

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษา การเปรียบเทียบปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของครูสุศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ระหว่างเขตการศึกษา 5 และ กรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิต และเปรียบเทียบปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของครูสุศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ระหว่างเขตการศึกษา 5 และกรุงเทพมหานคร

กลุ่มตัวอย่างประชากรที่ศึกษา คือ ครูสุศึกษาโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 5 และกรุงเทพมหานคร จำนวน 188 และ 156 คน ตามลำดับ รวมทั้งสิ้น 344 คน จากโรงเรียนในเขตการศึกษา 5 จำนวน 105 โรงเรียน และเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 90 โรงเรียน รวมทั้งสิ้น 195 โรงเรียน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถาม ซึ่งประกอบด้วย ตอนที่ 1 สภาพทั่วไปของครูสุศึกษา ตอนที่ 2 แบบสำรวจปัญหาการปรับตัวของครูสุศึกษา ตอนที่ 3 แบบสำรวจสุขภาพจิตของครูสุศึกษาแบบสอบถามนี้ได้ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) จากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน และนำไปใช้กับกลุ่มประชากรเดียวกันในเขตการศึกษา 1 จากนั้นนำมาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Coefficient Alpha Cronbach Method) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ของตอนที่ 2 และ 3 เท่ากับ .99 เท่ากัน จากนั้นได้นำแบบสอบถามไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างประชากรที่ศึกษาโดยส่งทางไปรษณีย์ ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมาเป็นฉบับสมบูรณ์ จากเขตการศึกษา 5 จำนวน 188 ฉบับ จาก 105 โรงเรียน คิดเป็นร้อยละ 75.2 และ 84.0 ตามลำดับ เขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 156 ฉบับ จาก 90 โรงเรียน คิดเป็นร้อยละ 73.58 และ 84.90 ตามลำดับ นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยเครื่องจักรสมองกล (Computer)

โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC เพื่อคำนวณค่าต่าง ๆ ดังนี้ ความถี่ ร้อยละ คะแนนเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) เปรียบเทียบความแตกต่างโดยทดสอบด้วยค่าที (t-test) ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

สรุปผลการวิจัย

1. สถานภาพทั่วไปของครูสุขศึกษา

ครูสุขศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 พบว่าเป็นเพศชาย ร้อยละ 60.6 ส่วนมากอายุระหว่าง 30-34 ปี คิดเป็นร้อยละ 38.8 คิดเป็นร้อยละ 38.8 สำเร็จ การศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 88.3 วิชาเอกที่สำเร็จการศึกษา พลศึกษา ร้อยละ 64.4 สุขศึกษา ร้อยละ 11.7 วิชาเอกอื่น ๆ ร้อยละ 23.9 ประสบการณ์การสอนวิชาสุขศึกษา 1-5 ปี ร้อยละ 37.8 6-10 ปี ร้อยละ 30.3 มีสถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 71.8 และมีรายได้ ต่อเดือน ประมาณ 5,000-8,000 บาท ร้อยละ 42.6 และรายได้ 8,000-10,000 บาท ต่อเดือน ร้อยละ 35.6

ครูสุขศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร พบว่าเป็นเพศหญิง ร้อยละ 61.5 ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 35-39 ปี ร้อยละ 41.0 40-45 ปี ร้อยละ 20.5 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี ร้อยละ 92.3 วิชาเอกที่สำเร็จการศึกษา พลศึกษา ร้อยละ 55.1 สุขศึกษา ร้อยละ 25.7 มีประสบการณ์การสอนวิชาสุขศึกษา 1-5 ปี และ 11-15 ปี ร้อยละ 25.6 และ 26.9 ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาสถานภาพทั่วไปของประชากรทั้ง 2 กลุ่ม พบว่า มีสถานภาพทั่วไป คล้ายคลึงกัน ในด้านวุฒิการศึกษา วิชาเอกทางการศึกษาที่สำเร็จ และสถานภาพสมรส และมี สถานภาพทั่วไปที่แตกต่างกัน ได้แก่ เพศ อายุ ประสบการณ์การสอนวิชาสุขศึกษา และรายได้ ต่อเดือน

2. ปัญหาการปรับตัวของครูสุศึกษา

2.1 ปัญหาการปรับตัว แยกตามเขต

2.1.1 ครูสุศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 พบว่า โดยส่วนรวมมีปัญหาการปรับตัวคิดเป็นร้อยละ 63.84 ส่วนมากมีปัญหาการปรับตัวในด้านการปรับปรุงตนเองมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 79.3 รองลงมาได้แก่ ด้านเศรษฐกิจ ด้านบุคลิกภาพ ด้านอาชีพ และด้านสุขภาพ มีปัญหานานการปรับตัวน้อยที่สุด ได้แก่ ด้านเพศ และด้านศาสนา และพบว่า มีปัญหาการปรับตัวอยู่ในระดับน้อยทุก ๆ ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพ ด้านเศรษฐกิจ ด้านการปรับปรุงตนเอง ด้านบุคลิกภาพ ด้านที่อยู่อาศัยและครอบครัว ด้านเพศ ด้านศาสนา และด้านอาชีพ

ปัญหาการปรับตัวรายชื่อของครูสุศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 ที่มีปัญหาการปรับตัว ตั้งแต่ ร้อยละ 65 ขึ้นไป โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ดังต่อไปนี้

1. ข้าพเจ้าทำอะไรด้วยความจริงจังมากเกินไป
2. ข้าพเจ้ามีความจำเป็นต้องใช้จ่ายเงินจำนวนมาก
3. ข้าพเจ้าต้องการอ่านหนังสือที่มีคุณค่ามากขึ้นอีก
4. ข้าพเจ้ารู้สึกเหนื่อยและอ่อนเพลียอยู่เสมอ
5. ข้าพเจ้าต้องการมีงานอดิเรก
6. ข้าพเจ้าต้องการสนทนาเกี่ยวกับสิ่งที่มีประโยชน์กับผู้อื่น ๆ
7. ข้าพเจ้ามีนิสัยที่โง่เขลาเป็นบางอย่าง
8. ข้าพเจ้าต้องการมีธุรกิจเป็นของตนเอง
9. ข้าพเจ้ามักหลงเหลือคนบางคนที่ข้าพเจ้าไม่ชอบ)

2.1.2 ครูสุศึกษาโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร

พบว่า โดยส่วนรวมมีปัญหาการปรับตัว คิดเป็นร้อยละ 61.54 ส่วนมากมีปัญหาการปรับตัวในด้านสุขภาพ และด้านการปรับปรุงตนเอง คิดเป็นร้อยละ 76.9 เท่ากัน รองลงมาได้แก่ ด้านบุคลิกภาพ ด้านเศรษฐกิจ ด้านอาชีพ ด้านที่อยู่อาศัยและครอบครัว และด้านเพศ มีปัญหาการปรับตัวน้อยที่สุดในด้านศาสนา และพบว่า มีปัญหาการปรับตัวอยู่ในระดับน้อย



ทุก ๆ ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพ ด้านเศรษฐกิจ ด้านการปรับปรุงตนเอง ด้านบุคลิกภาพ ด้านที่อยู่อาศัยและครอบครัว ด้านเพศ ด้านศาสนา และด้านอาชีพ ปัญหาการปรับตัว รายชื่อของครูสุขศึกษาโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร ที่มีปัญหาตั้งแต่ร้อยละ 65 ขึ้นไป โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ดังต่อไปนี้

1. ข้าพเจ้ารู้สึกเหนื่อยและอ่อนเพลียอยู่เสมอ
2. ข้าพเจ้ามีอาการเจ็บคอและเป็นหวัดบ่อย ๆ
3. ข้าพเจ้าออกกำลังกายไม่เพียงพอ
4. ข้าพเจ้าต้องการอ่านหนังสือที่มีคุณค่ามากกว่านี้
5. ข้าพเจ้ามีนิสัยที่ไม่ดีเป็นบางอย่าง
6. ข้าพเจ้าต้องการสนทนาเกี่ยวกับสิ่งที่มีประโยชน์กับผู้อื่น
7. ข้าพเจ้าต้องการอากาศที่ดีกว่าที่เป็นอยู่เพื่อสุขภาพ
8. ข้าพเจ้าไม่ชอบคนบางคน
9. ข้าพเจ้ามักหลบหลีกคนบางคนที่ข้าพเจ้าไม่ชอบ

เมื่อเปรียบเทียบปัญหาการปรับตัวของครูสุขศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัด กรมสามัญศึกษา ระหว่างเขตการศึกษา 5 และกรุงเทพมหานคร พบว่า มีปัญหาการปรับตัว ด้านสุขภาพ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านอื่น ๆ ไม่มีความ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ศูนย์วิทยทรัพยากร

2.2 ปัญหาการปรับตัวแยกตามเพศ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2.2.2 ครูสุขศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 ทั้งเพศชาย และเพศหญิง มีปัญหาการปรับตัวอยู่ในระดับน้อยในทุก ๆ ด้านสุขภาพ ด้านเศรษฐกิจ ด้านการปรับปรุงตนเอง ด้านบุคลิกภาพ ด้านที่อยู่อาศัยและครอบครัว ด้านเพศ ด้านศาสนา ด้านอาชีพ

2.2.2 ครูสุขศึกษาโรงเรียนมัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร ทั้งเพศชายและเพศหญิง มีปัญหาการปรับตัวอยู่ในระดับน้อยในทุก ๆ ด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพ

ด้านเศรษฐกิจ ด้านการปรับปรุงตนเอง ด้านบุคลิกภาพ ด้านที่อยู่อาศัย และครอบครัว ด้านเพศ
ด้านศาสนา และด้านอาชีพ

2.3 ปัญหาการปรับตัวแยกตามวิชาเอกที่สำเร็จการศึกษา พบว่า

2.3.1 ครูสุขศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 ที่สำเร็จ
การศึกษาวิชาเอกพลศึกษา สุขศึกษา และวิชาเอกอื่น ๆ มีปัญหาการปรับตัวอยู่ในระดับเล็กน้อย
เกือบทุกด้าน ยกเว้นวิชาเอกสุขศึกษา ไม่มีปัญหาการปรับตัวในด้านที่อยู่อาศัยและครอบครัว
ด้านเพศ และด้านศาสนา

2.3.2 ครูสุขศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร
ที่สำเร็จการศึกษาวิชาเอกพลศึกษา สุขศึกษา และวิชาเอกอื่น ๆ มีปัญหาการปรับตัวอยู่ในระดับน้อย
เกือบทุกด้านยกเว้น วิชาเอกอื่น ๆ ไม่มีปัญหาการปรับตัวในด้านเพศ ด้านศาสนา

2.4 ปัญหาการปรับตัวแยกตามประสบการณ์การสอนวิชาสุขศึกษา พบว่า

2.4.1 ครูสุขศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 ที่มี
ประสบการณ์การสอนวิชาสุขศึกษา 1-5 ปี 11-15 ปี มีปัญหาการปรับตัวในระดับเล็กน้อยในทุก ๆ ด้าน
ประสบการณ์การสอน 6-10 ปี มีปัญหาการปรับตัวในระดับน้อย เกือบทุกด้าน ยกเว้นด้านเพศ
ไม่มีปัญหาการปรับตัว ประสบการณ์การสอน 16-20 ปี มีปัญหาการปรับตัวในระดับน้อยเกือบทุกด้าน
ยกเว้น ด้านเพศ ด้านศาสนา ไม่มีปัญหาการปรับตัว

2.4.2 ครูสุขศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร ที่มี
ประสบการณ์การสอนวิชาสุขศึกษา 1-5 ปี 6-10 ปี มีปัญหาการปรับตัวในระดับน้อยเกือบ
ทุกด้าน ยกเว้นด้านศาสนา ด้านเพศ ไม่มีปัญหาการปรับตัว ประสบการณ์การสอน 11-15 ปี
16-20 ปี มีปัญหาการปรับตัวในระดับน้อยทุกด้านประสบการณ์การสอน 21 ปีขึ้นไป มีปัญหา
การปรับตัวในระดับน้อยเกือบทุกด้าน ยกเว้น ด้านที่อยู่อาศัยและครอบครัว และด้านเพศไม่มีปัญหา
การปรับตัว

3. ปัญหาสุขภาพจิตของครูสุขศึกษา

จากการวิจัยพบว่า ครูสุขศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา
เขตการศึกษา 5 และเขตกรุงเทพมหานครมีปัญหาสุขภาพจิตในระดับปกติในทุก ๆ ด้าน

คือ ด้านความรู้สึกผิดปกติของร่างกาย ด้านซึมเศร้า ด้านวิตกกังวล ด้านความก้าวร้าว ด้านความกลัวโดยไม่มีเหตุผล ด้านความหวาดระแวง ด้านย้ำคิดย้ำทำ ด้านความรู้สึกไม่ชอบติดต่อกับผู้อื่น และด้านอาการทางจิต เมื่อพิจารณาตาม SCL 90 - Symtomatic Profile ครูสุขศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษา กรุงเทพมหานคร มีปัญหาสุขภาพจิตสูงกว่าในด้านความรู้สึกผิดปกติของร่างกาย ด้านการย้ำคิดย้ำทำ ด้านซึมเศร้า ด้านวิตกกังวล ด้านความก้าวร้าว ด้านความกลัวโดยไม่มีเหตุผล ด้านความหวาดระแวง และด้านอาการทางจิต

เมื่อเปรียบเทียบปัญหาสุขภาพจิตของครูสุขศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ระหว่างเขตการศึกษา 5 และกรุงเทพมหานคร พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในทุก ๆ ด้าน

3.1 ปัญหาสุขภาพจิตแยกตามเพศ พบว่า

ครูสุขศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 และ กรุงเทพมหานคร ทั้งเพศชาย และเพศหญิง มีปัญหาสุขภาพจิตในระดับปกติในทุก ๆ ด้าน ได้แก่ ด้านความรู้สึกผิดปกติของร่างกาย ด้านการย้ำคิดย้ำทำ ด้านความรู้สึกไม่ชอบติดต่อกับผู้อื่น ด้านซึมเศร้า ด้านวิตกกังวล ด้านความก้าวร้าว ด้านความกลัว โดยไม่มีเหตุผล ด้านความหวาดระแวง และด้านอาการทางจิต

3.2 ปัญหาสุขภาพจิตแยกตามวิชาเอกที่สำเร็จการศึกษา พบว่า ครูสุขศึกษา

โรงเรียนมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 และกรุงเทพมหานคร ที่สำเร็จการศึกษาวิชาเอกพลศึกษา วิชาเอกสุขศึกษา และวิชาเอกอื่น ๆ มีปัญหาสุขภาพจิตอยู่ในระดับปกติในทุก ๆ ด้าน ได้แก่ ด้านความรู้สึกผิดปกติของร่างกาย ด้านการย้ำคิด ย้ำทำ ด้านความรู้สึกไม่ชอบติดต่อกับผู้อื่น ด้านความซึมเศร้า ด้านความวิตกกังวล ด้านความก้าวร้าว ด้านความกลัวโดยไม่มีเหตุผล ด้านความหวาดระแวง และด้านอาการทางจิต

3.3 ปัญหาสุขภาพจิต แยกตามประสบการณ์การสอนวิชาสุขศึกษา พบว่า

ครูสุขศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 และกรุงเทพมหานคร ที่มีประสบการณ์การสอนวิชาสุขศึกษา 1-5 ปี 6-10 ปี 11-15 ปี 16-20 ปี และ 21 ปีขึ้นไป มีปัญหาสุขภาพจิตอยู่ในระดับปกติในทุก ๆ ด้าน ได้แก่ ด้านความรู้สึกผิดปกติของร่างกาย ด้านการย้ำคิดย้ำทำ ด้านความรู้สึกไม่ชอบติดต่อกับผู้อื่น ด้านความซึมเศร้า ด้านความวิตกกังวล

ด้านความก้าวร้าว ด้านความกลัวโดยไม่มีเหตุผล ด้านความหวาดระแวง และด้านอาการทางจิต

อภิปรายผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลมีปัญหการปรับตัวและสุขภาพจิตของครูสุขศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 5 และกรุงเทพมหานคร สามารถอภิปรายผลการวิจัยในประเด็นสำคัญ ๆ ได้ดังนี้

1. ปัญหการปรับตัว

จากการวิจัยได้พบว่า ครูสุขศึกษาโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 5 ร้อยละ 63.84 มีปัญหการปรับตัว และโดยส่วนรวมมีปัญหการปรับตัวอยู่ในระดับน้อยทุกด้าน ซึ่งแยกออกเป็นปัญหาด้านต่าง ๆ ตามอันดับมากไปหาน้อย ได้แก่ ด้านการปรับปรุงตนเองด้านเศรษฐกิจ ด้านบุคลิกภาพ ด้านอาชีพ และด้านสุขภาพ ตามลำดับ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะครูสุขศึกษาที่อยู่ในเขตการศึกษา 5 ซึ่งเป็นสภาพของชุมชนชนบท ย่อมมีสภาพการเรียนการสอนที่แตกต่างไปจากสถานศึกษาที่ครูสุขศึกษาได้เคยศึกษาเล่าเรียนมา ประกอบกับครูสุขศึกษาในเขตการศึกษา 5 ส่วนมากมีประสบการณ์การสอนวิชาสุขศึกษา 1-5 ปี จึงทำให้ครูสุขศึกษาต้องพยายามปรับปรุงตนเองให้สอดคล้องกับสภาพความเป็นอยู่ของท้องถิ่น และก้าวทันต่อเทคโนโลยีสมัยใหม่ที่จะทำให้การเรียนการสอนวิชาสุขศึกษาได้บรรลุผลสำเร็จมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ วัชร ชาญตะโร (2533) พบว่า ครูผู้สอนพลศึกษา ระดับประถมศึกษา เขตการศึกษา 6 มีความต้องการพัฒนาตนเองในด้านความรู้ และบุคลิกภาพอยู่ในระดับมาก และตรงกับกรวิจัยของ ประยงค์ หัตถพรหม (2533) ที่พบว่า ครูพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีความต้องการพัฒนาวิชาชีพอยู่ในระดับมากในด้านบุคลิกภาพ และความรับผิดชอบต่อวิชาชีพ

ครูสุขศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ร้อยละ 61.54 มีปัญหการปรับตัว และโดยส่วนรวมมีปัญหการปรับตัวอยู่ในระดับน้อย ซึ่งแยกเป็นปัญหาด้านต่าง ๆ ตามอันดับมากไปหาน้อย ได้แก่ ด้านสุขภาพ ด้านการ

ปรับปรุงตนเอง ด้านบุคลิกภาพ และด้านเศรษฐกิจ ตามลำดับ เนื่องจากกรุงเทพมหานครเป็นสังคมเมืองใหญ่ที่มีความแออัดของประชาชนมีสภาวะแวดล้อมที่เป็นมลพิษ ปัญหาการจราจร และทุกคนจะต้องดิ้นรนทำมาหากินโดยมิได้คำนึงถึงสุขภาพของตนเอง จากการวิจัยของสถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (2536) พบว่าทัศนคติของคนในสังคมเมือง (กรุงเทพมหานคร) ทางด้านสุขภาพอนามัย ได้ฝากความหวังไว้กับ นายแพทย์ และคนรุ่นหนุ่มสาว จะเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายมากกว่ากลุ่มอายุมากขึ้นมักจะให้ความสำคัญแก่งานมากกว่า การออกกำลังกาย ครูสุศึกษาเขตกรุงเทพมหานคร ร้อยละ 40 มีอายุอยู่ระหว่าง 35-39 ปี ซึ่งช่วงอายุดังกล่าวนี้เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และเป็นระยะที่ทุกคนกำลังทำงานอย่างหนักในการสร้างอนาคต และครอบครัว ซึ่งสอดคล้องกับ เสาวนีย์ ตะนะคุลย์ (2532) วิจัยพบว่า ประชาชนส่วนใหญ่ในเขตกรุงเทพมหานคร ให้ความสำคัญแก่ครอบครัว หรือชีวิตสมรสมากที่สุด รองลงมาได้แก่ สุขภาพงานอาชีพ และที่อยู่อาศัย ตามลำดับ

เมื่อเปรียบเทียบปัญหาการปรับตัวของครูสุศึกษาโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ระหว่างเขตการศึกษา 5 และกรุงเทพมหานคร พบว่า มีปัญหาการปรับตัวด้านสุขภาพ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านอื่น ๆ ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้ เนื่องจากสภาพแวดล้อมของกรุงเทพมหานคร โดยเฉพาะปัญหาจราจรเป็นปัญหาที่รุนแรงและทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ และนำไปสู่ปัญหาอื่น ๆ เช่น อากาศเสีย ซึ่งมีผลในการทำลายสุขภาพของคนในเมืองได้เป็นอย่างมาก ส่วนปัญหาการปรับตัวด้านอื่น ๆ ที่ไม่แตกต่างกันนั้น ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากครูสุศึกษาส่วนใหญ่เป็นผู้ที่ได้รับการศึกษาอบรมวิชาสุศึกษา ตั้งแต่ระดับประถมศึกษาจนถึงมัธยมศึกษา รวมทั้งได้เรียนวิชาสุศึกษาในระดับอุดมศึกษา ตลอดจนได้รับความรู้ทางสุขภาพจากสื่อมวลชนต่าง ๆ ทำให้ครูสุศึกษา ได้รับความรู้มีทัศนคติ และสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมได้เป็นอย่างดี

1.1 ปัญหาการปรับตัวแยกตามเพศ

จากการวิจัย พบว่า ครูสุศึกษาโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 5 และกรุงเทพมหานคร ทั้งเพศชายและเพศหญิง มีปัญหาในการปรับตัวอยู่ในระดับน้อยในทุก ๆ ด้าน ทั้งนี้เพราะครูสุศึกษาไม่ว่า เพศหญิง หรือเพศชาย จะทำหน้าที่ของครูสุศึกษาเหมือนกัน ตลอดจนสามารถปรับตัวเองในด้านความสัมพันธ์กับผู้ร่วมงานได้เป็นอย่างดี

ซึ่งนั้นหนา พรรณคำ (2530) วิจัยพบว่า ครูสุขศึกษามีความพึงพอใจ เกี่ยวกับความสัมพันธ์กับ ผู้ร่วมงาน และผู้บังคับบัญชาอยู่ในระดับมาก และจากการวิจัยของ หฤยา อาริวงค์ (2532) พบว่า มรณทัศน์ทางสุขภาพระหว่างครูชายกับครูหญิงในโรงเรียนมัธยมศึกษาไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับ จุไรรัตน์ แพรวพราย ได้วิจัยพบว่า มรณทัศน์ทางสุขภาพของครูสุขภาพดี ปี 35 ระหว่างเพศชายและเพศหญิง ไม่มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.2 ปัญหาการปรับตัวแยกตามวิชาเอกที่สำเร็จการศึกษา

จากการวิจัยพบว่า ครูสุขศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 และกรุงเทพมหานคร ที่สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาเอก ผลศึกษา สุขศึกษา และวิชาเอกอื่น ๆ มีปัญหา การปรับตัวอยู่ในระดับน้อยเกือบทุกด้าน ยกเว้นวิชาเอกอื่น ๆ ไม่มีปัญหาการปรับตัวในด้าน ที่อยู่อาศัยและครอบครัว ด้านเพศ และด้านศาสนา เนื่องจากครูสุขศึกษา ส่วนใหญ่จะมีวุฒิการศึกษา ทางด้านผลศึกษาและสุขศึกษา จากการวิจัยพบว่า ครูสุขศึกษา เขตการศึกษา 5 สำเร็จการศึกษา วิชาเอกผลศึกษา ร้อยละ 64.4 สุขศึกษาร้อยละ 11.7 กรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษา วิชาเอกผลศึกษา ร้อยละ 55.1 สุขศึกษาร้อยละ 25.7 เป็นครูสุขศึกษาที่สำเร็จการศึกษาวิชา เอกอื่น ๆ ร้อยละ 23.9 และ 19.2 ตามลำดับ ครูสุขศึกษาที่มีวุฒิการศึกษาทางด้านผลศึกษา และสุขศึกษาย่อมได้รับการฝึกอบรม เกี่ยวกับวิชาสุขศึกษามาแล้ว ทำให้มีความสามารถในการ ปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมหรือการเรียนการสอนได้เป็นอย่างดี

1.3 ปัญหาการปรับตัวแยกตามประสบการณ์การสอนวิชาสุขศึกษา

จากการวิจัย พบว่า ครูสุขศึกษาโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 และกรุงเทพมหานคร ที่มีประสบการณ์การสอน 1-5 ปี 6-10 ปี 11-15 ปี 16-20 ปี และ 21 ปีขึ้นไป มีปัญหาการปรับตัวอยู่ในระดับน้อยเกือบทุกด้าน ทั้งนี้อาจเนื่องจากครูสุขศึกษา ไม่ว่าจะ มีประสบการณ์การสอนมากน้อยเท่าใดก็ตาม จะได้รับการเข้าฝึกอบรมเกี่ยวกับเทคนิค วิธีการการเรียนการสอนวิชาสุขศึกษาใหม่ ๆ อยู่เสมอ ทำให้ครูสุขศึกษาสามารถปรับตัวให้ เข้ากับสภาพการณ์ต่าง ๆ ได้ดีตลอดเวลา

2. ปัญหาสุขภาพจิต

จากการวิจัยพบว่า ครูสุศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 5 และกรุงเทพมหานคร มีปัญหาสุขภาพจิตอยู่ในระดับปกติในทุก ๆ ด้าน ได้แก่ ด้านความรู้สึกผิดปกติของร่างกาย ด้านการย่ำคิดย่ำทำ ด้านซึมเศร้า ด้านความวิตกกังวล ด้านความรู้สึกไม่ชอบติดต่อกับผู้อื่น ด้านความก้าวร้าว ด้านความกลัวโดยไม่มีเหตุผล ด้านความหวาดระแวงและด้านอาการทางจิต ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ จันทนา สุวรรณอาสน์ (2532) พบว่า สุขภาพจิตของครูโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร อยู่ในเกณฑ์ปกติ และสอดคล้องกับ วิภาดา นิธิปรีชานนท์ (2535) ได้วิจัยพบว่า ครูโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดฉะเชิงเทรา มีปัญหาสุขภาพจิตอยู่ในระดับปกติในทุก ๆ ด้าน นอกจากนี้ในการคัดเลือกสอบบรรจุเข้ารับราชการของครูสุศึกษา ต้องมีคุณสมบัติตามหลักเกณฑ์ และระเบียบของข้าราชการครู เช่น เป็นผู้มี่ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง ไม่เป็นผู้มีร่างกายทุพพลภาพ จนไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้ หรือไร้ความสามารถหรือจิตฟั่นเฟือน ไม่สมประกอบ ตลอดจนได้รับการอบรมสั่งสอนจากสถาบันที่จบการศึกษาออกมา ทำให้ครูสุศึกษาที่มีความรู้ความสามารถในการปรับตัว เพื่อให้มีสุขภาพจิตที่ดีได้เป็นอย่างดี อีกทั้งอาชีพครูถ้าเป็นอาชีพที่มั่นคง มีรายได้แน่นอนเท่าเทียมกับข้าราชการอื่น ๆ และลักษณะงานที่ทำได้อาศัยความร่วมมือจากหน่วยงานอื่น ๆ ทำให้ครูสุศึกษาต้องเป็นผู้ที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และต้องเป็นแบบอย่างที่ดีแก่นักเรียน และคนอื่น ๆ จึงทำให้ครูสุศึกษาเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี เมื่อเปรียบเทียบปัญหาสุขภาพจิตของครูสุศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ระหว่างเขตการศึกษา 5 และกรุงเทพมหานคร พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในทุก ๆ ด้าน ซึ่งขัดแย้งกับ รัชณี ขวัญบุญจัน (2524) ได้วิจัยพบว่า ประชากรในบริเวณพื้นที่ชลประทาน โครงการป่าสักใต้ และประชากรบริเวณกรุงเทพมหานคร มีปัญหาสุขภาพจิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ในด้านความรู้สึกผิดปกติของร่างกาย ด้านความรู้สึกไม่ค่อยติดต่อกับผู้อื่น ด้านซึมเศร้า ด้านความวิตกกังวล ด้านความก้าวร้าว และด้านความกลัวโดยไม่มีเหตุผล และ ศิริพร เกษบุรมย์ (2523) ได้วิจัยพบว่า ปัญหาสุขภาพจิตของประชาชนในชุมชนเขตเมืองสูงกว่า ชุมชนชนบทในกรุงเทพมหานคร จากผลการวิจัยของทั้งสองท่าน กลุ่มประชากร เป็นประชาชน ไม่ใช่กลุ่มครู และประชาชนในพื้นที่ชลประทานโครงการป่าสักใต้ และประชาชนในชุมชนเมือง

กับชุมชนชนบทในกรุงเทพมหานคร มีความแตกต่างจากครูสุขศึกษา เพราะครูสุขศึกษาเป็นผู้มีความรู้ระดับปริญญาตรีเป็นส่วนใหญ่ อาชีพครูถือเป็นอาชีพราชการอาชีพหนึ่งที่มีความมั่นคงตลอดจนอาชีพครูเป็นอาชีพที่ได้รับการยกย่องจากสังคมและประชาชนทั่วไป โดยคาดหวังว่าครูเป็นผู้ที่สร้างสรรค์ให้บุตรหลานของตนเป็นผู้มีความรู้ และมีสุขภาพชีวิตที่ดี จึงทำให้ครูสุขศึกษาและประชาชนดังกล่าวมีสถานภาพที่แตกต่างกัน

จากการที่ครูสุขศึกษาโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 และกรุงเทพมหานคร มีสุขภาพจิตไม่แตกต่างกันนั้น ย่อมแสดงให้เห็นว่า ครูสุขศึกษาที่อยู่ในเขตการศึกษา 5 และกรุงเทพมหานคร ซึ่งมีสภาพทางภูมิศาสตร์ และสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกัน ไม่มีผลต่อปัญหาสุขภาพจิตของครูสุขศึกษา เพราะเมื่อพิจารณาสถานภาพทั่ว ๆ ไปของครูสุขศึกษา จากงานวิจัยในครั้งนี้จะเห็นได้ว่า ครูสุขศึกษาเขตการศึกษา 5 มีอายุเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 30-34 ปี ร้อยละ 38.8 และ 35-39 ปี ร้อยละ 33.0 วุฒิกศัการระดับปริญญาตรี ร้อยละ 88.3 วิชาเอกพลศึกษา ร้อยละ 64.4 สุขศึกษาร้อยละ 11.7 สถานภาพการสมรสคู่ ร้อยละ 71.8 และรายได้ 5,000-8,000 บาท ร้อยละ 42.6 รายได้ 8,000-10,000 บาท ร้อยละ 35.6 ครูสุขศึกษากรุงเทพมหานครมีอายุเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 35-39 ปี ร้อยละ 41.0 วุฒิกศัการระดับปริญญาตรี ร้อยละ 92.3 วิชาเอกพลศึกษาร้อยละ 55.1 สุขศึกษาร้อยละ 25.6 สถานภาพสมรสคู่ ร้อยละ 71.8 และรายได้มากกว่า 10,000 บาทขึ้นไป ร้อยละ 46.8 ซึ่งจะเห็นได้ว่าครูสุขศึกษาเขตการศึกษา 5 และกรุงเทพมหานคร มีสภาพทั่วไปไม่แตกต่างกัน อีกทั้งครูสุขศึกษาเป็นผู้ที่ต้องให้บริการจัดโครงการสุขภาพจิตในโรงเรียน ดูแลนักเรียนให้มีสุขภาพอนามัยที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ ครูสุขศึกษาจึงได้รับการฝึกอบรมให้สามารถมีมโนทัศน์ และดูแลสุขภาพของตนเองได้เป็นอย่างดี สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพความเป็นอยู่ในแต่ละท้องถิ่นได้ ประกอบกับรัฐบาลมีนโยบายกระจายความเจริญออกไปสู่ชนบททำให้การคมนาคมเป็นไปอย่างสะดวกสบาย ประชาชนสามารถเดินทางไปยังจังหวัดต่าง ๆ ในเขตการศึกษา 5 ได้อย่างสะดวกสบาย สิ่งเหล่านี้ ย่อมมีผลกระทบทำให้สภาพชุมชน เขตการศึกษา 5 เปลี่ยนแปลงไป มีความเจริญเกือบใกล้เคียงกับกรุงเทพมหานคร จึงทำให้ปัญหาสุขภาพจิตของครูสุขศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 และกรุงเทพมหานครไม่มีความแตกต่างกัน

2.1 ปัญหาสุขภาพจิตแยกตามเพศ

จากการวิจัย พบว่า ครูสุขศึกษาโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 และกรุงเทพมหานคร ทั้งเพศชายและเพศหญิง มีปัญหาสุขภาพจิตอยู่ในระดับปกติในทุก ๆ ด้าน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ครูสุขศึกษาทั้งเพศชายและหญิง ทำหน้าที่ในการสอนวิชาสุขศึกษา ตลอดจนการจัดโครงการสุขภาพในโรงเรียนเหมือน ๆ กัน จึงทำให้ครูสุขศึกษาทั้งเพศชายและเพศหญิง มีสุขภาพจิตที่ดี อยู่ในระดับปกติในทุก ๆ ด้าน

2.2 ปัญหาสุขภาพจิตแยกตามวิชาเอกที่สำเร็จการศึกษา

จากการวิจัยพบว่า ครูสุขศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 และกรุงเทพมหานคร ที่สำเร็จการศึกษาวิชาเอกพลศึกษา สุขศึกษา และวิชาเอกอื่น ๆ มีปัญหาการปรับตัวอยู่ในระดับปกติในทุก ๆ ด้าน เนื่องจากครูสุขศึกษาที่สำเร็จการศึกษาวิชาเอกพลศึกษา และสุขศึกษา เป็นผู้ที่ได้รับการฝึกอบรมและเรียนวิชาสุขศึกษาโดยตรง ทำให้สามารถปรับตัวและมีสุขภาพจิตที่ดีในการดำเนินงานหรือแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับ เด็ดขาด รามสูตร (2530) วิจัยพบว่า ครูพลศึกษามีสมรรถภาพอยู่ในระดับ "มาก" ในด้านสุขภาพ เป็นผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดี ตระหนักในความสำคัญของโครงการสุขภาพในโรงเรียนที่มีผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของตนเองและนักเรียน

2.3 ปัญหาสุขภาพจิตแยกตามประสบการณ์การสอนวิชาสุขศึกษา

จากการวิจัยพบว่า ครูสุขศึกษาโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 และกรุงเทพมหานคร ที่มีประสบการณ์การสอน 1-5 ปี 6-10 ปี 11-15 ปี 16-20 ปี และ 21 ขึ้นไป มีปัญหาสุขภาพจิตในระดับปกติในทุก ๆ ด้าน เพราะครูสุขศึกษาไม่ว่าจะมีประสบการณ์การสอนอยู่ในช่วงใดก็ตาม ก็จะได้รับ การฝึกอบรม ด้านการเรียนการสอนวิชา สุขศึกษาเป็นระยะ ๆ ไป ทำให้ครูสุขศึกษาได้รับความรู้ใหม่ ๆ ทันต่อเทคโนโลยีในปัจจุบัน สามารถปฏิบัติตามได้อย่างมีประสิทธิภาพ เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ทำให้ครูสุขศึกษาไม่ว่า จะมีประสบการณ์การสอนอยู่ช่วงใดก็ตาม สามารถปรับตัวเองได้เป็นอย่างดี จึงทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี อยู่ในระดับปกติในทุก ๆ ด้าน

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากการวิจัย พบว่า ครูสุขศึกษาโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 5 และกรุงเทพมหานคร มีปัญหาการปรับตัวอยู่ในระดับน้อยในทุก ๆ ด้าน และปัญหาสุขภาพจิตอยู่ในระดับปกติในทุก ๆ ด้าน แต่ครูสุขศึกษาโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 ร้อยละ 63.84 และกรุงเทพมหานคร ร้อยละ 61.54 มีปัญหาในการปรับตัว ซึ่งนับว่าเป็นครูสุขศึกษาจำนวนมาก ที่สอนอยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 5 และเขตกรุงเทพมหานคร มีปัญหาในการปรับตัว ดังนั้นผู้วิจัยจึงขอให้ ข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

1. ผู้บริหารของโรงเรียน ควรให้ความสนใจเอาใจใส่ต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต ตลอดจนส่งเสริมการปฏิบัติงานของครูสุขศึกษา โดยเฉพาะครูสุขศึกษาที่ไม่ได้สำเร็จการศึกษา วิชาเอกพลศึกษา และสุขศึกษา เพื่อเป็นกำลังใจในการปฏิบัติงาน และจะทำให้ครูสุขศึกษา ได้มีการปรับตัวและมีสุขภาพจิตดีขึ้น

2. ควรส่งเสริมให้มีการจัดสวัสดิการด้านการเงิน ที่อยู่อาศัย ตลอดจนสวัสดิการ ด้านอื่น ๆ เพื่อให้ครูได้รับความสะดวกสบายและสามารถได้รับการช่วยเหลือเมื่อเกิดภาวะ ความเดือดร้อนขึ้น ซึ่งจะ เป็นขวัญและกำลังใจในการทำงานต่อไป

3. ควรจัดให้มีการกิจกรรมทางสังคม เช่น การแข่งขันกีฬา การทัศนศึกษา เพื่อให้ ครูสุขศึกษาและครูอื่น ๆ ได้ร่วมกิจกรรมด้วยกัน เป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ทำให้มีการประสานงานในการทำงานที่ดีต่อไป

4. ควรจัดสถานที่ออกกำลังกายและนันทนาการ เช่น สวนสุขภาพ ซึ่งสามารถใช้ได้ ทั้งครูและนักเรียน เพราะการออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้วยังมีผลทำให้จิตใจปลอดโปร่ง แจ่มใส เป็นการผ่อนคลายความเครียดได้เป็นอย่างดี และการจัดสภาพแวดล้อมของโรงเรียน ให้แลดูสวยงาม เพลินตา เพลินใจ ซึ่งจะเป็นสิ่งที่ทำให้ครูและนักเรียนได้มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น อีกด้วย

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรได้ศึกษาวิจัย เกี่ยวกับปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของครูสุศึกษาเปรียบเทียบกับครูสาขาวิชาอื่น ๆ เช่น ครูสังคมศึกษา ครูภาษาไทย ครูวิทยาศาสตร์ เพื่อจะได้เห็นข้อแตกต่างของปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของครูแต่ละวิชา
2. ควรได้ศึกษาวิจัยปัญหาการปรับตัว และสุขภาพจิตของครูสุศึกษาในโรงเรียนของรัฐบาล และโรงเรียนของเอกชน ทั้งระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา
3. ควรได้มีการศึกษาวิจัยปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของครูสุศึกษาที่อยู่ในภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออก เจียงเหนือ และภาคใต้ เพื่อเปรียบเทียบปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของครูสุศึกษา ว่าแต่ละภาคมีปัญหาแตกต่างกันอย่างไรบ้าง
4. ในการทาวิจัยเรื่องปัญหาการปรับตัวและสุขภาพจิตของครูสุศึกษาในครั้งต่อไป ถ้าใช้เป็นแบบสัมภาษณ์ จะทำให้ได้ข้อมูลที่ใกล้เคียงกับความเป็นจริงมากที่สุด



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย