

การศึกษาองค์ประกอบสุขภาวะของผู้ให้คำปรึกษาสำหรับ ครูแนะแนว

A STUDY OF COMPONENTS OF WELLNESS COUNSELOR FOR GUIDANCE TEACHERS

Received: November 26, 2018

Revised: March 22, 2019

Accepted: March 25, 2019

ต้องรัก จิตรบรรเทา*

Tongrak Jitbantao*

สกล วรเจริญศรี**

Skol Voracharoensri**

ประภาส ณ พิกุล***

Praphat Na Phikun***

วิไลลักษณ์ ลังกา****

Wilailak Langka****

* นักศึกษาปริญญาเอก สาขาการวิจัยและการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

* Ph.D. Candidate, Doctor of Research and Development on Human Potentials, Faculty of Education, Srinakharinwirot University

* Email: jtongrak@gmail.com

** รองศาสตราจารย์ และปริญญาเอก คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

** Associate Professor, and Ed.D., Faculty of Education, Srinakharinwirot University

** Email: skol_v@yahoo.com

*** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ และปริญญาเอก คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

*** Assistant Professor, and Ed.D., Faculty of Education, Chiangrai Rajabhat University

*** Email: praphat.pn@gmail.com

**** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ และปริญญาเอก คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

**** Assistant Professor, and Ph.D., Faculty of Education, Srinakharinwirot University

**** Email: w_langka@hotmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาองค์ประกอบสภาวะของผู้ให้คำปรึกษาสำหรับครูแนะแนว กลุ่มตัวอย่างเป็นครูแนะแนวในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ปีการศึกษา 2559 จำนวน 500 คน โดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามสภาวะของผู้ให้คำปรึกษาสำหรับครูแนะแนว ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.96 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ผลการวิจัย พบว่า โมเดลการวัด สภาวะของผู้ให้คำปรึกษาสำหรับครูแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดของเอลิซาเบธ และคณะ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1. ด้านสภาวะทางกาย 2. ด้านสภาวะทางอารมณ์ 3. ด้านสภาวะทางารรู้คิด และ 4. ด้านสภาวะทางด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล มีค่าความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ($\chi^2=61.70$, $df=66$, $p=.62$, $GFI=0.98$, $AGFI=0.97$, $CFI=1.00$, $RMSEA=0.00$, $SRMR=0.02$) มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ในเกณฑ์สูง มีค่าระหว่าง 0.92 – 0.99 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีค่าความเชื่อมั่นเชิงโครงสร้าง อยู่ระหว่าง 0.85 – 0.98 ดังนั้น จึงแสดงให้เห็นว่า โมเดลการวัดสภาวะของผู้ให้คำปรึกษาสำหรับครูแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สามารถนำมาอธิบายสภาวะของผู้ให้คำปรึกษาสำหรับครูแนะแนวได้ โดยสามารถเรียงลำดับค่าน้ำหนักองค์ประกอบได้ดังนี้ ด้านสภาวะทางารรู้คิด (0.99) มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมากที่สุด รองลงมาคือ ด้านสภาวะทางกาย (0.97) ด้านสภาวะด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (0.95) และด้านสภาวะทางอารมณ์ (0.92) ตามลำดับ

คำสำคัญ: การวิเคราะห์องค์ประกอบ สภาวะของผู้ให้คำปรึกษา ครูแนะแนว

Abstract

This research aimed to study the factors of counselor's wellness for guidance teachers. Subjects were guidance teachers in secondary school level, from the Office of the Basic Education Commission, the Ministry of Education of the 2016. The group of sample size of five hundred subjects; sample sizes were selected by using the multi-stage random sampling method. The instrument for data collection was the questionnaire on counselor's wellness for guidance teachers with a reliability of 0.96. Data were analyzed by using statistics, Confirmatory Factor Analysis (CFA). The results of this study indicated that the developed model of measuring counselor's wellness for guidance teachers based on the concept of Elizabeth consisted of four components including 1. Physical Wellness, 2. Emotional Wellness, 3. Cognitive Wellness, and 4. Interpersonal Wellness, which were consistent with the empirical data ($\chi^2=61.70$, $df=66$, $p=.62$, $GFI=0.98$, $AGFI=0.97$, $CFI=1.00$, $RMSEA=0.00$, $SRMR=0.02$) with high standardized factor loading between 0.92 and 0.99. All components were statistically significant at .01 level while construct reliability was between 0.85 and 0.98. This proved that the developed model could explain wellness of counselors for guidance teachers in descending order of standardized factor loading as follows: Cognitive Wellness (0.99), followed by Physical Wellness (0.97), Interpersonal Wellness (0.95), and Emotional Wellness (0.92), respectively.

Keywords: Factor Analysis, Counselor Wellness, Guidance Teachers

บทนำ

สุขภาพของผู้ให้คำปรึกษา (Counselor Wellness) เป็นแนวคิดที่มีลักษณะแบบองค์รวมและได้บูรณาการ องค์ความรู้ด้านมานุษยวิทยา สังคมวิทยา และการศึกษา เข้ามาช่วยพิจารณาเกี่ยวกับองค์ความรู้ทางด้านจิตวิทยา เพื่อการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพของบุคคลที่เชื่อมโยงกับบริบทแวดล้อมของบุคคล (Myers, Sweeney, & Witmer, 2000, p. 251) แนวคิดนี้มีพื้นฐานจากทฤษฎีทางจิตวิทยาของแอตเลอร์ (Ursula & Alan, 2003, p. 5) ที่มองว่า มนุษย์มีลักษณะแบบองค์รวมและมุ่งเน้นที่จะรักษาสมดุลระหว่างร่างกายและจิตใจ ซึ่งร่างกายและจิตใจ มีความเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงกันเสมอ นอกจากนี้ ยังได้อาศัยแนวคิดพื้นฐานจากทฤษฎีของมาสโลว์ (Maslow, 1971, p. 121) ซึ่งเน้นความสำคัญของคุณภาพจิตใจเชิงบวก โดยอธิบายถึงความสำคัญของความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ เช่น ด้านร่างกายว่า อาหารเป็นพื้นฐานของการเติมเต็มความต้องการด้านจิตใจในลำดับขั้นต่อไปจนถึงความต้องการด้านจิตใจในระดับสูง เช่น การรู้จักตนเองอย่างถ่องแท้ การเติบโต และการบรรลุถึงศักยภาพสูงสุดของมนุษย์ ซึ่งทั้งสองแนวคิดนี้เป็นจุดเริ่มต้นและมีส่วนสำคัญในการทำความเข้าใจสุขภาพที่ดีของบุคคล และแนวคิดสุขภาพของผู้รับคำปรึกษาในปัจจุบัน

สุขภาพ (Wellness) เป็นคำที่ใช้กันอยู่ทั่วไปในวงการแพทย์ จิตวิทยาและการศึกษา หมายถึงความผาสุกทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ที่ไม่เพียงแต่การปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและความพิการเท่านั้น (Chapple et al., 2018, p. S70 as cited in The World Health Organization, 1958, p. 1) และดันทัน (Sell, Walden, & Walden, 2017, p. 1474 as cited in Dunn, 1961, p. 4-5) ได้ให้ความหมายของสุขภาพไว้ว่าเป็นวิธีการบูรณาการที่มุ่งเน้นไปยังการเพิ่มศักยภาพในความสามารถของบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับสตรีท (Street, 1994, p. 172) ที่ว่า สุขภาพเป็นระบบการพึ่งพาซึ่งกันและกันของระบบภายในของมนุษย์ เช่น ด้านกายภาพ ด้านจิตวิญญาณ ด้านสติปัญญา เป็นต้น ซึ่งทั้งหมดมีปฏิสัมพันธ์กันและส่งผลกระทบซึ่งกันและกัน นอกจากนี้ บุญโรม สุวรรณพาหุ (2557, น. 16) ได้กล่าวว่า สุขภาพเป็นภาวะที่บุคคลมีความสุข โดยเป็นความสุขที่เป็นความสมดุลของทุกมิติ ทั้งด้านสุขภาพ ด้านจิตใจ และด้านการเข้าถึงสังคม หรือเรียกได้ว่า สุขภาพเป็นการเชื่อมโยงกันอย่างสมดุล ทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ สุขภาพแสดงออกได้ด้วยการที่บุคคลมีการเห็นคุณค่าของชีวิต มีร่างกายที่แข็งแรง มีสุขภาพจิตที่ดี และมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับสังคม ชุมชนที่เขาอยู่อาศัย จึงเห็นได้ว่า สุขภาพมีความสำคัญในการดำรงชีวิตของบุคคล โดยส่งเสริมให้บุคคลมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ผ่านกระบวนการบูรณาการของการทำงานที่มีความสัมพันธ์กันของแต่ละบุคคล

ครูแนะแนวซึ่งเป็นวิชาชีพที่เผชิญกับความท้าทายมากมายในการทำงานร่วมกับความกดดันในหลากหลายสถานการณ์ โดยเฉพาะในด้านการให้คำปรึกษา ซึ่งครูแนะแนวในฐานะผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีความเชี่ยวชาญ ในการประเมินผู้เรียน สามารถที่จะเลือกเทคนิคในการให้คำปรึกษาและกลยุทธ์ที่มีประสิทธิภาพสำหรับการให้ ความช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษา (Webb, Brigman, & Campbell, 2005, p. 407) การทำงานที่เกี่ยวข้องกับความเครียด ความเหนื่อยล้าจากการทำงาน อาจนำไปสู่ความพึงพอใจของอาชีพในระดับต่ำ และการปฏิบัติงานที่ขาดประสิทธิภาพ การพัฒนาสุขภาพของผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยให้เกิดการผ่อนคลายในการทำงาน อันจะส่งผลต่อประสิทธิภาพ ในการให้คำปรึกษาที่ดี (Curry, 2007, p. 12) ด้วยเหตุนี้ สุขภาพของผู้ให้คำปรึกษาจึงมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษานั้นเอง

สำหรับความหมายของสุขภาพของผู้ให้คำปรึกษาตามแนวคิดของไมเยอร์ และคณะ (Myers et al., 2000, p. 253) ได้อธิบายไว้ว่า สุขภาพของผู้ให้คำปรึกษาเป็นวิถีชีวิตของผู้ให้คำปรึกษาที่มุ่งไปสู่การมีสุขภาพที่ดี และมีความสุข โดยบูรณาการทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณของบุคคลไปสู่การมีชีวิตที่ดีในชุมชน และสังคม นอกจากนี้ ในทัศนะของเฮตเลอร์ (Hettler, 1984, p. 14) ก็มีความคิดเห็นไปในแนวทางเดียวกันว่า สุขภาพเป็นขั้นตอนที่เกิดขึ้นจากการตระหนักรู้ของผู้ให้คำปรึกษา และความสามารถในการสร้างทางเลือกไปสู่ การดำรงชีวิตที่ประสบความสำเร็จมากขึ้น อีกทั้ง เอลิซาเบธ และคณะ (Elizabeth, Sonya, & Heather, 2007, p. 50) ให้ความหมายว่า สุขภาพเกี่ยวข้องกับความ

กระตือรือร้นในการสร้างทางเลือกในการรักษาสมดุล และการจัดลำดับความสำคัญของสุขภาพทางร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ สุขภาวะของผู้ให้คำปรึกษา จึงเป็นความสามารถและกระบวนการที่เกิดจากการตระหนักรู้และการสร้างทางเลือกเพื่อการมีสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิต และจิตวิญญาณที่ดีอย่างต่อเนื่อง

ในการศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาวะของผู้ให้คำปรึกษา อาเดอล (Ardell, 1988, p. 52) ได้ระบุองค์ประกอบหลักของสุขภาวะของผู้ให้คำปรึกษาว่าประกอบด้วย องค์ประกอบด้านกายภาพ องค์ประกอบด้านจิตใจ และองค์ประกอบด้านเป้าหมายในการดำรงชีวิต ส่วนไมเยอร์ และคณะ (Myers et al., 2000, p. 258) ได้กำหนดองค์ประกอบสุขภาวะของผู้ให้คำปรึกษาออกเป็น 5 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบด้านจิตวิญญาณ องค์ประกอบด้านการมีทิศทางของตนเองและมีเป้าหมายของชีวิต องค์ประกอบด้านการทำงานและการใช้เวลาว่าง องค์ประกอบ ด้านมิตรภาพ และองค์ประกอบด้านความรัก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของไมเยอร์ และสวีเนย์ (Myers & Sweeney, 2005, p.7) ได้แบ่งองค์ประกอบสำคัญของสุขภาวะไว้ 5 องค์ประกอบหลักคือ องค์ประกอบ ด้านแก่นแท้แห่งตน องค์ประกอบด้านตัวตนทางสังคม องค์ประกอบด้านการสร้างสรรค์แห่งตน องค์ประกอบ ด้านอัตมโนทัศน์ด้านร่างกาย และองค์ประกอบด้านการเผชิญปัญหาด้วยตนเอง อีกทั้งเอลิซาเบธ และคณะ (Elizabeth et al., 2007, p. 52) ได้กำหนดองค์ประกอบสุขภาวะของผู้ให้คำปรึกษาไว้ 4 ด้าน คือ ด้านสุขภาวะทางกาย ด้านสุขภาวะทางอารมณ์ ด้านสุขภาวะทางการรู้คิด และด้านสุขภาวะทางด้านสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งจะเห็นได้ว่า องค์ประกอบสุขภาวะของผู้ให้คำปรึกษาที่ได้กล่าวมาทั้งหมดนั้น เป็นองค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ไม่สามารถแยกออกจากกันอย่างอิสระ แต่เป็นส่วนที่ร่วมกันในการส่งเสริมให้เกิดสุขภาวะที่ดีแก่ผู้ให้คำปรึกษาในการดำรงชีวิตและในการให้บริการให้คำปรึกษาแก่ผู้รับคำปรึกษา

สุขภาวะของผู้ให้คำปรึกษาเป็นเรื่องที่ได้รับความสนใจเป็นอย่างมากในต่างประเทศ และได้มีการศึกษาวิจัย ในเรื่องนี้กันอย่างกว้างขวาง เพื่อนำมาใช้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เข้ามาคุกคามในการดำเนินชีวิต และประสิทธิภาพในการให้คำปรึกษาของผู้ให้คำปรึกษา ตัวอย่างการศึกษาของเบิร์ก (Burck, 2014) ได้ศึกษา การพัฒนาสุขภาวะของผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งมีจุดมุ่งหมายของการศึกษาเพื่อศึกษาการรับรู้ด้านสุขภาวะ ที่มีผลต่อการพัฒนาผู้ให้คำปรึกษา และการศึกษาของชิลลิงฟอร์ด (Shillingford, 2013) ที่ได้ศึกษาสุขภาวะของ ผู้ให้คำปรึกษาหญิงที่เป็นชนกลุ่มน้อย การศึกษานี้ใช้แบบสอบถามด้านประชากรศาสตร์และการสัมภาษณ์ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ให้คำปรึกษาหญิงที่เป็นชนกลุ่มน้อย ที่มีประสบการณ์ในการทำงานด้านการให้คำปรึกษา 1-17 ปี จำนวน 8 คน อีกทั้ง จากการศึกษาของวูล์ฟ, ทอมป์สัน, ทอมป์สัน, และสมิธ-แอดค็อก (Wolf, Thompson, Thompson, & Smith-Adcock, 2014) ที่ได้ศึกษาการพัฒนาสุขภาวะด้านร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ ด้วยโปรแกรมพัฒนาสุขภาวะสำหรับผู้ให้คำปรึกษาด้านวิชาการ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาโท และปริญญาเอก จำนวน 38 คน ศึกษาโดยการวิจัยเชิงคุณภาพ และใช้แบบสอบถามมาตรวัดสุขภาวะ 5 องค์ประกอบ (The Five Factor Wellness Inventory: 5F-Wel) ซึ่งพัฒนาโดยไมเยอร์ และคณะ (Myers et al., 2000) โดยการศึกษาวิจัยแล้วแล้วแต่นำมาเพื่อการพัฒนาสุขภาวะของผู้ให้คำปรึกษาให้สามารถปฏิบัติงานได้อย่างราบรื่น

จากการศึกษาวิจัยในต่างประเทศข้างต้นเกี่ยวกับสุขภาวะของผู้ให้คำปรึกษา จะเห็นได้ว่า สุขภาวะเป็นสิ่งสำคัญและมีความจำเป็นที่หลายๆ หน่วยงานให้ความสนใจและได้มีการศึกษาอย่างกว้างขวาง อีกทั้งยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ในหลายๆ ประเด็นปัญหาสำคัญที่เกี่ยวข้องกับผู้ให้คำปรึกษา ไม่ว่าจะเป็น ความคลุมเครือในหน้าที่ ความขัดแย้งในบทบาท และการขาดเอกลักษณ์ในการเป็นผู้ให้คำปรึกษามืออาชีพ (Foster, Young, & Hermann, 2005, p. 314) เรย์ลี (Rayle, 2006, p. 206) กล่าวว่า ปัจจัยเหล่านี้นำไปสู่ความเครียด ในอาชีพ ซึ่งจากการศึกษา พบว่า มีความสัมพันธ์เชิงลบกับความพึงพอใจและความมุ่งมั่นในอาชีพ และมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความเหนื่อยหน่ายและความถดถอยในการปฏิบัติงาน และจากการศึกษาของโรช (Roach, 2005, p. 75) พบว่า สุขภาวะของผู้ให้คำปรึกษาเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับการทำงานร่วมกับผู้รับคำปรึกษา และผู้ให้คำปรึกษา มีความเสี่ยงด้านสุขภาวะที่มีผลต่อการให้คำปรึกษา ซึ่งสอดคล้องกับในประเทศไทยครูแนะแนว ในฐานะผู้ทำหน้าที่ ให้คำปรึกษากับผู้เรียนที่ต้องรับภาระทั้งงานสอน และการจัดบริการแนะแนวที่มีจุดมุ่งหมายและหลักการคือ การช่วยให้เยาวชนของชาติเป็นผู้ที่คิดเป็น ทำเป็น และ

แก้ปัญหาเป็น โดยเน้นให้ผู้เรียนได้รับการส่งเสริมพัฒนาในทุกๆ ด้าน รวมทั้งมุ่งสนองความต้องการและความสนใจของผู้เรียน (พนม ลิมอารีย์, 2533, น. 5) แต่ปัจจุบัน พบว่า งานบริการแนะแนวและครูแนะแนวยังปฏิบัติหน้าที่ไม่ประสบความสำเร็จ และไม่ได้รับการพัฒนาเท่าที่ควร ดังที่ อรวีไล สว่างคำ (2548, น. 23) กล่าวถึงปัญหาของงานแนะแนวว่า ครูแนะแนวมีทัศนคติที่ไม่ดีต่องานแนะแนว และสงวน สุธิเลิศอรุณ (2530, น. 84) ได้กล่าวถึงปัญหาของครูแนะแนว พอสรุปได้ว่า ครูแนะแนวขาดเทคนิคในการปฏิบัติงานและมีปัญหา ในการปรับตัวเกี่ยวกับการจัดเวลาในการปฏิบัติงาน อีกทั้ง พนม ลิมอารีย์ (2533, น. 268) ได้กล่าวถึงปัญหา ของครูแนะแนวว่า ครูแนะแนวมองการให้คำปรึกษาเป็นภาระงานที่เพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ อุษณีย์ เย็นสบาย (2548, น. 189) กล่าวว่า ครูแนะแนวขาดอำนาจและความรับผิดชอบในการปฏิบัติงานที่ชัดเจน จึงทำให้เกิดความขัดแย้ง ในบทบาทและหน้าที่ของตนเอง ซึ่งความขัดแย้งในบทบาทหน้าที่ที่เกิดขึ้นกับครูแนะแนวนั้นส่งผลต่อสุขภาวะ ของครูแนะแนว ไม่ว่าจะเป็น ความเครียดที่เกิดขึ้นจากความขัดแย้งจากการทำงานที่ส่งผลต่อสุขภาวะทางกาย หรือแม้แต่สุขภาวะทางอารมณ์ที่ครูแนะแนวไม่สามารถควบคุมอารมณ์ และแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม เมื่อไม่สามารถปฏิบัติงานได้อย่างราบรื่นซึ่งปัญหาดังกล่าวส่งผลต่อสุขภาวะที่ดีของครูแนะแนวที่มีผลกระทบ ต่อประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาองค์ประกอบสุขภาวะของผู้ให้คำปรึกษาสำหรับครูแนะแนว ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ เพื่อก่อให้เกิด ความชัดเจนและถูกต้องเกี่ยวกับองค์ประกอบสุขภาวะของผู้ให้คำปรึกษาสำหรับครูแนะแนว ตลอดจนสามารถนำองค์ประกอบสุขภาวะของผู้ให้คำปรึกษาสำหรับครูแนะแนวที่ค้นพบในงานวิจัยไปเป็นแนวทางในการสร้างกลุ่มฝึกอบรมที่จะช่วยพัฒนาสุขภาวะให้แก่ผู้ให้คำปรึกษาสำหรับครูแนะแนวในการวิจัยระยะต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาองค์ประกอบสุขภาวะของผู้ให้คำปรึกษาสำหรับครูแนะแนว

แนวคิดและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

1. องค์ประกอบสุขภาวะของผู้ให้คำปรึกษาสำหรับครูแนะแนวที่ศึกษาเป็นแนวทางเบื้องต้นคือแนวคิดทฤษฎีของเอลิซาเบธ และคณะ (Elizabeth et al., 2007) ได้แก่ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางอารมณ์ สุขภาวะทางการรู้คิด และสุขภาวะทางด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

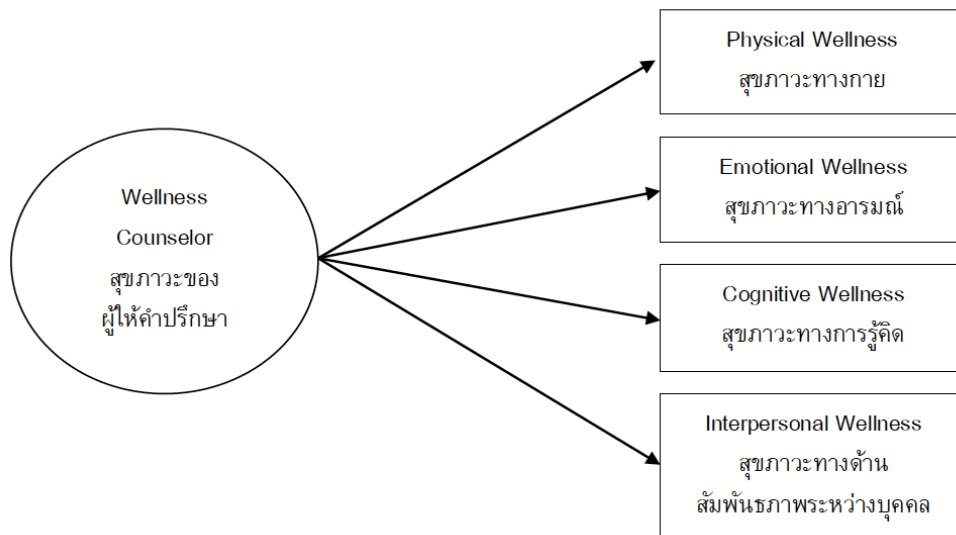
2. นำผลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ครูที่ทำหน้าที่ครูแนะแนวในโรงเรียน และผู้ที่มีบทบาทเกี่ยวข้องกับผู้ให้คำปรึกษา มีจุดประสงค์เพื่อทราบความคิดเห็น และคุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษา ที่มีสุขภาวะที่ดี ตลอดจนให้รายละเอียดของความหมายของสุขภาวะของผู้ให้คำปรึกษา ในความคิดเห็นของ กลุ่มตัวอย่าง ได้องค์ประกอบที่สำคัญ ได้แก่ สุขภาวะทางกาย ด้านสุขภาวะทางอารมณ์ ด้านสุขภาวะทางการรู้คิด และสุขภาวะทางด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคลร่วมกับแนวคิดทฤษฎีของเอลิซาเบธ และคณะ (Elizabeth et al., 2007) โดยมีการนิยามสุขภาวะของผู้ให้คำปรึกษา หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการสร้างและรักษาสสมดุลของร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึก กระบวนการคิด และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ทำให้การดำรงชีวิตประจำวัน และการปฏิบัติหน้าที่ในการทำงานสามารถดำเนินได้อย่างราบรื่น

วิธีการดำเนินการวิจัย

กรอบแนวคิดการวิจัยเป็นการศึกษาองค์ประกอบสุขภาวะของผู้ให้คำปรึกษาสำหรับครูแนะแนว ผู้วิจัยได้ดำเนินการสำรวจข้อมูลเบื้องต้นและดำเนินการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาวะของผู้ให้คำปรึกษาก่อน เพื่อกำหนดองค์ประกอบสุขภาวะของผู้ให้คำปรึกษาสำหรับครูแนะแนว และนำมาพิจารณาร่วมกับองค์ประกอบ สุขภาวะของผู้ให้คำปรึกษาของเอลิซาเบธ และคณะ (Elizabeth et al., 2007, p. 52) แล้วสรุปองค์ประกอบของสุขภาวะของผู้ให้คำปรึกษาสำหรับครูแนะแนวได้ 4 องค์ประกอบคือ ด้านสุขภาวะทางกาย ด้านสุขภาวะทางอารมณ์ ด้านสุขภาวะทางการรู้คิด และด้านสุขภาวะด้านสัมพันธ์ทางภาพระหว่างบุคคล ดังแสดงในภาพที่ 1

สมมติฐานการวิจัย

โมเดลสุขภาวะของผู้ให้คำปรึกษาสำหรับครูแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูล เชิงประจักษ์



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการศึกษาองค์ประกอบสุขภาวะของผู้ให้คำปรึกษาสำหรับครูแนะแนว

ประชากร เป็นครูแนะแนวในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ปีการศึกษา 2559 จำนวน 2,361 โรงเรียน ซึ่งแต่ละโรงเรียนจะมีครูแนะแนวอย่างน้อย 1 คน ดังนั้นประชากรจึงเป็นครูแนะแนวรวมทั้งสิ้น 2,361 คน (กลุ่มสารสนเทศ สำนักงานนโยบายและแผนการศึกษา ขั้นพื้นฐาน, 2558)

กลุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) ตามตารางขนาดของตัวอย่างที่ควรเลือกจากประชากร (Yamane) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 500 คน (Yamane, 1976, p. 886 อ้างถึงใน ชูศรี วงศ์รัตน, 2558, น. 62) โดยมีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างครั้งที่ 1 ด้วยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เพื่อเลือกโรงเรียน ในเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา โดยมีภูมิภาคเป็นชั้น และเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเป็นหน่วยของการสุ่ม (Sampling Unit) โดยการจับสลากเลือกชื่อเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา จำนวน 42 สพม. แบบไม่ใส่คืน (Simple Random Sampling) ได้จำนวน 18 สพม.

2. สุ่มตัวอย่างครั้งที่ 2 ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Random Sampling) เพื่อเลือกโรงเรียนของแต่ละเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาที่สุ่มจากขั้นที่ 1 โดยการจับฉลากเลือกชื่อโรงเรียน จำนวน 1,209 โรงเรียน แบบไม่ใส่คืน (Simple Random Sampling) ได้จำนวน 500 โรงเรียน ซึ่งมีจำนวนกลุ่มตัวอย่างโรงเรียนละ 1 คน รวมทั้งสิ้น 500 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามสภาวะของผู้ให้คำปรึกษาสำหรับครูแนะแนวที่พัฒนาขึ้น จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับสภาวะของผู้ให้คำปรึกษา ชุดแบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) ตามแบบของลิเคิร์ท (Likert) มี 5 ระดับ ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จากผู้เชี่ยวชาญ 5 คน มีการตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability) โดยนำไปทดลองใช้กับครูแนะแนวที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจริง และนำมาวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของครอนบาค (Alpha Coefficient of Cronbach) ผลการตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถามด้านความเชื่อมั่น พบว่า ชุดแบบสอบถามทั้งฉบับ มีความเชื่อมั่นในระดับสูง มีค่าสัมประสิทธิ์เท่ากับ 0.96 และแบบสอบถามแต่ละองค์ประกอบมีความเชื่อมั่น ในระดับสูง โดยมีค่าสัมประสิทธิ์ระหว่าง 0.20 ถึง 0.69 จำนวน 68 ข้อ

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้นำองค์ประกอบและตัวบ่งชี้มาทำการทดสอบความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบอันดับสอง (Second Order) พบว่า โมเดลการวัดสภาวะของผู้ให้คำปรึกษาสำหรับครูแนะแนว ไม่มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ผู้วิจัยจึงดำเนินการปรับโมเดลใหม่ ด้วยการลากเส้นความสัมพันธ์ระหว่าง ความคลาดเคลื่อนขององค์ประกอบจนข้อมูลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าดัชนีความสอดคล้องและดัชนีเปรียบเทียบของโมเดลการวัดสภาวะของผู้ให้คำปรึกษาสำหรับครูแนะแนว

ดัชนี	เกณฑ์	ค่าสถิติในโมเดล
χ^2	ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ หรือสัดส่วน χ^2 / df ไม่เกิน 2.00	$\chi^2 = 61.70$ $df = 66$ $p = .62$ $61.70/66 = 0.93$
GFI	มากกว่า 0.90	0.98
AGFI	มากกว่า 0.90	0.97
CFI	มากกว่า 0.95	1.00
RMSEA	น้อยกว่า 0.05	0.00
SRMR	น้อยกว่า 0.05	0.02

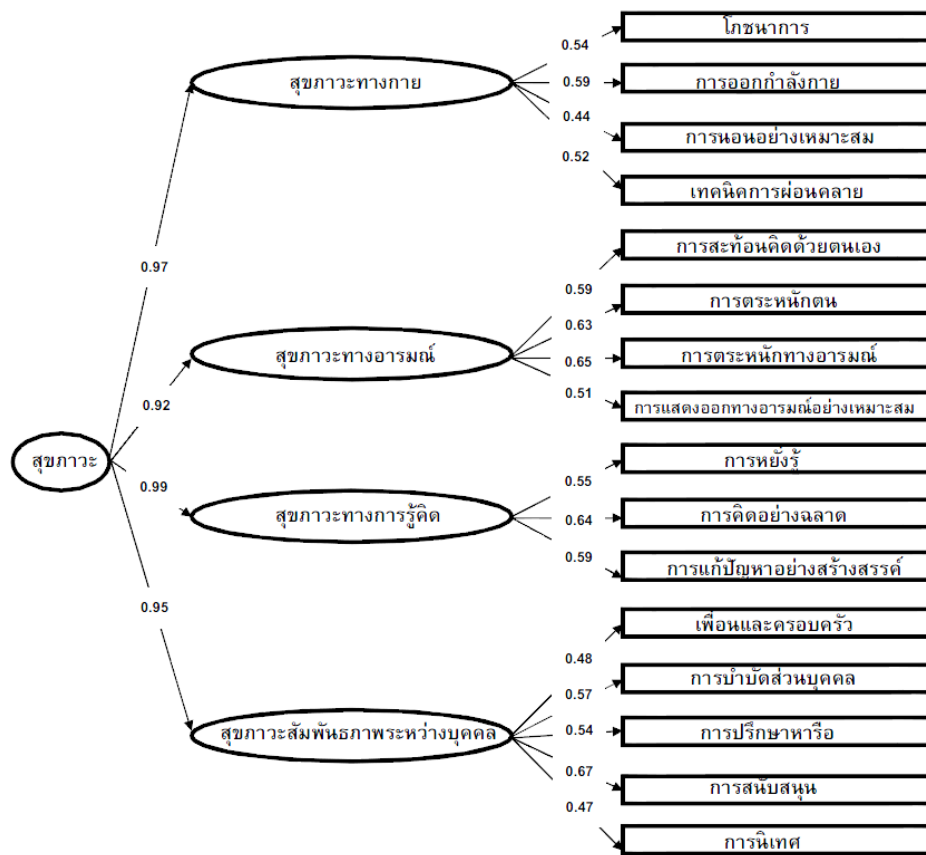
จากตารางที่ 1 ผลการตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลการวัดสภาวะของผู้ให้คำปรึกษาสำหรับครูแนะแนวกับข้อมูลเชิงประจักษ์ในดัชนีกลุ่มสัมบูรณ์ พบว่า ค่าไค-สแควร์ (χ^2) = 61.70, df = 66, p = .62, ค่า GFI = 0.98, ค่า AGFI = 0.97, ค่า RMSEA = 0.00, ค่า SRMR = 0.02 ส่วนในดัชนีกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า ค่า CFI = 1.00 เมื่อพิจารณาตามเกณฑ์ความสอดคล้อง พบว่า ค่าไค-สแควร์ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และดัชนีอื่น ๆ ยังชี้ให้เห็นว่า โมเดลการวัดสภาวะของผู้ให้คำปรึกษาสำหรับครูแนะแนวมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูล เชิงประจักษ์ ซึ่งหมายความว่า โมเดลที่สร้างขึ้นสามารถนำมาอธิบายโมเดลการวัดสภาวะของผู้ให้คำปรึกษา สำหรับครูแนะแนว โดยโมเดลการวัดสภาวะของผู้ให้คำปรึกษาสำหรับครูแนะแนวมีจำนวน 4 องค์ประกอบ และตัวแปรสังเกตจำนวน 16 ตัว โดยแสดงผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสอง ตามรายละเอียด ดังตารางที่ 2 และภาพที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์หึ่งค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสองของโมเดลการวัดสุขภาวะของผู้ให้คำปรึกษา
สำหรับครูแนะแนว

ตัวแปรแฝง	ตัวแปรสังเกตได้	น้ำหนักองค์ประกอบ			C.R.
		SC	SE	t	
สุขภาวะทางกาย		0.97	0.05	11.46**	0.94
	โภชนาการ	0.54	-	-	0.29
	การออกกำลังกาย	0.59	0.10	10.42**	0.35
	การนอนอย่างเหมาะสม	0.44	0.10	8.12**	0.19
	เทคนิคการผ่อนคลาย	0.52	0.11	8.77**	0.27
สุขภาวะทางอารมณ์		0.92	0.10	9.71**	0.85
	การสะท้อนคิดด้วยตนเอง	0.59	-	-	0.35
	การตระหนักรู้ตนเอง	0.63	0.08	8.33**	0.40
	การตระหนักรู้ทางอารมณ์	0.65	0.07	8.86**	0.42
	การแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม	0.51	0.07	7.60**	0.26
สุขภาวะทางการรู้คิด		0.99	0.05	11.80**	0.98
	การหยั่งรู้	0.55	-	-	0.30
	การคิดอย่างฉลาด	0.64	0.11	10.49**	0.41
	การแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์	0.59	0.11	9.90**	0.35
สุขภาวะสัมพันธภาพระหว่างบุคคล		0.95	0.05	9.91**	0.91
	เพื่อนและครอบครัว	0.48	-	-	0.23
	การบำบัดส่วนบุคคล	0.57	0.15	8.09**	0.32
	การปรึกษาหารือ	0.54	0.14	8.26**	0.29
	การสนับสนุน	0.67	0.15	9.15**	0.45
	การนิเทศ	0.47	0.13	7.34**	0.22

**p<.01

จากตารางที่ 2 การวิเคราะห์หึ่งค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดสุขภาวะของผู้ให้คำปรึกษาสำหรับครูแนะแนว มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง 0.92 – 0.99 โดยทุกองค์ประกอบมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสุขภาวะทางการรู้คิด มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.99 มีความแปรผันร่วมกับสุขภาวะอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 98) รองลงมาคือ สุขภาวะทางกายและสุขภาวะสัมพันธภาพระหว่างบุคคล มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.97 และ 0.95 มีความแปรผันร่วมกับสุขภาวะอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 94 และ 91) ส่วนสุขภาวะทางอารมณ์ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุดเท่ากับ 0.92 มีความแปรผันร่วมกับ สุขภาวะอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 85) โดยค่าน้ำหนักองค์ประกอบทุกองค์ประกอบและทุกตัวแปรสังเกตมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .01



$$\chi^2=61.70 \text{ df}=66 \text{ p}=.62 \text{ GFI}=0.98 \text{ AGFI}=0.97 \text{ CFI}=1.00 \text{ RMSEA}=0.00 \text{ SRMR}=0.02$$

ภาพที่ 2 การวิเคราะห์หองค้ประกอบเชิงยืนยันอันดับสองโมเดลการวัดสุขภาวะของผู้ให้คำปรึกษาสำหรับครูแนะแนว

อภิปรายผลการวิจัย

การวิเคราะห์หองค้ประกอบสุขภาวะของผู้ให้คำปรึกษาสำหรับครูแนะแนว ผู้วิจัยได้วิเคราะห์หองค้ประกอบ เชิงยืนยันโมเดลการวัดสุขภาวะของผู้ให้คำปรึกษาสำหรับครูแนะแนว โดยทำการทดสอบความสอดคล้องกลมกลืน กับข้อมูลเชิงประจักษ์ของโมเดลด้วยการวิเคราะห์หองค้ประกอบอันดับสอง (Second Order) พบว่า โมเดลการวัด สุขภาวะของผู้ให้คำปรึกษาสำหรับครูแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดของเอลิซาเบธ และคณะ (Elizabeth et al., 2007) มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ สามารถตรวจสอบความเชื่อมั่นเชิงโครงสร้างของโมเดลการวัดสุขภาวะ ของผู้ให้คำปรึกษาสำหรับครูแนะแนวได้

ผลการวิเคราะห์หองค้ประกอบเชิงยืนยันอันดับสองของสุขภาวะของผู้ให้คำปรึกษาสำหรับครูแนะแนว ค่าไค-สแควร์ (χ^2) มีค่าเท่ากับ 61.70 ค่า df มีค่าเท่ากับ 66 ค่านัยสำคัญทางสถิติ (p) มีค่าเท่ากับ .62 จะเห็นได้ว่า ค่าไค-สแควร์ (χ^2) ไม่นัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสามารถแปลความหมายได้ว่า ข้อมูลเชิงประจักษ์มีความสอดคล้อง กับโมเดลการวัดของผู้วิจัย ดังที่ แฮร์, แบล็ค, บาบิน, และแอนเดอร์สัน (Hair, Black, Babin, & Anderson, 2010) ได้กล่าวไว้ว่า ค่าไค-สแควร์ (Chi-Square) มีค่าต่ำมาก หรือยิ่งเข้าใกล้ศูนย์มากเท่าใด แสดงว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ นอกจากนี้ เมื่อพิจารณา

ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) เป็นดัชนีที่เปรียบเทียบระดับความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ พบว่า ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) มีค่าเท่ากับ 0.98 ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.97 และค่าดัชนีวัดความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 1.00 ยิ่งค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) และค่าดัชนีวัดความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) มีค่ามากกว่า 0.90 - 0.95 คือ โมเดลทฤษฎีการวัดที่สร้างมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (Schumacker & Lomax, 2010) รวมถึงการพิจารณา ค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อนโดยประมาณ (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.00 และค่าดัชนีรากมาตรฐานของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ (SRMR) มีค่าเท่ากับ 0.02 ซึ่งมีค่าที่ต่ำกว่า 0.05 แสดงว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ สอดคล้องกับคำกล่าวของแฮร์ และคณะ (Hair et.al, 2010) ที่ว่า ค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อนโดยประมาณ (RMSEA) และค่าดัชนีรากมาตรฐานของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ (SRMR) ถ้ามีค่าต่ำกว่า 0.05 แสดงว่า โมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ จากผลการวิจัยดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่า โมเดลการวัดสภาวะของผู้ให้คำปรึกษาสำหรับครูแนะแนวมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยโมเดลการวัดสภาวะของผู้ให้คำปรึกษาสำหรับครูแนะแนว มี 4 องค์ประกอบ ประกอบด้วย สภาวะทางกาย สภาวะทางอารมณ์สภาวะทางการรู้คิด และสภาวะด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล สอดคล้องกับแนวคิดของเอลิซาเบธ และคณะ (Elizabeth et al., 2007, p. 52)

นอกจากนี้ ผลการศึกษายังพบว่า องค์ประกอบสภาวะของผู้ให้คำปรึกษาสำหรับครูแนะแนวด้านสภาวะทางการรู้คิด ซึ่งประกอบไปด้วย การหยั่งรู้ การคิดอย่างฉลาด และการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ เป็นองค์ประกอบ ที่มีอิทธิพลทางบวกที่จะทำให้เกิดสภาวะของผู้ให้คำปรึกษาสำหรับครูแนะแนว และมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบสูงสุดเท่ากับ 0.99 ที่เป็นเช่นนี้เพราะครูแนะแนวเป็นวิชาชีพที่จะต้องทำงานร่วมกับผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนร่วมงาน ผู้เรียน และผู้ปกครอง โดยเฉพาะในฐานะของผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งเป็นการทำงานที่ต้องอาศัยกระบวนการคิด ครูแนะแนวจะต้องเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล ต้องมีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านที่ต้องอาศัยสติปัญญา และรอบรู้ในหลายด้าน รวมถึงต้องเรียนรู้ตลอดชีวิต เพื่อให้ความช่วยเหลือผู้เรียนให้เกิดความเข้าใจตนเองและสภาพแวดล้อม ทำให้สามารถมีชีวิตและปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งผลการวิจัยมีความสอดคล้องกับแนวคิดของสเติวโนวิช และรูเพิร์ต (Stevanovic & Rupert, 2004) ที่กล่าวว่า วิชาชีพการให้คำปรึกษาเป็นการทำงานเพื่อทำความเข้าใจผู้อื่น เป็นงานที่ต้องอาศัยความคิด สติปัญญา และความท้าทาย การให้คำปรึกษาจึงถือได้ว่าเป็นแหล่งจูงใจในการทำงานที่สำคัญ และเป็นแหล่งของความพึงพอใจในการทำงาน เมื่อผู้ให้คำปรึกษาสามารถช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดีขึ้น และยังสอดคล้องกับแนวคิดของวิลเลียม และชอมเมอร์ (Williams & Sommer, 1995) กล่าวว่า สภาวะทางความคิดมีความสำคัญอย่างยิ่ง ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาต้องยอมรับสิ่งที่ตนเองไม่รู้ ยอมรับเมื่อตนเองทำผิดพลาดและจะต้องชื่นชมในความสำเร็จของตนเอง และยืนยันย้ำว่า ความยืดหยุ่นทางความคิดนั้นจะเกิดขึ้นโดยการให้ ความสนใจและศึกษาหาข้อมูลเกี่ยวกับความรู้ทางวิชาชีพ รวมไปถึงการเข้าร่วมโครงการฝึกอบรมที่หลากหลาย การสร้างเครือข่ายสหวิชาชีพที่มีพื้นฐานความรู้แตกต่างกัน อาทิเช่น นักบำบัดทางจิต จิตแพทย์ เป็นต้น ซึ่งบุคคลที่มาจากหลากหลายวิชาชีพจะทำให้เกิดมุมมองที่แตกต่างกัน เกิดความหลากหลายในวิธีการแก้ปัญหา และจะช่วยให้เกิดสภาวะทางความคิดได้ ดังที่งานวิจัยของโรช (Roach, 2005, p. 67) ที่ได้ศึกษาอิทธิพลของโปรแกรมการศึกษา สำหรับผู้ให้คำปรึกษาที่ส่งผลต่อสภาวะของผู้ให้คำปรึกษา กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาระดับปริญญาโทที่เข้ารับ การฝึกอบรมในหลักสูตรผู้ให้คำปรึกษา ผลการวิจัย พบว่า สภาวะทางการรู้คิดเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ ที่ทำให้ผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้ที่มีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้ ต้องการศึกษาค้นคว้าหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน อยู่ตลอดเวลา มีโลกทัศน์ที่กว้างไกลและมีแนวทางในการแก้ปัญหาที่หลากหลาย และสามารถปรับเปลี่ยนความคิด ของตนเองในการจัดการความเครียดได้

องค์ประกอบที่มีน้ำหนักทรงลงมากคือ ด้านสุขภาวะทางกาย ประกอบด้วย โภชนาการ การออกกำลังกาย การนอนอย่างเหมาะสม และเทคนิคการผ่อนคลาย มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบเท่ากับ 0.97 ที่เป็นเช่นนี้ เพราะการที่บุคคลมีสุขภาพดี มีความสุขกายสบายใจ ย่อมปฏิบัติงานได้ดีกว่าช่วงเวลาที่เจ็บป่วย มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจ เช่นเดียวกันกับการที่ครูแนะแนวมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงก็จะส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดี และพร้อมที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังที่ไมเยอร์ และสวีเนย์ (Myers & Sweeney, 2005, p. 7-8) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบ สุขภาวะของผู้ให้คำปรึกษาด้านสุขภาวะทางกายไว้ว่า ผู้ให้คำปรึกษาควรมีสุขภาพร่างกายที่ดี อันประกอบไปด้วย การมีภาวะโภชนาการที่ดี และมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งการมีสุขภาพที่ดีจะส่งผลต่อการดำรงชีวิต และประสิทธิภาพในการให้คำปรึกษา อีกทั้งยังสอดคล้องกับแนวคิดของวิลเลียมส์ และซอมเมอร์ (Williams & Sommer, 1995) ได้กล่าวว่า ในการรักษาสุขภาวะที่ดีและการลดผลกระทบเชิงลบในการทำงาน ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องใส่ใจร่างกายของตนเอง กล่าวคือ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องนอนหลับให้เพียงพอ ต้องรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ต่อสุขภาพ และต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ดังงานวิจัยของฮอลลิงส์เวิร์ธ (Hollingsworth, 2015, p. 7) ได้ศึกษา กรอบแนวคิดด้านสุขภาวะของผู้ให้คำปรึกษาทางการศึกษา และการให้การช่วยเหลือนักเรียนระดับวิทยาลัย ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาวะของตนเองผ่านระบบการอภิปราย ผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ต (Blackboard discussion forums) และการเรียงความ (essays) ตลอดหลักสูตร โดยกลุ่มตัวอย่างมีการตระหนักรู้เพิ่มมากขึ้นในเรื่องการดูแลสุขภาพของตนเอง โดยเฉพาะในด้านสุขภาวะทางกาย

จากงานวิจัยสามารถสรุปประเด็นได้คือ องค์ประกอบด้านสุขภาวะทางการรู้คิดมีอิทธิพลมากที่สุดต่อการพัฒนาสุขภาวะของผู้ให้คำปรึกษาสำหรับครูแนะแนว เมื่อเปรียบเทียบกับองค์ประกอบด้านอื่นๆ แสดงให้เห็นว่า เมื่อครูแนะแนวมีความสามารถในการคิด รู้ เข้าใจ และแก้ไขปัญหาได้แล้วนั้น จะทำให้ครูแนะแนวเข้าใจสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ รับรู้ความจริง และแยกแยะข้อเท็จจริงออกจากสิ่งเพื่อฝัน ไม่สมเหตุสมผล หรือความคาดหวัง ที่ไม่เป็นจริงได้ อีกทั้งยังทำให้ครูแนะแนวมีการคิดอย่างกระตือรือร้น มีความสามารถในการคิดอย่างสร้างสรรค์ สามารถคิดทั้งนอกและในประเด็นเมื่อทำการแก้ปัญหา สามารถที่จะเปลี่ยนความคิดของบุคคลอื่น เพื่อจัดการความเครียด และสามารถใช้กลยุทธ์ในการแก้ปัญหาความขัดแย้งหรือสถานการณ์ยุ่งยากที่เกิดขึ้น ในการดำรงชีวิตอย่างมีระบบและขั้นตอน ดังนั้นสุขภาวะทางความคิดจึงมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาครูแนะแนว ให้สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ อันเป็นส่วนหนึ่งของสุขภาวะที่ดีของครูแนะแนวในฐานะผู้ให้คำปรึกษา

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผลจากการวิจัยในครั้งนี้ สามารถนำไปปรับใช้ได้ ดังประเด็นต่อไปนี้

1. แบบสอบถามสุขภาวะของผู้ให้คำปรึกษาสำหรับครูแนะแนว เป็นเครื่องมือที่ได้รับการพัฒนาอย่างเป็นระบบตามหลักการ และมีความเที่ยงตรงในระดับสูง ดังนั้นจึงสามารถนำไปใช้เพื่อวัดสุขภาวะของครูแนะแนว หรือบุคลากรผู้ทำหน้าที่ในการให้คำปรึกษาได้
2. ในการพัฒนาสุขภาวะของผู้ให้คำปรึกษาสำหรับครูแนะแนว ควรพัฒนาสุขภาวะทางการรู้คิดเป็นอันดับแรก เนื่องจากผลการวิจัย พบว่า องค์ประกอบด้านสุขภาวะทางการรู้คิด ได้แก่ การหยั่งรู้ การคิดอย่างฉลาด และการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบสูงที่สุดเมื่อเทียบกับองค์ประกอบด้านอื่นๆ อย่างไรก็ตาม การส่งเสริมหรือพัฒนาสุขภาวะของผู้ให้คำปรึกษาสำหรับครูแนะแนว ควรจะพัฒนาทุกองค์ประกอบของสุขภาวะ ของผู้ให้คำปรึกษาสำหรับครูแนะแนว เนื่องจากสุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางอารมณ์ สุขภาวะทางการรู้คิด และสุขภาวะด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เป็นองค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์กัน โดยทั้งนี้จะต้องมีการพัฒนา และมีการติดตามผลอย่างต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาปัจจัยอื่นๆ ที่ส่งผลต่อสุขภาวะของผู้ให้คำปรึกษาเพิ่มเติม เช่น การรับรู้ความสามารถ ของตนเอง คุณภาพชีวิต ความสุขในการทำงาน เป็นต้น เพื่อนำมาเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาสุขภาวะ ของผู้ให้คำปรึกษาสำหรับครูแนะแนวให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
2. ควรมีการพัฒนารูปแบบโปรแกรม ชุดฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้ให้คำปรึกษา สำหรับครูแนะแนวตามองค์ประกอบที่ศึกษาไว้ โดยเน้นที่องค์ประกอบด้านสุขภาวะทางารรู้คิดตาม ผลการวิจัยในครั้งนี้ด้วยเทคนิค และวิธีการต่าง ๆ เพื่อช่วยพัฒนาสุขภาวะของผู้ให้คำปรึกษาสำหรับครูแนะแนวให้ดียิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

- กลุ่มสารสนเทศ สำนักงานนโยบายและแผนการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2558). *ข้อมูลโรงเรียนมัธยมสังกัด สมบ. ปี 2558*. สืบค้น 31 มีนาคม 2559, จาก http://www.bopp-obec.info/home/?page_id=18308.
- ชูศรี วงศ์รัตน์. (2558). *เทคนิคการเขียนเค้าโครงการวิจัย: แนวทางสู่ความสำเร็จ (ฉบับปรับปรุง) (พิมพ์ครั้งที่ 3)*. กรุงเทพฯ: อมรการพิมพ์.
- บุญโรม สุวรรณพาหุ. (2557). *ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวความหมายในชีวิตต่อการเปลี่ยนแปลงของ สุขภาวะในเยาวชนผู้กระทำผิดที่ใช้สารเสพติดที่มีระดับการควบคุมตนเอง แตกต่างกัน* (ปริญญาณิพนธ์ ศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พนม ลิ้มอารีย์. (2533). *การแนะแนวเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- สงวน สุทธิเลิศอรุณ. (2530). *สัมมนาปัญหาการแนะแนว*. กรุงเทพฯ: อักษรบัณฑิต.
- อรวีไล สว่างคำ. (2548). *คู่มือการปฏิบัติงาน: การจัดการบริการแนะแนวระดับประถมศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน จังหวัดปทุมธานี* (ปริญญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อุษณีย์ เย็นสบาย. (2548). *จิตวิทยาแนะแนว*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- Ardell, D. B. (1988). *Planning for wellness: A commitment to personal excellence* (3rd ed.). Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing.
- Burck, M. A. (2014). Emerging Counselors' Perception of Wellness Implications for Counselor Development. *Counseling Outcome Research and Evaluation*, 5(1), 39-51. Retrieved February 14, 2016, from <http://cor.sagepub.com/content/5/1/39.full.pdf+html>.
- Chapple, Iain., Mealey, B. L., Van Dyke, T. E., Bartold, P., Dommisch, H., Eickholz, Peter., ... Shapira, L. (2018). Periodontal health and gingival diseases and conditions on an intact and a reduced periodontium: Consensus report of workgroup 1 of the 2017 World Workshop on the Classification of Periodontal and Peri-Implant Diseases and Conditions. *Journal of Clinical Periodontology*, 45 (Suppl20), S68–S77. Retrieved September 21, 2018, from <https://doi.org/10.1111/jcpe.12940>.
- Curry, J. R. (2007). *An investigation of the relationship between counseling self-efficacy and counselor wellness among counselor education students*. Orlando: University of Central Florida. Retrieved February 2, 2016, from <http://search.proquest.com/docview/304743455>.
- Elizabeth, V., Sonya, V., & Heather, P. (2007). What individual counselors can do to sustain wellness. *Journal of Humanistic Counseling, Education, and Development*, 46, 50-65.
- Foster, L. H., Young, J. S., & Hermann, M. H. (2005). The work activities of professional school counselors: Are the national standards being addressed? *Professional School Counseling*, 8(4), 313-321.
- Hair, J., Black, W.C., Babin, B.J., & Anderson, R.E. (2010). *Multivariate data analysis* (7thed.). Upper saddle River, New Jersey: Pearson Education International.
- Hettler, B. (1984). Wellness: Encouraging a lifetime pursuit of excellence. *Health Values: Achieving High Level Wellness*, 8(4), 13-17.
- Hollingsworth, M. A. (2015, June). Wellness as a Framework for Counselor Education and College Student Intervention. *2015 Hawaii University International Conferences*, 1-15.
- Maslow, A. H. (1971). *The father reaches of human nature*. New York: Viking Press.

- Myers, J. E., Sweeney, T. J., & Witmer, J. M. (2000). The Wheel of Wellness Counseling for Wellness A Holistic Model for Treatment Planning. *Journal of Counseling & Development*, 78(3), 251-266.
- Myers, R.A., & Sweeney, T. J. (2005). *Manual for the Five Factor Wellness Inventory*. Mindgarden Publishers, Inc.
- Rayle, A. D. (2006). Do school counselors matter? Mattering as a moderator between job stress and job satisfaction. *Professional School Counseling*, 9(3), 206-215.
- Roach, L. (2005). *The influence of counselor education programs on counselor wellness*. Orlando: University of Central Florida. Retrieved February 2, 2016, from <http://search.proquest.com/docview/250860489/previewPDF/A241D00ACF4941C3PQ/1?accountid=44800>.
- Schumacker, R.E., & Lomax, R.G. (2010). *A beginner's guide to structural equation modeling*. New York: Routledge.
- Sell, Anna., Walden, Camilla., & Walden, Pirkko. (2017). My Wellness as a Mobile App. Identifying Wellness Types among the Young Elderly. *Hawaii International Conference on System Sciences*, 1473-1482. Retrieved September 21, 2018, from <https://scholarspace.manoa.hawaii.edu/handle/10125/41330>.
- Shillingford, M. A. (2013). Wellness of Minority Female Counselor Educators. *Counselor Education and Supervision*, 52(4), 255-269. Retrieved February 8, 2016, from <http://eds.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=529fec63-d60c-4351-aed0-3de9e01d51d8%40sessionmgr103&vid=1&hid=127>.
- Stevanovic, P., & Rupert, P. A. (2004). Career-Sustaining Behaviors, Satisfactions, and Stresses of Professional Psychologists. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 41(3), 301-309.
- Street, S. (1994). The school counselor practices wellness. *School Counselor*, 4(3), 171-180.
- Ursula, E. O., & Alan, E. S. (2003). *Advancing Theory in Therapy*. USA: Brunner-Routledge.
- Webb, L. D., Brigman, G. A., & Campbell, C. (2005). Linking school counselors and student success: A replication of the student success skills approach targeting the academic and social competence of students. *Professional School Counseling*, 8(5), 407-413.
- Williams, M. B., & Sommer, J. F. (1995). Self-care and the vulnerable therapist. In B. H. Stamm (Ed.). *Secondary traumatic stress (pp. 232-246)*. Lutherville. MD: Sidran Press.
- Wolf, C. P., Thompson, I. A., Thompson, E. S., & Smith-Adcock, S. (2014). Refresh Your Mind, Rejuvenate Your Body, Renew Your Spirit: A Pilot Wellness Program for Counselor Education. *The Journal of Individual Psychology*, 70(1), 57-75.