

รูปแบบการเสริมสร้างความตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง เพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ของเยาวชนโดยพุทธสันติวิธี*

Self-Awareness Reinforcing Model for Prevention the Risky Behavior to Suicide of Adolescents by Buddhist Peaceful Means

^{1*}สุวรรณี ฮ่อแสงชัย, ¹บรรพต ดันธีรวงศ์ และ

²พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส

^{1*}Suwannee Horsaengchai, ¹Banpot Tonteerawong

and ²Phramaha Hansa Dhammahāso

สาขาวิชาสันติศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Peace Studies Program, Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

^{1*}Corresponding Author. Email: suwanee.horsaengchai@gmail.com



บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้ มีจุดมุ่งหมาย 1) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองที่เชื่อมโยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของเยาวชน 2) เพื่อศึกษารูปแบบการเสริมสร้างความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายตามหลักวิทยาการสมัยใหม่และหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท 3) เพื่อนำเสนอรูปแบบการเสริมสร้างความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของเยาวชนโดยพุทธสันติวิธี บทความนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ มีเครื่องมือ คือ แบบสอบถาม และการสัมภาษณ์เชิงลึก กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ชั้นปีที่ 1 ภาคการศึกษา 2/2561 จำนวน 25 คน โดยกลุ่มตัวอย่างนี้ได้มาโดยสมัครใจ

ผลการวิจัยพบว่า 1) สภาพปัญหาความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองของเยาวชน เกิดจากปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก ปัจจัยภายใน ได้แก่ ความคิดและทัศนคติ เช่น ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า

เป็นต้น ส่วนปัจจัยภายนอก ได้แก่ ครอบครัว สถานศึกษา สังคม และสภาพแวดล้อม 2) รูปแบบการเสริมสร้างความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองตามหลักวิทยาการสมัยใหม่และหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นการนำทฤษฎีความตระหนักรู้แบบตะวันตกและหลักธรรมของพุทธแบบตะวันออก มาบูรณาการร่วมกัน 3) นำเสนอรูปแบบการเสริมสร้างความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองโดยพุทธสันติวิธี เป็นกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ มี 4 กระบวนการ คือ 1. มีสติ 2. ควบคุมตนเอง 3. นำไปสู่ปัญญา 4. วิถีธรรม สู่วิถีสุข โดยมี สติปัญญา 4 อริยสัจ 4 พละ 5 เป็นฐาน สำหรับข้อค้นพบ คือ พละ 5 ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพของเยาวชน ทำให้เกิดความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น และส่งผลให้การฆ่าตัวตายลดลง

คำสำคัญ: ความตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง; การฆ่าตัวตาย; เยาวชน; พุทธสันติวิธี

Abstract

This research aimed to study 1. the problem situation of self-awareness that involves risky behavior contributing to the suicide of adolescents; 2. the self-awareness reinforcing model to prevent risky behavior contributing to suicide of adolescent [Modern Sciences and Theravāda Buddhism]; 3. to present the self-awareness reinforcing model to prevent the risky behavior to suicide of adolescents by Buddhist Peaceful Means. This article was the qualitative research by using the questionnaire and the in-depth interview with the undergraduate [year 1st students], Suan Sunandha Rajabhat University, semester 2/2018 amount to 25 students who were volunteers.

The results of research were found as follows; 1. the problem situation of self-awareness of adolescents occurred from both internal factors and external factors. For internal factors, namely thought and attitude such as anxiety, stress, depression and so on. As well as, External factors, namely, family, school, university, society and environment. 2. the self-awareness reinforcing model to prevent risky behavior contributing to suicide of adolescents [Modern Sciences and Theravāda Buddhism] has led to reinforce self-awareness by Western and Dhamma by Buddhism to integrate together. 3. The present the self-awareness reinforcing model to prevent the risky behavior to suicide of adolescents by Buddhist Peaceful Means was the activities of relationship group which composed with 4 activities as follows; 1. self-mindfulness 2. self-control 3. bring to wisdom 4. Buddhism way to happiness. All of processes within basing on the Four Foundations of Mindfulness, the Four Noble Truths, The Five Power. This finding was The Five Power contributed toward continuously to change characteristic of each adolescents which made the self-awareness of adolescents had increased and the suicide decreased.

Keywords: Self-Awareness; Suicide; Adolescents; Buddhist Peaceful Means

บทนำ

จากสถิติองค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2018) ได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย พบผู้ฆ่าตัวตายสำเร็จประมาณ 800,000 คนต่อปี เฉลี่ยทุก 40 วินาทีต่อ 1 คน ซึ่งมากกว่าการตายจากสงครามและถูกฆ่าตายรวมกัน โดยประมาณร้อยละ 80 อยู่ในประเทศรายได้ต่ำถึงปานกลาง องค์การอนามัยโลกตั้งเป้าหมายในการลดอัตราการเสียชีวิตจากการฆ่าตัวตายให้ได้ร้อยละ 10 ภายในปี 2563 เมื่อย้อนไปดูข้อมูลในปี 2558 สถิติการฆ่าตัวตายเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในทุกภูมิภาคของโลก สอดคล้องกับอัตราการฆ่าตัวตายในกลุ่มเยาวชนญี่ปุ่น มีสาเหตุส่วนใหญ่มาจากความวิตกกังวลเรื่องปัญหาครอบครัว อนาคต และการถูกรังแก ซึ่งบางคนรู้สึกว่าการฆ่าตัวตาย คือทางออกเดียวที่จะหลุดพ้นจากแรงกดดัน ทำให้เกิดพฤติกรรมแยกตัวจากสังคมที่เรียกว่า “อิชิโคโมริ” (Ministry of Education in Japan, 2018)

องค์การอนามัยโลก ยังได้กำหนดให้วันที่ 10 กันยายนของทุกปี เป็นวันป้องกันการฆ่าตัวตายโลก (World Suicide Prevention Day, 2018) จากข้อมูลพบว่า ในแต่ละปี มีผู้ฆ่าตัวตายสำเร็จเป็นจำนวนมากกว่า 1 ล้านคน โดยเฉลี่ยมีผู้ฆ่าตัวตายสำเร็จ 1 คน ในทุกๆ 40 วินาที และการฆ่าตัวตายถือเป็น 10 อันดับแรก ของสาเหตุการตายของประชากรโลก สำหรับข้อมูลจากกรมสุขภาพจิตระบุว่า คนไทยพยายามฆ่าตัวตายถึงปีละ 53,000 คน เฉลี่ย 6 คนต่อชั่วโมง โดยกระทำการสำเร็จประมาณ 4,000 คนต่อปี เป็นผู้ชายมากกว่าผู้หญิง และส่วนใหญ่เป็นคนโสด

สำหรับประเทศไทย อัตราการฆ่าตัวตายในปี 2559-2560 อยู่ที่ 6-10 คนต่อหนึ่งแสนคน ซึ่งสาเหตุการฆ่าตัวตายมาจากโรคซึมเศร้าถึงร้อยละ 50 ก่อความสูญเสียปีละกว่า 400 ล้านบาท (Thai Civil Rights and Investigative Journalism, 2018) ขบวนการฆ่าตัวตายแต่ละครั้งกระทบต่อความมั่นคงและปลอดภัยในจิตใจของแต่ละคน โดยเฉพาะคนใกล้ชิด ข้อมูลผู้ชายมักมีปัจจัยความเสี่ยงมาจากปัญหาโรคทางจิต ตีเมียสุรา ใช้ยาเสพติด ส่วนในผู้หญิงมักมีสาเหตุมาจากความสัมพันธ์ ได้แก่ ถูกทำหึงดูต่ำ ผิดหวังความรัก (Community Mental Health Centers, 2018) และยังพบอีกว่า เยาวชนอายุ 15 ปีขึ้นไปเป็นโรคซึมเศร้าถึง 1.5 ล้านคน (Ministry of Public Health, 2018) ด้วยเหตุนี้ จึงทำให้ประเทศไทยมีการตั้งศูนย์ป้องกันการฆ่าตัวตายระดับชาติ อยู่ที่โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ จ.ขอนแก่น (Department of Mental Health, 2018)

จากข่าวในปัจจุบัน พบว่า มีอัตราการฆ่าตัวตายสูงขึ้นเรื่อยๆ โดยเฉพาะคนที่มีอายุน้อยๆ เนื่องจากเยาวชนยังอ่อนประสบการณ์ เมื่อต้องเจอปัญหาอุปสรรค เยาวชนไม่สามารถหาทางออกหรือแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม จึงทำให้รู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง กังวล เครียด เก็บตัว จนเกิดอาการซึมเศร้า เมื่อหาทางออกไม่ได้ ท้ายที่สุดจึงนำไปสู่การฆ่าตัวตาย (Suicide) ยกตัวอย่าง หนุ่มนายแบบเกิดอาการเครียดเรื่องเงินลงทุนธุรกิจ ทำให้เกิดอาการเครียด จึงกระโดดสะพานเพื่อฆ่าตัวตาย (Thairat online, 2019) หรือนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 กระโดดจากอาคารเรียนชั้น 5 เสียชีวิต เหตุเพราะทะเลาะกับเพื่อน (Nation

online, 2019) หรือ นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4 คิดสั้น ชดยาพิษประตชีวิต เหตุเพราะพ่อป่วยเป็นอัมพาต แม่ต้องหาเงินล่าพัง เรียนไม่ทันเพื่อนทำให้คิดมาก ตัดสินใจฆ่าตัวตาย (High school, online, 2019) เป็นต้น

จากปัญหาที่กล่าวมาข้างต้น พบว่า ผู้ที่ฆ่าตัวตายส่วนใหญ่ เป็นผู้มีอายุน้อยลงเรื่อยๆ ดังนั้น ในงานนี้ จึงมุ่งเน้นศึกษาการป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน โดยศึกษารูปแบบการเสริมสร้างความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของเยาวชน เป็นการนำหลักธรรมคำสอนทางพุทธศาสนาเถรวาท ประกอบด้วย หลักสติปัฏฐาน 4 อริยสัจ 4 และพละ 5 ตามแนวตะวันออกมาบูรณาการกับการสร้างความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองตามแนวทางตะวันตกผ่านกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ซึ่งประกอบด้วย หลักการ วิธีการ กระบวนการและขั้นตอน

วัตถุประสงค์ในการวิจัย

1. ศึกษาสภาพปัญหาความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองที่เชื่อมโยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของเยาวชน
2. ศึกษาารูปแบบการเสริมสร้างความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายตามหลักวิทยาการสมัยใหม่และหลักพระพุทศาสนาเถรวาท
3. นำเสนอรูปแบบการเสริมสร้างความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของเยาวชนโดยพุทธสันติวิธี

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยเรื่อง รูปแบบการเสริมสร้างความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของเยาวชนโดยพุทธสันติวิธี เป็นงานวิจัยและพัฒนา (Research and Development) วิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) แบ่งวิธีดำเนินการวิจัยตามวัตถุประสงค์ โดยกลุ่มตัวอย่าง หรือ กลุ่มผู้ให้ข้อมูล ในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ภาคปกติ ปีการศึกษา 2/2561 มหาวิทยาลัย ราชภัฏสวนสุนันทา กรุงเทพมหานคร มีอายุระหว่าง 18-25 ปี มีความประสงค์ให้ข้อมูลและเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจ จำนวน 25 คน เวลาดำเนินการวิจัย อยู่ช่วงระหว่างเดือนกันยายน พ.ศ. 2561 ถึง พฤศจิกายน พ.ศ. 2561 ซึ่งในแต่ละวัตถุประสงค์ มีวิธีดำเนินการวิจัย เป็นขั้นตอน ดังนี้

วิธีดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาสภาพปัญหาของเยาวชนในปัจจุบัน

ผู้วิจัยทำการรวบรวมข้อมูลจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เกี่ยวกับสภาพปัญหาฆ่าตัวตายของเยาวชน และสัมภาษณ์นักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา เมื่อได้ข้อมูลมาเบื้องต้น (Primary data) แล้วนำไปสร้างเป็นแบบสอบถามนำร่อง เพื่อนำไปเป็นแนวทางการสร้างคำถามสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง และนำไปปรับแบบสอบถาม ด้วยวิธีการคำนวณหาค่า IOC (Index of item objective congruence) ใช้การตรวจหาความสอดคล้องของเครื่องมือกับวัตถุประสงค์และความเที่ยงตรงของคำถาม โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิ พิจารณาคำถามว่ามีความเหมาะสมและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญหรือไม่อย่างไร เพื่อนำไปใช้ในครั้งต่อไป

ขั้นตอนที่ 2 ศึกษารูปแบบการเสริมสร้างความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายตามหลักวิทยาการสมัยใหม่และหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท

ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวกับกระบวนการเสริมสร้างความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองตามหลักพุทธตะวันออก และ กระบวนการเสริมสร้างความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองตามหลักทฤษฎีตะวันตก โดยแบ่งเป็นระยะการศึกษา ดังนี้

ระยะที่ 1 (Phase I)

1. รวบรวมข้อมูลจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 1.1 หลักพุทธตะวันออก ได้แก่ สติปัฏฐาน 4 อริยสัจ 4 พละ 5
 - 1.2 หลักทฤษฎีตะวันตก การสร้างความตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง
2. สัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง 25 คน
3. เครื่องมือ ได้แก่ แบบสอบถาม
4. วิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นด้วยกุลเกิ้ลฟอร์ม เพื่อนำมาปรับแบบสอบถาม

ระยะที่ 2 (Phase II)

5. ศึกษากระบวนการเสริมสร้างความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองตามหลักพุทธสันติวิธี โดยใช้หลักพุทธตะวันออก ได้แก่ สติปัฏฐาน 4 อริยสัจ 4 พละ 5 ใช้วิธีแยกวิเคราะห์แต่ละหลักธรรมออกมาเป็นองค์ประกอบ และใช้หลักทฤษฎีตะวันตก ได้แก่ การสร้างความตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง นำมาแยกวิเคราะห์แต่ละองค์ประกอบเช่นกัน และนำองค์ประกอบของนักทฤษฎีแต่ละคน มาสังเคราะห์ แล้วนำหลักธรรมของตะวันออกและหลักทฤษฎีตะวันตกมาเปรียบเทียบอีกครั้ง ขั้นสุดท้ายใช้วิธีนำมาบูรณาการให้ได้กระบวนการที่เหมาะสม

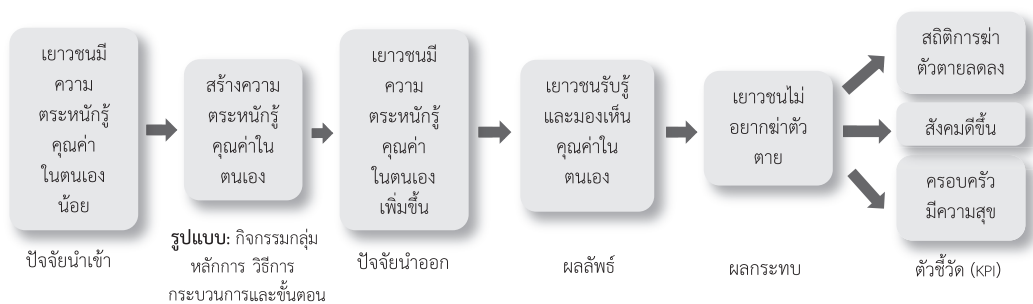
6. ได้กระบวนการเสริมสร้างความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองของเยาวชน
7. เครื่องมือ ได้แก่ แบบสอบถามที่ปรับแล้ว
8. วิเคราะห์ข้อมูล
9. นำไปทดลองใช้ ครั้งที่ 1 (6 กันยายน 2561)

ระยะที่ 3 (Phase III)

10. ทดลองใช้กระบวนการฝึกอบรมกับกลุ่มตัวอย่าง 25 คน
11. เครื่องมือ ได้แก่ แบบสอบถามสมบูรณ์ แบบสัมภาษณ์ที่ได้มาจากการปรับข้อคำถามนำร่องในตอน
ตอนที่ 1
12. นำไปทดลองใช้ ครั้งที่ 2 (16 ตุลาคม 2561)
13. วิเคราะห์ / สังเคราะห์ผลลัพธ์ที่ได้ โดยผู้เชี่ยวชาญยืนยันรูปแบบ
14. ประชาภิปรายโดยผู้ทรงคุณวุฒิ
15. เสนอรูปแบบการเสริมสร้างความตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง

ขั้นตอนที่ 3 นำเสนอรูปแบบการเสริมสร้างความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองเพื่อ ป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของเยาวชนโดยพุทธสันติวิธี

ผู้วิจัยวิเคราะห์และสังเคราะห์โดยแยกองค์ประกอบทั้ง 3 หลักธรรมทางตะวันออกและแยกองค์ประกอบของทฤษฎีทางตะวันตก แล้วนำมาบูรณาการร่วมกันเพื่อให้ได้รูปแบบที่เหมาะสม จากนั้นนำเสนอรูปแบบการเสริมสร้างความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของเยาวชนโดยพุทธสันติวิธี ซึ่งรูปแบบเป็นกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่ประกอบด้วย หลักการ วิธีการ กระบวนการ และขั้นตอน จากนั้นนำรูปแบบไปใช้จริง โดยทดลองฝึกอบรมรูปแบบกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ กับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ปีการศึกษา 2/2561 โดย ศาสตราจารย์ ดร.วัลลภ ปิยะมโนธรรม ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิเคราะห์ เป็นผู้ให้การฝึกอบรม ครั้งที่ 1 เมื่อวันที่ 6 กันยายน 2561 ครั้งที่ 2 เมื่อวันที่ 10 ตุลาคม 2561 โดยผู้วิจัยเขียนเป็นกรอบแนวคิดผลลัพธ์ออกมาได้ ดังนี้

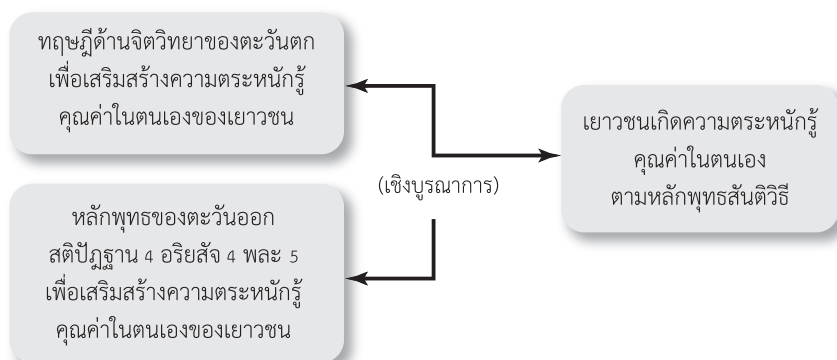


แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดผลลัพธ์งานวิจัย

จากแผนภาพที่ 1 เป็นกรอบแนวคิดผลลัพธ์งานวิจัย อธิบายได้ดังนี้ ปจจัยนำเข้า (Input) ได้แก่ เยาวชนมีความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองน้อย เมื่อผ่านกระบวนการ (Process) เข้าไปแก้ไข ด้วยกิจกรรมกลุ่มที่ประกอบด้วย หลักการ วิธีการ กระบวนการและขั้นตอน เพื่อสร้างความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองให้กับกลุ่มเยาวชน ด้วยหลักธรรมของพุทธแบบตะวันออก และความรู้ทฤษฎีแบบตะวันตก และ ปจจัยนำออก (Output) ที่ได้ก็คือ เยาวชนมีความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น และได้ออกมาเป็นผลลัพธ์ (Outcome) คือ เยาวชนรับรู้และมองเห็นคุณค่าในตนเอง สุดท้ายส่งผลต่อสังคม (Impact) ทำให้เยาวชนไม่อยากฆ่าตัวตาย ซึ่งตัวชี้วัดที่เห็นเชิงประจักษ์ คือ สถิติการฆ่าตัวตายลดลง คนสังคมมีคุณภาพเป็นอยู่ดีขึ้น (Well-being) และทุกคนในครอบครัวมีความสุขมากขึ้น

กรอบแนวคิดทางทฤษฎี

กรอบแนวคิดทางทฤษฎี (Theoretical Framework) ของรูปแบบการเสริมสร้างความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของเยาวชนโดยพุทธสันติวิธี เป็นดังนี้



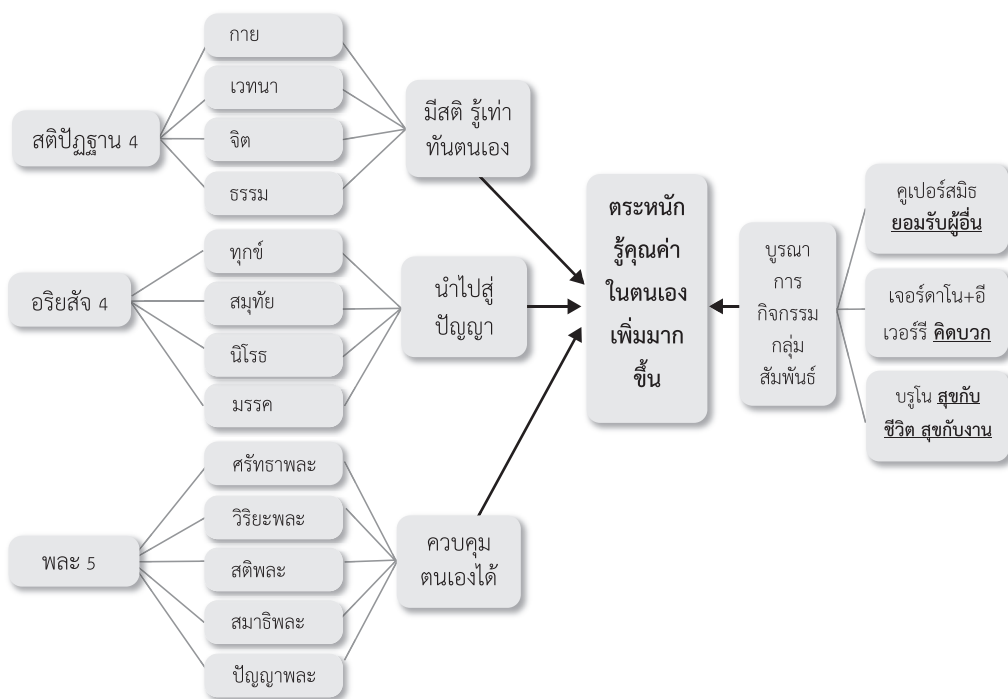
แผนภาพที่ 2 กรอบแนวคิดทางทฤษฎีการเสริมสร้างความตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง เพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของเยาวชนโดยพุทธสันติวิธี

จากแผนภาพที่ 2 อธิบายได้ว่า การสร้างความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของเยาวชนโดยพุทธสันติวิธี สำหรับงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีด้านจิตวิทยาของนักทฤษฎีตะวันตกอย่าง คูเปอร์สมิธ เจอร์ดาโนและอีเวอร์รี บรูโน มาวิเคราะห์ สังเคราะห์แต่ละองค์ประกอบและนำหลักธรรม สติปัญญา 4 อริยสัจ 4 และพละ 5 มาวิเคราะห์ สังเคราะห์แต่ละองค์ประกอบเช่นกัน จากนั้น นำสิ่งที่ได้จากการสังเคราะห์ของแต่ละด้าน มาวิเคราะห์อีกครั้ง

ผลการวิจัย

1. สภาพปัญหาความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองที่เชื่อมโยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของเยาวชน พบว่า ประเด็นปัญหาความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองที่เชื่อมโยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของเยาวชนเป็น 4 ประเด็นหลัก ดังนี้ 1) ด้านครอบครัว 2) ด้านสถานศึกษา 3) ด้านสังคม 4) ด้านสภาพเศรษฐกิจ ผลการวิจัย พบว่า ครอบครัวมีส่วนสำคัญต่อความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองของเยาวชน เนื่องจาก เยาวชนส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับสมาชิกในครอบครัวมาก จากการสัมภาษณ์เชิงลึกนักศึกษาอาสาสมัครบางคน ทำให้ทราบว่า บ้านเป็นสถานที่ที่รู้สึกปลอดภัยที่สุด การได้อยู่กันพร้อมหน้า ทำให้รู้สึกอบอุ่นและมีความสุข สำหรับด้านสถานศึกษา นักศึกษาส่วนใหญ่มีปัญหาเรื่องการเรียนและความสัมพันธ์กับเพื่อน เนื่องจาก ในการเข้ากลุ่มซึ่งเป็นเรื่องจำเป็นในการเรียน เพราะการต้องอยู่คนเดียวโดยไม่มีเพื่อน ส่งผลให้การเรียนมีปัญหาได้ และการมีเพื่อนสามารถเติมเต็มให้ชีวิตมีความสุข ดังนั้น จึงพบว่านักศึกษาซึ่งเป็นเยาวชน จำเป็นต้องมีการเข้าสังคมเพื่อนเป็นหลัก ส่วนด้านสังคม ในสภาพสังคมปัจจุบัน ส่งผลให้เยาวชนมีชีวิตที่ยากลำบาก เนื่องจากการปรับตัวพื้นฐานการใช้ชีวิตที่แตกต่างกัน และอยู่ในสังคมด้วยความยากลำบาก ประเด็นสุดท้าย ด้านสภาพเศรษฐกิจ ของแต่ละครอบครัวที่ต่างกัน ดังนั้น วิถีชีวิตในการดำเนินชีวิตจึงแตกต่างกัน ซึ่งทั้งหมดที่กล่าวมาข้างต้น เป็นสภาพปัญหาความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองที่เชื่อมโยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของเยาวชน ที่คนในสังคมควรให้ความสนใจและไม่ควรมองข้าม

2. รูปแบบการเสริมสร้างความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายตามหลักวิทยาการสมัยใหม่และหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า ทฤษฎีจิตวิทยาแบบตะวันตก สามารถนำมาบูรณาการร่วมกับหลักธรรมแบบพุทธตะวันออก โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบระหว่างทฤษฎีแบบตะวันตก และวิเคราะห์องค์ประกอบระหว่างแบบพุทธตะวันออก จากนั้นนำมาวิเคราะห์ และสังเคราะห์องค์ประกอบระหว่างทฤษฎีแบบตะวันตก และแบบพุทธตะวันออก เพื่อให้ได้รูปแบบที่เหมาะสมกับเยาวชนที่สุด ดังแผนภาพที่ 3



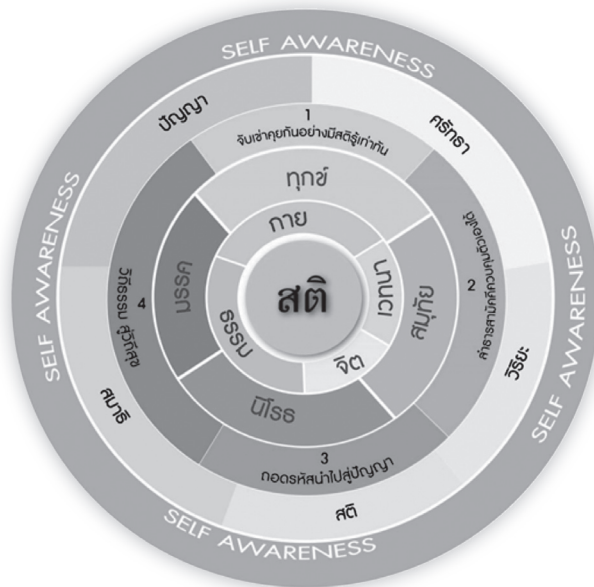
แผนภาพที่ 3 องค์ประกอบเสริมสร้างความตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง
ของเยาวชนแบบพุทธตะวันตก และทฤษฎีแบบตะวันตก

จากแผนภาพที่ 3 เป็นการแยกให้เห็นองค์ประกอบของแต่ละด้าน เพื่อนำมาสร้างรูปแบบความตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง โดยใช้สติเป็นฐาน โดยผู้วิจัยนำทั้ง 2 ศาสตร์มาบูรณาการ ได้รูปแบบเป็นกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อฝึกอบรม ทำให้เยาวชนเกิดความตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง ซึ่งแนวคิดรูปแบบนี้ประกอบด้วย หลักการ วิธีการ กระบวนการและขั้นตอน โดยผู้วิจัยได้นำแนวคิดการสร้างความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองของนักทฤษฎีตะวันตก และนำแนวคิดการสร้างความตระหนักรู้ของพุทธ ตะวันออก มาบูรณาการ เพื่อให้ได้รูปแบบกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่เหมาะสมที่สุด ทั้งนี้ผู้วิจัยได้วิเคราะห์และสังเคราะห์องค์ประกอบแต่ละหลักธรรม แต่ละทฤษฎี แล้วนำมาสร้างเป็นรูปแบบสุดท้าย โดยมีหลักการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์แบบมีส่วนร่วม โดยมีสติเป็นฐาน นำไปสร้างเป็นความตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง (Self-awareness) ให้กับเยาวชนในที่สุด

3. รูปแบบการเสริมสร้างความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของเยาวชนโดยพุทธสันติวิธี พบว่า การที่เยาวชนเข้าใจและได้ฝึกปฏิบัติ สติพื้นฐาน 4 เป็นการทำให้เยาวชนมีสติ รู้เท่าทันอารมณ์ ความคิดตนเอง ซึ่งธรรมที่ทำให้เกิดปัญญาก็คือ อริยสัจ 4 ส่วน พละ 5 เป็นธรรมที่ทำให้เยาวชนมีบุคลิกภาพเปลี่ยนไป โดยผลก็ออกมาจากภายใน เมื่อใดก็ตาม หากเยาวชน

พบกับปัญหาอุปสรรค เขาจะคิดโดยใช้เหตุผล โดยมีสติ นำ สามารถแก้ไขปัญหได้อย่างสุขุมและเยือกเย็น อย่างไรก็ตาม การฝึกนี้ต้องทำอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ จึงเห็นผลและมีประโยชน์อย่างแท้จริง โดยพบว่า ผละ 5 ทำให้บุคลิกภาพเยาวชนเปลี่ยนไป

จากกระบวนการทั้งหมดที่กล่าวมาข้างต้น นำไปสู่แผนภาพที่ 4 รูปแบบการเสริมสร้างความตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง เพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายตามหลักพุทธสันติวิธี ดังต่อไปนี้



แผนภาพที่ 4 รูปแบบการเสริมสร้างความตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง เพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายตามหลักพุทธสันติวิธี

แผนภาพที่ 4 เกิดจากการบูรณาการหลักพระพุทธศาสนาเถรวาทแบบตะวันตก และหลักทฤษฎีการสร้างคุณค่าในตนเองแบบตะวันตก แยกองค์ประกอบแต่ละหลักธรรมและแยกองค์ประกอบแต่ละทฤษฎีออกมาวิเคราะห์ สังเคราะห์ รวมทั้งบูรณาการร่วมกัน โดยเริ่มจาก หลักการ วิธีการ กระบวนการและขั้นตอน โดยพิจารณาจากข้างในสุด คือ สติ ซึ่งในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้นำหลักสติปฏฐาน 4 ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม มาใช้เป็นฐานในการฝึกจิตให้รู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง ทำให้สามารถควบคุมตนเองได้อย่างมีสติ ด้วยการฝึกจิตให้อยู่กับทุกขณะของลมหายใจเข้าและออก โดยฝึกอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง สำหรับธรรมวงถุดมา คือ อริยสัจ 4 ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ซึ่งเป็นหลักธรรมที่นำไปสู่การรู้แจ้งด้วยปัญญา เข้าใจรู้เท่าทันความคิดตนเอง รู้จักทุกข์ รู้เหตุแห่งทุกข์ รู้วิธีการดับทุกข์ และหาทางออกจากทุกข์ (ปัญหา) ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม ดังนั้น ผู้วิจัย จึงนำหลักสติปฏฐาน 4 และ หลักอริยสัจ 4

มาออกแบบเป็นกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ซึ่งแต่ละกิจกรรมประกอบไปด้วย หลักการ วิธีการ กระบวนการและขั้นตอน โดยทั้ง 4 กระบวนการ ได้แก่ 1. จับเข้าคุยอย่างมีสติรู้เท่าทัน 2. ลำธารสามัคคีคือความตนเองได้ 3. ถอดรหัสนำไปสู่ปัญญา 4. วิถีธรรมสู่วิถีสุข เมื่อนักศึกษาผ่านการฝึกอบรมทั้ง 4 กระบวนการแล้ว ทำให้ธรรมสุดท้าย ได้แก่ พละ 5 เป็นตัวขับเคลื่อนในการทำงาน แสดงออกมาเป็นบุคลิกภายนอก ได้แก่ ศรัทธา พละ ส่งผลให้เยาวชนมีความเชื่ออย่างเป็นเหตุเป็นผล มีความกล้า กล้าคิด กล้าทำ กล้าแสดงออก ส่วนวิริยะ พละ ส่งผลให้เยาวชนมีความอดทน ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใดๆ เกิดเป็นพลังความความมุ่งมั่นพยายามจนทำให้ทุกอย่างสำเร็จผ่านไปได้ด้วยดี สำหรับ สติพละ ส่งผลให้เยาวชนมีความรอบคอบ สุขุม ใจเย็น มีความมั่นคง เป็นคนน่าเชื่อถือ ส่วน สมาธิพละ ส่งผลให้เยาวชนมีความหนักแน่น เป็นคนมีเหตุผล คิดก่อนทำ คิดก่อนพูด ไตร่ตรองด้วยความรอบคอบ เนื่องจากใกล้ถึงซึ่งปัญญา สุดท้ายปัญญาพละ ส่งผลให้เยาวชนมีความเฉลียวฉลาด เต็มไปด้วยพลังปัญญา พร้อมที่จะสู้ทั้งกายและใจ ซึ่งถือเป็นการแสดงออกของการสร้างพลังความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองอย่างแท้จริง ที่แสดงออกมาเป็นลักษณะบุคลิกภาพภายนอก ทำให้เห็นตัวตนอย่างชัดเจน เช่น เป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตัวเอง ดูได้จากการแสดงออกที่สีหน้า ท่าทาง แววตา เป็นคนที่มีความกล้า ดูได้จากการแสดงออกที่การพูด การกระทำ กล้าตัดสินใจ กล้าเผชิญหน้า เป็นคนที่มีปัญญา แสดงออกโดยใช้ความสามารถแก้ปัญหาให้กับตนเองและผู้อื่นได้ในเวลาฉับพลัน เป็นต้น

อภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า ปัญหาการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นเพิ่มสูงขึ้น ทั้งนี้เกิดจากการมีปัญหากับคนในครอบครัว มีปัญหากับครูหรือเพื่อนที่สถานศึกษา มีปัญหาด้านความเป็นอยู่ในสังคม หรือ ปัญหาด้านเศรษฐกิจ เช่น ฐานะทางการเงินไม่ดี เป็นต้น ทำให้เยาวชนมองปัญหาเหล่านี้ เป็นเรื่องใหญ่ที่ไม่มีทางแก้ หาทาทางออกไม่ได้ จึงทำให้รู้สึกไม่มีความสุข ขาดความมั่นใจ รู้สึกกังวล เครียด จนทำให้ขาดความตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง จึงเป็นที่มาของนำไปสู่การฆ่าตัวตายในที่สุด

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า รูปแบบการเสริมสร้างความตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง เพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายตามหลักวิทยาการสมัยใหม่และหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท สามารถนำมาบูรณาการร่วมกันได้อย่างลงตัวและเหมาะสม ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ ความรู้เกี่ยวกับการสร้างความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองให้กับเยาวชน เป็นการสร้างตัวตนให้กับบุคคลให้เกิดความเชื่อมั่นและมองเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ สติปัญญา 4 อริยสัจ 4 และ พละ 5 ก็เป็นการเสริมแนวคิดด้านบวกให้กับเยาวชน ดังนั้น จึงสอดคล้องในทางทฤษฎีและหลักการ ที่ไปในทิศทางเดียวกัน

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 3 พบว่า การนำเสนอรูปแบบการเสริมสร้างความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของเยาวชนโดยพุทธสันติวิธี สามารถใช้ได้ผลกับกลุ่มนักศึกษากลุ่มอาสาสมัคร ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการให้ความรู้พื้นฐานก่อนเข้าฝึกอบรม ทำให้ทัศนคติความคิดเห็นของนักศึกษาเป็นไปในทิศทางที่สอดคล้องกับผลตัวเลขยืนยันจากแบบสอบถาม (ค่าเฉลี่ยหลังทดลอง

มากกว่า ค่าเฉลี่ยก่อนทดลอง) และจากการสัมภาษณ์เชิงลึก พบว่า นักศึกษาอาสาสมัครทั้ง 25 คน ที่ผ่านกระบวนการฝึกอบรม มีความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น

ข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า สภาพปัญหาความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองที่เชื่อมโยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของเยาวชนก่อนและหลังเปลี่ยนไป โดยวิเคราะห์จาก 4 ด้าน ได้แก่ 1. ด้านครอบครัว 2. ด้านสถานศึกษา 3. ด้านสังคม 4. ด้านสภาพเศรษฐกิจ

ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรดำเนินการ ดังนี้

1. ภาครัฐควรให้การสนับสนุนด้านนโยบาย เช่น จัดให้มีโครงการกิจกรรมสนับสนุน เสริมสร้างทั้งสุขภาพจิตและสุขภาพกาย ให้เยาวชนได้แสดงความสามารถพิเศษด้านอื่นๆ เช่น การเต้น ร้องเพลง หรือการเล่นดนตรี เป็นต้น

2. สถานศึกษาควรให้การสนับสนุนนักศึกษาได้แสดงศักยภาพอย่างเต็มที่

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า รูปแบบการเสริมสร้างความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายตามหลักวิทยาการสมัยใหม่ คือ การนำหลักทฤษฎีการสร้างคุณค่าตระหนักของตะวันตกมาวิเคราะห์และสังเคราะห์ ในขณะเดียวกันก็นำหลักพุทธของตะวันออก ได้แก่ สติปัญญา 4 อริยสัจ 4 และ พละ 5 มาวิเคราะห์และสังเคราะห์ เช่นเดียวกัน จากนั้น นำทั้ง 2 ศาสตร์มาบูรณาการร่วมกันอีกครั้ง

ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรดำเนินการ ดังนี้ สถานศึกษาภาครัฐและเอกชน สามารถร่วมมือกับวัดต่างๆ เพื่อบูรณาการร่วมกัน ในการจัดกิจกรรม สอนเยาวชนให้เข้าใจความหมายของความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองโดยผ่านกิจกรรม

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 3 พบว่า การนำเสนอรูปแบบการเสริมสร้างความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของเยาวชนโดยพุทธสันติวิธี อาจเหมาะสมกับเฉพาะกลุ่ม ดังนั้น การนำเสนอรูปแบบนี้ อาจใช้ได้ผลกับบางคนหรือบางกลุ่มเท่านั้น

ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรดำเนินการ ดังนี้ หน่วยงานภาครัฐ เช่น ศูนย์สวัสดิภาพเด็กและเยาวชน ศาลเยาวชนและครอบครัว เป็นต้น ควรดำเนินการตั้งหน่วยงานเพื่อให้กำลังใจและเยียวยาเยาวชนที่อาจเกิดปัญหาชีวิต ท้อแท้ หมดกำลังใจ หรือขาดความตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง ให้กลับมาใช้ชีวิตปกติได้อีกครั้ง



ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาวิจัยการฆ่าตัวตายของผู้สูงอายุ เนื่องจาก ผู้สูงอายุเป็นวัยที่ต้องการการดูแลเอาใจใส่จากลูกหลานและคนรอบข้าง ดังนั้น จึงเป็นกลุ่มเสี่ยงที่มีโอกาสคิดฆ่าตัวตายสูง
2. ควรศึกษาวิจัยการฆ่าตัวตายของผู้เป็นโรคเรื้อรังหรือโรคร้ายแรง เนื่องจาก ผู้ป่วยส่วนใหญ่มักจะมีจิตใจที่วิตกกังวล หงอยเหงา เศร้าซึม ดังนั้น จึงถือได้ว่าเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายเป็นอย่างยิ่ง จึงต้องให้การดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด

References

- Bruno, F.J. (1983). *Adjustment and Personal Growth: Seven Pathway*. (2nd ed.) New York: John Wiley & Sons.
- Community Mental Health Centers. (2018). Retrieved March 5, 2019, from <https://www.cms.gov/.../CommunityHealthCenters.html>.
- Coopersmith, S. (1981). *SEI: Self-Esteem Inventories*. California: Psychologists Press.
- Dailynews, Retrieved March 4, 2019, from <https://www.thairath.co.th/content/1350134>
- Department of Mental Health, (2019). *Ministry of Public Health*. Bangkok, Thailand: Retrieved March 3, 2019, from www.dmh.moph.go.th.
- High school, Drinking poison, Retrieved March 4, 2019, from <https://www.dek-d.com/education/8518/>
- Hospital Association for Suicide Prevention of Nation. (2018). Chittavech Khon-kaen Ratchanakharin. Khon-kaen, Thailand: Retrieved March 4, 2019, from www.painaidii.com/.../61898/chittavech-khon-kaen-ratchanakharin.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality*. (2nd ed.). New York: Harper & Row.
- Ministry of Education in Japan. (2018). Retrieved March 4, 2019, from www.getyourguide.com/Japan/Activities.
- Nation, Retrieved March 4, 2019, from <http://www.nationtv.tv/main/content/378647812/>
- Samaritans (2017). *Suicide_statistics_report_2017_Final(2).pdf*. Samaritans. Retrieved March 4, 2019, from <https://www.samaritans.org/sites/default/files/kcfinder/files/>.
- Thai Civil Rights and Investigative Journalism. (2018). Retrieved March 4, 2019, from <https://prachatai.com/english/category/thai-civil-rights>.
- Thai post. (2018). *World suicide prevention day*. Retrieved March 4, 2019, from <https://twitter.com/hashtag/WorldSuicidePreventionDay2018>