

งานวิจัย มธบ.

เส้นทางความก้าวหน้าในสายอาชีพของอาจารย์ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน

The Career Paths of Faculty Members in Private Higher Education Institutions

การวิจัยเรื่องเส้นทางความก้าวหน้าในสายอาชีพของอาจารย์ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนเป็นการวิจัยเชิงสำรวจ มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาความคิดเห็นของอาจารย์ผู้สอนที่มีต่อระดับความสำคัญและระดับการส่งเสริมความก้าวหน้าในอาชีพ 2) เพื่อศึกษาระดับการปฏิบัติในการส่งเสริมและสนับสนุนและระดับความสำเร็จ/บรรลุผลในการส่งเสริมและสนับสนุนความก้าวหน้าในสายอาชีพ 3) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความสำคัญของความก้าวหน้าในอาชีพอาจารย์กับระดับการส่งเสริมความก้าวหน้าในอาชีพของอาจารย์ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน และ 4) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับการปฏิบัติในการส่งเสริมและสนับสนุนความก้าวหน้าในสายอาชีพของอาจารย์ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถามโดยแบ่งออกเป็น 2 ชุด ชุดแรกเป็นแบบสอบถามสำหรับฝ่ายทรัพยากรบุคคลส่วนชุดที่สองสำหรับอาจารย์ผู้สอน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคืออาจารย์และผู้บริหารฝ่ายทรัพยากรบุคคลของสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ผลการวิจัยพบว่า

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่าฝ่ายบุคคลส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาโทมีประสบการณ์ทำงานในสถาบันอุดมศึกษา 5-10 ปี สำหรับข้อมูลทั่วไปของอาจารย์ส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับปริญญาโท เงินเดือนอยู่ในช่วง 15,001-20,000 บาท มากที่สุด และส่วนใหญ่อาจารย์ยังไม่มีตำแหน่งทางวิชาการ

2. การส่งเสริมและสนับสนุนความก้าวหน้าในสายอาชีพของอาจารย์ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน

2.1 ระดับความสำคัญและระดับการส่งเสริมสนับสนุนความก้าวหน้าในสายอาชีพของอาจารย์ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน อาจารย์เห็นว่าการส่งเสริมอาชีพมีระดับความสำคัญต่อความก้าวหน้าของอาจารย์อยู่ในระดับมาก แต่ในการปฏิบัติจริงมีการส่งเสริมอยู่ในระดับปานกลาง

2.2 ระดับการปฏิบัติและระดับความสำเร็จหรือบรรลุผลการส่งเสริมและสนับสนุนความก้าวหน้าในสายอาชีพของอาจารย์ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน พบว่ามีการปฏิบัติอยู่ในระดับปานกลาง และมีความสำเร็จ/บรรลุผลอยู่ในระดับปานกลาง เช่นเดียวกัน

3. ความสำคัญของความก้าวหน้าในสายอาชีพสัมพันธ์เชิงบวกกับระดับการส่งเสริมและสนับสนุนความก้าวหน้าในอาชีพของอาจารย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

4. ระดับการปฏิบัติในการส่งเสริมและสนับสนุนความก้าวหน้าในสายอาชีพอาจารย์มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับระดับความสำเร็จ/บรรลุผลในการส่งเสริมและสนับสนุนความก้าวหน้าในสายอาชีพของอาจารย์ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คำสำคัญ : เส้นทางอาชีพ อาจารย์มหาวิทยาลัย อาชีพอาจารย์

ที่มา: อาจารย์ประสิทธิ์ชัย เชนงำ คณะบริหารธุรกิจ วิทยาลัยอินเตอร์เทคลำปาง

10 สุดยอดอาหารที่ควรทานทุกวัน

ไม่ว่าใคร ๆ ก็ล้วนแล้วอยากจะมีสุขภาพที่ดีไม่ต่างกัน ดังนั้น การดูแลตัวเองด้วยการออกกำลังกาย และการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ จึงเป็นวิธีง่าย ๆ ที่หลาย ๆ คนเลือกใช้ และที่สำคัญ มันให้ผลลัพธ์ที่ดีด้วย โดยเฉพาะเรื่องการรับประทานอาหารที่ทำให้สุขภาพดีจากภายใน ยิ่งเป็นสิ่งที่ต้องทำให้ได้ทุกวัน ว่าแต่สุดยอดอาหารที่ว่านี้ คืออะไร

1. เบอร์รี่ : แม้ว่าผลไม้ตระกูลเบอร์รี่จะเคยเป็นผลไม้ที่หาทานได้ยากในบ้านเรา แต่ในสมัยนี้เห็นจะไม่ใช่อีกแล้วล่ะค่ะ เพราะเดี๋ยวนี้เค้ามีขายกันเกลื่อนตามห้างสรรพสินค้า และท้องตลาดบางแห่งด้วยนะ คุณ ๆ รู้ไหมคะว่า ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่นั้น ช่วยในเรื่องของระบบย่อยอาหารได้มากเลยทีเดียว แถมยังมีแอนตี้ออกซิแดนซ์ที่ช่วยให้ผิวอ่อนเยาว์ และที่สำคัญ ยังมีวิตามิน C ที่ช่วยในเรื่องผิวพรรณและหวัดอีกด้วย

2. ไข่ไก่ : ไข่ไก่เป็นสุดยอดอาหารที่หาง่ายมาก ๆ แถมยังราคาถูกอีกแถม คุณ ๆ รู้ไหมว่า ไข่ไก่นั้นเป็นแหล่งของโปรตีนคุณภาพสูงที่ทำให้คุณได้พลังงานแต่ไม่อ้วน แถมมีประโยชน์ในการบำรุงสายตา อ้อ แถมยังมีลูทีนที่จะป้องกันผิวคุณจากการทำลายของแสงแดดอีกด้วย

3. ถั่ว : ถั่วเป็นแหล่งของเหล็ก ซึ่งเป็นสารอาหารที่ช่วยในการส่งผ่านออกซิเจนจากปอดไปยังเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกาย โดยในถั่ว 1 ถ้วย จะให้ธาตุเหล็กประมาณ 16 มิลลิกรัม ซึ่งถือว่าเป็นปริมาณที่สูงเลยทีเดียว นอกจากนี้ ถัวยังมีไฟเบอร์ช่วยให้ร่างกายขับถ่ายได้ง่ายอีกด้วย

4. อัลมอนต์ แมคคาเดเมีย และมะม่วงหิมพานต์ : เป็นอาหารที่อุดมไปด้วยที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพหัวใจ จากการศึกษาของนักโภชนาการ พบว่า ผู้ที่รับประทานเมล็ดพืชเหล่านี้จะมีอายุยืนกว่าผู้ที่ไม่ได้ทานถึง 2 ปีครึ่งเลยทีเดียว นอกจากนี้ ยังมีโอเมก้า 3 เอแอลเอ ที่จะส่งผลให้อารมณ์ดีขึ้น ที่สำคัญยังช่วยลดคอเลสเตอรอลที่ไม่ดีด้วย

5. ส้ม : เป็นแหล่งวิตามิน C คุณภาพ ที่มีประโยชน์ต่อการสร้างเซลล์เม็ดเลือดขาว และช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรค รวมทั้งยังมีไฟเบอร์สูง เป็นแหล่งของแอนตี้ออกซิแดนซ์ ที่จะช่วยปกป้องเซลล์ผิวจากการถูกทำลาย และเสริมสร้างคอลลาเจนในผิว เรียกว่าคุณประโยชน์ครบครันเลยทีเดียว

6. มันเทศ : อาหารที่หาได้ง่าย แถมยังให้ประโยชน์มากมายกับสุขภาพอีก มันเทศเป็นแหล่งเบตาแคโรทีนชั้นดีที่ช่วยในการบำรุงสายตา เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน และที่หลาย ๆ คนคิดไม่ถึง คือ มันเทศมีสารต้านมะเร็งสูงอีกด้วยค่ะ

7. บร็อคโคลี่ : เป็นแหล่งของวิตามินซี เอ และเค เป็นผักที่มีเบต้าแคโรทีนสูง ช่วยบำรุงสายตา และมีสารไอโซธิโอไซยาเนตส์ (Isothiocyanates) ที่ช่วยต่อต้านมะเร็งปอด รวมถึงมะเร็งกระเพาะปัสสาวะ นอกจากนี้ วิตามินเคยังเป็นสารอาหารที่ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูกด้วย

8. ชา : แม้ว่าชาจะเป็นหนึ่งในเครื่องดื่มที่ไม่ได้ให้ผลดีต่อสุขภาพเท่าไร แต่รู้ไหมว่า การดื่มชาในปริมาณที่เหมาะสม จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นอัลไซเมอร์ มะเร็ง และทำให้สุขภาพฟันและกระดูกแข็งแรงขึ้น เพราะในชานั้นมีสารแอนตี้ออกซิแดนซ์ที่เรียกว่า ฟลาโวนอยด์ (flavonoids) ที่ให้ผลลัพธ์ที่ดีต่อสุขภาพ

9. กระเทียม : มีสารเบต้าแคโรทีนสูง ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งลำไส้ มะเร็งปอด รวมถึงมีวิตามินที่ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ สร้างภูมิคุ้มกันโรคที่ดี นอกจากนี้ยังมีแคลเซียมเสริมสร้างการทำงานของกระดูก

10. โยเกิร์ต : อาหารสุขภาพที่หลาย ๆ คนมักจะซื้อไว้ติดบ้าน เอาไว้ทานยามหิว และนั่นเป็นสิ่งที่ดีแล้วล่ะ เพราะในโยเกิร์ตนั้นมีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายมากมาย ไม่ว่าจะเป็น โปแทสเซียม ฟอสฟอรัส สังกะสี วิตามินบี 12 และโปรตีน ดังนั้น ถ้าคุณทานโยเกิร์ตให้ได้วันละ 1 ถ้วย จะทำให้สุขภาพคุณดีอย่างบอกใครเลยล่ะ