

## บทที่ 9

### การส่งเสริมสุขภาพจิต สังคม อารมณ์ ปัญญา

ณิรันดร์ วรโธสง

#### แนวคิด

สุขภาพจิตเป็นสภาวะทางจิตใจ อารมณ์ ความคิด และความสามารถในการปรับตัวของบุคคล ซึ่งจะส่งผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ การศึกษาเกี่ยวกับความหมาย ความสำคัญของสุขภาพจิต ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดีและไม่ดี ความสำคัญของบุคลิกภาพและความเครียดกับสุขภาพจิต ตลอดจนการส่งเสริมสุขภาพจิต ช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม ใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์ ทั้งการเรียน การทำงาน การอยู่ในสังคมเป็นปกติ การป้องกันปัญหาสุขภาพจิตและโรคจิตเวช ซึ่งความรู้ดังกล่าว นักศึกษาสามารถนำไปปรับใช้ในดำเนินชีวิตและการทำงานต่อไป

#### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกถึงความหมายและความสำคัญของสุขภาพจิต
2. บอกถึงลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดีและสุขภาพจิตไม่ดี
3. บอกถึงความสำคัญของบุคลิกภาพกับสุขภาพจิต
4. มีความรู้เกี่ยวกับความเครียด ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด และการเผชิญความเครียด
5. มีความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพจิต

#### เนื้อหาวิชา

1. ความหมายและความสำคัญของสุขภาพจิต
2. ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดีและไม่ดี
3. บุคลิกภาพกับสุขภาพจิต
4. ความเครียดกับสุขภาพจิต
5. การส่งเสริมสุขภาพจิต

#### กิจกรรมการเรียนการสอน

1. บรรยาย
2. ให้นักศึกษาประเมินความเครียดและประเมินความสุขของตนเอง
3. แบ่งกลุ่มวิเคราะห์ตัวอย่างกรณีศึกษาผู้ที่มีสุขภาพจิตดี สุขภาพจิตไม่ดี และนำเสนอ

## แผนการเรียนรู้การสอน

1. นำเข้าสู่บทเรียนโดยการให้ดู คลิปเด็กเลียนแบบผู้ใหญ่ และแลกเปลี่ยนการแสดงความคิดเห็นกับผู้เรียน
2. บรรยายความหมายและความสำคัญของสุขภาพจิต ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดีและไม่ดี
3. บรรยายเรื่องบุคลิกภาพกับสุขภาพจิต
4. บรรยายเรื่องความเครียดกับสุขภาพจิต
5. บรรยายเรื่องการส่งเสริมสุขภาพจิต
6. ให้นักศึกษาประเมินความเครียด ความสุขของตนเอง และวิเคราะห์ถึงสาเหตุหรือปัจจัยที่ของความเครียด และแนวทางการจัดการความเครียดด้วยตนเอง
7. แบ่งกลุ่มผู้เรียน วิเคราะห์กรณีศึกษาตัวอย่างดารา หรือตัวละคร เกี่ยวกับบุคลิกภาพ ลักษณะของการมีสุขภาพจิตดีและไม่ดี
8. ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอกลุ่มละ 3 นาที
9. ผู้สอนสรุป และชี้แนะให้เห็นประเด็นความสำคัญของสุขภาพจิต การปรับตัวที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตดีและไม่ดี

## สื่อการเรียนรู้การสอน

1. เอกสารการสอน หนังสือ
2. Power point
3. คลิปเด็กเลียนแบบ
4. กรณีศึกษาตัวอย่างดารา หรือตัวละคร

## การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการเรียน ความสนใจ
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม
3. การประเมินและวิเคราะห์ความเครียดและความสุขของตนเอง
4. การนำเสนอ

## 1. ความหมายของสุขภาพจิต

**องค์การอนามัยโลก** ให้ความหมายของสุขภาพจิตว่า เป็นความสามารถของบุคคลที่จะปรับตัวให้มีความสุขอยู่กับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี มีสัมพันธภาพอันดีงามกับบุคคลอื่น และดำรงชีวิตอยู่ด้วยความสมดุลอย่างสุขสบาย รวมทั้งสนองความต้องการของตนเองในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงโดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจ ทั้งนี้คำว่า “สุขภาพจิต” มิได้หมายความเฉพาะแต่เพียงความปราศจากอาการของโรคประสาทและโรคจิตเท่านั้น

**กรมสุขภาพจิต** กระทรวงสาธารณสุข (2548) ให้ความหมายของสุขภาพจิต ไว้ว่า เป็นสภาพความสมบูรณ์ของจิตใจซึ่งได้มาจากความสามารถในเรื่องการกระชับมิตร พิชิตอุปสรรค และรู้จักพอใจ ดังนี้

**การกระชับมิตร** หมายถึง ความสามารถในการผูกมิตรและรักษาความเป็นมิตรไว้ให้ได้ รวมทั้งความสามารถในการอยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างราบรื่นและเป็นสุข

**พิชิตอุปสรรค** หมายถึง ความสามารถในการแก้ปัญหาและปรับตัวให้อยู่ได้ หรือก่อให้เกิดประโยชน์ได้ในท่ามกลางความเป็นอยู่และการเปลี่ยนแปลงทางสังคม

**รู้จักพอ** หมายถึง ความสามารถในการทำให้ยอมรับในสิ่งที่อยากได้ อยากเป็นเท่าที่ทำได้ เป็นอยู่จริงได้ด้วยความสบายใจ

จากความหมายของสุขภาพจิตที่กล่าวมา สรุปได้ว่า สุขภาพจิต หมายถึงความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ คือ ปราศจากอาการต่างๆทางจิตและประสาท และสามารถปรับตัว หรือปรับความต้องการของตนเองให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของสังคม บุคคล และสิ่งแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาได้ดี โดยที่ตนเองไม่เป็นทุกข์ สามารถผูกมิตร มีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในทางที่ดี และสามารถปฏิบัติหน้าที่การงาน การแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างสุขสบาย และสามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้ดี โดยไม่เกิดความขัดแย้งภายใน

## 2. ความสำคัญของสุขภาพจิต

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชฯ ได้มีพระราชดำรัสตอนหนึ่งต่อคณะจิตแพทย์ ณ พระตำหนักภูพิงราชินีเวศน์ เมื่อวันที่ 14 ก.พ. 2520 ว่า

“สุขภาพจิตและสุขภาพกายนี้ มีความสัมพันธ์ที่จะโยงกันอย่างยิ่ง พูดได้ว่าสุขภาพจิตสำคัญกว่าสุขภาพกายด้วยซ้ำ เพราะว่าคนไหนที่ทางกายสมบูรณ์แข็งแรง แต่จิตใจฟั่นเฟือนไม่ได้เรื่องนั้น ถ้าทำอะไรก็จะยุ่งกันได้ กายที่แข็งแรงนั้นก็ยังไม่ประโยชน์ต่อตนเองหรือสังคมอย่างใด ส่วนคนที่สุขภาพกายไม่สู้แข็งแรงแต่สุขภาพจิตดี หมายความว่า จิตใจดี รู้จักจิตใจของตัวเอง และรู้จักปฏิบัติให้ถูกต้องยอมเป็นประโยชน์ต่อตัวเอง และเป็นประโยชน์ต่อสังคมได้มาก ในที่สุดสุขภาพจิตที่ดีก็อาจจะพามาซึ่งสุขภาพทางกายที่ดีได้”

ซึ่งจะเห็นว่า สุขภาพจิตมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์หลายด้าน เช่น ด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านครอบครัว ด้านเพื่อนร่วมงาน และด้านสุขภาพร่างกาย ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีจะประสบความสำเร็จในทุกด้าน ถ้าสุขภาพจิตดีร่างกายก็สดชื่น หน้าตายิ้มแย้ม สมองแจ่มใส เป็นที่สบายใจแก่ผู้พบเห็น อยากคบค้าสมาคมด้วย ทำงานสำเร็จและบรรลุเป้าหมายที่วางไว้

### 3. ลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตดีและไม่ดี

สุขภาพจิตมีหลายระดับ ในการพิจารณาเพื่อบอกลักษณะสุขภาพจิตว่าอยู่ในรูปแบบสุขภาพจิตที่ดีหรือไม่ดีนั้น สามารถบอกได้โดยคุณลักษณะโดยรวม แบบกว้างๆ เพื่อใช้สำหรับการประเมินอย่างคร่าวๆ ดังนั้น การจำแนกเกณฑ์การพิจารณาสุขภาพจิตดังกล่าว จึงสามารถจำแนกออกได้เป็น 2 ลักษณะ ได้แก่ ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี และลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตไม่ดี ดังนี้

#### ลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตที่ดี

1. มีความสามารถในด้านสติปัญญา เป็นผู้ที่สามารถคิด และเข้าใจสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง สามารถใช้สติปัญญาคิด และทำอย่างมีเหตุผล เต็มใจที่จะเผชิญกับปัญหา ใช้สติปัญญาในการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม

2. มีการแสดงออกทางด้านอารมณ์อย่างเหมาะสม เมื่อเผชิญกับปัญหาอุปสรรค และความตึงเครียดสามารถรักษาและควบคุมอารมณ์ ตลอดจนการแสดงออกทางด้านอารมณ์ที่สอดคล้องและเหมาะสมกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

3. มีการแสดงออกทางสังคมอย่างเหมาะสม สามารถใช้ทักษะทางด้านสังคมที่เหมาะสมกับกาลเทศะ

4. มีความสามารถในการทำงานอย่างเต็มประสิทธิภาพ มีความสนุกกับการทำงาน ทำงานด้วยความเต็มใจ และกระตือรือร้น

5. สามารถแสดงออกซึ่งความรักกับผู้อื่นอย่างจริงใจตรงไปตรงมา มีความรักและนับถือตนเอง มีความเมตตากรุณา และเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน

6. มีความสามารถที่จะทนต่อความบีบคั้นทางจิตใจสามารถจัดการกับความตึงเครียดของตนเอง

7. ยอมรับตนเองในทุกด้านทั้งด้านบวกและด้านลบ ยอมรับภาพลักษณ์ของตนเอง และยอมรับข้อดีและข้อเสียของตนเอง

#### ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตไม่ดี

1. ไม่สามารถปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยแสดงพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนออกไป และจะแสดงความผิดปกติทางจิตที่เกิดจากความผิดปกติทางสมอง โรคจิต โรคประสาท บุคลิกภาพแปรปรวน

2. มีความผิดปกติทางด้านความประพฤติ เช่น ชอบทะเลาะวิวาท ก้าวร้าว เล่นการพนัน และติดสารเสพติด เป็นต้น
3. ความผิดปกติทางด้านประสาท เช่น หงุดหงิด ฉุนเฉียว ซึ่ใจจวน พุดเพื่อเจ้อ ไม่สามารถตัดสินใจ เป็นต้น
4. มีความผิดปกติทางด้านลักษณะนิสัย เช่น กินยากอยู่ยาก หลับยาก กัดเล็บ ย้ำคิดย้ำทำ และมักมีปัญหากับผู้อื่น
5. แสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสมกับวัย เช่น กิริยามารยาท การพูด และการแต่งกาย
6. มีบุคลิกภาพที่บกพร่อง เช่น ชอบเก็บตัว ไม่ชอบคบหาสมาคมกับใคร เปื่อผู้คนและสิ่งแวดล้อม
7. มีความผิดปกติทางด้านร่างกาย เช่น เจ็บป่วยบ่อยๆ เป็นโรคกระเพาะอาหารอักเสบ ปวดศีรษะข้างเดียว ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เป็นต้น

#### 4. บุคลิกภาพกับสุขภาพจิต

บุคลิกภาพเป็นลักษณะทางความคิด การปรับตัวของมนุษย์ พัฒนาการทางบุคลิกภาพของมนุษย์มีอิทธิพลมาจากการพัฒนาแต่ละขั้นตอนของโครงสร้างทางจิตที่เรียกว่า อิด (Id) อีโก้ (Ego) และซูปเปอร์อีโก้ (Superego) ทำให้มนุษย์มีพฤติกรรมที่แตกต่างกันออกไปในแต่ละช่วงวัย

**บุคลิกภาพ (Personality)** หมายถึง แบบแผนลักษณะจำเพาะของแต่ละบุคคล เป็นผลมาจากประสบการณ์ ประกอบด้วยความรู้สึกรู้จักคิด การรับรู้ และพฤติกรรมการแสดงออกของแต่ละบุคคลในชีวิตประจำวัน บุคคลที่มีบุคลิกภาพดี เช่น พุดจาสุภาพ แต่งกายเรียบร้อย สามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้ดี ส่วนบุคคลที่มีบุคลิกภาพเปียงเบนอย่างชัดเจน จะมีลักษณะของพฤติกรรมที่ไม่ยืดหยุ่น การปรับตัวไม่เหมาะสม ทำให้เกิดปัญหาด้านสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น มีความคิด ความเข้าใจต่อตนเองและสิ่งแวดล้อมคลาดเคลื่อนไปจากความเป็นจริง ถือว่าเป็นบุคคลที่มีบุคลิกภาพผิดปกติ

#### ทฤษฎีบุคลิกภาพ

ทฤษฎีบุคลิกภาพมีหลากหลาย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการนำไปใช้ หรือความสำคัญของแต่ละบุคคลที่นำไปศึกษา แต่ที่นิยมใช้มี 2 ทฤษฎี คือ

1) **ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของฟรอยด์** (Psychoanalytic theory) เชื่อว่าโครงสร้างของบุคคลประกอบด้วย 3 ส่วน คือ อิด (id) อีโก้ (Ego) และซูปเปอร์อีโก้ (Superego) ที่ทำให้เกิดเป็นพฤติกรรมของมนุษย์

**อิด (id)** เป็นส่วนที่รวมสัญชาตญาณไว้ทั้งหมด เกิดจากประสบการณ์ มีลักษณะแสวงหาความสุขสบาย ความพอใจของตนเองโดยไม่คำนึงถึงคุณธรรม ความเป็นจริงใดๆทั้งสิ้น

**อีโก้ (Ego)** เป็นส่วนที่พัฒนามาจาก id ทำให้มนุษย์อยู่ในโลกของความเป็นจริง ทำหน้าที่ช่วยให้รู้จักแยกแยะ อยู่ในกฎเกณฑ์ของสังคม นอกจากนี้ อีโก้ยังมีหน้าที่สำคัญ คือเป็นศูนย์กลางของบุคลิกภาพ มีหน้าที่ติดต่อกับโลกภายนอกแทน อีดีและซูปเปอร์อีโก้

**ซูปเปอร์อีโก้ (Superego)** เป็นส่วนของจริยธรรม คุณธรรม ความดี และการมีอุดมคติ เกิดจากส่วนของ อีโก้ที่ได้รับการพัฒนามาจากการเลี้ยงดูของครอบครัว กฎเกณฑ์ทางสังคม การรับรู้ และการเรียนรู้ จากระเบียบวินัยและค่านิยม ชีวิตที่เติบโตภายใต้สิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคล อยู่ในบุคลิกภาพซึ่งไม่สามารถติดต่อกับโลกภายนอกได้ ต้องผ่านการกลั่นกรองจาก อีโก้ มาก่อน โดยระบบการทำงานของ อีดี อาศัยแหล่งแห่งความสำราญ และระบบการทำงานของ อีโก้ อาศัยหลักแห่งความจริง สำหรับซูปเปอร์อีโก้ ซึ่งอยู่นอกเหนือหลักของความเป็นจริง แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. อุดมคติ หมายถึง ผู้ใหญ่สั่งสอนให้จดจำไว้ว่า สิ่งใดควรทำ ควรประพฤติ เด็กที่ประพฤติปฏิบัติตามอุดมคติของผู้ใหญ่ จะเป็นที่ยินชอบของผู้ใหญ่ หรือพ่อแม่

2. ความรู้สึกสำนึก หมายถึง ความรู้สึกที่สิ่งใดดีไม่ดี หรือเป็นความชั่วต้องละเว้น สิ่งใดที่พ่อแม่ไม่ชอบ เคยห้ามกระทำหรือประพฤติปฏิบัติ ถ้าเด็กทำก็จะได้รับโทษ ถูกว่ากล่าวตักเตือน หรือถูกลงโทษ ทำให้เด็กเรียนรู้ว่า เมื่อทำตามคำสั่งสอนหรือระเบียบวินัยที่ผู้ใหญ่กำหนดให้เด็กฝึกเป็นนิสัยแล้วนั้น จะได้รับคำชมเชย แต่การทำอะไรที่ฝืนคำสั่งสอนและข้อบังคับแล้ว จะเหมือนถูกทำโทษ แม้เพียงแต่คิดยังไม่กระทำก็สำนึกผิดแล้ว

ซึ่งโครงสร้างทั้ง 3 ส่วนจะมีปฏิสัมพันธ์กัน หากส่วนใดมีอำนาจเหนือกว่า บุคคลจะมีบุคลิกภาพตามโครงสร้างนั้น ในคนปกติ

**2) ทฤษฎีชนิดของบุคลิกภาพ (Type theory)** ของ คาล จี จุง (Carl G. Jung) เชื่อว่าบุคลิกภาพหรือจิตใจ ประกอบด้วยระบบที่เป็นอิสระต่อกัน แต่มีการปฏิสัมพันธ์กัน แบ่งประเภทของบุคลิกภาพเป็น 2 ชนิด คือ

**2.1 ชนิดเก็บตัว (Introvert)** เป็นพวกที่ชอบใช้กลไกทางจิต (Mental mechanism) ควบคุมตนเอง ชอบเก็บตัวอยู่ตามลำพัง ไม่ไว้ใจใคร ไม่ยุ่งกับใคร

**2.2 ชนิดเปิดเผย (Extrovert)** ชอบสังคม เปิดเผย ว่างเปล่า ยึดหยุ่นตามสิ่งแวดล้อม

ซึ่งจะเห็นว่าบุคคลปกติมักจะมีทั้ง 2 ลักษณะผสมอยู่ ช่วยในการปรับตัวให้เข้ากับลักษณะสิ่งแวดล้อมได้ดี เช่น บางครั้งต้องการอยู่เงียบๆ บางครั้งสามารถเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมกับคนอื่นได้

## 5. ความเครียดกับสุขภาพจิต

การดำเนินชีวิตของบุคคลในแต่ละวันย่อมพบกับปัญหา และอุปสรรคต่างๆ อยู่เสมอ ความสามารถในการแก้ปัญหา หรือการหาทางออกไม่เหมาะสม ทำให้เกิดความกดดัน หรือเกิดความเครียด หากความรู้สึกดังกล่าวไม่ได้รับการจัดการอย่างเหมาะสมก็จะนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิต

### ความหมายของความเครียด

ความเครียด (Stress) หมายถึง ความกดดันที่ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ เป็นสภาวะทางจิตที่เกิดจากบุคคลเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นทั้งจากตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม ทำให้เกิดความแปรปรวนทางด้านร่างกาย และจิตใจ ความเครียดจะเป็นปฏิกิริยาตอบสนองของทั้งร่างกายและจิตใจ เกิดพฤติกรรมที่แสดงออกมาในรูปของความกลัว ไม่สบายใจ ความวุ่นวายใจ ทำให้บุคคลเสียสมดุลของตนเอง เป็นแรงผลักดันให้พฤติกรรมของบุคคลเปลี่ยนไป (Salye, 1974)

### ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด

สามารถแบ่งออกเป็น ปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกบุคคล (Miller, 1993) ดังนี้

#### ปัจจัยภายในบุคคล

1. สาเหตุทางร่างกาย สภาวะทางร่างกายที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น ความเมื่อยล้า ไม่แข็งแรง การพักผ่อนไม่เพียงพอ การเจ็บป่วยทางร่างกาย พันธุกรรม การมีโรคประจำตัว การได้รับการผ่าตัด การติดเชื้อ หรือสารเสพติด เป็นต้น

2. สาเหตุทางจิตใจ เป็นสภาวะทางจิตบางอย่างที่ทำให้เกิดความเครียด ได้แก่ อารมณ์ทางลบทุกชนิด กลัว วิดกกังวล ความคับข้องใจ ทศนคติ และเกี่ยวข้องกับบุคลิกลักษณะ ประเภทจริงจังกับชีวิตมากเกินไป ใจร้อน ก้าวร้าว ควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้ ฟังพหูอื่นตลอดเวลา ขาดความมั่นใจ ไม่กล้าตัดสินใจ หวาดหวั่นถึงอนาคตอยู่เสมอ หรือบุคลิกลักษณะที่ขาดความยืดหยุ่น เป็นต้น

#### ปัจจัยภายนอกบุคคล

1. สาเหตุทางกายภาพ เช่น สภาพดินฟ้าอากาศ การจราจรติดขัด เป็นต้น

2. การสูญเสียสิ่งที่รัก เช่น คนรัก ทรัพย์สิน หน้าที่การงาน ปลอดภัย ย้ายที่ทำงาน เป็นต้น

3. การทำงานที่ก่อให้เกิดความเครียด เช่น งานเสี่ยงต่ออันตราย ไม่พึงพอใจในงาน เป็นต้น

4. สภาวะเศรษฐกิจที่ตกต่ำ ยากจน มีหนี้สิน หรือไม่มีความปลอดภัยในทรัพย์สิน เป็นต้น

### ระดับความเครียด

ความเครียดที่เกิดขึ้นต่อบุคคล แม้จะมีสาเหตุเดียวกันแต่จะมีระดับความรุนแรงที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับ ความสามารถในการปรับตัวและการยอมรับของแต่ละบุคคล ความเครียดแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่

1. ความเครียดระดับต่ำ (Mild stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้น และหมดไปในระยะเวลาสั้นอาจเป็นวินาทีหรือเป็นชั่วโมง เป็นภาวะของจิตใจในระดับปกติ พบได้ในชีวิตประจำวันของทุกคน ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกเครียดเพียงเล็กน้อย พอทนได้ โดยไม่มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยา ความ

นึกคิด หรือพฤติกรรมให้เห็นอย่างชัดเจน และไม่เกิดผลเสียในการดำเนินชีวิต เช่น การจรรยาบรรณติดขัดในการไปทำงาน การพลาดเวลานัดหมาย เป็นต้น

2. ความเครียดระดับปานกลาง (Moderate stress) มีระดับรุนแรงกว่าระดับแรก เกิดอยู่ช่วงระยะเวลาหลายชั่วโมง หรือ 1 วัน ทำให้มีผลต่อร่างกายและจิตใจที่ต้องต่อสู้กับความเครียด โดยมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ ความคิด พฤติกรรม และการดำเนินชีวิต ซึ่งเป็นสัญญาณเตือนภัยว่ามีความเครียดมากกว่าปกติที่ต้องรีบหาทางขจัดสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด หรือการผ่อนคลายความเครียด ถ้าปล่อยทิ้งไว้จะทำให้เกิดความผิดปกติทางร่างกายและจิตใจ ขาดประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิต

3. ความเครียดระดับสูง (Severe stress) เป็นสภาวะทางจิตใจที่มีความเครียดอย่างรุนแรง ซึ่งอาจจะเป็นระยะเวลาเป็นสัปดาห์ เดือน หรือปี ความเครียดระดับรุนแรงนี้ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกายอย่างเห็นได้ชัด ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ และมีผลเสียต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งต้องได้รับการช่วยเหลือ จากผู้อื่น

ปฏิกริยาตอบสนองและพฤติกรรมการแสดงออกของความเครียดมี 2 แบบ ได้แก่

1. กลุ่มอาการปรับตัวเฉพาะที่ เป็นการปรับตัวที่เกิดขึ้นที่อวัยวะใด อวัยวะหนึ่ง หรือเกิดขึ้นที่ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย เช่น การอักเสบเฉพาะที่

2. กลุ่มอาการปรับตัวโดยทั่วไป เป็นการปรับตัวที่เกิดขึ้นเมื่อร่างกายเกิดความเครียดติดต่อกันเวลานาน กลุ่มอาการปรับตัวโดยทั่วไปนี้ เมื่อเกิดขึ้นในทุกกรณีจะมีแบบแผนเดียวกัน จะแตกต่างกันในระดับความรุนแรงเท่านั้น และในขณะที่มีการปรับตัวโดยทั่วไป ร่างกายจะมีการปรับตัวต่อสิ่งที่มากระตุ้นให้เกิดความเครียดเฉพาะที่ร่วมด้วย เมื่อเกิดความเครียดจะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย 3 ระยะ คือ

2.1 **ระยะตื่นกลัว (Alarm reaction)** เป็นปฏิกริยาตอบสนองของร่างกาย ต่อความเครียดที่เกิดขึ้นในระยะแรกเมื่อเผชิญกับสิ่งที่มาคุกคาม โดยมีการกระตุ้น ไฮโปทาลามัสให้กระตุ้นต่อมใต้สมองส่วนหน้าเพื่อหลั่งฮอร์โมนคอร์ติโคโทรฟิค ฮอร์โมน (Adrenocorticotrophic hormone: ACTH) ออกมา มีผลต่อการเร่งต่อมหมวกไตชั้นเปลือกนอกหลั่งกลูโคคอร์ติคอยด์ (Glucocorticoid) เพิ่มขึ้นมีผลต่อการควบคุมเมตาโบลิซึมของโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น ไฮโปทาลามัสจะกระตุ้นต่อมหมวกไตชั้นใน ให้หลั่งเอดรีนาลีน และนอร์เอดรีนาลีน ทำให้หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูงขึ้น กล้ามเนื้อส่วนต่างๆมีความตึงตัวมากขึ้น หูรูดกระเพาะอาหารและลำไส้หดและบีบตัวมากขึ้น

2.2 **ระยะต่อต้าน (Stage of resistance)** เป็นระยะที่ร่างกายมีการปรับตัวเพื่อให้ร่างกายเข้าสู่สภาวะสมดุล การหลั่งเอดรีนาลีน และนอร์เอดรีนาลีนลดลง ร่างกายมีการใช้กลไกในการ

ต่อสู้อย่างเต็มที่มารบกวน เช่น ใต้ต้องทำงานหนักเพื่อปรับระดับน้ำตาลและเกลือแร่ หากสาเหตุของความเครียดไม่รุนแรง ร่างกายจะปรับสภาพเข้าสู่สภาวะสมดุลได้

**2.3 ระยะเวลาหมดกำลัง (State of exhaustion)** เป็นระยะสุดท้ายของการปรับตัว เกิดในกรณีที่มีความเครียดรุนแรงหรือเรื้อรังนานเกินไป ปฏิกริยาของร่างกายจะย้อนกลับไปสู่ระยะตื่นตัวใหม่ ภายหลังจากระยะต่อต้าน ถ้าร่างกายไม่สามารถปรับตัวได้ เกิดภาวะไม่สมดุลของร่างกาย จนไม่สามารถกลับคืนสู่สภาวะปกติได้ ถ้าไม่ได้รับการช่วยเหลือ อาจถึงชีวิตได้

#### ผลของความเครียดต่อสุขภาพ

1. ปวดเรื้อรังกล้ามเนื้อ เช่น ปวดศีรษะ ปวดต้นคอ
2. อาหารไม่ย่อย จุกเสียดแน่นท้อง
3. ท้องผูก
4. น้ำตาลในเลือดสูง
5. ร่างกายอ่อนเพลีย
6. ภูมิคุ้มกันในร่างกายลดลง ติดเชื้อโรคง่าย

#### พฤติกรรมการเผชิญความเครียด

พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกเมื่อเกิดความเครียดมีความแตกต่างกัน ซึ่งสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะ คือ

1. พฤติกรรมเผชิญความเครียดแบบมุ่งลดอารมณ์ (Emotion focus coping) เป็นพฤติกรรมที่บุคคลพยายามที่จะจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกต่างๆที่เกิดขึ้น โดยไม่ได้มุ่งแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น แต่เป็นการบรรเทา รวมถึงการนำเอากลไกการป้องกันทางจิตมาใช้ เช่น การปฏิเสธ หลีกหนี พยายามลืม เพื่อฝัน แยกตัว เป็นต้น

2. พฤติกรรมเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา (Problem coping) เป็นพฤติกรรมที่บุคคลพยายามกับสิ่งที่มากระตุ้นให้เกิดความเครียดโดยตรง เป็นการใช้กระบวนการทางปัญญา ในการตัดสินใจเลือกวิธีจัดการกับปัญหา โดยมุ่งเน้นที่ต้นเหตุของปัญหาได้แก่ การเผชิญกับเหตุการณ์ที่เป็นความเครียดตามสภาพความเป็นจริงและหนทางแก้ไข หรือการเสริมสร้างความสามารถให้ตนเองในการเผชิญความเครียด ซึ่งบุคคลมีการเลือกใช้พฤติกรรมเผชิญความเครียดต่างกันไปตามระดับการเกิดความเครียด เช่น บุคคลที่เกิดความเครียดระดับต่ำ อาจใช้วิธีเผชิญความเครียดทั้ง 2 แบบแต่เมื่อความเครียดเพิ่มขึ้นเป็นระดับปานกลาง บุคคลมีแนวโน้มในการเลือกใช้พฤติกรรมเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา และเมื่อความเครียดระดับรุนแรง บุคคลมักใช้พฤติกรรมเผชิญความเครียดแบบมุ่งอารมณ์แทน ในทางปฏิบัติ บุคคลสามารถใช้พฤติกรรมเผชิญภาวะเครียดทั้งสองแบบ และสัมพันธ์กัน โดยอาจมีส่วนลดหรือเพิ่มประสิทธิภาพของบุคคลในการเผชิญความเครียด

### การปรับตัวเมื่อบุคคลเกิดความเครียด

1. ฝึกและปรับเปลี่ยนวิธีคิด มองโลกและบุคคลในแง่ดี จะทำให้ไม่มีความโกรธ หรืออิจฉาริษยาผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม และมีชีวิตอย่างมีความสุข
2. ยอมรับตนเอง และมองตนเองอย่างมีคุณค่า ทำให้มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เมื่อทำผิดพลาดก็จะให้อภัยตนเอง และพยายามปรับปรุงแก้ไขตลอดจนพัฒนาตนเอง สามารถที่จะเลือกกระทำในสิ่งที่ตนเองต้องการ ซึ่งจะนำไปสู่ความรู้สึกพึงพอใจ และความสุขปราศจากความเครียด
3. จัดการกับความโกรธอย่างเหมาะสม ต้องรู้เท่าทันความโกรธและจัดการอย่างเหมาะสม
4. เรียนรู้ที่จะปลดปล่อย และระบายความรู้สึกทางลบออก ช่วยลดความกดดัน และความเครียดให้น้อยลง เช่น การพูดระบายความรู้สึกกับบุคคลที่เข้าใจได้
5. ดำเนินชีวิตด้วยความยืดหยุ่น
6. ไม่คาดหวังผลสำเร็จสูงเกินไป เพื่อให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างสบายๆ และมีความสุข
7. สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น
8. ไม่คิดหมกมุ่นกับปัญหา หรือเรื่องราวอย่างใดอย่างหนึ่งตลอดเวลา ทำให้คิดฟุ้งซ่าน ก่อให้เกิดความเครียดได้ง่าย
9. ใช้เหตุผลและความเป็นจริงในการพิจารณาที่จะเลือกตัดสินใจในสิ่งต่างๆ อย่างรอบคอบตามความเป็นจริง
10. หาแนวทางในการผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีต่างๆ เช่น การฟังเพลง การเดินเล่น การเล่นกีฬา เป็นต้น
11. ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หลักการ คือ ขณะที่บุคคลเกิดความเครียด กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายจะเกร็ง หรือหดตัว จะทำให้ความเครียด หรือความวิตกกังวลลดลง
12. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ เพราะหากนอนไม่พอจะทำให้เกิดความเครียดและหงุดหงิด

### 6. การส่งเสริมสุขภาพจิต

การส่งเสริมสุขภาพจิต เป็นกระบวนการที่ทำให้คนเราสามารถควบคุมจิตใจตนเองได้ เพื่อที่จะเอื้อให้มีสุขภาพจิตที่ดี การส่งเสริมสุขภาพจิต สามารถดำเนินใน 3 ระดับ ได้แก่ กลุ่มประชาชนทั่วไป ผู้ที่มีกลุ่มเสี่ยง และกลุ่มที่มีปัญหาสุขภาพจิต

กลุ่มประชาชนทั่วไป เป็นการเพิ่มและการสร้างการมีส่วนร่วมของชุมชนในการในการส่งเสริมสุขภาพจิต ในระดับบุคคล เป็นการเพิ่มความสามารถในการปรับอารมณ์ การสร้างเสริม

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ทักษะการเผชิญความเครียด การสื่อสาร การเจรจาต่อรอง การสร้างสัมพันธภาพและทักษะการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพจิต การเป็นพ่อแม่

### **การป้องกันและส่งเสริมสุขภาพจิตในแต่ละวัย**

#### **วัยทารกและวัยเด็ก**

เข้าใจในปัญหาทางอารมณ์และจิตใจของเด็ก อาการลงมือลงเท้า อาการกลัวการไปโรงเรียน ปัญหาการพูดช้า เป็นต้น

#### **วัยเรียน**

การส่งเสริมให้พ่อแม่ตระหนักถึงการเลี้ยงดูเด็กให้เหมาะสมตามวัย โดยให้โอกาสแก่เด็กได้เรียนรู้ ได้ฝึกทักษะระเบียบวินัย ดูแลเรื่องอาหารที่มีคุณภาพ และการป้องกันอุบัติเหตุในเด็ก พ่อแม่หรือครูตระหนักต่อการเรียนในเด็ก ควรสืบหาสาเหตุของผลการเรียนตกต่ำ เพื่อจะช่วยเหลือแก้ไขได้ถูกต้อง

#### **วัยรุ่น**

พ่อแม่ควรเข้าใจการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมของเด็ก เพื่อช่วยเหลือแนะนำเด็กวัยรุ่น ในการปรับตัวเกี่ยวกับเรื่องทางเพศ การคบเพื่อนต่างเพศ การวางตัวในสังคมที่จะพึ่งพาตนเองได้ การเลือกวิชาชีพและแนวทางการดำเนินชีวิต

#### **วัยผู้ใหญ่**

การรู้จักแก้ไขปัญหา และอุปสรรคที่พบในการดำรงชีวิต ได้แก่ ปัญหาในอาชีพการงาน ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในชีวิตสมรสและครอบครัว การรู้จักปรับตัวอย่างเหมาะสม เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น หรือมีเหตุการณ์รุนแรงที่ต้องเผชิญในการดำเนินชีวิต

#### **วัยผู้สูงอายุ**

การรู้จักเตรียมตัวเตรียมใจก่อนการเกษียณอายุ รู้จักการดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมกับวัยที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่นจนเกินไป รู้จักระวังรักษาสุขภาพต่อกระบวนการชราที่เริ่มเสื่อม เพื่อป้องกันไม่ให้ป่วยเป็น

โรคต่างๆ ที่พบบ่อยในวัยผู้สูงอายุ เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง และโรคข้อ กระดูกต่างๆ

### **7. บทบาทของบ้าน โรงเรียน และชุมชนในการส่งเสริมสุขภาพจิต**

#### **บทบาทของบ้านหรือครอบครัว**

ความสำคัญของบ้าน คือความเป็นครอบครัว ในฐานะที่เป็นหน่วยเล็กและสำคัญที่สุดของสังคม ในการสร้าง ผลิต อบรม พัฒนาสมาชิกในครอบครัว การที่บุคคลจะเติบโตและมีพัฒนาการในความเป็นมนุษย์ได้อย่างมีประสิทธิภาพหรือไม่ั้น คนในครอบครัวมีอิทธิพล อย่างยิ่ง โดยเฉพาะพ่อแม่ และผู้เลี้ยงดู

วิธีเสริมสร้างความสุขในครอบครัว (กรมสุขภาพจิต, 2547)

1. ทำตัวไม่ให้เป็นปัญหากับคนอื่น ได้แก่ การรับผิดชอบหน้าที่ของตนเอง ไม่นำความเดือดร้อนมาสู่ครอบครัว ทำตัวให้สมกับบทบาทหน้าที่
2. มีน้ำใจ ช่วยเหลือกิจการงานของครอบครัวที่ทำได้ ไม่ดูตาย อดทน และเสียสละเพื่อครอบครัว
3. การสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว ทั้งการพูด การสร้างอารมณ์แจ่มใส ไม่หยาบคาย
4. ใช้เวลาว่างที่อยู่ร่วมกันกับครอบครัวให้เกิดคุณค่า

#### บทบาทของโรงเรียน

โรงเรียนเป็นสังคมแรกที่เด็กออกมาเผชิญภายนอกเมื่อออกจากบ้าน และความรู้สึกมั่นคงทางจิตใจของเด็กต่อโรงเรียนจะดีหรือไม่ มากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับ การเตรียมพร้อมของครอบครัว และโรงเรียนในการดูแลเด็ก เด็กในวัยเรียนจะใช้กิจกรรมส่วนใหญ่ที่โรงเรียน ดังนั้น การจัดกิจกรรมต่างๆ ในกระบวนการเรียนการสอน ต่างมีจุดมุ่งหมายของการสร้าง และพัฒนาคนให้เป็นผู้มีความรู้ เจตคติ และเกิดพฤติกรรมที่ดี มีคุณภาพ มีทักษะในการประกอบอาชีพ และเป็นคนดีของสังคม

#### บทบาทของชุมชน

ชุมชนเป็นแหล่งที่มนุษย์อยู่ร่วมกัน ก่อให้เกิดวัฒนธรรมและการขัดเกลาทางสังคม ซึ่งมีบทบาทที่สำคัญ ได้แก่

1. การรักษาและการถ่ายทอดขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรมที่ดั่งงามที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิต เช่น ประเพณีสงกรานต์แบบดั้งเดิม ประเพณีทำบุญตักบาตร ประเพณีทางศาสนา เป็นต้น
2. การทำหน้าที่เป็นแบบอย่างที่ดีต่อคนรุ่นหลัง
3. การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตในชุมชน
4. การจัดระบบการให้ความรู้ด้านสุขภาพจิตแก่สมาชิกในชุมชน

### กิจกรรมท้ายบท

1. ให้นักศึกษาเขียนเล่าประสบการณ์ความเครียดของตนเองถึงสาเหตุผลกระทบจากความเครียดที่เกิดขึ้น และวิธีจัดการจัดการความเครียด
2. ให้นักศึกษาประเมินความเครียดโดยทำแบบวัดความเครียดและความสุขด้วยตนเอง

#### แบบวัดความเครียดสวนปรุง

คำถามในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา	ระดับความเครียด				
	เครียดมาก ที่สุด 5 คะแนน	รู้สึกเครียด 4 คะแนน	เครียดปาน กลาง 3 คะแนน	เล็กน้อย 2 คะแนน	ไม่เครียด 1 คะแนน
1. กลัวทำงานผิดพลาด					
2. ไปไม่ถึงเป้าหมายที่วางไว้					
3. ครอบครัวมีความขัดแย้งกันในเรื่องเงินหรือเรื่องงานในบ้าน					
4. เป็นกังวลกับเรื่องสารพิษ หรือมลพิษในอากาศ น้ำ เสียง และดิน					
5. รู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ					
6. เงินไม่พอใช้จ่าย					
7. กล้ามเนื้อตึงหรือปวด					
8. ปวดหัวจากความตึงเครียด					
9. ปวดหลัง					
10. ความอยากอาหารเปลี่ยนแปลง					
11. ปวดศีรษะข้างเดียว					
12. รู้สึกวิตกกังวล					
13. รู้สึกคับข้องใจ					
14. รู้สึกโกรธหรือหงุดหงิด					
15. รู้สึกเศร้า					
16. ความจำไม่ดี					
17. รู้สึกสับสน					

คำถามในระยะ 6 เดือนที่ผ่านมา	ระดับความเครียด				
	เครียดมากที่สุด 5 คะแนน	รู้สึกเครียด 4 คะแนน	เครียดปานกลาง 3 คะแนน	เล็กน้อย 2 คะแนน	ไม่เครียด 1 คะแนน
18.ตั้งสมาธิลำบาก					
19.รู้สึกเหนื่อยง่าย					
20.เป็นหวัดบ่อยๆ					
รวม					

### การแปลผล

คะแนน 0 – 23      เครียดระดับ**น้อย** เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ความเครียดระดับนี้  
ไม่คุกคามต่อการดำเนินชีวิต

คะแนน 24 – 41      เครียดระดับ**ปานกลาง** เป็นระดับความเครียดที่ทำให้บุคคลเกิดความ  
กระตือรือร้น

คะแนน 42 – 61      เครียดระดับ**สูง** อยู่ในเขตอันตราย หากไม่ได้รับการ บรรเทาจะนำไปสู่  
ความเครียดเรื้อรัง เกิดโรคต่าง ๆ ในภายหลังได้

คะแนน 62 ขึ้นไป      เครียดระดับ**รุนแรง** ควบคุมตัวเอง ไม่ได้ เกิดอาการทางกายหรือโรคภัยต่าง ๆ  
ตามมาได้ง่าย

### แบบวัดความสุขคนไทย

**คำชี้แจง :** กรุณาเลือกคำตอบในช่องที่มีข้อความตรงกับตัวท่านมากที่สุด และขอความร่วมมือตอบ  
คำถามทุกข้อคำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ของท่านในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา จนถึงปัจจุบัน ให้  
ท่านสำรวจตัวท่านเองและประเมินเหตุการณ์ อาการหรือความคิดเห็นและความรู้สึกของท่าน ว่าอยู่ใน  
ระดับใด แล้วตอบลงในช่องคำตอบที่เป็นจริงกับตัวท่านมากที่สุด โดยคำตอบจะมี 4 ตัวเลือก คือ  
**ไม่เลย** หมายถึง ไม่เคยมีเหตุการณ์ อาการ ความรู้สึก หรือไม่เห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ

**เล็กน้อย** หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อากาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อยหรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ เพียงเล็กน้อย

**มาก** หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อากาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ มาก หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ มาก

**มากที่สุด** หมายถึง เคยมีเหตุการณ์ อากาการ ความรู้สึกในเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด หรือเห็นด้วยกับเรื่องนั้น ๆ มากที่สุด

ข้อ	ข้อความถาม	ระดับ			
		ไม่เลย	เล็กน้อย	มาก	มากที่สุด
1	ท่านรู้สึกพึงพอใจในชีวิต				
2	ท่านรู้สึกสบายใจ				
3	ท่านรู้สึกเบื่อหน่ายต่อทั้งกับการดำเนินชีวิตประจำวัน				
4	ท่านรู้สึกผิดหวังในตัวเอง				
5	ท่านรู้สึกว่าชีวิตของท่านมีแต่ความทุกข์				
6	ท่านสามารถทำใจยอมรับได้สำหรับปัญหาที่ยากจะแก้ไข (เมื่อมีปัญหา)				
7	ท่านมั่นใจว่าสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อมีเหตุการณ์คับขันหรือร้ายแรงเกิดขึ้น				
8	ท่านมั่นใจที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต				
9	ท่านรู้สึกเห็นใจเมื่อผู้อื่นมีทุกข์				
10	ท่านรู้สึกเป็นสุขในการช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา				
11	ท่านให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นเมื่อมีโอกาส				
12	ท่านรู้สึกภูมิใจในตนเอง				
13	ท่านรู้สึกมั่นคง ปลอดภัยเมื่ออยู่ในครอบครัว				
14	หากท่านป่วยหนัก ท่านเชื่อว่าครอบครัวจะดูแลท่านเป็นอย่างดี				
15	สมาชิกในครอบครัวมีความรักและผูกพันต่อกัน				

แหล่งอ้างอิง: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

### การให้คะแนนและการแปลผลค่าปกติ (norm)

ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยฉบับสั้น 15 ข้อ (THI - 15) : มีการให้คะแนนแบบประเมิน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้ **กลุ่มที่ 1** ได้แก่ข้อ

1	2	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ไม่เลย	=	1	คะแนน	เล็กน้อย	=	2	คะแนน
มาก	=	3	คะแนน	มากที่สุด	=	4	คะแนน

**กลุ่มที่ 2** ได้แก่ข้อ 3 4 5

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ไม่เลย	=	4	คะแนน	เล็กน้อย	=	3	คะแนน
มาก	=	2	คะแนน	มากที่สุด	=	1	คะแนน

### การแปลผลการประเมิน

ดัชนีชี้วัดความสุขคนไทยฉบับสั้นใหม่ 15 ข้อ มีคะแนนเต็มทั้งหมด 60 คะแนน

เมื่อผู้ตอบได้ประเมินตนเองแล้ว และรวมคะแนนทุกข้อได้คะแนนเท่าไร สามารถนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนดดังนี้

51-60	คะแนน	หมายถึง	สุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป (Good)
44-50	คะแนน	หมายถึง	สุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป (Fair)
43	คะแนนหรือน้อยกว่า	หมายถึง	สุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป (Poor)

### บรรณานุกรม

จุฑารัตน์ สติรปัญญา. 2552. **สุขภาพจิต**. สงขลา: นำศิลป์โฆษณา.

อรพรรณ ลือบุญวัชชัย. 2553. **การให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬามหาวิทยาลัย.