

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเมตตากรุณาต่อตนเองกับสุขภาวะของนักศึกษา
ฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ

A STUDY OF THE RELATIONSHIPS BETWEEN SELF-COMPASSION AND
WELLNESS OF PRE-SERVICE TEACHERS OF RAJABHAT UNIVERSITIES

แสงดาว วัฒนาสกุลเกียรติ

Sangdao Wattanaskulkiat

ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยนเรศวร จังหวัดพิษณุโลก

Psychology, Naresuan University, Phitsanulok

Email: sangdao.dao@gmail.com

Received: December 21, 2020

Revised: February 2, 2021

Accepted: February 3, 2021

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ 1) ศึกษาระดับความเมตตากรุณาต่อตนเองกับสุขภาวะของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู 2) เปรียบเทียบความเมตตากรุณาต่อตนเองและสุขภาวะของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู จำแนกตามตัวแปร เพศ สาขาวิชาและระยะเวลาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู และ 3) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเมตตากรุณาต่อตนเองกับสุขภาวะของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ชั้นปีที่ 5 ปี การศึกษา 2563 คณะครุศาสตร์หรือศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ 5 แห่ง จำนวน 502 คน ใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเอง และมาตรวัดสุขภาวะ 5 องค์ประกอบ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน ได้แก่ การทดสอบหาความแตกต่างค่าที การทดสอบมัชฌิมฐาน และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

ผลการวิจัยพบว่า 1) ระดับความเมตตากรุณาต่อตนเองและสุขภาวะของนักศึกษาโดยรวมอยู่ในระดับสูง 2) นักศึกษาที่มีเพศแตกต่างกันมีความเมตตากรุณาต่อตนเองต่างกัน แต่มีสุขภาวะไม่แตกต่างกัน แต่ความเมตตากรุณาต่อตนเองและสุขภาวะของนักศึกษาที่มีสาขาวิชา และระยะเวลาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูที่แตกต่าง มีความเมตตากรุณาต่อตนเองและสุขภาวะของนักศึกษาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และ 3) การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของความเมตตากรุณาต่อตนเองกับสุขภาวะของนักศึกษาโดยรวมและจำแนกรายด้าน พบว่า ทุกคู่ตัวแปรมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยความเมตตากรุณาต่อตนเองและสุขภาวะมีขนาดความสัมพันธ์ในระดับสูงและทิศทางความสัมพันธ์เป็นบวก ($r = .645$)

คำสำคัญ

ความเมตตากรุณาต่อตนเอง สุขภาวะ นักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ

ABSTRACT

The purposes of this study were 1) to study the level between self-compassion and wellness of pre-service teachers of Rajabhat universities, 2) to compare self-compassion and wellness of pre-service teachers of Rajabhat universities based on genders, majors and durations of internship, and 3) to examine the relationship between self-compassion and wellness of pre-service teachers of Rajabhat universities. Participants were 502 pre-service teachers who were enrolled in the 5th year in the Faculty of Education of five Rajabhat Universities. They were selected by stratified samplings. The instruments were the Inventory of self-compassion and the five-factor Wellness Inventory-5F-Wel. The statistical tests used to analyze the collected data included descriptive statistics, such as frequency, percentage, means, and standard deviation. The statistical analyses for hypothesis testing were the t-test, the median test, and Pearson's Product Correlation Analysis.

The research results are as follows: 1) The self-compassion and wellness in pre-service teachers of Rajabhat universities were overall at a high level, 2) The pre-service teachers of Rajabhat universities with different genders had significantly different self-compassion, but their wellness was not significantly different. Pre-service teachers with different majors and duration of internship had significant difference in wellness at the .05 level. 3) The correlational analysis revealed that all variable pairs were significantly correlated at the .05 level, and self-compassion was positively correlated with wellness in pre-service teachers of Rajabhat universities ($r = .645$).

Keywords

Self-compassion, Wellness, Pre-service teachers of Rajabhat University

ความสำคัญของปัญหา

สภาพการณ์ภายใต้บริบทสังคมไทยในช่วงที่ผ่านมา ประชาชนไทยทุกคนต่างต้องปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตให้สอดคล้องกับสถานการณ์ของโลกปัจจุบันที่เชื่อมโยงกันจนเป็นสภาวะไร้พรมแดน ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทุกด้านและตลอดเวลาทั้งด้านสังคม เศรษฐกิจ การเมือง และการค้าระหว่างประเทศ และคงจะยิ่งเพิ่มมากขึ้นในอนาคต ลักษณะดังกล่าวมีความแตกต่างจากยุคที่ผ่านมา การจะดำรงชีวิตอยู่ในกระแสของการเปลี่ยนแปลงนี้ได้อย่างมั่นคงได้นั้น สิ่งสำคัญคือการเตรียมความพร้อมให้กับประชาชน โดยเฉพาะผู้ที่ยังเป็นเด็กและวัยรุ่น ที่ต้องอาศัยการดูแลและประคับประคองจาก

ผู้ใหญ่ท่ามกลางกระแสแห่งการเปลี่ยนแปลง เนื่องจากเป็นอีกกลุ่มหนึ่งของสังคมที่ได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงนี้เช่นกัน (Boonsangsom, 2013) โดยตัวจักรสำคัญในการขับเคลื่อนอีกประการหนึ่งคือการปลูกฝังทางการศึกษาในการสร้างความตระหนักแก่นักเรียน นักศึกษาในการเตรียมตนเองและพัฒนาตนเองให้พร้อมเพื่อการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21

ความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นแนวคิดทางด้านสุขภาพที่ถูกนำมาใช้เป็นทางเลือกในการดูแลสุขภาพของบุคคล เพื่อพัฒนาคุณค่าแห่งตน ซึ่งมีทั้งการวิพากษ์ตนเอง และ ความภาคภูมิใจในตนเองสูง ซึ่งประกอบด้วย ความอ่อนโยนต่อตัวเอง การเพ่งความสนใจและพื้นฐานความเป็นมนุษย์ (Neff, 2003) ความใจดีต่อตนเอง (self-kindness) เกี่ยวข้องกับความเข้าใจ ความอดทน และความเมตตากรุณาต่อตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเวลาที่ยากลำบาก เห็นความเป็นมนุษย์ในตัวเอง (common humanity) คือ ความรู้สึกที่บุคคลสามารถที่จะเชื่อมต่อกับบุคคลอื่นในประสบการณ์ของความทุกข์ ซึ่งความทุกข์นี้เป็นเหตุการณ์ที่ทุกคนต้องประสบพบเจอ และการมีสติระลึกรู้ตัวอยู่กับปัจจุบัน (mindfulness) ความสามารถในการที่บุคคล ตระหนักรู้เกี่ยวกับประสบการณ์ความเจ็บปวด (โดยปราศจากการปฏิเสธหรือหลีกเลี่ยง) ประสบการณ์เหล่านั้น) โดย Neff, Kirkpatrick & Rude (2007) พบว่าความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสุขและสุขภาวะที่ดีของบุคคล กล่าวคือเมื่อบุคคลมีความเมตตากรุณาต่อตนเองสูง บุคคลนั้นก็มีความสุขและสุขภาวะที่ดีตามไปด้วย และในทางกลับกันความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวล และความซึมเศร้า หมายถึงเมื่อบุคคลมีความเมตตากรุณา บุคคลนั้นก็จะมีระดับความวิตกกังวลและความซึมเศร้าที่น้อย นอกจากนี้ความเครียดและความซึมเศร้าจะน้อยลงเมื่อบุคคลนั้นมีความเข้มแข็งทางใจด้วย บุคคลที่รู้สึกว่าคุณค่า รู้สึกดีต่อตนเอง มีความมั่นใจในการจัดการกับอารมณ์และปัญหาอุปสรรคที่ตนเองกำลังเผชิญอยู่ จะสามารถสร้างความสุขให้กับตนเองได้ สามารถยืดหยุ่นและก้าวผ่าน ปรับตัวได้ดีในทุกสถานการณ์ของชีวิต (Kamthita, Takad & Sangsingchai, 2007)

สุขภาวะ (wellness) เป็นภาวะที่บุคคลสามารถใช้ชีวิตได้อย่างเป็นสุข ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยบุคคลสามารถเลือกวิถีชีวิตที่ส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีและมีความสุข เป็นอยู่ที่เหมาะสมอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เขาพัฒนาตนไปจนมีสุขภาวะสูงสุดตามศักยภาพของตน คนที่มีสุขภาวะจะรับรู้ว่าคุณค่าที่แท้จริงของร่างกายที่แข็งแรง มีความกระฉับกระเฉง สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างคล่องแคล่ว นอกจากนี้คนที่มีสุขภาวะจะเป็นผู้ที่มีความสุขใจดี มีความสุข มีความพึงพอใจในชีวิต มีความรู้สึกมั่นคงในการดำเนินชีวิต สามารถใช้ความสามารถของตนในการทำงานและรับมือกับปัญหาได้อย่างเต็มที่ มีความหวัง เห็นคุณค่าและความหมายของชีวิต มีหลักยึดเหนี่ยวในการใช้ชีวิต ทั้งนี้เขายังมีความสัมพันธ์กับผู้คนใกล้ชิด เช่น ครอบครัว เพื่อน คนรัก และอยู่ร่วมกับผู้คนในสังคมได้อย่างมีความสุข (Myers & Sweeney, 2014)

การเปลี่ยนบทบาทจากการเป็นนักศึกษาที่อยู่ในรั้วมหาวิทยาลัย มีทั้งการดูแลจากอาจารย์และกลุ่มเพื่อนที่คุ้นเคย ต้องออกไปอยู่ในสถานศึกษาที่ไม่คุ้นชิน บางคนก็ต้องฝึกปฏิบัติการสอนคนเดียว ไม่มีเพื่อนให้คอยปรึกษา ทำให้นักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูจะต้องปรับตัวอย่างมากต่อสภาพแวดล้อมใหม่ในสถานศึกษา ซึ่งอาจส่งผลต่อสุขภาวะของนักศึกษาได้อีกทั้งเป็นกระบวนการฝึกปฏิบัติการสอนที่ใช้ระยะเวลาค่อนข้างนาน ประกอบกับภาระหน้าที่อื่น ๆ ที่ต้องรับผิดชอบควบคู่ด้วย มีผลต่อความเครียดของนักศึกษาด้วย การที่นักศึกษาที่ประสบ

ความสำเร็จในการฝึกงานได้อย่างประสิทธิผลการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ มีปัจจัยหลายอย่างที่ต้องประกอบกัน ได้แก่ บุคลิกภาพของนักศึกษา แรงจูงใจในการฝึก กระบวนการฝึก ความเอาใจใส่ของทีมนิเทศการประจำหน่วยฝึก และความสัมพันธ์ระหว่างอาจารย์นิเทศกับนักศึกษา สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ที่นักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพจะต้องเผชิญ อาจส่งผลต่อสุขภาวะทางจิตของนักศึกษา วิชาชีพครูได้ และอาจส่งผลกระทบต่อเนื่องถึงการตัดสินใจประกอบวิชาชีพครูในอนาคตได้ (Wright & Coropanzano, 2000) ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาถึงกลุ่มนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู เนื่องจากมีการศึกษาหลายงานที่แสดงถึงปัญหาของนักศึกษาที่ฝึกปฏิบัติการทางวิชาชีพ โดยเฉพาะวิชาชีพครู หรือนักศึกษาศาสตรบัณฑิต หรือศึกษาศาสตรบัณฑิต ที่นอกจากนักศึกษาทุกคนจะต้องเรียนให้ครบตามที่หลักสูตรกำหนดแล้ว ยังจะต้องฝึกประสบการณ์ทางวิชาชีพโดยตรงจากสถานศึกษาจริง ทำหน้าที่เสมือนครูคนหนึ่งอย่างเต็มตัว เรียนรู้จากประสบการณ์การสอนจริง เพราะเป็นกระบวนการของการเตรียมความพร้อมก่อนที่จะก้าวออกไปสู่โลกการทำงานจริงในอนาคต การจัดการศึกษาในด้านวิชาชีพชั้นสูงต่าง ๆ นั้นนอกจากการเรียนในทางทฤษฎีแล้ว การฝึกภาคปฏิบัติงานวิชาชีพก็เป็นสิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งที่จะเป็นการพัฒนาให้ผู้เรียนในวิชาชีพนั้นมีความรู้ความสามารถอย่างสมบูรณ์ การฝึกปฏิบัติงานวิชาชีพทางการสอน เพื่อให้เกิดประสบการณ์ในงานของครูหรือที่เรียกว่าการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูนั้น ถือได้ว่ามีความสำคัญยิ่งต่อการผลิตครูที่จะให้ได้ครูที่มีคุณภาพ เพราะว่าการฝึกประสบการณ์วิชาชีพเป็นกระบวนการผลิตกระบวนการหนึ่ง การฝึกประสบการณ์วิชาชีพถือว่าเป็นหัวใจของการผลิตบุคลากรในสาขาอาชีพต่าง ๆ ดังนั้น ผู้ที่จะประกอบวิชาชีพครู จะต้องเป็นบุคคลที่อุทิศกำลังกายและกำลังใจสูง เพื่อให้อาชีพครูเป็นอาชีพที่ควรค่าแก่การยกย่องนับถือ และได้รับความไว้วางใจจากบุคคลทั่วไปในสังคมนอกจากนี้ครูในศตวรรษที่ 21 ใหม่ต้องสามารถพัฒนานักเรียนของตนให้มีสมรรถภาพและทัศนคติอันเป็นพื้นฐานครูในศตวรรษที่ 21 ต้องเป็นครูที่มีความสามารถเชิงวิชาชีพมีความรู้ในวิชาการ ทนต่อการก้าวหน้า ซึมซาบในวิชาครูที่มีพื้นฐานมาจากสหวิทยาการ ติดตามการสอนของสื่อมวลชน สามารถพูดคุยกับนักเรียนได้ เตรียมนักเรียนให้สามารถเลือกใช้ข้อมูลสารสนเทศอย่างวิเคราะห์ และมีความเข้าใจหลักการพื้นฐานของการศึกษาผู้ใหญ่เพื่อจะได้เข้าใจปัญหาของโลกปัจจุบันมีความพร้อมที่จะร่วมงานกับผู้ปกครอง และสมาชิกของชุมชนและสามารถควบคุมกระบวนการศึกษาต่อเนื่องของตนเองได้ (Suwannapha, Woowong & Attawong, 2011)

จากการที่ผู้วิจัยได้ไปเฝ้าทีมนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู พบปัญหาว่า นักศึกษามีสุขภาวะที่ไม่ค่อยดีหลังจากการออกฝึกประสบการณ์วิชาชีพ และเมื่อได้พูดคุยกับนักศึกษา พบว่า นักศึกษามีความรู้สึกผิดหวังกับตนเองที่ไม่สามารถปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายได้ดี มีความรู้สึกผิดเมื่อทำอะไรผิดพลาด ขาดความเมตตาต่อตนเอง ไม่สามารถที่จะเผชิญกับความยากลำบาก โดยหลีกเลี่ยง บิดเบือน ปฏิเสธประสบการณ์ หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ ความเครียด ไม่สามารถดูแลรักษาจิตใจของตนเอง ไม่สามารถยอมรับและเข้าใจตนเอง อีกทั้งไม่ยอมรับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงได้ ไม่สามารถจัดการกับความผิดพลาด ความไม่สมหวังที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างมีสติ ตัดสินเรื่องเกี่ยวกับตนเองอย่างรุนแรง ให้อภัยตนเองไม่ได้ จนปฏิบัติต่อตนเองด้วยความรุนแรง รวมทั้งจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศพบว่ายังมีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเมตตาต่อตนเองกับสุขภาวะในจำนวนไม่มากนัก ด้วยเหตุผลและความสำคัญดังกล่าว

ข้างต้น เป็นเหตุให้ผู้วิจัยสนใจ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเมตตากรุณาต่อตนเองกับสุขภาวะของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ และมีความประสงค์ที่จะศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างความเมตตากรุณาต่อตนเองกับสุขภาวะของนักศึกษาฝึกปฏิบัติการสอน เหตุผลสำคัญยิ่งในการเลือกเจาะจงกลุ่มนักศึกษาวิชาชีพครูในการเก็บข้อมูลเบื้องต้นในการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อสุขภาวะของนักศึกษา อาจเป็นแนวทางส่งเสริม พัฒนาให้นักศึกษาวิชาชีพครูเป็นผู้ที่มีสุขภาวะที่ดี อีกทั้งสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขต่อไป อีกทั้งผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่างานวิจัยครั้งนี้จะได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ ตลอดจนเพื่อหาแนวทางส่งเสริมสุขภาพจิต นักศึกษาเข้าใจ ยอมรับ และสามารถบริหารจัดการกับความเปลี่ยนแปลงกับตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อปรับชีวิตให้สมดุล จัดสมดุลทางอารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดี รวมไปถึงการลดปัญหาที่จะเกิดกับตนเอง สังคม และประเทศชาติในระยะยาวอีกด้วย

โจทย์วิจัย/ปัญหาวิจัย

1. ความเมตตากรุณาต่อตนเองกับสุขภาวะของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเป็นอย่างไร
2. การเปรียบเทียบความเมตตากรุณาต่อตนเองและสุขภาวะของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู จำแนกตามตัวแปร เพศ สาขาวิชาและระยะเวลาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูเป็นอย่างไร
3. ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์และร่วมทำนายสุขภาวะของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูหรือไม่ อย่างไร

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความเมตตากรุณาต่อตนเองกับสุขภาวะของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู
2. เพื่อเปรียบเทียบความเมตตากรุณาต่อตนเองและสุขภาวะของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู จำแนกตามตัวแปร เพศ สาขาวิชาและระยะเวลาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเมตตากรุณาต่อตนเองกับสุขภาวะของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร ได้แก่ นักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ชั้นปีที่ 5 ปีการศึกษา 2563 คณะครุศาสตร์หรือศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ ในกลุ่มภาคกลาง จำนวนทั้งหมด 14 แห่ง จำนวน 4,467 คน
2. กลุ่มตัวอย่างของการวิจัย ได้แก่ นักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ชั้นปีที่ 5 ปีการศึกษา 2563 คณะครุศาสตร์หรือศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ ในกลุ่มภาคกลาง 5 แห่ง จำนวน 502 คน ในการศึกษาค้นคว้าวิจัยกำหนดกลุ่มตัวอย่างที่ด้วยตารางสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie & Morgan, 1970) กำหนดระดับความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ 5% ที่ระดับความ

เชื่อมั่น 95% (Yothongyod & Sawudisun, (2008) และใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multiple Random Sampling) โดยขั้นแรกแบ่งกลุ่มมหาวิทยาลัยราชภัฏออกเป็น 14 กลุ่ม ขั้นที่สองสุ่มอย่างง่ายโดยการจับฉลากทำให้ได้มหาวิทยาลัยราชภัฏ 5 แห่ง ได้แก่ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ขั้นที่สามแบ่งชั้นภูมิและคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างของแต่ละหน่วยได้จำนวน 400 คน แต่เพื่อป้องกันเรื่องการได้รับข้อมูลที่ตอกลับมากอย่างเพียงพอ ผู้วิจัยจึงเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 539 คน ได้แบบสอบถามที่สมบูรณ์จำนวน 502 คน คิดเป็นร้อยละ 93.14 โดยจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multiple Random Sampling) ของประชากร โดยเริ่มจากขั้นที่ 1 แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มมหาวิทยาลัยออกเป็น 14 กลุ่ม ขั้นที่ 2 สุ่มอย่างง่ายโดยการจับฉลาก ได้มหาวิทยาลัย 5 แห่ง ได้แก่ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ขั้นที่ 3 สุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิโดยกำหนดให้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 5 มหาวิทยาลัย เป็นหน่วยการสุ่มคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างของแต่ละหน่วยการสุ่มตามที่ได้กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน จากสัดส่วนประชากรทั้ง 5 มหาวิทยาลัย ซึ่งมีนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู จำนวน 1,643 คน ดังแสดงรายละเอียดในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามแยกตามมหาวิทยาลัยราชภัฏ

มหาวิทยาลัย	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม	180	44
มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร	464	113
มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา	279	68
มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์	310	75
มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี	410	100
รวม	1,643	400

จากการเก็บรวบรวมข้อมูล พบว่า มีผู้ตอบแบบสอบถามตอบกลับมาทั้งหมด 539 คน ได้แบบสอบถามที่สมบูรณ์จำนวน 502 คน ดังนั้นเพื่อความสมบูรณ์ของการวิจัย ผู้วิจัยจึงใช้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 502 คน ซึ่งพอเพียงต่อการวิจัยในครั้งนี้

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ ได้แก่ เพศ สาขาวิชา ระยะเวลาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู และความเมตตากรุณาต่อตนเอง

ตัวแปรตาม ได้แก่ สุขภาวะ และความเมตตากรุณาต่อตนเอง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ชุดแบบสอบถามจำนวน 1 ชุด ซึ่งประกอบด้วย (1) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป (2) แบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ และ (3) มาตรวัดสุขภาวะ 5 องค์ประกอบ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ซึ่งประกอบไปด้วย ได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา ภูมิลำเนา สถาบันการศึกษา คณะ สาขาวิชา ชั้นปี เกรดเฉลี่ย ระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติวิชาชีพครู

2. แบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ (Inventory of Self-Compassion of the students of Rajabhat Universities) พัฒนาโดย Chumnanvech (2018) ซึ่งศึกษาโดยมีเค้าโครงจากองค์ประกอบของความเมตตากรุณาต่อตนเองของ Neff & Costigan (2014) จากการศึกษาเพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ พบว่า องค์ประกอบย่อยของแบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสอดคล้องกับองค์ประกอบย่อยของ Neff & Dahm (2014) ประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ (1) การให้ตนเองมีความสุข จำนวน 10 ข้อ (2) ความรู้สึกเท่าเทียมในความเป็นมนุษย์ จำนวน 9 ข้อ และ (3) การมีสติ จำนวน 7 ข้อ มีข้อคำถามทั้งหมด 26 ข้อ Chumnanvech (2018) รายงานแบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Indexes of Item-Objective Congruence : IOC) โดยพิจารณาข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง ตั้งแต่ .60 ขึ้นไป ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Reliability Coefficient) เท่ากับ .87

3. มาตรวัดสุขภาวะ 5 องค์ประกอบ (The Five Factor Wellness Inventory-5F-Wel) พัฒนามาตรวัดฉบับภาษาไทยโดย Vontangswad (2016) พัฒนาจากแนวคิดตัวตนเป็นองค์รวมของ Myers & Sweeney (2005) ร่วมกับมาตรวัดต้นฉบับ The Five Factor Wellness Inventory: FFWEL ของ Myers & Sweeney (2014) เพื่อใช้วัดคะแนนสุขภาวะของนิสิตนักศึกษามหาวิทยาลัย แบ่งออกเป็น 5 ด้าน ได้แก่ (1) ตัวตนที่สร้างสรรค์ (Creative self) (2) ตัวตนที่เผชิญปัญหา (Coping self) (3) ตัวตนที่สัมพันธ์กับสังคม (Social self) (4) ตัวตนที่เป็นแก่นแท้สำคัญ (Essential self) และ (5) ตัวตนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพร่างกาย (Physical self) โดยมีค่าความเที่ยงรายด้าน คือ = .93 = .92 = .94 = .91 และ = .90 ตามลำดับ Vongtangswad (2016) รายงานมาตรวัดสุขภาวะแบบห้าองค์ประกอบค่าดัชนีความสอดคล้อง (Indexes of Item-Objective Congruence : IOC) ตั้งแต่ .50 ขึ้นไป มาตรวัดสุขภาวะ 5 องค์ประกอบ มีข้อคำถามทั้งหมด 69 ข้อ Vongtangswad (2016) โดยมาตรวัดทั้งฉบับมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Reliability Coefficient) เท่ากับ .89

ผลการวิจัย

การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเมตตากรุณาต่อตนเองกับสุขภาวะของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ผู้วิจัยจำแนกผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัยเป็นจำนวน 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลของตัวอย่างวิจัย

ผลการศึกษาข้อมูลของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 76.50) มากกว่าเพศชาย (ร้อยละ 22.90) ไม่ต้องการระบุ (ร้อยละ 0.60) สาขาวิชา 3 อันดับแรก คือ ภาษาไทย (ร้อยละ 19.30) การสอนภาษาอังกฤษ (ร้อยละ 14.90) และคณิตศาสตร์ (ร้อยละ 13.90) และมีระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติการสอนน้อยกว่า 6 เดือน (ร้อยละ 58.80)

ตอนที่ 2 ผลการศึกษาระดับความเมตตากรุณาต่อตนเองและสุขภาวะของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ

ผลการศึกษาระดับความเมตตากรุณาต่อตนเองและสุขภาวะของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ จำแนกตามเพศ สาขาวิชา ระยะเวลาในการฝึกปฏิบัติการสอน

2.1 ผลการศึกษาระดับความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ

ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยและระดับความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ พบว่า การศึกษาระดับความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ โดยภาพรวมความเมตตากรุณาต่อตนเองในระดับมาก ($\bar{X} = 4.59$, S.D. = 0.60)

2.2 ผลการศึกษาระดับสุขภาวะของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ

ผลการศึกษาระดับสุขภาวะของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ประกอบด้วย 5 ด้าน คือ ด้านตัวตนที่สร้างสรรค์ ด้านตัวตนที่เผชิญปัญหา ด้านตัวตนที่สัมพันธ์กับสังคม ด้านตัวตนที่เป็นแก่นแท้สำคัญ และด้านตัวตนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพร่างกาย โดยภาพรวมพบว่า นักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูมีสุขภาวะในระดับสูง ($\bar{X} = 3.12$, S.D. = 0.37) เมื่อจำแนกรายด้านพบว่า ด้านตัวตนที่สัมพันธ์กับสังคมมีเฉลี่ยมากที่สุด ($\bar{X} = 3.25$, S.D. = 0.50) รองลงมาคือ ด้านตัวตนที่เป็นแก่นแท้สำคัญ ($\bar{X} = 3.22$, S.D. = 0.43) ด้านตัวตนที่เผชิญปัญหา ($\bar{X} = 3.10$, S.D. = 0.40) และด้านตัวตนที่สร้างสรรค์ ($\bar{X} = 3.05$, S.D. = 0.41) ตามลำดับ ในขณะที่ด้านตัวตนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพร่างกายอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.24$, S.D. = 0.58)

ตอนที่ 3 ผลการศึกษาความแตกต่างของความเมตตากรุณาต่อตนเองและสุขภาวะของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจำแนกตามตัวแปรเพศ สาขาวิชาและระยะเวลาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู

การวิเคราะห์การเปรียบเทียบจำแนกเป็น 2 ตอนคือ การวิเคราะห์การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเอง และการวิเคราะห์การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยสุขภาวะของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ จำแนกตามตัวแปร เพศ สาขาวิชา และระยะเวลาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ดังนี้

3.1 ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ

การวิเคราะห์การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ พบว่า นักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพรูหญิงมีความเมตตากรุณาต่อตนเองมากกว่า นักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพรูชาย อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การวิเคราะห์การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความเมตตากรุณาต่อตนเองจำแนกตามเพศ

เพศ	N	\bar{X}	S.D.	t	Sig.
ชาย	115	4.41	0.55	-3.79	.000
หญิง	384	4.65	0.61		

ในขณะที่การวิเคราะห์การเปรียบเทียบความเมตตากรุณาต่อตนเองจำแนกตามสาขาวิชา เนื่องจากการแจกแจงของตัวแปรความเมตตากรุณาต่อตนเองจำแนกตามสาขาวิชาไม่เป็นปกติ จึงวิเคราะห์โดยใช้การทดสอบมัธยฐาน (Median test) พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏที่มีสาขาแตกต่างกัน จะมีความเมตตากรุณาต่อตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 การวิเคราะห์การเปรียบเทียบความเมตตากรุณาต่อตนเองจำแนกตามสาขาวิชา

ตัวแปร	Mediant Test		
	Me	Test Statistic	P-value
ความเมตตากรุณาต่อตนเอง	4.54	29.807	0.003**

หมายเหตุ * $p < .05$, ** $p < .01$ (N=502, df=12)

ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจำแนกตามประสบการณ์ พบว่า นักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพรูที่มีระยะเวลาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพรูน้อยกว่า 6 เดือน จะมีความเมตตากรุณาต่อตนเองโดยเฉลี่ยสูงกว่านักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพรูที่มีระยะเวลาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพรู ตั้งแต่ 6 เดือนถึง 1 ปี อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 การวิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ยของความเมตตากรุณาต่อตนเองจำแนกตามประสบการณ์

ประสบการณ์	N	\bar{X}	S.D.	t	Sig.
0 – 6 เดือน	295	4.66	0.35	2.931	.004
มากกว่า 6 เดือน	207	4.50	0.61		

3.2 ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยสุขภาวะของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ

การวิเคราะห์การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยสุขภาวะโดยภาพรวมของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพบว่า นักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูชายและหญิงมีสุขภาวะในระดับสูงไม่แตกต่างกัน ($p=.051$)

ในขณะที่การวิเคราะห์การเปรียบเทียบสุขภาวะจำแนกตามสาขาวิชา เนื่องจากการแจกแจงของตัวแปรสุขภาวะจำแนกตามสาขาวิชาไม่เป็นปกติ จึงวิเคราะห์โดยใช้การทดสอบมัธยฐาน (Median test) พบว่า โดยภาพรวมนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏที่มีสาขาแตกต่างกัน จะมีสุขภาวะในระดับสูงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 การวิเคราะห์การเปรียบเทียบสุขภาวะจำแนกตามสาขาวิชา

สุขภาวะ	Mediant Test		
	Me	Test Statistic	P-value
โดยรวม	3.12	30.945	.002**
ด้านตัวตนที่สร้างสรรค์	3.05	26.503	.009**
ด้านตัวตนที่เผชิญปัญหา	3.06	27.353	.007**
ด้านตัวตนที่สัมพันธ์กับสังคม	3.20	46.604	.000**
ด้านตัวตนที่เป็นแก่นแท้สำคัญ	3.25	25.499	.013**
ด้านตัวตนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพร่างกาย	2.86	13.097	.362

หมายเหตุ * $p<.05$, ** $p<.01$ ($N=502$, $df=12$)

การวิเคราะห์การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยสุขภาวะโดยภาพรวมของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ จำแนกตามระยะเวลาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู พบว่า นักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูที่มีระยะเวลาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูแตกต่างกัน จะมีสุขภาวะในระดับสูงแตกต่างกัน ($p=.037$) กล่าวคือ นักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูที่มีระยะเวลาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูน้อยกว่า 6 เดือน จะมีสุขภาวะโดยเฉลี่ยสูงกว่านักศึกษฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูที่มีระยะเวลาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ตั้งแต่ 6 เดือนถึง 1 ปี ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 การวิเคราะห์การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของสุขภาวะจำแนกตามระยะเวลาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู

สุขภาวะ	ประสบการณ์	N	\bar{X}	S.D.	t	Sig.
โดยรวม	น้อยกว่า 6 เดือน	295	3.14	0.36	2.086	.037**
	6 เดือนถึง 1 ปี	207	3.07	0.39		
ด้านตัวตนที่สร้างสรรค์	น้อยกว่า 6 เดือน	295	3.09	0.40	2.498	.013**
	6 เดือนถึง 1 ปี	207	2.99	0.41		
ด้านตัวตนที่เผชิญปัญหา	น้อยกว่า 6 เดือน	295	3.14	0.39	2.831	.005**
	6 เดือนถึง 1 ปี	207	3.04	0.41		
ด้านตัวตนที่สัมพันธ์กับสังคม	น้อยกว่า 6 เดือน	295	3.30	0.48	2.628	.009**
	6 เดือนถึง 1 ปี	207	3.18	0.53		
ด้านตัวตนที่เป็นแก่นแท้สำคัญ	น้อยกว่า 6 เดือน	295	3.22	0.41	.341	.734
	6 เดือนถึง 1 ปี	207	3.21	0.46		
ด้านตัวตนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพร่างกาย	น้อยกว่า 6 เดือน	295	2.84	0.62	-1.41	.888
	6 เดือนถึง 1 ปี	207	2.85	0.53		

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของความเมตตากรุณาต่อตนเองกับสุขภาวะของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของความเมตตากรุณาต่อตนเอง (Self-Compassion, SC) กับสุขภาวะ (Wellness, WN) โดยสุขภาวะประกอบด้วย 5 ด้าน ดังนี้ 1. ด้านตัวตนที่สร้างสรรค์ (Creative Self, Crt_Self) 2. ด้านตัวตนที่เผชิญปัญหา (Coping Self, Cop_Self) 3. ด้านตัวตนที่สัมพันธ์กับสังคม (Social Self, Soc_Self) 4. ด้านตัวตนที่เป็นแก่นแท้สำคัญ (Essential Self, Ees_Self) และ 5. ด้านตัวตนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพร่างกาย (Physical Self, Phy_Self)

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันของความเมตตากรุณาต่อตนเองและสุขภาวะของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด (n=502)

	SC	WN	Crt_Self	Cop_Self	Soc_Self	Ees_Self	Phy_Self
SC	1						
WN	.645**	1					
Crt_Self	.576**	.912**	1				
Cop_Self	.707**	.853**	.702**	1			
Soc_Self	.585**	.800**	.609**	.750**	1		
Ees_Self	.499**	.897**	.754**	.698**	.669**	1	
Phy_Self	.214**	.598**	.585**	.267**	.253**	.496**	1
Mean	4.59	3.11	3.05	3.10	3.25	3.22	2.84
S.D.	0.61	0.37	0.41	0.40	0.50	0.43	0.58

หมายเหตุ ** p<.01,

จากตารางที่ 7 การวิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรความเมตตากรุณาต่อตนเองและสุขภาพโดยรวมและจำแนกรายด้าน พบว่า ทุกคู่ตัวแปรมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยความเมตตากรุณาต่อตนเองและสุขภาพมีขนาดความสัมพันธ์ในระดับสูงและทิศทางความสัมพันธ์เป็นบวก ($r = .645$) กล่าวคือ หากความเมตตากรุณาต่อตนเองสูง จะมีสุขภาพสูง

อภิปรายผล

การวิจัยการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเมตตากรุณาต่อตนเองกับสุขภาพของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ผู้วิจัยนำเสนอการอภิปรายตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

1. เพื่อศึกษาระดับความเมตตากรุณาต่อตนเองกับสุขภาพของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู

1.1 ความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ

จากผลการศึกษาที่พบว่า ระดับความเมตตากรุณาต่อตนเองกับสุขภาพของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูอยู่ในระดับสูง สอดคล้องกับการศึกษาของ Tangwong (2019) ได้ศึกษาบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง ในจังหวัดนครปฐม ผลการศึกษาความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาพยาบาล ได้มาจากการดำเนินการศึกษา ข้อมูลจากแบบสอบถามความกรุณาต่อตนเอง พบว่าความกรุณาต่อตนเองของนักศึกษาพยาบาลอยู่ในระดับปานกลาง

1.2 สุขภาวะของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ

จากผลการศึกษาพบว่า การศึกษาสุขภาพของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ประกอบด้วย 5 ด้าน คือ ด้านตัวตนที่สร้างสรรค์ ด้านตัวตนที่เผชิญปัญหา ด้านตัวตนที่สัมพันธ์กับสังคม ด้านตัวตนที่เป็นแก่นแท้สำคัญ และด้านตัวตนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพร่างกาย โดยภาพรวมพบว่า นักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูมีสุขภาพในระดับสูง เมื่อจำแนกรายด้านพบว่า ด้านตัวตนที่สัมพันธ์กับสังคมมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด รองลงมาคือ ด้านตัวตนที่เป็นแก่นแท้สำคัญ ด้านตัวตนที่เผชิญปัญหา และด้านตัวตนที่สร้างสรรค์ ตามลำดับ ในขณะที่ด้านตัวตนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพร่างกายอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับงานวิจัยของ Subprawong (2015) ศึกษาเรื่อง “บุคลิกภาพองค์ประกอบและสุขภาพทางจิตของคนไทย” เป็นการศึกษาวิจัยเชิงสำรวจ กลุ่มตัวอย่าง คือ คนไทยเพศชายและหญิง อายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไปจาก 6 ภูมิภาคของประเทศไทย จำนวน 3,246 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถาม ปัจจัยทางชีวสังคมของบุคคล แบบวัดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ และแบบวัดสุขภาพทางจิต สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลคือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน การวิเคราะห์ความแปรปรวน การวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีเชฟเฟ และ การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ผลการวิจัยพบว่า คนไทยมีบุคลิกภาพด้านการเปิดรับประสบการณ์ การแสดงตัว และการมีจิตสำนึกในระดับค่อนข้างสูง ส่วนด้านความเป็นมิตรและความไม่มั่นคงทางอารมณ์อยู่ในระดับปานกลาง และมีสุขภาพทางจิตโดยรวมในระดับปานกลาง

2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความเมตตากรุณาต่อตนเองและสภาวะของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ จำแนกตามตัวแปร เพศ สาขาวิชา และระยะเวลาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู

2.1 การวิเคราะห์การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ

จากผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูหญิงมีความเมตตากรุณาต่อตนเองมากกว่านักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูชาย อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 สามารถอธิบายได้ว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นเรื่องของการยอมรับและเข้าใจตนเองเป็นเพียงมนุษย์ที่สามารถประสบได้ทั้งความสุขและความทุกข์ก่อให้เกิดความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น เมื่อบุคคลรับรู้เช่นนั้น บุคคลจะมีแนวโน้มที่จะมีความปรารถนาที่จะให้ผู้อื่นนั้นมีความสุข (Meyer, Moran, Fitzpatrick, Ernst & Körner, 2018)

เนื่องจากการแจกแจงของตัวแปรความเมตตากรุณาต่อตนเองจำแนกตามสาขาวิชาไม่เป็นปกติ จึงวิเคราะห์การเปรียบเทียบความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจำแนกตามสาขาวิชาโดยใช้ การทดสอบมัธยฐาน (Median test) พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏที่มีสาขาแตกต่างกัน จะมีความเมตตากรุณาต่อตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 อาจจะสามารถอธิบายได้ว่า ผลการศึกษาที่แตกต่างกัน อาจเนื่องมาจากสาเหตุหลายประการ เช่น ช่วงเวลาที่ศึกษา เครื่องมือ และแบบวัดที่ใช้แตกต่างกัน ทำให้การแปลผลต่างกัน ประกอบกับ ลักษณะของบริบททางสังคมและวัฒนธรรมที่ต่างกัน รวมทั้งอิทธิพลจากพื้นฐานครอบครัวและการเลี้ยงดู

การวิเคราะห์การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจำแนกตามประสบการณ์ พบว่า นักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูที่มีระยะเวลาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูน้อยกว่า 6 เดือน จะมีความเมตตากรุณาต่อตนเองโดยเฉลี่ยสูงกว่านักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูที่มีระยะเวลาในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ตั้งแต่ 6 เดือนถึง 1 ปี อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 อาจจะสามารถอธิบายได้ว่า ซึ่งอาจเนื่องมาจากนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูที่มีระยะเวลาในการฝึกที่มากขึ้น มีภาระหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบมากขึ้น และการแบกรับความคาดหวังของพ่อแม่หลังจากจบการศึกษาในเรื่องของการมีงานทำ ก็อาจส่งผลต่อปัญหาสภาวะทางจิตได้ง่ายกว่า ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Shahira, Hanisshya, Lukman, Normala, Azlini, & Kamal (2018) ที่พบว่านักศึกษาระดับอุดมศึกษา ยังมีชั้นปีที่สูงขึ้นยิ่งความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยทางจิตที่เพิ่มขึ้น เนื่องจากนักศึกษามีภาระรับผิดชอบจากการเรียนที่เพิ่มขึ้น เช่น งานที่ได้รับมอบหมาย การสอบ โครงการงานในปีสุดท้าย

2.2 การวิเคราะห์การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยสภาวะของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ

จากผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูชายและหญิงมีสภาวะไม่แตกต่างกัน อาจจะสามารถอธิบายได้ว่าจากการศึกษาที่ผ่านมา ก็มีบางงานวิจัยที่ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับสภาวะทางจิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Daraei, 2013; Thavorn, Pimroon & Thanoi, 2018) สอดคล้องกับงานวิจัยของ Subprawong (2015)

ศึกษาเรื่อง “บุคลิกภาพองค์ประกอบและสุขภาวะทางจิตของคนไทย” เป็นการศึกษาวิจัยเชิงสำรวจ กลุ่มตัวอย่าง คือ คนไทยเพศชายและหญิง อายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไปจาก 6 ภูมิภาคของประเทศไทย จำนวน 3,246 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถาม ปัจจัยทางชีวสังคมของบุคคล แบบวัดบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ และแบบวัดสุขภาวะทางจิต สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน การวิเคราะห์ความแปรปรวน การวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีเชฟเฟ และ การวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ผลการวิจัยพบว่าเพศชายและหญิงมีสุขภาวะทางจิตไม่แตกต่างกัน แต่สุขภาวะทางจิตมีความแตกต่างกันเมื่อจำแนกทางปัจจัยทางชีวสังคมด้านอายุ ระดับการศึกษา รายได้ และภูมิฐานะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 4) บุคลิกภาพห้าองค์ประกอบสามารถร่วมกันทำนายสุขภาวะทางจิตได้ร้อยละ 55.9

เนื่องจากการแจกแจงของตัวแปรสุขภาวะจำแนกตามสาขาวิชาไม่เป็นปกติ จึงวิเคราะห์การเปรียบเทียบสุขภาวะของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจำแนกตามสาขาวิชาโดยใช้การทดสอบมัธยฐาน (Median test) พบว่า โดยภาพรวมนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏที่มีสาขาแตกต่างกัน จะมีสุขภาวะในระดับสูงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 อาจอธิบายได้ว่า สาขาที่แตกต่างกันอาจมีบรรยากาศในการเรียนที่แตกต่างกัน เช่น ธรรมชาติและเนื้อหาของศาสตร์ในแต่ละสาขาวิชาที่แตกต่างกัน รวมทั้งบรรยากาศในการเรียนการสอน ความสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนกับอาจารย์ ผู้สอน ความสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนกับเพื่อน โดยมีการศึกษาจำนวนมากที่พบว่าสุขภาวะทางจิตของนักศึกษา มีความสัมพันธ์กับบรรยากาศในการเรียน (Bordbar, Nikkar, Yazdani, & Alipoor, 2011; Rania, Siri, Bangnasco, Aleo & Sasso, 2014; Turashvili & Japaridze, 2012)

3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเมตตากรุณาต่อตนเองกับสุขภาวะของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู

จากผลการศึกษาพบว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับสุขภาวะโดยรวมและจำแนกรายด้าน กล่าวคือ หากความเมตตากรุณาต่อตนเองสูง จะมีสุขภาวะสูง เนื่องจากการมีความกรุณาต่อตนเองก่อให้เกิดผลลัพธ์ทางจิตวิทยาทางบวก เช่น เป็นผู้ที่มีความพึงพอใจในชีวิต มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ รู้สึกว่าตนเองมีความสามารถ มีอารมณ์ ทางบวก และสามารถจัดการกับปัญหาได้ดี (Allen, Goldwasser & Leary, 2010) การที่บุคคลจะมีความเมตตากรุณาต่อผู้อื่นได้ ก็จะต้องมีความเมตตากรุณาต่อตนเองด้วย ความเมตตากรุณาต่อตนเองจึงเป็นความสามารถในการเข้าใจตนเอง อย่างแท้จริง ยอมรับตนเอง ปฏิบัติต่อตนเองด้วยความอ่อนโยน ไม่กล่าวโทษตนเองเมื่อเกิดความผิดพลาด เข้าใจ ในความเท่าเทียมกันของมนุษย์ว่ามนุษย์ทุกคนต้องเผชิญกับทั้งความสุขและความทุกข์ในชีวิตและมีสติ (Neff & Dahm, 2014) ความกรุณาต่อตนเองนั้น มีกลับความสัมพันธ์กับคุณลักษณะจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) เช่น ความสุข การมองโลกเชิงบวก สติปัญญา ความใคร่รู้ ความละเอียดรอบคอบความคิด สร้างสรรค์ และความฉลาดทางอารมณ์ (Neff & Costigan, 2014) ความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นแหล่งความสำคัญผาสุกทางใจ (Barnard & Curry, 2012) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Akin (2014) ได้ศึกษาเรื่อง “การทำนายบทบาทของความเมตตา กรุณาต่อตนเองกับสุขภาวะที่ดีทางสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัยตุรกี” การศึกษานี้ พบว่า มีระดับความเมตตากรุณาต่อตนเองกับสุขภาวะที่ดีทางสังคม โดยใช้มาตราส่วนความสัมพันธ์ระหว่างความ

เมตตากรุณาต่อตนเองและสุขภาวะที่ดีทางสังคม โดยตรวจสอบโดยใช้การวิเคราะห์สหสัมพันธ์ และการวิเคราะห์พหุคูณ ในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ความใจดีมีน้ำใจต่อตนเอง ความเป็นมนุษยชาติ และปัจจัยการมีสติรู้ตัวขององค์ประกอบความเมตตากรุณาต่อตนเอง พบว่า ปัจจัยการแยกตัว การตัดสินใจด้วยตนเองมีความสัมพันธ์ในทางบวก ส่วนปัจจัยการมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวมาก ของความเมตตากรุณาต่อตนเอง มีความสัมพันธ์กับสุขภาวะที่ดีทางสังคมในทางลบ จากการวิเคราะห์ ความถดถอยพบว่า สุขภาวะที่ดีทางสังคมถูกทำนายในทางลบ กับการตัดสินใจด้วยตนเอง การแยกตัว และ การมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวมาก ความใจดีมีน้ำใจในตนเองและปัจจัยความเป็นมนุษยชาติสามารถ ทำนายสุขภาวะที่ดีทางสังคมในทางบวก ความเมตตากรุณาต่อตนเองมีการอธิบายความแปรปรวนได้ถึง 33% กับสุขภาวะที่ดีทางสังคม และสอดคล้องกับงานวิจัย Bluth, Campo, Futch & Gaylord (2014) ได้ศึกษาเรื่อง “อิทธิพลของความเมตตากรุณาต่อตนเองต่อสุขภาวะทางอารมณ์ของวัยรุ่นตอนต้นและวัยรุ่นอายุเพศชายและเพศหญิง” ในการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนจำนวน 90 คน อายุ 11-18 ปี ได้ทำการทำสำรวจออนไลน์เพื่อประเมินความเมตตากรุณาต่อตนเอง ความพึงพอใจในชีวิต และการรับรู้ความเครียดและอารมณ์ทางบวกและทางลบ ผลการวิจัยพบว่า วัยรุ่นหญิงที่มีอายุมากกว่ามีความเมตตากรุณาต่อตนเองต่ำกว่าไม่ว่าจะเป็นผู้หญิงวัยรุ่นชายที่มีอายุมากกว่าหรือวัยรุ่นตอนต้นของทั้งเพศชายและความเมตตากรุณาต่อตนเอง มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทุกมิติของสุขภาวะทางอารมณ์ยกเว้นอารมณ์ทางบวก นอกจากนี้ระยะของวัยรุ่นแต่ไม่พบในเพศ พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความเมตตากรุณาต่อตนเองและมิติของสุขภาวะสำหรับวัยรุ่นที่มีอายุมากกว่า โดยมีความสัมพันธ์ผกผันระหว่างความเมตตากรุณาต่อตนเองและอารมณ์ทางลบนั้นแข็งแรงกว่าสุดทำให้อิทธิพลต่าง ๆ หลาก ๆ องค์ประกอบความเมตตากรุณาต่อตนเองผ่านการตรวจสอบและมีการโต้แย้งกันมาแล้ว

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 แบบวัดความแบบวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ (Inventory of Self-Compassion of the students of Rajabhat Universities) มีลักษณะเด่นในเรื่องการวัดความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ (Inventory of Self-Compassion of the students of Rajabhat Universities) เป็นแบบเฉพาะเจาะจง ก่อนนำไปใช้ ควรศึกษารายละเอียดของแบบวัด วิธีการใช้ และการแปลความหมายของแบบวัดให้เข้าใจก่อนนำไปใช้

1.2 คณะครุศาสตร์/ศึกษาศาสตร์ สามารถเสริมสร้างความเมตตากรุณาต่อตนเองและสุขภาวะที่สูงได้โดยการให้การฝึกอบรม การให้การปรึกษา การทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ อาจจะเริ่มมีการจัดให้แก่นักศึกษาตั้งแต่ชั้นปีที่ 1 เพื่อเพิ่มประสบการณ์ พัฒนาทักษะ ความรู้ ความสามารถต่าง ๆ มากขึ้น

1.3 ข้อค้นพบที่ว่าความเมตตาต่อตนเองมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับสุขภาวะทั้งโดยรวมและรายด้าน ด้วยเหตุนี้จึงควรมีการจัดโปรแกรมส่งเสริมให้นักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูมีความเมตตาในตนเองสูง ซึ่งจะทำให้เกิดสุขภาวะที่สูงได้

1.4 ควรมีการติดตามประเมินความเมตตากรุณาต่อตนเองกับสุขภาวะของนักศึกษา ฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู เพราะระดับความเมตตากรุณาต่อตนเอง กับสุขภาวะอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 จากข้อค้นพบงานวิจัยนี้ พบว่า ความเมตตากรุณาต่อตนเองเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาวะของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ดังนั้นจึงควรพิจารณาความเมตตากรุณาต่อตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏด้วย ควรจัดให้มีการปรึกษาเพื่อเสริมสร้างความเมตตากรุณาต่อตนเอง และให้มีสุขภาวะสูงขึ้น เพราะสุขภาวะมีบทบาทสำคัญ และเกี่ยวข้องกับนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏโดยมุ่งเน้นที่อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม

2.2 การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ ดังนั้นการศึกษาครั้งต่อไปควรเพิ่มเทคนิควิธีการศึกษาโดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ เครื่องมือในการศึกษาสุขภาวะร่วมกับการศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพ เช่น การสัมภาษณ์ การสนทนากลุ่ม มาใช้ในการศึกษาร่วมด้วย เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกถึงปัจจัยและสาเหตุที่ส่งผลต่อสุขภาวะของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ

2.3 การศึกษาครั้งนี้ศึกษาเฉพาะความสัมพันธ์ระหว่างความเมตตากรุณาต่อตนเองกับสุขภาวะของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ดังนั้นการวิจัยครั้งต่อไปควรมีการศึกษาปัจจัยอื่น ๆ ที่มีผลต่อสุขภาวะ เช่น ความเครียด ความภาคภูมิใจในตนเอง ความเข้มแข็งภายในตนเอง สัมพันธภาพครอบครัว และบุคลิกภาพที่ส่งผลต่อสุขภาวะของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ

References

- Akin, U. (2014). Self-Compassion as a Predictor of Proactivity. *International Online Journal of Educational Sciences*, 6(1), 103-111.
- Allen, A., Goldwasser, E., & Leary, M. (2010). Self-compassion and well-being among older adults. *Self and Identity*. 11(4), 428-453. DOI: 10.1080/15298868.2011.595082
- Barnard, L. K. & Curry, J. F. (2012). The relationship of clergy burnout to self-compassion and other personality dimensions. *Pastoral Psychology*, 61(2), 149-163.
- Bluth, K., Campo, R. A., Futch, W. S. & Gaylord, S. A. (2014). Age and Gender Differences in the Associations of Self-Compassion and Emotional Well-being in a Large Adolescent Sample, *Journal of Youth and Adolescence*. 46, 840-853. Doi: 10.1007/s10964-016-0567-2
- Boonsangsom, W. (2013). *khwāmsamphan rawāng kānraprū khwāmkhriat læ khwām suk nai nisit naksuksā mahāwitthayalai doī mī khwām Karuna tō ton'ēng pentua præ song phān*. [The Relationship between perceived stress

- and happiness of university students with self-compassion as a mediator]. Master's thesis. Chulalongkorn University.
- Bordbar, F. T., Nikkar, M., Yazdani, F., & Alipoor, A. (2011). Comparing the psychological well-being level of the students of Shiraz Payame Noor University in view of demographic and academic performance variables. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 29, 663-669.
- Chumnanvech, K. (2018). kānsuksā lāe phatthanā khwām mettā Karuna tō ton'ēng khōng naksuksā mahāwitthayālai rāčhaphat duāi klum kān pruksā chōeng čhittawitthayā bāep būranā [A Study and Development of Self-Compassion of Rajabhat University Students with the Use of Integrated Group Psychological Counseling]. *Veridian E-Journal, Silpakorn University*. 11(3), 3090-3103.
- Daraei, M. (2013). Social correlates of psychological well-being among undergraduate students in Mysore City. *Social Indicators Research*. 114(2), 567-590.
- Kamthita, K., Takad A., & Sangsingchai, C., (2007). rūpbāep kāndulāe lāe chuailuā phū thī phayāyām khā tuā tāi sam dōi krabūānkān sāng khwām khēm khæng thāng čhāi. In prachum wichākān sukkhaphāp čhit nānā čāt khrang thī 5, Na. rōngrāem parin phālēt Krung Thēp..., čhāk langkhā dāeng sū chumchon [A meeting of the Annual International Mental Health Conference. 5th] (pp. 84). Bangkok: Hotel Prince Palace.
- Krejcie, R. V. & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Measurement*, 30: 607-610.
- Meyer, A., Moran, C., Fitzpatrick, T., Ernst, J., & Körner, A. (2018). Oncology Volunteers: The Effect of a Personal Cancer History on Compassion and Psychological Well-Being. *Clinical Journal of Oncology Nursing*, 22(4). 398-406.
- Myers, J. E., & Sweeney, T. J. (2005). The Indivisible Self: An Evidence-Based Model of Wellness (reprint). *The Journal of individual Psychology*, 61, 269-279.
- Myers, J. E., & Sweeney, T. J. (2014). Five Factor Wellness Inventory (FFWEL) 2nd Edition Manual: **Mind Garden, Inc.**
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250.
- Neff, K. D. & Costigan, A. P. (2014). **Self-Compassion, Wellbeing, and Happiness**. Retrieved November 10, 2015, from <http://selfcompassion.org/UTserver/pubs/Neff&Costigan.pdf>
- Neff, K. D. & Dahm K. A. (2014). Self-compassion: What it is, what it does and how it relates to mindfulness. *Mindfulness and Self-Regulation*. New York: Springer.

- Neff, K. D., Kirkpatrick, K., & Rude, S. S. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. **Journal of Research in Personality**, 41, 908-916
- Rania, N., Siri, A., Bagnasco, A., Aleo, G., & Sasso, L. (2014). Academic climate, well-being and academic performance in a university degree course. **J Nurs Manag. Sep**; 22(6), 751-60. Doi:10.1111/j.1365-2834.2012.01471.x.Epub2013 Apr26.
- Shahira, M. N., Hanishya, H., Lukman, Z. M., Normala, R., Azlini, C., & Kamal, M. Y. (2018). Psychological Well-Being among University Students in Malaysia. **International Journal of Research and Innovation in Social Science (IJRISS)**. 2(7), 133-137.
- Subprawong, K. (2015). botbāt kān song phān khōng ‘atta manō that nai kānsuksā ‘itthiphon khōng kān khit choēng buāk læ phūm lang khōng naksuksā thī mī tō sukphāwa thāng chit [Mediating Role of Self-Concept in Studying Effects of Positive Thinking and Students’ Backgrounds on Psychological Well-Being]. **Journal of Research Methodology**, 28(1), 49-73.
- Suwannapha C, Woowong O & Attawong P. (2011). kān fuk prasopkān wichāchīp khru khōng nisit mahāwitthayalai mahā chula long koṅ Na rat witthayalai witthayakhēt phræ. [Professional Experiences Training in Education of Students of Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Phrae Campus].
- Tangwong, S. (2019). bukkhalikkaphāp hā ‘ongprakōp thī mī ‘itthiphon tō khwām Karuna tō ton ‘ēng khōng naksuksā phayābān mahāwitthayalai ‘ēkkachon hāng nung nai chāngwat Nakhōṅ Pathom. [Big Five Personality Types Influencing Self-Compassion of Nursing Students, a Private University in Nakhon Pathom Province]. **Christian University Journal**. 25(2). 37-49.
- Thavorn, T., Pimroon, S., & Thanoi, W. (2018). pat̄chāi thī samphan kap suk phāwa thāng chit̄chāi khōng nakriān matthayommasuksā tōṅ plāi. [Correlated factors of psychological well-being among high school students]. **Nursing Science Journal of Thailand**, 36(3), 59-70. <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/ns/artick./view/146982>
- Turashvili, T & Japaridze M. (2012). Psychological well-being and its relation to academic performance of students in Georgian context. **Problems of education in the 21st century Volume 49, 2012**. Ilia State University, Tbilissi, Georgia

-
- Vongtangswad, S. (2016). phon khōng kān pruksā chōeng chittawitthaya rāi bukkhon bāep 'ōnlai nāo 'atthiphāwani yom - manutsaya niyom tō sukphāwa khōng nisit naksuksā parinya tri thī mī bukkhalikkaphāp bāep mai mankhong thāng 'ārom. [The Effect on individual existential-humanistic online counseling on wellness of undergraduates with neuroticism]. Doctoral dissertation. Chulalongkorn University
- Wright, T. A., & Cropanzano, R. (2000). Psychological well-being and job satisfaction as predictors of job performance. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5(1), 84-94.
- Yothongyod, M. & Sawudisun, P. (2008). **Determination of the Sample Size for Research**. Retrieved from <http://research.bu.ac.th/knowledge /46/ Samplesize.pdf>.