

ชื่อเรื่อง : สุขภาพจิตของอาจารย์คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ผู้วิจัย : อาจารย์ มนูญ คັນธประภา

ปีที่ทำการวิจัย : ปี พ.ศ. 2556

แหล่งทุนวิจัย : งบประมาณรายได้คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ประจำปี 2556

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ดังนี้ 1. เพื่อศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิตของอาจารย์คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร 2. เพื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิตของอาจารย์คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ที่มีเพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา รายได้ต่อเดือน และประสบการณ์ในการสอนฯ ต่างกัน และ 3. เพื่อศึกษาข้อเสนอแนะของปัจจัยที่ผู้ตอบแบบสอบถามเห็นว่ามีส่วนต่อสุขภาพจิต และ วิธีป้องกันและการลดความตึงเครียดของสุขภาพจิตของอาจารย์คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถาม เก็บรวบรวมข้อมูลกลุ่มตัวอย่าง คืออาจารย์ คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำนวน 36 คน ซึ่งกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางเครซีและมอร์แกน (Krejcie and Morgan) โดยวิธีการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง เครื่องมือทางสถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลคือ การแจกแจงความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Std. Deviation) การทดสอบความสัมพันธ์ของข้อมูล 2 ชุดที่มีความเป็นอิสระจากกันโดยใช้การทดสอบ Independent – Samples T- Test และ Kruskal – Wallist H (K-W) จากโปรแกรมสำเร็จรูปสถิติเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (SPSS)

ผลการวิจัยพบว่า

1. อาจารย์คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร มีความคิดเห็นต่อสุขภาพจิตในภาพรวมทั้ง 9 ด้าน อยู่ในระดับเล็กน้อย 1 ด้าน คือ ด้านโรคจิต ส่วนอีก 8 ด้าน อยู่ในระดับปกติ ซึ่งได้แก่ ด้านความรู้สึกผิดปกติกองร่างกาย ด้านการย่ำคิดย่ำทำ ด้านความรู้สึกที่ไม่ชอบติดต่อกับบุคคลอื่น ด้านความซึมเศร้า ด้านความวิตกกังวล ด้านความโกรธ ก้าวร้าว ทำลาย ด้านความกลัวโดยปราศจากเหตุผล และ ด้านความหวาดระแวง

2. ผลการเปรียบเทียบพบว่า อาจารย์คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ที่มีเพศ อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา รายได้ต่อเดือน และประสบการณ์ในการสอนฯต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสุขภาพจิตโดยรวมทั้ง 9 ด้าน ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3. อาจารย์คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ได้เสนอแนะเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพจิต ซึ่งสามารถสรุปและจัดเรียงลำดับตามความสำคัญจากมากที่สุดไปจนถึงน้อยที่สุดได้ 13 อย่าง ดังนี้ 1. ความเครียด 2. สภาพทางเศรษฐกิจ สังคม และครอบครัว 3. ความวิตกกังวล 4. ผู้บริหารไม่ให้ความเป็นธรรม 5. ภาระงานมาก 6. ไม่มั่นใจในตนเอง 7. ไม่มีธรรมะ 8. คิดมาก 9. มองโลก

ในแง่ร้าย 10. ใจแคบ 11. ภาระการสอนมาก 12. เมื่อเกิดปัญหาขึ้น ไม่สามารถแก้ปัญหาได้ 13. เกิดจากสภาวะกดดันจากการเปลี่ยนแปลงสภาพที่ทำงาน และได้เสนอแนะวิธีป้องกันและลดความตึงเครียดของสุขภาพจิต ซึ่งสามารถสรุปและจัดเรียงลำดับตามความสำคัญจากมากที่สุดไปจนถึงน้อยที่สุดได้ 13 อย่าง ดังนี้

1. ออกกำลังกาย
2. ไหว้พระสวดมนต์ เจริญสติ สมาธิ
3. ปล่อยวาง
4. มองโลกในแง่ดี
5. พักผ่อนให้พอ
6. พยายามทำกิจกรรมหรืองานอดิเรกมาทำ
7. ไปเที่ยวพักผ่อน
8. พยายามอย่าเครียด
9. ทำจิตใจให้ว่างเปล่า
- ฝึกจิตใจให้มีสมาธิ รู้สึกตัวตลอดเวลา
10. ไม่ควรอยู่คนเดียวพยายามเข้าสมาคมต่าง ๆ ให้มากขึ้น
11. ทำจิตใจให้สบาย
12. ทำบุญตักบาตร
13. ทำความเข้าใจและปรับตัว