



โครงการพัฒนารูปแบบการป้องกันปัญหา การฆ่าตัวตายของกลุ่มวัยรุ่นในสถานศึกษา จังหวัดลำปาง ปี 2548

ทัศนีย์ ศรีจันทร์, วท.ม.*

รุ่งระวี แก้วดี, พย.บ**

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินผลการพัฒนาเครือข่ายการช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีความทุกข์ในสถานศึกษาโดยผ่านแกนนำนักเรียนที่ได้รับการอบรมให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิต วิธีการดูแลตนเองให้เป็นสุขและสามารถให้การปรึกษาเพื่อนวัยรุ่นได้ รวมทั้งการสร้างเครือข่ายการสนับสนุนแกนนำนักเรียนในการช่วยเหลือผู้ทุกข์ใจผ่านครูที่ปรึกษาและเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ พื้นที่ดำเนินการคือ โรงเรียนระดับมัธยมศึกษาจำนวน 4 แห่ง ในอำเภอกาบังและแม่เมว จังหวัดลำปาง กลุ่มเป้าหมายเป็นนักเรียนแกนนำชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 3 และ 4 รวม 80 คน วิธีการดำเนินงานได้เริ่มต้นจากการประชุมผู้เกี่ยวข้องในสถานศึกษาและเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่เพื่อทำความเข้าใจโครงการและการสำรวจปัจจัยเสี่ยง/ปัจจัยปกป้องของภาวะซึมเศร้าและการทำร้ายตนเองของนักเรียน ในโรงเรียนเป้าหมายเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการดำเนินงาน กิจกรรมเน้นกระบวนการพัฒนาทักษะการช่วยเหลือของแก่นนำนักเรียนโดยการเรียนรู้ยึดผู้เรียนเป็นสำคัญ มีการร้อยเรียงกิจกรรมการเรียนการสอนอย่างมีขั้นตอนเพื่อเชื่อมโยงประเด็นเนื้อหาให้ผู้เรียนเข้าใจง่าย จากการประเมินผลพบว่าแก่นนำนักเรียนมีความรู้เรื่อง ภาวะซึมเศร้าและภาวะเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย มีความรู้และสามารถให้การปรึกษาเพื่อนผู้ทุกข์ใจได้อย่างมั่นใจ ผลการศึกษาครั้งนี้สนับสนุนแนวคิดในการส่งเสริมให้วัยรุ่นมีทักษะความสามารถในการช่วยเหลือกันแก้ปัญหาสุขภาพจิตภายใต้การสนับสนุนของโรงเรียน

คำสำคัญ : การส่งเสริม ป้องกัน นักเรียนแกนนำ การปรึกษา เพื่อนผู้ทุกข์ใจ

* สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำปาง

** โรงพยาบาลลำปาง



Project of Development Mode : Protection of Adolescent Suicide in Lampang Schools

*Tassanee Srijan, M.S.**

*Rungrawee Kaewdee, B.N.S.***

Abstract

This study is on purposed of assessment of network development for miserable adolescents in schools though mainstay students who was trained to apprehend of mental problems,precedure of talking care of their ownself and being a consultant to their teen friend including building up mainstay students network to assist miserable person under their homeroom teachers and local area public health officers.The operating site is 4 mainstay students of secondary schools in Ngou and Mae-moh districts. The target of project are 80 mainstay students in Mathayom 2,3 and 4. The operation started with holding the meeting for officers who concerned in those and local area public health officers in order to educate and apprehend of project and survey the risky factors or prevent inert situations and doing harm themselves in the target schools to attain to basic information of the operation.The activities are focused on development of helping skills of the group of mainstay students which base on student-center process.There are arrangement of teaching-studying process in order to relate and ease the contents for learners.The result manifested that mainstay students be able to apprehend both of inert situations and risky situations which can lead to commit suicide.Students are educated and able to provide counseling to their miserable friends confidently. Also,the result supported idea of promoting adolescents to get skills and abilities in helping each other to solve mental problems under their school supports.

Key words : promote, protect, mainstay student, counseling, miserable friend

* District Public Health Center, Lampang province

** Lampang Hospital

บทนำ

ปัจจุบันสถิติการฆ่าตัวตายของเด็กและวัยรุ่นมีสูงขึ้นเรื่อยๆ โดยสาเหตุมาจากหลายประการ เช่น ปัญหาภายในครอบครัว ปัญหาเพื่อน ปัญหาการเรียน และการสูญเสียคนรัก ทำให้มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายได้¹ จากข้อมูลปัญหาการฆ่าตัวตายของประชาชนจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ.2547 พบว่า มีอัตราการฆ่าตัวตาย 12 ต่อแสนประชากร เมื่อวิเคราะห์ลักษณะทั่วไปของผู้พยายามฆ่าตัวตาย/ฆ่าตัวตายสำเร็จ พบว่ามีเพศหญิงมากกว่าเพศชาย (ชาย:หญิง เท่ากับ 1:1.1) และกลุ่มอายุผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายพบมากที่สุด คืออายุระหว่าง 15 ถึง 24 ปี มีอัตราการพยายามฆ่าตัวตาย 159 ต่อแสนประชากร เฉพาะกลุ่มอายุ ในขณะที่ผู้ที่ฆ่าตัวตายสำเร็จ พบมากในอายุระหว่าง 25 ถึง 34 ปี โดยมีอัตราตาย 22 ต่อแสนประชากร เฉพาะกลุ่มอายุ ข้อมูลเกี่ยวกับผู้ที่ทำร้ายตนเองและการมารับบริการในสถานบริการสาธารณสุขจังหวัดลำปางปี 2547 แสดงว่าส่วนใหญ่ทำร้ายตนเองครั้งแรกร้อยละ 83.8 มีสาเหตุมาจากการทะเลาะกับคนใกล้ชิดร้อยละ 33.7 น้อยใจคนใกล้ชิดร้อยละ 33.4 และผิดหวังความรัก/หึงหวงร้อยละ 22.9 ซึ่งล้วนแต่เป็นปัญหาเกี่ยวกับสัมพันธภาพ และปัญหาในการปรับตัวจะช่วยป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในระยะยาวได้

การสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตหรือการฝึกจิตใจของวัยรุ่นมีความเข้มแข็งเสมือนเกราะป้องกันจิตใจให้อยู่ในสภาพที่ดีสามารถปรับตัว ปรับใจเมื่อต้องพบกับปัญหาอุปสรรคต่างๆ นับว่าเป็นหลักสำคัญ² และการส่งเสริมป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นในสถานศึกษาซึ่งเป็นสถานที่ที่วัยรุ่นจะใช้เวลามากในการอยู่ร่วมกันย่อมมีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การฆ่าตัวตายและปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวข้องได้ โดยจะเกิดผลในระยะยาวคือ สามารถป้องกันหรือลดปัจจัยเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายและยังช่วยเพิ่มปัจจัยปกป้องและการทำให้นักเรียนมีความพร้อมที่จะช่วยกันเอง สามารถที่

จะสังเกตว่าเพื่อนที่มีความทุกข์ใจ มีการตอบสนองที่เหมาะสม และรู้ว่าจะให้การช่วยเหลือเพื่อนที่มีความเสี่ยงได้อย่างไรบ้าง เนื่องจากพบว่า ส่วนใหญ่นักเรียนจะไม่เข้าหาอาจารย์ที่ปรึกษาเมื่อมีปัญหา แต่จะปรึกษาพูดคุยกับเพื่อนสนิทมากกว่า³ ดังนั้นการสร้างแกนนำนักเรียนโดยการฝึกทักษะชีวิตและการให้การปรึกษาคู่เพื่อนซึ่งเป็นกลยุทธ์การพัฒนาพฤติกรรมนักเรียนด้านการส่งเสริมสุขภาพ⁴ จึงเป็นแนวทางหนึ่งที่น่าจะเข้าถึงปัญหาและให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีปัญหาสุขภาพจิตได้เป็นอย่างดี

ในปีงบประมาณ 2548 สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำปางร่วมกับโรงพยาบาลลำปาง ได้พัฒนารูปแบบการช่วยเหลือวัยรุ่นที่ทุกข์ใจในสถานศึกษาขึ้น เพื่อพัฒนาเครือข่ายการช่วยเหลือเพื่อน โดยแกนนำนักเรียนที่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตวิธีการดูแลตนเองให้เป็นสุขและสามารถให้การปรึกษาคู่เพื่อนผู้ทุกข์ใจได้ เน้นพื้นที่ที่มีอัตราการฆ่าตัวตายสูงคือ อำเภอเถิน (20 ต่อแสนประชากร) และแม่เมาะ (17 ต่อแสนประชากร) และเพื่อความยั่งยืนของโครงการ จึงได้ผสมผสานการดำเนินงานร่วมกับการจัดกิจกรรม “มุมเพื่อนใจวัยรุ่น” (To Be Number One Friend Corner)⁵⁻⁸ ในสถานศึกษา⁷⁻⁸ และสร้างเครือข่ายการช่วยเหลือนักเรียนผู้ทุกข์ใจ โดยผ่านครูที่ปรึกษาและพ่อแม่ผู้ปกครอง ตามโครงการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ⁹ มีเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเป็นเครือข่ายการสนับสนุนต่อไป

วัตถุประสงค์และวิธีการ

การศึกษาครั้งนี้ดำเนินการในสถานศึกษาจำนวน 4 แห่ง คือ โรงเรียนประชารัฐธรรมคุณและประชาราษฎร์ อำเภอกำแพงแสน โรงเรียนแม่เมาะวิทยาและบ้านสบป่าดออำเภอมะเมาะ และกลุ่มเป้าหมายเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 3 และ 4 โรงเรียนละ 20 คน รวม 80 คน วิธีการดำเนินงานได้เริ่มต้นจากการ

ประชุมผู้เกี่ยวข้องในสถานศึกษาเป้าหมายคือผู้บริหารสถานศึกษาและครูที่ปรึกษา รวมทั้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อทำความเข้าใจโครงการและให้รับรู้สถานการณ์ปัญหาการฆ่าตัวตายในในกลุ่มวัยรุ่นและมีจุดประสงค์ร่วมกันที่จะป้องกันและแก้ไขปัญหาดังกล่าว นอกจากนี้ยังมีการร่วมกันพิจารณาคุณสมบัติแกนนำนักเรียนซึ่งมีทั้งเด็กที่ประพฤติดีและมีพฤติกรรมไม่เหมาะสมโดยครูจะเป็นผู้คัดเลือกและขอปรับจำนวนนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการให้เหมาะสมกับจำนวนนักเรียนแต่ละโรงเรียน ดำรวจและการสำรวจปัจจัยเสี่ยง/ปัจจัยปกป้องของภาวะซึมเศร้าและการทำร้ายตนเองของนักเรียนในโรงเรียนเป้าหมายเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการดำเนินงานพบว่าจากการสำรวจข้อมูลปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยปกป้องของภาวะซึมเศร้าและการทำร้ายตนเองของนักเรียนในโรงเรียนเป้าหมาย 4 แห่ง จำนวน 1,356 คน พบว่าปัญหาทุกข้อใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2, 3 และ 4 คือ นักเรียนมีเรื่องท้อแท้ใจร้อยละ 22.9 และในจำนวนนี้มีความต้องการความช่วยเหลือร้อยละ 65.2 ในส่วนปัญหาชีวิตพบว่า มีนักเรียนที่น้อยใจคนใกล้ชิดร้อยละ 32.1 รองลงมาคือ มีปัญหาการเรียน ทะเลาะกับคนใกล้ชิด และต้องการการเอาใจ คิดเป็นร้อยละ 24.7, 15.3 และ 14.7 ตามลำดับ อีกทั้งพบว่า นักเรียนมีความคิดฆ่าตัวตายเป็นร้อยละ 0.4 และเมื่อวิเคราะห์พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของนักเรียนพบว่า ดิถุภหิรและสุรา คิดเป็นร้อยละ 5.9 รองลงมาคือ ดิถุภหิรและสุรา คิดเป็นร้อยละ 1.2 และ 0.5 ตามลำดับ อย่างไรก็ตามนักเรียนส่วนใหญ่มีความสามารถพิเศษด้านกีฬา ดนตรีและการแสดง กล่าวคือ เล่นกีฬาร้อยละ 47.2 ดนตรีร้อยละ 16 และการแสดงร้อยละ 8.9 โดยข้อมูลดังกล่าวนี้ได้นำมากำหนดเนื้อหาการอบรมนักเรียนแกนนำและการจัดกิจกรรม “มุมเพื่อนใจวัยรุ่น (To Be Number One Friend Corner)”

ของนักเรียนแกนนำ สำหรับหลักสูตรการอบรมยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง เป็นหลักสูตรเพื่ออบรมแกนนำนักเรียนสร้างขึ้นโดยทีมวิทยากรซึ่งผ่านการอบรมหลักสูตรวิทยากรจากกรมสุขภาพจิตเรื่องการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตให้แก่เยาวชนในชุมชนและการให้การปรึกษาเนื้อหาเน้นการสร้างความตระหนักในปัญหาการฆ่าตัวตาย การรู้คุณค่าตนเองของวัยรุ่น การเรียนรู้ผู้อื่นและเทคนิคการให้การปรึกษาเพื่อน รวมทั้งการสร้างพลังกลุ่ม การอบรมตามหลักสูตรดังกล่าวนี้เป็นการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม การฝึกปฏิบัติและกระบวนการกลุ่มมีแผนการอบรมจำนวน 7 แผน เน้นกระบวนการถ่ายทอดความรู้ตามขั้นตอนการเรียนรู้ที่กำหนดใช้เวลา 2 วัน โดยแบ่งการอบรมเป็น 2 รุ่นๆ ละ 40 คน คือ รุ่นที่ 1 ประกอบด้วย นักเรียนแกนนำในอำเภองาวจากโรงเรียนประชาัฐธรรมคุณและโรงเรียนประชาราชาวิทยาแห่งละ 20 คน (ชาย 8 คน หญิง 32 คน) รุ่นที่ 2 ประกอบด้วย นักเรียนแกนนำในอำเภอแม่เมาะจากโรงเรียนแม่เมาะวิทยา จำนวน 25 คน (ชาย 8 คน หญิง 17 คน) และ โรงเรียนบ้านสบป่าดจำนวน 15 คน (ชาย 7 คน หญิง 8 คน) ส่วนวิทยากรอบรมได้มีการประสานผู้ที่เคยผ่านการอบรมหลักสูตรการให้การปรึกษาและการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตแก่เยาวชน รวมทั้งคณะครูจากโรงเรียนเป้าหมาย นอกจากนี้ได้จัดทำคู่มือบันทึกกิจกรรมให้นักเรียนแกนนำใช้รวบรวมข้อมูลการช่วยเหลือเพื่อนผู้ทุกข์ใจ และบันทึกเรื่องราวเกี่ยวกับตนเองในการจัดกิจกรรมสร้างสุขกับเพื่อนๆ รูปแบบการอบรมเน้นการมีส่วนร่วมของผู้เรียนเป็นสำคัญและมีบรรยากาศเป็นกันเอง โดยใช้ชื่อการอบรมว่า “BE MY FRIEND ถ้าเธอเหงา...เราคือเพื่อน” วิธีการถ่ายทอดความรู้สู่แกนนำมีขั้นตอน 6 ขั้นตอนดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ขั้นตอนการถ่ายทอดความรู้แก่นักเรียนแกนนำในการป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตายของเพื่อนวัยรุ่น

ขั้นตอน	รายละเอียด
ขั้นที่ 1 การสร้างความรู้สึกร่วมของผู้เรียน	การนำเสนอสถานการณ์ปัญหาการฆ่าตัวตายในประเทศและจังหวัดลำปางโดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่น โดย ภาพข่าวหนังสือพิมพ์ ข้อมูลสถานการณ์จาก ร.506 DS และให้นักเรียนแกนนำแสดงความรู้สึกร่วมต่อสถานการณ์ดังกล่าว
ขั้นที่ 2 การพัฒนาศักยภาพผู้เรียน โดย การรู้จักตนเอง และเรียนรู้ผู้อื่น	ประยุกต์กิจกรรมการ “ฉันเป็นฉันเอง” ⁵ และ “การจัดการอารมณ์” ^{6,8}
ขั้นที่ 3 การพัฒนาทักษะการช่วยเหลือเพื่อน	ประยุกต์เทคนิคการให้บริการปรึกษา เพื่อให้แกนนำนักเรียนมีทัศนคติที่ดี มีความรู้รวมทั้งทักษะการฟัง การถาม การให้ข้อมูล และการให้กำลังใจเพื่อนวัยรุ่น
ขั้นที่ 4 การสร้างพลังกลุ่ม	การจัดกิจกรรมให้นักเรียนมีเป้าหมายชีวิตและมีจิตสำธรรณนำกิจกรรม”พลังจินตนาการ”เพื่อให้เรียนรู้ตนเองและพลังกลุ่ม
ขั้นที่ 5 การมอบภารกิจแก่นักเรียนแกนนำ	การประชุมกลุ่มย่อยนักเรียนแกนนำเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ค้นหา กิจกรรมช่วยเหลือเพื่อนผู้ทุกข์ใจและการจัดตั้ง “มูมเพื่อนใจวัยรุ่น”
ขั้นที่ 6 การติดตามผลการช่วยเหลือเพื่อนวัยรุ่นของนักเรียนแกนนำที่ผ่านการอบรม	การแนะนำเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่และกำหนดแผนการติดตามเยี่ยมจากทีมวิทยากรและเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่โดยนักเรียนแกนนำทุกคนจะมีสมุดบันทึกกิจกรรมที่ได้ช่วยเพื่อนเพื่อนำมาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน

เครื่องมือในการศึกษา คือ แบบสอบถาม ซึ่งประกอบด้วย 4 ส่วนดังนี้ ส่วนที่ 1 แบบสำรวจปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยปกป้องภาวะซึมเศร้าและการทำร้ายตนเองในชุมชนซึ่งพัฒนาโดยโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ ประกอบด้วยข้อคำถาม 20 ข้อ ให้เลือกตอบ ใช่ ไม่ใช่และเติมคำตอบที่เป็นจริง ส่วนที่ 2 แบบประเมินความรู้เรื่องโรคซึมเศร้าและการฆ่าตัวตายมีจำนวน 4 ข้อ ให้เลือกตอบ 3 ระดับ คือ ไม่รู้ รู้ปานกลางและรู้มาก จากนั้นแปลผลเป็นค่าคะแนน 1,2,3 คะแนนเต็ม 12 คะแนน หากค่าคะแนนรวมเฉลี่ย

การให้การปรึกษาเพื่อนวัยรุ่น มีจำนวน 10 ข้อ ให้คำตอบ ใช่ ไม่ใช่ แล้วแปลเป็นค่าคะแนน 1,0 คะแนนเต็ม 10 คะแนน และรวมคะแนนเฉลี่ย ส่วนที่ 3 แบบประเมินความมั่นใจในทักษะการให้การปรึกษา มีจำนวน 4 ข้อ ให้คำตอบ น้อย ปานกลาง มาก แล้วแปลเป็นค่าคะแนน 1,2,3 คะแนนเต็ม 12 คะแนน ใช้เกณฑ์ของ Bloom คือ คะแนนรวมระหว่างร้อยละ 80 ถึง 100 อยู่ในเกณฑ์ระดับสูง ระหว่าง 60 ถึง 70 อยู่ในระดับปานกลาง และน้อยกว่า 60 อยู่ในระดับต่ำ และส่วนที่ 4 เป็นการประเมินเจตคติต่อการอบรมในภาพรวม โดย

การประเมินค่า 1 ถึง 5 จากมากที่สุด ถึง น้อยที่สุด การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยให้นักเรียนแกนนำตอบแบบสอบถามก่อนและหลังการอบรม สำหรับข้อมูลเชิงคุณภาพได้จากการสังเกตการมีส่วนร่วมของนักเรียนแกนนำการอภิปรายกลุ่ม และการสัมภาษณ์ทั้งนักเรียนแกนนำ ครูที่ปรึกษาผู้บริหารสถานศึกษาและเจ้าหน้าที่สาธารณสุขผู้เกี่ยวข้อง วิเคราะห์ค่าร้อยละ และค่าเฉลี่ย สรุปผลการสัมภาษณ์และอภิปรายกลุ่มเพื่อวิเคราะห์ผลเชิงคุณภาพ

ผล

ความรู้ของนักเรียนแกนนำจากการทดสอบความรู้ก่อนและหลังการอบรม เรื่องโรคซึมเศร้าและความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย และการให้การปรึกษาเพื่อนวัยรุ่น พบว่า นักเรียนแกนนำมีคะแนนความรู้เฉลี่ยเรื่องโรคซึมเศร้าและภาวะเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้นจาก 6.83 คะแนน เป็น 9.71 คะแนน และความรู้เรื่องการให้การปรึกษาเพื่อนวัยรุ่นพบว่า นักเรียนแกนนำมีความรู้เพิ่มขึ้นจาก 5.55 คะแนน เป็น 7.34 คะแนน

จากการประเมินภาพรวมการอบรมนักเรียนแกนนำ พบว่า นักเรียนแกนนำได้รับความรู้ใหม่ ร้อยละ 76.8 มีความพึงพอใจวิทยากรถ่ายทอดความรู้ ร้อยละ 76.2 และคิดว่าการอบรมครั้งนี้คุ้มค่าร้อยละ 75.4 นอกจากนี้ นักเรียนแกนนำได้รู้จักเพื่อนใหม่และทำให้กล้าแสดงออก ได้ฝึกทักษะการพูดปลอบใจเพื่อน ผู้ทุกข์ใจ รวมทั้งบรรยากาศการอบรมสนุกสนาน รู้สึกสบายใจ

สำหรับการนำทักษะการให้การปรึกษาไปปฏิบัติ จากการติดตามเยี่ยมนักเรียนแกนนำในแต่ละสถานศึกษาแต่ละ 2 ครั้ง ห่างกัน 1 เดือน พบว่านักเรียนแกนนำที่ผ่านการอบรมได้รวมกลุ่มกันจัดมุมให้การปรึกษาเพื่อน โดยใช้ชื่อว่า “Be my friend club” และแกนนำนักเรียนสามารถให้การปรึกษาเพื่อนเพิ่มขึ้นดังตารางที่ 2 โดยปัญหาพบมากที่สุด คือ ปัญหาการเรียน รองลงมา พบปัญหาความรักและครอบครัว ตามลำดับเพิ่มขึ้น และสามารถจัดกิจกรรมรวมกลุ่มเพื่อนๆ ผู้สนใจ โดยการรับสมัครสมาชิกกลุ่ม การเผยแพร่ความรู้ด้านสุขภาพจิต และการจัดกิจกรรมที่เพื่อนๆ สนใจ ทั้งด้านดนตรีและกีฬา ผลที่ได้จากการจัดกิจกรรมครั้งนี้จากการสัมภาษณ์และการอภิปรายกลุ่มนักเรียนแกนนำพบว่าผลที่เกิดขึ้นกับนักเรียนแกนนำคือ ทำให้ได้รู้จักตนเอง เห็นคุณค่าตนเองมากขึ้น และมีความภาคภูมิใจที่ได้ให้คำปรึกษาเพื่อน ได้รับความเชื่อถือไว้วางใจจากเพื่อนมาก และรู้สึกว่าคุณเองมีอารมณ์ดี สามารถจัดกิจกรรมที่มีประโยชน์เพื่อรวมกลุ่มเพื่อนๆ ในกรณีที่พบว่าเพื่อนมีปัญหาที่ไม่สามารถให้การช่วยเหลือได้ นักเรียนแกนนำได้ส่งต่อครูที่ปรึกษาซึ่งมีความเข้าใจนักเรียน รวมทั้งผู้บริหารสถานศึกษาได้มีการสนับสนุนให้นักเรียนสามารถจัดกิจกรรมรวมกลุ่มเพื่อนๆ ในโรงเรียนตามเทศกาลต่างๆ เช่น วันเข้าพรรษา วันปิดภาคเรียน เป็นต้น ส่วนการติดตามเยี่ยมนักเรียนแกนนำโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ก็ได้มีการให้คำแนะนำและสนับสนุนเอกสารวิชาการ

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของนักเรียนแกนนำที่มีการให้การปรึกษาเพื่อน จากการติดตามเยี่ยมครั้งที่ 1 และ ครั้งที่ 2 จำแนกตามสถานศึกษา

โรงเรียน	จำนวน นร.แกนนำ	นร.แกนนำให้การปรึกษา		จำนวนเพื่อนที่รับ คำปรึกษา (คน)	เฉลี่ยต่อ นร. แกนนำ (คน)
		จำนวน (คน)	ร้อยละ		
ครั้งที่ 1					
1. ประชารัฐธรรมคุณ	20	20	100	23	1
2. ประชาราชาวิทยา	20	18	90	45	3
3. แม่เมาะวิทยา	25	8	32	16	2
4. บ้านสบป่าด	15	9	60	13	1
รวม	80	55	69	97	2
ครั้งที่ 2					
1. ประชารัฐธรรมคุณ	20	17	85	28	2
2. ประชาราชาวิทยา	20	20	100	46	2
3. แม่เมาะวิทยา	25	19	76	33	2
4. บ้านสบป่าด	15	15	100	24	2
รวม	80	71	89	131	2

วิจารณ์

ผลจากการอบรมนักเรียนแกนนำให้สามารถพัฒนาตนเองและช่วยเหลือปัญหาสุขภาพจิตของเพื่อนๆ ครั้งนี้ จะเห็นว่านักเรียนแกนนำสามารถสร้างสุขให้ตนเองและเพื่อนๆ ได้ซึ่งเป็นไปตามแนวทางการจัดกิจกรรม “มุมเพื่อนใจวัยรุ่น (To Be Number One Friend Corner)” และผลการศึกษาดังกล่าวนี้ได้สอดคล้องกับการศึกษาของภาณุวัฒน์ ปานเกตุและณรงค์ศักดิ์ หนูสอน¹⁰ เกี่ยวกับการใช้ชุมชนเป็นฐานในการป้องกันการใช้สารเสพติดในเยาวชน : กรณีศึกษาชุมชนตำบลวังหัวสุโขทัยที่พบว่าเยาวชนมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความเข้าใจในตนเอง และมีทักษะในการจัดการกับความเครียดและเยาวชนพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ในชุมชน เมื่อพิจารณาผลการให้การปรึกษาเพื่อนวัยรุ่นของนักเรียนแกนนำ ส่วนใหญ่พบว่า นักเรียนจะเข้าหาเพื่อนสนิท

ฉะนั้นการให้การปรึกษาเพื่อนของนักเรียนแกนนำจะมุ่งเน้นเพื่อนสนิทในกลุ่มซึ่งจะเกี่ยวข้องกับการคัดเลือกนักเรียนแกนนำที่นักเรียนควรมีส่วนร่วมในการที่จะคัดเลือกเพื่อนที่สนิทด้วยเพื่อให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของวัยรุ่นมากขึ้น อย่างไรก็ตามการศึกษานี้แม้ว่านักเรียนแกนนำจะสามารถดำเนินกิจกรรมเพื่อสร้างสุขให้เพื่อนๆ ได้ หากได้การสนับสนุนการจัดกิจกรรมจากครูที่ปรึกษาผู้บริหารสถานศึกษาและเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ก็จะดียิ่งขึ้น กล่าวได้ว่าการสร้างแกนนำนักเรียนเพื่อให้มีทักษะการดูแลตนเองและช่วยเหลือเพื่อนผู้ทุกข์ใจครั้งนี้ เกิดจากความร่วมมือร่วมใจของผู้เกี่ยวข้องทั้งด้านสถานศึกษาและสาธารณสุขที่มีความเข้าใจและเห็นประโยชน์ร่วมกันเพื่อช่วยกันผลักดันกิจกรรมพัฒนาเทคนิคการถ่ายทอดทักษะที่สำคัญและโดนใจกลุ่มนักเรียนแกนนำให้เกิดการเรียนรู้และพร้อมที่จะนำไปช่วยเพื่อนผู้ทุกข์ใจต่อไป

สรุป

การศึกษารูปแบบการป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นในสถานศึกษาครั้งนี้ดำเนินการในสถานศึกษาจำนวน 4 แห่ง กลุ่มเป้าหมายเป็นนักเรียนแกนนำชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 3 และ 4 โรงเรียนละ 20 คน รวม 80 คน วิธีการดำเนินงานได้เริ่มต้นจากการประชุมผู้เกี่ยวข้องในสถานศึกษาและเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่ เพื่อทำความเข้าใจโครงการและการสำรวจปัจจัยเสี่ยง/ปัจจัยปกป้องของภาวะซึมเศร้า และการทำร้ายตนเองของนักเรียนในโรงเรียนเป้าหมาย เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการดำเนินงาน กิจกรรมเน้นกระบวนการพัฒนาทักษะการช่วยเหลือเพื่อนของกลุ่มนักเรียนแกนนำ โดยการเรียนรู้จากผู้เรียนเป็นสำคัญ มีการจัดเรียงกิจกรรมการเรียนรู้การสอนอย่างมีขั้นตอน เพื่อเชื่อมโยงประเด็นเนื้อหาให้ผู้เรียนเข้าใจง่าย และมีการติดตามประเมินผลการช่วยเหลือเพื่อนผู้ทุกข์ใจของนักเรียนแกนนำภายหลังการอบรม เพื่อเสริมความรู้ และทักษะการช่วยเหลือตามความจำเป็นต่อไป ผลการดำเนินงานพบว่า นักเรียนแกนนำมีความรู้เกี่ยวกับปัญหาภาวะซึมเศร้าและภาวะเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้นและมีทักษะการช่วยเหลือเพื่อนผู้ทุกข์ใจได้ นับเป็นความสำเร็จอีกก้าวหนึ่งของการป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตายในกลุ่มวัยรุ่น

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษานี้ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ขอบคุณ รศ.ดร.นพ. ชัชวาลย์ ศิลปกิจ และ รศ.นพ. มาโนช หล่อตระกูล ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี และรศ. มนัส ยอดคำ ภาควิชาพลานามัย สาขาส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่กรุณาให้คำปรึกษาด้านวิชาการ

เอกสารอ้างอิง

1. มาโนช หล่อตระกูล ปราโมทย์ สุคนิษฐ์. จิตเวชศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: โรงพยาบาลรามาธิบดี; 2548.
2. ยุพดี ศิริวรรณ. การประชุมปฏิบัติการ ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น. รายงานการประชุมวิชาการสุขภาพจิตนานาชาติ ครั้งที่ 3 ประจำปี 2547. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต; 2548.
3. มาโนช หล่อตระกูล. มาตรการในการแก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตาย. เอกสารประกอบการประชุมคณะทำงานเพื่อพิจารณาเครื่องมือประเมินผลรูปแบบเครือข่ายการดำเนินการป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตายในพื้นที่เขตตรวจราชการที่ 10 วันที่ 25 มีนาคม 2548; ณ ห้องประชุมกรมสุขภาพจิต. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต; 2548.
4. สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย. คู่มือการอบรมแกนนำเยาวชนเพื่อเป็นแกนนำในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ. นนทบุรี: กรมอนามัย; 2546.
5. กรมสุขภาพจิต. กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการจัดกิจกรรมการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตให้แก่เยาวชนในชุมชน สำหรับแกนนำชุมชน. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต; 2547.
6. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือวิทยากรฝึกอบรมอาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต; 2547.
7. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มืออาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต; 2547.
8. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการจัดกิจกรรม"ฝึกคิดแก้ปัญหาพัฒนา EQ"(สำหรับศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น). นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต; 2547.
9. สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย. คู่มือการดำเนินงานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพสำหรับโรงเรียน. นนทบุรี: กรมอนามัย; 2546.
10. ภาณุวัฒน์ ปานเกตุ และณรงค์ศักดิ์ หนูสอน. ชุมชนเป็นฐานในการป้องกันปัญหาการใช้สารเสพติดในเยาวชน:กรณีศึกษาชุมชนทับผึ้ง จังหวัดสุโขทัย. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย 2548;13:183 - 91.