

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “สุขภาพจิตของอาจารย์คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล” นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ เพื่อศึกษาสุขภาพจิตของอาจารย์ คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร และเพื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิตของอาจารย์คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ที่มีเพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา รายได้ต่อเดือน และประสบการณ์ในการสอนต่างกัน รวมทั้งการทราบถึง ข้อเสนอแนะของปัจจัยที่อาจารย์เห็นว่ามีผลต่อสุขภาพจิต วิธีป้องกันและลดความตึงเครียดของสุขภาพจิตของอาจารย์คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ อาจารย์ที่ทำการสอนคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำนวนทั้งสิ้น 41 คน ใช้การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการเปิดตารางสำเร็จของเครซีและมอร์แกน (Krejcie and Morgan) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 36 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งมีลักษณะเป็นคำถามปลายเปิดและปลายปิด แบ่งออก 3 ส่วน ดังนี้คือ ส่วนที่ 1 เป็นข้อมูลเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 6 ข้อ ลักษณะของคำถามเป็นแบบเลือกตอบ ส่วนที่ 2 เป็นข้อมูลของความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิตของอาจารย์คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มทร.พระนคร โดยแบ่งลักษณะสุขภาพจิตออกเป็น 9 ด้าน ประกอบด้วยคำถาม 99 ข้อ ซึ่งได้แก่ ด้านความรู้สึกผิดปกติของร่างกาย ด้านการย่ำคิด ย้ำทำ ด้านความรู้สึกที่ไม่ชอบติดต่อกับบุคคลอื่น ด้านความซึมเศร้า ด้านความวิตกกังวล ด้านความโกรธ ก้าวร้าว ทำลาย ด้านความกลัวโดยปราศจากเหตุผล ด้านความหวาดระแวง และ ด้านโรคจิต ลักษณะคำถามเป็นแบบประเมินค่า (Rating Scale) แบ่งออกเป็น 5 ระดับ ตามเทคนิคการวัดของลิเคิร์ต (Likert's Scale) ส่วนที่ 3 เป็นคำถามปลายเปิด จำนวน 2 ข้อ เกี่ยวกับข้อเสนอแนะของปัจจัยที่ผู้ตอบแบบสอบถามเห็นว่ามีผลต่อสุขภาพจิต วิธีป้องกันและลดความตึงเครียดของสุขภาพจิตของอาจารย์คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง คืออาจารย์ที่ปฏิบัติหน้าที่เป็นผู้สอนคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำนวน 36 คน

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การแจกแจงความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Std. Deviation) การทดสอบความสัมพันธ์ของข้อมูล 2 ชุดที่มีความเป็นอิสระจากกันโดยใช้การทดสอบ Independent – Samples T- Test และ Kruskal Wallist H (K-W) จากโปรแกรมสำเร็จรูปสถิติเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (SPSS) และนำเสนอในรูปแบบตาราง

5.1 สรุปผลการวิจัย

ผลการศึกษาสุขภาพจิตของอาจารย์คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร สามารถสรุปผลได้ ดังนี้

5.1.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 36 คนพบว่า เป็นเพศชายจำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 77.8 และเป็นเพศหญิงจำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 22.2 ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 51 – 55 ปี จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 36.1 รองลงมาคือมีอายุระหว่าง 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 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 ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาโท จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 75.0 ที่เหลือจบการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 25.0 ส่วนใหญ่มีรายได้ระหว่าง 20,001 – 30,000 บาท จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 36.1 รองลงมาคือมีรายได้ระหว่าง 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 ส่วนใหญ่มีประสบการณ์ในการสอนฯ ตั้งแต่ 21 – 25 ปี จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 33.3 รองลงมาคือมีประสบการณ์ในการสอนฯ 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

5.1.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลของความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิตของอาจารย์คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มทร.พระนคร

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลของความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิตของอาจารย์คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 36 คนพบว่า ระดับความคิดเห็นของอาจารย์ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีต่อสุขภาพจิตในภาพรวมทั้ง 9 ด้าน อยู่ในระดับเล็กน้อย 1 ด้าน คือ ด้านโรคจิต ส่วนอีก 8 ด้าน อยู่ในระดับปกติ ซึ่งได้แก่ ด้านความรู้สึกผิดปกติกองร่างกาย 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	ด้านความรู้สึกผิดปกติกองร่างกาย	1.2564
8	ด้านความซึมเศร้า	1.1865
9	ด้านความรู้สึกที่ไม่ชอบติดต่อกับบุคคลอื่น	1.1083

เมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน ได้ผลดังต่อไปนี้

1. **ด้านความรู้สึกผิดปกติของร่างกาย** ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปกติ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อๆที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ปวดศีรษะ และน้อยที่สุดคือ มีก้อนอะไรมาจุกที่คอหอย และรู้สึกหนักตามแขน ขา ที่เหลืออยู่ในระดับเล็กน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อๆ ที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ปวดบั้นเอว และ ปวดกล้ามเนื้อ และน้อยที่สุดคือ เป็นลมหรือวิงเวียน

2. **ด้านการย่ำคิดย่ำทำ** ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปกติ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อๆที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ กังวลเกี่ยวกับความสะอาด และน้อยที่สุด คือ คิดอะไรไม่ออก อยู่ในระดับเล็กน้อย 2 ข้อ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อๆที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ความคิดซ้ำซาก และรองลงมาคือ จำอะไรไม่ค่อยได้

3. **ด้านความรู้สึกที่ไม่ชอบติดต่อกับบุคคลอื่น** ทุกข้ออยู่ในระดับปกติ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อๆที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ความรู้สึกวิพากษ์วิจารณ์คนอื่น และ รู้สึกว่าคนอื่นไม่เป็นมิตรหรือไม่ชอบท่าน ที่เหลืออยู่ในระดับรองลงมาคือ รู้สึกอายหรืออึดอัดเมื่ออยู่ต่อหน้าเพศตรงข้าม รู้สึกสะเทือนใจง่าย รู้สึกว่าคนอื่นๆ ไม่เข้าใจหรือเห็นอกเห็นใจท่าน รู้สึกว่าด้อยกว่าคนอื่น รู้สึกว่าด้อยกว่าคนอื่น รู้สึกว่าคนอื่นมุ่งความสนใจมาที่ตัวท่าน และ รู้สึกอึดอัดใจเมื่อต้องดื่มหรือรับประทานอาหารในที่สาธารณะ

4. **ด้านความซึมเศร้า** ทุกข้ออยู่ในระดับปกติ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อๆที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ขาดความสนใจทางเพศ กังวลในสิ่งต่างๆ มากเกินไป และ รู้สึกว่าตัวเองไม่มีค่า รองลงมาคือ คิดอยากตาย ส่วนที่เหลือคือ รู้สึกเศร้า รู้สึกว่าการทำทุกสิ่งทุกอย่างต้องใช้ความพยายาม ร้องไห้ รู้สึกว่าถูกกักขังหรือถูกควบคุมดำเนินตัวเองในเรื่องต่างๆ รู้สึกเหงา รู้สึกไม่สนใจในสิ่งต่างๆ และ รู้สึกสิ้นหวังเกี่ยวกับอนาคต

5. **ด้านความวิตกกังวล** ส่วนใหญ่อยู่ในระดับเล็กน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อๆที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ ประสาทอ่อน อากาศตัวสั้น กลัวโดยไม่มีเหตุผล รู้สึกกลัว รู้สึกตึงเครียด และ รู้สึกสิ่งที่คุณเคยมาก่อนดูแปลกไป ที่เหลืออยู่ในระดับปกติ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อๆที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ หัวใจเต้นแรงและเร็ว และ รู้สึกตื่นตกใจเป็นบางครั้ง และน้อยที่สุดคือ รู้สึกนั่งไม่ติด

6. **ด้านความโกรธ ก้าวร้าว ทำลาย** ทุกข้ออยู่ในระดับปกติ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าทุกข้อที่มีค่าเฉลี่ยเท่ากัน

7. **ด้านความกลัวโดยปราศจากเหตุผล** อยู่ในระดับเล็กน้อย และ ระดับปกติพอๆกัน เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อๆที่มีค่าเฉลี่ยระดับไม่เลย มากที่สุดคือ รู้สึกกลัวการเดินทาง รถประจำทางหรือรถไฟ และ รู้สึกกระวนกระวายใจเมื่อถูกทอดทิ้งให้อยู่คนเดียว และอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ รู้สึกกลัวที่โล่งแจ้งหรือถนน ที่เหลืออยู่ในระดับเล็กน้อยเท่าๆกันคือ รู้สึกกลัวเมื่อออกนอกบ้านคนเดียว หลีกเลียงบางสิ่งบางอย่าง สถานที่บางแห่ง รู้สึกอึดอัดเมื่อมีคนมาก เช่น ไปซื้อของหรือชมภาพยนตร์ และ รู้สึกกลัวจะเป็นลมในที่สาธารณะ

8. **ด้านความหวาดระแวง** ทุกข้ออยู่ในระดับปกติ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อๆที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ รู้สึกว่าคนอื่นๆ ควรได้รับคำตำหนิที่ทำให้ท่านลำบาก และน้อยที่สุดคือ คนอื่นไม่ให้ความเชื่อถือในความสำเร็จของท่าน

9. **ด้านโรคจิต** ส่วนใหญ่อยู่ในระดับเล็กน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อๆที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ มีความคิดว่าท่านควรได้รับโทษจากบาปที่ท่านก่อขึ้น ไม่เจริญอาหาร และ รับประทานมากเกินไป และน้อยที่สุดคือ มีความคิดว่าบางสิ่งบางอย่างที่ผิดปกติอย่างร้ายแรงเกิดขึ้นกับร่างกายของท่าน มีปัญหาเรื่องหลับยาก หลับไม่สนิท และ มีความรู้สึกผิด ที่เหลืออยู่ในระดับปกติ เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อๆ ที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ

มีความคิดว่าผู้หนึ่งผู้ใดสามารถควบคุมความคิดของท่านได้ มีความคิดที่ไม่ใช่เป็นความคิดของตัวเอง และ รู้สึกว่าแห้วแม้จะอยู่ท่ามกลางผู้คน และน้อยที่สุดคือ ความคิดเรื่องเพศรบกวนท่านค่อนข้างมาก

5.1.3 ผลการทดสอบสมมติฐานทั้ง 6 ข้อ คือ อาจารย์ที่มีเพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา รายได้ต่อเดือน และประสบการณ์ในการสอนฯ ต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิต แตกต่างกันได้ผล ดังนี้

1. อาจารย์ที่มีเพศต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิต แตกต่างกัน พบว่า อาจารย์ที่มีเพศต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิต ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

2. อาจารย์ที่มีอายุต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิต แตกต่างกัน พบว่า อาจารย์ที่มีอายุต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิต ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3. อาจารย์ที่มีสถานภาพต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิต แตกต่างกัน พบว่า อาจารย์ที่มีสถานภาพต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิต ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

4. อาจารย์ที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิต แตกต่างกัน พบว่า อาจารย์ที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิต ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

5. อาจารย์ที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิต แตกต่างกัน พบว่า อาจารย์ที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิต ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

6. อาจารย์ที่มีประสบการณ์ในการสอนฯ ต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิต แตกต่างกัน พบว่า อาจารย์ที่มีประสบการณ์ในการสอนฯ ต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิต ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

5.1.4 ผลข้อเสนอแนะเกี่ยวกับปัจจัยที่ผู้ตอบแบบสอบถามเห็นว่าส่งผลต่อสุขภาพจิต และ วิธีป้องกันและการลดความตึงเครียดของสุขภาพจิตของอาจารย์คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ผลข้อเสนอแนะเกี่ยวกับปัจจัยที่อาจารย์ผู้ตอบแบบสอบถามเห็นว่าส่งผลต่อสุขภาพจิต วิธีป้องกันและลดความตึงเครียดของสุขภาพจิตของอาจารย์คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร พบว่ามีสาเหตุมาจากปัจจัย 13 อย่าง ซึ่งสามารถสรุปและจัดเรียงลำดับตามความสำคัญจากมากที่สุดไปจนถึงน้อยที่สุดได้ ดังนี้

1. ความเครียด
2. สภาพทางเศรษฐกิจ สังคม และครอบครัว
3. ความวิตกกังวล
4. ผู้บริหารไม่ให้ความสำคัญ
5. ภาระงานมาก
6. ไม่มั่นใจในตนเอง
7. ไม่มีธรรมะ
8. คิดมาก
9. มองโลกในแง่ร้าย

10. ใจแคบ
11. ภาระการสอนมาก
12. เมื่อเกิดปัญหาขึ้น ไม่สามารถแก้ปัญหาได้
13. เกิดจากสภาวะกดดันจากการเปลี่ยนแปลงสภาพที่ทำงาน

นอกจากนี้อาจารย์ผู้ตอบแบบสอบถามยังได้เสนอแนะวิธีป้องกันและลดความตึงเครียดของสุขภาพจิต

13 อย่าง ซึ่งสามารถสรุปและจัดเรียงลำดับตามความสำคัญจากมากที่สุดไปจนถึงน้อยที่สุดได้ ดังนี้

1. ออกกำลังกาย
2. ไหว้พระสวดมนต์ เจริญสติ สมาธิ
3. ปล่อยวาง
4. มองโลกในแง่ดี
5. พักผ่อนให้พอ
6. พยายามทำกิจกรรมหรืองานอดิเรกมาทำ
7. ไปเที่ยวพักผ่อน
8. ไม่เครียด
9. ทำจิตใจให้ว่างเปล่า ผิกจิตใจให้มีสมาธิ รู้สึกริ้วลื่นตลอดเวลา
10. ไม่ควรอยู่คนเดียวพยายามเข้าสมาคมต่างๆ ให้มากขึ้น
11. ทำจิตใจให้สบาย
12. ทำบุญต่อกบตร
13. ทำความเข้าใจและปรับตัว

5.2 อภิปรายผลการวิจัย

จากการสรุปผลการวิจัย สามารถนำมาอภิปรายผลได้ดังนี้

5.2.1 ความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิตของอาจารย์คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ผลการวิเคราะห์ ข้อมูลความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิตของอาจารย์คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 36 คน พบว่า ระดับความคิดเห็นของอาจารย์ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีต่อสุขภาพจิตในภาพรวมทั้ง 9 ด้าน อยู่ในระดับเล็กน้อย 1 ด้าน คือ ด้านโรคจิต ส่วนอีก 8 ด้าน อยู่ในระดับปกติ ซึ่งได้แก่ ด้านความรู้สึกริ้วลื่นของร่างกาย ด้านการย่ำคิดย่ำทำ ด้านความรู้สึกที่ไม่ชอบติดต่อกับบุคคลอื่น ด้านความขี้เมตตา ด้านความวิตกกังวล ด้านความโกรธ ก้าวร้าว ทำลาย ด้านความกลัวโดยปราศจากเหตุผล และ ด้านความหวาดระแวง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะอาจารย์คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร มีสวัสดิการได้รับการตรวจสุขภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง เป็นประจำทุกปีโดยความร่วมมือกับโรงพยาบาลบ้านแพ้ว (สาขาพร้อมมิตร) ที่ได้เข้ามาบริการถึงหน่วยงาน เพื่อเป็นการสร้างขวัญและกำลังใจให้กับอาจารย์ทุกคน สวัสดิการนี้สามารถเบิกได้ตามระเบียบกระทรวงการคลัง ไม่เสียค่าธรรมเนียมใดๆ ทั้งสิ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ **ถาวร ถาวรบุตร** ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิต ความพึงพอใจในการปฏิบัติงาน และความยึดมั่น

ผูกพันต่ออุดมคติตำรวจของข้าราชการตำรวจระดับรองสารวัตร สังกัดกองตำรวจทางหลวง” ซึ่งผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีสุขภาพจิต อยู่ในระดับปกติทุกด้าน

ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านโรคจิต อยู่ในระดับเล็กน้อย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ อาจารย์คณะครู ศึกษาศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ต้องรับภาระงานหนักหลายด้าน นอกจากงานด้านการเรียนการสอนแล้ว เช่น งานด้านพัสดุ งานด้านธุรการ งานด้านบริการ งานด้านวิชาการ งานด้านบริหาร ฯลฯ ทั้งในส่วนที่เกี่ยวกับตนเองและบุคคลอื่นๆ ซึ่งภาระดังกล่าวมักถูกกำหนด โดยลักษณะอาชีพและความหวังจากสังคมที่มีต่อตัวอาจารย์ จึงทำให้อาจารย์เกิดความกังวลใจ ความไม่สบายในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรือมีปัญหาที่ต้องแก้ไขในเวลาเดียวกันหลายๆเรื่อง จึงทำให้อาจารย์ มีปัญหาเรื่องหลับยาก หลับไม่สนิท ไม่เจริญอาหาร ฯลฯ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ **ถาวร ถาวรบุตร** ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิต ความพึงพอใจในการปฏิบัติงาน และความยึดมั่นผูกพันต่ออุดมคติตำรวจของข้าราชการตำรวจระดับรองสารวัตร สังกัดกองตำรวจทางหลวง” ซึ่งผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีสุขภาพจิตอยู่ในระดับปกติทุกด้าน

ด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ด้านความรู้สึกที่ไม่ชอบติดต่อกับบุคคลอื่น อยู่ในระดับปกติ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะอาจารย์คณะครูศึกษาศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร มีสุขภาพจิตดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ สามารถควบคุมด้านอารมณ์ของตนเองมั่นคง ทำให้จิตใจร่าเริง เบิกบาน แจ่มใส ปรับตัวเองให้เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้เป็นอย่างดี เป็นผู้รักษาและเข้าใจตนเอง รู้จักเข้าใจผู้อื่นได้ดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ **ถาวร ถาวรบุตร** ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิต ความพึงพอใจในการปฏิบัติงาน และความยึดมั่นผูกพันต่ออุดมคติตำรวจของข้าราชการตำรวจระดับรองสารวัตร สังกัดกองตำรวจทางหลวง” ซึ่งผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีสุขภาพจิตอยู่ในระดับปกติทุกด้าน

5.2.2 ผลการทดสอบสมมติฐานทั้ง 6 ข้อ คือ อาจารย์ที่มีเพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา รายได้ต่อเดือน และประสบการณ์ในการสอนฯ ต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิต แตกต่างกัน

1. ผลการทดสอบสมมติฐานข้อ 1 ที่ว่า อาจารย์ที่มีเพศต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิต แตกต่างกัน พบว่า อาจารย์ที่มีเพศต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิตทั้ง 9 ด้าน ไม่แตกต่างกัน

2. ผลการทดสอบสมมติฐานข้อ 2 ที่ว่า อาจารย์ที่มีอายุต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิต แตกต่างกัน พบว่า อาจารย์ที่มีอายุต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิตทั้ง 9 ด้านทั้ง 9 ด้าน ไม่แตกต่างกัน

3. ผลการทดสอบสมมติฐานข้อ 3 ที่ว่า อาจารย์ที่มีสถานภาพต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิต แตกต่างกัน พบว่า อาจารย์ที่มีสถานภาพต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิตทั้ง 9 ด้าน ไม่แตกต่างกัน

4. ผลการทดสอบสมมติฐานข้อ 4 ที่ว่า อาจารย์ที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิต แตกต่างกัน พบว่า อาจารย์ที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิตทั้ง 9 ด้าน ไม่แตกต่างกัน

5. ผลการทดสอบสมมติฐานข้อ 5 ที่ว่า อาจารย์ที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิต แตกต่างกัน พบว่า อาจารย์ที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิตทั้ง 9 ด้าน ไม่แตกต่างกัน

6. ผลการทดสอบสมมติฐานข้อ 6 ที่ว่า **อาจารย์ที่มีประสบการณ์ในการสอนต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิต แตกต่างกัน** พบว่า อาจารย์ที่มีประสบการณ์ในการสอนต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิตทั้ง 9 ด้าน ไม่แตกต่างกัน

สรุปได้ว่า ผลการวิจัยในครั้งนี้ไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ทั้ง 6 ข้อ สามารถอธิบายได้ว่าตัวแปรอิสระ (Independent Variables) ซึ่งคือ ปัจจัยส่วนบุคคล อันได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา รายได้ต่อเดือน และประสบการณ์ในการสอน ที่ต่างกันไม่มีผลต่อความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิตทั้ง 9 ด้าน ของอาจารย์คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ **สกล ต่านภักดี** ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “สุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในเขตเทศบาลเมืองชัยภูมิ จำแนกตามเพศ อายุ สภาพครอบครัว อาชีพของผู้ปกครอง และรายได้ของครอบครัว กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในเขตเทศบาลเมืองชัยภูมิ จำนวน 391 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนเพศหญิง และเพศชาย มีปัญหาสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่กลุ่มอายุต่างกัน มีปัญหาสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่มีสภาพครอบครัวต่างกัน มีปัญหาสุขภาพจิตไม่แตกต่างกันในทุกด้าน นักเรียนที่ผู้ปกครองมีอาชีพต่างกัน มีปัญหาสุขภาพจิตในด้านความเป็นอริและด้านหวาดระแวงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และนักเรียนที่ผู้ปกครองมีรายได้ต่างกัน มีปัญหาสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน และสอดคล้องกับงานวิจัยของ **สำเร็จ วรรณศรี** ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ปัญหาที่ส่งต่อสุขภาพจิตตามความคิดเห็นของครูอาจารย์ โรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดขอนแก่น” จำแนกตามเพศ และประสบการณ์ในการสอน กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ครู อาจารย์ โรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดขอนแก่น จำนวน 576 คน ผลการวิจัยพบว่า ปัญหาที่มีต่อสุขภาพจิตตามความคิดเห็นของครูอาจารย์ โรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดขอนแก่น เป็นรายด้านพบว่า แต่และด้านไม่ปัญหา ครูอาจารย์เพศชายมีความคิดเห็นเกี่ยวกับระดับปัญหาที่มีผลต่อสุขภาพจิตรวมทุกด้านสูงกว่าครูอาจารย์เพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 ครูอาจารย์โรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดขอนแก่น ที่มีประสบการณ์ในการสอนต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับระดับปัญหาที่มีผลต่อสุขภาพจิตรวมทุกด้านไม่แตกต่างกัน

5.2.3 ผลข้อเสนอแนะเกี่ยวกับปัจจัยที่ผู้ตอบแบบสอบถามเห็นว่ามีผลต่อสุขภาพจิต และ วิธีป้องกันและการลดความตึงเครียดของสุขภาพจิตของอาจารย์คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ผลข้อเสนอแนะเกี่ยวกับปัจจัยที่อาจารย์ผู้ตอบแบบสอบถามเห็นว่ามีผลต่อสุขภาพจิต วิธีป้องกันและลดความตึงเครียดของสุขภาพจิตของอาจารย์คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ซึ่งผู้วิจัยได้ตั้งคำถามแบบปลายเปิดไว้ สรุปได้ ดังนี้

อาจารย์คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ได้เสนอความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพจิตว่า สาเหตุที่ทำให้สุขภาพจิตไม่ดีหรือผิดปกตินั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ เช่น เกิดจากความเครียด สภาพทางเศรษฐกิจ สังคม และครอบครัว ความวิตกกังวล ผู้บริหารไม่ให้ความเป็นธรรม ภาระงานมาก ไม่มั่นใจในตนเอง ไม่มีธรรมะ คิดมาก มองโลกในแง่ร้าย ใจแคบ ภาระการสอนมาก เมื่อเกิดปัญหาขึ้นไม่สามารถแก้ปัญหาได้ เกิดจากสภาวะกดดันจากการเปลี่ยนแปลงสภาพที่ทำงาน ไปทำงานไม่ทัน กรรมพันธุ์ การกดขี่และเลือกปฏิบัติ การที่อยู่แต่กับตัวเองคนเดียว การนอนน้อย การนิทราหลับหลังของผู้ร่วมกัน การเอาเปรียบของข้าราชการต่อพนักงานและลูกจ้าง เกือบกด ข่มขู่ อดใจ ขาดความเข้าใจ เรื่องธรรมะและหลักปฏิบัติ ขาดที่พึ่งทางใจ ขี้โมโห ความกลัว ความโกรธ ความคิด ความต้องการในรูปของ

วัดมากขึ้น ความไม่เข้มแข็งของ สติ สมาธิ ปัญญา ความรับผิดชอบมากขึ้น ความอิจฉาริษยา ค่าครองชีพที่สูง คิดว่าคนอื่นดีกว่าตนเอง จากการทำงานและพบปะผู้คน โดนบังคับทำในสิ่งที่ไม่ใช่ตัวเอง ทศนคติในการดำรงชีวิต ทำงานไม่สำเร็จตามเวลา แบ่งพรรคแบ่งพวกกัน ประสบการณ์ที่ได้รับในอดีต ปัญหาส่วนตัว ผู้บริหาร ผู้บังคับบัญชาไม่เข้าใจและไม่ค่อยเห็นใจ ผู้บังคับบัญชาไม่เอาใจใส่ดูแล ผู้ร่วมงาน พันธกรรม ภารกิจที่ต้องทำให้เสร็จด้วยผลงานของบุคคลอื่นหรือเพื่อนร่วมงาน ภาระงานที่ได้รับมอบหมาย ไม่มีเวลาเป็นของตนเองตามที่ต้องการ มันเป็นกฎแห่งกรรม มีเรื่องไม่สบายใจ ไม่ปล่อยวาง รดติด ระบบการจัดการของหน่วยงานไม่ชัดเจน ระบบราชการ วัฒนธรรมราชการ สถานที่ทำงาน สภาพแวดล้อมในการทำงาน สภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปทางแย่ง สมาธิสั้น สังคมที่แข่งขัน ใส่ใจเรื่องของคนอื่นมากเกินไปจนรู้สึกกังวลไปทุกเรื่อง และเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนที่เขาดีกว่า

นอกจากนั้น อาจารย์คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ได้เสนอวิธีป้องกันและลดความตึงเครียดของสุขภาพจิตไว้หลายประการ เช่น ออกกำลังกาย ไหว้พระสวดมนต์ เจริญ สติ สมาธิ ปล่อยวาง มองโลกในแง่ดี พักผ่อนให้พอ พยายามทำกิจกรรมหรือหางานอดิเรกมาทำ ไปเที่ยวพักผ่อน ไม่เครียด ทำจิตใจให้ว่างเปล่า ผิกจิตใจให้มีสมาธิ รู้สึกตัวตลอดเวลา ไม่ควรอยู่คนเดียวพยายามเข้าสมาคมสังคมนานๆ ให้มากขึ้น ทำจิตใจให้สบาย ทำบุญตักบาตร ทำความเข้าใจและปรับตัว กินอาหารครบห้า หมู่ เข้าใจโลก อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ความเอาใจใส่ของผู้ใกล้ชิด และปรึกษาหารือเมื่อรู้สึกเครียด เคลียร์ปัญหาในการทำงาน จัดระบบการทำงานที่เป็นกันเอง ใช้จ่ายเท่าที่จำเป็น อย่าฟุ่มเฟือย ทบทวนเรื่องราวดีๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตเลือกมองแต่สิ่งดี ทำบุญมากตักบาตร ทำวันนี้ให้ดีที่สุด ทำสติให้แน่นแน่มั่นคง ทำอะไรก็ได้ให้ตัวเองมีความสุข นวดตัว นึกถึงกฎแห่งกรรม บอกว่าช่างมันเถอะแก้ไขอะไรไม่ได้แล้วนอกจากอย่าให้มันเกิดขึ้นอีก ปรับวิธีการคบคนในสังคม เปิดใจพูด ไปเที่ยวต่างจังหวัด ผู้บังคับบัญชาควรให้ความเป็นธรรมกับผู้ใต้บังคับบัญชา ผิกปฏิบัติให้เป็นขั้นตอน พยายามปล่อยวาง คิดดี ทำดี พยายามพบปะพูดคุยกับบุคคลที่เข้าใจ พยายามอย่าสร้างหนี้ พูดคุยกับคนอื่น ๆ กับกลุ่มอื่นๆ กับเพื่อนฝูง ฟังเพลง มหาวิทยาลัยฯ ควรจัดให้มีสภาพแวดล้อมดีขึ้น มองปัญหาทุกอย่างว่ามีทางออกในการแก้ไขโดยตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง ไม่เก็บเรื่องต่างๆ มาคิดเป็นเวลานาน ไม่คิดมาก ลดความเครียดโดยไม่ต้องยุ่งกับคนอื่นมาก เลี่ยงที่จะปะทะกับคนที่กำลังทำให้โกรธ วางแผนกำหนดระยะเวลาาร่วมกัน ศึกษาธรรมะให้เข้าใจ สนทนากับผู้คนรอบข้าง หลีกเลี้ยงความขัดแย้ง หากิจกรรมที่ผ่อนคลายทำบ้างเพื่อให้รู้สึกลดความเครียดลง หางานที่ทำงานที่ตัวเองชอบ ให้รัฐบาลเพิ่มวันหยุด ให้อภัย และอย่านำเรื่องที่เครียดๆ มาคิด พยายามทำจิตใจให้สบาย

5.3 ข้อเสนอแนะ

5.3.1 ข้อเสนอแนะทางนโยบาย

ผลการศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิตของอาจารย์คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มทร.พระนคร จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 36 คนพบว่า ระดับความคิดเห็นของอาจารย์ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีต่อสุขภาพจิตในภาพรวมทั้ง 9 ด้าน อยู่ในระดับเล็กน้อย 1 ด้าน คือ ด้านโรคจิต ส่วนอีก 8 ด้าน อยู่ในระดับปกติ ซึ่งได้แก่ ด้านความรู้สึกผิดปกติกาย ด้านการย้าคิดย้าทำ ด้านความรู้สึกที่ไม่ชอบติดต่อกับบุคคลอื่น ด้านความซึมเศร้า ด้านความวิตกกังวล ด้านความโกรธ ก้าวร้าว ทำลาย ด้านความกลัว โดยปราศจากเหตุผล และ ด้านความหวาดระแวง

ดังนั้น มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จึงควรรักษาเรื่องสวัสดิการต่างๆ ไว้ โดยมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ควรจัดสวัสดิการในด้านต่างๆ เช่น เงินค่าตอบแทนการสอนเกิน

โหลด เงินอุดหนุน และสิทธิประโยชน์ที่พึงควรจะได้รับ จัดบุคลากรให้เหมาะสมกับงานทั้งความรู้ความสามารถ และปริมาณงาน และเมื่อมอบหน้าที่ให้แล้วควรจะมีมอบอำนาจให้ด้วย การจัดกิจกรรมต่างๆ ให้กับอาจารย์ได้มีส่วนร่วมและการพัฒนาบุคลากร การได้รับการตรวจสอบคุณภาพอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง เป็นประจำทุกปี โดยความร่วมมือกับโรงพยาบาลบ้านแพ้ว (สาขาพร้อมมิตร) ที่ได้เข้ามาบริการถึงหน่วยงาน สวัสดิการนี้สามารถเบิกได้ตามระเบียบกระทรวงการคลัง ไม่เสียค่าธรรมเนียมใดๆ ทั้งสิ้น เพื่อเป็นการสร้างขวัญและกำลังใจให้กับอาจารย์ทุกคน

5.3.2 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

จากผลการศึกษารายงานในครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยในครั้งต่อไป ดังนี้

1. แนวทางสำหรับผู้ที่ทำกรวิจัยในครั้งต่อไป กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ควรครอบคลุมให้มากกว่านี้ คือ ควรจะเลือกกลุ่มตัวอย่างอาจารย์ทั้งหมดทุกคณะของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร และควรศึกษาความคิดเห็นของอาจารย์ในมหาวิทยาลัยอื่นๆ ทั้งมหาวิทยาลัยเอกชน และมหาวิทยาลัยของรัฐบาล เพื่อให้ได้มุมมองความคิดเห็นที่กว้างขึ้น ซึ่งจะช่วยให้ผลการวิจัยนั้นมีความน่าเชื่อถือมากขึ้น แล้วนำมาเปรียบเทียบกัน และนำผลที่ได้รับมาปรับปรุงการบริหารงาน การเรียนการสอน การสร้างขวัญและกำลังใจ ฯลฯ เพื่อให้มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร มีความทัดเทียมหรือดีกว่ามหาวิทยาลัยอื่น

2. ควรศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิตของอาจารย์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ที่มีต่อการจัดระบบการทำงานในภาพรวมของอาจารย์

3. ควรศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิตของอาจารย์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ที่มีต่อการรับบริการตรวจสอบสุขภาพประจำปีของโรงพยาบาลบ้านแพ้ว (สาขาพร้อมมิตร)

4. ควรศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิตของอาจารย์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ที่ส่งผลกระทบต่อการศึกษาความเครียด