

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาสุขภาพจิตของอาจารย์คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร และเพื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิตของอาจารย์คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มทร.พระนคร ที่มีเพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา รายได้ต่อเดือน และประสบการณ์ในการสอนต่างกัน ในการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยแบ่งเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 3 ส่วน ดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลของความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิตของอาจารย์ คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ส่วนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับข้อเสนอแนะของปัจจัยที่ผู้ตอบแบบสอบถามเห็นว่ามีส่วนต่อสุขภาพจิต และ วิธีป้องกันและการลดความตึงเครียดของสุขภาพจิต

ผู้ศึกษาวิจัยได้ขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามจาก อาจารย์คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำนวน 36 คน โดยมาจากการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงเฉพาะจากอาจารย์ทั้งสิ้น จำนวน 41 คน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 4.1 แสดงค่าการแจกแจงความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ของเพศของอาจารย์ผู้ตอบแบบสอบถาม

เพศ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. ชาย	28	77.8
2. หญิง	8	22.2
รวม	36	100.0

จากตารางที่ 4.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของอาจารย์คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 36 คนพบว่า เป็นเพศชายจำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 77.8 และเป็นเพศหญิงจำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 22.2

ตารางที่ 4.2 แสดงค่าการแจกแจงความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ของอายุของอาจารย์ผู้ตอบแบบสอบถาม

อายุ	จำนวน (คน)	ร้อยละ

1. ต่ำกว่า 30 ปี	0	0
2. 30 - 35 ปี	0	0
3. 36 - 40 ปี	2	5.6
4. 41 - 45 ปี	10	27.8
5. 46 - 50 ปี	8	22.2
6. 51 - 55 ปี	13	36.1
7. 56 - 60 ปี	3	8.3
รวม	36	100.0

จากตารางที่ 4.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของอาจารย์คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 36 คนพบว่า ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 51 - 55 ปี จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 36.1 รองลงมามีอายุระหว่าง 41 - 45 ปี จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 27.8 ที่เหลือมีอายุระหว่าง มีอายุระหว่าง 46 - 50 ปี จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 22.2 มีอายุระหว่าง 56 - 60 ปี จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 8.3 และสุดท้ายมีอายุระหว่าง 36 - 40 ปี จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 5.6

ตารางที่ 4.3 แสดงค่าการแจกแจงความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ของสถานภาพของอาจารย์ผู้ตอบแบบสอบถาม

สถานภาพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. โสด	2	5.6
2. สมรส	31	86.1
3. หม้าย	2	5.6
4. หย่าร้าง	1	2.8
รวม	36	100.0

จากตารางที่ 4.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของอาจารย์คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 36 คนพบว่า ส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 86.1 ที่เหลือมีสถานภาพโสด จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 5.6 มีสถานภาพหม้าย จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 5.6 และหย่าร้าง จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 2.8

ตารางที่ 4.4 แสดงค่าการแจกแจงความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ของระดับการศึกษาของอาจารย์ผู้ตอบแบบสอบถาม

ระดับการศึกษา	จำนวน (คน)	ร้อยละ

1. ปริญญาตรี	0	0
2. ปริญญาโท	27	75.0
3. ปริญญาเอก	9	25.0
4. สูงกว่าปริญญาเอก	0	0
รวม	36	100.0

จากตารางที่ 4.4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของอาจารย์คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 36 คนพบว่า ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาโท จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 75.0 ที่เหลือจบการศึกษาระดับปริญญาเอก จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 25.0

ตารางที่ 4.5 แสดงค่าการแจกแจงความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ของรายได้ต่อเดือนของอาจารย์ผู้ตอบแบบสอบถาม

รายได้ต่อเดือน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. ต่ำกว่า 15,000 บาท	0	0
2. 15,000 – 20,000 บาท	0	0
3. 20,001 – 30,000 บาท	13	36.1
4. 30,001 – 40,000 บาท	6	16.7
5. 40,001 – 50,000 บาท	12	33.3
6. มากกว่า 50,000 บาท	5	13.9
รวม	36	100.0

จากตารางที่ 4.5 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของอาจารย์คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 36 คนพบว่า ส่วนใหญ่มีรายได้ระหว่าง 20,001 – 30,000 บาท จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 36.1 รองลงมา มีรายได้ระหว่าง 40,001 – 50,000 บาท จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 33.3 ที่เหลือมีรายได้ระหว่าง 30,001 – 40,000 บาท จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 16.7 และมีรายได้มากกว่า 50,000 บาท จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 13.9

ตารางที่ 4.6 แสดงค่าการแจกแจงความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ของประสบการณ์ในการสอนของอาจารย์ผู้ตอบแบบสอบถาม

ประสบการณ์ในการสอน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. ต่ำกว่า 5 ปี	0	0
2. ตั้งแต่ 5 – 10 ปี	1	2.8
3. ตั้งแต่ 11 – 15 ปี	5	13.9
4. ตั้งแต่ 16 – 20 ปี	11	30.6

5. ตั้งแต่ 21 – 25 ปี	12	33.3
6. ตั้งแต่ 25 ปีขึ้นไป	7	19.4
รวม	36	100.0

จากตารางที่ 4.6 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของอาจารย์คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 36 คนพบว่า ส่วนใหญ่มีประสบการณ์ในการสอนฯ ตั้งแต่ 21 – 25 ปี จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 33.3 รองลงมามีประสบการณ์ในการสอนฯ ตั้งแต่ 16 – 20 ปี จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 30.6 ที่เหลือมีประสบการณ์ในการสอนฯ ตั้งแต่ 25 ปี ขึ้นไปจำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 19.4 มีประสบการณ์ในการสอนฯ ตั้งแต่ 11 – 15 ปี จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 13.9 และมีประสบการณ์ในการสอนฯ ตั้งแต่ 5 – 10 ปี จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 2.8

ตารางที่ 4.7 แสดงค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Std. Deviation) และระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิตของอาจารย์ผู้ตอบแบบสอบถาม ด้านความรู้สึกผิดปกติกของร่างกาย

ด้านความรู้สึกผิดปกติกของร่างกาย	ค่าเฉลี่ย (Mean)	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Std. Deviation)	ระดับความคิดเห็น
1.ปวดศรีษะ	1.47	0.810	ไม่เลย
2. เป็นลมหรือวิงเวียน	1.53	0.971	เล็กน้อย
3. ปวดที่หัวใจหรือหน้าอก	1.31	0.951	ไม่เลย
4. ปวดบั้นเอว	1.75	1.079	เล็กน้อย
5. คลื่นไส้หรือป่นป่วนในท้อง	1.11	0.319	ไม่เลย
6. ปวดกล้ามเนื้อ	1.75	1.339	เล็กน้อย
7. หายใจไม่สะดวก	1.08	0.280	ไม่เลย
8. รู้สึกสะบัดร้อนสะบัดหนาว	1.08	0.280	ไม่เลย
9. รู้สึกชาหรือชู่ซ่าตามตัว	1.06	0.232	ไม่เลย
10. มีก้อนอะไรมาจุกที่คอหอย	1.00	0.000	ไม่เลย
11. รู้สึกว่าบางส่วนของร่างกายไม่แข็งแรง	1.08	0.280	ไม่เลย

12. รู้สึกหนักตามแขน ขา	1.00	0.000	ไม่เลย
13. โดยสรุปท่านมีความคิดเห็นว่าสุขภาพจิตของ ท่านถูกรบกวนจากความรู้สึกผิดปกติของร่างกาย	1.11	0.319	ไม่เลย

จากตารางที่ 4.7 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของอาจารย์คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 36 คนพบว่า ระดับความคิดเห็นของอาจารย์ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีต่อสุขภาพจิตด้านความรู้สึกผิดปกติของร่างกาย ส่วนใหญ่อยู่ในระดับไม่เลย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อๆที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ปวดศีรษะ และน้อยที่สุดคือ มีก้อนอะไรมาจุกที่คอหอย และรู้สึกหนักตามแขนขา ที่เหลืออยู่ในระดับเล็กน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อๆที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ปวดบั้นเอว และ ปวดกล้ามเนื้อ และน้อยที่สุดคือ เป็นลมหรือวิงเวียน

ตารางที่ 4.8 แสดงค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Std. Deviation) และระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิตของอาจารย์ผู้ตอบแบบสอบถาม ด้านการย้ายคิดย้ายทำ

ด้านการย้ายคิดย้ายทำ	ค่าเฉลี่ย (Mean)	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Std. Deviation)	ระดับความคิดเห็น
14. ความคิดซ้ำซาก	2.42	1.402	เล็กน้อย
15. จำอะไรไม่ค่อยได้	2.14	1.199	เล็กน้อย
16. กังวลเกี่ยวกับความสะอาด	1.36	0.683	ไม่เลย
17. รู้สึกลำบากในการทำงานให้เสร็จ	1.08	0.280	ไม่เลย
18. ต้องทำงานซ้ำๆ เพื่อให้แน่ใจว่าถูกต้อง	1.08	0.280	ไม่เลย
19. ตรวจตราสิ่งที่ทำไปซ้ำแล้วซ้ำอีก	1.31	0.624	ไม่เลย
20. มีความลำบากในการตัดสินใจ	1.08	0.280	ไม่เลย
21. คิดอะไรไม่ออก	1.06	0.232	ไม่เลย
22. ไม่มีสมาธิ	1.14	0.351	ไม่เลย
23. ทำอะไรซ้ำๆกัน เช่น การนับ การล้าง การสัมผัส	1.08	0.280	ไม่เลย
24. โดยสรุปท่านมีความคิดเห็นว่าสุขภาพจิตของ ท่านถูกรบกวนจากการย้ายคิดย้ายทำ	1.17	0.378	ไม่เลย

จากตารางที่ 4.8 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของอาจารย์คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 36 คนพบว่า ระดับความคิดเห็นของอาจารย์ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีต่อสุขภาพจิตด้านการย่ำคิดย่ำทำ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับไม่เลย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อๆที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ กังวลเกี่ยวกับความสะอาด และน้อยที่สุด คือ คิดอะไรไม่ออก อยู่ในระดับเล็กน้อย 2 ข้อ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อๆที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ความคิดซ้ำซาก และรองลงมาคือ จำอะไรไม่ค่อยได้

ตารางที่ 4.9 แสดงค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Std. Deviation) และระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิตของอาจารย์ผู้ตอบแบบสอบถาม ด้านความรู้สึกที่ไม่ชอบติดต่อกับบุคคลอื่น

ด้านความรู้สึกที่ไม่ชอบติดต่อกับบุคคลอื่น	ค่าเฉลี่ย (Mean)	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Std. Deviation)	ระดับความคิดเห็น
25. ความรู้สึกวิพากษ์วิจารณ์คนอื่น	1.19	0.401	ไม่เลย
26. รู้สึกอายหรืออึดอัดเมื่ออยู่ต่อหน้าเพศตรงข้าม	1.08	0.280	ไม่เลย
27. รู้สึกสะเทือนใจง่าย	1.08	0.280	ไม่เลย
28. รู้สึกว่าคนอื่นๆ ไม่เข้าใจหรือเห็นอกเห็นใจท่าน	1.08	0.280	ไม่เลย
29. รู้สึกว่าคนอื่นไม่เป็นมิตรหรือไม่ชอบท่าน	1.19	0.401	ไม่เลย
30. รู้สึกว่าด้อยกว่าคนอื่น	1.08	0.280	ไม่เลย
31. รู้สึกไม่สบายใจเมื่อคนเฝ้ามองหรือพูดเกี่ยวกับตัวของรู้สึกว่าคุณด้อยกว่าคนอื่นท่าน	1.08	0.280	ไม่เลย
32. รู้สึกว่าคนอื่นมุ่งความสนใจมาที่ตัวท่าน	1.08	0.280	ไม่เลย
33. รู้สึกอึดอัดใจเมื่อต้องดื่มหรือรับประทานอาหารในที่สาธารณะ	1.08	0.280	ไม่เลย
34. โดยสรุปท่านมีความคิดเห็นว่าสุขภาพจิตของ ท่านถูกรบกวนจากความรู้สึกที่ไม่ชอบติดต่อกับบุคคลอื่น	1.11	0.319	ไม่เลย

จากตารางที่ 4.9 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของอาจารย์คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 36 คนพบว่า ระดับความคิดเห็นของอาจารย์ผู้ตอบ

แบบสอบถามที่มีต่อสุขภาพจิตด้านความรู้สึกที่ไม่ชอบติดต่อกับบุคคลอื่น ทุกข้ออยู่ในระดับไม่เลย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ความรู้สึกวิพากษ์วิจารณ์คนอื่น และ รู้สึกว่าคนอื่นไม่เป็นมิตรหรือไม่ชอบท่าน ที่เหลืออยู่ในระดับรองลงมาคือ รู้สึกอายหรืออึดอัดเมื่ออยู่ต่อหน้าเพศตรงข้าม รู้สึกสะเทือนใจง่าย รู้สึกว่าคนอื่น ๆ ไม่เข้าใจหรือเห็นอกเห็นใจท่าน รู้สึกว่าด้อยกว่าคนอื่น รู้สึกว่าด้อยกว่าคนอื่น รู้สึกว่าคนอื่นมุ่งความสนใจมาที่ตัวท่าน และ รู้สึกอึดอัดใจเมื่อต้องดื่มหรือรับประทานในที่สาธารณะ

ตารางที่ 4.10 แสดงค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Std. Deviation) และระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิตของอาจารย์ผู้ตอบแบบสอบถาม ด้านความซึมเศร้า

ด้านความซึมเศร้า	ค่าเฉลี่ย (Mean)	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Std. Deviation)	ระดับความคิดเห็น
35. ขาดความสนใจทางเพศ	1.44	1.027	ไม่เลย
36. รู้สึกไม่มีเรี่ยวแรงหรือเชื่องช้า	1.08	0.280	ไม่เลย
37. คิดอยากตาย	1.19	0.401	ไม่เลย
38. ร้องไห้	1.08	0.280	ไม่เลย
39. รู้สึกว่าถูกกักขังหรือถูกควบคุม	1.08	0.280	ไม่เลย
40. ตำหนิตัวเองในเรื่องต่างๆ	1.08	0.280	ไม่เลย
41. รู้สึกเหงา	1.08	0.280	ไม่เลย
42. รู้สึกเศร้า	1.11	0.319	ไม่เลย
43. กังวลในสิ่งต่างๆ มากเกินไป	1.44	1.027	ไม่เลย
44. รู้สึกไม่สนใจในสิ่งต่างๆ	1.08	0.280	ไม่เลย
45. รู้สึกสิ้นหวังเกี่ยวกับอนาคต	1.08	0.280	ไม่เลย
46. รู้สึกว่าการทำทุกสิ่งทุกอย่างต้องใช้ความพยายาม	1.11	0.319	ไม่เลย
47. รู้สึกว่าตัวเองไม่มีค่า	1.44	1.027	ไม่เลย
48. โดยสรุปท่านมีความคิดเห็นว่าคุณภาพจิตของท่านถูกรบกวนจากความซึมเศร้า	1.28	0.741	ไม่เลย

จากตารางที่ 4.10 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของอาจารย์คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 36 คนพบว่า ระดับความคิดเห็นของอาจารย์ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีต่อสุขภาพจิตด้านความซึมเศร้า ทุกข้ออยู่ในระดับไม่เลย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ขาดความสนใจทางเพศ กังวลในสิ่งต่างๆ มากเกินไป และ รู้สึกว่าตัวเองไม่มีค่า รองลงมาคือ คิดอยากตาย ส่วนที่เหลือคือ รู้สึกเศร้า รู้สึกว่าการทำทุกสิ่งทุกอย่างต้องใช้ความพยายาม ร้องไห้ รู้สึกว่าถูกกักขังหรือถูกควบคุม ตำหนิตัวเองในเรื่องต่างๆ รู้สึกเหงา รู้สึกไม่สนใจในสิ่งต่างๆ และ รู้สึกสิ้นหวังเกี่ยวกับอนาคต

ตารางที่ 4.11 แสดงค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Std. Deviation) และระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิตของอาจารย์ผู้ตอบแบบสอบถาม ด้านความวิตกกังวล

ด้านความวิตกกังวล	ค่าเฉลี่ย (Mean)	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Std. Deviation)	ระดับความคิดเห็น
49. ประสาทอ่อน	1.50	0.941	เล็กน้อย
50. อาการตัวสั่น	1.50	0.941	เล็กน้อย
51. กลัวโดยไม่มีเหตุผล	1.50	0.941	เล็กน้อย
52. รู้สึกกลัว	1.50	0.941	เล็กน้อย
53. หัวใจเต้นแรงและเร็ว	1.47	0.878	ไม่เลย
54. รู้สึกตึงเครียด	1.50	0.941	เล็กน้อย
55. รู้สึกตื่นตกใจเป็นบางครั้ง	1.47	0.878	ไม่เลย
56. รู้สึกนั่งไม่ติด	1.42	0.732	ไม่เลย
57. รู้สึกสิ่งที่คุ้นเคยมาก่อนดูแปลกไป	1.50	0.941	เล็กน้อย
58. รู้สึกมีอะไรมาผลักดันให้ทำสิ่งต่างๆ	1.44	0.809	ไม่เลย
59. โดยสรุปท่านมีความคิดเห็นว่าคุณภาพจิตของท่านถูกรบกวนจากความวิตกกังวล	1.50	0.941	เล็กน้อย

จากตารางที่ 4.11 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของอาจารย์คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 36 คนพบว่า ระดับความคิดเห็นของอาจารย์ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีต่อสุขภาพจิตด้านความวิตกกังวล ส่วนใหญ่อยู่ในระดับเล็กน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ประสาทอ่อน อาการตัวสั่น กลัวโดยไม่มีเหตุผล รู้สึกกลัว รู้สึกตึงเครียด และ รู้สึกสิ่งที่คุ้นเคยมาก่อนดูแปลกไป ที่เหลืออยู่ในระดับไม่เลย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ หัวใจเต้นแรงและเร็ว และ รู้สึกตื่นตกใจเป็นบางครั้ง และน้อยที่สุดคือ รู้สึกนั่งไม่ติด

ตารางที่ 4.12 แสดงค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Std. Deviation) และระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิตของอาจารย์ผู้ตอบแบบสอบถาม ด้านความโกรธ ก้าวร้าว ทำลาย

ด้านความโกรธ ก้าวร้าว ทำลาย	ค่าเฉลี่ย (Mean)	ค่าส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (Std. Deviation)	ระดับความ คิดเห็น
60. ความรู้สึกโกรธและหงุดหงิดง่าย	1.36	0.683	ไม่เลย
61. มีอารมณ์พลังที่ระงับไม่ได้	1.36	0.683	ไม่เลย
62. อยากทำร้ายคนอื่น	1.36	0.683	ไม่เลย
63. ตื่นแต่เช้ามีด	1.36	0.683	ไม่เลย
64. อยากทำลายข้าวของ	1.36	0.683	ไม่เลย
65. อยากตะโกนหรือขว้างปาข้าวของ	1.36	0.683	ไม่เลย
66. โดยสรุปท่านมีความคิดเห็นว่าสุขภาพจิต ของ ท่านถูกรบกวนจากความโกรธ ก้าวร้าว ทำลาย	1.36	0.683	ไม่เลย

จากตารางที่ 4.12 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของอาจารย์คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 36 คนพบว่า ระดับความคิดเห็นของอาจารย์ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีต่อสุขภาพจิตด้านความโกรธ ก้าวร้าว ทำลาย ทุกข้ออยู่ในระดับไม่เลย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าทุกข้อที่มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน

ตารางที่ 4.13 แสดงค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Std. Deviation) และระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิตของอาจารย์ผู้ตอบแบบสอบถาม ด้านความกลัวโดยปราศจากเหตุผล

ด้านความกลัวโดยปราศจากเหตุผล	ค่าเฉลี่ย (Mean)	ค่าส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (Std. Deviation)	ระดับความ คิดเห็น
------------------------------	---------------------	---	----------------------

67. รู้สึกกลัวที่โล่งแจ้งหรือถนน	1.36	0.683	ไม่เลย
68. รู้สึกกลัวเมื่อออกนอกบ้านคนเดียว	1.53	0.910	เล็กน้อย
69. รู้สึกกลัวการเดินทาง รถประจำทางหรือรถไฟ	1.47	0.774	ไม่เลย
70. หลีกเลียงบางสิ่งบางอย่าง สถานที่บางแห่ง	1.53	0.910	เล็กน้อย
71. รู้สึกอึดอัดเมื่อมีคนมาก เช่น ไปซื้อของหรือชมภาพยนตร์	1.53	0.910	เล็กน้อย
72. รู้สึกระวนระวายใจเมื่อถูกทอดทิ้งให้อยู่คนเดียว	1.47	0.774	ไม่เลย
73. รู้สึกกลัวจะเป็นลมในที่สาธารณะ	1.53	0.910	เล็กน้อย
74. โดยสรุปท่านมีความคิดเห็นว่าสุขภาพจิตของท่านถูกรบกวนจากความกลัวโดยปราศจากเหตุผล	1.47	0.774	ไม่เลย

จากตารางที่ 4.13 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของอาจารย์คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 36 คนพบว่า ระดับความคิดเห็นของอาจารย์ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีต่อสุขภาพจิตด้านความกลัวโดยปราศจากเหตุผล อยู่ในระดับไม่เลย และ เล็กน้อยพอกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อที่มีค่าเฉลี่ยระดับไม่เลย มากที่สุดคือ รู้สึกกลัวการเดินทาง รถประจำทางหรือรถไฟ และ รู้สึกระวนระวายใจเมื่อถูกทอดทิ้งให้อยู่คนเดียว และอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ รู้สึกกลัวที่โล่งแจ้งหรือถนน ที่เหลืออยู่ในระดับเล็กน้อยเท่าๆกันคือ รู้สึกกลัวเมื่อออกนอกบ้านคนเดียว หลีกเลียงบางสิ่งบางอย่าง สถานที่บางแห่ง รู้สึกอึดอัดเมื่อมีคนมาก เช่น ไปซื้อของหรือชมภาพยนตร์ และ รู้สึกกลัวจะเป็นลมในที่สาธารณะ

ตารางที่ 4.14 แสดงค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Std. Deviation) และระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิตของอาจารย์ผู้ตอบแบบสอบถาม ด้านความหวาดระแวง

ด้านความหวาดระแวง	ค่าเฉลี่ย (Mean)	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Std. Deviation)	ระดับความคิดเห็น
75. รู้สึกว่าคนอื่น ๆ ควรได้รับคำตำหนิที่ทำให้ท่านลำบาก	1.44	0.843	ไม่เลย
76. รู้สึกไม่ไว้วางใจผู้อื่น	1.42	0.770	ไม่เลย
77. รู้สึกถูกจ้องมองหรือกล่าวถึง	1.42	0.841	ไม่เลย
78. รู้สึกว่าคนอื่นไม่เห็นด้วยและไม่ร่วมมือกับ	1.39	0.766	ไม่เลย

ท่าน			
79. คนอื่นไม่ให้ความสำคัญเชื่อถือในความสำเร็จของท่าน	1.36	0.683	ไม่เลย
80. รู้สึกว่าคนอื่นจะเอาเปรียบถ้าหากท่านยอม	1.42	0.841	ไม่เลย
81. โดยสรุปท่านมีความคิดเห็นว่าคุณภาพจิตของท่านถูกรบกวนจากความหวาดระแวง	1.42	0.841	ไม่เลย

จากตารางที่ 4.14 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของอาจารย์คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 36 คนพบว่า ระดับความคิดเห็นของอาจารย์ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีต่อสุขภาพจิตด้านความหวาดระแวง ทุกข้ออยู่ในระดับไม่เลย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อๆ ที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ รู้สึกว่าคนอื่น ๆ ควรได้รับคำตำหนิที่ทำให้ท่านลำบาก และน้อยที่สุดคือ คนอื่นไม่ให้ความสำคัญเชื่อถือในความสำเร็จของท่าน

ตารางที่ 4.15 แสดงค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Std. Deviation) และระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิตของอาจารย์ผู้ตอบแบบสอบถาม ด้านโรคจิต

ด้านโรคจิต	ค่าเฉลี่ย (Mean)	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Std. Deviation)	ระดับความคิดเห็น
82. มีความคิดว่าผู้หนึ่งผู้ใดสามารถควบคุมความคิดของท่านได้	1.44	0.843	ไม่เลย
83. ได้ยินเสียงที่คนอื่นไม่ได้ยิน	1.39	0.766	ไม่เลย
84. คนอื่นล่วงรู้ถึงความคิดในใจของท่าน	1.39	0.688	ไม่เลย
85. มีความคิดที่ไม่ใช่ความคิดของตัวเอง	1.44	0.843	ไม่เลย
86. รู้สึกว่าแห้วแม่จะอยู่ท่ามกลางผู้คน	1.44	0.843	ไม่เลย
87. ความคิดเรื่องเพศรบกวนท่านค่อนข้างมาก	1.19	0.467	ไม่เลย
88. มีความคิดว่าท่านควรได้รับโทษจากบาปที่ท่านก่อขึ้น	1.61	1.128	เล็กน้อย

89. มีความคิดว่าบางสิ่งบางอย่างที่ผิดปกติ อย่างร้ายแรงเกิดขึ้นกับร่างกายของท่าน	1.50	0.971	เล็กน้อย
90. ไม่เคยรู้สึกสนิทสนมกับผู้อื่น	1.56	0.969	เล็กน้อย
91. มีความคิดว่าบางสิ่งบางอย่างที่ผิดปกติเกิด ขึ้นกับจิตใจของท่าน	1.58	0.906	เล็กน้อย
92. ไม่เจริญอาหาร	1.61	1.128	เล็กน้อย
93. มีปัญหาเรื่องหลับยาก	1.50	0.971	เล็กน้อย
94. คิดถึงเรื่องตาย	1.56	0.969	เล็กน้อย
95. รับประทานมากเกินไป	1.61	1.128	เล็กน้อย
96. หลับไม่สนิท	1.50	0.971	เล็กน้อย
97. มีเรื่องโต้แย้งกับคนอื่นบ่อยๆ	1.56	0.969	เล็กน้อย
98. มีความรู้สึกผิด	1.50	0.971	เล็กน้อย
99. โดยสรุปท่านมีความคิดเห็นว่าสุขภาพจิต ของ ท่านถูกรบกวนจากโรคจิต	1.50	0.971	เล็กน้อย

จากตารางที่ 4.15 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของอาจารย์คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 36 คนพบว่า ระดับความคิดเห็นของอาจารย์ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีต่อสุขภาพจิตด้านโรคจิต ส่วนใหญ่อยู่ในระดับเล็กน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ มีความคิดว่าท่านควรได้รับโทษจากบาปที่ท่านก่อขึ้น ไม่เจริญอาหาร และ รับประทานมากเกินไป และน้อยที่สุดคือ มีความคิดว่าบางสิ่งบางอย่างที่ผิดปกติอย่างร้ายแรงเกิดขึ้นกับร่างกายของท่าน มีปัญหาเรื่องหลับยาก หลับไม่สนิท และ มีความรู้สึกผิด ที่เหลืออยู่ในระดับไม่เลย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ มีความคิดว่าผู้หนึ่งผู้ใดสามารถควบคุมความคิดของท่านได้ มีความคิดที่ไม่ใช่เป็นความคิดของตัวเอง และ รู้สึกว่าแห้วแม้จะอยู่ท่ามกลางผู้คน และน้อยที่สุดคือ ความคิดเรื่องเพศรบกวนท่านค่อนข้างมาก

ตารางที่ 4.16 แสดงการสรุปค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Std. Deviation) และระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิตของอาจารย์ผู้ตอบแบบสอบถามโดยแยกเป็น 9 ด้าน ดังนี้

ความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิต ของอาจารย์ผู้กรอกแบบสอบถาม	ค่าเฉลี่ย (Mean)	ค่าส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (Std. Deviation)	ระดับความ คิดเห็น
ด้านความรู้สึกผิดปกติของร่างกาย	1.2564	0.29306	ไม่เลย
ด้านการย่ำคิดย่ำทำ	1.3561	0.33198	ไม่เลย
ด้านความรู้สึกที่ไม่ชอบติดต่อกับบุคคลอื่น	1.1083	0.24068	ไม่เลย
ด้านความซึมเศร้า	1.1865	0.33861	ไม่เลย
ด้านความวิตกกังวล	1.4823	0.89385	ไม่เลย

ด้านความโกรธ ก้าวร้าว ทำลาย	1.3611	0.68255	ไม่เลย
ด้านความกลัวโดยปราศจากเหตุผล	1.4861	0.75165	ไม่เลย
ด้านความหวาดระแวง	1.4087	0.78925	ไม่เลย
ด้านโรคจิต	1.4938	0.62893	เล็กน้อย

จากตารางที่ 4.16 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของอาจารย์คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 36 คนพบว่า ระดับความคิดเห็นของอาจารย์ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีต่อสุขภาพจิตในภาพรวมทั้ง 9 ด้าน อยู่ในระดับเล็กน้อย 1 คือ ด้านโรคจิตส่วนอีก 8 ด้าน อยู่ในระดับไม่เลย ซึ่งได้แก่ ด้านความรู้สึกริดรอนของร่างกาย ด้านการย่ำคิดย่ำทำ ด้านความรู้สึกที่ไม่ชอบติดต่อกับบุคคลอื่น ด้านความซึมเศร้า ด้านความวิตกกังวล ด้านความโกรธ ก้าวร้าว ทำลาย ด้านความกลัวโดยปราศจากเหตุผล และ ด้านความหวาดระแวง ซึ่งสามารถจัดลำดับได้ ดังนี้

อันดับที่	ความคิดเห็นของอาจารย์ที่มีต่อสุขภาพจิต 9 ด้าน	ค่าเฉลี่ย
1	ด้านโรคจิต	1.4938
2	ด้านความกลัวโดยปราศจากเหตุผล	1.4861
3	ด้านความวิตกกังวล	1.4823
4	ด้านความหวาดระแวง	1.4087
5	ด้านความโกรธ ก้าวร้าว ทำลาย	1.3611
6	ด้านการย่ำคิดย่ำทำ	1.3561
7	ด้านความรู้สึกริดรอนของร่างกาย	1.2564
8	ด้านความซึมเศร้า	1.1865
9	ด้านความรู้สึกที่ไม่ชอบติดต่อกับบุคคลอื่น	1.1083

4.17 วิธีการทดสอบสมมติฐานทั้ง 6 ข้อ

สมมติฐานข้อที่ 1 อาจารย์ที่มีเพศต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิต แตกต่างกัน

1. อาจารย์ที่มีเพศต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิต แตกต่างกัน

H_0 : อาจารย์ที่มีเพศต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิต ไม่แตกต่างกัน

H_1 : อาจารย์ที่มีเพศต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิต แตกต่างกัน

2. กำหนดระดับนัยสำคัญ

$$\alpha = 0.05$$

3. สถิติทดสอบ

T - Test

4. ค่าสถิติและเปรียบเทียบค่า Sig. กับระดับนัยสำคัญ

ค่า T = -1.273 และค่า Sig. (2-tailed) = 0.236 ซึ่งมีค่ามากกว่า $\alpha > 0.05$

5. สรุปผลที่ได้

ค่า Sig. (2-tailed) = 0.236 ซึ่งมีค่ามากกว่า $\alpha > 0.05$ แสดงว่า ยอมรับ H_0 นั่นคือ อาจารย์ที่มีเพศต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิต ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สมมติฐานข้อที่ 2 อาจารย์ที่มีอายุต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิต แตกต่างกัน

1. อาจารย์ที่มีอายุต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิต แตกต่างกัน

H_0 : อาจารย์ที่มีอายุต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิต ไม่แตกต่างกัน

H_1 : อาจารย์ที่มีอายุต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิต แตกต่างกัน

2. กำหนดระดับนัยสำคัญ

$$\alpha = 0.05$$

3. สถิติทดสอบ

Kruskal – Wallist H (K-W)

4. ค่าสถิติของค่าเฉลี่ย (Mean Rank)

อายุ 36 – 40 ปี มีค่า Mean Rank = 7.50

อายุ 41 – 45 ปี มีค่า Mean Rank = 22.30

อายุ 46 – 50 ปี มีค่า Mean Rank = 18.88

อายุ 51 – 55 ปี มีค่า Mean Rank = 16.31

อายุ 56 – 60 ปี มีค่า Mean Rank = 21.67

5. สรุปผลที่ได้

ค่า Chi-Square = 4.325 ค่า Asymp. Sig. = 0.364 ซึ่งมีค่ามากกว่า $\alpha > 0.05$ แสดงว่า ยอมรับ H_0 นั่นคือ อาจารย์ที่มีอายุต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิต ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สมมติฐานข้อที่ 3 อาจารย์ที่มีสถานภาพต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิต แตกต่างกัน

1. อาจารย์ที่มีสถานภาพต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิต แตกต่างกัน

H_0 : อาจารย์ที่มีสถานภาพต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิต ไม่แตกต่างกัน

H_1 : อาจารย์ที่มีสถานภาพต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิต แตกต่างกัน

2. กำหนดระดับนัยสำคัญ

$$\alpha = 0.05$$

3. สถิติทดสอบ

Kruskal – Wallist H (K-W)

4. ค่าสถิติของค่าเฉลี่ย (Mean Rank)

สถานภาพโสด มีค่า Mean Rank = 22.00

สถานภาพสมรส มีค่า Mean Rank = 19.39

สถานภาพหม้าย มีค่า Mean Rank = 10.00

สถานภาพหย่าร้าง มีค่า Mean Rank = 1.00

5. สรุปผลที่ได้

ค่า Chi-Square = 4.501 ค่า Asymp. Sig. = 0.212 ซึ่งมีค่ามากกว่า $\alpha > 0.05$ แสดงว่า ยอมรับ H_0 นั่นคือ อาจารย์ที่มีสถานภาพต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิต ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สมมติฐานข้อที่ 4 อาจารย์ที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิต แตกต่างกัน

1. อาจารย์ที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิต แตกต่างกัน

H_0 : อาจารย์ที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิต ไม่แตกต่างกัน

H_1 : อาจารย์ที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิต แตกต่างกัน

2. กำหนดระดับนัยสำคัญ

$$\alpha = 0.05$$

3. สถิติทดสอบ

Kruskal – Wallist H (K-W)

4. ค่าสถิติของค่าเฉลี่ย (Mean Rank)

การศึกษาระดับปริญญาโท มีค่า Mean Rank = 17.96

การศึกษาระดับปริญญาตรี มีค่า Mean Rank = 20.11

5. สรุปผลที่ได้

ค่า Chi-Square = 0.281 ค่า Asymp. Sig. = 0.596 ซึ่งมีค่ามากกว่า $\alpha > 0.05$ แสดงว่า ยอมรับ H_0 นั่นคือ อาจารย์ที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิต ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สมมติฐานข้อที่ 5 อาจารย์ที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิต แตกต่างกัน

1. อาจารย์ที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิต แตกต่างกัน

H_0 : อาจารย์ที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิต ไม่แตกต่างกัน

H_1 : อาจารย์ที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิต แตกต่างกัน

2. กำหนดระดับนัยสำคัญ

$$\alpha = 0.05$$

3. สถิติทดสอบ

Kruskal – Wallist H (K-W)

4. ค่าสถิติของค่าเฉลี่ย (Mean Rank)

รายได้ต่อเดือนตั้งแต่ 20,001 – 30,000 บาท มีค่า Mean Rank = 19.15

รายได้ต่อเดือนตั้งแต่ 30,001 – 40,000 บาท มีค่า Mean Rank = 16.50

รายได้ต่อเดือนตั้งแต่ 40,001 – 50,000 บาท มีค่า Mean Rank = 19.00

รายได้ต่อเดือนมากกว่า 50,000 บาท มีค่า Mean Rank = 18.00

5. สรุปผลที่ได้

ค่า Chi-Square = 0.305 ค่า Asymp. Sig. = 0.959 ซึ่งมีค่ามากกว่า $\alpha > 0.05$ แสดงว่า ยอมรับ H_0 นั่นคือ อาจารย์ที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิต ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สมมติฐานข้อที่ 6 อาจารย์ที่มีประสบการณ์ในการสอนฯต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิต แตกต่างกัน

1. อาจารย์ที่มีประสบการณ์ในการสอนฯต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิต แตกต่างกัน

H_0 : อาจารย์ที่มีประสบการณ์ในการสอนฯต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิต ไม่แตกต่างกัน

H_1 : อาจารย์ที่มีประสบการณ์ในการสอนฯต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิต แตกต่างกัน

2. กำหนดระดับนัยสำคัญ

$$\alpha = 0.05$$

3. สถิติทดสอบ

Kruskal – Wallist H (K-W)

4. ค่าสถิติของค่าเฉลี่ย (Mean Rank)

ประสบการณ์ในการสอนตั้งแต่ 5 – 10 ปี มีค่า Mean Rank = 29.00

ประสบการณ์ในการสอนตั้งแต่ 11 – 15 ปี มีค่า Mean Rank = 18.40

ประสบการณ์ในการสอนตั้งแต่ 16 – 20 ปี มีค่า Mean Rank = 19.82

ประสบการณ์ในการสอนตั้งแต่ 21 – 25 ปี มีค่า Mean Rank = 17.92

ประสบการณ์ในการสอนตั้งแต่ 25 ปีขึ้นไป มีค่า Mean Rank = 16.00

5. สรุปผลที่ได้

ค่า Chi-Square = 1.597 ค่า Asymp. Sig. = 0.809 ซึ่งมีค่ามากกว่า $\alpha > 0.05$ แสดงว่า ยอมรับ H_0 นั่นคือ อาจารย์ที่มีประสบการณ์ในการสอนต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิต ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ส่วนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับข้อเสนอแนะของปัจจัยที่ผู้ตอบแบบสอบถามเห็นว่าส่งผลต่อสุขภาพจิต และ วิธีป้องกันและการลดความตึงเครียดของสุขภาพจิต

ผู้วิจัยได้ตั้งคำถามแบบปลายเปิด (Open Ended Questionnaire) สำหรับให้ผู้ตอบแบบสอบถามได้นำเสนอ ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพจิต และ วิธีป้องกันและการลดความตึงเครียดของสุขภาพจิต ของอาจารย์คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร และนำเสนอในรูปตารางประกอบการบรรยาย ปรากฏดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 4.17 แสดงข้อเสนอแนะของปัจจัยที่ผู้ตอบแบบสอบถามเห็นว่าส่งผลต่อสุขภาพจิต และ วิธีป้องกันและการลดความตึงเครียดของสุขภาพจิต

ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพจิต	วิธีป้องกันและลดความตึงเครียดของสุขภาพจิต
1.ความเครียด	1.ออกกำลังกาย
2.สภาพทางเศรษฐกิจ สังคม และ ครอบครัว	2.ไหว้พระสวดมนต์ เจริญสติ สมาธิ
3.ความวิตกกังวล	3.ปล่อยวาง
4.ผู้บริหารไม่ให้ความเป็นธรรม	4.มองโลกในแง่ดี

<p>5.ภาระงานมาก</p> <p>6.ไม่มั่นใจในตนเอง</p> <p>7.ไม่มีธรรมชาติ</p> <p>8.คิดมาก ฟุ้งซ่าน</p> <p>9.มองโลกในแง่ร้าย</p> <p>10.ใจแคบ</p> <p>11.ภาระการสอนมาก</p> <p>12.เมื่อเกิดปัญหาขึ้น ไม่สามารถแก้ปัญหาได้</p> <p>13.เกิดจากสภาวะกดดันจากการเปลี่ยนแปลงสภาพที่ทำงาน</p> <p>14.ไปทำงานไม่ทัน</p> <p>15.กรรมพันธุ์</p> <p>16.การกดขี่ และเลือกปฏิบัติ</p> <p>17.การที่อยู่แต่กับตัวเองคนเดียว</p> <p>18.การนอนน้อย พักผ่อนไม่เพียงพอ</p> <p>19.การนิทาหลังของผู้ร่วมงาน</p> <p>20.การเอาเปรียบของข้าราชการต่อ พนักงานและลูกจ้าง</p>	<p>5.พักผ่อนให้พอ</p> <p>6.พยายามทำกิจกรรมหรือหางานอดิเรกทำ</p> <p>7.ไปเที่ยวพักผ่อน</p> <p>8.ไม่เครียด</p> <p>9.ทำจิตใจให้ว่างเปล่าฝึกจิตใจให้มีสมาธิ รู้สึกตัวตลอดเวลา</p> <p>10.ไม่ควรอยู่คนเดียวพยายามเข้าสมาคมสังคมนต่างๆ ให้มากขึ้น</p> <p>11.ทำจิตใจให้สบาย</p> <p>12.ทำบุญตักบาตร</p> <p>13.ทำความเข้าใจและปรับตัว</p> <p>14.กินอาหารครบ 5 หมู่</p> <p>15.เข้าใจโลกว่าทุกสิ่งล้วนไม่เที่ยง คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา</p> <p>16.ความเอาใจใส่ของผู้ใกล้ชิด และปรึกษาแพทย์เมื่อรู้สึกเครียด</p> <p>17.เคลียร์ปัญหาในการทำงาน</p> <p>18.จัดระบบการทำงานที่เป็นกันเอง</p> <p>19.ใช้จ่ายเท่าที่จำเป็น อย่าฟุ่มเฟือย</p> <p>20.ทบทวนเรื่องราวดีๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตเลือกมองแต่สิ่งดี</p>
---	--

ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพจิต	วิธีป้องกันและลดความตึงเครียดของสุขภาพจิต
<p>21.เก็บกด</p> <p>22.ข่มขู่ด้อย</p> <p>23.ขาดความเข้าใจเรื่องธรรมชาติ และหลักปฏิบัติ</p> <p>24.ขาดที่พึ่งทางใจ</p> <p>25.ซีโมโท</p> <p>26.ความกลัว</p> <p>27.ความโกรธ</p> <p>28.ความคิด</p> <p>29.ความต้องการในรูปของวัตถุมากขึ้น</p> <p>30.ความไม่เข้มแข็งของ สติ สมาธิ ปัญญา</p>	<p>21.ทำบุญตักบาตร</p> <p>22.ทำวันนี้ให้ดีที่สุด</p> <p>23.ทำสติให้แน่วแน่นมั่นคง</p> <p>24.ทำอะไรก็ได้ให้ตัวเองมีความสุข</p> <p>25.นวดตัว</p> <p>26.นึกถึงกฎแห่งกรรม</p> <p>27.บอกว่าช่างมันเถอะแก้ไขอะไรไม่ได้แล้วนอกจากอย่าให้มันเกิดขึ้นอีก</p> <p>28.ปรับวิธีการคบคนในสังคม</p> <p>29.เปิดใจพูด</p> <p>30.ไปเที่ยวต่างจังหวัด</p>

31.ความรับผิดชอบมากขึ้น	31.ผู้บังคับบัญชาควรให้ความเป็นธรรมกับผู้ใต้บังคับบัญชา
32.ความอิจฉาริษยา	32.ฝึกปฏิบัติให้เป็นขั้นตอน
33.ค่าครองชีพที่สูง	33.พยายามปล่อยวาง คิดดี ทำดี
34.คิดว่าคนอื่นดีกว่าตนเอง	34.พยายามพบปะพูดคุยกับบุคคลที่เข้าใจ
35.จากการทำงานและพบปะผู้คน	35.พยายามอย่าสร้างหนี้
36.โดนบังคับทำในสิ่งที่ไม่ใช่ตัวเอง	36.พูดคุยกับคนอื่นๆ กับกลุ่มอื่นๆ กับเพื่อนฝูง
37.ทัศนคติในการดำรงชีวิต	37.ฟังเพลง
38.ทำงานไม่สำเร็จตามเวลา	38.มหาวิทยาลัยฯ ควรจัดให้มีสภาพแวดล้อมที่ดีขึ้น
39.แบ่งพรรคแบ่งพวกกัน	39.มองปัญหาทุกอย่างว่ามีทางออกในการแก้ไขโดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของความจริง
40.ประสบการณ์ที่ได้รับในอดีต	40.ไม่เก็บเรื่องต่างๆ มาคิดเป็นเวลานาน
41.ปัญหาส่วนตัว	41.ไม่คิดมาก
42.ผู้บริหารขาดคุณธรรมและจริยธรรม ไม่มี ความเมตตา กรุณา	42.ลดความเครียด โดยไม่ต้องสนใจเรื่องของคนอื่นมาก
43.ผู้บังคับบัญชาไม่เข้าใจและไม่ค่อยเห็นใจ	43.เลี้ยงที่จะปะทะกับคนที่กำลังทำให้โกรธ

ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพจิต	วิธีป้องกันและลดความตึงเครียด ของสุขภาพจิต
44.ผู้บังคับบัญชาไม่เอาใจใส่ดูแล	44.วางแผนและกำหนดระยะเวลา ร่วมกัน
45.ผู้ร่วมงาน	45.ศึกษาธรรมะให้เข้าใจ
46.พันธุกรรม	46.สนทนากับผู้คนรอบข้าง
47.ภารกิจที่ต้องทำให้แล้วเสร็จด้วยผลงาน ของบุคคลอื่นหรือเพื่อนร่วมงาน	47.หลีกเลี่ยงความขัดแย้ง
48.ภาระงานที่ได้รับมอบหมาย	48.หากิจกรรมที่ผ่อนคลายทำบ้างเพื่อให้รู้สึก ลดความเครียดลง
49.ไม่มีเวลาเป็นของตนเองตามที่ต้องการ	49.หางานที่ทำงานที่ตัวเองชอบ
50.มันเป็นกฎแห่งกรรม	50.ให้รัฐบาลเพิ่มวันหยุด
51.มีเรื่องไม่สบายใจ	51.ให้อภัย
52.ไม่ปล่อยวาง	52.อย่านำเรื่องที่เครียดๆ มาคิด พยายามทำ จิตใจให้สบาย
53.รถติด	
54.ระบบการจัดการของหน่วยงานไม่ชัดเจน	
55.ระบบราชการ	
56.วัฒนธรรมราชการ	
57.สถานที่ทำงาน	

58.สภาพแวดล้อมในการทำงาน	
59.สภาพแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไปทางแย่ลง	
60.สมาธิสั้น	
61.สังคมที่แข่งขันกันสูง	
62.ใส่ใจเรื่องของคนอื่นมากเกินไป จนรู้สึก กังวลไปทุกเรื่อง	
63.เอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนที่เขาดีกว่า	

จากตารางที่ 4.17 พบว่า อาจารย์คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ได้เสนอแนะเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพจิต เรียงตามลำดับความสำคัญจากมากไปหาน้อย 13 อันดับ คือ 1. ความเครียด 2. สภาพทางเศรษฐกิจ สังคม และครอบครัว ความวิตกกังวล 4. ผู้บริหารไม่ให้ความสำคัญเป็นธรรม 5. ภาระงานมาก 6. ไม่มั่นใจในตนเอง 7. ไม่มีธรรมะ 8. คิดมาก ฟุ้งซ่าน 9. มองโลกในแง่ร้าย 10. ใจแคบ 11. ภาระการสอนมาก 12. เมื่อเกิดปัญหาขึ้น ไม่สามารถแก้ปัญหาได้ 13. เกิดจากสภาวะกดดันจากการเปลี่ยนแปลงสภาพที่ทำงาน และอาจารย์คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ได้เสนอแนะวิธีป้องกันและการลดความตึงเครียดของสุขภาพจิต เรียงตามลำดับความสำคัญจากมากไปหาน้อย 13 อันดับ คือ 1. ออกกำลังกาย 2. ไหว้พระสวดมนต์ เจริญสติ สมาธิ 3. ปล่อยาวาง 4. มองโลกในแง่ดี 5. พักผ่อนให้พอ 6. พยายามทำกิจกรรมหรือหางานอดิเรกมาทำ 7. ไปเที่ยวพักผ่อน 8. ไม่เครียด 9. ทำจิตใจให้ว่างเปล่า ผีกจิตใจให้มีสมาธิ รู้สึกตัวตลอดเวลา 10. ไม่ควรอยู่คนเดียวพยายามเข้าสมาคมต่าง ๆ ให้มากขึ้น 11. ทำจิตใจให้สบาย 12. ทำบุญตักบาตร 13. ทำความเข้าใจและปรับตัว