

ภาคผนวก

ภาคผนวก 1

สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพของเครื่องมือ

1. หาค่าความยาก (Difficulty) คือค่า P และ
ค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) คือค่า r ของแบบทดสอบ
ที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อสอบเป็นรายข้อโดยอาศัยเทคนิค 27%

ตาราง ค่าความยาก (P) และค่าอำนาจจำแนก (r) ของ
แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องสุขภาพจิต

ข้อที่	ค่าความยาก (P)	ค่าอำนาจจำแนก (r)
1	.68	.25
2	.87	.25
3	.87	.25
4	.20	.37
5	.87	.25
6	.50	.50
7	.25	.25
8	.37	.25
9	.81	.37
10	.43	.37

ตาราง ค่าความชาก (P) และค่าอำนาจจำแนก (r) ของ
แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องปัจจัยส่งเสริมและปัจจัยกระตุ้นให้เกิดความผิดปกติทางจิต

ข้อที่	ค่าความชาก (P)	ค่าอำนาจจำแนก (r)
1	.75	.25
2	.81	.37
3	.68	.37
4	.62	.50
5	.56	.37
6	.68	.37
7	.81	.37
8	.43	.37
9	.75	.50
10	.87	.25

ตาราง ค่าความชาก (P) และค่าอำนาจจำแนก (r) ของ
แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องโรคลจิต
โรคประสาท

ข้อที่	ค่าความชาก (P)	ค่าอำนาจจำแนก (r)
1	.75	.37
2	.50	.75
3	.62	.50
4	.56	.37
5	.50	.50
6	.75	.50
7	.31	.37
8	.81	.37
9	.81	.12
10	.75	.25
11	.62	.37

2. หาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขภาพจิต โดยใช้สูตร KR-20

สูตร (Ebel and Frisbie , 1986 : 77)

$$r = \frac{k}{K-1} \left[1 - \frac{\sum pq}{S^2} \right]$$

เมื่อ r	แทน	ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ
K	แทน	จำนวนข้อในแบบทดสอบ
P	แทน	สัดส่วนของผู้ที่ตอบถูก
q	แทน	สัดส่วนของผู้ที่ตอบผิด
S^2	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนทั้งหมด

ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องสุขภาพจิต

$$K = 10$$

$$S^2 = 3.85$$

$$\sum pq = 1.73$$

แทนค่าสูตร

$$\begin{aligned} r &= \frac{10}{10-1} \left[1 - \frac{1.73}{3.85} \right] \\ &= .60 \end{aligned}$$

ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องสุขภาพจิต มีค่า .60

หาค่าความเชื่อมั่นของคะแนนแบบทดสอบอิงเกณฑ์โดยใช้

$$\text{สูตร } r_{cc}(KR-20) = \frac{r(KR-20)S^2_x + (\bar{X}-C)^2}{S^2_x + (\bar{X}-C)^2}$$

เมื่อ $r_{cc}(KR-20)$	แทน	ความเชื่อมั่นของแบบทดสอบแบบอิงเกณฑ์
$r(KR-20)$	แทน	ความเชื่อมั่นของแบบทดสอบอิงกลุ่มโดยใช้ สูตร KR-20
S^2_x	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนรวมทั้งหมด
X	แทน	ค่ามัธยฐานเลขคณิตของคะแนนรวมทั้งหมด
C	แทน	เกณฑ์ในการทดสอบ(ในที่นี้ใช้ 80%)

แทนค่าสูตร

$$\begin{aligned} r_{cc}(KR-20) &= \frac{.60(3.85) + (5.8-20)^2}{3.85 + (5.8-20)^2} \\ &= .99 \end{aligned}$$

ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่อง
สุขภาพจิตแบบอิงเกณฑ์มีค่า .99

ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
เรื่องปัจจัยส่งเสริมและปัจจัยกระตุ้นให้เกิดความผิดปกติทางจิต

$$K = 10$$

$$S^2 = 5.06$$

$$\Sigma pq = 1.90$$

แทนค่าสูตร

$$r = \frac{10}{10-1} \left[1 - \frac{1.90}{5.06} \right]$$

$$= .69$$

ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
เรื่องปัจจัยส่งเสริมและปัจจัยกระตุ้นให้เกิดความผิดปกติทางจิต
มีค่า .69

หาค่าความเชื่อมั่นของคะแนนแบบทดสอบอิงเกณฑ์โดยใช้

$$\text{สูตร } r_{cc}(KR-20) = \frac{r(KR-20)S^2 + (\bar{X}-C)^2}{S^2 + (\bar{X}-C)^2}$$

แทนค่าสูตร

$$r_{cc}(KR-20) = \frac{.69(5.06) + (7-13.6)^2}{5.06 + (7-13.6)^2}$$

$$= .96$$

ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่อง
ปัจจัยส่งเสริมและปัจจัยกระตุ้นให้เกิดความผิดปกติทางจิต มีค่า .96

ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
เรื่องโรคจิตโรคประสาท

$$K = 11$$

$$S^2 = 8.19$$

$$\Sigma pq = 2.28$$

แทนค่าสูตร

$$r = \frac{11}{11-1} \left[1 - \frac{2.28}{8.19} \right]$$

$$= .79$$

ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
เรื่องโรคจิตโรคประสาท มีค่า .79

หาค่าความเชื่อมั่นของคะแนนแบบทดสอบอิงเกณฑ์โดยใช้

$$\text{สูตร } r_{cc}(KR-20) = \frac{r(KR-20)S^2 + (\bar{X}-C)^2}{S^2 + (\bar{X}-C)^2}$$

แทนค่าสูตร

$$\begin{aligned} r_{cc}(KR-20) &= \frac{.79(8.19) + (6.9-15.2)^2}{8.19 + (6.9-15.2)^2} \\ &= .97 \end{aligned}$$

ค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่อง
โรคจิตโรคประสาท มีค่า .97

ภาคผนวก 2

คะแนนที่ได้จากแบบทดสอบ และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. คะแนนที่ได้จากการทดลอง

ตาราง คะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขภาพจิตของนักศึกษา

a_1			
b_1		b_2	
c_1	c_2	c_1	c_2
18	22	17	13
19	20	23	11
23	18	21	18
23	14	19	19
23	21	21	19
21	24	25	24
18	18	22	24
19	21	18	16
19	18	25	22
8	22	21	19
25	25	20	24
10	11	18	24
19	16	19	24
13	17	19	18
18	18	14	19

87774 (42)

n	15	15	15	15
ΣX	273	285	301	289
ΣX^2	5357	5609	6165	5771
\bar{X}	18.2	19	20.06	19.26
SD	5.26	3.72	2.98	3.80
S^2	27.74	13.85	8.92	14.49

ตาราง คณิต

				a_e	
b_i				b_e	
c_i	c_e			c_i	c_e
23	21			21	20
22	23			21	24
18	23			16	28
23	22			25	25
19	18			17	15
21	19			22	20
21	19			19	15
24	19			19	11
21	18			22	15
14	22			23	14
22	19			20	25
18	22			18	21
18	16			18	20
17	21			17	18
20	24			21	18

ตาราง (ต่อ)

n	15	15	15	15
ΣX	301	306	299	289
ΣX^2	6143	6316	6049	5891
\bar{X}	20.06	20.40	19.93	19.26
SD	2.71	2.29	2.52	4.80
S^2	7.35	5.25	6.35	23.06

တၢ်တၢ် နီၤ

a_3				
b_1		b_2		
c_1	c_2	c_1	c_2	
17	21	15	21	
16	20	16	22	
22	17	19	14	
24	20	23	22	
11	15	22	19	
17	20	23	23	
12	27	16	17	
18	13	18	15	
16	19	17	12	
15	22	16	16	
18	14	20	24	
11	23	19	18	
21	19	16	18	
11	18	19	18	
23	21	20	22	

การวัด (ค่า)

n	15	15	15	15
ΣX	252	289	279	281
ΣX^2	4500	5749	5287	5441
\bar{X}	16.80	19.26	18.60	18.73
SD	4.36	3.59	2.64	3.55
S^2	19.02	12.92	6.97	12.63

2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติต่าง ๆ ดังนี้

2.1 ค่ามัธยฐานเลขคณิต (\bar{X}) ของแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขสภาพจิต

สูตร (Guilford and Fruchter, 1981 : 45)

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{n}$$

เมื่อ	\bar{X}	แทน	ค่ามัธยฐานเลขคณิต
	$\sum x$	แทน	ผลรวมของคะแนนทุก ๆ คะแนน
	N	แทน	จำนวนข้อมูล

2.2 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขสภาพจิต

สูตร (Ferguson, 1981 : 68)

$$SD = \sqrt{\frac{N\sum x^2 - (\sum x)^2}{N(N-1)}}$$

เมื่อ	SD	แทน	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
	$\sum x^2$	แทน	ผลรวมกำลังสองของคะแนนแต่ละคะแนน
	$(\sum x)^2$	แทน	ผลรวมของคะแนนแต่ละคะแนนยกกำลังสอง
	N	แทน	จำนวนข้อมูล

2.3 วิเคราะห์ความเป็นเอกพันธ์ของความแปรปรวน
ระหว่างบุคคล โดยใช้วิธีการของฮาร์ทลีย์ (Hartley's Test)

สูตร (Winer, 1971 : 206)

$$F_{max} = \frac{S^2_{largest}}{S^2_{smallest}}$$

เมื่อ F_{max} แทน ค่าความเป็นเอกพันธ์ตามวิธีของฮาร์ทลีย์

$S^2_{largest}$ แทน ความแปรปรวนที่มีค่าสูงสุด

$S^2_{smallest}$ แทน ความแปรปรวนที่มีค่าต่ำสุด

ผลการคำนวณจะได้

$$S_1^2 = 27.74$$

$$S_2^2 = 13.85$$

$$S_3^2 = 8.92$$

$$S_4^2 = 14.49$$

$$S_5^2 = 7.35$$

$$S_6^2 = 5.25$$

$$S_7^2 = 6.35$$

$$S_8^2 = 23.06$$

$$S_9^2 = 19.02$$

$$S_{10}^2 = 12.92$$

$$S_{11}^2 = 6.97$$

$$S_{12}^2 = 12.63$$

$$\text{แทนค่าสูตร } F_{max} = \frac{27.74}{5.25}$$

$$= 5.28$$

จากตาราง C, (Winer, 1971 : 875)

$$F_{max, 0.01 (14, 32)} = 8$$

2.4 วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบแฟคทอเรียลสามตัว
 โหมดกำหนด $3 \times 2 \times 2$ โดยใช้สัญลักษณ์และสูตรในการคำนวณดังนี้
 (Winer, 1971 : 455-460)

สัญลักษณ์ในการคำนวณ

$$\begin{aligned} (1) &= G^2 / npqr \\ (2) &= \sum X_{ijk}^2 \\ (3) &= (\sum A_i^2) / nqr \\ (4) &= (\sum B_j^2) / npr \\ (5) &= (\sum C_k^2) / npq \\ (6) &= [\sum (AB_{ij})^2] / nr \\ (7) &= [\sum (AC_{ik})^2] / nq \\ (8) &= [\sum (BC_{jk})^2] / np \\ (9) &= [\sum (ABC_{ijk})^2] / n \end{aligned}$$

เมื่อ	G^2	แทน	ผลรวมกำลังสองของคะแนนทั้งหมด
	n	แทน	จำนวนผู้รับการทดลองในแต่ละกลุ่ม
	p	แทน	รูปแบบของเอกสารประกอบการบรรยาย (A)
	q	แทน	การใช้คำถามประกอบ (B)
	r	แทน	รูปแบบการจับบันทึก (C)
	$\sum X^2$	แทน	ผลรวมกำลังสองของคะแนนแต่ละคะแนน
	$\sum A_i^2$	แทน	ผลรวมกำลังสองของคะแนนแต่ละระดับของ A
	$\sum B_j^2$	แทน	ผลรวมกำลังสองของคะแนนแต่ละระดับของ B
	$\sum C_k^2$	แทน	ผลรวมกำลังสองของคะแนนแต่ละระดับของ C
	$\sum (AB_{ij})^2$	แทน	ผลรวมกำลังสองของคะแนนในแต่ละเซลล์ของ AB _{ij}
	$\sum (AC_{ik})^2$	แทน	ผลรวมกำลังสองของคะแนนในแต่ละเซลล์ของ AC _{ik}
	$\sum (BC_{jk})^2$	แทน	ผลรวมกำลังสองของคะแนนในแต่ละเซลล์ของ BC _{jk}
	$\sum (ABC_{ijk})^2$	แทน	ผลรวมกำลังสองของคะแนนในแต่ละเซลล์ของ ABC _{ijk}

สูตรการคำนวณ

$$\begin{aligned}
 SS_{\text{TOTAL}} &= (2) - (1) \\
 SS_A &= (3) - (1) \\
 SS_B &= (4) - (1) \\
 SS_C &= (5) - (1) \\
 SS_{AB} &= (6) - (3) - (4) + (1) \\
 SS_{AC} &= (7) - (3) - (5) + (1) \\
 SS_{BC} &= (8) - (4) - (5) + (1) \\
 SS_{ABC} &= (9) - (6) - (7) - (8) \\
 &\quad + (3) + (4) + (5) - (1)
 \end{aligned}$$

ขั้นตอนการคำนวณของคะแนนที่ได้จากการทดลองในตาราง
เพื่อนำค่าต่าง ๆ มาใช้ตามสูตร มีดังต่อไปนี้

ตาราง ส่วน ABC

A	B	C		Total
		c_1	c_2	
a_1	b_1	273	285	558
	b_2	301	289	590
a_2	b_1	301	306	607
	b_2	299	289	588
a_3	b_1	252	289	541
	b_2	279	281	560
Total		1705	1739	3444

ตาราง สรุป AB

	b_1	b_2	Total
a_1	558	590	1148
a_2	607	588	1195
a_3	541	560	1101
Total	1706	1738	3444

ตาราง สรุป AC

	c_1	c_2	Total
a_1	574	574	1148
a_2	600	595	1195
a_3	531	570	1101
Total	1705	1739	3444

ตารางสรุป BC

	c_1	c_2	Total
b_1	826	880	1706
b_2	879	859	1738
Total	1705	1739	3444

การคำนวณ

$$G^2/npqr = \frac{(3444)^2}{(15)(3)(2)(2)}$$

$$= 65895.20$$

$$\Sigma X_{ijk}^2 = (18)^2 + (19)^2 + \dots + (18)^2 + (22)^2$$

$$= 68278$$

$$\Sigma(\Sigma A_{.j}^2)/nqr = \frac{(1148)^2 + (1195)^2 + (1101)^2}{(5)(2)(2)}$$

$$= 65968.83$$

$$\Sigma(\Sigma B_{.j}^2)/npr = \frac{(1706)^2 + (1738)^2}{(5)(3)(2)}$$

$$= 65900.88$$

$$\begin{aligned} \Sigma(\Sigma C_k^2)/npq &= \frac{(1705)^2 + (1739)^2}{(5)(3)(2)} \\ &= 65901.62 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} [\Sigma(AB_{jk}^2)]/nr &= \frac{(558)^2 + (590)^2 + (607)^2 + (588)^2 + (541)^2 + (560)^2}{(15)(2)} \\ &= 65997.93 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} [\Sigma(AC_{jk}^2)]/nq &= \frac{(574)^2 + (574)^2 + (600)^2 + (595)^2 + (531)^2 + (570)^2}{(15)(2)} \\ &= 65994.6 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} [\Sigma(BC_{jk}^2)]/np &= \frac{(826)^2 + (880)^2 + (879)^2 + (859)^2}{(15)(3)} \\ &= 65937.73 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} [\Sigma(ABC_{ijk}^2)]/n &= \frac{(273)^2 + (301)^2 + \dots + (289)^2 + (281)^2}{15} \\ &= 66057.40 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} SS_{Total} &= 68278 - 65895.20 \\ &= 2382.8 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} SS_A &= 65968.83 - 65895.20 \\ &= 73.63 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} SS_B &= 65900.88 - 65895.20 \\ &= 5.68 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}SS_C &= 65901.62 - 65895.20 \\ &= 6.42\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}SS_{AB} &= 65997.93 - 65968.83 - \\ &\quad 65900.88 + 65895.2 \\ &= 23.42\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}SS_{AC} &= 65994.60 - 65968.83 - \\ &\quad 65901.62 + 65895.2 \\ &= 19.35\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}SS_{BC} &= 65937.73 - 65900.88 - \\ &\quad 65901.62 + 65895.20 \\ &= 30.43\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}SS_{ABC} &= 66057.46 - 65997.93 - 65994.60 - \\ &\quad 65937.73 + 65968.83 + 65900.88 + \\ &\quad 65901.62 + 65895.20 \\ &= 3.33\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}SS_w &= 68278 - 66057.46 \\ &= 2220.54\end{aligned}$$

แทนค่าในตาราง ไปด้วย

Source of Variation	SS	df	MS	F
A	73.63	2	36.81	2.78
B	5.68	1	5.68	0.42
C	6.42	1	6.42	0.48
AB	23.42	2	11.71	0.88
AC	19.35	2	9.67	0.73
BC	30.43	1	30.43	2.30
ABC	3.33	2	1.66	0.12
Within Cell	2220.54	168	13.21	
Total	2382.80	179		

ภาคผนวก 3

เอกสารประกอบการบรรยาย

เรื่อง สุขภาพจิต, ปัจจัยส่งเสริมและปัจจัยกระตุ้นให้เกิดความผิดปกติทางจิต,
โรคจิตโรคประสาท

เรื่องละ 3 รูปเล่ม

เอกสารประกอบการบรรยายเรื่องที่ 1

เรื่อง สุขภาพจิต

มี 3 รูปแบบคือ

- 1.1 เอกสารที่มีเนื้อหาและบทสรุป
- 1.2 เอกสารที่มีเฉพาะบทสรุป
- 1.3 เอกสารที่มีเฉพาะเนื้อหา

เรื่อง สุขภาพจิต

คำถามก่อนบทเรียน

นักศึกษาคงเคยได้ยินคำว่า "สุขภาพจิต" ทราบหรือไม่ว่าหมายความว่าอย่างไร และบุคคลที่มีสุขภาพจิตดีควรมีลักษณะอย่างไร ถ้านักศึกษาจะตัดสินใจว่าบุคคลมีความผิดปกติทางจิตจะพิจารณาอย่างไร

เรื่องสุภาพจิต

คำถามหลังบทเรียน

1. จงอธิบายความหมายของคำว่า "สุภาพจิต"
2. "สุภาพจิต" ต่างกับ "สุ่วิทยาจิต" อย่างไร
3. ผู้มีสุภาพจิตดีควรจะมีลักษณะอย่างไร
4. ใคร เป็นผู้ริเริ่มงานสุภาพจิตในประเทศไทย
5. ทีมบุคลากรสุภาพจิตประกอบด้วยใครบ้าง
6. มีเกณฑ์อะไรบ้างที่จะนำมาตัดสินความปกติหรือผิดปกติของบุคคล

สุขภาพจิต

สุขภาพทางกายนั้นประเมินได้ง่ายกว่าสุขภาพจิตมาก เพราะเราสามารถตรวจได้ด้วยการสังเกต การฟัง การเคาะ การคลำ โดยอาศัยเครื่องมือทางการแพทย์และเรายังสามารถตรวจทางห้องปฏิบัติการในกรณีที่เราสงสัยอาศัยผลทางห้องปฏิบัติการวินิจฉัยภาวะสุขภาพทางร่างกายได้

ส่วนสุขภาพจิตนั้นทำการประเมินได้ยาก เพราะจิตใจ เป็นสิ่งที่ไม่มิตัวตน สัมผัสและจับต้องไม่ได้ เราไม่สามารถจะวัดและประเมินความสมบูรณ์ของจิตใจได้โดยตรงแต่เราสามารถประเมินได้โดยทางอ้อม เพื่อที่จะให้ง่ายแก่การประเมินสุขภาพจิต เราจึงควรที่จะกำหนดเกณฑ์การประเมินไว้เพื่อเป็นแนวทางในการที่เราจะใช้แปลพฤติกรรมการแสดงออกของบุคคล

ความหมายของสุขภาพจิต

สุขภาพจิต (Mental Health) เป็นลักษณะที่มีความสำคัญอย่างยิ่งลักษณะหนึ่งของมนุษย์ ได้มีผู้ให้ความหมายของสุขภาพจิตแตกต่างกันออกไปหลายแนวคิด ในแง่มุมต่างๆ กัน ดังนี้

ศาสตราจารย์นายแพทย์ฝน แสงสิงแก้ว ได้ให้ความหมายของคำว่า "สุขภาพจิต" ไว้ว่า เป็นสภาวะของชีวิตที่มีสุขภาพ และผู้มีสุขภาพจิตดี คือ ผู้ที่สามารถปรับตนเองอยู่ได้ด้วยความสุขในโลกซึ่งเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วนี้ได้

หลวงวิเชียร แพทชาคม ได้ให้ความหมายของคำว่า "สุขภาพจิต" ไว้ว่า คือ ความสามารถในการรักษามาตรฐานแห่งจิตได้ พร้อมกับส่งเสริมให้จิตใจมีความสุขความเจริญยิ่งขึ้นไปอีก

คณะกรรมการสุขภาพจิตแห่งชาติ ได้ให้ความหมายของคำว่า "สุขภาพจิต" ไว้ว่า เป็นสภาวะภาพของจิตใจที่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข มีความสามารถในการแก้ปัญหาของตนในลักษณะที่ตั้งอยู่บนรากฐานของความเป็นจริงรวมทั้งอยู่ในขอบเขตอันตั้งงามตามขนบธรรมเนียม ประเพณี และวัฒนธรรมของสังคม

The World Health Organization (WHO) องค์การอนามัยโลกได้ให้คำจำกัดความของคำว่า "สุขภาพจิต" ไว้ว่าเป็นความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและอารมณ์

นิเคल्ली (Nikelly) ได้ให้ความหมายของสุขภาพจิตใน ส่วนที่สัมพันธ์กับนักเรียน ดังต่อไปนี้ นักเรียนที่มีสุขภาพจิตสมบูรณ์เป็นบุคคลที่ยอมรับตนเอง ยอมรับทั้งในส่วนที่เด่น และข้อบกพร่องของตนเองพยายามใช้ประโยชน์จากสิ่งที่มีอยู่ให้เป็นประโยชน์มากที่สุด และพยายามมิให้ความอ่อนแอส่วนบุคคลมาขัดขวางกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน พยายามดำเนินงานให้บรรลุเป้าหมายในอนาคต มีบุคลิกภาพที่เหมาะสม มั่นคง มีอารมณ์ที่สมบูรณ์แบบ สามารถที่จะเผชิญต่อสภาพความเป็นจริง รู้จักแยกแยะพฤติกรรมที่ถูกออกจากพฤติกรรมที่ผิด มีความรับผิดชอบที่ดี มีพลังที่จะเผชิญต่อความขัดแย้ง ในใจของตนเอง ความขัดแย้งของความรู้สึกของตนเอง ความขัดแย้งที่เกิดจากความต้องการของตนเอง และประสบการณ์ของสภาพแวดล้อม

ดังนั้นพอจะสรุปได้ว่า สุขภาพจิต เป็นสภาพจิตใจของบุคคลที่สามารถแก้ปัญหา สามารถปรับตัวและปรับจิตใจได้อย่างเหมาะสมกับสังคมและสภาพแวดล้อมที่เป็นจริง

ความหมายของสุขวิทยาจิต

สุขวิทยาจิต (Mental Hygiene) เป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่ศึกษาเกี่ยวกับสภาพชีวิตที่เป็นสุข การทำจิตใจให้สมบูรณ์ เป็นแขนงหนึ่งของจิตวิทยาปฏิบัติ จิตวิทยาคลินิก ซึ่งเกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสุขภาพจิตให้สมบูรณ์ การป้องกัน และการบำบัดรักษา ความพิการทางจิตของมนุษย์ ตลอดจนการให้ความช่วยเหลือบุคคลที่ประสบปัญหาต่างๆ ทั้งทางร่างกายจิตใจ และสภาพแวดล้อมให้สามารถมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขและมีประสิทธิภาพ

สุขภาพจิต (Mental Health) เป็นสภาพจิตใจของบุคคลที่สามารถแก้ปัญหาปรับตัว ปรับจิตใจได้เหมาะสมกับสังคมและสภาพแวดล้อมที่เป็นจริง

สุขวิทยาจิต (Mental Hygiene) เป็นศาสตร์ที่ศึกษาเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาพจิต การป้องกันรักษาความพิการทางจิต และให้ความช่วยเหลือบุคคลที่ประสบปัญหาทั้งทางร่างกายและจิตใจ

ลักษณะของบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี

Schreiber ได้อธิบายถึงลักษณะพฤติกรรมของบุคคลที่มีสุขภาพจิตไว้ดังนี้

1. เป็นบุคคลที่ตอบสนองต่อสิ่งต่างๆ อยู่บนพื้นฐานของความแท้จริง ไม่มีความเพ้อฝัน หรือความปรารถนาจะเป็นสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่ตนไม่สามารถจะเป็นได้
2. บุคคลอาจจะมีชอบหรือไม่ชอบสิ่งต่างๆ ที่พบเห็นได้ และจะต้องยอมรับความเปลี่ยนแปลงของสิ่งเหล่านั้นได้เช่นกัน
3. เป็นบุคคลที่สามารถนำเอาประสบการณ์มาใช้ให้เป็นประโยชน์ได้รวมทั้งยอมรับความสามารถที่แท้จริงของตนตามหลักเหตุและผล
4. เป็นบุคคลที่มีความสุขในการที่จะเป็นผู้ให้มากกว่าจะเป็นผู้รับ
5. เป็นบุคคลที่ไม่เสแสร้งเป็น หรือทำในสิ่งที่ตนเองไม่สามารถจะเป็นหรือทำได้
6. เป็นบุคคลที่ซื่อสัตย์ต่อตนเอง มีความคิด และการกระทำที่เหมาะสมกับวัย รวมทั้งมีความเข้าใจและยอมรับคุณค่าต่างๆ ของผู้ใหญ่

ศาสตราจารย์นายแพทย์อรุณ ภาคสุวรรณ ได้ให้ลักษณะของบุคคลที่มีสุขภาพจิตดีไว้ดังนี้คือ

1. เป็นผู้มีความสุขตามสมควรแก่สภาพ
2. ไม่มีพฤติกรรมที่เป็นผลร้าย ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น
3. ทำหน้าที่ได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสมในด้านต่างๆ เช่น
 - 3.1 ทางด้านครอบครัว
 - 3.2 ด้านอาชีพ การงาน
 - 3.3 สังคม และอื่นๆ
4. สามารถเผชิญต่อความวิตกกังวลในลักษณะที่สมควร
5. เป็นผู้รู้จักสำรวจตนเอง

6. เป็นผู้ที่รู้จักใช้อดีตเป็นบทเรียน ไม่ทำความผิดพลาดซ้ำแล้วซ้ำอีก

จากรายละเอียดที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ผู้มีสุขภาพจิตดีจะมีลักษณะดังนี้

1. ไม่มีโรคทั้งทางร่างกายและจิตใจ
2. สามารถสร้างความสัมพันธ์และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้
3. สามารถปรับตัวอยู่ในสังคม และสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงให้พออยู่ได้ หรือสามารถทำประโยชน์แก่ตนเองและแก่ชุมชนได้ตามควรแก่สภาพของตน
4. สามารถปรับจิตใจให้พอใจ และมั่นคงได้เมื่อมีความขัดแย้งเกิดขึ้น

ลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตดี คือ ไม่มีโรคทั้งทางร่างกายและจิตใจ สามารถสร้างความสัมพันธ์และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ มีจิตใจที่มั่นคงเมื่อมีความขัดแย้ง

ประวัติความเป็นมาของงานสุขภาพจิตในต่างประเทศและในประเทศไทย

1. งานสุขภาพจิตในต่างประเทศความเคลื่อนไหวทางด้านสุขภาพจิตได้เริ่มต้นขึ้นเป็นครั้งแรกในปี ค.ศ. 1908 (ศิราภรณ์สาขทอง, 2531:3) โดยนายคลิฟฟอร์ด เบียร์ส (Clifford Beers) ซึ่งเป็นนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเยล (Yale) ผู้เคยเป็นผู้ป่วยในโรงพยาบาลโรคจิตทั้งของเอกชนและของรัฐบาล เขาได้เขียนหนังสือขึ้นมาเล่มหนึ่งชื่อ " A Mind That Found Itself" ซึ่งในหนังสือเล่มนี้เขาได้บรรยายถึงประสบการณ์ของตนเองในโรงพยาบาลโรคจิต และเมื่อเขามีอาการดีขึ้นเขาก็ได้ตัดสินใจที่จะอุทิศชีวิตส่วนที่เหลือของเขา ในการกระตุ้นให้มีความร่วมมือระหว่างบุคลากรที่เกี่ยวข้องรวมทั้งการขอความช่วยเหลือด้านการเงินต่องานที่เขาได้วางแผนไว้ ในปีเดียวกันนั้นเอง เขาก็ประสบความสำเร็จสามารถจัดตั้งองค์การในระดับรัฐ ซึ่งมีชื่อว่า The Connecticut State Committee For Mental Hygiene ต่อมาในปี ค.ศ. 1909 ได้มีความเคลื่อนไหวไปสู่การจัดตั้งองค์การในระดับประเทศซึ่งมีชื่อว่า The National

งานสุขภาพจิตในต่างประเทศ เริ่มโดย Clifford Beers โดยก่อตั้งองค์กรที่ให้ความช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตระดับรัฐและประเทศ

นานจนยากต่อการแก้ไขบำบัด จึงเป็นการดีกว่าที่งานสุขภาพจิตจะมุ่งเน้นไปสู่การป้องกัน จากแนวคิดนี้เองจึงทำให้มีการจัดตั้งคลินิกสุขวิทยาจิตในส่วนกลางและคลินิกสุขวิทยาจิตในส่วนภูมิภาคโดยความช่วยเหลือจากกองสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข คลินิกสุขวิทยาจิตเป็นหัวใจสำคัญในการป้องกันปัญหาทางสุขภาพจิต บทบาทที่สำคัญคือ

1. ปรึกษาปัญหาในระยะเริ่มแรก
2. ปรึกษาในระยะเริ่มแรก
3. ปรึกษาและให้คำปรึกษาแก่ผู้ที่มีปัญหาทางอารมณ์
4. เผยแพร่ความรู้ต่าง ๆ ในการป้องกันปัญหา
5. ช่วยส่งเสริมงานสุขภาพจิต เช่น ส่งเสริมสุขภาพจิตครูและนักเรียน

นอกจากคลินิกสุขวิทยาจิตแล้วยังมีสถาบันอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น โรงพยาบาลจิตเวช โรงพยาบาลประสาท โรงพยาบาลนิติจิตเวช (โรงพยาบาลที่มีหน้าที่รับผิดชอบผู้กระทำความผิด ซึ่งได้รับการส่งสัยว่ามีมูลเหตุมาจากความผิดปกติทางจิต) รวมทั้งโรงพยาบาลทั่วไปตามจังหวัดต่าง ๆ ที่มีแผนกจิตเวชเพื่อให้ความช่วยเหลือประชาชน

บุคลากรที่มีบทบาทเกี่ยวข้องกับงานสุขภาพจิต งานสุขภาพจิตเป็นงานที่มีความซับซ้อน จึงมีความจำเป็นที่จะต้องได้รับความร่วมมือจากบุคลากรหลายฝ่ายที่สำคัญคือทีมบุคลากรทางสุขภาพจิต (Mental Health Team) ซึ่งได้แก่

1. จิตแพทย์ (Psychiatrist) จิตแพทย์เป็นผู้นำของทีมบุคลากรทางสุขภาพจิตในการป้องกัน บำบัดและรักษาผู้ป่วยที่มีอาการทางจิต

2. นักจิตวิทยา (Psychologist) นักจิตวิทยาเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการสำรวจ วิเคราะห์ ทำประวัติผู้ป่วย ทดสอบบุคลิกภาพ รวมทั้งใช้แบบทดสอบทางจิตวิทยาอื่นๆ เช่น แบบทดสอบทางสติปัญญา เป็นต้น

3. นักสังคมสงเคราะห์จิตเวช (Psychiatric Social Worker) หน้าที่สำคัญคือ การไปเยี่ยมบ้านผู้ป่วย สัมภาษณ์พ่อแม่หรือผู้ปกครองเด็ก หาข้อมูลให้จิตแพทย์เพื่อการวิเคราะห์และวินิจฉัยอาการ

4. พยาบาลจิตเวช (Psychiatric Nurse) ทำหน้าที่เป็นผู้ดูแลผู้ป่วยที่ต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล เมื่อแต่ละฝ่ายในทีมบุคลากรสุขภาพจิตสามารถรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ในขอบข่ายงานของตนได้แล้วก็จะนำข้อมูลต่างๆ เหล่านี้มาร่วมประชุมปรึกษาหารือกัน (Case Conference) เพื่อทำการวินิจฉัย ค้นหาสาเหตุ และเสนอแนวทางในการแก้ไข

ทีมบุคลากรสุขภาพจิต
ประกอบด้วยจิตแพทย์
นักจิตวิทยา นักสังคม
สงเคราะห์ และ
พยาบาลจิตเวช

เกณฑ์การพิจารณาความ "ปกติ" และ "ผิดปกติ"

การพิจารณาว่าสิ่งใด "ปกติ" หรือ "ผิดปกติ" นั้น เราจำเป็นต้องมีเกณฑ์การตัดสิน เพราะการลงความเห็นว่าคุณคน "ผิดปกติ" มีผลเสียหายแก่บุคคลนั้นเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะในวงการจิตเวช การลงความเห็นหรือวินิจฉัยว่าคุณคนมีความผิดปกติทางจิตใจและอารมณ์ มีผลต่ออนาคตของเขาอย่างมาก ดังนั้นการจะลงความเห็นว่าคุณคนใดมีความผิดปกติจึงต้องมีหลักเกณฑ์ ซึ่งพอจะ จำแนกได้เป็น 2 กลุ่มใหญ่ คือ

1. การกำหนดมาตรฐานเป็นเกณฑ์ (The Descriptive Model)
2. การตั้งทฤษฎีเพื่ออธิบายพฤติกรรมที่ผิดปกติ (Explanatory Model)

การกำหนดมาตรฐานเป็นเกณฑ์ เกณฑ์การตัดสินที่อยู่ในข่ายนี้ได้แก่

1. การใช้ตนเองเป็นมาตรฐาน (Subjective Model) คือการตัดสินโดยใช้ความคิดเห็นส่วนตัว ที่ตนคิด ค่านิยม ขนบธรรมเนียมประเพณีและความเชื่อของตนเองเป็นหลัก การตัดสินแบบนี้มี

จุดอ่อนคือ ทักษะคิด ค่านิยม ของเราเปลี่ยนไปตามประสบการณ์และการเรียนรู้ และทัศนคติ ความเชื่อก่านิยมของคนแต่ละวัฒนธรรม แต่ละท้องถิ่นแตกต่างกันไม่มีมาตรฐานที่ตายตัว จึงทำให้สิ่งที่วัดได้ไม่แน่นอน แต่เราอาจใช้หลักเกณฑ์ที่วัดคนในสังคมเดียวกับเรา ได้ แต่ต้องขจัดอคติของตัวเองเสียก่อน

2. การใช้กลุ่มเป็นมาตรฐาน (The Normative Model) คือการตัดสินโดยใช้ความคิดเห็นทัศนคติค่านิยมของกลุ่มเป็นเกณฑ์สำหรับวัดผู้อื่น ถ้าใครที่ ประพฤติผิดจากกลุ่มก็ถือว่า เขาผิดปกติ ค่านิยมความคิดของกลุ่มเปลี่ยนไปตามกาลเวลา ดังนั้นเราจะได้มาตรฐานที่ไม่คงที่เช่นเดียวกับการใช้ตนเองเป็นมาตรฐาน

3. การใช้สถิติเป็นมาตรฐาน (Statistical Model) คือการตัดสินโดยใช้ความถี่ของพฤติกรรมเป็นเกณฑ์ ถ้าใครมีพฤติกรรมเช่นคนส่วนใหญ่ถือว่าปกติ หรือถ้ามีพฤติกรรมที่ผิดจากคนส่วนใหญ่เป็นครั้งคราว เราก็จะดูความถี่ของการเกิดพฤติกรรมผิดปกติ ถ้าความถี่สูงก็ถือว่า เขาผิดปกติแต่ถ้ามีเพียง 1-2 ครั้งที่เขาประพฤติผิดจากคนกลุ่มใหญ่ก็ถือว่า เขาอยู่ในเกณฑ์ปกติได้

4. การใช้วัฒนธรรมเป็นมาตรฐาน (The Culture Model) คือการตัดสินพฤติกรรมโดยพิจารณาจากสิ่งที่คนส่วนใหญ่ยอมรับและปฏิบัติถือว่าสิ่งนั้นเป็นปกติ บุคคลใดที่ไม่ได้ประพฤติปฏิบัติ อยู่ในขอบข่ายที่คนส่วนใหญ่ปฏิบัติถือว่า เป็นผู้ผิดปกติ

การตั้งทฤษฎีเพื่ออธิบายเป็นเกณฑ์ วิธีนี้เป็นวิธีใช้กันในกลุ่ม

บุคลากรผู้ประกอบวิชาชีพทางสาธารณสุขทางจิต การที่จะบอกว่าพฤติกรรมของคนใดคนหนึ่งปกติหรือผิดปกตินั้นจะต้องบอกสาเหตุที่ทำให้เกิดความผิดปกตินั้นๆ ได้ด้วย ทฤษฎีที่อธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมมีหลายทฤษฎี คือ

1. ทฤษฎีการเกิดโรค (The Disease Model) เป็นการอธิบายสาเหตุของความแปรปรวนทางบุคลิกภาพที่เก่าแก่ที่สุด ความทฤษฎีการเกิดโรคทางฝ่ายกาย พบว่าสาเหตุของความเจ็บป่วยทางกายมีอยู่หลายอย่าง คือ

การกำหนดมาตรฐาน เป็นเกณฑ์ในการพิจารณาความผิดปกติ

1. การใช้ตนเองเป็นมาตรฐานจะทำให้สิ่งที่วัดได้ไม่แน่นอน เพราะใช้ความคิดเห็นส่วนตัวเป็นหลัก
2. การใช้กลุ่มเป็นมาตรฐานจะได้มาตรฐานที่ไม่คงที่
3. การใช้สถิติเป็นมาตรฐานจะตัดสินโดยใช้ความถี่ของพฤติกรรม
4. การใช้วัฒนธรรมเป็นมาตรฐานจะตัดสินโดยพิจารณาจากพฤติกรรมที่คนส่วนใหญ่ปฏิบัติ เป็นสิ่งปกติ

- 1.1 เกิดจากความผิดปกติที่มีมาแต่กำเนิด
- 1.2 เกิดจากความเสื่อม
- 1.3 เกิดจากตัวเชื้อโรค
- 1.4 เกิดจากเนื้องอก
- 1.5 เกิดจากกรรมพันธุ์
- 1.6 เกิดจากความแปรปรวนของฮอร์โมนในร่างกาย
- 1.7 เกิดจากสารพิษต่างๆ ที่สะสมในร่างกาย

แต่ต่อมาก็พบว่าทฤษฎีการเกิดโรคไม่สามารถจะใช้อธิบายผู้ป่วยที่มีบุคลิกภาพแปรปรวนได้ทุกคน และขณะเดียวกันก็มีจิตแพทย์และนักจิตวิทยาอีกกลุ่มหนึ่งคัดค้านไม่ยอมรับว่าบุคลิกภาพแปรปรวนหรือพฤติกรรมแปรปรวนนั้นเป็น "โรค"

2. ทฤษฎีกระบวนการทางจิตใจ (Psychodynamic Model)

Freud ได้อธิบายว่าพฤติกรรมที่แปรปรวนนั้นเป็นผลจากกระบวนการทางจิตใจส่วนที่ซ่อนเร้น คือเป็นผลการดำเนินงานของจิตในระดับจิตไร้สำนึก (Unconscious Mental Activity) ซึ่งบุคคลนั้นจะไม่มีโอกาสรู้ตัวเอง การแสดงออกของผู้ที่ถูกวินิจฉัยว่าเป็น "โรคจิต" นั้นเป็นผลของแรงกระตุ้นที่อยู่ภายใต้จิตไร้สำนึก (Unconscious Motivation) ขัดขัดแย้งในจิตไร้สำนึก (Unconscious Conflict) และเป็นความพยายามในระดับจิตไร้สำนึกในการที่จะขจัดข้อขัดแย้งนั้น เมื่อความพยายามเหล่านี้ไร้ผลก็เกิดอาการบุคลิกภาพแปรปรวน ปัจจัยที่ส่งเสริมให้เกิดอาการเหล่านี้ ได้แก่ พันธุกรรม การพัฒนาการ และการเรียนรู้

3. ทฤษฎีการเรียนรู้ (The Learning Model)

อธิบายว่าพฤติกรรมหรือบุคลิกภาพแปรปรวนไปจากปกตินั้น เป็นเพราะเขาสนองตอบภาวะความกดดันของชีวิต ซึ่งความกดดัน (Stress or Pressure) นี้บุคคลนั้นไม่สามารถขจัดออกไปจากวิถีชีวิตของตนได้อย่างน่าพึงพอใจ ความกดดันนี้มีหลายอย่าง เช่น

- 3.1 Physical Stress เช่น ความร้อน แสง เสียง ที่ก่อให้เกิดภาวะไม่สบายทางร่างกาย และส่งผลรบกวนความสงบสุขทางจิตใจ

การตั้งทฤษฎีเพื่ออธิบายเป็นเกณฑ์

1. ทฤษฎีการเกิดโรคอธิบายว่าสาเหตุของความเจ็บป่วยเกิดจากความผิดปกติมาแต่กำเนิด ความเสื่อมเชื้อโรค เนื้องอก กรรมพันธุ์ ความแปรปรวนของฮอร์โมน และสารพิษ

2. ทฤษฎีกระบวนการทางจิตใจ อธิบายว่าพฤติกรรมแปรปรวนเป็นผลจากจิตระดับจิตไร้สำนึกและมีปัจจัยส่งเสริมคือ พันธุกรรม การพัฒนาการและการเรียนรู้

3.2 Psychological Stress ภาวะกดดันทาง

จิตใจ

3.3 Social Stress ความกดดันทางสังคม

ความกดดัน (Stress) มีความหมายทางด้านจิตวิทยา

2 ความหมาย

1. Stress คือ ภาวะอารมณ์ที่ปั่นป่วนหรืออารมณ์ไม่สมดุลย์ที่บุคคลประสบ

2. Stress คือสิ่งกระตุ้นที่คุกคามต่อสวัสดิภาพทางกายและทางใจของบุคคล ก่อให้เกิดความไม่สบายใจและเป็นเหตุให้มีพฤติกรรมแปรปรวนในที่สุด

การพิจารณาว่าสิ่งใดปกติหรือผิดปกติ จำเป็นต้องมีหลักเกณฑ์เพราะ ถ้าไม่มีหลักเกณฑ์คนส่วนใหญ่จะใช้ตนเองเป็นหลักในการวัดโดยการใช้ทัศนคติ ความเชื่อ และ ค่านิยมของตนเองเป็นเครื่องช่วยตัดสินซึ่งทำให้เราไม่สามารถหาข้อสรุปได้ เพราะถ้าบุคคลมี แนวคิด ทัศนคติ ความเชื่อ และค่านิยมต่างกัน การตัดสินพฤติกรรมจะผิดพลาดได้เราจำเป็นต้องอาศัยทฤษฎีต่างๆ มาพิจารณาร่วมกัน

3. ทฤษฎีการเรียนรู้ อธิบายว่าพฤติกรรมแปรปรวนเกิดจากภาวะความกดดันซึ่งมีด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม

สุขภาพจิต

สุขภาพจิต (Mental Health) เป็นสภาพจิตใจของบุคคลที่สามารถแก้ปัญหา สามารถปรับตัว และปรับจิตใจได้อย่างเหมาะสมกับสังคมและสภาพแวดล้อมที่เป็นจริง

สุขวิทยาจิต (Mental Hygiene) เป็นศาสตร์ที่ศึกษาเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาพจิต การป้องกัน รักษาความพิการทางจิตและให้ความช่วยเหลือบุคคลที่ประสบปัญหาทั้งทางร่างกายและจิตใจ

ลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตดี

1. ไม่มีโรคทั้งทางร่างกายและจิตใจ
2. สามารถสร้างความสัมพันธ์และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้
3. สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมได้
4. มีจิตใจที่มั่นคงเมื่อมีความขัดแย้ง

งานสุขภาพจิตในต่างประเทศ เริ่มโดย Clifford Beers โดยก่อตั้งองค์กรที่ให้ความช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตระดับรัฐและประเทศ

งานสุขภาพจิตในประเทศไทย เริ่มโดยนายแพทย์ผ่าน แสงสิงแก้ว โดยได้กำหนดนโยบายสุขภาพจิตแห่งชาติขึ้น มีรายละเอียดดังนี้

1. การส่งเสริมสุขภาพจิต เป้าหมายที่สำคัญคือ เด็ก และผู้สูงอายุ
2. การป้องกันปัญหาสุขภาพจิต
3. การปรับปรุงระบบบริการ และฟื้นฟูสมรรถภาพ

ทีมบุคลากรทางสุขภาพจิต ประกอบด้วย

1. จิตแพทย์
2. นักจิตวิทยา
3. นักสังคมสงเคราะห์จิตเวช
4. พยาบาลจิตเวช

เกณฑ์พิจารณาความผิดปกติ

1. การกำหนดมาตรฐานเป็นเกณฑ์

- 1.1 การใช้คนเองเป็นมาตรฐาน จะทำให้สิ่งที่วัดได้ไม่แน่นอน
- 1.2 การใช้กลุ่มเป็นมาตรฐาน จะได้มาตรฐานที่ไม่คงที่
- 1.3 การใช้สถิติเป็นมาตรฐาน จะตัดสินโดยใช้ความถี่ของพฤติกรรมที่ผิดจากคนส่วนใหญ่

ใหญ่

- 1.4 การใช้วัฒนธรรมเป็นมาตรฐาน จะตัดสินโดยพิจารณาจากพฤติกรรมที่คนส่วนใหญ่ปฏิบัติเป็นสิ่งปกติ

ใหญ่ปฏิบัติเป็นสิ่งปกติ

2. การตั้งทฤษฎีเพื่ออธิบายเป็นเกณฑ์

2.1 ทฤษฎีการเกิดโรค อธิบายว่าสาเหตุของความเจ็บป่วยเกิดจากความผิดปกติมาแต่กำเนิด ความเสื่อม เชื้อโรค เนื้องอก กรรมพันธุ์ ความแปรปรวนของฮอร์โมน และสารพิษ

2.2 ทฤษฎีกระบวนการทางจิตใจ อธิบายว่าพฤติกรรมแปรปรวนเป็นผลจากจิตระดับจิตไร้จิตสำนึก และมีปัจจัยส่งเสริมคือ พันธุกรรม การพัฒนาการ และการเรียนรู้

2.3 ทฤษฎีการเรียนรู้ อธิบายว่าพฤติกรรมแปรปรวนเกิดจากภาวะความกดดัน ซึ่งมีด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม

สุขภาพจิต

สุขภาพทางกายที่ประหม่นได้ง่ากกว่าสุขภาพจิตมาก เพราะเรา สามารถตรวจได้ด้วยกาารสังเกต การฟัง การเคาะ การคล่า โดยอาศัยเคื่องมือ ทางการแพทย์และเรายังสามารถตรวจทางห้องปฏิบัติการในกรณีที่เราสงสัยอาถึย ผลทางห้องปฏิบัติการวินิจฉัยภาวะสุขภาพทางร่างกายได้

ส่วนสุขภาพจิตนั้นทำการประเมินได้ยาก เพราะจิตใจเป็นสิ่งที่ไม่มี ตัวตน สัมผัสและจับต้องไม่ได้ เราไม่สามารถจะวัดและประเมินความสมบูรณ์ ของจิตใจได้โดยตรงแต่เราสามารถประเมินได้โดยทางอ้อม เพื่อที่จะให้้ง่ายแก่ การประเมินสุขภาพจิต เราจึงควรที่จะกำหนดเกณฑ์การประเมินไว้เพื่อเป็นแนว กางในการที่เราจะใช้แปลพฤติกรรมและการแสดงออกของบุคคล

ความหมายของสุขภาพจิต

สุขภาพจิต (Mental Health) เป็นลักษณะที่มีความสำคัญอย่างถึง ลักษณะหนึ่งของมนุษย์ ได้มีผู้ให้ความหมายของสุขภาพจิตแตกต่างกันออกไปหลาย แนวคิด ในแง่มุมต่างๆ กัน ดังนี้

ศาสตราจารย์นายแพทย์ฝน แสงสิงแก้ว ได้ให้ความหมายของคำว่า "สุขภาพจิต" ไว้ว่า เป็นสภาวะของชีวิตที่มีสุขภาพ และผู้มีสุขภาพจิตดี คือ ผู้ที่ สามารถปรับตนเองอยู่ได้ด้วยความสุขในโลกซึ่งเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วนี้ได้

หลวงวิเชียร แพทยาคม ได้ให้ความหมายของคำว่า "สุขภาพจิต" ไว้ว่า คือ ความสามารถในการรักษามาตรฐานแห่งจิตใจ พร้อมกับส่งเสริมให้จิต ใจมีความสุขความเจริญอื่นๆ อันไปลึก

คณะกรรมการสุขภาพจิตแห่งชาติ ได้ให้ความหมายของคำว่า "สุขภาพจิต" ไว้ว่า เป็นสภาวะของจิตใจที่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมี ความสุข มีความสามารถในการแก้ปัญหาของตนในลักษณะที่ตั้งอยู่บนรากฐาน ของความเป็นจริงรวมทั้งอยู่ในขอบเขตอันค้ำงามตามขนบธรรมเนียม ประเพณี และ วัฒนธรรมของสังคม

The World Health Organization (WHO) องค์การอนามัยโลก ได้ให้คำจำกัดความของคำว่า "สุขภาพจิต" ไว้ว่า เป็นความสมบูรณ์ทั้งทาง ร่างกายและอารมณ์

นิเคลลี (Nikelly) ได้ให้ความหมายของสุขภาพจิตในส่วนที่สัมพันธ์กับนักเขียน ดังต่อไปนี้ นักเขียนที่มีสุขภาพจิตสมบูรณ์เป็นบุคคลที่ยอมรับตนเองยอมรับทั้งในส่วนที่เด่น และข้อบกพร่องของตนเองพยายามใช้ประโยชน์จากสิ่งที่เข้ามาอยู่ให้เป็นประโยชน์มากที่สุด และพยายามไม่ให้ความอ่อนแอส่วนบุคคลมาขัดขวางกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน พยายามดำเนินงานให้บรรลุเป้าหมายในอนาคต มีบุคลิกภาพที่เหมาะสม มั่นคง มีอารมณ์ที่สมบูรณ์แบบ สามารถที่จะเผชิญต่อสภาพความเป็นจริง รู้จักแยกแยะพฤติกรรมที่ถูกต้องจากพฤติกรรมที่ผิด มีความรับผิดชอบที่ดี มีพลังที่จะเผชิญต่อความขัดแย้งในใจของตนเอง ความขัดแย้งของความรู้สึกของตนเอง ความขัดแย้งที่เกิดจากความต้องการของตนเอง และประสบการณ์ของสภาพแวดล้อม

ดังนั้นพอจะสรุปได้ว่า สุขภาพจิต เป็นสภาพจิตใจของบุคคลที่สามารถแก้ปัญหา สามารถปรับตัวและปรับจิตใจได้อย่างเหมาะสมกับสังคมและสภาพแวดล้อมที่เป็นจริง

ความหมายของสุขภาพจิต

สุขภาพจิต (Mental Hygiene) เป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่ศึกษาเกี่ยวกับสภาพชีวิตที่เป็นสุข การทำจิตใจให้สมบูรณ์ เป็นแขนงหนึ่งของจิตวิทยาปฏิบัติ จิตวิทยาคลินิก ซึ่งเกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสุขภาพจิตให้สมบูรณ์ การป้องกัน และการบำบัดรักษาความพิการทางจิตของมนุษย์ ตลอดจนการให้ความช่วยเหลือบุคคลที่ประสบปัญหาต่างๆ ทั้งทางร่างกายจิตใจ และสภาพแวดล้อมให้สามารถมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขและมีประสิทธิภาพ

ลักษณะของบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี

Schreiber ได้กล่าวถึงลักษณะพฤติกรรมของบุคคลที่มีสุขภาพจิตไว้ดังนี้

1. เป็นบุคคลที่คลอบคล่องต่อสิ่งต่างๆ อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง ไม่มีความเพ้อฝัน หรือความปรารถนาจะเป็นสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่ตนไม่สามารถจะเป็นได้

2. บุคคลอาจจะมีความชอบหรือไม่ชอบสิ่งต่างๆ ที่พบเห็นได้ และจะต้องยอมรับความเปลี่ยนแปลงของสิ่งเหล่านั้น ได้เช่นกัน

3. เป็นบุคคลที่สามารถนำเอาประสบการณ์มาใช้ให้เป็นประโยชน์ได้ รวมทั้งยอมรับความสามารถที่แท้จริงของตนตามหลักเหตุและผล
4. เป็นบุคคลที่มีความสุขในการที่จะเป็นผู้ให้มากกว่าจะเป็นผู้รับ
5. เป็นบุคคลที่ไม่เสแสร้งเป็น หรือทำในสิ่งที่ตนเองไม่สามารถจะเป็นหรือทำได้

6. เป็นบุคคลที่ซื่อสัตย์ต่อตนเอง มีความคิด และการกระทำที่เหมาะสมกับวัย รวมทั้งมีความเข้าใจและยอมรับคุณค่าต่างๆ ของผู้ใหญ่

ศาสตราจารย์นายแพทย์อรุณ ภาคสุวรรณ ได้ให้ลักษณะของบุคคลที่มีสุขภาพจิตดีไว้ดังนี้คือ

1. เป็นผู้ที่มีความสุขตามสมควรแก่สภาพ
 2. ไม่มีพฤติกรรมที่เป็นผลร้าย ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น
 3. ทำหน้าที่ได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสมในด้านต่างๆ เช่น
 - 3.1 ทางด้านครอบครัว
 - 3.2 ด้านอาชีพ การงาน
 - 3.3 สังคม และอื่นๆ
 4. สามารถเผชิญต่อความวิตกกังวลในลักษณะที่สมควร
 5. เป็นผู้ที่รู้จักสำรวจตนเอง
 6. เป็นผู้ที่รู้จักใช้อดีตเป็นบทเรียน ไม่ทำความผิดพลาดซ้ำแล้วซ้ำอีก
- จากรายละเอียดที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ผู้มีสุขภาพจิตดีจะมีลักษณะดังนี้
1. ไม่มีโรคทั้งทางร่างกายและจิตใจ
 2. สามารถสร้างความสัมพันธ์และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้
 3. สามารถปรับตัวอยู่ในสังคม และสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงให้พลอยู่ได้ หรือสามารถทำประโยชน์แก่ตนเองและแก่ชุมชนได้ตามความแก่สภาพของตน
 4. สามารถปรับจิตใจให้พอใจ และมั่นคงได้เมื่อมีความขัดแย้งเกิดขึ้น

ประวัติความเป็นมาของงานสุขภาพจิตในต่างประเทศและในประเทศไทย

1. งานสุขภาพจิตในต่างประเทศ ความเคลื่อนไหวทางด้านสุขภาพจิตได้เริ่มต้นขึ้นเป็นครั้งแรกในปี ค.ศ. 1908 (ศิริวงศ์ กับสาขทอง 2531:3) โดยนายคลิฟฟอร์ด เบียร์ส (Clifford Beers) ซึ่งเป็นนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเยล (Yale) ผู้เคยเป็นผู้ป่วยในโรงพยาบาลโรครจิตทั้งของเอกชนและของรัฐบาล เขาได้เขียนหนังสือขึ้นมาเล่มหนึ่งชื่อ " A Mind That Found Itself " ซึ่งในหนังสือเล่มนี้เขาได้บรรยายถึงประสบการณ์ของตนเองในโรงพยาบาลโรครจิต และเมื่อเขามีอาการดีขึ้น เขาก็ได้ตัดสินใจที่จะอุทิศชีวิตส่วนที่เหลือของเขา ในการกระตุ้นให้มีความร่วมมือระหว่างบุคลากรที่เกี่ยวข้องรวมทั้งการขอความช่วยเหลือด้านการเงินต่องานที่เขาได้วางแผนไว้ ในปีเดียวกันนั้นเองเขาก็ประสบความสำเร็จสามารถจัดตั้งองค์การในระดับรัฐ ซึ่งมีชื่อว่า The Connecticut State Committee For Mental Hygiene ต่อมาในปี ค.ศ. 1909 ได้มีความเคลื่อนไหวไปสู่การจัดตั้งองค์การในระดับประเทศ ซึ่งมีชื่อว่า The National Committee For Mental Hygiene ใน 3 ปีแรกของการดำเนินการ ได้มีการจัดสรรเงินทุนเพื่อสนับสนุนแผนงานต่าง ๆ ทางสุขภาพจิต รวมทั้งได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดี จากฝ่ายแพทย์ นักการศึกษาและบุคลากรในอาชีพอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการงานสุขภาพจิต

2. งานสุขภาพจิตในประเทศไทย ผู้ที่ริเริ่มงานสุขภาพจิตในประเทศไทยคือ ศาสตราจารย์นายแพทย์ผาน แสงสิงแก้ว ท่านผู้นั้นนับเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญอย่างมากต่อความก้าวหน้าของงานสุขภาพจิตในประเทศไทย และในภายหลังท่านได้รับเกียรติเป็นประธานกรรมการบริหารของสหพันธ์สุขภาพจิตโลก รัฐบาลได้มองเห็นความสำคัญองงานสุขภาพจิต จึงได้กำหนดนโยบายสุขภาพจิตแห่งชาติขึ้น มีรายละเอียดดังนี้คือ

- การส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิต คุณธรรม จริยธรรมและสุขภาพจิตของประชากรโลกทั่วไป โดยกำหนดกลุ่มเป้าหมายตามลำดับความสำคัญไว้ว่า เด็กและเยาวชนจะเป็นกลุ่มเป้าหมายอันดับแรก ติดตามมาด้วยกลุ่มผู้สูงอายุ