

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ มุ่งศึกษาเรื่อง "สุขภาพจิตของครูผู้สอนในโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาอำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น" โดยศึกษาแยกตามหัวข้อ ดังนี้

- 2.1 แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพจิต
 - 2.1.1 ความหมายของสุขภาพจิต
 - 2.1.2 ความสำคัญของสุขภาพจิต
 - 2.1.3 สาเหตุของการเกิดปัญหาสุขภาพจิต
 - 2.1.4 อาการของผู้มีสุขภาพจิต
 - 2.1.5 การประเมินสุขภาพจิต
- 2.2 คุณลักษณะของครูที่ดี
- 2.3 บทบาท หน้าที่และความรับผิดชอบของครู
- 2.4 งานของครูผู้สอนในโรงเรียนประถมศึกษา
- 2.5 สุขภาพจิตของครู
- 2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพจิต

2.1.1 ความหมายของสุขภาพจิต

พระยาอนมานราชชน (2507) ได้ให้ความหมายของคำว่า สุขภาพจิต ไว้ในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ดังนี้

"สุขภาพ" หมายถึง ความไม่มีโรค ความเป็นสุข

"จิต" หมายถึง ความนึกคิด

ฉะนั้น "สุขภาพจิต" ตามความหมายของศัพท์ จึงหมายถึง ความนึกคิดที่เป็นสุข ปราศจากโรค

สายสุรี (2511) กล่าวว่า คนที่มีสุขภาพทางจิตดี (Mentally Healthy) คือ คนที่ยอมรับความจริง และมองเห็นความสัมพันธ์ที่ถูกต้องระหว่างตนเองและสิ่งแวดล้อม
ฝน (2521) กล่าวว่า องค์การอนามัยโลก ได้ให้คำจำกัดความของคำว่า

สุขภาพจิตว่า ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีนั้นมิได้หมายความว่า บุคคลนั้นๆ ปราศจากอาการโรคจิต โรคประสาทที่เห็นได้ชัดเท่านั้น แต่จะสามารถปรับตัวมีความสุขอยู่กับสังคมและสิ่งแวดล้อม ได้ดี มีสัมพันธภาพดีงามกับบุคคลอื่น มีชีวิตอยู่ได้ด้วย ความหมาย ความสมดุล สามารถสนองความต้องการของตนในโลกที่เปลี่ยนแปลงนี้ได้โดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจของ ตนเอง

อบรม (2521) กล่าวว่า บุคคลที่มีสุขภาพจิตดี ย่อมมีคุณสมบัติและลักษณะต่างๆ ดังต่อไปนี้

- 1) มีความกระฉับ กระชวย เข้าใจในปฏิกิริยาทางจิตและปัญหาการปรับตัวของตนเอง
- 2) สามารถคงไว้ซึ่งทัศนคติต่อชีวิตความเป็นอยู่ ในทางที่พึงปรารถนาและสมบูรณ์
- 3) มีความสามารถในการดำเนินงานไปสู่จุดที่วางไว้
- 4) มีประสบการณ์ในทางที่พึงพอใจ ในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ
- 5) สามารถควบคุมความต้องการของตน ให้เป็นไปในแนวทางที่สังคมยอมรับ
- 6) มีความสามารถปรับตัวได้ ตามสถานการณ์ต่างๆ ทางสังคม
- 7) สามารถจัดการควบคุมประสบการณ์ทางด้านอารมณ์ ไปในทางอันพึงประสงค์
- 8) แสดงให้เห็นความอยากทำงานและเล่นตามลักษณะปกติ
- 9) สร้างกระบวนการของนิสัยต่างๆ อันเป็นประโยชน์แก่ตนและบุคคลอื่น

สมพงษ์ (2525) กล่าวว่า ผู้มีสุขภาพจิตดีนั้นต้องเป็นผู้มองโลกในแง่ดี พึงตนเองได้ พึงผู้อื่นบ้าง และให้ผู้อื่นพึงได้บ้าง สามารถทำประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น ปรับตัวให้เข้ากับปัญหาอุปสรรคของชีวิตได้โดยไม่เสียดุลยภาพ เป็นผู้สำรวจตนและมองตนเอง อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง รู้ลึกในคุณค่าและขอบเขตของตนมีความพอใจในสถานการณ์ของตนและรู้สึกมีความมั่นคงในชีวิต พอใจในบทบาทและเพศแห่งตน เรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีต แล้วปรับปรุงแก้ไขตัวเองเสมอ มีความอยากรู้อยากเห็นหรือใฝ่รู้ใฝ่เรียน มีความพอใจอยู่ร่วมกับผู้อื่น มองผู้อื่นในแง่ดี เคารพและให้ความสนใจในความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่น กล้าแสดง มีความพร้อมที่จะร่วมมือหรือประนีประนอม กับผู้อื่น มีการแสดงออกและควบคุมอารมณ์ของตนดี มีบุคลิกภาพเหมาะสมกับเพศ วัยและบทบาทของตน

สวัญ (2525) ได้กล่าวถึงโครงสร้างของบุคลิกลักษณะของคนปกติไว้ว่า คนที่มีสุขภาพจิตปกติจะต้องมีลักษณะ ดังนี้

- 1) สามารถเผชิญความจริงทั้งความสุข ความทุกข์ และพร้อมที่จะรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น
- 2) มีความคิดที่เป็นอิสระ มีเหตุผล กล้าตัดสินใจด้วยตนเอง ยอมรับฟัง

เหตุผลจากคนอื่น ไม่ดีร้าย และพร้อมที่จะเผชิญกับสิ่งที่เกิดตามมา

3) มีความรักผู้อื่น คนปกตินั้นนอกจากจะรักตัวเองแล้ว ยังเพื่อแผ่ความรักไปยังญาติหรือมิตรสหาย

4) พึงพาอาศัยผู้อื่นเมื่อจำเป็น เป็นทั้งผู้รับ ผู้ให้ความรัก และความเป็นมิตรแก่ผู้อื่น แล้วยังต้องยอมรับคำวิจารณ์ และความเห็นของคนที่จะนับถืออีกด้วย

5) สามารถระงับความโกรธและเกลียดได้

6) สามารถคอยสิ่งที่มุ่งหวัง โดยการอดทนรอคอยเพื่อผลประโยชน์ที่ดีกว่า

7) พักผ่อนสมองและอารมณ์เมื่อถึงเวลาในขณะที่ทำงาน มีความรับผิดชอบ และทำงานด้วยความตั้งใจ เมื่อถึงเวลาหยุดพักหรือหยุดงานก็มีความสุขในการพักผ่อน ไม่ค่อยพะวง หรือเป็นห่วงเรื่องงาน ทำให้สามารถกลับมาทำงานด้วยจิตใจอันสดใส

8) ชอบงานที่ทำ ไม่เปลี่ยนงานบ่อยๆ ถ้าจำเป็นต้องเปลี่ยนก็เพราะงานนั้นไม่เหมาะสมกับสุขภาพ หรืองานใหม่นั้นดีกว่างานที่กำลังทำอยู่ในปัจจุบัน

9) มีความรักและให้เวลาแก่เด็ก

สุภาพรณ (2527) กล่าวว่า ผู้มีสุขภาพจิตดีต้องมีลักษณะ ดังนี้

1) ด้านปัญญา ความคิด ความเข้าใจ เป็นผู้ที่มีการรับรู้ที่ตรงตามความเป็นจริง ใช้สติประกอบปัญญาในการพิจารณาตนเองและสิ่งแวดล้อม คิดและทำอย่างมีเหตุผล รับรู้และ เผชิญปัญหาตามความเป็นจริง เต็มใจที่จะใช้วิธีการแก้ปัญหาโดยตรงในการเผชิญปัญหา

2) ด้านประสบการณ์ทางอารมณ์ สามารถเผชิญความตึงเครียดและความกดดันต่างๆ ได้เป็นอย่างดี เมื่อเผชิญปัญหาจะไม่กระทบกระเทือนเกินกว่าเหตุ รักษาอารมณ์ได้ในระดับสม่ำเสมอ แสดงอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ มีความมั่นคงทางอารมณ์ สามารถเอาชนะความขัดแย้งในใจทั้งภายในและภายนอกได้

3) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ไม่แยกตัวอยู่คนเดียว หรือแสวงหากิจกรรมทางสังคมมากเกินไป จนทำให้มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นเพียงผิวเผิน หรือพึ่งพิงผู้อื่นจนรู้สึกเป็นภาระ ไม่ได้คบผู้อื่นเพื่อหวังประโยชน์ส่วนตัว ยอมรับและเข้าใจตนเอง และผู้อื่นอย่างแท้จริง มีความจริงใจ มีสัมพันธภาพที่อบอุ่น

4) ด้านการงาน ทำงานได้เต็มความสามารถ เลือกอาชีพได้ตรงกับความสามารถและความสามารถของตน รับรู้และรู้สึกว่าเป็นประโยชน์กับสังคม มีคุณค่า มีความกระตือรือร้น ในชีวิต มีแรงบันดาลใจ มีพลังในการทำงาน

5) ด้านตน มีความเข้าใจในตนเอง รู้จักและยอมรับตนเอง รู้ว่าตนคือใคร ต้องการอะไรในชีวิต ยอมรับข้อบกพร่องและความภูมิใจในส่วนดีของตน สามารถเปิดเผยตัวจริงของตนเอง รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม โดยไม่สูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง สามารถพัฒนาตน ได้อย่างดีที่สุดในศักยภาพของตนเอง

6) ด้านการเผชิญและควบคุมสิ่งแวดล้อม มีประสิทธิภาพในการเผชิญและควบคุมสิ่งแวดล้อม ใช้สติปัญญาในการเผชิญปัญหา มีอารมณ์มั่นคงสม่ำเสมอ แสดงออกอย่างเหมาะสม

สุรางค์(2527) กล่าวว่า สุขภาพจิต คือ สภาพจิตใจที่ดีของมนุษย์ เช่น มีจิตใจเบิกบานแจ่มใสอยู่เสมอ ไม่มีความวิตกกังวลใดๆ มีแนวความคิดถูกต้องส่วนบุคคลที่สุขภาพจิตเสื่อม หมายถึง บุคคลที่มีสุขภาพจิตผิดปกติ มีความกังวลทุกข์ร้อนอยู่เสมอตลอดจนมีแนวความคิด พฤติกรรมผิดไปจากปกติธรรมดา

ผ่องพรรณ (2530) ให้ความหมายของ สุขภาพจิต ว่าหมายถึงความสมบูรณ์ทางจิตใจของมนุษย์ ซึ่งจะช่วยให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข ปราศจากโรคจิต โรคประสาท มีความสามารถในการปรับตัวในสังคมได้อย่างเหมาะสม มีความมั่นคงทางใจ มีสมรรถภาพในการทำงาน มีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นๆ และสามารถทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สุชา(2531) กล่าวว่า คนที่มีสุขภาพจิตดี หมายถึง คนที่สามารถปรับตัวเข้ากับคนอื่น หรือสิ่งแวดล้อมได้ดี (Adjusted person) มีความสามารถในการสร้างสรรค์ (Productive person) มีทัศนคติที่ดีต่อสังคม รู้จักใช้ความสามารถของตนทำประโยชน์ให้แก่สังคมอย่างเต็มที่ และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีชีวิตชีวา ด้วยความสนุกรื่นเริง (Zest for life)

จาโฮดา (Jahoda, 1958) ได้ให้ความหมายของผู้ที่มีสุขภาพจิตดีว่า คือ ผู้ที่ประพฤติปฏิบัติตามแรงควบคุมภายในแห่งตนได้อย่างสม่ำเสมอ และค่อนข้างจะไม่มีความขัดแย้งของบุคลิกภาพทั้งสามส่วน ได้แก่ Id Ego และ Superego และกล่าวว่า สิ่งที่ต้องนำมาพิจารณาเพื่อตัดสินว่าบุคคลสุขภาพจิตดีหรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับองค์ประกอบของบุคคล ดังนี้คือ

1) เจตคติที่มีต่อตนเอง สามารถที่จะยอมรับตนเอง มีความภูมิใจในความสำเร็จของตนเอง เคารพตนเอง ตลอดทั้งเข้าใจและยอมรับสภาพของตนเอง

2) การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของบุคคลเป็นไปอย่างสมปรารถนา และสอดคล้องกับศักยภาพของตนเองสามารถประสบความสำเร็จ และความมุ่งหวังที่พึงประสงค์

ตลอดทั้งสามารถพัฒนาความสามารถของตนจนเต็มที

3) ความประสมประสานองค์ประกอบของบุคลิกภาพเป็นไปอย่างกลมกลืนราบรื่น มีสติสัมปชัญญะ ไม่อยู่ใต้อิทธิพลของจิตไร้สำนึก มีความสามารถที่จะทนต่อความวิตกกังวล และความบีบคั้นภายใต้สภาวะการณ์ใดสภาวะการณ์หนึ่ง

4) ความเป็นตัวของตัวเอง และความเป็นอิสระในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่พึงประสงค์ มีความเป็นอิสระจากอิทธิพลของสังคมในการที่จะตัดสินใจ โดยยึดมาตรฐานที่เป็นหลักประจำใจของตน มากกว่าที่จะขึ้นอยู่กับความบีบคั้นของอิทธิพลภายนอก

5) การยอมรับและเผชิญต่อความเป็นจริง ไม่หลงมกมายในความเพ้อฝันหรือความปรารถนาของตนเอง ขณะเดียวกันมีความสนใจ เอาใจใส่ในสวัสดิการของบุคคลอื่นๆ ด้วย

6) ความสามารถที่จะเอาชนะอุปสรรคและสิ่งแวดล้อม โดยสามารถที่จะรักและให้ความรักแก่บุคคลอื่นได้ สามารถที่จะรับความรักจากบุคคลอื่น สามารถที่จะอุทิศเวลาให้แก่งานตลอดทั้งการพักผ่อนมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีสามารถที่จะปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม มีความพอใจในสภาพแวดล้อมของตนเอง เต็มใจที่จะศึกษาหาความรู้เพื่อแก้ไขปัญหาตลอดทั้งอุปสรรคที่จะต้องเผชิญในชีวิตของตน

มูลี (Mouly, 1965) กล่าวว่า สุขภาพจิต หมายถึง การกระทำพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อสนองความต้องการของบุคคล เป็นการลดความเครียดทางอารมณ์ เพื่อการปรับตัว เพื่อสัมพันธ์ภาพอันดีระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม เช่น เพศ วัฒนธรรม และสภาพสังคม

เบอร์นาร์ด (Bernard, 1969) กล่าวว่า สุขภาพจิต หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวของบุคคลเพื่อให้ตนเองได้รับประโยชน์ มีความพึงพอใจสุขใจ และพฤติกรรมนั้นต้องไม่ขัดต่อสังคม คนมีสุขภาพจิตดีจะสามารถเผชิญและยอมรับความเป็นจริงในชีวิตสุขภาพจิตของบุคคลจะดีที่สุดเมื่อบุคคลนั้นยอมรับความสำเร็จของตนเอง ตามสภาพความเป็นจริง และความสามารถของตนด้วยความพอใจ โดยได้รับความกระทบกระเทือนหรือความคับข้องใจน้อยที่สุด ตลอดจนมีการแสดงออกที่เหมาะสมกับกาลเทศะ

เอ็กเบิร์ต (Egbert, 1980) กล่าวว่า ลักษณะของบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี คือ

- 1) รู้จักตนเอง สามารถพัฒนาบุคลิกภาพของตนได้เหมาะสมกับความเป็นจริง
- 2) เป็นคนที่ตั้งความหวังที่สามารถเป็นความจริงได้
- 3) เป็นคนที่เข้าใจชีวิต และมีจุดหมายหมายในชีวิต

- 4) มีพลังในการดำรงชีวิต และสามารถก่อให้เกิดความหวังของชีวิตได้
- 5) มีความสามารถในการปรับตัว ความคิด พฤติกรรม ตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับชีวิต ในแต่ละช่วงได้

- 6) มีความสามารถในการเปิดเผยตนเอง สร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้

จากความหมายของสุขภาพจิต ที่กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า สุขภาพจิต หมายถึง สภาวะสมบูรณ์ทางจิตใจของมนุษย์ มีความเข้มแข็ง มีอารมณ์มั่นคง มีความสามารถในการปรับตัว ตามพัฒนาการในแต่ละวัย เรียนรู้วิธีที่จะอยู่กับเพื่อน เรียนหนังสือ หรือทำงานได้ด้วยความพึงพอใจ สามารถรักษาสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ อยู่ในสังคมและวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม มีความสามารถในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และสามารถทำประโยชน์ให้แก่ตนเอง ตลอดจนสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.1.2 ความสำคัญของสุขภาพจิต

สุขภาพจิต มีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์เป็นอย่างมาก และเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของคนทุกคน โดยมีผู้กล่าวถึงความสำคัญของสุขภาพจิตไว้ดังนี้

อบรม (2521) กล่าวถึง ความสำคัญของสุขภาพจิตต่อชีวิตประจำวันของบุคคลต่างๆ โดยเฉพาะสุขภาพจิตต่อครูและนักเรียน ว่าสุขภาพจิตทำให้บุคคลมีความรับผิดชอบในงานที่ทำ ทั้งทางด้านส่วนตัวและสังคม มีความสร้างสรรค์รู้จักใช้ความสามารถของตน มีทัศนคติที่ดีต่อสิ่งต่างๆ พยายามแก้ไขปัญหามากมายอย่างดีที่สุด และสามารถมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อครอบครัว เพื่อนฝูง โรงเรียนและชุมชน

ดำรงค์ (2525) ได้กล่าวถึง นโยบายที่สำคัญยิ่งประการหนึ่งของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 5 คือ นโยบายที่เกี่ยวกับสุขภาพจิต ซึ่งสาระสำคัญของนโยบายที่เกี่ยวกับสุขภาพจิต ได้แก่ การพัฒนาคุณภาพประชากร โดยการส่งเสริมสุขภาพอนามัยทั้งทางร่างกายและจิตใจของประชากร เร่งพัฒนาคุณภาพจิตของประชากร โดยระดมสรรพกำลังจากทุกหน่วยงานของภาครัฐและเอกชนตลอดทั้งสถาบันต่างๆ ทางสังคม

ผ่องพรรณ (2530) กล่าวถึง แผนงานสุขภาพจิตในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 5 โดยระบุถึงเป้าหมายของแผนงานสุขภาพจิต ซึ่งเน้นทั้งในเรื่องการป้องกัน การบำบัดรักษา และการส่งเสริมสุขภาพจิต โดยมีสาระสำคัญ ได้แก่ การมุ่งแก้ปัญหาสุขภาพจิต โดยเฉพาะในกลุ่มประชากรที่เสี่ยงต่อการเป็นโรค เพื่อให้บรรลุผลในระยะยาว คือ สุขภาพดีถ้วนหน้า ในปี พ.ศ. 2543 และปรับปรุงขอบเขตของงานสุขภาพจิต โดยเน้นเรื่องการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพจิต พร้อมทั้งจัดหน่วยงานให้สามารถครอบคลุม

ประชากรได้ทั่วถึง ทั้งในเขตเมืองและชนบท เป็นต้น

สุชา (2531) ได้กล่าวว่า ปัจจุบันสุขภาพจิตเข้ามามีบทบาทต่อชีวิตมนุษย์ ไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าความเจ็บป่วยทางกาย เห็นได้จากโรงพยาบาลโรคจิตต้องรับคนไข้มากขึ้น และยังมีศูนย์สุขภาพจิตหลายแห่ง ปัญหาต่างๆ ที่เกิดในสังคมปัจจุบัน เช่น ปัญหาครอบครัว อาชญากรรม การเสพยาเสพติดของวัยรุ่น การมีอารมณ์พุ่งพล่านโดยไม่มีเหตุผล การควบคุมสติสัมปชัญญะไม่ได้ ชอบทะเลาะวิวาท ไปจนถึงการกระทำความผิด ทำร้ายร่างกายผู้อื่น หรืออาจร้ายแรงถึงขนาดฆ่าคนตายได้ ต้นเหตุของการเป็นเช่นนี้ก็อยู่ที่จิตใจนั่นเอง

สรุปได้ว่า สุขภาพจิตมีความสำคัญต่อบุคคล สังคม และประเทศชาติเป็นอย่างมาก คนที่มีสุขภาพจิตดีจะมีร่างกายแข็งแรง มีอารมณ์มั่นคง สามารถทำงานและปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี ในส่วนงานที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต ทั้งการป้องกัน ส่งเสริมและสนับสนุนให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดี จึงเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างยิ่ง และเป็นสิ่งที่บุคคลทุกฝ่ายควรร่วมมือกัน เริ่มจากตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคม ตลอดจนหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน เพื่อได้มีบุคคลที่มีสุขภาพจิตดีจำนวนมากที่สุด

2.1.3 สาเหตุของการเกิดปัญหาสุขภาพจิต

สมนัศตร์ (2528) ได้กล่าวว่า ปัญหาสุขภาพจิตเกิดจากความผิดปกติของส่วนต่างๆ คือ

1) ร่างกาย (Somatic) ความผิดปกติของร่างกายเป็นผลมาจาก

(1) ระบบประสาทอัตโนมัติ ซึ่งมีผลไปกระตุ้นอารมณ์และมีผลแสดงออกทางร่างกาย เช่น โกรธหรือกลัวอย่างรุนแรง อาการที่แสดงออกคือ เหงื่อออกมาก หน้าแดง ชั่วหายใจผิดปกติ หัวใจเต้นผิดปกติ และอื่นๆ

(2) ความผิดปกติในการทำงานของระบบต่างๆ ภายในร่างกาย เช่น ระบบการหมุนเวียนโลหิต ทำให้ความดันโลหิตสูง มีอาการปวดศีรษะ หรือเมื่อเกิดความกลัว ทำให้กล้ามเนื้อตึงเครียด ทำให้เกิดการปวดหรือล้า

2) ความคิด (Cognitive) เป็นความผิดปกติในเรื่อง

(1) ความคิด การคิดวางแผน จินตนาการ ความจำ ความฝัน ตลอดจน ความคิดค้นคว้าสิ่งต่างๆ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เราถือว่าเป็นกระบวนการด้านความคิดซึ่งเป็นความผิดปกติทางด้านการประมวลผลและเนื้อหา

(2) ความผิดปกติอันเนื่องมาจากการทำงานของประสาทสัมผัสต่างๆ ทั้งหู ตา จมูก ปาก และลิ้น อาการที่แสดงออก คือ คิดว่าตนเองมองไม่เห็น ไม่ได้ยินหรือ

ไม่มีความรู้สึก

3) การเคลื่อนไหวของร่างกาย (Motor) จะมีความผิดปกติในรูปของ กล้ามเนื้อ โครงสร้างของร่างกายและอวัยวะอื่นๆ ที่จะตอบสนองต่อสังคม สิ่งของ เหตุการณ์ หรือการที่อวัยวะต่างๆ ทำงานมากเกินไป มีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ไม่ยอมพักผ่อน หรือมีลักษณะในทางตรงข้าม คือไม่ต้องการที่จะทำอะไรเลยหรือไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนหนึ่ง ส่วนใดของร่างกาย

4) อารมณ์ (Affective) อารมณ์ในที่นี้ตรงกับคำว่า "Mood" ซึ่งจะมี ลักษณะอารมณ์ตั้งแต่ตื่นเต้นมากที่สุดไปจนถึงเศร้าซึม เพราะฉะนั้นอารมณ์จะมีทั้งดีใจ เสียใจ ผิดหวัง คลุ้มเครือ อึดอัด รำเริงเบิกบาน หรือในบางครั้งขึ้นต้นด้วย ความร่าเริง แจ่มใส มีความสุข แต่ในตอนสุดท้ายเศร้า เสียใจ ไม่มีความสุข หรือมีลักษณะของความ กระวนกระวายใจ ลักษณะอารมณ์ไม่สม่ำเสมอ เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว

นอกจากนี้ สมณักตร์ ยังได้กล่าวถึงสภาพการณ์ที่ส่งเสริมให้บุคคลมีโอกาสดังกล่าว สุขภาพจิต ดังต่อไปนี้

1) พันธุกรรม โรคจิตโรคประสาทบางอย่างสามารถถ่ายทอดทางยีน (Gene) ได้ เช่น โรคจิตประเภทจิตเภท (Schizophrenia) หรือโรคจิตทางอารมณ์แบบเศร้า (Manic depressive psychosis) รูปร่างหน้าตาหรือโครงสร้างทางร่างกายที่ถ่ายทอด ทางยีนก็จะมีส่วนสัมพันธ์กับความผิดปกติทางจิตใจ หรือความผิดปกติของโครโมโซมมักก่อให้เกิดภาวะเชาวน์ปัญญาอ่อน หรืออาจจะมีการของโรคจิตร่วมด้วย

2) อายุ ช่วงอายุที่สำคัญที่มีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคจิต โรคประสาท คือ

(1) ช่วงวัยรุ่น เนื่องจากวัยนี้เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายมากมาย มีแรงกดดันจากหลายๆ ทาง มักจะก่อให้เกิดภาวะของโรคจิตเภทได้ง่าย

(2) วัยหมดประจำเดือน เมื่ออายุประมาณ 41-50 ปีในผู้หญิง หรือ 50-60 ปี ในผู้ชาย ผู้ที่อยู่ในวัยนี้มักจะรู้สึกหงาเปล่าเปลี่ยวเนื่องจากลูกๆ แยกย้ายกันไปทำงาน คู่สมรสและผู้ที่อยู่ในวัยเดียวกันล้มหายตายจากไป มักจะทำให้เป็นโรคจิตได้

(3) วัยชรา เนื่องจากมีความเสื่อมโทรมของสมอง เช่น การผิดปกติของ หลอดเลือดในสมอง มีการเปลี่ยนแปลงในหน้าที่การทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย จะมีผลต่อความแปรปรวนทางจิตใจ มักจะเกิดเป็นโรคจิตในวัยชรา

3) เพศ ผู้หญิงมักจะพบเนื่องจากการตั้งครรภ์ การคลอดบุตร หรือในระยะหมด ประจำเดือน เป็นสภาพการณ์ที่ทำให้เกิดความตึงเครียดเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลง

สถานภาพทางร่างกาย ส่วนผู้ชายมักจะพบเนื่องจากการใช้สารพิษ เช่น สุรา ยากล่อมประสาท หรือกัญชา

4) อาชีพ อาชีพบางอย่างมีโอกาสที่จะใช้ยาบางประเภท เช่น กรรมกร หรือคนทำงานกลางคืน มักจะใช้ยากล่อมประสาท เพื่อช่วยให้ทำงานได้ไม่เหนื่อยและไม่่วงนอน

5) วัฒนธรรม ความเชื่อในศาสนาหรือยึดมั่นในศาสนาต่างกัน ย่อมมีโอกาสที่จะเป็นโรคจิตได้ต่างๆ กัน เช่น ยิว จะไม่พบว่า เป็นโรคจิตเนื่องจากพิษของสุรา แต่จะติดยาเสพติดค่อนข้างสูง ซึ่งตรงข้ามกับชาวไอริช จะเป็นโรคจิตเนื่องจากพิษของสุราค่อนข้างสูงกว่าชาติอื่นๆ

6) เศรษฐกิจ สถานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว มีผลต่อการพัฒนาการทางบุคลิกภาพ เช่น เด็กสลัมมีโอกาสที่จะยึดเอาลักษณะของพวกกลุ่มเกรได้มาก ถ้ายังพ่อแม่สนับสนุนให้ลักขโมย หรือพูดปดด้วยแล้ว บุคลิกภาพของเด็กจะยิ่งผันแปรไปสู่ภาวะอาชญากรต่อไปได้ง่าย

7) มีประวัติการเจ็บป่วยทางจิตมาก่อน โรคจิตบางชนิด เช่น จิตเภท เป็นโรคที่รักษาให้หายได้ยาก พบว่าคนไข้ร้อยละ 40-60 จะรักษาได้ผลมากน้อยแล้วแต่อาการของโรค และสิ่งแวดล้อมทางบ้าน ซึ่งผู้ป่วยเหล่านี้จำเป็นต้องได้รับการรักษาด้วยยาต่อไป

นอกจากนี้การเกิดปัญหาสุขภาพจิตของบุคคล ยังมีสาเหตุกระตุ้นให้เกิดอาการทางจิตขึ้นได้ ได้แก่

1) ความเหนื่อยล้า การขาดธาตุอาหาร การขาดการพักผ่อน จะมีผลทำให้คนเรามีความอดทนต่อความบีบคั้น หรือทนต่อความตึงเครียดได้น้อยลง ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดพฤติกรรมผิดปกติต่างๆตามมา

2) การมีไข้สูง เนื่องมาจากการติดเชื้อ การมีไข้สูงเนื่องมาจากสารพิษ เช่น ไข้สูง เนื่องจากเชื้อหุ้มสมองอักเสบ หรือไข้สูงในสภาวะอื่นๆ อาจก่อให้เกิดภาวะเพ้อคลั่ง คือการรู้สึกตัวเลี้ยวไป ไม่รู้จักบุคคล ไม่รู้จักวันและเวลา ความจำล้นสน อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ทำให้มีพฤติกรรมผิดปกติ

3) สารพิษ เช่น ยากล่อมประสาท สุรา สารคาร์บอนมอนอกไซด์ โบไมด์ ตะกั่ว ถ้าใช้ในปริมาณสูงๆ และเป็นระยะเวลาอันยาวจะมีการสะสมในร่างกายและแสดงออกทางจิตได้

4) พยาธิสภาพทางสมอง เช่น เนื้องอกในสมอง สมองได้รับการกระทบกระเทือนจากการถูกตี ถูกรถชน หรือจากอุบัติเหตุ เส้นเลือดในสมองแตก หรือสภาวะอื่นๆ ที่จะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของเนื้อสมองแล้วมักจะเป็นสาเหตุกระตุ้นให้เกิดอาการทางจิตได้

5) การสูญเสีย ภาวะที่ทำให้เกิดความเศร้า เสียใจ เนื่องจากการสูญเสียอาจจะ

เป็นคนรัก สิ่งของ หรือการสูญเสียอวัยวะบางส่วนในร่างกาย เช่น การถูกตัดแขน ขา มดลูก และอื่นๆ มีผลทำให้เกิดความรู้สึกสูญเสียเอกภาพของตนเอง บางคนจะมีความ ซึมเศร้าส่งผลให้เป็น โรคประสาทชนิดซึมเศร้า หรือโรคจิตชนิดซึมเศร้าเกิดขึ้น ภายหลัง การจากไปของบุคคลที่ตนรักหรือเป็นที่พึ่ง ทำให้เกิดความรู้สึกอ้างว้าง รู้สึกผิดและตำหนิ ตนเองมาก

6) มีความตึงเครียดและความวิตกกังวลอยู่เป็นระยะเวลานาน ในภาวะเศรษฐกิจ วิกฤตทุกคนต้องต่อสู้เพื่อความอยู่รอดในสังคม การดิ้นรนเพื่อที่จะมีกินมีใช้ มีหน้ามีตาทัดเทียม ผู้อื่นในสังคมการดิ้นรนเพื่อช่วยให้ตนเองหายเจ็บป่วยเรื้อรัง สภาพการณ์เหล่านี้ ทำให้เกิด ความทุกข์กังวลใจ และถ้าเกิดเป็นระยะ ทำให้บางคนต้องใช้ยากล่อมประสาท บางคนต้อง ใช้ยานอนหลับช่วยจนทำให้ติดยา บางรายประสบความผิดหวังทำให้เศร้าเสียใจอย่างหนัก บางรายถึงกับจะฆ่าตัวตาย และมีไม่น้อยที่คนเหล่านั้นทนต่อความบีบคั้นทางจิตใจไม่ไหว ก็ อาจทำให้เป็นโรคจิต โรคประสาทได้

ประชุม (2529) แบ่งสภาพจิตของบุคคลออกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 เป็นพวกที่มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ เมื่อมีปัญหาล้อ ขัดแย้ง อุปสรรคและเรื่องราวต่างๆ ที่ไม่สบายใจจะสามารถแก้ปัญหา ปรับตัวปรับใจได้เป็น อย่างดี สภาพจิตใจที่เป็นทุกข์วิตกกังวลมีไม่นานจนเกินไป การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่าง ราบรื่นและมีความสุข

กลุ่มที่ 2 เป็นพวกที่เริ่มมีปัญหาทางจิตใจ เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาล้อขัดแย้งใด ๆ จะ ต้องทรมานท้อแท้เวลาและความคิดอย่างมากเพื่อแก้ปัญหา หรือปรับจิตใจให้ทนอยู่ต่อไปได้ อาจมี อาการต่างๆเกิดขึ้น เช่น นอนไม่ค่อยหลับ พยาธิสภาพไม่ดี ตกใจง่าย หงุดหงิดหรือรู้สึกหดหู่ ใจ โดยมีอาการไม่รุนแรงจนถึงกับทำงานไม่ได้ เพียงแต่ประสิทธิภาพงานต่ำลงมีอาการไม่ ยาวนานเป็นเดือนๆ รู้สึกตนเองอยู่ตลอดเวลาอาการจะค่อยๆ ดีขึ้นเอง

กลุ่มที่ 3 เป็นพวกที่มีปัญหาหรือความผิดปกติทางจิตใจ ไม่สามารถดูแลช่วยเหลือตน เองได้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน จำเป็นต้องได้รับการรักษา

ส่วนความเครียด (Stress) จัดได้ว่าเป็นประสบการณ์ทางจิตประการหนึ่งที่คนเรา เคยพบ จะพบมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับประสบการณ์ และเหตุการณ์ที่บุคคลนั้นมีส่วนพัวพันอยู่ด้วย ความเครียดเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ทำให้ชีวิตค่อนข้างสมบูรณ์ขึ้น ความเครียดของแต่ละ บุคคลจะเป็นแรงผลักดันที่อยู่เบื้องหลังที่จะทำให้ประสบกับความสำเเร็จ ในทางตรงกันข้าม ความเครียดอาจทำลายความสำเเร็จในชีวิต ความเครียดมีลักษณะเฉพาะที่จะส่งผลต่อการ

แสดงออกของบุคคล ถ้ามีความเครียดอยู่อย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน จะเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคทางกายและทางจิตได้

นิภา (2530) กล่าวว่า สาเหตุที่ก่อให้เกิดอาการผิดปกติทางจิตใจและอารมณ์ อาจเป็นได้ทั้งสาเหตุเรื้อรังและสาเหตุเฉียบพลัน สาเหตุเรื้อรังส่วนใหญ่เกิดจากอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมในแง่ต่างๆทั้งนี้หมายความว่าคนที่คนเรามีข้อขัดแย้งระหว่างแรงผลักดันหรือความต้องการทางร่างกายและทางจิตใจกับสิ่งแวดล้อมเป็นอุปสรรคขัดขวางเช่น ในด้านความต้องการทางเพศ สังคม การประกอบอาชีพ และชีวิตครอบครัว เป็นต้น ส่วนสาเหตุเฉียบพลัน หมายถึงปัญหาหรือสถานการณ์ที่ร้ายแรง และสร้างความรู้สึกขัดแย้งและกดดันจิตใจอย่างรุนแรงกะทันหัน ซึ่งทำให้แม้คนที่เคยมีชีวิตสุขสบายปราศจากปัญหาและความเครียด และปรับตัวได้ดีในชีวิตประจำวันก็อาจเกิดความผ่นผวนหรือผิดปกติทางอารมณ์และจิตใจได้ความผิดปกติทางอารมณ์และจิตใจนี้ บางอย่างก็เป็นอยู่ชั่วคราวและหายไปได้ แต่บางอย่างก็คงอยู่ถาวรจนถึงขั้นที่ผู้ป่วยต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลประสาท หรือโรงพยาบาลโรคจิตในที่สุด

สุชา (2531) กล่าวว่า โรคจิตนั้นนอกจากจะเกิดขึ้นเนื่องจากความกดดันหรือการถูกบีบคั้นทางใจอย่างรุนแรง อาจเกิดได้เนื่องจากสาเหตุต่อไปนี้

- 1) สมองได้รับเชื้อโรค ทำให้เนื้อเยื่อสมองถูกทำลาย
- 2) ความพิการของสมอง เนื่องจากสารเคมีบางชนิด เช่น พิษสุราเรื้อรัง ฝิ่นและกัญชา
- 3) โรคลมชัก เนื่องมาจากของสมอง ซิฟิลิส (Syphilis) ขึ้นสมอง
- 4) สมองได้รับความกระทบกระเทือนอย่างหนัก

สรุปได้ว่า สาเหตุของการเกิดปัญหาสุขภาพจิต อาจเกิดขึ้นจากสาเหตุความผิดปกติทางร่างกายหรือจิตใจ มีปัญหาในการปรับตัวให้เข้ากับสภาพความเป็นจริงของสถานการณ์ที่เป็นอยู่ความล้มเหลวในการปรับตัวย่อมนำไปสู่ปัญหาความผิดปกติทางอารมณ์และจิตใจในลักษณะต่างๆดังที่กล่าวมาแล้ว อาจทำให้มีสภาวะสุขภาพจิตผิดปกติได้

2.1.4 อาการของผู้มีปัญหสุขภาพจิต

ละเอียด (2521) ได้กล่าวถึง อาการแสดงออกของผู้มีปัญหสุขภาพจิต ไว้ดังนี้

- 1) ความรู้สึกผิดปกติของร่างกาย (Somatization) เป็นกลุ่มอาการที่มีสาเหตุมาจากอารมณ์ กลุ่มอาการเหล่านี้จะแสดงออกทางด้านร่างกาย หรือเรียกว่า ทางสรีระวิทยา อันเนื่องมาจากอารมณ์ที่ถูกเก็บกดไว้เป็นเวลานานและมากเกินไปเพื่อหลีกเลี่ยง

อาการไม่สบายใจโดยการใช้ความเจ็บป่วยทางด้านร่างกาย เป็นทางแสดงออกเพื่อให้สังคมยอมรับ เช่น เมื่อคนมีความวิตกกังวล จะมีอาการที่แสดงออกทางกายคือ ปวดศีรษะ หายใจเร็ว ปวดท้อง จากการวิจัยของนักวิจัยหลายท่านในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับกระบวนการทางสรีระวิทยา ของระบบประสาท พบว่าความวิตกกังวลนั้นจะกระตุ้นการทำงานของ Hypothalamus ซึ่งเป็น ต่อมไร้ท่อ อยู่ใต้สมองส่วนกลาง ทำให้เกิดผลคือ การหลั่ง Epinephrine Hormone มากขึ้น นอกจากนั้นต่อมไร้ท่ออื่นๆ เช่น Anterior Pituitary Gland ก็จะหลั่ง Trophic Hormone เพิ่มขึ้นอีกด้วย

ผลเหล่านี้ ทำให้การทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายผิดปกติ ซึ่งทำให้เกิดโรคขึ้นได้ กลุ่มอาการของโรคเหล่านี้ ได้แก่

- | | |
|-------------------------|--------------------------------|
| ระบบทางเดินอาหาร | - คลื่นไส้หรือปั่นป่วนในท้อง |
| | - ปวดท้อง |
| ระบบหายใจ | - หายใจไม่สะดวก |
| | - รู้สึกว่ามีอะไรมาจุกที่คอหอย |
| | - หายใจเร็ว |
| ระบบไหลเวียนโลหิต | - ปวดศีรษะ |
| | - ความดันโลหิตสูง |
| | - ปวดที่หัวใจ เจ็บหน้าอก |
| ระบบสืบพันธุ์ | - ปัสสาวะบ่อย |
| | - ปัสสาวะน้อย |
| | - หหมดความรู้สึกทางเพศ |
| ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ | - ปวดท้อง |
| | - อ่อนเพลีย |
| | - ปวดแขนขา |
| | - นอนตามแขน ขา |
| | - ปวดกล้ามเนื้อ |
| ระบบผิวหนัง | - รู้สึกสับัดร้อน สับัดหนาว |
| | - ไข้ หรือไข้ต่ำตามตัว |
| | - คันตามที่ต่างๆ |
| ระบบต่อมไร้ท่อ | - ตกใจ ใจสั่น |

ระบบประสาท

- เป็นลม

- อาการสั่นที่มือและเท้า

ฯลฯ

2) การย้ำคิดย้ำทำ (Obsessive Compulsive) เป็นลักษณะที่มีความผิดปกติ ทางความคิดและการกระทำ เมื่อความคิดที่ไม่พึงประสงค์เกิดขึ้น ความวิตกกังวล และความกลัวจะเกิดตามมาทำให้ย้ำคิดย้ำทำอะไรบางประการ เพื่อลดความวิตกกังวลและความกลัวนั้นๆ ลักษณะของการย้ำคิดย้ำทำคือ การไม่สามารถกำจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผล ทำให้ต้องย้ำคิด หรือคิดอะไรซ้ำๆ (Obsession) มีการกระทำที่ไม่มีเหตุผลทำให้ต้องย้ำทำ หรือทำอะไรซ้ำๆ (Compulsion) นอกจากนี้ทั้งการย้ำคิดและย้ำทำอาจจะเกิดขึ้นโดยไม่สอดคล้องกันอาจจะเกิดเฉพาะย้ำคิดหรือย้ำทำเพียงประการเดียวโดยทั่วไปทั้งย้ำคิดและย้ำทำจะเกิดขึ้นด้วยกันแต่มีการตอบสนองคนละรูปแบบ

3) ความรู้สึกไม่ชอบติดต่อกับบุคคลอื่น (Interpersonal Sensitivity) เป็นความรู้สึกหมกหมุ่นอยู่กับการคิดของตนในการติดต่อหรือปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นโดยที่บุคคลนั้นจะมีความอึดอัด รู้สึกว่าตนบกพร่องหรือมีปมด้อย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเปรียบเทียบกับบุคคลอื่น อันเป็นผลทำให้บุคคลนั้นมีการชิงชังตัวเอง เกิดความรู้สึกอึดอัดไม่สบายใจที่จะติดต่อและมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น บุคคลเหล่านี้จึงหลีกเลี่ยงการพบปะติดต่อกับบุคคลอื่นโดยการแยกตัวเอง หรือแยกเฉพาะความคิดที่หนีจากเหตุการณ์ไม่พอใจ กลายเป็นคนเงิบ เงย ชอบอยู่คนเดียว ส่วนอาการที่ไม่ชอบติดต่อกับบุคคลอื่นจะมีความเจ็บแค้นอยู่ในใจคิดว่าตนถูกเข้าใจผิด อารมณ์ขุ่นมัวไม่ยากสมาคมกับใคร รู้สึกว่าไม่มีใครรัก ทำคุณกับใครไม่ขึ้น น้อยใจ ไม่สบายเมื่อคนอื่นจ้องมอง รู้สึกว่าคนอื่นไม่เป็นมิตร หรือไม่ชอบตน

4) การซึมเศร้า (Depression) คือภาวะของจิตใจที่มีอารมณ์เศร้า มีความทุกข์ใจกังวล หงุดหงิด ขลาด น้ำหนักลด เบื่ออาหาร มีความหวาดหวั่น หวาดกลัว วิตกกังวล ขาดความสนใจตนเอง หมกมุ่นตายอยากในชีวิต ความคิดและการเคลื่อนไหว เชื่องช้า มีความรู้สึกผิดและความรู้สึกนี้จะครอบงำความคิดของตนไว้ หากอาการรุนแรงยิ่งขึ้นจะขาดการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมหรือสภาพต่างๆทั่วไป บางรายจะปรากฏว่ามีอาการหลงผิดและประสาทหลอน บางรายจะพยายามที่จะทำลายตัวเอง บางรายมีอาการรุนแรงจนกระทั่งทำให้การตอบโต้สภาวะการทำงานของหัวใจและการหมุนเวียนโลหิตมีอันตราย

การซึมเศร้านี้อาจจะเกิดจากกรรมพันธุ์ โรคทางกายหรือโรคประสาทบางชนิด หรือ ผลกระทบจากสภาพแวดล้อม ซึ่งสาเหตุที่แท้จริงยังไม่สามารถสรุปได้แน่ชัด

5) ความวิตกกังวล (Anxiety) โดยมากจะเริ่มต้นมาจากความไม่พอใจในการเผชิญปัญหาหรือประสบความยุ่งยากไม่สบายใจต่างๆ ในชีวิต ความหวาดหวั่นง่าย การชอบครุ่นคิดว่าตนเองมีปมด้อย ผลที่เกิดขึ้นมักจะทำให้บุคคลนั้นมีความวิตกกังวล และมักต้องทนทุกข์ทรมานกับความวิตกกังวลต่างๆที่เกิดขึ้น ซึ่งมีผลกระทบต่อสภาพร่างกายและจิตใจของบุคคลนั้น และยังมีผลรวมถึงการสิ้นระริกของหัวใจ การหอบ อึดอัด หายใจไม่ออก นอนไม่หลับ ความอยากรับประทานอาหารหมดไป บางครั้งทำให้ระบบการย่อยอาหารตลอดทั้งการขับถ่ายผิดปกติ หากมีอาการรุนแรงยิ่งขึ้นและต้องประสบกับความวิตกกังวลนั้นเป็นเวลานาน บางรายอาจมีอาการชักกระตุก อ่อนเพลียบริเวณอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย นอกจากนั้นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นยังมีผลกระทบกระเทือนต่อสภาพจิตใจ เช่น ขาดสมาธิ หงุดหงิด จุกแฉิว ตกใจง่าย โวยวาย เป็นต้น บุคคลที่มีลักษณะอาการดังกล่าวนี้จะเกิดความรู้สึกว่า มีเหตุการณ์หรือมีอะไรบางอย่างมาคุกคาม แต่ไม่สามารถบอกได้ว่า เหตุการณ์นั้นๆ หรือสิ่งนั้นๆ คืออะไร หรือไม่สามารถอธิบายให้ทราบได้ว่าความวิตกกังวลนั้นๆเป็นอย่างไร บางรายหาทางออกที่จะระงับความวิตกกังวลและความเครียดที่เกิดขึ้น โดยการเสพสิ่งเสพติดหรือดื่มสุราเพื่อขจัดอารมณ์ต่างๆ เหล่านั้น ซึ่งมีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ความวิตกกังวลของคนส่วนมากแบ่งได้ดังนี้

ร้อยละ 40 กังวลเกี่ยวกับเรื่องที่ไม่เคยเกิดขึ้นเลย

ร้อยละ 30 กังวลเกี่ยวกับเรื่องเบ็ดเตล็ดเล็กๆ น้อยๆ

ร้อยละ 12 กังวลเกี่ยวกับสุขภาพโดยไม่จำเป็น

ร้อยละ 8 เป็นความกังวลซึ่งสมเหตุผลและความเป็นความวิตกกังวลอย่างจริงจัง

6) ความโกรธ ก้าวร้าว ทำลาย (Hostility) อารมณ์โกรธเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับมนุษย์ทุกคนซึ่งจะเกิดขึ้นเมื่อสิ่งที่ต้องการหรือสิ่งที่คาดหวังล้มเหลว หรือมีการสูญเสียความเชื่อมั่นของตนเอง อารมณ์ที่เกิดขึ้นเนื่องจากความผิดหวังเป็นผลทำให้เกิดความวิตกกังวล รู้สึกว่าความสามารถของตนเองลดลง ช่วยเหลือตนเองไม่ได้ อันเป็นเหตุให้เกิดความต้องการ มีอำนาจและอารมณ์โกรธ บุคคลเมื่อเกิดอารมณ์โกรธและถูกเก็บซ่อนไว้ภายใน (Suppression of Feeling) จนกระทั่งถึงจุดหนึ่งอารมณ์โกรธที่สะสมไว้นั้นระเบิดออกมา ทำให้บุคคลนั้นมีการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมกลายเป็นบุคคลที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว อาฆาต ชิงชังและเกิดการทำลาย อารมณ์โกรธอาจเปลี่ยนเป็นความรู้สึกหรืออารมณ์แบบอื่นได้ เช่น อาฆาต ชิมเคร่า แยกตัว พฤติกรรมของบุคคลขึ้นอยู่กับกลไกของการต่อสู้ปลุสรรค

ของแต่ละบุคคล ซึ่งพัฒนามาจากการเรียนรู้ตั้งแต่วัยเด็ก กลไกต่อสู้อุปสรรค (Copying Mechanism) จะรวมถึงการเก็บกด (Repression) การเก็บความรู้สึก (Suppression) การหลีกเลี่ยง (Avoidance) การแยกตัวเองออกจากสังคม (Withdrawal) เป็นต้น แต่พฤติกรรมการแสดงออกของอารมณ์โกรธที่พบบ่อยที่สุดคือพฤติกรรมก้าวร้าว (Aggressive Behavior) ซึ่งอาจแสดงเป็นคำพูดหรือการกระทำก็ได้ อาการของความโกรธ ก้าวร้าว ทำลาย จะแสดงออกในลักษณะโมโห ฉุนเฉียว ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ชอบโต้แย้ง ตำราผู้อื่นให้เสียหาย ก้าวร้าว ทำลายข้าวของ ทำร้ายผู้อื่นและอื่นๆ

7) กลัวโดยปราศจากเหตุผล (Phobic Anxiety) เป็นภาวะทางอารมณ์ และความคิดที่มีความกลัวอย่างรุนแรงและต่อเนื่อง ไม่สมเหตุผล ผล บางรายจะครุ่นคิดอยู่กับความกลัวเฉพาะเรื่อง หากความกลัวเกิดขึ้นซ้ำบ่อยๆ เฉพาะเรื่องใดเรื่องหนึ่ง และบุคคลนั้นก็ทราบว่ามันกลัวแต่ไม่ทราบว่าจะห้ามความกลัวนั้นๆ ไม่ให้เกิดขึ้นได้อย่างไร บุคคลนั้นก็จะพยายามหลีกเลี่ยงไม่กล้าเผชิญสิ่งที่จะกระตุ้นให้เกิดความกลัวนั้น และบุคคลพวกนี้มักจะเกิดความวิตกกังวลและต้องทนทุกข์ทรมานเกี่ยวกับความกลัวที่ไม่สมเหตุผลนั้นอย่างยิ่ง

8) หวาดระแวง (Paranoid Ideation) เป็นอาการหลงผิดที่มีความรุนแรงมาก แต่ไม่มีอาการประสาทหลอน บุคคลพวกนี้จะมีชีวิตอยู่ระหว่างโลกแห่งความจริงและความฝัน มีภาวะระแวง เริ่มต้นจากการที่ขอบเขตเกินความจริง คิดว่าตนเองใหญ่โต เกินความเป็นจริง มีความหวาดระแวงสงสัย และขาดความไว้วางใจบุคคลอื่น มีความคิดหลอกตนเองว่าจะมีคนมาทำร้าย หรือเกิดความรู้สึกว่าสิ่งที่ตนคิดหรือพูดนั้นไม่มีใครเห็นด้วย มีอารมณ์อ่อนไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ มีทัศนคติที่ไม่พอใจคนอื่น ๆ และมักปลีกตัวไปอยู่โดดเดี่ยว สิ่งต่างๆ เหล่านี้ มักจะเป็นอุปสรรคและนำความยุ่งยากมาสู่การปรับตัวของบุคคลนั้น

9) โรควิต (Psychoticism) เป็นภาวะความผิดปกติทางจิตที่มีความรุนแรงมาก และจะสูญเสียหน้าที่การทำงานของจิตใจอย่างมาก ทำให้ไม่สามารถดำเนินชีวิตตามปกติได้ โดยมีพฤติกรรมแบบโรควิต ซึ่งมีตั้งแต่อาการที่ยังไม่แสดงออกมาชัดเจน จนถึงอาการที่แสดงออกมาอย่างชัดเจน เช่น ถดถอย แยกตัวเอง หินสังคม หูแว่ว คิดว่าตนเองถูกควบคุม เป็นต้น

10) อาการร่วมอื่นๆ (Additional) เป็นอาการที่สะท้อนถึงการมีภาวะสุขภาพจิตไม่ปกติ และยังมีอาการร่วมอื่นๆ ที่อยู่ในแบบวัดสุขภาพจิต SCL-90 ซึ่งเป็นอาการสนับสนุนถึงภาวะสุขภาพจิตของคน เช่น เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ อยากรตาย มี

ความรู้สึกผิด ซึ่งอาการเหล่านี้เกิดขึ้นได้กับคนทั่วไป สำหรับคนที่มีปัญหานี้ เมื่อมีอาการเหล่านี้เกิดขึ้นจะตรวจไม่พบทางด้านร่างกายให้เห็นชัดเจน แต่เป็นเพียงอาการที่แสดงให้เห็นว่าร่างกายกำลังเข้าสู่ภาวะไม่สมดุลคือ เกิดความผิดปกติทางด้านจิตใจขึ้น เมื่อเป็นเช่นนี้ควรจะได้รับการแก้ไขในทันที ก่อนที่อาการจะคุกคามไปถึงภาวะของการเป็นโรคจิตโรคประสาทต่อไป

สุชา (2531) กล่าวว่า เมื่อมีปัญหาร่างกายจิตเกิดขึ้น บุคคลจะแสดงพฤติกรรมที่ผิดปกติออกมา แบ่งได้เป็น 2 ชนิดใหญ่ๆ ดังนี้

1) โรคประสาท (Psychoneurosis) พวกนี้แสดงอาการออกทางด้านจิตกริยาทำทางอย่างเห็นได้ชัด เพียงแต่ว่ายังไม่รุนแรงถึงขั้นบ้าคลั่งเท่านั้น ความผิดปกติทางจิตของคนพวกนี้แยกออกไปได้อีกหลายชนิด คือ

(1) โรคประสาทวิตกกังวล (Anxiety Reaction) ผู้มีอาการชนิดนี้ จะมีความเครียดทางประสาทมาก มีจิตฟุ้งซ่าน กลัว แต่ไม่ทราบสาเหตุว่ากลัวอะไร ใจสั่น เหงื่อตก วิงเวียนศีรษะ หายใจถี่กระวนกระวายใจ อาการเหล่านี้จะเกิดขึ้นวันละหลายครั้งนอกจากนี้ ยังมีความวิตกกังวลในสิ่งต่าง ๆ เป็นเรื่องของเหตุการณ์ที่ยังไม่เกิดขึ้น

(2) โรคประสาทชนิดสร้างอาการทางกาย (Conversion Reaction) หรือ Hysteria ผู้มีอาการชนิดนี้จะแสดงการเจ็บป่วยทางร่างกายโดยที่แพทย์ตรวจแล้วไม่พบสาเหตุทั้งนี้เป็นเพราะเขาได้รับความกดดันทางจิตใจอย่างรุนแรง บางทีความผิดปกติทางกายได้รับการรักษาจนหายแล้ว แต่ความผิดปกติทางใจหรือความกดดันทางใจยังเหลืออยู่จึงยังแสดงความผิดปกติทางกายออกมาตัวอย่างเช่น ทหารที่เคยได้รับอันตรายบาดเจ็บ เมื่อรักษาจนหายแล้ว บางทีก็ทำอะไรไม่ได้ กลายเป็นอัมพาตไปเลยก็มี เพราะกลัวว่าจะต้องออกไปเผชิญกับสงครามอีก

(3) โรคประสาทชนิดกลัวไม่มีเหตุผล (Phobic Reaction) ผู้มีอาการทางประสาทชนิดนี้จะแสดงอาการกลัวสิ่งใดสิ่งหนึ่งจนเกินไป เกินกว่าเหตุและไม่สมเหตุผล ทำให้กระทบกระเทือนต่อความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวัน ผู้มีอาการชนิดนี้จะมี ความสบายใจก็ต่อ เมื่อสามารถหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ หรือสิ่งที่กลัวนั้นๆ เสีย

อาการกลัวที่มักจะพบได้แก่

Claustro Phobia	คือ กลัวที่แคบ
Acro Phobia	คือ กลัวที่สูง
Ocholo Phobia	คือ กลัวขมุนมน

Zoo Phobia คือ กลัวสัตว์

Nycto Phobia คือ กลัวความมืด

(4) โรคประสาทย้ำคิดย้ำทำ (Obsessive Compulsive Reaction) มีลักษณะ 3 อย่าง คือ

- การคิดซ้ำๆ แบบฟุ้งซ่าน
- การทำซ้ำๆ ที่ควบคุมไม่ได้ เป็นอยู่เรื่อยๆ
- การคิดซ้ำๆ เกิดควบคู่กับการทำซ้ำๆ เช่น การล้างมืออยู่เรื่อยๆ เพราะคิดว่ามีเชื้อโรคติดอยู่ กวาดบ้านอยู่บ่อยๆ เพราะคิดว่าบ้านยังไม่สะอาด เดินออกจากบ้าน ต้องรีบกลับมาที่ประตูว่าลืมใส่กุญแจหรือเปล่า เป็นต้น

2) โรคจิต (Psychosis) พวกนี้จะมีอาการของโรคจิตอย่างรุนแรงหรือที่เรียกว่า "คนบ้า" คนประเภทนี้ต้องรักษากันเฉพาะที่โรงพยาบาลโรคจิตเท่านั้น พวกนี้ยังแบ่งออกเป็นพวกย่อยตามลักษณะที่แสดงออกเด่นๆ เช่น

(1) Manic Depressive Reaction พวกที่มีอาการชนิดนี้จะมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ คือ บางครั้งจะเอะอะโวยวาย อดอิทธิฤทธิ์ต่างๆ อย่างที่เรียกว่า บ้าอาละวาด มีอารมณ์ตื่นเต้นยินดีอย่างที่สุด (Manic Phase) แต่อีกระยะหนึ่งก็จะกลับมีอารมณ์เศร้าซึม อ่อนเพลียแบบคนสิ้นหวัง (Depressive Phase) มีอาการคล้ายกับคนทอดอาลัยในชีวิต บุคคลที่เป็นโรคจิตชนิดนี้จะมีลักษณะทั้งสองประการนี้สลับกันอยู่เรื่อยๆ

(2) Schizophrenic Reaction พวกนี้จะมีอารมณ์ขุ่นมัวไม่สามารถควบคุมอารมณ์ และพฤติกรรมต่างๆ ได้ บุคคลที่เป็นโรคจิตชนิดนี้จะมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงจากหน้ามือเป็นหลังมือ เช่น จากคนที่สงบเรียบร้อยจะกลายเป็นคนดุร้าย หยาดคาย พวกนี้จะแสดงอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมกับสถานการณ์และแสดงพฤติกรรมไม่ตรงกับสิ่งเร้า เพราะมีอาการประสาทหลอน นอกจากนี้มักจะแยกตนเองออกจากสังคม ขี้อ้างว้าง เห็นผู้อื่นเป็นผู้ไม่หวังดี บางครั้งจะพูดกับนกกับต้นไม้ มีความคิดเกินกว่าที่คนธรรมดาจะเข้าใจได้

(3) Paranoid Reaction พวกนี้จะมีความเชื่ออย่างผิดๆ หรือที่เรียกว่า หลงผิด (Delusion) อันเนื่องมาจากประสาทหลอน (Hallucinations) เช่น มองเห็นไปว่ามีสิ่งภายนอกมาบังคับการกระทำของตน เห็นคนกลุ่มหนึ่งจะมาทำร้ายตน คิดว่าตนเองเป็นนักประติหาร แล้วถูกขโมยผลงานไป ฯลฯ นอกจากจะเชื่อเพราะมองเห็นแล้ว อาจเชื่อโดยหูแว่วได้ยินเสียงต่างๆ ทำให้เกิดความเชื่อที่ผิดๆ

Delusion นี้ แบ่งออกได้เป็น 2 แบบ คือ

- Delusions of Grandeur คือ คิดว่าตนเองเป็นใหญ่เป็นโต เช่น คิดว่าตนเองเป็นกษัตริย์ หรือเป็นโปเลียน เป็นต้น

- Delusions of Persecution คือ คิดว่ามีคนจะคอยทำร้ายตนอยู่เสมอ เห็นใครเขาคุยกันก็คิดว่าเขากำลังนินทาว่าร้ายตน เป็นต้น

(4) Psychosomatic เป็นอาการที่เกิดขึ้นเนื่องจากความตึงเครียดทางอารมณ์แล้วทำให้เป็นโรคทางกาย เช่น โรคกระเพาะ โรคลำไส้ ฯลฯ

สรุปได้ว่า อาการของผู้มีปัญหาสุขภาพจิตนั้น อาจแสดงอาการ ดังนี้คือ ความรู้สึก ผิดปกติของร่างกาย การย่ำคิดย่ำทำ ความรู้สึกไม่ยอมติดต่อกับบุคคลอื่น การซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความโกรธ ก้าวร้าว ทำลาย กลัวโดยปราศจากเหตุผล หวาดระแวง โรคจิต ตลอดจน กลุ่มอาการรวมอื่นๆ

2.1.5 การประเมินสุภาพจิต

2.1.5.1 การประเมินสุภาพจิตโดยทั่วไป มีผู้ศึกษาไว้ ดังนี้

สวินีย์ (2527) กล่าวว่า การประเมินสภาวะสุภาพจิต มีวิธีการศึกษาหลายวิธี ได้แก่

1) การประเมินสภาวะสุภาพจิตโดยตรง โดยการใช้เครื่องมือวัดสภาวะสุภาพหรือ ศึกษาถึงสภาวะสุภาพจิตที่ดี การศึกษาคนที่มีสภาวะสุภาพสมบูรณ์นั้นยากกว่า การศึกษาสภาวะความเจ็บป่วยที่มีอาการและอาการแสดงที่เห็นได้ชัดเจน เมื่อขาดความรู้ในเรื่องเกี่ยวกับลักษณะคนที่มีสภาวะสุภาพจิตสมบูรณ์ ทำให้ขาดหลักการในการประเมินผู้ที่มีสุภาพจิตดี เครื่องมือวัดสภาวะสุภาพจิตจึงมีน้อย เช่น Index of Psychological Well Being

2) การประเมินสภาวะสุภาพจิต โดยการศึกษาการปรับตัวด้านสังคมของบุคคล เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาประเภทนี้ ได้แก่ เครื่องมือวัดการประพฤติดนินในสังคมที่แปรปรวน (Indicators Related to Social Disorganization) ในด้านต่างๆ ตั้งแต่การปรับตัวในด้านสังคม ด้านครอบครัว ตลอดจนสังคมภายในที่ทำงาน การศึกษาสุภาพจิตโดยเครื่องมือประเภทนี้สืบเนื่องมาจากแนวความคิดที่ว่า สุภาพจิต คือ ความสามารถของบุคคลในการปรับตัวได้และมีความสุข ซึ่งเครื่องมือประเภทนี้พบว่ามีไม่มากนัก เช่น The Structured and Scaled Interview to Assess Maladjustment

3) การประเมินสภาวะสุขภาพจิต โดยศึกษาอาการแสดงออกของความเจ็บป่วยทางจิตซึ่งถ้ามีปรากฏในบุคคลใดมาก ก็แสดงว่าบุคคลนั้นมีสภาวะสุขภาพจิตที่ไม่ดี เครื่องมือประเภทนี้ พบมากที่สุด เช่น เครื่องมือวัดอาการวิตกกังวล วัดภาวะการซึมเศร้า วัดความเครียด วัดภาวะความย่ำคิดย่ำทำ เป็นต้น

เอนก(2536) ได้ศึกษาถึงหลักเกณฑ์ในการตัดสินพฤติกรรมของบุคคล โดยจำแนกได้ 2 กลุ่ม

1) การใช้ทฤษฎีเพื่ออธิบายพฤติกรรมที่ผิดปกติ เช่น ทฤษฎีว่าด้วยแรงกดดัน (The Stress Model) ทฤษฎีนี้อธิบายว่า บุคคลที่มีพฤติกรรมผิดปกติหรือบุคลิกภาพแปรปรวนเป็นเพราะเขาสนองตอบต่อความเครียดหรือความกดดันของชีวิตซึ่งความเครียดหรือความกดดันนี้บุคคลไม่สามารถจัดออกไปจากวิถีชีวิตของตนได้ให้เป็นที่พอใจ ทฤษฎีนี้อธิบายว่าการแสดงออก ของบุคคลที่ผู้อื่นตีตราผิดปกติแปรปรวนไปนั้น เป็นเพราะการที่บุคคลมีความพยายามที่จะรักษาให้สมดุลในขณะที่เขาเผชิญกับความเครียดทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นความเครียดด้านร่างกาย จิตใจและสังคม

2) การกำหนดมาตรฐานเป็นเกณฑ์ ในการพิจารณาว่าสิ่งใดปกติหรือผิดปกติ จำเป็นต้องมีหลักเกณฑ์ ได้มีการจำแนกมาตรฐานสำหรับตัดสินพฤติกรรมว่าผิดปกติหรือไม่ไว้หลายอย่างเช่นการใช้สถิติเป็นมาตรฐานวัดโดยอาศัยความถี่ของพฤติกรรมที่ผิดปกติ การใช้ความรู้สึกไม่สบายส่วนบุคคลเป็นมาตรฐานเพราะโดยทั่วไปตนเองจะเป็นผู้บอกตนเองได้ดีที่สุดว่า ตนผิดปกติจากเดิมหรือไม่ ความรู้สึกไม่สบายใจ เครียด หวาดวิตก กังวล อึดอัด ไม่สบาย ความกลัวเหล่านี้เป็นอาการที่เกิดขึ้นภายในตนเองที่เจ้าตัวจะรู้สึกได้ดีกว่าคนอื่น ความรู้สึกเหล่านี้ถ้ามีมากจนเลยขีดความสามารถที่จะคุมได้ ก็จะแสดงพฤติกรรมที่ผิดปกติหรือแปรปรวนอันเป็นสิ่งที่ผู้อื่นสังเกตเห็นได้ง่าย เพราะพฤติกรรมเหล่านี้แสดงออกในสิ่งที่คนปกติไม่กระทำ เช่น ประสาทหลอน หลงผิด เป็นต้น

การจะตัดสินพฤติกรรมการแสดงออกของบุคคลว่า ปกติหรือผิดปกติเป็นเรื่องสำคัญ จึงต้องมีหลักเกณฑ์ที่น่าเชื่อถือไว้เป็นบรรทัดฐานซึ่งถึงสภาวะสุขภาพจิตของบุคคลได้อย่างหนึ่งว่าเสี่ยงต่อภาวะเจ็บป่วยหรืออยู่ในภาวะสมดุลสุขภาพดี สภาวะสุขภาพจิตของบุคคลสามารถประเมินได้จากความเครียดที่บุคคลได้รับความต่อเนื่อง และความยาวนานของความเครียด และแหล่งที่จะช่วยบรรเทาประคับประคองเมื่อเกิดความเครียด

สก๊อต (scott อ้างถึงใน ทวี, 2535) ได้รวบรวมเกณฑ์ในการประเมินสุขภาพจิตของบุคคลไว้ 6 ประการ คือ

1) สุขภาพจิตอาจวัดได้จากประสบการณ์การบำบัดรักษาทางจิต ซึ่งแสดงว่าบุคคลนั้นเคยป่วยเป็นโรคจิตและเคยอยู่ในความดูแลของจิตแพทย์มาก่อน การประเมินเช่นนี้จะจำกัดจำนวนผู้ป่วยทางจิตที่มีอยู่ในแต่ละชุมชนอย่างแท้จริง และไม่ได้สะท้อนให้เห็นธรรมชาติทางจิตของบุคคล

2) สุขภาพจิตวัดได้จากปริมาณความมากน้อย ที่บุคคลไม่สามารถปรับตัวทางสังคม ซึ่งหมายถึงบุคคลที่สังคมตัดสินว่า เป็นผู้เบี่ยงเบนไปจากปทัสฐานของสังคม เช่น เป็นอาชญากร ติดยาเสพติด เคยฆ่าตัวตาย เคยหย่าร้าง หรือเคยทำความผิดเล็กๆ น้อยๆ เช่น หนีออกจากบ้าน พาลเกเร ปฏิบัติตนผิดกฎระเบียบ เป็นต้น สุขภาพจิตในความหมายที่ผิดปทัสฐานของแต่ละสังคมนี้ จึงอาจแตกต่างกันไปได้ในแต่ละสังคมขึ้นอยู่กับประเพณีที่ปฏิบัติกันมาในสังคมนั้น

3) สุขภาพจิตวัดได้ด้วยการตรวจอาการทางจิต และอาจแบ่งบุคคลได้ตามระดับความรุนแรงและชนิดของอาการทางจิต การใช้การตรวจสุขภาพจิตเป็นเกณฑ์ขึ้นอยู่กับความรู้ความชำนาญของผู้ตรวจแต่ละคนหรือแต่ละกลุ่ม

4) สุขภาพจิตประเมินได้จากความรู้สึกส่วนตัวเกี่ยวกับการได้รับความสุขของบุคคล วิธีวัดชนิดนี้ คือการขอให้บุคคลประเมินตนเองในสถานการณ์ปัจจุบันว่า ตนมีความสุข มีพลัง มีความมั่นใจ และมีความกินดีอยู่ดีเพียงใด มีความพอใจหรือไม่พอใจในหน้าที่การงาน และในครอบครัวของตน และอาจเกี่ยวข้องกับการยอมรับตนเองด้วย การให้บุคคลประเมินตนเองนั้น อาจได้ข้อมูลที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง เพราะความสามารถของผู้ตอบแต่ละคนในการประเมินตนเองนั้นแตกต่างกัน บางคนต้องการจะปิดบังความจริง บางคนต่างจากที่เป็นจริงได้มาก นอกจากนั้นยังมีผู้ให้ความเห็นว่า การที่บุคคลรายงานว่าตนเองมีความสุขมากในสภาพที่เลวร้ายก็ย่อมแสดงว่า บุคคลนั้นมีสุขภาพจิตที่ผิดปกติ เพราะมีความสามารถที่จะรับรู้ความจริงทางสังคมได้ดี่ำ ฉะนั้น การวัดสุขภาพจิตด้วยการให้บุคคลประเมินผล จึงให้ข้อมูลที่อาจผิดพลาดได้มาก แต่อย่างไรก็ตาม ได้มีการพยายามที่จะทำให้เครื่องมือวัดสุขภาพจิตประเภทนี้ได้ข้อมูลที่น่าเชื่อถือยิ่งขึ้น ด้วยการตั้งคำถามในรายละเอียดเป็นด้านๆ ไป

5) การประเมินสุขภาพจิตของบุคคลโดยการถามเกี่ยวกับพฤติกรรมในชีวิตประจำวันและอาการทางจิตประเภทต่างๆ โดยให้บุคคลรายงานตามความเป็นจริงในชีวิตที่เกิดขึ้นกับตน แต่มิได้ให้ผู้ตอบประเมินสถานภาพหรือสุขภาพจิตของตน เช่น ในการประเมินชนิดที่สี่ดังกล่าวมาแล้ว เมื่อได้รับรายงานเกี่ยวกับพฤติกรรมอาการทางจิตของผู้ตอบแล้ว ก็จะนำไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่ได้จากผู้ป่วยทางจิตเวชและเกณฑ์จากการวิจัยอื่นๆ เพื่อให้



ความหมายว่า บุคคลนั้นมีระดับสุขภาพจิตอย่างไร ในการให้คะแนนสุขภาพจิตแก่ผู้ตอบแต่ละคนนั้น อาจมีวิธีที่แตกต่างกัน เช่น การรวมคำตอบรับเกี่ยวกับอาการปกติของบุคคลกับคำตอบปฏิเสธเกี่ยวกับอาการผิดปกติต่างๆ โดยให้น้ำหนักแต่ละอาการเท่าเทียมกัน หรือให้คะแนนแก่พฤติกรรมซึ่งเป็นพฤติกรรมปกติ หรือพฤติกรรมที่นิยมในหมู่คนปกติ เป็นต้น

6) การประเมินสุขภาพจิตโดยวิธีอื่นๆ จะเห็นได้ว่าสุขภาพจิตของบุคคลศึกษาได้โดยพิจารณาที่สาเหตุกระบวนการและผลที่เกิดจากสาเหตุต่างๆ ซึ่งปรากฏออกมาเป็นอาการทางจิตและอาการทางสรีระการวัดสุขภาพจิตโดยดูที่ผลซึ่งเกิดกับบุคคลมีหลายวิธีและหลายระดับ ตั้งแต่การศึกษาผลรุนแรงที่มีอาการชัดเจนเป็นโรคจิต โรคประสาท ต้องเข้ารับการรักษาไปจนถึงผลที่ยังไม่รุนแรง ไม่ปรากฏอาการเด่นชัดก็อาจวัดสุขภาพจิตได้โดยการให้ผู้ชำนาญทางจิตเวชได้ตรวจอาการ ส่วนในบุคคลปกติก็อาจวัดอารมณ์และความรู้สึก ซึ่งปรากฏในรูปของความวิตกกังวล ความหวาดกลัวจนเกินเหตุ และอาการทางสรีระ เช่น อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ เป็นไข้ เบื่ออาหาร อันมีสาเหตุมาจากความเครียดที่สะสมในชีวิตประจำวันของบุคคล โดยอาจอธิบายได้ว่า อารมณ์เครียดเป็นสาเหตุของอาการทางสรีระของบุคคล

2.1.5.2 การประเมินสุขภาพจิตโดยใช้แบบทดสอบ SCL-90

ละเอียด (2521) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการประเมินสุขภาพจิต กล่าวว่าแบบทดสอบสุขภาพจิตที่ใช้ในปัจจุบัน คือ แบบทดสอบ Symptom Distress Check List (SCL-90) ใช้วัดอาการทางจิตเบื้องต้น 9 ด้าน (Dimension) โดยดัดแปลงมาจากแบบทดสอบสุขภาพจิตของ Derogatis และคณะ ที่เริ่มใช้ในปี 1970 แบบทดสอบนี้ประกอบด้วยคำถามสั้นๆ 90 ข้อ โดยให้บุคคลประเมินตนเองในสภาพที่เป็นจริงขณะนั้น (Self-Reporting Scale) ซึ่งอาการเหล่านี้ เป็นอาการที่มีอยู่ในคนปกติทั่วไปด้วยเหมือนกัน โดยมีการหามาตรฐานแบบทดสอบนี้ให้คนปกติ ซึ่งมีระดับความเข้มของอาการไม่ถึงเกณฑ์ของความผิดปกติ การแบ่งระดับอาการหรือปัญหาทางจิตในแต่ละด้านนั้น แบ่งเป็นระดับ คือ

- | | | |
|---|----------|--|
| 0 | ไม่เลย | หมายถึง ไม่มีความทุกข์หรือไม่มีปัญหาเกี่ยวกับอาการนั้นเลย |
| 1 | เล็กน้อย | หมายถึง มีความทุกข์เกี่ยวกับอาการนั้นอยู่บ้างแต่ไม่สม่ำเสมอและเป็นจำนวนเล็กน้อย |
| 2 | ปานกลาง | หมายถึง มีความทุกข์เกี่ยวกับอาการนั้นค่อนข้างสม่ำเสมอ และเป็นจำนวนพอประมาณไม่รุนแรงนัก |

3 ค่อนข้างมาก หมายถึง มีความทุกข์เกี่ยวกับอาการนั้นสม่ำเสมอ และมีจำนวนพอประมาณไปจนถึงมาก

4 มากที่สุด หมายถึง มีความทุกข์เกี่ยวกับอาการนั้นอย่างมากทั้งความถี่และความรุนแรง

สรุปได้ว่า การประเมินสุขภาพจิตมีวิธีประเมินหลายวิธี แต่การประเมินโดยใช้แบบทดสอบสุขภาพจิต SCL-90 นี้ได้มีผู้นำมาใช้ในประเทศไทย เพื่อสำรวจสุขภาพจิตของบุคคลกลุ่มต่างๆ ได้รับความนิยมนำมาใช้ในหมู่นักวิจัย นักวิชาการทางด้านสุขภาพจิตมากพอสมควรและได้รับการยอมรับว่าสามารถใช้วัดและประเมินสภาวะสุขภาพจิตของบุคคลได้

2.2 คุณลักษณะของครูที่ดี

ได้มีผู้ให้ความหมาย และอธิบายถึงคุณลักษณะของครูที่ดีไว้หลายท่าน ดังนี้

สุรินทร์ (2515) ได้สรุปถึงลักษณะของครูที่ดีไว้ 6 ประการ คือ

1) บุคลิกภาพดีคือ รูปร่างหน้าตาหมดจด แต่งกายสะอาดเรียบร้อย พูดคุยต้องชัดเจนและปรับตัวดี

2) จัดชั้นเรียนดีคือจัดถูกหลักวิชา มีบรรยากาศดี ถูกสุขลักษณะ อากาศถ่ายเทสะดวก และใช้อุปกรณ์ให้เกิดประโยชน์

3) สัมพันธ์กับนักเรียนดีคือ ใช้จิตวิทยาให้เกิดประโยชน์ ใกล้ชิดกับนักเรียน ทำให้อบอุ่นใจ เป็นที่พึ่งแก่ศิษย์ได้

4) สอนดีคือ เตรียมการสอนสม่ำเสมอ ทำโครงการสอน สอนตรงหลักสูตรและสอนได้ถูกต้อง

5) มีเจตคติต่ออาชีพครู มีจรรยาบรรณ และวินัยตามระเบียบประเพณีของครู

6) มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ปกครองคือ ติดต่อใกล้ชิดกับผู้ปกครอง เพื่อรู้ความเป็นไปของเด็กที่บ้าน เพื่อผลการศึกษาและความเจริญของโรงเรียน

กรมการฝึกหัดครู (2520) กล่าวว่า พระพุทธเจ้าได้กำหนดลักษณะของครูที่ดีไว้ 7 ประการ คือ

1) ปิโย คือ การทำตัวให้เป็นที่รักแก่ศิษย์และบุคคลทั่วไป

2) ครุ คือ การเป็นบุคคลที่มีความหนักแน่น มีจิตใจมั่นคงประกอบด้วยความรู้ความสามารถ

3) ภาวนียะ คือ การเป็นผู้ที่ได้รับการยกย่องว่าเป็นผู้มีความประพฤติอันดีงาม

- 4) วัตตา คือ เป็นผู้ที่มีความมานะในการตักเตือนสั่งสอนโดยไม่เกรงกลัวว่าจะเกลียดหรือโกรธ มีความเฉลียวฉลาดในการใช้คำพูด
- 5) วจนกขโม คือ เป็นผู้ที่มีความอดทนต่อถ้อยคำ โดยมีเจตนาดีเป็นที่ตั้ง
- 6) คมภีร กถกตตา คือ รู้จักสอนจากง่ายไปหายาก หรือมีความลึกซึ้งขึ้นโดยลำดับ
- 7) โนจฏฐาเน นโยชเย คือ การรู้จักแนะนำในทางที่ถูกที่ควร ไม่แนะนำนอกสู่นอกทาง

การเป็นครูที่ดีตามแนวคิดของพระพุทธเจ้าเน้นที่การพยายามฝึกปรือตนเอง การสั่งสมสิ่งดีงามต่างๆ ได้แก่ ทำตนให้เป็นที่รัก มีความหนักแน่น มีจิตใจมั่นคง ประพฤติดี ยืนยันเพียรในการทำหน้าที่ของตน อดทน ปราศจากอคติต่อศิษย์

เฉลียว และคณะ (2520) กล่าวว่า พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงมีพระราชดำรัสถึงลักษณะครูไว้ตอนหนึ่งว่า "การปลูกสติปัญญา ฝึกสอนคนให้เป็นไพร่ฟ้าข้าแผ่นดิน ที่ดีนั้นเป็นหน้าที่สำคัญนัก เป็นงานที่ต้องทำด้วยปัญญา ความคิด ประกอบกับแรงงาน... จะต้องใช้วิธีฝึกฝนกล่อมเกล่าให้สำเร็จดังประสงค์ ซึ่งเป็นของยาก ต้องประกอบด้วยสติปัญญาและความสามารถในการฝึกฝนอย่างดี จึงจะได้ผลสำเร็จตามปรารถนา หน้าที่ของครู จึงควรยกย่องว่าเป็นหน้าที่สำคัญยิ่งนัก"

นอกจากนี้ เฉลียว และคณะ ยังได้ทำการวิจัยเรื่องลักษณะของครูที่ดี พบว่าลักษณะที่จำเป็น ของครูคือความเที่ยงธรรม ความซื่อสัตย์สุจริต การตรงต่อเวลาและรับผิดชอบ งาน ความประพฤติ ในการยึดมั่นในสถาบันชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์ การค้นคว้าหาความรู้อยู่เสมอ ความสามารถในการใช้ภาษาสื่อสารและลักษณะอื่นๆลดหลั่นกันลงไปตามลำดับ ซึ่งนำเอาลักษณะเหล่านี้ มาจัดกลุ่มจะได้ 5 ด้านด้วยกัน คือ

- 1) มีความรู้ดี มีการค้นคว้าหาความรู้ และนำความรู้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์อยู่เสมอ
- 2) สอนดี สามารถใช้ภาษาได้ดี มีเทคนิคในการโน้มน้าวจิตใจคน และสามารถประพฤติปฏิบัติเป็นแบบอย่างได้
- 3) สุขภาพดี รู้จักป้องกันโรคติดต่อ งดเว้นสิ่งเสพติดทั้งปวง รู้จักรักษาอารมณ์ให้มั่นคง
- 4) ประพฤติดีมีความซื่อสัตย์ เที่ยงธรรมมีเมตตา ยืนยัน อดทน ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคทั้งปวง

5) มีน้ำใจประชาธิปไตย มีเหตุผล กล้าพูด กล้าทำ กล้าเผชิญความจริง รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และยึดมั่นในสถาบันชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์

บันลือ (2522) ได้กล่าวถึง คุณสมบัติของครูประถมศึกษาที่ดี ดังนี้

- 1) จะต้องมีคนคิดที่ดีต่ออาชีพครู กล่าวคือรักและยึดอาชีพในการอบรมสั่งสอนแก่ผู้เรียนทุกวิถีทาง
- 2) ควรจะมีพื้นฐานความรู้ในวิชาครู เป็นผู้มีความรู้ทางวิชาครูและวิชาสามัญเป็นพื้นฐาน
- 3) จะต้องมีบุคลิกภาพดี ประกอบด้วย รูปร่าง หน้าตา การแต่งกาย น้ำเสียง เป็นที่น่าเลื่อมใสของศิษย์และผู้ปกครองในชุมชน
- 4) ควรจะเป็นผู้ที่มีอารมณ์ขัน ร่าเริง และสุขภาพ สามารถสร้างบรรยากาศในการเรียนได้ดี
- 5) จะต้องมีมนุษยสัมพันธ์ รู้จักใจของเพื่อนมนุษย์ ผู้เรียน และสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่น และตามลำพังได้
- 6) จะต้องประกอบด้วยความเมตตา เห็นใจ เข้าใจ ให้ความยุติธรรมต่อศิษย์ผู้เรียน โดยคิดเสมอว่า ศิษย์เป็นญาติพี่น้องของตน
- 7) จะต้องมีความซื่อสัตย์ ทั้งประพฤติเป็นแบบอย่างแก่ศิษย์
- 8) ควรจะเป็นผู้มีไหวพริบ ปฏิภาณ สามารถแก้ไขปัญหาในการสอน และการอบรมสั่งสอนศิษย์
- 9) จะต้องเป็นผู้ยอมรับฟังข้อคิด คำวิจารณ์ของผู้อื่น และมีน้ำใจเป็นประชาธิปไตย
- 10) จะต้องเป็นผู้รักษาความก้าวหน้าในอาชีพ หมั่นศึกษาหาความรู้ เข้ารับการอบรมในวิธีการที่จะช่วยขยายประสบการณ์ศิษย์ ให้มีคุณภาพสูงขึ้น
- 11) จะต้องเป็นผู้มีศิลปะในการสร้างความบันเทิง เล่านิทาน ซึ่งเป็นเครื่องมือประกอบการที่จะให้อบรมสั่งสอนศิษย์ได้ดี

โกสินทร์ (2530) กล่าวว่า พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลปัจจุบัน ได้พระราชทานพระบรมราโชวาท แก่ครูอาวุโส เมื่อวันที่ 29 ตุลาคม 2522 มีข้อความเกี่ยวข้องกับลักษณะครูดี 3 ประการคือ "ความเป็นครูนั้น ประกอบขึ้นด้วยสิ่งที่มีคุณค่าสูงหลายอย่าง หนึ่งได้แก่ ปัญญา คือความรู้ที่ดีที่ประกอบด้วยหลักวิชาอันถูกต้อง ที่แน่นแฟ้น กระฉ่างแจ่มในใจ รวมทั้งความฉลาดที่จะพิจารณาเรื่องต่างๆ ตลอดจนงานกิจที่จะทำ คำที่จะพูดทุกอย่างได้โดยถูกต้องด้วยเหตุผล อย่างหนึ่งได้แก่ ความดี คือ ความสุจริต ความเมตตากรุณาเห็นใจ และปรารถนาดีต่อผู้อื่นโดยเสมอหน้า อีกอย่างหนึ่งได้แก่ ความสามารถที่จะแผ่แผ่และถ่ายทอดความรู้ความดีของตนเองไปยังผู้อื่นอย่างได้ผล ความเป็นครูที่มีอยู่แล้วย่อมฉายออกให้ผู้อื่นได้รับประโยชน์ด้วย... ผู้ที่มีความเป็นครูสมบูรณ์ในตัว นอกจากจะ

มีความดีด้วยตนเองแล้ว ยังจะช่วยให้ทุกคนที่มีโอกาสเข้ามาสัมผัสเกี่ยวข้องกับบรรลุถึงความดีความเจริญไปด้วย"

กิลเบิร์ต (Gilbert อ้างถึงใน ปรีชา, 2525) ได้กล่าวถึง ลักษณะของครูที่ดีไว้ดังนี้

- 1) รู้เนื้อหาวิชาที่ตนสอนอย่างดี พร้อมจะถ่ายทอดได้อย่างถูกต้อง
- 2) ชอบวิชาที่ตนสอน ถ้าชอบวิชาที่สอนจะทำให้ทำงานสอนด้วยความสนุกสนาน มีความคิดริเริ่ม พัฒนาให้ดีขึ้นเรื่อยๆ
- 3) รักเด็ก มีความรักเมตตาเด็กที่สอนอย่างเสมอหน้ากัน
- 4) รู้จักเด็ก เข้าใจอุปนิสัยใจคอ ความรู้ลึกนึกคิด อารมณ์ ตลอดจนความสนใจ และความต้องการของเด็กที่ตนสอน
- 5) มีความรู้กว้างขวางในหลายๆ ด้าน
- 6) มีอารมณ์ขัน ทำให้บรรยากาศการเรียนดี ครูใกล้ชิดกับเด็ก
- 7) มีความจำดี ครูที่มีความจำดีจะช่วยสรุปให้นักเรียนลำดับความรู้ที่กระจัดกระจายได้เป็นอย่างดี

- 8) มีกำลังใจเข้มแข็ง ต้องไม่ย่อท้อต่อความยากลำบากในการสอน
- 9) มีเมตตากรุณา ควรมีเมตตาต่อเด็กเสมอหน้ากัน

กล่าวโดยสรุป อาชีพครูเป็นวิชาชีพเฉพาะ เป็นอาชีพที่ต้องการบุคคลที่มีคุณลักษณะที่ดีและเหมาะสมหลายประการมาประกอบกัน ซึ่งจะเห็นได้ว่าลักษณะของครูที่ดีนั้นจะต้องพิจารณาทั้งในส่วนที่เป็นภาพพจน์โดยทั่วไปที่บุคคลมองเห็น ซึ่งถือว่าเป็นส่วนที่เป็นเอกภาพควบคู่ไปกับการพิจารณาถึงอุปนิสัยใจคอ ความรับผิดชอบ ความขยันหมั่นเพียร ความซื่อสัตย์ ฯลฯ เหล่านี้เองที่จะเป็นสิ่งที่บุคคลสามารถเกื้อหนุนคุณภาพของการศึกษา ให้มีการพัฒนาไปได้ด้วยดี ทำให้มีความสำเร็จทางวิชาชีพ ซึ่งเป็นผลให้มีสุขภาพจิตที่ดีด้วย

2.3 บทบาท หน้าที่ และความรับผิดชอบของครู

ในเรื่องบทบาทของครู ได้มีนักการศึกษาและนักวิจัย กล่าวถึงไว้หลายท่าน ดังนี้

คณะกรรมการวางแผนพื้นฐานเพื่อปฏิรูปการศึกษา (2518) ได้กำหนดบทบาทของครูไว้ว่า ครูควรมีลักษณะและบทบาทที่พึงประสงค์ดังต่อไปนี้

1) บทบาทเฉพาะตัว

- (1) เป็นผู้ที่รักการอ่าน การค้นคว้า ปรับปรุงตนเองให้ทันสมัย มั่นใจและ

ศรัทธาในอาชีพครู

(2) เป็นผู้มีความเป็นตัวของตัวเอง กล้าแสดงออกเพื่อเผยแพร่ความคิดความรู้
ต่อสาธารณะและเพื่อพัฒนาวิชาชีพของตน

(3) เป็นผู้ประพฤติและวางตนอยู่ในกรอบศีลธรรมจรรยาที่ยอมรับในชุมชน

(4) เป็นผู้ประกอบอาชีพพอควรแก่อัตภาพ มานะบากบั่น มัธยัสถ์ไม่เห็นแก่ความ
เจริญทางวัตถุเกินกว่าคุณธรรมและจริยธรรม

2) บทบาทต่อนักเรียน

(1) เป็นผู้ช่วยและแนะให้นักเรียนมีหลักรู้จักศึกษาค้นคว้าและเลือกทางของตน
อย่างอิสระ

(2) เป็นผู้ฝึกนักเรียนให้สามารถทำงานเป็นกลุ่ม รู้จักวิพากษ์วิจารณ์รับฟังความคิด
เห็นผู้อื่น และมีวินัยในตนเอง

(3) เป็นผู้สนใจศึกษาธรรมชาติของศิษย์ ให้ความรักเอาใจใส่ศิษย์ ขจัดช่องว่าง
ระหว่างครูกับศิษย์

(4) เป็นผู้ศึกษาความสนใจ ความถนัดความสามารถของนักเรียนและหาทาง
ส่งเสริมแนะนำในการเลือกวิชาและอาชีพให้นักเรียนได้เหมาะสม

(5) เป็นผู้ส่งเสริมให้นักเรียนฝึกฝนในคุณธรรมจริยธรรม เห็นคุณค่าของ
เอกลักษณ์และวัฒนธรรมของชาติ

3) บทบาทต่อสังคม

(1) เป็นผู้มีความรู้ความสนใจการเกษตร และมีส่วนร่วมกิจกรรมการเกษตรใน
ท้องถิ่นได้ดี

(2) เป็นผู้รักความยุติธรรม และกล้าต่อสู้เพื่อความเป็นธรรมของสังคมด้วย
สติปัญญาตามกระบวนการที่เหมาะสม

(3) เป็นผู้มีส่วนร่วมในกิจกรรมด้านต่างๆ ของท้องถิ่น เพื่อสร้างความสัมพันธ์
อันดีระหว่างโรงเรียนกับชุมชน

(4) เป็นผู้ส่งเสริมการดำเนินชีวิตตามวิถีประชาธิปไตยแก่ชุมชน โดยประพฤติ
ตนเป็นแบบอย่างและชักนำผู้อื่นให้ปฏิบัติตามโอกาสที่เหมาะสม

สุจริต (2522) ได้กล่าวถึง บทบาทของครูในการพัฒนาประเทศในด้านต่างๆ สรุป
ได้ดังนี้

1) พัฒนานักเรียนให้เป็นผู้มีระดับสติปัญญาสูงขึ้น มีความรอบรู้ในสรรพวิทยาการต่างๆ

โดยครูพยายามจัดหาเนื้อหาอื่นๆ ตลอดจนเอกสารที่น่าสนใจมาประกอบการสอน นอกจากนี้ครูควรพยายามฝึกให้นักเรียนมีทักษะและมีนิสัยในการแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง

2) จัดสร้างสถานการณ์ต่างๆ ที่จะเอื้ออำนวยให้นักเรียนรู้จักคิด มีเหตุผลจะพูด จะทำ หรือคิดอะไรควรใช้วิจารณญาณประกอบด้วยเสมอ ในการสอนครูควรเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ซักถามหรือแสดงความคิดเห็นให้มากๆ และควรปลูกฝังให้นักเรียนเป็นผู้มีวินัยในตนเอง

3) ปลูกฝังลักษณะนิสัยสำคัญๆ ให้เกิดขึ้นในตัวนักเรียน เช่น ความตรงต่อเวลา ความขยันหมั่นเพียร มานะอดทน ความรักงาน โดยตัวครูเองเป็นตัวอย่างที่ดี

4) ปลูกฝังค่านิยมและมโนทัศน์ที่ถูกต้องให้กับนักเรียน ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยสอดแทรกไปในบทเรียน หรือหยิบยกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันมาใช้เป็นเครื่องมือ ในการปลูกฝังให้กับเด็ก

5) ปลูกฝังความเป็นนักประชาธิปไตยให้นักเรียน โดยตัวครูเองต้องกระทำเป็นตัวอย่างเช่นการให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการวางแผนการเรียน การให้นักเรียนเลือกตั้งหัวหน้าชั้น หรือกรรมการขึ้นการสอนโดยวิธีแบ่งกลุ่มย่อย การจัดสภานักเรียนขึ้นในโรงเรียน และการจัด กิจกรรมเสริมหลักสูตรต่างๆ

6) จัดการศึกษาให้กับประชาชนในท้องถิ่นนั้นๆ เช่น การจัดชั้นเรียนสำหรับผู้ใหญ่ ในตอนเย็น การจัดสอนวิชาชีพต่างๆ เป็นต้น

7) ปลูกฝังให้นักเรียนมีทักษะและทัศนคติที่ดีต่ออาชีพต่างๆ โดยพยายามสอดแทรกความรู้ความคิดทางด้านวิชาชีพเข้าไปในบทเรียนต่างๆ ตั้งแต่ชั้นประถมศึกษา มัธยมศึกษา

8) ถ่ายทอดวัฒนธรรมให้กับนักเรียน หรือเลือกสรรสิ่งที่เหมาะสมมาปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้เข้ากับสภาพชีวิตของคนไทย

9) ครูควรจะศึกษาชุมชนที่ตนเข้าไปอยู่ให้เข้าใจถ่องแท้ และเมื่อพบว่าสิ่งใดควร จะได้รับการพัฒนา ก็ควรหาทางช่วยเหลือให้ชุมชนนั้นมีความเจริญขึ้น

10) ช่วยแก้ปัญหาชุมชนเมื่อพบว่าชุมชนนั้นมีปัญหา ครูควรหาทางแก้ไขปรับปรุงสังคมให้ดีขึ้น

11) ให้ความรู้เกี่ยวกับการนำทรัพยากรธรรมชาติ มาใช้ให้เป็นประโยชน์ตลอดจน การสงวนทรัพยากรธรรมชาติ

12) ชำรงความมั่นคงของประเทศ ครูควรมีมโนชนสัมพันธ์ที่ดีกับนักเรียนและประชาชน หาโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เพื่อเป็นการพัฒนาคนและเสริมสร้างความมั่นคงให้แก่ประเทศ

ทวีป (2524) ได้กล่าวถึง บทบาทของครูตาม Teachers Model ว่าถ้าพิจารณา บทบาทหน้าที่ครู จากคำว่าครูในภาษาอังกฤษ คือ "Teachers" น่าจะจำแนกได้ดังนี้

- T-Teaching คือ บทบาทของผู้สอน ผู้ถ่ายทอดความรู้แก่ศิษย์
- E-Ethics คือ บทบาทของผู้ส่งเสริมจริยธรรม ผู้มีคุณธรรมจริยธรรม
- A- Academic คือ บทบาทของผู้มีหลักวิชา ถ่ายทอดวิชาและเป็นนักวิชาการ
- C-Cultural Heritage คือ บทบาทของผู้สืบทอดมรดกวัฒนธรรม
- H-Human Relation คือ บทบาทของผู้สร้างมนุษยสัมพันธ์ในชุมชน ผู้มีสัมพันธ์อันดีกับศิษย์และคนทั่วไป
- E-Evaluation คือ บทบาทของผู้วัดและประเมินผล
- R-Research คือ บทบาทของผู้ค้นคว้าวิจัยและนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์
- S-Service คือ บทบาทของผู้ให้บริการแก่ศิษย์และชุมชน

ประสาร (2527) กล่าวถึง บทบาทของครูตามหลักวิชาการ ไว้ว่า "บทบาทหน้าที่ของครูสำหรับอนาคตเป็นบทบาทที่ซับซ้อนมิใช่เป็นเพียงผู้สอนและถ่ายทอดความรู้ที่มีผล หากต้องทำหน้าที่เป็นผู้นำทางความคิดและการแก้ปัญหา เป็นแบบอย่างของความสามารถพัฒนาปรับปรุงตนเองกับความเปลี่ยนแปลงและสภาพการณ์ต่างๆ มีโลกทรรศน์กว้าง มีความยืดหยุ่นคล่องตัว ทันสมัยและมีคุณธรรมจรรยาที่เหมาะสมกับวิชาชีพครูและการพัฒนาประเทศ"

สงวน และคณะ (อ้างถึงใน โกสินทร์, 2530) ได้เสนอ บทบาทของครูในแนวจิตวิทยาสังคม ไว้ 5 ประการ คือ

- 1) บทบาทของครูต่อนักเรียน คือ การสอนอบรม ประพฤติเป็นแบบอย่าง ดูแลสุขภาพ และแนะแนวให้คำปรึกษา
- 2) บทบาทของครูต่อเพื่อนครู คือ รักษาความลับ ช่วยเหลือการทำงาน ให้คำแนะนำ และดูแลรักษาผลประโยชน์
- 3) บทบาทต่อผู้บังคับบัญชา คือ ให้ความเคารพ ปฏิบัติตามคำสั่งและสนับสนุนนโยบาย
- 4) บทบาทต่อโรงเรียน คือ พัฒนาโรงเรียน ช่วยงานธุรการและกิจกรรม สร้างและรักษา ชื่อเสียง
- 5) บทบาทต่อชุมชน คือ สร้างความสัมพันธ์อันดี ให้บริการทางวิชาการ ให้ความช่วยเหลือแก่ชุมชน

อี เอ จอห์นสัน (E.A.Johnson, 1964) ได้เสนอ บทบาทของครูไว้ 7 ประการ คือ

- 1) ผู้นำของเด็ก
- 2) ที่ปรึกษาของเด็ก
- 3) ผู้ชำนาญในการสอน
- 4) มิตรของเด็ก
- 5) ผู้กำหนดจุดประสงค์
- 6) ผู้วัดผลประเมินผล
- 7) ผู้กระตุ้นให้เด็กปรับตัวเข้ากับสังคม

ฮาวิกเอิร์ท และเลวิน (Havighurt and Leveine, 1979) ได้กล่าวถึง บทบาทของครู สรุปได้ 2 ด้าน คือ

- 1) บทบาทของครูในชุมชน มีหลายบทบาท เช่น
 - (1) ผู้นำการเปลี่ยนแปลงและนักปฏิรูปสังคม
 - (2) ผู้ริเริ่มและบุกเบิกทางความคิด
 - (3) ผู้ผดุงรักษาวัฒนธรรม
 - (4) ผู้ควรแก่การยกย่อง
 - (5) ผู้ให้บริการสาธารณะ
- 2) บทบาทของครูในโรงเรียน มีหลายบทบาท เช่น
 - (1) ผู้อบรมเลี้ยงดูหรือสร้างสังคมประกิต
 - (2) ผู้เป็นตัวกลางหรือผู้ก่อให้เกิดการเรียนรู้
 - (3) ผู้รักษาวินัย
 - (4) ผู้เป็นเสมือนพ่อแม่
 - (5) ผู้ตัดสินหรือรักษากติกา
 - (6) ผู้เป็นที่พึ่งของเด็ก

ส่วนในเรื่องหน้าที่และความรับผิดชอบ ได้มีหน่วยงานการศึกษากำหนดไว้ ดังนี้

สำนักงานเลขาธิการคุรุสภา (2521) หน่วยงานบริหารบุคคลกลาง สำหรับข้าราชการ คุรุสภาได้วางมาตรฐานกำหนดตำแหน่งข้าราชการครู ในส่วนที่เกี่ยวกับหน้าที่และความรับผิดชอบของสายงานผู้สอนไว้ 6 ข้อ ดังนี้

1) ปฏิบัติงานเกี่ยวกับการเรียนการสอน การอบรม การปกครองดูแลให้คำแนะนำ
ต่างๆ

- 2) ศึกษาวิจัย วิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการเรียนการสอน
- 3) ให้บริการแก่สังคมในด้านวิชาการและด้านอื่นๆ
- 4) ช่วยงานธุรการและงานบริหารในสถานศึกษา
- 5) นิเทศในสาขาวิชาที่รับผิดชอบ
- 6) ปฏิบัติหน้าที่อื่นๆ ตามที่ได้รับมอบหมาย

กล่าวให้คล้องจองได้ว่า...สอน-วิจัย-ให้บริการ-ช่วยบริหาร-ทำงานนิเทศ

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2525) คณะอนุกรรมการร่างจรรยา
ครูที่คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติแต่งตั้งได้ศึกษาค้นคว้าร่างจรรยาครูขึ้น แล้วปรับปรุง
แก้ไขเสนอต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา มีรายละเอียด ดังนี้

หมวดที่ 1 อุดมการณ์ของครู

- 1) ศรัทธาในอาชีพครู อุทิศตนเพื่อศิษย์และการศึกษา
- 2) ดำรงและเสริมสร้างเกียรติแห่งอาชีพครู
- 3) บำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมมากกว่าส่วนตน

หมวดที่ 2 เอกลักษณ์ของครู

- 1) อุดมการณ์ รู้จักผ่อนปรนต่อปัญหา สามารถควบคุมอารมณ์ได้ในเวลาและ
นอกเวลาสอน
- 2) รับผิดชอบต่อหน้าที่และต่อตนเอง สามารถร่วมงานเป็นหมู่คณะได้
- 3) เอาใจใส่ต่อการเรียน ความประพฤติ ความเป็นอยู่และพิจารณา
คุณค่าของศิษย์แต่ละคนด้วยเหตุผล
- 4) ใฝ่หาความรู้ สืบค้น ปรับปรุงแก้ไขตนเองอยู่เสมอ และมีเชาวน์
ไหวพริบในการอบรมสั่งสอน
- 5) ขยันหมั่นเพียร รู้จักคิดริเริ่ม
- 6) มีความยุติธรรมและทำให้ศิษย์เกิดความอบอุ่นใจ
- 7) ดำรงตนอย่างเรียบง่าย ประหยัดเหมาะสมกับสภาพอาชีพครู
- 8) เป็นผู้มีวัฒนธรรมและศีลธรรมตามศาสนาที่ตนนับถือ
- 9) สุขภาพเรียบร้อย ประพฤติดีสม่ำเสมอ เหมาะสมเป็นตัวอย่างที่ดีของ
ศิษย์

หมวดที่ 3 มาตรฐานการปฏิบัติตนของครู

- 1) ต้องรักษาความสามัคคี ชื่อเสียงของหมู่คณะ และสถานศึกษาที่สังกัดอยู่
- 2) ต้องไม่ลบหลู่ดูหมิ่นศาสนา
- 3) ต้องรักษาชื่อเสียงมิให้ขึ้นชื่อว่าประพฤติชั่ว
- 4) ไม่ละทิ้งการสอน อุทิศเวลาให้แก่ศิษย์ และตั้งใจปฏิบัติหน้าที่ด้วยความเสียสละ
- 5) ต้องรักษาความลับของศิษย์ เพื่อร่วมงานและสถานศึกษา
- 6) ต้องถือและปฏิบัติตามแบบธรรมเนียมที่ดีของสถานศึกษา
- 7) ต้องประพฤติและปฏิบัติหน้าที่ด้วยความซื่อสัตย์ สุจริต และเที่ยงธรรม โดยไม่เห็นแก่ประโยชน์อันมิชอบ
- 8) ต้องไม่ปิดบังอำพราง หรือบิดเบือนเนื้อหาสาระทางวิชาการ
- 9) ต้องไม่ดูหมิ่นเหยียดหยามเพื่อนร่วมงานและบุคคลใดๆ เชื้อพ้องและไม่กระด้างกระเดื่องต่อผู้บังคับบัญชา ซึ่งสั่งการในหน้าที่การงานโดยชอบด้วยกฎหมายและระเบียบแบบแผนของสถานศึกษา
- 10) ต้องไม่เบียดบังใช้แรงงานหรือนำผลงานของศิษย์ไปเพื่อประโยชน์ส่วนตน
- 11) ต้องไม่นำหรือยอมให้นำผลงานทางวิชาการของตนไปใช้ในทางทุจริตหรือเป็นภัยต่อมนุษยชาติ
- 12) ต้องไม่นำผลงานของผู้อื่นมาแอบอ้างเป็นผลงานของตน

สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการครู (2525) ได้กำหนดหน้าที่ตามจรรยาและวินัยข้าราชการครู ในพระราชบัญญัติข้าราชการพลเรือน พุทธศักราช 2518 มาตรา 65 ถึงมาตรา 81 มีความโดยสรุปดังนี้

มาตรา 65 ต้องรักษาวินัยโดยเคร่งครัดอยู่เสมอ

มาตรา 66 ต้องสนับสนุนการปกครองระบอบประชาธิปไตย ตามรัฐธรรมนูญ ด้วยความบริสุทธิ์ใจ

มาตรา 67 ต้องปฏิบัติหน้าที่ราชการด้วยความซื่อสัตย์ สุจริต และเที่ยงธรรม

มาตรา 68 ต้องสนับสนุนนโยบายรัฐบาล ตั้งใจปฏิบัติหน้าที่ตามกฎหมายระเบียบของทางราชการ และมติคณะรัฐมนตรี

มาตรา 69 ต้องสนใจและรับทราบเหตุการณ์เคลื่อนไหวอันอาจเป็นภัยอันตรายต่อ

ประเทศชาติและต้องป้องกันอันตรายซึ่งจะบังเกิดแก่ประเทศชาติ

มาตรา 70 ต้องรักษาความลับของทางราชการ

มาตรา 71 ต้องปฏิบัติตามคำสั่งของผู้บังคับบัญชา ซึ่งสั่งในหน้าที่ราชการโดยชอบด้วยกฎหมายและระเบียบของทางราชการ

มาตรา 72 ต้องปฏิบัติราชการโดยมิให้เป็นการกระทำการข้ามผู้บังคับบัญชาเหนือตน

มาตรา 73 ต้องไม่รายงานเท็จต่อผู้บังคับบัญชา

มาตรา 74 ต้องถือและปฏิบัติตามระเบียบและธรรมเนียมของทางราชการ

มาตรา 75 ต้องอุทิศเวลาของตนให้แก่ราชการ จะละทิ้งหรือทอดทิ้งหน้าที่ราชการมิได้

มาตรา 76 ต้องสุภาพเรียบร้อย รักษาความสามัคคีระหว่างข้าราชการด้วยกัน

มาตรา 77 ต้องสุภาพและเรียบร้อย ต้อนรับให้ความสะดวกความเป็นธรรมและให้สงเคราะห์แก่ประชาชนที่มาติดต่อ ไม่ดูหมิ่น กดขี่ข่มเหงราษฎร

มาตรา 78 ต้องไม่กระทำหรือยอมให้ผู้อื่นกระทำการหาผลประโยชน์อันจะทำให้เสียความเที่ยงธรรมและเสียเกียรติศักดิ์ของตำแหน่งหน้าที่

มาตรา 79 ต้องไม่เป็นการรวมการผู้จัดการ หรือตำแหน่งที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันในห้างหุ้นส่วนหรือบริษัท

มาตรา 80 ต้องไม่เป็นการรวมการพรรคการเมือง หรือเจ้าหน้าที่ในพรรคการเมือง

มาตรา 81 ต้องไม่กระทำการอันได้ชื่อว่าเป็นผู้ประพฤติชั่ว

กระทรวงศึกษาธิการ (2529) ได้กำหนดหน้าที่ตามระเบียบคุรุสภา ว่าด้วยจรรยาบรรณและวินัยตามระเบียบประเพณีของครู พุทธศักราช 2526 ดังนี้

1) เลื่อมใสการปกครองระบอบประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุขด้วยความบริสุทธิ์ใจ

2) ยึดมั่นในศาสนาที่ตนนับถือ ไม่ลบหลู่ดูหมิ่นศาสนาอื่น

3) ตั้งใจสั่งสอนศิษย์และปฏิบัติหน้าที่ของตนให้เกิดผลดี ด้วยความเอาใจใส่ อุทิศเวลาของตนให้แก่ศิษย์ จะละทิ้งหรือทอดทิ้งหน้าที่การงานมิได้

4) รักษาชื่อเสียงของตนมิให้ขึ้นชื่อว่าเป็นผู้ประพฤติชั่ว ห้ามประพฤติการใดๆ อันอาจทำให้เสื่อมเสียเกียรติและชื่อเสียงของครู

5) ถือปฏิบัติตามระเบียบและแบบธรรมเนียมอันดีงามของสถานศึกษา และปฏิบัติตาม

คำสั่งของผู้บังคับบัญชา ซึ่งสั่งในหน้าที่การงานโดยชอบด้วยกฎหมายและระเบียบแบบแผนของสถานศึกษา

- 6) ถ่ายทอดวิชาความรู้โดยไม่บิดเบือนและปิดบังอำพราง ไม่นำหรือยอมให้นำผลงานทางวิชาการของตนไปใช้ในทางทุจริตหรือเป็นภัยต่อมนุษยชาติ
- 7) ให้เกียรติแก่ผู้อื่นทางวิชาการ โดยไม่นำผลงานของผู้ใดมาแอบอ้างเป็นผลงานของตนและไม่เบียดบังใช้แรงงานหรือนำผลงานของผู้อื่นไปเพื่อประโยชน์ส่วนตน
- 8) ประพฤติตนอยู่ในความซื่อสัตย์สุจริต และปฏิบัติหน้าที่ของตนด้วยความเที่ยงธรรม ไม่แสวงหาประโยชน์สำหรับตนเอง หรือผู้อื่นโดยมิชอบ
- 9) สุกภาพเรียบร้อยประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ศิษย์ รักษาความลับของศิษย์ ของผู้ร่วมงานและของสถานศึกษา

10) รักษาความสามัคคีระหว่างครูและช่วยเหลือกันในหน้าที่การงาน

กรมวิชาการ (อ้างถึงใน โกสินทร์, 2530) ได้เสนอหน้าที่ครูด้านจริยศึกษา ในแนวทางพัฒนาจริยธรรมไทย ไว้ดังนี้

- 1) ครูทุกคนต้องพร้อมที่จะสอนจริยศึกษาได้ ต้องมีจริยธรรมอยู่ในตัว ประพฤติตนเป็นแบบอย่างแก่ศิษย์ได้
 - 2) ครูต้องเคารพความจริง มุ่งแสวงหาความจริง เข้าถึงความจริง แล้วนำไปสอนให้สอดคล้องกับจริยธรรม
 - 3) ครูต้องทำความเข้าใจค้นหาคำที่ใช้ที่เกี่ยวข้องกับคุณธรรม จริยธรรมเพื่อจะได้นำไปใช้สอนให้ถูกต้องเหมาะสม
 - 4) ครูต้องรู้จักคิด รู้จักทำตนเป็นมิตรที่ดี หรือกัลยาณมิตร
 - 5) ครูต้องสอนจริยศึกษาด้วยการปฏิบัติและให้เด็กเห็นตัวอย่าง
 - 6) ครูต้องวัดและประเมินผลการสอนอยู่เสมอ โดยการสังเกตพฤติกรรมนักเรียน
- กล่าวโดยสรุปเกี่ยวกับ บทบาท หน้าที่และความรับผิดชอบของครู ได้ว่า อาชีพครูนั้นต้องรับภาระหนักหลายด้าน ทั้งในส่วนที่เกี่ยวกับตนเองและบุคคลอื่นๆ ซึ่งภาระนั้นกล่าวมาก็ถูกกำหนดโดยลักษณะอาชีพและความคาดหวังจากสังคม ที่มีต่อตัวครู สิ่งเหล่านี้เป็นสาเหตุให้ครูเกิดความอัดอั้นใจ กังวลใจ เกิดความคับข้องใจในการดำเนินชีวิต และเกิดปัญหาส่งผลไปยังสภาวะสุขภาพจิตของครูได้

2.4 งานของครูผู้สอนในโรงเรียนประถมศึกษา

ธีระ (อ้างถึงใน สำนักงานเลขาธิการกรมการฝึกหัดครู, 2525) เสนอว่าภารกิจของครู มี 12 ประการ ดังนี้

- 1) สอน
- 2) แนะนำ
- 3) วัดผล
- 4) วิจัย
- 5) ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม
- 6) ทำกิจกรรมพิเศษ
- 7) ฝึกเด็กให้มีวินัยในตนเอง
- 8) ทำสื่อการสอน
- 9) ทำอุปกรณ์การสอน
- 10) ช่วยสอนครูอื่นๆ
- 11) ทำตัวเป็นคุณพ่อคุณแม่ของเด็ก
- 12) ทำงานบริหารหรือธุรการ

โครงการปรับปรุงหลักสูตรการฝึกหัดครู (2525) ได้กำหนดขอบเขตงานที่ครูประถมศึกษา จะต้องปฏิบัติ มี 6 ด้าน คือ

1) งานสอน งานสอนมีขอบข่ายครอบคลุมถึงการมีความพร้อมในด้านความรู้ ความสามารถเกี่ยวกับจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการเรียนการสอน หลักการประถมศึกษา หลักการสอนทั่วไป รวมถึง การมีทักษะในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในกลุ่มประสบการณ์ต่างๆ ตามหลักสูตรประถมศึกษา ซึ่งในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพนี้ ผู้สอนจะต้องมีความรู้ในเนื้อหาวิชาเฉพาะกลุ่มนั้นอย่างลึกซึ้ง มีทักษะในการใช้หลักสูตร การใช้วัสดุกรรมและเทคโนโลยี การวัดและ ประเมินผล และมีโอกาสได้ปฏิบัติการจริงในการสังเกตการสอนและฝึกสอน

2) งานกิจการนักเรียน งานกิจการนักเรียนมีขอบข่ายครอบคลุมถึงการดำเนินงานบริการสุขภาพและสวัสดิภาพ ด้านการปกครองนักเรียน และงานส่งเสริมกิจกรรมของนักเรียนโดยประสานกับผู้บริหารและเพื่อนร่วมงานได้

3) งานแนะแนว งานแนะแนวมีขอบข่ายครอบคลุมถึงจิตวิทยาพื้นฐาน เพื่อการแนะแนวการดำเนินงานในด้านการเตรียม และจัดกระทำข้อมูลให้เป็นระบบที่ดี เพื่อการ

แนะแนว และในด้านการจัดกิจกรรมแนะแนวต่างๆ บริการแก่นักเรียน

4) งานธุรการ งานธุรการมีขอบข่ายครอบคลุมถึงการบริหารงานธุรการทั่วไป (สารบรรณ การเงิน ระเบียบข้าราชการครู) งานธุรการเกี่ยวกับกิจกรรมการเรียนการสอน (บัญชีเรียกชื่อ ทะเบียนนักเรียน สมุดประจำตัวนักเรียน ฯลฯ) และการปฏิบัติตามระเบียบและคำสั่งเกี่ยวกับการศึกษา (การใช้หลักสูตร การวัดและประเมินผล ฯลฯ)

5) งานพัฒนาสังคม งานพัฒนาสังคมมีขอบข่ายครอบคลุมถึงงานวิเคราะห์ชุมชน ศึกษาปัญหาและรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับชุมชน สร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างโรงเรียนกับชุมชนและงานพัฒนาโรงเรียนควบคู่ไปกับการพัฒนาชุมชนในแง่มุมต่างๆ

6) งานพัฒนาตน งานพัฒนาตนมีขอบข่ายครอบคลุมถึงงานเสริมสร้างการพัฒนาทางบุคลิกภาพของตัวครูเอง ให้มีชีวิตที่มีคุณภาพและเป็นครูที่สมบูรณ์แบบอย่างแท้จริง

อัมไพ และคณะ (อ้างถึงใน ปรีชา, 2525) ได้ศึกษาเรื่อง ขอบเขตหน้าที่และเกณฑ์มาตรฐานของการสอนระดับประถมศึกษา พบว่า งานของครูประถมศึกษา ประกอบด้วยกลุ่มงาน 8 กลุ่ม คือ

- 1) งานสอน
- 2) งานอบรมนักเรียน
- 3) งานปกครองชั้น
- 4) งานแนะแนว
- 5) งานธุรการ
- 6) งานกิจกรรมพิเศษของนักเรียนและชุมชน
- 7) งานติดต่อกับผู้ปกครองและชุมชน
- 8) งานอื่นๆ ที่เกี่ยวกับการให้การศึกษา

งานทั้ง 8 กลุ่มสามารถจำแนกหน้าที่และงานของครูออกเป็น 22 ชนิด คือ

- 1) การทำบัญชีเรียกชื่อ
- 2) ทำสมุดประจำชั้น และทะเบียนประวัตินักเรียน
- 3) ทำสมุดรายงานประจำตัวนักเรียน
- 4) ทำรายงานผลการเรียน
- 5) สอนและเตรียมการสอน
- 6) ตรวจงานของนักเรียน
- 7) ปกครองนักเรียน

- 8) ควบคุมชั้น
- 9) อบรมสั่งสอนนักเรียน
- 10) จัดห้องเรียนให้มีบรรยากาศส่งเสริมการเรียนรู้
- 11) จัดและเก็บเอกสาร อุปกรณ์การสอนเข้าหมวดหมู่
- 12) รู้และปฏิบัติตามระเบียบของโรงเรียน
- 13) ประสานงานกับผู้บังคับบัญชา ผู้ร่วมงาน และผู้ที่เกี่ยวข้อง
- 14) แนะนำนักเรียนและผู้ปกครอง
- 15) สอนซ่อมเสริม
- 16) จัดกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้
- 17) ตรวจสอบสุขภาพทั่วไป และการแต่งกายของนักเรียนทุกเช้า
- 18) ดูแลความปลอดภัย และช่วยเหลือนักเรียนเจ็บป่วย
- 19) ดูแลความสะอาดเรียบร้อยของโรงเรียนและห้องเรียน
- 20) ติดต่อกับผู้ปกครองและชุมชน
- 21) ร่วมกิจกรรมของนักเรียนและชุมชน
- 22) เป็นตัวอย่างที่ดีของนักเรียนและชุมชน

สรุปได้ว่า งานของครูผู้สอนในโรงเรียนประถมศึกษา ในแต่ละวันต้องมีการปฏิบัติงานนอกจากงานหลักคือการสอนนักเรียนแล้ว ครูยังต้องรับผิดชอบงานในหลายๆด้าน อีกทั้งต้องทำงานติดต่อกับบุคคลหลายประเภท หลายวัย ตั้งแต่ นักเรียน ผู้ปกครอง เพื่อนร่วมงาน และผู้บังคับบัญชาครูจึงต้องประสบกับปัญหาต่างๆอยู่เสมอ ซึ่งอาจทำให้ครูเกิดความเครียด ส่งผลให้สภาวะสุขภาพจิตผิดปกติได้

2.5 สุขภาพจิตของครู

ได้มีผู้ให้ความหมาย และอธิบายเกี่ยวกับสุขภาพจิตของครูไว้หลายท่าน ดังนี้

สุโท (2515) กล่าวว่า ครูที่มีสุขภาพจิตดี ควรมีลักษณะดังนี้ เช่น มีทัศนคติดีต่อสิ่งทั้งปวง มีหลักฐานมั่นคง ครอบครัวยุติธรรม มีความสำเร็จในการสอน การทำงาน เล่นกีฬาพักผ่อนหย่อนใจ ปราศจากหนี้สิน บ้านช่องสบายพอควร ไม่เป็นคนหวังผลเลิศ ร่างกายแข็งแรง เข้ากับคนอื่น ได้และมีมิตรสหายมากพอ

เต็มสิริ (2520) กล่าวถึง สุขภาพจิตของครูว่าเป็นองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตของนักเรียนโดยตรง ปัญหาสุขภาพจิตของนักเรียนที่อาจเกิดจากครู ได้แก่

- 1) ครูสอนไม่ดี มีพื้นความรู้ไม่พอ ทำให้นักเรียนประสบความล้มเหลวทางการเรียน
- 2) นักเรียนได้รับการปฏิบัติอย่างไม่เป็นธรรม และไม่ได้ได้รับความเห็นใจจากครู
- 3) ห้องเรียนมีจำนวนนักเรียนมากเกินไป ทำให้ครูดูแลไม่ทั่วถึง
- 4) หลักสูตรบังคับให้ความฉลาดเท่ากัน ไม่มีวิชาเลือกตามความถนัดอย่างพอเพียง
- 5) นักเรียนไม่มีโอกาสพักผ่อนหย่อนใจ เรียนเครียดเกินไป การบ้านมาก
- 6) ครูปล่อยให้ให้นักเรียนขาดเรียนเป็นประจำโดยไม่ทราบสาเหตุ และไม่ติดต่อผู้ปกครอง
- 7) ครูมีอารมณ์ แยกเรื่องส่วนตัวกับการสอน การทำงานในหน้าที่ไม่ได้
- 8) ครูประพฤติไม่เหมาะสม ทำให้นักเรียนและผู้ปกครองขาดความนับถือ
- 9) ครูไม่สนใจที่จะศึกษาติดตามเด็กเป็นรายบุคคล เพียงแต่สอนตามหน้าที่ และเวลาที่กำหนดเท่านั้น

นอกจากนี้ เต็มลิรี ยังได้สรุปว่า ครูที่มีปัญหาทางอารมณ์ มักจะไม่สามารถยอมรับความก้าวร้าวอย่างธรรมดาของเด็ก ครูที่หงุดหงิด จุนเจียว เหนื่อยหน่าย และมีอาการทางโรคประสาทจะทำให้เด็กมีความตึงเครียดทางอารมณ์ไปด้วย ในทางตรงกันข้าม ครูที่มีสุขภาพจิตดี และมีการปรับตัวได้ดี ก็จะช่วยให้เด็กมีสุขภาพจิตดีไปด้วย

ฝน (อ้างถึงใน กมลรัตน์, 2524) กล่าวว่า สุขภาพจิตของครู หมายถึง สภาพชีวิตที่เป็นสุขของครู สภาพสมบูรณ์ทางจิตใจของครู สภาพที่เกี่ยวข้องกับความสามารถที่จะปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ความพอใจและภูมิใจในกิจกรรมต่างๆ ความรื่นเริง เบิกบาน และมีความสุขในหน้าที่ที่รับผิดชอบ ตลอดจนการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีทั้งต่อนักเรียนและเพื่อนร่วมอาชีพ นอกจากนี้ ยังเกี่ยวข้องกับความสามารถที่จะปรับปรุงการทำงานให้ดีขึ้นและสามารถผ่านพ้นอุปสรรคต่างๆ ได้อย่างมีเหตุผลและมีศีลธรรม

ฮิคส์, เพ็ค, เอ็น อี เอ. เยียร์บุค คอมมิตตี, ออลท์แมน, เฟนทอน, แบลร์ (Hick, 1934; Peck, 1936; N.E.A. Yearbook Committee, 1938; Altman, 1941; Fenton, 1943; Blair, 1949 อ้างถึงใน สุภาพรณ, 2534) ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการปรับตัวของครูพบว่าประมาณ 1 ใน 5 ของครูทั้งหมดมีปัญหาทางอารมณ์ที่ควรได้รับการช่วยเหลือทางจิตวิทยาและร้อยละ 5 มีอาการทางจิตที่ต้องรักษาอย่างรีบด่วน โดยอาการเริ่มแรกที่จะบ่งว่า ครูนั้นมีปัญหาการปรับตัว ได้แก่ ความจุนเจียว หงุดหงิดและอิจฉาริษยาเพื่อนร่วมงาน มักเป็นการแสดงให้เห็นว่าขาดความสุข ไม่มีความมั่นใจ ครูประเภทนี้มักจะไม่นักทดลองวิธีการใหม่ๆ และจะล้อเลียนเยาะเย้ยเพื่อนร่วม

งานที่พยายามใช้วิธีการใหม่ๆจะเห็นได้ว่า นอกจากไม่ปรับปรุงตนเองแล้วยังขัดขวางผู้อื่นไม่ให้มีการปรับปรุงตนด้วย

นอกจากนี้ สุภาพรณ ยังได้ให้ข้อเสนอแนะในการช่วยให้ครุมีสุขภาพจิตดีว่า ครุที่มีสุขภาพจิตดี จะต้องปฏิบัติตามหลักการต่อไปนี้

- 1) ตระหนักว่าความแตกต่างในเรื่องความคิดเห็นเป็นของดี ควรใช้ข้อติชมของผู้อื่นมาปรับปรุงตนเอง
- 2) เข้าใจว่า ลักษณะความก้าวร้าว การขัดขืนนั้นมีอยู่บ้างในเด็กทุกคน
- 3) ถ้ารู้สึกไม่สบาย ควรไปปรึกษาแพทย์
- 4) สนใจในงานการสอนและกิจกรรมอื่นๆ จะได้ไม่มีเวลาดังวลใจ ครุ่นคิดในปัญหาเล็กๆน้อยๆ
- 5) ควรเรียนรู้กิจกรรมใหม่ๆ เป็นครั้งคราว เช่น เรียนพิมพ์ดีด วาดน้ำ หรือเรียนภาษาต่างประเทศ ช่วยให้เห็นตัวอยู่เสมอ
- 6) ควรเป็นสมาชิกของสมาคมหรือกลุ่มกิจกรรมต่างๆ เพื่อช่วยสนองความต้องการเป็นที่ยอมรับ
- 7) มีเพื่อนสนิท
- 8) เรียนรู้วิถีบปะและทำงานร่วมกับบุคคลหลายๆ ประเภท
- 9) ทำงานอย่างกระตือรือร้น ช่วยปรับสถานะทางอาชีพครูให้สูงขึ้น
- 10) ระบายความรู้สึกก้าวร้าวบ้างเป็นครั้งคราว เพื่อช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด
- 11) ควรวางแผนชีวิตที่เหมาะสมกับตนเอง การวางแผนชีวิตไว้สูงกว่าความเป็นจริง (Overly Ambitious) เป็นอันตรายพอๆ กับการวางแผนชีวิตที่ต่ำกว่าความเป็นจริงหรือไม่มีแผนอะไรในชีวิตเลย
- 12) สร้างปรัชญาชีวิตสำหรับตนเอง
- 13) เป็นตัวของตัวเอง บุคคลมีส่วนดีและส่วนเสีย การพยายามจะเป็นเหมือนคนอื่นจะทำให้เสียความเป็นตัวของตัวเองและทำให้ไม่มีความสุข

สรุปได้ว่า สุขภาพจิตที่ดีของครุ เกี่ยวข้องกับสภาพชีวิตที่เป็นสุข ความสมบูรณ์ทางจิตใจ ความสามารถในการทำงานให้มีประสิทธิภาพและประสบผลสำเร็จในอาชีพประกอบกับการให้หลักจิตวิทยาช่วยในการปรับตัวได้อย่างดี ก็จะส่งผลให้บุคคลที่เกี่ยวข้องกับครุ โดยเฉพาะนักเรียน มีสุขภาพจิตที่ดีไปด้วย

2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.6.1 งานวิจัยในประเทศ

กิตติพร (2516) ได้ศึกษาสุขภาพจิตของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพฯ จำนวน 392 คน ผลการวิจัยพบว่า ครูร้อยละ 42.86 มีแนวโน้มที่จะมีสุขภาพจิตไม่ดี และครูชายมีแนวโน้มที่จะมีสุขภาพจิตไม่ดีมากกว่าครูหญิง ครูที่มีช่วงอายุระหว่าง 30-40 ปี และครูที่มีประสบการณ์ในการสอนอยู่ในช่วง 10-15 ปี มีแนวโน้มที่จะมีสุขภาพจิตไม่ดีมากกว่าครูที่มีอายุและประสบการณ์ในการสอนในช่วงอื่นๆ

วีระชาติ (2518) ได้ศึกษาองค์ประกอบที่ส่งผลต่อความพึงพอใจและไม่พึงพอใจ ในการปฏิบัติงานของครูในโรงเรียนประถมศึกษาจังหวัดเชียงราย กลุ่มตัวอย่างเป็นครูสังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัด 343 คน สังกัดกรมสามัญศึกษา 62 คน สังกัดเทศบาล 51 คน ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบที่เป็นสาเหตุให้ครูพึงพอใจ และไม่พึงพอใจ คือ

- 1) เงินเดือน
- 2) โอกาสที่ได้รับความก้าวหน้าในอนาคต
- 3) สถานะของอาชีพในสายตาของสังคม
- 4) ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน
- 5) ความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา
- 6) สภาพการทำงาน

ยนต์ (2520) ศึกษาสภาพการณ์ที่เป็นปัญหาในการปฏิบัติงานที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตการศึกษา 5 พบว่าด้านบรรยากาศ ในการเรียนการสอน ปัญหาที่พบคือ นักเรียนไม่ค่อยกล้าแสดงความคิดเห็น หรือตอบคำถาม เด็กบางคนชอบก่อวุ่นเพื่อนในขณะเรียน ชอบละเมิดระเบียบของโรงเรียน นักเรียนทะเลาะหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายและไม่สนใจเรียน ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคลากรในโรงเรียนปัญหาที่พบคือ ครูเห็นประโยชน์ส่วนตนมากกว่าประโยชน์ ส่วนรวม ชอบแบ่งเป็นกลุ่มบางคนชอบทำตัวเหนือคนอื่น ด้านงานในหน้าที่ ปัญหาที่พบคือ ครูถูกยืม ไปใช้ในงานอื่น ครูประจำชั้นมีงานต้องทำมากกว่าครูพิเศษ ในด้านการบริหารงานของผู้บริหาร ปัญหาที่พบคือ ระเบียบวินัยหละหลวม

กนกรัตน์ (2523) ได้ศึกษาสุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตแทรกซึมของผู้ก่อการร้ายคอมมิวนิสต์ จังหวัดปราจีนบุรี พบว่าบุคคลที่อยู่ในกลุ่มพฤติกรรมที่มีโอกาสเกิดความเครียดได้ง่าย ได้แก่ บุคคลพลที่มีปมด้อย รู้สึกว่าตนเองต่ำต้อย มีความรู้สึกแข่งขันสูง ขาดความยืดหยุ่นทางความคิด บุคลิกภาพอ่อนแอ ไม่เป็นตัวของตัวเอง

ไข้หวัด เป็นโรคเรื้อรัง หรือโรคร้ายแรง เกือบทุก เชื้อตัวเอง เชื้อชีวิตประจำวัน อยู่ใน ภาวะที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่น ต้องอยู่ในภาวะที่เจ็บป่วยนานๆ อยู่ร่วมกับผู้มีปัญหาสุขภาพจิต สิ่งแวดล้อมเป็นพิษ เช่น คิวน์ เขม่า เชื้อโรค เป็นต้น

ยุนา (2524) ได้ศึกษาเกี่ยวกับสุขภาพจิตในโรงเรียน พบว่า สุขภาพจิตของครูมีความสำคัญต่อสุขภาพจิตของนักเรียน และในการพิจารณาสุขภาพจิตของครูนั้น ควรจะคำนึงถึงเรื่องต่อไปนี้ คือ ร่างกาย อารมณ์ จิตใจ ครอบครัว การศึกษา ความกดดัน สังคม ของครูในโรงเรียนสังคมและสิ่งแวดล้อมเพราะว่าเรื่องต่างๆ ของครูดังกล่าวนี้ มีผลต่อสุขภาพจิตของนักเรียนโดยตรง

อัมพร และคณะ (2525) ได้ศึกษาปัญหาสุขภาพจิตในเขตเมือง กลุ่มตัวอย่างเป็น ประชากร ที่ประกอบอาชีพและกลุ่มนักศึกษา (นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และ นักศึกษาวิทยาลัยการค้า) จำนวน 1,374 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ดัดแปลง มาจากคอร์เนล เมดิคัล อินเด็กซ์ (Cornell Medical Index) ผลการวิจัยพบว่า พลเมืองในกรุงมีปัญหาทางจิตใจร้อยละ 30 ในกลุ่มนักเรียนนักศึกษามีสุขภาพจิตดีกว่าผู้ใหญ่ที่ประกอบอาชีพแล้ว ผู้ใหญ่วัยครองเรือนอายุ 40-49 ปี มีปัญหาสุขภาพจิตมากที่สุด และพบว่าผู้ชายมีสุขภาพจิตดีกว่าผู้หญิง รองลงมาคือช่วงอายุ 20-39 ปี และสุขภาพจิตของผู้หญิงกับผู้ชายไม่แตกต่างกัน ทางด้านลักษณะที่อยู่อาศัย พบว่าประชาชนที่อยู่แฟลตมีปัญหาสุขภาพจิตมากที่สุด โดยเฉพาะครอบครัวขยายที่อาศัยอยู่ด้วยกัน

วิรัตน์ (2526) ได้ศึกษาสภาพการณ์ที่เป็นปัญหาต่อสุขภาพจิตของผู้บริหารโรงเรียนมัธยมในเขต 7 จำนวน 129 คน พบว่ากลุ่มที่มีปัญหาสุขภาพจิตมากที่สุด คือ อายุระหว่าง 36-40 ปี

ประพนธ์ (2527) ได้ศึกษาสภาพปัญหาที่มีผลต่อสุขภาพจิตของครูในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดบุรีรัมย์ พบว่าสภาพปัญหาด้านการปฏิบัติงาน คือ ครูไม่พอใจที่เห็นความไม่เสมอภาคและความไม่ยุติธรรมเกิดขึ้นในโรงเรียน ครูไม่ยอมรับร่วมงานกับผู้บังคับบัญชาที่ไม่คงเส้นคงวา ครูรู้สึกไม่พอใจที่เห็นนักเรียนไม่รับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย ครูรู้สึกหงุดหงิดเมื่อเห็นว่าวัสดุครุภัณฑ์ต่างๆ ในโรงเรียน อยู่ในสภาพชำรุดหรือมีการแจกจ่ายไม่ทั่วถึง ครูรู้สึกไม่พอใจเพราะเงินเดือนไม่พอใช้ กังวลใจกับผลการเรียนของนักเรียน ปฏิบัติตัวไม่ถูกเมื่ออยู่ท่ามกลางความแตกแยกของผู้ร่วมงานในโรงเรียน และกังวลใจว่านักเรียนจะไม่เข้าใจบทเรียนที่ตนเองสอน ส่วนสภาพปัญหาด้านส่วนตัวมีประเภทเดียวคือไม่สบายใจและครุ่นคิดอยู่นานเมื่อทำสิ่งใดที่คิดว่าไม่ถูกต้อง สภาพปัญหา

ด้านความสัมพันธ์ในครอบครัวและชุมชน คือ ไม่พอใจที่บุคคลภายนอก ครอบครัวมาวิจารณ์

สงครี และคณะ (2528) ได้ศึกษาสุขภาพจิตของประชาชนจังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่าง เป็นประชาชนอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไปจากทุกอำเภอ จำนวน 1,904 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามสุขภาพจิต SCL-90 ผลการวิจัยพบว่า ทั้งเพศชายและหญิงมีความเครียด เมื่ออายุสูงขึ้นและความเครียดไม่แตกต่างกัน ประชาชนในเขตเทศบาลมีความเครียดต่ำกว่าประชาชนนอกเขตเทศบาล ส่วนสถานภาพสมรส พบว่า หย่า หม้าย และ แยกกันอยู่มีความเครียดสูงสุด

วรารักษ์ (2529) ได้ศึกษาสภาพปัญหาที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตของครูในโรงเรียน ประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดสระบุรี พบว่า สภาพปัญหาด้าน การปฏิบัติงาน คือ ไม่พอใจ ที่เห็นความไม่เสมอภาคและความไม่ยุติธรรมเกิดขึ้นใน โรงเรียน ไม่พอใจที่เห็นนักเรียนไม่รับผิดชอบ ต่องานที่มอบหมายให้ทำ ไม่อยากร่วมงาน กับผู้บังคับบัญชาที่ไม่คงเส้นคงวา กังวลใจต่อผลการ เรียนของนักเรียน ปฏิบัติตัวไม่ถูกเมื่อ อยู่ท่ามกลางความแตกแยกของผู้ร่วมงานในโรงเรียน หงุดหงิดเมื่อเห็นว่าวัสดุครุภัณฑ์ของ โรงเรียนอยู่ในสภาพชำรุด หรือมีการแจกจ่ายไม่ทั่วถึง สภาพปัญหาล้วนตัวคือ ไม่สบายใจ และครุ่นคิดอยู่นานเมื่อทำสิ่งที่คิดว่าไม่ถูกต้อง

2.6.2 งานวิจัยต่างประเทศ

เค อี พรีสลีย์ (K.E.Priestly, 1956) ได้ศึกษาสุขภาพจิตของสมาชิกของสมาคม การ ศึกษาแห่งมหาวิทยาลัยอ็อกซฟอร์ด เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคือแบบทดสอบสุขภาพจิต ผลสรุปจากการศึกษาชี้ให้เห็นว่าวิชาชีพครูในอ็อกซฟอร์ดนั้นตัวประกอบที่มีผลกระทบกระเทือนต่อ สุขภาพจิตของครูคือ สภาพงานทางการสอน หรือสภาพการทำงานของครู

โคลแมน (Coleman, 1964) ได้ศึกษาสุขภาพจิตของประชาชน ในลอสแอนเจลิส สหรัฐอเมริกา พบว่า คนที่แต่งงานแล้วเป็นโรคจิตมากกว่า คนที่เป็นโสด หม้าย หย่า เนื่อง จาก การแต่งงาน ที่ไม่ประสบผลสำเร็จ ทำให้เกิดความกดดันทางจิตใจมาก

เนเปียร์ (Napier, 1966) ได้ศึกษาขวัญในการปฏิบัติงานของครูในโรงเรียน ประถมศึกษาและมัธยมศึกษาในนิวยอร์ก สหรัฐอเมริกา พบว่าปัจจัยสำคัญที่มีผลให้ขวัญใน การปฏิบัติงานของครูสูง คือ ผู้บริหารมีความสามารถในการบริหารงาน เข้าใจและเห็นคุณค่าของครูทุกคน การให้ครูมีส่วนร่วมในการกำหนดนโยบาย การจัดวัสดุอุปกรณ์และสิ่ง อำนวยความสะดวกให้ได้อย่างเพียงพอ การมอบหมายงานสอนให้เหมาะสมกับความรู้ที่ได้ศึกษา

อบรมมา การที่ครูได้รับความยุติธรรมและความเป็นธรรมในการมอบหมายงาน มีการอบรมครูประจำการ มีความมั่นคงในหน้าที่การงาน การให้ลาอย่างเพียงพอ การที่ครูได้รับเงินเดือนเท่าเทียมกับอาชีพอื่น

เฟียตเลอร์ (Feitler, 1980) ได้ทำการศึกษาครู 3,300 คน ที่ทำการสอนในระดับชั้นที่ 12 ปรากฏว่า ครูกดดันเกี่ยวกับพฤติกรรมของเด็ก และสาเหตุความเครียดอันดับหนึ่งของครูมาจากที่นักเรียนเพียงคนเดียวหรือสองคนซึ่งมีพฤติกรรมไม่เหมาะสมมากกว่าการขาดวินัย ของนักเรียนทั้งหมดในชั้นเรียนหรือนักเรียนทั้งโรงเรียน และยังมีตัวแปรทางด้านอื่นที่ทำให้ครูมีความเครียด เช่น เงินเดือนต่ำ ขาดโอกาสในความก้าวหน้า เป็นต้น

คลาร์ค (Clark, 1981) ได้วิเคราะห์องค์ประกอบแห่งความกดดันจากอาชีพของครู ในโรงเรียนรัฐบาล ในรัฐอลาบามา พบว่า องค์ประกอบของงานที่ทำให้ครูอดอัดใจมี 5 ประการ ได้แก่ ความรู้สึกไม่พอใจในอาชีพ ความสัมพันธ์กับครูใหญ่ ความสัมพันธ์ระหว่างครูในโรงเรียน ปัญหาในการสอน และงานสอนหนักมากเกินไป

บรอยเลส (Broiles, 1982) ได้ศึกษาอาการและสาเหตุที่ทำให้ครูเกิดความเครียด ของครูในโรงเรียนรัฐบาล ในเขตแคลิฟอร์เนียตอนใต้ พบว่าครูจำนวน 1 ใน 3 มีความเครียดค่อนข้างสูง กลุ่มครูที่มีความพึงพอใจในอาชีพครูค่อนข้างสูงมีอัตราความเครียดต่ำ สาเหตุที่ทำให้ ครูมีความเครียดคือการผิกระเบียบวินัยของนักเรียน งานมาก ขาดการสนับสนุนจากฝ่ายบริหาร สภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการทำงาน การไม่มีเวลาพบปะกับนักเรียนเป็นรายบุคคล สิ่งเหล่านี้ ทำให้ครูเกิดความคับข้องใจ เหนื่อยหน่ายปวดศีรษะ ลังเล วิตกกังวล และมีความพึงพอใจใน การสอนน้อยลง ส่วนสาเหตุที่ทำให้ครูเกิดความคับข้องใจคือวิชาชีพครูได้รับการยอมรับต่ำ เงิน เดือนน้อย มีปัญหากับฝ่ายบริหาร

วอลตัน (Walton, 1982) ได้ศึกษาปัญหาในการทำงานของครูที่ทำให้เกิดความเครียดและความเหนื่อยหน่ายต่อแท้ พบว่าสาเหตุคือมีปัญหาเกี่ยวกับระเบียบวินัยของนักเรียน ขาดการ สนับสนุนจากฝ่ายบริหาร งานในหน้าที่มากเกินไป ความขัดแย้งในบทบาทของบิดามารดา การ ปฏิบัติงานตามความคาดหวังของสังคม

เอลบริดจ์ (Esbridge, 1984) ได้ศึกษาสภาพจิตของครูประถมศึกษาและครูมัธยมศึกษา พบว่าตัวแปรทางด้านอาชีพและตัวแปรทางด้านเรื่องส่วนตัวกระตุ้นให้ครูเกิดความเครียด เช่น ครู ประถมศึกษามีความเครียดมากกว่าครูมัธยมศึกษา และยังพบว่าครูผู้หญิงมีความเครียดมากกว่าครู ผู้ชาย ครูวัยหนุ่มสาวมีความเครียดมากกว่าครูสูงอายุ ครูที่มี

ช่วงอายุ 31-45 ปี มีระดับความ เครียดสูงกว่าครูที่มีช่วงอายุต่ำกว่า 30 ปี หรือมากกว่า 45 ปีขึ้นไป

อาร์มอน-วอซท์ (Harmon-Vaught, 1985) ได้ศึกษาบทบาทที่ขัดแย้งกันระหว่าง บุคลิกภาพและอาชีพและความเครียดของครู พบว่า อาชีพครูมีความเครียดสูงกว่าผู้ประกอบ อาชีพอื่น และครูที่มีอายุระหว่าง 20-35 ปี จะเกิดความรู้สึกเหนื่อยหน่ายมากกว่าครูที่มี อายุ 36 ปีขึ้นไป อายุและเพศของครูทำให้ระดับความขัดแย้งในบทบาทหน้าที่และระดับความ เหนื่อยหน่ายแตกต่างกัน อายุ ระดับความรู้สึกเกี่ยวกับบทบาทที่ขัดแย้ง และความคลุมเครือใน หน้าที่ส่งผลให้บุคลิกภาพเปลี่ยนไปในทางที่ด้อยลง นอกจากนั้นอายุและบทบาทที่คลุมเครือก็ เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดเกี่ยวกับความสำเร็จในการทำงาน

แคพแลน (Kaplan อ้างถึงใน เอนก. 2536) ได้ศึกษาถึงสิ่งที่เป็ภัยต่อสุขภาพจิต (Mental Health Hazard) ของครูในชั้นเรียน โดยให้ครูเขียนรายการเกี่ยวกับสภาพ การทำงานที่ไม่น่าพอใจ สามารถแสดงเป็นรายการได้ดังนี้

	ความถี่
ภาระการทำงานของครูมากเกินไป	64 %
จำนวนนักเรียนในชั้นเรียนมากเกินไป	51 %
อาคารเรียนไม่พอเพียง	50 %
งานต่างๆ รวมกับการสอน	49 %
ความล้มเหลวในการที่จะรายงานศักยภาพของนักเรียนได้เพียงพอ	48 %
ขาดความร่วมมือระหว่างผู้ปกครองกับนักเรียน	44 %
ครูทำหน้าที่เลขานุการ	42 %
เครื่องอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์การสอนไม่เพียงพอ	40 %
โรงเรียนไม่มีความสามารถที่จะจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับความแตกต่าง ระหว่างบุคคล	39 %
โรงเรียนขาดเงินทุนที่จะทำให้การปฏิบัติงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ	37 %

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ แสดงให้เห็นว่า ปัญหาที่มีผลกระทบต่อสุขภาพของครูมีทั้งปัญหาส่วนตัวและปัญหาจากสภาพแวดล้อม เช่น อายุ เพศ สถานภาพสมรส ประสบการณ์ในการทำงาน เพื่อนร่วมงาน สภาพในการปฏิบัติงาน สภาพเศรษฐกิจและอื่นๆ เหล่านี้ ล้วนมีผลต่อสภาวะสุขภาพจิตของครูได้ทั้งสิ้น