



การพัฒนาธรรมวิทยากรต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิต
เพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่

พระครูสังฆรักษ์วิวัฒน์ วีรวุฒิโน
มงคลชัย สมนศรี

2565



รายงานการวิจัย

การพัฒนาธรรมวิทยากรต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิต
เพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่
THE DEVELOPMENT OF MASTER DHAMMA SPEAKERS TO CREATE
INSPIRATION FOR PREVENTING SUICIDE OF YOUTH
IN CHIANG MAI PROVINCE

พระครูสังฆรักษ์วิวัฒน์ วีรวุฒิโน
มงคลชัย สมนศรี

รายงานการวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจาก
กองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัย และนวัตกรรม (ววน.)
สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
ประจำปีงบประมาณ 2565

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย



รายงานการวิจัย

การพัฒนาธรรมวิทยากรต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิต
เพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่

THE DEVELOPMENT OF MASTER DHAMMA SPEAKERS TO CREATE
INSPIRATION FOR PREVENTING SUICIDE OF YOUTH
IN CHIANG MAI PROVINCE

พระครูสังฆรักษ์วีรวัฒน์ วีรวิฑูมโน
มงคลชัย สมศรี

รายงานการวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจาก
กองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัย และนวัตกรรม (ววน.)
สถาบันวิจัยญาณสังวร มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
ประจำปีงบประมาณ 2565

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาปัจจัยการฆ่าตัวตายของเยาวชนในจังหวัดเชียงใหม่ 2. พัฒนาหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน และ 3. พัฒนาระบบวิทยากรต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์เชิงลึก และการสนทนากลุ่ม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ได้แก่ 1. กลุ่มเยาวชนจาสถาบันการศึกษา จำนวน 4 แห่ง และ 2. กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง รวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา

ผลการวิจัย พบว่า

1. ปัจจัยการฆ่าตัวตายของเยาวชนในจังหวัดเชียงใหม่ เกิดจากสาเหตุ 6 ประการ คือ 1. ปัจจัยด้านสุขภาพส่วนตัว 2. ปัจจัยด้านครอบครัว 3. ปัจจัยด้านการเรียน 4. ปัจจัยด้านเพื่อน 5. ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม และ 6. ปัจจัยด้านสื่อ

2. หลักสูตรที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วยองค์ประกอบ 6 ด้าน คือ 1. หลักการ 2. จุดมุ่งหมาย 3. เนื้อหาสาระ 4. การจัดการเรียนรู้ 5. กลไกและกระบวนการ และ 6. การวัดและประเมินผล ซึ่งภาพรวมของหลักสูตรมีความเป็นประโยชน์อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.73$) สูงกว่าความเหมาะสม ($\bar{X}=3.68$) ผู้เข้าอบรมมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมแรงบันดาลใจก่อนการอบรม ($\bar{X} = 47.18$) น้อยกว่ากว่าหลังการอบรม ($\bar{X} = 56.38$) และผู้เข้าอบรมมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.74$) แสดงให้เห็นได้ว่า หลักสูตรมีการพัฒนาที่ตอบสนองความต้องการของเยาวชนสำหรับสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย

3. การพัฒนาระบบวิทยากรต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตสำหรับป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน จะมีแนวทางสำหรับนำไปสู่การพัฒนาอยู่ 4 ประเด็น คือ 1. การพัฒนาหลักการและอุดมการณ์ของการเป็นวิทยากรต้นแบบ 2. การพัฒนาวิธีการของการเป็นวิทยากรต้นแบบ 3. การพัฒนาคุณสมบัติและคุณลักษณะของการเป็นวิทยากรต้นแบบ และ 4. การพัฒนาตัวชี้วัดของการเป็นวิทยากรต้นแบบ

คำสำคัญ : 1. ธรรมวิทยากรต้นแบบ 2. แรงบันดาลใจในชีวิต 3. การฆ่าตัวตาย

ABSTRACT

The objectives of this research (1) to study the factors in suicide of youth in Chiang Mai province. (2) to develop curriculum in creating inspiration in life for preventing suicide of youth and (3) to develop the master dhamma speakers to create inspiration in life for preventing suicide of youth. The tool used are questionnaire, in-depth interview form and group chat. The sample group was 1. Youth groups from 4 educational institutions and 2. a group of experts from relevant agencies. collecting data and analysed quantitative data with package software. Analysis for qualitative data with content analysis.

The results of the research were:

1. The factors in suicide of youth in Chiang Mai province caused by six reasons 1. personal health factors 2. family factor 3. learning factor 4. friend factor 5. environmental factors and 6. media factor.

2. The developed curriculum consists of six components: 1. principle 2. purpose 3. Content 4. learning management 5. Mechanism and process and 6. measurement and evaluation. Which is an overview of the course. It is useful at a high level ($\bar{X} = 3.73$). It is higher than decency ($\bar{X} = 3.68$). Participants had an average score of Inspirational behavior before training ($\bar{X} = 47.18$), less than after training ($\bar{X} = 56.38$). And the participants were satisfied at a high level ($\bar{X} = 3.74$). It shows that the curriculum has developed to meet the needs of youth for creating inspiration for preventing suicide.

3. The development of master dhamma speakers to create inspiration in life for preventing suicide of youth. There are four approaches that lead to development. 1. Development of principles and ideology of being a model speaker. 2. Methodology development of being a model speaker. 3. Development of features and attributes of being a model speaker. And 4. development of indicators of being a model speaker.

Keywords: 1. the master dhamma speakers 2. inspiration in life 3. suicide

กิตติกรรมประกาศ

โครงการวิจัยเรื่อง การพัฒนารรรมวิทยากรต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่ฉบับนี้สำเร็จได้ไปด้วยดี เนื่องจากได้รับความเมตตาจากพระครูสุนทรมหาเจดียนุรักษ์, ผศ.ดร. รองอธิการบดี วิทยาเขตล้านนา พระมหาวิเศษ ปญฺญาวชิโร, รศ.ดร. ที่ปรึกษาโครงการ พระมหาบุญนา จานวิโร, ผศ.ดร. และ รศ.ดร.ปราณีต ม่วงนวล ผู้เชี่ยวชาญอ่านตรวจงานวิจัยที่ได้ให้คำแนะนำตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องมาโดยตลอด จนโครงการวิจัยเล่มนี้เสร็จสมบูรณ์

ขอขอบคุณผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือเพื่อการวิจัย ที่ได้เสียสละเวลาที่มีค่าในการให้คำปรึกษาทั้งด้านเนื้อหาและวิธีการวิจัย แนวทางการแก้ไขในด้านเครื่องมืองานวิจัย รวมทั้งได้เพิ่มรายละเอียดในการสร้างเครื่องงานวิจัยเพื่อให้ได้คุณภาพของเครื่องมือวิจัย รวมทั้งปรับกรอบแนวคิดองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยเชิงคุณภาพให้สมบูรณ์

ขอขอบคุณผู้บริหารจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ ผู้บริหารมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา โรงเรียนสามัคคีวิทยาทาน และโรงเรียนมตาศึกษาทุกท่าน ที่กรุณาอนุญาตให้ลงพื้นที่เก็บข้อมูลอันเป็นประโยชน์ ประเด็นที่สำคัญต่อการพัฒนางานวิจัย และกลุ่มตัวอย่างสัมภาษณ์ทุกท่านที่เสียสละเวลาในการสะท้อนผลการทดลองซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งและขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างที่ร่วมฟังความคิดเห็น และวิพากษ์เพื่อให้การวิจัยนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

สุดท้ายขอขอบคุณคณะกรรมการวิจัยและผู้ประสานงานทุกท่านที่ให้การสนับสนุนการดำเนินงานการวิจัยในครั้งนี้ให้สำเร็จเสร็จสิ้นลุล่วงไปได้ด้วยดี

พระครูสังฆรักษ์วีรวัฒน์ วีรขุฒโน

หัวหน้าโครงการวิจัยและคณะ

26 กุมภาพันธ์ 2566

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	ฉ
สารบัญรูปภาพ	ช
บทที่	
1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์การวิจัย	3
1.3 ขอบเขตของการวิจัย	3
1.4 นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย	4
1.5 ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	5
2 แนวคิดทฤษฎีและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
2.1 หลักการพัฒนาวิทยาการต้นแบบของพระพุทธเจ้า	6
2.2 แนวคิดเกี่ยวกับแรงบันดาลใจ	8
2.3 แนวคิดเกี่ยวกับการเผชิญความเครียด	11
2.4 กลยุทธ์การจัดการศึกษาเพื่อลดภาวะเครียดและซึมเศร้า	18
2.5 ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรม	21
2.6 แผนแม่บทส่งเสริมคุณธรรมแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2559-2564)	27
2.7 การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม	28
2.8 ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	35
2.9 สรุปกรอบแนวความคิด	40
3 วิธีดำเนินการวิจัย	41
3.1 การกำหนดพื้นที่การวิจัย	41
3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	41
3.3 ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย	42
3.4 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย	42
3.5 การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	43
3.6 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล	45
3.7 การวิเคราะห์ข้อมูลและประมวลผล	46

สารบัญ (ต่อ)

4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	48
4.1	ปัจจัยการฆ่าตัวตายของเยาวชนในจังหวัดเชียงใหม่	48
4.2	การพัฒนาหลักสูตรสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย ของเยาวชน	55
4.3	การพัฒนาธรรมวิทยากรต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อ ป้องกันการฆ่าตัวตาย	60
5	สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	71
5.1	สรุปผลการวิจัย	71
5.2	อภิปรายผลการวิจัย	72
5.3	ข้อเสนอแนะ	77
	บรรณานุกรม	79
	ภาคผนวก	85
	ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือการวิจัย	85
	ภาคผนวก ข แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย แบบประเมินการใช้หลักสูตร และ แบบประเมินพฤติกรรม	87
	ภาคผนวก ค ใบรับรองจริยธรรมการวิจัย	95
	ประวัตินักวิจัย	98

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
4.1	เนื้อหา สาระสำคัญ หลักสูตรเพื่อส่งเสริมแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย	56
4.2	แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความเหมาะสมและความเป็นประโยชน์ของหลักสูตรก่อนนำไปใช้จริง	59
4.3	พฤติกรรมแรงบันดาลใจในการเรียนรู้การใช้ชีวิตของผู้เข้าอบรม	59
4.4	แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความเหมาะสมและความเป็นประโยชน์ของหลักสูตรหลังการทดลองใช้หลักสูตร	60
4.5	ความพึงพอใจของเยาวชนต่อหลักสูตรสร้างแรงบันดาลใจในชีวิต	60

สารบัญรูปภาพ

ภาพที่		หน้า
2.1	ขั้นตอนการวิจัยแบบมีส่วนร่วม	32
2.2	องค์ประกอบของผู้เกี่ยวข้องกับ PAR	33
2.3	กรอบแนวคิดในการวิจัย	40
4.1	การพัฒนาหลักสูตรเพื่อส่งเสริมแรงบันดาลใจในการป้องกันการฆ่าตัวตาย ของเยาวชน	58
4.2	องค์ความรู้ที่ได้สังเคราะห์จากการวิจัย	70

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

โรคซึมเศร้าส่งผลให้ผู้ป่วยมีอาการทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และความคิด โดยอาการเหล่านี้จะส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตในแต่ละวันอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นการกินอาหารได้น้อยลง เพื่อาหารนอนไม่หลับ สิ้นหวัง หดหู่ รู้สึกว่าตัวเองไม่มีความสุขกับชีวิต วิตกกังวลตลอดเวลาและที่สำคัญคือผู้ป่วยจะไม่สามารถรับมือกับปัญหาต่าง ๆ ที่ต้องเผชิญได้ดีพอ ผู้ที่เป็นโรคซึมเศร้าจะมีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมค่อนข้างมาก การเปลี่ยนแปลงหลัก ๆ จะเป็นในด้านอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด พฤติกรรม ร่วมกับอาการทางร่างกายต่าง ๆ (มาโนช หล่อตระกูล, 2560) จากการประมาณการณ์ทั่วโลกโดยองค์การอนามัยโลกพบว่า มีคนจำนวน 1 ใน 4 ประสบกับความผิดปกติทางจิต ในช่วงใดช่วงหนึ่งของชีวิต โรคซึมเศร้าเป็นโรคซึ่งติด 1 ใน 10 ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานสูงสุด กระทั่งกับคุณภาพชีวิต และเป็นภาระทางสังคมอย่างแท้จริง สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เปิด 10 พฤติกรรมสุขภาพคนไทยน่าจับตามอง ปี 2563 ระบุว่า พฤติกรรมการใช้ชีวิต ปัจจัยแวดล้อมทางสังคม และสื่อออนไลน์เข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันมากขึ้น ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมด้านสุขภาพที่น่าจับตามอง 10 ประเด็นอันดับหนึ่งคือป่วยซึมเศร้า ความเสี่ยงสำคัญของผู้ป่วยซึมเศร้าคือ อาจนำไปสู่การฆ่าตัวตายได้ จากผลการศึกษาพบว่า คนไทยป่วยเป็นโรคซึมเศร้า 2.9 ล้านคน ปัญหาภาวะซึมเศร้าถือเป็นปัญหาที่สำคัญของประเทศไทย โดยปัญหาซึมเศร้าอยู่ในอันดับที่ 4 ของปัญหาที่คนโทรเข้าสายด่วนสุขภาพจิต 1323 โดยมีจำนวน 5,793 คน คิดเป็นร้อยละ 8.70 (รายงานประจำปีกรมสุขภาพจิต, 2561) ซึ่งภาวะซึมเศร้านี้ นำไปสู่การฆ่าตัวตายโดยประเทศไทยมีอัตราการฆ่าตัวตาย (รายต่อแสนประชากร) ปี พ.ศ. 2560 = 6.03 พ.ศ. 2561 = 6.32 และ พ.ศ. 2562 = 6.64 พ.ศ. 2562 = 7.37 (กรมสุขภาพจิต, 2563) รายงานการเข้าถึงบริการของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ประเทศไทย 970,263 คน (สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, 2564) แสดงให้เห็นถึงจำนวนประชากรที่มีภาวะซึมเศร้าและนำไปสู่การฆ่าตัวตายเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้นมีความจำเป็นที่จะต้องได้รับการแก้ไขอย่างเร่งด่วน

จากรายงานการเข้าถึงบริการของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ประเทศไทย 970,263 คน เชียงใหม่ อยู่ในอันดับที่ 3 ของประเทศ มีจำนวนผู้ป่วยสะสมทั้งหมด จำนวน 33,135 คน มากที่สุดในภาคเหนือ (สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, 2564) นอกจากนั้นรายงานการฆ่าตัวตาย เชียงใหม่ยังมีอัตราการฆ่าตัวตาย ปี พ.ศ. 2562 = 11.18 เป็นอันดับ 7 ของประเทศไทย (กรมสุขภาพจิต, 2563) แสดงให้เห็นถึงปัญหาเรื่องภาวะซึมเศร้าเป็นปัญหาสำคัญซึ่งได้นำไปสู่การฆ่าตัวตาย เป็นปัญหาที่ต้องได้รับการแก้ไขอย่างเร่งด่วน เพราะเยาวชนมีอัตราการเกิดโรคซึมเศร้าเพิ่มมากขึ้นทุกปี ซึ่งสอดคล้องกับวิมลวรรณ ปัญญาว่อง และรัตนศักดิ์ สันติธาดากุล (2563) อธิบายว่า ผลการวิจัยแสดงให้เห็นถึงขนาดของปัญหาภาวะซึมเศร้าและฆ่าตัวตายของวัยรุ่นในบริบทโรงเรียน ซึ่งควรได้รับการดูแลช่วยเหลืออย่างเร่งด่วนชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของระบบคัดกรองด้านสุขภาพจิตในโรงเรียนและการส่งต่อสถานบริการสาธารณสุขในพื้นที่ใกล้เคียงการฆ่าตัวตายเป็นปัญหาทางสังคม เป็นเรื่องละเอียดอ่อน และปัญหาการฆ่าตัวตายไม่ใช่เรื่องใหม่ของสังคม ในปี ๆ หนึ่งจะมีผู้ที่ฆ่าตัวตายสำเร็จทั่วโลกเป็นจำนวนมากกว่า 1 ล้าน

คน เมื่อคิดเฉลี่ยพบว่า มีผู้ฆ่าตัวตายสำเร็จ 1 คน ทุก 40 วินาที (โรงพยาบาลกรุงเทพ, ออนไลน์) จากการคาดการณ์ขององค์การอนามัยโลก ในปี 2563 จะมีผู้เสียชีวิตด้วยปัญหาการฆ่าตัวตายราว 1.53 ล้านคน นอกจากนี้ยังประเมินว่าในแต่ละปีจะมีผู้เสียชีวิตจากการฆ่าตัวตายมากถึงปีละ 1 ล้านคน หรือเฉลี่ย 3,000 รายต่อวัน ขณะที่กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขพบว่า ในงบประมาณด้านวิจัยและนวัตกรรม ประเภท Fundamental Fund ประจำปีงบประมาณ 2565 ประเทศไทยมีอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จสูงถึง 4,000 รายต่อปี และพยายามฆ่าตัวตายแต่ไม่สำเร็จอีก 50,000 รายต่อปี โดยทั้งสองกลุ่มมักจะป่วยเป็นโรคซึมเศร้าชนิดรุนแรง ซึ่งเกิดจากกรรมพันธุ์หรือปัญหาอื่น ๆ ซึ่งก่อให้เกิดความเครียดเรื้อรัง โดยในปี 2563 นั้น กรมสุขภาพจิตได้คาดการณ์ว่า ตัวเลขการฆ่าตัวตายในประเทศไทยอาจสูงมากขึ้นกว่าค่าเฉลี่ยในทุกปี ทั้งนี้จากฐานข้อมูลสาธารณสุข พบว่าตั้งแต่ ตุลาคม 2562 – 30 เมษายน 2563 มีผู้พยายามอัตวินิบาตกรรม 12,313 ราย เมื่อเปรียบเทียบกับปี 2562 พบมีจำนวนเพิ่มสูงขึ้นกว่า 10,000 ราย โดยปี 2562 มีผู้พยายามฆ่าตัวตาย 513 ราย (เชียงใหม่นิวส์ ออนไลน์, 2563)

นอกจากนั้นผลกระทบทางสุขภาพจิตจากการระบาดของไวรัสโควิด-19 นั้น กลุ่มเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต ที่เกิดความเครียด จะเป็น 1 ใน 4 กลุ่มที่ความเครียดเรื้อรัง มีโอกาสเป็นโรคซึมเศร้า และสุดท้ายอาจไปถึงการฆ่าตัวตายได้ในที่สุด ตัวเลขผู้เสียชีวิตจากการฆ่าตัวตายปี 2562 ข้อมูลจากกรมบันตร พบอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จ เท่ากับ 6.64 ต่อแสนประชากรต่อปี ในช่วงภาวะปกติประเทศไทยมีอัตราการฆ่าตัวตายอยู่ที่ 6.31 ต่อแสนประชากร โดยเฉพาะปัญหาการฆ่าตัวตายช่วงที่ผ่านมานั้น ตัวเลขปี 2561 เฉพาะเชียงใหม่มีอัตราการฆ่าตัวตาย 165 คน อยู่ในอัตรา 10.18 ต่อประชากร 1 แสนคน เป็นที่ 1 ของประเทศ จากทั้งหมด ทั่วประเทศ 4,137 ราย หรือ อัตรา 6.32 ต่อประชากร 1 แสนคน พบว่าอัตราการฆ่าตัวตาย ในช่วง 5 ปีนั้น พบว่า เชียงใหม่มีอัตราการฆ่าตัวตายสูงสุด มีเพียงปี 2560 เท่านั้นที่หล่นไปอันดับ 2 รองจากกรุงเทพ และข้อมูลล่าสุด 30 เมษายน 2563 จากการประมวลผลแจ้งสาเหตุการตายทั่วประเทศ พบฆ่าตัวตายสูงถึง 12,313 ราย (เชียงใหม่นิวส์ ออนไลน์, 2563) ซึ่งสอดคล้องกับการแถลงผลการรวบรวมข้อมูลผู้เสียชีวิตและคนที่ “ฆ่าตัวตาย” จากไวรัสโควิด-19 และข้อเสนอแนะจากการรวบรวมข้อมูล พบว่า นับแต่วันที่ 1 ถึง 21 เมษายน 2563 มีการฆ่าตัวตายเกิดขึ้นรวมทั้งสิ้น 38 ราย ในจำนวนนี้มีผู้เสียชีวิต 28 คน อีก 10 คน ยังไม่เสียชีวิต หากพิจารณาเปรียบเทียบกับระหว่างจำนวนผู้เสียชีวิตจากไวรัสโควิด-19 และผู้ที่ฆ่าตัวตายอันเนื่องมาจากผลกระทบจากนโยบายและมาตรการของรัฐในช่วงเวลาเดียวกัน (วันที่ 1 ถึง 21 เมษายน 2563) พบว่า จำนวนของผู้เสียชีวิตและผู้ที่ฆ่าตัวตายอยู่ในจำนวนที่เท่ากัน คือ 38 ราย (โครงการวิจัยคนจนเมืองที่เปลี่ยนไปในสังคมเมืองที่กำลังเปลี่ยนแปลง, 2563) การฆ่าตัวตายเป็นปัญหาที่ต้องเฝ้าระวังอย่างใกล้ชิด ต่อเนื่อง และทำงานเชิงรุกประสานกับภาคประชาสังคม

การพัฒนาธรรมวิทยากรต้นแบบให้มีคุณภาพมาตรฐาน จะช่วยเสริมสร้างสันติสุขภายในสังคมและประเทศชาติ สามารถสื่อสารธรรมให้เกิดความเข้าใจง่ายสามารถนำไปปฏิบัติได้เหมาะสมกับคนในยุคสังคมปัจจุบันเพราะมนุษย์ในปัจจุบัน มีลักษณะความคิด ความสนใจ พฤติกรรมที่แตกต่างกัน ทำให้การจัดกระบวนการเรียนรู้เป็นสิ่งสำคัญ เพื่อเป็นการสร้างแรงบันดาลใจให้เยาวชนลดภาวะความเครียดและความซึมเศร้า เป็นการป้องกันการคิดฆ่าตัวตายของเยาวชน การนำหลักพุทธธรรมทางพุทธศาสนาмаใช้นั้นสามารถที่จะบำบัดอาการทั้งร่างกายและจิตใจได้ ซึ่งในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันว่า การบำบัดโดยวิธีการนี้สามารถสร้างความผ่อนคลายและช่วยเยียวยาความเครียดอย่างได้ผล กล่าวคือ

ในการสวดมนต์นั้นในปัจจุบันนี้การสวดมนต์ได้รับความนิยมมากขึ้นในฐานะทางเลือกในการรักษาทาง การแพทย์ ในเรื่องนี้รองศาสตราจารย์ ดร.สมพร กันทรดุษฎี-เตรียมชัยศรี (2554) คณะสาธารณสุข ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้อธิบายว่า สมอของเราเมื่อได้รับการกระตุ้นประมาณ 15 นาทีขึ้นไป จะทำให้เซลล์ประสาทจะหลั่งสารสื่อประสาทชื่อ ซีโรโทนิน (Serotonin) เพิ่มขึ้นซึ่งมีฤทธิ์คล้ายยา นอนหลับ ช่วยการเรียนรู้ ลดความเครียด ลดอาการซึมเศร้า ลดระดับน้ำตาลในเลือด และเป็นสารตั้ง ต้นในการสังเคราะห์สารสื่อประสาทอื่นๆ ดร.นพ.ธวัชชัย กมลธรรม อดีตอธิบดีกรมการแพทย์แผน ไทยและการแพทย์ทางเลือก ระบุว่า การสวดบทสั้น ๆ 3-4 พยางค์ ใช้เวลาประมาณ 10-15 นาทีขึ้นไป จะทำให้ร่างกายได้หลั่งสารเซโรโทนิน ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทมีฤทธิ์คล้ายยานอนหลับ ช่วยการ เรียนรู้ ลดความเครียด ลดอาการซึมเศร้า (บริษัท แอมวิซ ยูนิเทค จำกัด, 2562) นอกจากนี้ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์ประเวศ วะสี (2551) ก็ได้กล่าวว่า การจะเจริญสติมีผลทำให้ สุขภาพดีทั้งกาย ใจ สังคม และทางปัญญา กล่าวคือ ร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยบ่อย จิตใจดี ไม่ เครียด ใจเย็น ไม่โกรธง่าย มีความสุข มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นดีขึ้น มีสติปัญญาดีเรียนรู้สิ่งต่างๆได้ง่าย ขึ้น มีความจำดี และมีอายุยืน และนอกจากนี้ผลจากการเจริญสติจะมีการเปลี่ยนแปลงที่สามารถตรวจ พบได้โดยจากการตรวจร่างกายโดยพบว่า ชีพจร เต็มช้าลง ความดันโลหิตลดลงและจากการตรวจทาง ห้องทดลองพบว่า อัตราการเผาผลาญในร่างกายลดลง ระดับฮอร์โมนคอร์ติซอลในเลือดและใน ปัสสาวะลดลงซึ่งบ่งบอกถึงความเครียดในร่างกายที่ต่ำลง มีภูมิคุ้มกันที่เพิ่มขึ้น

งานวิจัยเรื่อง การพัฒนาธรรมวิทยากรต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิต เพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่ เป็นการบูรณาการศาสตร์สมัยใหม่กับหลักธรรมทาง พระพุทธศาสนา เพื่อพัฒนาหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจในชีวิต และพัฒนาธรรมวิทยากรต้นแบบ ที่สามารถประยุกต์เนื้อหาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา สร้างภูมิคุ้มกัน ป้องกันการฆ่าตัวตาย ของเยาวชน เยาวชนเกิดมีภูมิคุ้มกันภูมิด้านทาน มีสุขภาพกายและจิตใจที่เข้มแข็งสามารถอยู่ในสังคมมี สติ พร้อมทั้งเพื่อให้เกิดสังคมสันติสุขต่อไป

1.2 วัตถุประสงค์การวิจัย

- 1.2.1 เพื่อศึกษาปัจจัยการฆ่าตัวตายของเยาวชนในจังหวัดเชียงใหม่
- 1.2.2 เพื่อพัฒนาหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของ เยาวชน จังหวัดเชียงใหม่
- 1.2.3 เพื่อพัฒนาธรรมวิทยากรต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัว ตายของเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่

1.3 ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยเรื่องนี้เป็นการศึกษาแบบผสมผสาน (Mixed Methods Research) คือ เป็นการ วิจัยแบบเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ผสมกับการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) คณะผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการวิจัยไว้ ดังนี้

1.3.1 ขอบเขตด้านประชากร

สำหรับผู้ให้ข้อมูลเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาจากประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research)

คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างเยาวชนที่เข้าอบรมหลักสูตร จำนวน 4 แห่ง ๆ ละ 25 คน รวม 100 คน โดยการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

2. การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research)

2.1 การสัมภาษณ์ (Interview) เกี่ยวกับการป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชนในจังหวัดเชียงใหม่ คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาจากกลุ่มเป้าหมายเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 10 รูป/คน ซึ่งเป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) ได้แก่ นักวิชาการด้านสาธารณสุข นักวิชาการจากโรงพยาบาลสวนปรุง นักวิชาการด้านจิตวิทยา นักวิชาการด้านพุทธศาสนา ผู้นำชุมชน และผู้บริหารสถานศึกษา คณะผู้วิจัยจะใช้เป็นประชากรในการศึกษาเพื่อการสัมภาษณ์ โดยการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

2.2 การสัมภาษณ์ (Interview) เกี่ยวกับหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน คณะผู้วิจัยกำหนดกลุ่มผู้ให้ข้อมูลด้วยวิธีเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 5 ท่าน ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านหลักสูตร ผู้ทรงคุณวุฒิด้านศาสนา นักจิตวิทยา ผู้บริหารสถานศึกษา และครูผู้สอน โดยใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งมีโครงสร้างแบบปลายเปิด (Semi-structured interview)

2.3 การสนทนากลุ่ม (Focus Group) เกี่ยวกับการพัฒนาธรรมวิทยากรต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิต คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาจากกลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา จำนวน 10 รูป/คน ซึ่งเป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) โดยการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

1.3.2 ขอบเขตด้านเนื้อหา

คณะผู้วิจัยมุ่งเน้นศึกษาในประเด็นที่เกี่ยวข้อง ดังนี้ 1. แนวคิดเกี่ยวกับป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน 2. ทฤษฎีการพัฒนาหลักสูตร 3. แนวคิดการพัฒนาธรรมวิทยากรต้นแบบ และ 4. แนวคิดการสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตสำหรับป้องกันการฆ่าตัวตาย

1.3.3 ขอบเขตด้านพื้นที่

คณะผู้วิจัยได้กำหนดบริบทพื้นที่วิจัยและศึกษาข้อมูลภาคสนามผ่านเครือข่ายวิจัยในสถานศึกษา จำนวน 4 แห่ง ดังนี้ 1. โรงเรียนสามัคคีวิทยานันทน 2. โรงเรียนเมตตาศึกษา 3. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ และ 4. มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา

1.4 นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

การพัฒนา หมายถึง กระบวนการที่จัดขึ้นเพื่อให้เกิดการเรียนรู้และประสบการณ์แก่บุคลากรขององค์กร เป็นการช่วยเตรียมความพร้อมของบุคลากรสำหรับการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตและจุดหมายที่เกี่ยวข้องกับบุคลากรขององค์กร ช่วยให้บุคลากรขององค์กรได้

เพิ่มพูนความรู้ ได้แสดงขีดความสามารถของตน ได้แสดงความคิดเห็นรวมทั้งเป็นการเปิดโอกาสให้บุคลากรได้แสดงความสามารถ ศักยภาพที่ซ่อนเร้นอยู่ภายในออกมา

ธรรมวิทยากรต้นแบบ หมายถึง วิทยากรที่มีความพร้อมทางด้านจิตใจ มีวุฒิภาวะทางด้านอารมณ์ มีสัมมาทิฐิ วจีสุจริต ยึดหลักขันติธรรม ประพฤติปฏิบัติอยู่ในวิธีการ 6 ประการ คือ 1) ไม่ตำหนิ ไม่ติเตียนใคร 2) ไม่เบียดเบียนใคร 3) สำรวมระวังเคร่งครัดต่อพระวินัยระเบียบ 4) ไม่เห็นแก่ปากท้อง ไม่เป็นคนเห็นแก่กิน 5) ยินดีพอใจอยู่ ณ สถานที่สงบสงัด 6) มีความขยันหมั่นเพียรในการเจริญสมาธิภาวนา และสื่อสารเผยแผ่พระพุทธศาสนา สร้างแรงจูงใจในชีวิตให้จนเกิดเป็นภูมิคุ้มกัน นำไปสู่การป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน และเกิดสังคมสันติสุข

แรงบันดาลใจในชีวิต หมายถึง พลังอำนาจในตนเองชนิดหนึ่งที่ใช้ในการขับเคลื่อนความคิด และการกระทำใด ๆ เพื่อให้บรรลุผลสำเร็จได้ ไม่ว่าสิ่งที่คุณกระทำนั้นจะยากสักเพียงใด ตนก็พร้อมที่จะฝ่าฟันอุปสรรคทั้งหลายสู่ความสำเร็จที่ต้องการให้ได้ แม้จะต้องเสียสละบางสิ่งของตนเองไปบ้าง ก็พร้อมที่จะเสียสละได้เสมอ ถ้าจะช่วยนำมาซึ่งผลสำเร็จที่ต้องการนั้น

การฆ่าตัวตาย หมายถึง การกระทำด้วยวิธีการต่าง ๆ ที่จะทำลายตนเองให้ถึงแก่ชีวิต อาจเป็นการกระทำแบบตรงไปตรงมาหรือกระทำทางอ้อม โดยอาจมีการวางแผน หรือไม่ได้วางแผนการล่วงหน้า แต่เป็นการกระทำด้วยความหุนหันพลันแล่นจนเป็นเหตุให้สิ้นสุดของการมีชีวิต

หลักธรรมทางพระพุทธศาสนา หมายถึง หลักอริยสัจ 4 คือ 1. ทุกข์ ชั้นรู้ปัญหา 2. สมุทัย ชั้นหาสาเหตุ 3. นิโรธ ชั้นกำหนดเป้าหมาย 4. มรรค ชั้นกำหนดวิธีการแก้ไข หลักไตรสิกขา คือ 1. ศีลสิกขา มีวินัย ดำเนินชีวิตอย่างพอเพียง 2. สมาธิสิกขา การพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็ง 3. ปัญญาสิกขา มีความเห็นชอบคือเห็นตามความเป็นจริง และหลักสติ มีการฝึกจิตให้อยู่กับปัจจุบันไม่คำนึงถึงอดีตและอนาคต

1.5 ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1.5.1 ได้องค์ความรู้เกี่ยวกับปัจจัยการฆ่าตัวตายของเยาวชนในจังหวัดเชียงใหม่

1.5.2 ได้หลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่

1.5.3 ได้แนวทางการพัฒนาธรรมวิทยากรต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาธรรมวิทยากรต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิต เพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่ คณะวิจัยได้รวบรวมหลักการ แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการทำวิจัยดังต่อไปนี้

- 2.1 หลักการพัฒนาวิทยากรต้นแบบของพระพุทธเจ้า
- 2.2 แนวคิดเกี่ยวกับแรงบันดาลใจ
- 2.3 แนวคิดเกี่ยวกับการเผชิญความเครียด
- 2.4 กลยุทธ์การจัดการศึกษาเพื่อลดภาวะเครียดและซึมเศร้า
- 2.5 ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรม
- 2.6 แผนแม่บทส่งเสริมคุณธรรมแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2559 - 2564)
- 2.7 การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม
- 2.8 ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 2.9 สรุปกรอบแนวความคิด

2.1 หลักการพัฒนาวิทยากรต้นแบบของพระพุทธเจ้า

การพัฒนามนุษย์พระพุทธเจ้าพระองค์ทรงเป็นนักปฏิรูปการพัฒนามนุษย์เพราะหลังจากพระพุทธเจ้าตรัสรู้พระองค์ได้ส่งพระสาวกจำนวน 60 องค์ออกไปเผยแผ่พระพุทธศาสนาเพื่อประโยชน์สุขแห่งชาวโลกแสดงให้เห็นว่า “ศาสนาพุทธเกิดมาเพื่อพัฒนามนุษย์” เพราะพระพุทธเจ้าตรัสรู้ร้อยสี่ 4 เพื่อจัดการความทุกข์ของมวลมนุษย์ทั้งปวง ตลอดระยะเวลา 45 ปี โอวาทปาติโมกข์เป็นหลักคำสอนสำคัญของพระพุทธศาสนาซึ่งเป็นคำสอนหัวใจของพระพุทธศาสนาว่าด้วยอุดมการณ์ของพระพุทธศาสนา ว่าด้วยหลักการพระพุทธศาสนา และว่าด้วยวิธีการเผยแผ่พระพุทธศาสนา (Phramaha Boonlue Puṅkago, 2013) พระพุทธเจ้าทรงแสดงโอวาทปาติโมกข์ต่อพระอรหันต์สาวก 1,250 รูป ณ เวฬุวนารามในวันเพ็ญเดือนมาฆะ โดยโอวาทปาติโมกข์เป็นคำสอนสำคัญของพระพุทธศาสนาหรือเป็นคำสอน อันเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนาซึ่งในอรรถกถาแสดงว่า พระพุทธเจ้าทรงแสดงโอวาทปาติโมกข์นี้แก่ที่ประชุมสงฆ์ทุกกึ่งเดือนเป็นเวลา 20 พรรษา ก่อนที่จะโปรดให้สาวกปาติโมกข์อย่างในปัจจุบันแทน ถือว่าโอวาทปาติโมกข์เป็นคำสอนที่เป็นหัวใจ พระพุทธเจ้าได้โปรดแสดงโอวาทปาติโมกข์ อันเป็นหลักคำสอนสำคัญของพระพุทธศาสนาแก่ พระอรหันต์ทั้งหลายนั้น มุ่งเพื่อให้ยึดเป็นหลักในการนำไปเผยแผ่สั่งสอนผู้อื่นให้เป็นประโยชน์แก่ประชาชนกว้างขวางออกไป เป็นการชักจูงความเข้าใจกันในหมู่ผู้ทำงาน โอวาทปาติโมกข์จึงเป็นหลักธรรมที่เป็นหัวใจพระพุทธศาสนา หลักการสำคัญในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาตามหลักของโอวาทปาติโมกข์ 3 ประการ หรือเรียกว่า พุทธโอวาท ที่ประมวลคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าไว้เป็นหลักสำหรับยึดถือเป็นหลักการสำคัญในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา คือ “การไม่ทำความชั่วทั้งปวง การทำความดีให้ถึงพร้อม และการทำใจของตนให้สะอาดบริสุทธิ์” จะเห็นว่าการชักจูงเป็นศูนย์กลางการเผยแผ่พระพุทธศาสนาเป็นแหล่งที่ คำสอนของพระพุทธศาสนาเผยแพร่ออกไปสู่

ประเทศต่างๆ ซึ่งสาระสำคัญของโอวาทปาติโมกข์คาถาที่ 2 ถือว่าเป็นหลักการชั้นปฏิบัติการของพระพุทธศาสนาโดยตรัสว่า “สพฺพปาปสฺส อภินิหารํ กุสลสฺสูปสมปทา สจิตฺตปริโยทปนํ เอตํ พุทฺธานสาสนํ การไม่ทำความชั่วทั้งปวง การทำความดีให้ถึงพร้อม การทำใจให้บริสุทธิ์ผ่องใส นี่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย”

2.1.1 กระบวนการพัฒนาวิทยาการต้นแบบ

กระบวนการพัฒนาวิทยาการต้นแบบ สามารถแบ่งออกเป็น 3 ภาคการเรียนรู้ พร้อมถ่ายทอดประสบการณ์จากการเป็นวิทยาการพัฒนางค์กรมามากกว่า 10 ปี ประกอบด้วย 1. ภาคทฤษฎี คือ ออกแบบกิจกรรมเป็นวิทยาการพัฒนางค์กร กระบวนการฝึกอบรมแบบธรรมะโอดี เรียนรู้เครื่องมือพุทธสันติวิธีในการจัดการความขัดแย้งระดับต้นและองค์กร 2. ภาคปฏิบัติ ฝึกปฏิบัติการเป็นวิทยาการต้นแบบตามแนวพุทธศาสนาและศาสตร์สมัยใหม่ กิจกรรมพัฒนางค์กรแบบธรรมะโอดี ออกแบบกิจกรรมตามแนวทางพุทธสันติวิธี การสร้างสันติภายใน 3. ภาคสนาม ฝึกทดลองการเป็นวิทยาการจริงและฝึกภาคสนาม สามารถเข้าร่วมเป็นเครือข่ายวิทยากรสันติภาพเพื่อถอดบทเรียนการเป็นวิทยาการต้นแบบสันติภาพ พิเศษมีสิทธิและโอกาสในการศึกษาดูงานด้านการฝึกอบรมในสถานที่ต่างๆ (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2562)

2.1.2 วิธีการพัฒนาวิทยาการต้นแบบของพระพุทธเจ้า

วิธีการการพัฒนาวิทยาการต้นแบบของพระพุทธเจ้า พระองค์ทรงยึดของคุณสมบัติ 6 ประการตามแนวทางโอวาทปาติโมกข์ พระพุทธเจ้าวางรากฐานสำหรับนักเผยแผ่พระพุทธศาสนา ถือว่าเป็นคุณสมบัติของผู้จะไปเผยแผ่พระพุทธศาสนา ประกอบด้วย 1. อนุปวาโท การไม่พูดร้าย 2. อนุปมาโต การไม่เบียดเบียนทางกาย 3. ปาติโมกฺเข จ สํวโร การสำรวมในปาติโมกข์ 4. มตตญฺญตา จ ภตตสมิ การรู้จักประมาณในการบริโภค 5. ปนตญฺจ สยนาสนํ การนอนการนั่งในเสนาสนะอันสงัด 6. อธิจิตฺเต จ อาโยโค การประกอบความเพียรในอธิจิตหรือการฝึกฝนพัฒนาจิตของตน เอตํ พุทฺธานสาสนํ นี่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย (Indhasara, 2002) ซึ่งผู้ที่ทำหน้าที่เผยแผ่พระพุทธศาสนานั้น ควรจะปฏิบัติตามวิธีการของพระพุทธเจ้าด้วยการไม่กล่าวร้ายโดยการมุ่งแสดงแต่คำสอนแต่หลักความจริง ไม่พูดกล่าวร้ายติเตียนผู้อื่น ไม่กล่าวร้ายป้ายสีศาสนาอื่น (Phra Rajapariyatkavi, 1975) ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงบำเพ็ญเป็นต้นแบบในพุทธปฏิปทา มีพุทธจริยาแสดงให้เห็นถึงพระพุทธลักษณะที่ทรงแสดงแต่หลักธรรม ไม่กล่าวร้ายป้ายสีใคร (Phra Brahmapandit (Prayoon Dhammacitto), 2014) โอวาทปาติโมกข์ถือเป็นการประกาศอุดมการณ์หลักการและวิธีการประกาศพระพุทธศาสนา และเผยแผ่ธรรมของพระพุทธเจ้าและบรรดาพระสาวก พระพุทธองค์ได้ตรัสหลักการสอนหรือวิธีการเผยแผ่ความว่า “การแสดงธรรมให้คนอื่นฟัง มิใช่สิ่งที่ทำได้ง่ายผู้แสดงธรรมแก่คนอื่น จึงต้องประกอบด้วย 1. เราจักกล่าวไปตามลำดับ 2. เราจักกล่าวยกเหตุผลมาแสดงให้เข้าใจ 3. เราจักแสดงด้วยอาศัยความเมตตา 4. เราจักไม่แสดงเพราะเห็นแก่อาภิส 5. เราจักแสดงไปโดยไม่กระทบตนและผู้อื่น” (Phra Rajavoramedhī (P.A. Payutto), 2002)

สรุปว่า การพัฒนาวิทยาการต้นแบบของพระพุทธเจ้า โดยใช้วิธีการการพัฒนาวิทยาการต้นแบบของพระพุทธเจ้า ทรงยึดคุณสมบัติตามแนวทางโอวาทปาติโมกข์ 6 ประการ คือ 1. การไม่พูดร้าย 2. การไม่เบียดเบียนทางกาย 3. การสำรวมในปาติโมกข์ 4. การรู้จักประมาณในการบริโภค 5. การนอนการนั่งในเสนาสนะอันสงัด 6. การประกอบความเพียรในอธิจิตหรือการฝึกฝนพัฒนาจิตของตน เป็นหลัก

ในการเผยแพร่สั่งสอนผู้อื่นให้เป็นประโยชน์แก่ประชาชน โดยพระพุทธเจ้ามีแนวทางดังนี้ 1. กล่าวไปตามลำดับ 2. กล่าวยกเหตุผลมาแสดงให้เห็น 3. แสดงด้วยอาศัยความเมตตา 4. ไม่แสดงเพราะเห็นแก่อามิส 5. แสดงไปโดยไม่กระทบตนและผู้อื่น

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับแรงบันดาลใจ

2.2.1 ความหมายของแรงบันดาลใจ

แรงบันดาลใจ (Inspiration) หมายถึง พลังอำนาจในตนเองชนิดหนึ่งที่ใช้ในการขับเคลื่อนการคิดและการกระทำใด ๆ ที่พึงประสงค์ เพื่อให้บรรลุผลสำเร็จได้โดยไม่ต้องอาศัยสิ่งจูงใจภายนอกที่จะก่อให้เกิดแรงจูงใจขึ้นภายในจิตใจเสียก่อนเพื่อที่จะกระตุ้นให้เกิดการคิดและการกระทำในสิ่งที่พึงประสงค์เหมือนเช่นปกติวิสัยของมนุษย์ส่วนใหญ่ ไม่ว่าสิ่งที่ตนกระทำนั้นจะยากสักเพียงใด ตนก็พร้อมที่จะฝ่าฟันอุปสรรคทั้งหลายสู่ความสำเร็จที่ต้องการให้จงได้ แม้จะต้องเสียสละบางสิ่งของตนเองบ้างก็พร้อมจะเสียสละได้เสมอ ถ้าจะช่วยนำมาซึ่งผลสำเร็จที่ต้องการนั้นได้จริงๆ (น้ำทิพย์ วิภาวิน. 2551)

พรหมพร บุญทศ (2558) กล่าวว่า แรงบันดาลใจ (Inspiration) หมายถึง พลังอำนาจในตนเองชนิดหนึ่งที่ใช้ในการขับเคลื่อนการคิดและการกระทำใด ๆ ที่พึงประสงค์ เพื่อให้บรรลุผลสำเร็จได้ตามต้องการโดยไม่ต้องอาศัยแรงจูงใจ (Motivation)

ดุขฎี โยเหลา และคณะ (2556) กล่าวว่า แรงบันดาลใจ หมายถึง พลังอำนาจในตนเองชนิดหนึ่งที่ใช้ในการขับเคลื่อนความคิดและการกระทำใด ๆ เพื่อให้บรรลุผลสำเร็จได้ไม่ว่าสิ่งที่ตนกระทำนั้นจะยากสักเพียงใดตนก็พร้อมที่จะฝ่าฟันอุปสรรคทั้งหลายสู่ความสำเร็จที่ต้องการให้จงได้แม้จะต้องเสียสละบางสิ่งของตนเองไปบ้าง ก็พร้อมที่จะเสียสละได้เสมอ ถ้าจะช่วยนำมาซึ่งผลสำเร็จที่ต้องการนั้น

เอส.เอส.อนาคามี (2555) ได้ให้ความหมายของแรงบันดาลใจว่า หมายถึง จุดเริ่มต้นของความปรารถนาพิเศษจำเพาะ ซึ่งอยู่เหนือกว่าความปรารถนาพื้นฐานโดยทั่วไป เพราะแรงบันดาลใจไม่อาจเกิดขึ้นได้บ่อย ๆ แต่มันจะต้องมีจังหวะและสิ่งที่บุคคลเห็นว่าพิเศษจนก่อให้เกิดเจตจำนงอันแน่วแน่ว่าจะคิดหรือการทำให้บางสิ่งบางอย่างขึ้นมา ซึ่งแอบแฝงไว้ด้วยนัยพิเศษ มิใช่เป็นนัยทั่วไป ความปรารถนาพื้นฐานทั่วไปนั้นเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันตลอดเวลา หรืออาจจะเรียกว่าเกิดขึ้นได้ง่าย แต่สำหรับความปรารถนาพิเศษจำเพาะหรือแรงบันดาลใจแล้ว มันเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ยากกว่าเพราะต้องใช้ศักยภาพและความพยายามอันมหาศาลกว่าที่จะก้าวไปสู่ความสำเร็จดังกล่าวได้

ภูเบศร์ สมุทรจักร (2552) ได้อธิบายที่มาของคำว่า “แรงบันดาลใจ” (inspiration) ว่ามาจากภาษาละตินว่า สปิราเร่ (Spirare) หมายถึง ลมหายใจ ซึ่งเป็นรากศัพท์ของคำว่า Spirit ที่แปลว่า จิต วิญญาณ คำว่า Inspire จึงแปลว่า การผ่านลมหายใจ หรือการผ่านจิตใจของคนหนึ่งเข้าไปในอีกคนหนึ่ง ลมหายใจหรือจิตใจที่ผ่านเข้าไปนี้ จึงเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้รับนั้นดำเนินชีวิตได้ นอกจากนั้น ยังระบุว่า แรงบันดาลใจน่าจะจัดเป็นแรงจูงใจ (Motivation) แต่ว่าคำราและแนวคิดทฤษฎีไม่ได้กล่าวถึงการสร้างแรงจูงใจด้วยการสร้างแรงบันดาลใจ มีเพียงประเด็นภาวะผู้นำ ที่กล่าวถึงเทคนิคการสร้างแรงจูงใจที่เชื่อมโยงกับเทคนิคการเป็นผู้นำ โดยมีหลักคิดว่าการเป็นผู้นำต้องรู้จักการจูงใจคนด้วยวิธีการต่าง ๆ ดังเช่น การอธิบายตามแนวคิดทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของ Maslow ทฤษฎี EGR ของ Clayton Alderfer ทฤษฎีสองปัจจัยของ Herzberg เป็นต้น อย่างไรก็ตาม แรงบันดาลใจ อาจไม่เกี่ยวข้องกับความต้องการขั้นใด ๆ ไม่มีสิ่งตอบแทนจากภายนอกมาให้เปรียบเทียบกับความต้องการเพื่อบอกว่า

เท่ากับที่คาดหวังหรือน้อยกว่าที่คาดหวัง ในทางกลับกันแรงบันดาลใจเกี่ยวข้องกับการที่บุคคลหนึ่งเกิดความรู้สึกประทับใจ เลื่อมใส ศรัทธาในคำพูด แง่คิด หรือการกระทำบางอย่างของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง จนกระทั่งสามารถมากำกับทัศนคติและพฤติกรรมของตน และกลายเป็นพลังหลักการและตัวตน เช่น โอบามา สร้างแรงบันดาลใจให้ชาวอเมริกันด้วยคำว่า Change และ We can จากที่นักวิชาการกล่าวไว้ข้างต้น

2.2.2 ที่มาของแรงบันดาลใจ

พจน ใจชาญสุขกิจ (2550) ได้กล่าวถึงแรงบันดาลใจสามารถเกิดขึ้นได้ภายในสภาวะการณ์ที่หลากหลายขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ รอบตัวและความต้องการที่แตกต่างของบุคคล โดยได้จำแนกที่มาของแรงบันดาลใจไว้ 4 ประเภท ดังนี้

1. แรงบันดาลใจจากเป้าหมาย (Inspiration by Goal) การตั้งเป้าหมายของแต่ละบุคคล ไม่ว่าจะเป็นเป้าหมายที่สูงหรือต่ำสอดคล้องกับความสามารถของตนหรือไม่จะเป็นแรงบันดาลใจให้แต่ละบุคคลปฏิบัติและพยายามบรรลุเป้าหมายที่ตนตั้งไว้จนได้ซึ่งระดับการปฏิบัติและความพยายามจะขึ้นอยู่กับระดับความสามารถและระดับเป้าหมายที่ตั้งไว้ ถ้าบุคคลที่มีความสามารถสูงตั้งเป้าหมายสูงย่อมมีการปฏิบัติและความพยายามในการไปถึงเป้าหมายน้อยกว่าคนที่ความสามารถต่ำแต่ตั้งเป้าหมายไว้สูง แต่ความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้จะเป็นสิ่งมีค่าซึ่งแต่ละบุคคลนั้นจะมีแรงบันดาลใจคอยกระตุ้น ไม่ให้เกิดท้อแท้ แรงบันดาลใจจากเป้าหมายก่อให้เกิดการวางตำแหน่งที่เหมาะสมกับตนเอง การตัดสินใจ การเลือกอาชีพการเลือกสังคม ที่ตรงกับเส้นทางในการเข้าถึงจุดหมายในชีวิต

2. แรงบันดาลใจจากต้นแบบ (Inspiration by Role Model) แรงบันดาลใจจากต้นแบบเป็นแรงบันดาลใจที่เกิดจากบุคคลที่แต่ละบุคคลชื่นชอบและชื่นชม ซึ่งเป็นได้ทั้งบุคคลที่รู้จักและบุคคลที่ไม่รู้จัก เช่น บุคคลในครอบครัว ครูอาจารย์ หรือ ดารา นักร้อง นักกีฬา เป็นต้น แรงบันดาลใจในลักษณะนี้จะเกิดจากการรับรู้ข่าวสาร การเข้าไปมีส่วนร่วม การปฏิสัมพันธ์กับผู้ใด ไม่ว่าจะเป็นทางตรงหรือทางอ้อมก็ตาม จนเกิดเป็นความรัก ความศรัทธา ความเชื่อถือ ความประทับใจ และพัฒนาเป็นความรู้สึกที่ต้องการยึดถือไว้เป็นแบบอย่าง แรงบันดาลใจจากต้นแบบย่อมมีผลต่อการใช้ชีวิต การเลือกทางเดินให้กับชีวิต ทัศนคติ มุมมอง ความคิดรวมถึงการตัดสินใจจากเรื่องต่าง ๆ ในทิศทางที่สอดคล้องกับต้นแบบ

3. แรงบันดาลใจจากแรงกระตุ้น (Inspiration by Motivation) แรงบันดาลใจจากแรงกระตุ้นเป็นแรงบันดาลใจที่เกิดขึ้นโดยฉับพลันจากเหตุการณ์ สถานการณ์ ช่วงจังหวะเวลา เงื่อนไขต่าง ๆ ซึ่งไม่ได้ตั้งใจหรือเตรียมการเอาไว้ล่วงหน้า การใช้แรงบันดาลใจในลักษณะนี้อาจนำไปใช้ในการตัดสินใจ การเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่อาจมีความสำคัญต่อวิถีชีวิต องค์กรหรือสถาบันที่เกี่ยวข้อง จึงต้องอาศัยความรอบคอบ แม่นยำและต้อง คำนึงถึงประสิทธิผลมากกว่าแรงบันดาลใจอื่น

4. แรงบันดาลใจที่เกิดขึ้นจากการขับเคลื่อน (Inspiration by Dynamic) แรงบันดาลใจจากการขับเคลื่อนเป็นแรงบันดาลใจที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ และสิ่งที่ได้ประสบในแต่ละเวลาซึ่งจะส่งผลและมีอิทธิพลในช่วงเวลานั้น ๆ แรงบันดาลใจที่เกิดจากการขับเคลื่อนนี้อาจจะมีการเปลี่ยนแปลงได้บ่อย และมีผลต่อชีวิตในช่วงเวลาสั้น ๆ เช่น แพ้ชนะการแต่งกาย การชื่นชมศิลปิน รสนิยมในการใช้ชีวิต เป็นต้น

2.2.3 วิธีการสร้างแรงบันดาลใจ

น้ำทิพย์ วิภาวิน (2551) ได้กล่าวถึงการสร้างแรงบันดาลใจสำหรับผู้นำ ไว้ 5 ข้อ ดังนี้

1. รับฟังความคิดเห็นและให้คุณค่าของบุคคล (Appeal to the person's ideals and values) การรับฟังความคิดเห็นของบุคคลจะทำให้บุคคลรู้สึกว่าเป็นคนสำคัญ เป็นคนที่มีคุณค่า เป็นคนที่ประสบความสำเร็จ ได้ช่วยเหลือผู้อื่น มีส่วนร่วมในความสำเร็จ แรงบันดาลใจจากการรับฟังความคิดเห็นและให้คุณค่าของบุคคลเป็นพื้นฐานที่ดีสำหรับการดึงดูดทางอารมณ์เพื่อสร้างแรงบันดาลใจ

2. เชื่อมโยงความต้องการกับภาพลักษณ์ของบุคคล (Link the request to the person's self-image) การสร้างภาพลักษณ์ของบุคคลตามความต้องการของแต่ละบุคคลเป็นการสร้างแรงบันดาลใจที่เกิดจากความรู้สึกเป็นตัวตนของตนเองตามบทบาทหน้าที่ที่ควรเป็น เช่น นักวิทยาศาสตร์ส่วนมากค้นพบวิทยาการใหม่ ๆ ซึ่งมีคุณค่าต่อมนุษยชาติจึงมีแรงบันดาลใจในการพัฒนานวัตกรรมใหม่ๆ หรือแพทย์และพยาบาลมีคุณค่าต่อการรักษาสุขภาพของผู้คนจึงมีแรงบันดาลใจในการพัฒนาความรู้ให้ก้าวหน้า ช่วยพัฒนาการดูแลสุขภาพทำให้องค์กรมีระสิทธิภาพ เป็นต้น

3. เชื่อมโยงความต้องการกับการทำวิสัยทัศน์ให้เป็นจริง (Link the request to the clear and appealing vision) เป็นแรงบันดาลใจที่เกิดจากความพยายามนำเสนอการเปลี่ยนแปลงและนวัตกรรมที่จะทำให้ประสบความสำเร็จตามวิสัยทัศน์ที่กำหนดไว้ เป็นแรงบันดาลใจที่มีผลต่อส่วนรวมมากกว่าส่วนตน การสร้างวิสัยทัศน์โดยวิธีนี้จึงเกี่ยวข้องกับความมุ่งมั่น การทำงานเป็นทีม

4. ใช้การตื่นเต้นเร้าใจและการแสดงออกทางการพูด (Use a dramatic, expressive of speaking) การแสดงออกทางคำพูดจะช่วยเพิ่มความรู้สึกด้านอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ มักแสดงทางน้ำเสียง การสร้างแรงบันดาลใจด้วยวิธีนี้ควรใช้คำพูดที่หนักแน่น มีระดับเสียงสูงต่ำ เว้นระยะอย่างเหมาะสม เว้นช่วงสำคัญเพื่อสร้างความรู้สึกลึกซึ้ง

5. ใช้คำพูดที่เป็นบวก มองโลกในแง่ดี (Use positive, optimistic language) การใช้ภาษาสื่อสารที่เป็นบวก การสร้างความมั่นใจว่าการเปลี่ยนแปลงนั้นจะนำมาซึ่งความสำเร็จ สามารถสื่อสารจากบุคคลหนึ่งไปยังบุคคลอื่นได้ โดยเฉพาะเพื่อการสนับสนุนงานที่ท้าทายให้ผู้ปฏิบัติที่ขาดความเชื่อมั่นสามารถปฏิบัติงานสำเร็จลุล่วงได้

นอกจากวิธีการสร้างแรงบันดาลใจข้างต้นแล้ว น้ำทิพย์ วิภาวิน ได้กล่าวถึง บันได 3 ขั้น ของการสร้างแรงบันดาลใจไว้ว่า

1. มีความเชื่อมั่นในตนเอง บุคคลต้องเชื่อมั่นในตนเองว่า ผลสำเร็จที่ต้องการจะได้รับจากการคิดหรือจากการกระทำนั้น สามารถพิชิตมันได้อย่างแน่นอน โดยต้องไม่มีความวิตกกังวล ความลังเลใจ ความสับสนสงสัย และความไม่มั่นใจในตนเองเข้ามาสอดแทรกในระหว่างการคิดคำนึงหรือในขณะที่กำลังลงมือกระทำสิ่งนั้นอยู่โดยเด็ดขาด

2. ความมุ่งมั่นในการลงมือทำ เมื่อมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงจนเป็นที่น่าพอใจได้แล้วก่อนที่จะก้าวสู่ขั้นที่สองบันไดขั้นที่สอง คือ “ความมุ่งมั่น” ความมุ่งมั่น หมายถึง ความตั้งใจแน่วแน่ในอันที่จะทำสิ่งใด ๆ ให้บรรลุผลสำเร็จให้จงได้ ไม่ว่าจะต้องทุ่มเทร่างกาย แรงใจ และกำลังสติปัญญาอย่างน้อยแค่ไหน

3. ความมีศรัทธาในผลสำเร็จที่มุ่งหวัง ความมีศรัทธาในผลสำเร็จที่มุ่งหวัง หมายถึง การมองเห็นผลสำเร็จที่จะได้จากการกระทำที่มีคุณค่าสูงสุดและมีความรู้สึกไว้ ถ้าเข้าถึงมันได้จะเป็นสิ่งที่น่าทึ่งที่สุดในชีวิต

2.2.4 สาเหตุของการเกิดแรงบันดาลใจ

ดุซงกี โยเฮลา และคณะ (2556) ได้กล่าวว่า จากการทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับตัวแปรเชิงสาเหตุของแรงบันดาลใจ สรุปได้ว่า ตัวแปร ปัจจัยที่ส่งผลต่อแรงบันดาลใจนั้น อาจแยกได้ 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 ตัวแปรที่เกิดจากตัวบุคคล ซึ่งอาจเป็นตัวแปรลักษณะทางจิต การรู้คิดหรือเป็นตัวแปรลักษณะบุคลิกภาพ เช่น ทักษะที่มีต่อการสร้างสรรค์งาน ความสนใจต่อสิ่งเร้าหรือเป้าหมาย ความต้องการความสำเร็จ การเห็นคุณค่าในตนเอง ความคิดสร้างสรรค์ ผลทางบวก (Positive Affect) หรือบุคลิกภาพ เป็นต้น ส่วนที่ 2 เป็นตัวแปรที่เกิดจากสิ่งแวดล้อม เช่น สภาพแวดล้อมทางการศึกษา สภาพการจัดการเรียนรู้ การเห็นแบบอย่างของผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิต เป็นต้น

นอกจากนี้ผลจากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องยังพบว่า มีปัจจัยทางจิต อีก 3 ตัว ที่มีความเกี่ยวข้องกับการสร้างแรงบันดาลใจ ได้แก่ 1. ความเชื่อมั่นในตนเองเพราะเห็นได้ว่าถ้าบุคคลหนึ่งมีความเชื่อมั่นในตนเองว่า ผลสำเร็จที่ต้องการจะได้รับจากการคิดหรือจากการกระทำนั้น เขาสามารถทำได้อย่างแน่นอน 2. ความมุ่งมั่นในการลงมือทำถ้าเมื่อบุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงจนเป็นที่พอใจได้แล้ว บุคคลนั้นจะเกิดความมุ่งมั่นในการกระทำที่จะให้สิ่งนั้นบรรลุผลสำเร็จไม่ว่าจะต้องทุ่มเทร่างกาย แรงใจ และกำลังสติปัญญามากน้อยแค่ไหน และ 3. ความมีศรัทธาในผลสำเร็จที่มุ่งหวังเป็นการมองเห็นผลสำเร็จที่จะได้จากการกระทำที่มีคุณค่าสูงสุดและความรู้สึกที่ว่าถ้าเข้าถึงมันได้จะเป็นสิ่งที่น่าท้าทายที่สุดในชีวิต

สรุปความว่า แรงบันดาลใจ คือ พลังอำนาจที่มีอยู่ภายในตัวเรา อันเป็นแรงผลักดันในการขับเคลื่อนการคิดและการกระทำที่พึงประสงค์ เพื่อให้บรรลุผลสำเร็จได้ตามต้องการ แม้จะมีความยากแค่ไหนก็ตาม พร้อมทั้งมุ่งมั่นฝ่าฟันอุปสรรคเหล่านั้นไปสู่ความสำเร็จที่ต้องการ ซึ่งอาจจะต้องเสียสละบางสิ่งของตนเองไป ก็พร้อมที่จะเสียสละได้เสมอ โดยวิธีการสร้างแรงบันดาลใจ นั้นประกอบด้วย ความเชื่อมั่นในตนเอง ความมุ่งมั่นในการลงมือทำ และความมีศรัทธาในผลสำเร็จที่หวังไว้ และปัจจัยที่ทำให้เกิดแรงบันดาลใจ ได้แก่ ตัวบุคคล และสิ่งแวดล้อม

2.3 แนวคิดเกี่ยวกับการเผชิญความเครียด

Bond, C.G.; & D.K. Wellisch (1990) กล่าวว่าเกี่ยวกับกลวิธีเผชิญความเครียดไว้ว่า เป็นกระบวนการของการควบคุมสภาพที่ท้าทาย คุกคาม และเป็นอันตรายซึ่งต้องใช้ความสามารถในการปรับตัวเป็นการตอบสนองการเรียนรู้ในสิ่งที่ไม่เหมาะสม

สินวล จำคำ (2542) กล่าวว่า การเผชิญความเครียด คือ พฤติกรรมบางประการที่บุคคลกระทำเพื่อขจัดความตึงเครียด หรือกดดันทางจิตใจจากสิ่งที่มาคุกคาม โดยบุคคลจะเลือกกระทำพฤติกรรมอย่างใดนั้นขึ้นอยู่กับคุณลักษณะส่วนตัวที่จะแก้ปัญหาเหล่านั้นเพื่อช่วยให้ตนสามารถปรับตัวได้ดี

สุริย์ กาญจนวงศ์ และจรรยา คมพยัคฆ์ (2545) กล่าวว่า ในภาวะที่คนเราต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ตนเองคิดว่าจะมาคุกคามความเป็นอยู่ที่ดีของตน คนเราจะพยายามต่อสู้เพื่อเผชิญกับภาวะดังกล่าวอย่างดีที่สุด เพื่อไม่ให้ตนเองเกิดความเครียด เพื่อลดความรุนแรงของความรู้สึกเครียด

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980) กล่าวว่า วิธีเผชิญความเครียด หมายถึง ความรู้ความเข้าใจ และพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อบุคคลในการที่จะควบคุมหรือ บรรเทาทำให้บุคคลสามารถอดทนต่อข้อเรียกร้องภายในและภายนอกที่เกิดขึ้นจากความเครียดที่เผชิญอยู่

Carver, C. S.; et al. (1989) กล่าวว่า วิธีเผชิญความเครียด หมายถึง การใช้ความพยายามทางความคิด (Cognitive) และพฤติกรรม (Behaviour) ที่ทำให้บุคคลใช้เพื่อลดหรือแก้ไขความตึงเครียดหรือความกดดันทางจิตใจ จากสิ่งที่บุคคลประเมินว่าเป็นสิ่งคุกคาม และเป็นสิ่งที่กระทำเสมอเมื่อมีความเครียด

Galant, H.; & F. Bush (1982) กล่าวว่า การเผชิญความเครียดเป็นกระบวนการที่บุคคลพยายามระงับ บรรเทาหรือขจัดความเครียด หรือสิ่งที่มาคุกคามเป็นกระบวนการต่อเนื่อง มีการแสดงออกเป็นรูปแบบพฤติกรรมที่เปิดเผย หรือไม่เปิดเผยก็ได้

Cassmeyer, L. (1995) ให้ความหมายการเผชิญความเครียดว่า เป็นกระบวนการทางสติปัญญา และทักษะที่แต่ละบุคคลใช้เมื่อพบกับสถานการณ์ที่ไม่ธรรมดา เป็นความพยายามที่บุคคลใช้แก้ปัญหาในสถานการณ์ที่บุคคลได้ใช้ประโยชน์ในการปรับตัว อย่างสูงสุดแล้วกระบวนการเผชิญความเครียดสามารถเรียนรู้ได้จากสถานการณ์ที่ผ่านมาในอดีต และสามารถเปลี่ยนแปลงรูปแบบได้

จากการศึกษาเอกสารต่าง ๆ สรุปได้ว่า วิธีเผชิญความเครียด คือการที่บุคคลแสดงออกในการแก้ไขจัดการกับปัญหาเมื่อเกิดความเครียด

3.2 พัฒนาการของพฤติกรรมเผชิญความเครียด

พัฒนาการของพฤติกรรมเผชิญความเครียดที่เกิดขึ้นในตัวบุคคล จะมีพัฒนาการไปพร้อมๆ กับขั้นของพัฒนาการด้านอื่น ๆ (Galant, H.; & F. Bush. 1982; citing Valliant; & Gazda. 1971) คือ การพัฒนาการจากวัยทารกสู่วัยชรา บุคคลจะต้องประสบกับสถานการณ์หลายด้านตามขั้นพัฒนาการเหล่านั้น การเผชิญกับสถานการณ์ในรูปแบบต่าง ๆ ก็คือ การพัฒนากลวิธีเผชิญความเครียดในตัวบุคคลนั่นเอง การพิจารณาพัฒนาการของพฤติกรรมแบ่งเป็น 2 แบบ คือ

1. พัฒนาการของพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่มุ่งแก้ปัญหา อาจเกิดในตัวบุคคลจากกลไก 3 ประการ คือ

1.1 เกิดจากการได้รับการอบรมสั่งสอนจากบิดามารดา หรือได้รับการถ่ายทอดความรู้จากบุคคลอื่นในสิ่งแวดล้อมของตนเอง

1.2 เกิดจากการเลียนแบบจากผู้อื่นในสังคม โดยมีได้รับการสั่งสอนหรือให้ความรู้โดยตรง

1.3 เกิดจากการลองผิดลองถูกของบุคคลเอง

2. พัฒนาการของพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่มุ่งแก้ไขอารมณ์ (Garland; & Bush. 1986: 16; citing Valliant; & Gazda. 1971) แบ่งได้เป็น 4 ประการคือ

2.1 กลไกทางจิตแบบรักตัวเอง (Narcissistic Defenses) นับเป็นกลไกทางจิตที่มีระดับพัฒนาการต่ำสุด ซึ่งจะพบได้เป็นปกติในเด็กอายุต่ำกว่า 5 ขวบ เมื่ออายุมากขึ้นกลไกทางจิตแบบเก่าจะหมดไป และมีกลไกทางจิตแบบใหม่เข้ามาแทนที่ เช่น การหลงผิด การโยนความผิดให้กับผู้อื่น เป็นต้น

2.2 กลไกทางจิตแบบไม่บรรลุนิติภาวะ (Immature Defenses) จะพบได้ปกติในเด็กอายุ 3-16 ปี เช่น ความแปลกแยกทางความคิด ความพ้อฝัน การก้าวร้าวแบบซ่อนเร้น เป็นต้น

2.3 กลไกทางจิตแบบโรคประสาท (Neurotic Defenses) พบได้ในคนทุก ๆ วัย เช่น การใช้เซวาร์ปัญญา การเก็บกด การแทนที่ เป็นต้น

2.4 กลไกทางจิตแบบบรรลุมุมภาวะ (Mature Defenses) เป็นกลไกทางจิตที่มีพัฒนาการสูงสุด จะพบได้ในผู้ที่มีสุขภาพจิตดีทั่ว ๆ ไป โดยเริ่มพัฒนาขึ้นในช่วงอายุ 12 ปี เป็นกลไกทางจิตที่ระดับการรู้สำนึกสูงสุด เช่น การเห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่น การมีอารมณ์ขัน เป็นต้น

สรุปได้ว่า กลวิธีในการเผชิญความเครียดเกิดขึ้นและพัฒนาไปในตัวบุคคลพร้อมกับขั้นพัฒนาการด้านอื่น ๆ ในการพัฒนาจากวัยทารกสู่วัยชรา บุคคลจะต้องประสบกับสถานการณ์หลายด้าน พฤติกรรมความเครียดจะเกิดขึ้นในระหว่างที่เผชิญความเครียดกับสถานการณ์ต่าง ๆ ตามขั้นของพัฒนาการ

2.3.1 ประเภทของวิธีเผชิญความเครียด

Carver, C. S.; et al. (1989) ได้แบ่งประเภทของวิธีเผชิญความเครียดออกเป็น 3 ประเภทคือ

1. การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา (Problem Focused Coping) วิธีนี้บุคคลจะใช้เมื่อตนมีความเครียดก็จะแสดงพฤติกรรมกับสิ่งที่มากระตุ้น โดยตรงเป็นการแก้ไขปัญหาโดยการตัดสินใจเลือกวิธีที่จะจัดการกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด โดยมุ่งเน้นที่ต้นเหตุของปัญหา ซึ่งการแสดงพฤติกรรมนี้ บุคคลอาจเลือกใช้วิธีใดวิธีหนึ่งหรือหลายวิธีร่วมกันก็ได้

1.1 การแสดงพฤติกรรม (Active Coping) หมายถึง การแสดงพฤติกรรมตรงต่อสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด เช่น การเพิ่มความพยายามในการแก้ปัญหา การแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเป็นขั้นเป็นตอน เพื่อให้ความเครียดที่เกิดขึ้นหมดไปอย่างมีผลดี การวางแผนในการแก้ปัญหา การหาคำแนะนำจากบุคคลอื่น เป็นต้น

1.2 การวางแผนในการแก้ปัญหา (Planning) หมายถึง การคิดเกี่ยวกับวิธีการที่จะเผชิญความเครียด โดยการคิดหาขั้นตอนที่จะนำมาใช้ และวิธีการที่จะนำมาแก้ไขปัญหาได้ดีที่สุด

1.3 การยับยั้งกิจกรรมอื่น (Suppression of Competing Activity) หมายถึง การหยุดการกระทำหรือแผนการอื่นไว้ก่อน หรือพยายามหลีกเลี่ยงไม่กระทำพฤติกรรมอื่น เพื่อให้มีความตั้งใจในการแก้ปัญหา หรือจัดความเครียดอย่างเต็มความสามารถ

1.4 การควบคุมสถานการณ์ (Restraint Coping) หมายถึง การอดทนเพื่อรอให้ถึงเวลาที่เหมาะสม และพร้อมที่จะดำเนินการแก้ไขปัญหาเพื่อลดความเครียดที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง โดยไม่กระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งอย่างพลีผลาม ซึ่งอาจทำให้สถานการณ์เปลี่ยนแปลงไปจนกระทั่งไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้

1.5 การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม เพื่อเป็นเครื่องมือใช้ในการแก้ปัญหา (Seeking Social Support for Instrumental Reasons) หมายถึง การหาคำแนะนำ ความช่วยเหลือ หรือข้อมูลข่าวสารเพื่อมาช่วยแก้ไขปัญหา

2. การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ (Emotion Focused Coping) วิธีนี้เมื่อเกิดความเครียดขึ้น บุคคลจะแสดงพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อลดความกดดันทางอารมณ์โดยการปรับสภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้น ในสถานการณ์ของความตึงเครียดมากกว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง หรือเปลี่ยนแปลงสถานการณ์วิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ทำให้ความรู้สึกว่าอันตรายจากสถานการณ์นั้นลดลง แต่ความจริงแล้วอันตรายนั้นไม่ได้ลดลง สถานการณ์ไม่ได้เปลี่ยนแปลงไป แต่ขึ้นอยู่กับอารมณ์ต่อสถานการณ์นั้น ซึ่งคาร์เวอร์ แบ่งวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ ดังนี้

2.1 การแสวงหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม เพื่อใช้ในประคับประคองอารมณ์ (Seeking Social Support for Emotional Reasons) หมายถึงการแสวงหาสนับสนุนทางจิตใจ ความเห็นอกเห็นใจหรือความเข้าใจเพื่อให้รู้สึกสบายใจขึ้น

2.2 การให้ความหมายในเชิงบวก (Positive Reinterpretation and Growth) หมายถึงการอธิบายการเกิดความเครียดในทางบวก นั่นคือ บุคคลคิดว่า ความเครียดหรือปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นไม่ได้ก่อให้เกิดผลเสียแก่ตนเอง ซึ่งการคิดเช่นนี้ทำให้บุคคลสามารถลดความเครียดได้ แต่ไม่ได้แก้ไขที่สาเหตุของความเครียดโดยตรง

2.3 การปฏิเสธ (Denial) หมายถึง การปฏิเสธว่ามีความเครียดเกิดขึ้น การปฏิเสธมีประโยชน์คือ ทำให้มีความเครียดเพียงเล็กน้อย ซึ่งอาจทำให้การแก้ปัญหาง่ายขึ้น แต่ในอีกแง่หนึ่ง การปฏิเสธอาจสร้างปัญหาเพิ่มขึ้นก็ได้ เพราะการปฏิเสธความจริงของเหตุการณ์ มักทำให้เหตุการณ์รุนแรงมากขึ้น

2.4 การยอมรับ (Acceptance) เป็นวิธีเผชิญความเครียดโดยการยอมรับในปัญหาที่เกิดขึ้น โดยทั่วไปแล้วบุคคลที่ยอมรับความจริงมักเป็นบุคคลที่พยายามในการแก้ปัญหา แต่บางครั้งบุคคลก็ไม่สามารถแก้ปัญหานั้นได้ จึงมีการยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้นนั้น

2.5 การพึ่งศาสนา (Turning to Religion) เมื่ออยู่ภายใต้สถานการณ์เครียดที่มีสาเหตุต่าง ๆ ศาสนาอาจเป็นแหล่งสนับสนุนทางอารมณ์เพื่อเผชิญกับความเครียดที่เกิดขึ้น

3. การเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย (Less Focused Coping) วิธีนี้มุ่งเน้นไปที่การพยายามหลีกเลี่ยงจากปัญหาหรือสาเหตุที่ก่อความเครียด โดยการปฏิเสธทั้งด้านความคิดและพฤติกรรม คือไม่คิดและไม่กระทำพฤติกรรมใด ๆ ทั้งสิ้น วิธีนี้ประกอบด้วยพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งดังนี้

3.1 การยึดติดความเครียดและระบายความขุ่นเคือง (Focus on and Venting of Emotion) หมายถึง แนวโน้มที่บุคคลติดอยู่กับความเครียด และระบายอารมณ์ขุ่นเคืองออกมา ซึ่งการมีอารมณ์เช่นนี้เป็นเวลายาวนาน ทำให้ไม่สามารถปรับตัวได้ และอาจทำให้มีความเครียดรุนแรงขึ้น การยึดติดกับความเครียดอาจทำให้บุคคลไม่สนใจที่จะแก้ไขปัญหา คือ ไม่มีการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งที่จะทำให้ความเครียดหมดไป

3.2 การไม่กระทำพฤติกรรมในการเผชิญความเครียด (Behaviour Disengagement) หมายถึง การที่บุคคลขาดความพยายามที่จะกระทำพฤติกรรมใด ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความเครียดที่เกิดขึ้น การที่บุคคลไม่มีความพยายามที่จะแก้ไขปัญหาเพื่อบรรเทาปัญหา เนื่องจากมีอุปสรรคเข้ามาแทรก ในเชิงทฤษฎี เนื่องจากบุคคลคิดว่าการกระทำพฤติกรรมใด ๆ ได้ผลที่ไม่คุ้มค่า

3.3 การไม่ใช้ความคิดในการเผชิญความเครียด เป็นวิธีที่บุคคลไม่ใช้สติปัญญาเพื่อคิดหา รูปแบบของพฤติกรรมที่จะแก้ไขปัญหาเพื่อลดความเครียด แต่จะใช้วิธีสะกดกัน เช่น ฝืนกลางวัน การหลีกเลี่ยงโดยการนอนหลับ เป็นต้น

Latack, J. C. (1986) ได้เสนอกลวิธีการเผชิญความเครียดไว้ 3 แบบคือ

1. แบบสู้ (Fight หรือ Control) เป็นกลวิธีการเผชิญความเครียดโดยการเผชิญปัญหาโดยตรง เป็นการใช้กระบวนการแก้ปัญหา เลือกวิธีการจัดการโดยมุ่งแก้สาเหตุของปัญหา

2. แบบหนี (Fight หรือ Escape) เป็นกลวิธีเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ปัญหาทางอ้อม เป็นการแก้ปัญหาโดยมุ่งแก้ไขทางอารมณ์ เพื่อลดความกดดันทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ มากกว่าเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หรือเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด

3. แบบแก้ไขตามอาการ (Symptom Management) เป็นกลวิธีเผชิญความเครียดที่จัดการกับตนเอง เมื่อมีอาการความเครียดเกิดขึ้นเป็นการกระทำให้เกิดการผ่อนคลายความเครียด ไม่สนใจกับปัญหา บางครั้งหลีกเลี่ยงปัญหา โดยปัญหาหรือความเครียดไม่ได้รับการจัด

Lazarus R.S. & Folkman S. (1984) ได้แบ่งวิธีเผชิญความเครียดเป็น 2 ลักษณะดังนี้

1. การเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ไขปัญหา (Problem Focused Coping) เป็นความพยายามของบุคคลในการตัดสินใจเลือกใช้วิธีการที่ช่วยแก้ไขสถานการณ์ ที่จะก่อให้เกิดความเครียด โดยตรงให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น นั่นคือเรียนรู้ที่จะเข้าใจปัญหาตามขั้นตอนทางวิทยาศาสตร์ มีการวางแผนหาวิธีต่าง ๆ ในการแก้ไขปัญหานั้นที่เหมาะสม มีการตั้งเป้าหมายในการแก้ปัญหา จะเป็นการมุ่งปรับแก้ทั้งความคิดและพฤติกรรมของตน หรือโดยการเปลี่ยนสภาพแวดล้อมที่ก่อให้เกิดภาวะเครียดนั้นเผชิญกับสิ่งที่ปัญหาตามความเป็นจริง และการกระทำโดยการเลือกวิธีที่ดีที่สุด การเผชิญความเครียดแบบนี้จะช่วยลดความตึงเครียดของตัวเอง และสิ่งที่มากระทบ เพราะมีการปรับเปลี่ยนกระบวนการคิดให้อยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง แต่จะใช้กับสถานการณ์ที่ประเมินแล้วว่าพอจะปรับเปลี่ยนแก้ไขได้ วิธีเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ไขปัญหานั้นได้แก่ การวางแผนในการแก้ปัญหา และกระทำไปตามขั้นตอน มีการวิเคราะห์ปัญหาเพื่อให้การแก้ไขปัญหานั้นได้ผลดี การพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ให้ดีขึ้น การพยายามคิดหาวิธีแก้ไขปัญหานั้นหลาย ๆ ทางหรือแก้ปัญหานั้นตามประสบการณ์ในอดีต หรือขอความช่วยเหลือหรือข้อมูลจากแหล่งอื่นในการแก้ไขปัญหานั้นเป็นต้น

2. การเผชิญความเครียดโดยมุ่งปรับอารมณ์ (Emotion Focused Coping) เป็นความพยายามของบุคคลในการตัดสินใจใช้วิธีเผชิญความเครียด ที่จะช่วยควบคุมปรับอารมณ์ความรู้สึกของตัวเอง คือมุ่งลดความไม่สบายใจ เมื่อไม่สามารถแก้ไขสถานการณ์นั้นได้ เป็นการรักษาสมาดุลทางจิตใจไว้ วิธีเผชิญความเครียดแบบนี้ เป็นเพียงวิธีบรรเทาหรือลดความเครียดเท่านั้น ไม่ได้จัดการโดยตรงกับปัญหาหมดไป ดังนั้นถ้านำมาใช้บ่อย ๆ โดยที่บุคคลขาดความตระหนักรู้ในตนเองหรือคิดและกระทำที่บิดเบือนความจริง ปัญหาไม่ได้รับการแก้ไขจะทำให้เกิดความเครียดมากขึ้น โหม่งให้มีโอกาสเกิดอาการทางจิต เช่น วิตกกังวล ซึมเศร้า มีความคิดฆ่าตัวตาย ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลเลือกวิธีเผชิญความเครียดเหล่านี้อย่างรู้สำนึกตามสภาพเป็นจริงที่เกิดขึ้น ก็จะเอื้อให้ปรับตัวได้ วิธีเผชิญความเครียดโดยมุ่งปรับอารมณ์ได้แก่ การหลีกเลี่ยงปัญหา การไม่ให้ความสนใจ การลดการเข้าใจเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหา การนอนหลับ การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา ออกกำลังกาย การปล่อยตามยถากรรม การพูดระบายให้คนอื่นฟัง หรือขอความช่วยเหลือจากบุคคลที่ช่วยเหลือได้ การโยนความผิดให้ผู้อื่น หรือการแสดงความโกรธ เป็นต้น

Jalowiec A. (1989) ได้แบ่งกลวิธีเผชิญความเครียดโดยมีพื้นฐานมาจากกรอบแนวคิด Lazarus R.S. & Folkman S. (1984) ออกเป็น 3 วิธี ดังนี้

1. กลวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขปัญหา (Problem Focused Coping Strategies) หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลพยายามกระทำกับสิ่งที่มากระตุ้นให้เกิดความเครียดโดยตรง เป็นการใช้กระบวนการแก้ปัญหาในการตัดสินใจเลือกวิธีที่จะจัดการกับสถานการณ์ โดยมุ่งเน้นที่ต้นเหตุของปัญหา

ได้แก่ การยอมรับสถานการณ์ การอธิบายปัญหากับผู้อื่น การค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับปัญหา การทำทุกสิ่งทุกอย่างที่พอจะแก้ปัญหาได้ เป็นต้น

2. กลวิธีเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ (Emotion Focused Coping Strategies) หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลแสดงเพื่อลดการกดดัน (Emotion Distress) โดยการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์มากกว่าเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเอง ได้แก่ การมองโลกในแง่ดี การปลอบใจตนเอง การแยกตนเอง การวิตกกังวล การระบายความเครียดกับคนอื่น การหุดหงิด เป็นต้น

3. กลวิธีเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย หรือแบบหลีกเลี่ยง (Less Useful or Avoidance Coping Strategies) เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามหลีกเลี่ยงปัญหา โดยการปฏิเสธทั้งด้านความคิดและพฤติกรรม คือ ไม่คิด หรือไม่กระทำพฤติกรรมใด ๆ ทั้งสิ้น ได้แก่ การฝันกลางวันว่าปัญหาไม่ได้เกิดขึ้น การหนีปัญหา เป็นต้น

จากการศึกษาสรุปได้ว่าวิธีเผชิญความเครียด แบ่งเป็น 3 ประเภทคือ การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ปัญหา (Problem Focused Coping) การเผชิญความเครียดแบบมุ่งแก้ไขอารมณ์ (Emotion Focused Coping) การเผชิญความเครียดแบบได้ประโยชน์น้อย หรือ แบบหลีกเลี่ยง (Less Focused Coping or Avoidance Coping Strategies)

2.3.2 การบริหารจัดการกับความเครียด

กนกรัตน์ สุชะตุงคะ (2540) ได้อธิบายถึงวิธีคลายเครียดและเทคนิคในการคลายเครียด มีดังต่อไปนี้

1. วิธีคลายเครียด

1.1 ฟังวิทยุดูโทรทัศน์ภาพยนตร์อ่านหนังสือที่มีเนื้อหาสนุกสนาน สวยงาม หรือการ์ตูนตลก ให้รู้สึกผ่อนคลายสบายใจขึ้น

1.2 สำรวจวิธีติดของตนเองถ้าคิดว่าไม่เหมาะสมให้เปลี่ยนแปลงเสีย ต้องรู้จักคิดในมุมกลับ พยายามหาข้อดีของสิ่งที่ทำให้เครียดและใช้อารมณ์ขันให้เหมาะสม

1.3 พุดคุยปรึกษาเรื่องที่ไม่ว่างหรือทำให้กังวลใจกับเพื่อนๆ ผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือ พระหรือบุคลากรทางสุขภาพจิต

1.4 เขียนความทุกข์ความคับข้องใจที่ไม่อยากให้ใครรู้ใครเห็นลงไปในกระดาษตามที่ย่อยจะระบายแล้วฉีกทิ้ง หรือเขียนสิ่งที่ตนเองประสบความสำเร็จ และความสำเร็จความภาคภูมิใจที่สุด การเขียนจะมีข้อดีที่ผลพลอยได้คือ อาจจะมองเห็นปัญหาได้ชัดเจนขึ้น

2.3.3 เทคนิคต่าง ๆ ในการสร้างความผ่อนคลาย

1. การหายใจเข้าลึกเต็มอิม (Deep Breathing) และค่อย ๆ ระบายออกใช้เวลาประมาณ 5 นาที

2. การนับลมหายใจ (Counting Your Breath) ตามลมหายใจเข้าออกปกติของตัวเอง ทุกครั้งที่หายใจออกให้นับหนึ่ง

3. กำหนดการรู้ตัวและสร้างความผ่อนคลาย (Body Awareness) ให้อวัยวะต่าง ๆ ไปที่ละส่วน เช่น จินตนาการเห็นคว้นของความเครียดค่อย ๆ เคลื่อนออกจากตัวไปทางลมหายใจไปยังปลายมือปลายเท้า

4. การจินตนาการถึงสถานที่ที่ทำให้มีความรู้สึกสุขสงบ (Special Place) ปิดอัมเมใจ จะเป็นที่มีอยู่เต็มหรือเป็นที่ไม่เคยเห็นแต่ฝันก็ได้ให้ใช้ประสาททั้ง 5 เต็มที่ในการรับรู้และสัมผัสความรู้สึกต่าง ๆ ที่จินตนาการถึง

5. เป็นการสร้างจินตนาการ (Coping Imagery) เพื่อจัดการแก้ปัญหาที่สร้างความเครียดและความไม่สบายใจจากความสัมพันธ์กับคนอื่น

6. การทำให้รู้ตัว (Progressive Relaxation) ว่าเมื่อเกิดความเครียดคุณจะรู้สึกอย่างไร อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายคุณจะเป็นเช่นไร และแตกต่างจากเมื่ออยู่ในภาวะผ่อนคลายอย่างไร

กัญญา ธัญมิตา (2541) ได้อธิบายถึงวิธีการจัดการกับความเครียด ซึ่งทำได้ 2 ด้าน คือ การใช้แหล่งช่วยเหลือจากภายนอกและภายใน ภายนอกได้แก่การหาแหล่งช่วยเหลือ จากสังคมหรือบุคคลอื่น ส่วนภายในคือการแก้จากตัวเองโดยใช้วิธีป้องกัน เช่น วิธีคิดทางบวก เรียนรู้การดูแลกายและจิตที่สำคัญเมื่อเกิดความเครียด แล้วสนใจฝึกโปรแกรมการฝึกต่าง ๆ ซึ่งมีหลายวิธีได้แก่ การผ่อนคลายโดยใช้จินตนาการ การใช้สมาธิทางพุทธศาสนา การฝึกวิธีคิด ชีงง ไปโอฟิตแบค และการสะกดจิต โดยสรุปได้ดังนี้

1. การใช้แหล่งช่วยเหลือจากภายนอก ได้แก่ การใช้การสนับสนุนทางสังคม (Social Support) เป็นการได้รับข้อมูลต่างๆจากคนรอบข้างซึ่งเป็นคนสนิท รักและหวังดีสิ่งเหล่านี้จะทำให้มนุษย์เกิดความเชื่อมั่นรู้สึกตนเองมีคุณค่าขึ้นคนที่มีการกระทำในสังคมสูงมีเพื่อนมาก จะมีความเครียดน้อยลง ถ้าเครียดเข้าก็จัดการกับความเครียดได้ดี

2. การใช้แหล่งจากภายใน ได้แก่ การเรียนรู้ที่จะฝึกในการใช้จิต โดยต้องมีความเชื่อดังต่อไปนี้

2.1 ตระหนักว่า จิตมีพลังที่จะส่งเสริมสุขภาพให้ดีขึ้นและสามารถที่จะช่วยในการรักษาความเชื่อความศรัทธาเป็นเครื่องมือในการรักษาและช่วยผานหรือรักษาโรคให้หายได้ด้วยตัวของมันเอง

2.2 ตระหนักว่า พลังอำนาจของการจินตนาการของจิต และความรู้สึกจะกลับความคิดทางลบและจินตนาการที่ไม่ดี การคิดในทางบวกจะทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ทำให้สามารถลบความคิดที่ไม่ดีออกจากจิตใจ และนำเอาพลังที่สดชื่นเข้ามาแทนที่

2.3 ยอมรับความคิดว่ามนุษย์สามารถชักจูงจิตของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น สามารถชักนำตัวเองว่าอาการป่วยจะหายภายใน 1-2 ชั่วโมงหรืออาการป่วยจะลดน้อยลงจะสบายขึ้น

2.4 ปลอ่ยให้จิตใจอยู่ในภาวะสงบ ผ่อนคลายระยะสั้น ๆ ในแต่ละวันซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นถ้าวิตกกังวลหรืออยู่ในสถานการณ์ที่ตึงเครียด การผ่อนคลายทางจิตขณะใกล้หลับและเวลาตื่นนอน หรือรู้สึกตัวตื่น สิ่งแรกที่คิดเมื่อตื่นเมื่อเป็นเวลาพิเศษที่สุดที่เราจะฝึกความคิดในเชิงบวกชักจูงมันในเชิงสร้างสรรค์

สรุปความว่า วิธีเผชิญความเครียด เป็นกระบวนการใช้ความพยายามทางความคิด และพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกในการแก้ไข ควบคุม จัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การมองโลกในแง่ดี การปลอบใจตนเอง การแยกตนเอง การวิตกกังวล การระบายความเครียดกับคนอื่น การหยุดนิ่ง เป็นต้น ด้วยสติปัญญา และทักษะของแต่ละบุคคล เพื่อไม่ให้ตนเองเกิดความเครียด และเพื่อลดความรุนแรงของความรู้สึกเครียด

2.4 กลยุทธ์การจัดการศึกษาเพื่อลดภาวะเครียดและซึมเศร้า

2.4.1 กระบวนการจัดการกับความเครียด

กระบวนการจัดการกับความเครียดเป็นขั้นตอนของการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นความเครียด โดยมีเป้าหมายเพื่อรักษาสสมดุลระหว่างสิ่งกระตุ้นความเครียดกับความสามารถที่จะจัดการกับสิ่งนั้นและ เป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยระยะเวลาในการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นความเครียด โดยลาซารัสเสนอว่า กระบวนการจัดการกับความเครียดประกอบด้วยขั้นตอนดังนี้ (สุดารัตน์ หนูหอม, 2544)

ขั้นตอนที่ 1 การถูกคุกคามจากสิ่งกระตุ้นความเครียด เมื่อบุคคลแปลความหมายสิ่งกระตุ้น (Stimuli) ว่าเป็นอันตรายหรือมาคุกคามต่อ

ดุลยภาพทางจิตใจ บุคคลจะใช้ความพยายามที่จะขจัดหรือบรรเทาความรู้สึกกดดันเหล่านี้ให้หมดไป แต่โดยธรรมชาติแล้วความกดดันที่เกิดขึ้น จะทำให้ความสมดุลระหว่างความกดดันกับความสามารถของบุคคลที่จะจัดการกับความกดดัน ซึ่งเคยมีอยู่เดิมเสียไปด้วย ดังนั้นบุคคลจึงรับรู้และแปลความหมายสิ่งกระตุ้นนั้นว่า ทำให้เกิดความรู้สึกกดดัน ไม่สบายใจและสูญเสียภาวะสมดุลของตนในที่สุด

ขั้นตอนที่ 2 การประเมินสิ่งกระตุ้น การประเมินสิ่งกระตุ้นที่คุกคามภาวะสมดุลของบุคคลเป็นกระบวนการที่ต้องใช้ความรู้และสติปัญญาภายใต้ทฤษฎีการประเมินทางความคิด (Cognitive appraisal) ซึ่งเป็นทฤษฎีที่เน้นในเรื่องของกระบวนการ (Process oriented) ภายใต้สมมติฐานว่า 1. บุคคลและสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์กันอยู่ตลอดเวลา 2. ความสัมพันธ์ดังกล่าวเป็นไปในลักษณะของการโต้ตอบซึ่งกันและกัน ภายใต้ทฤษฎีการประเมินทางความคิดนั้น ความหมายของเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าความเครียดขึ้นอยู่กับกระบวนการประเมินทางความคิด กล่าวโดยง่ายคือสิ่งเร้าจะมีความหมายอย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับความรู้หรือการตีความของบุคคลโดยผ่านกระบวนการทางความคิด (Cognitive process) ผลของการประเมินจะนำไปสู่การตอบสนองที่แตกต่างกัน การประเมินสภาพการณ์หรือสิ่งเร้าความเครียดมี 3 ขั้นตอน คือ 1. การประเมินขั้นแรก เมื่อบุคคลเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ บุคคลจะประเมินในขั้นแรกว่าเหตุการณ์นั้นมีผลทางบวก ทางลบ หรือไม่มีผลต่อตนเอง ถ้าเหตุการณ์นั้นถูกประเมินว่า เป็นผลดีหรือไม่มีผลต่อตนเองแล้ว ผลการประเมินจะแสดงออกในทางที่ดีหรือในเชิงบวก ในทางตรงกันข้ามเมื่อประเมินเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นว่า มีผลในเชิงลบต่อตนเองหรือการประเมินที่ก่อให้เกิดความเครียด (Stressful appraisal) ผลของการประเมินดังกล่าวสามารถก่อให้เกิดผลในเชิงลบต่อบุคคลได้โดยเฉพาะผลกระทบต่อสุขภาพและความเจ็บป่วย

ขั้นตอนที่ 3 การทำนายหรือคาดการณ์ต่อผลที่จะได้รับจากสิ่งกระตุ้นความเครียด เมื่อบุคคลประเมินสิ่งกระตุ้นที่ได้รับและแปลผลว่าสิ่งกระตุ้นนั้นคุกคามต่อภาวะสมดุล การประเมินในลักษณะดังกล่าวเป็นการประเมินที่ก่อให้เกิดภาวะเครียด (Stressful appraisal) ขณะที่บุคคลคาดการณ์หรือทำนายต่อสถานการณ์ที่ต้องเผชิญกับภาวะเครียดนั้นบุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองทั้งด้านร่างกาย อารมณ์และพฤติกรรมเกิดขึ้นด้วย กล่าวคือภายหลังการประเมินขั้นแรกปฏิกิริยาตอบสนองความเครียดทางอารมณ์จะเป็นแบบทั่ว ๆ ไป

ขั้นตอนที่ 4 พฤติกรรมการเผชิญความเครียด พฤติกรรมการเผชิญความเครียดเป็นตัวเชื่อมระหว่างสิ่งกระตุ้นความเครียดกับการปรับตัวได้ พฤติกรรมการเผชิญความเครียดเป็นกระบวนการที่ประกอบด้วยพฤติกรรมที่มีอิทธิพลมาจากการใช้สติปัญญาไตร่ตรอง ปฏิกิริยาตอบสนองความเครียดทาง

อารมณ์ และปฏิกิริยาตอบสนองความเครียดทางร่างกาย ทั้งสามองค์ประกอบมีปฏิสัมพันธ์กันจึงได้แสดงออกมาเป็นพฤติกรรมการเผชิญความเครียด พฤติกรรมการเผชิญความเครียดเป็นผลมาจากการใช้สติปัญญา การประเมินสถานการณ์การใช้สติปัญญาประเมินแหล่งประโยชน์และการประเมินวิถีทางที่จะจัดการกับสิ่งเร้าความเครียดนั้น ๆ พฤติกรรมการเผชิญความเครียดจะเกิดขึ้นอย่างเป็นกระบวนการและมีเป้าหมายในการแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ อย่างต่อเนื่อง

ขั้นตอนที่ 5 การปรับตัวได้ การปรับตัวได้ คือ ผลลัพธ์ของความพยายามที่จะรักษาดุลยภาพของตนเองไว้ บุคคลที่ใช้พฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่เหมาะสมจะสามารถสร้างความสมดุลระหว่างแรงกดดันจากสิ่งเร้าความเครียดกับความสามารถในการจัดการกับแรงกดดันนั้นได้ และเมื่อกระบวนการเผชิญความเครียดดำเนินวนเวียนไปเรื่อย ๆ พฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่เหมาะสมจะสามารถจัดสิ่งที่คุกคามออกไป และนำบุคคลกลับเข้าสู่สมดุลเดิมในที่สุด ในทางตรงข้ามพฤติกรรมการเผชิญความเครียดที่ไม่เหมาะสมจะทำให้บุคคลไม่สามารถจัดการกับความเครียดนั้นได้ มีผลทำให้บุคคลเข้าสู่ภาวะวิกฤตในที่สุด

2.4.2 แนวทางการคลายความเครียด

สำหรับการฝึกคลายเครียดนั้น เมื่อเริ่มรู้สึกว่ามีอาการเครียดในระดับน้อย ๆ ควรฝึกบ่อย ๆ วันละ 2-3 ครั้ง และควรฝึกทุกวัน ต่อเมื่อฝึกจนชำนาญแล้วจึงลดลงเหลือเพียงวันละ 1 ครั้งก็พอ หรืออาจฝึกเฉพาะเมื่อรู้สึกเครียดเท่านั้นก็ได้ แต่อยากแนะนำให้ฝึกทุกวัน โดยเฉพาะก่อนนอนจะช่วยให้จิตใจสงบ และนอนหลับสบายขึ้น

วิธีการลดความเครียด (คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, ออนไลน์) ซึ่งสามารถลดความเครียดที่เกิดขึ้นอย่างเฉียบพลันได้ เพราะในขณะที่เกิดความเครียด กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจะหดเกร็งและจิตใจจะวุ่นวายสับสน ดังนั้น เทคนิคการผ่อนคลายความเครียดส่วนใหญ่จึงเน้นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการทำจิตใจให้สงบเป็นหลัก เป็นวิธีง่ายๆ สามารถทำได้ด้วยตัวเอง

1. การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ

กล้ามเนื้อที่ควรฝึกมี 10 กลุ่มด้วยกัน คือ 1. แขนขวา 2. แขนซ้าย 3. หน้าผาก 4. ตา แก้ม และจมูก 5. ขากรรไกร ริมฝีปากและลิ้น 6. คอ 7. ออก หลัง และไหล่ 8. หน้าท้อง และก้น 9. ขาขวา 10. ขาซ้าย โดยวิธีการฝึก ดังนี้

1. นั่งในท่าสบาย
2. เกร็งกล้ามเนื้อไปที่ละกลุ่ม ค้างไว้สัก 10 วินาที แล้วคลายออก จากนั้นก็เกร็งใหม่สลับกันไปประมาณ 10 ครั้ง ค่อยๆ ทำไปจนครบทั้ง 10 กลุ่ม
3. เริ่มจากการกำมือ และเกร็งแขนทั้งซ้ายขวาแล้วปล่อย
4. บริเวณหน้าผาก ใช้วิธีเลิกคิ้วให้สูง หรือขมวดคิ้วจนขีดแล้วคลาย
5. ตา แก้ม และจมูก ใช้วิธีหลับตาปี ย่นจมูกแล้วคลาย
6. ขากรรไกร ริมฝีปากและลิ้น ใช้วิธีกัดฟัน เข้มปากแน่นและใช้ลิ้นดันเพดานโดยหุบปากไว้แล้วคลาย
7. คอ โดยการก้มหน้าให้คางจรดคอ เงยหน้าให้มากที่สุดแล้วกลับสู่ท่าปกติ
8. ออก หลัง และไหล่ โดยหายใจเข้าลึกๆ แล้วเกร็งไว้ ยกไหล่ให้สูงที่สุดแล้วคลาย
9. หน้าท้องและก้น ใช้วิธีขม่วท้อง ขมิบก้นแล้วคลาย

10. งอนิ้วเท้าเข้าหากัน กระดกปลายเท้าขึ้นสูง เกร็งขาซ้ายและขวาแล้วปล่อย

การฝึกเช่นนี้จะทำให้รับรู้ถึงความเครียดจากการเกร็งกล้ามเนื้อกลุ่มต่างๆ และรู้สึกสบายเมื่อคลายกล้ามเนื้อออกแล้ว ดังนั้น ครั้งต่อไปเมื่อเครียดและกล้ามเนื้อเกร็งจะได้รู้ตัว และรีบผ่อนคลายโดยเร็ว ก็จะช่วยได้มาก

2. การฝึกการหายใจ

ฝึกการหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณหน้าท้องแทนการหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอก เมื่อหายใจเข้า หน้าท้องจะพองออก และเมื่อหายใจออก หน้าท้องจะยุบลง ซึ่งจะรู้ได้โดยเอามือวางไว้ที่หน้าท้องแล้วคอยสังเกตเวลาหายใจเข้าและหายใจออก หายใจเข้าลึก ๆ และช้า ๆ กลั้นไว้ชั่วครู่ แล้วจึงหายใจออก

ลองฝึกเป็นประจำทุกวัน จนสามารถทำได้โดยอัตโนมัติ การหายใจแบบนี้จะช่วยให้อารมณ์ได้รับออกซิเจนมากขึ้น ทำให้สมองแจ่มใส ร่างกายกระปรี้กระเปร่า ไม่อ้วนเหิงหาหวอน พร้อมเสมอสำหรับภารกิจต่างๆ ในแต่ละวัน

3. การทำสมาธิเบื้องต้น

เลือกสถานที่ที่เงียบสงบ ไม่มีใครรบกวน เช่น ห้องพระ ห้องนอน ห้องทำงานที่ไม่มีคนพลุกพล่าน หรือมุมสงบในบ้าน นั่งขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือชนกันหรือมือขวาทับมือซ้ายตั้งตัวตรง หรือจะนั่งพับเพียบก็ได้ตามแต่จะถนัด

กำหนดลมหายใจเข้าออก โดยสังเกตลมที่มากะทบปลายจมูก หรือริมฝีปากบน ให้รู้ว่ขณะนั้นหายใจเข้าหรือออก หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ

หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 1 นับไปเรื่อย ๆ จนถึง 5

เริ่มนับใหม่จาก 1-6 แล้วพอ

กลับมานับใหม่จาก 1-7 แล้วพอ

กลับมานับใหม่จาก 1-8 แล้วพอ

กลับมานับใหม่จาก 1-9 แล้วพอ

กลับมานับใหม่จาก 1-10 แล้วพอ

ย้อนกลับมาเริ่ม 1-5 ใหม่ วนไปเรื่อย ๆ

ขอเพียงจิตใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้าออกเท่านั้น อย่าคิดฟุ้งซ่านเรื่องอื่น เมื่อจิตใจแน่วแน่จะช่วยขจัดความเครียด ความวิตกกังวล ความเศร้าหมอง เกิดปัญญาที่จะคิดแก้ไขปัญหาละเอียดและเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างมีสติ มีเหตุมีผล และยังช่วยให้สุขภาพร่างกายดีขึ้นด้วย

4. การใช้เทคนิคความเงียบ

การจะสยบความวุ่นวายของจิตใจที่ได้ผล คงต้องอาศัยความเงียบเข้าช่วย โดยมีวิธีการดังนี้

1. เลือกสถานที่ที่สงบเงียบ มีความเป็นส่วนตัว และควรบอกผู้ใกล้ชิดว่าอย่าเพิ่งรบกวนสัก 15 นาที

2. เลือกเวลาที่เหมาะสม เช่น หลังตื่นนอน เวลาพักกลางวัน ก่อนเข้านอน ฯลฯ

3. นั่งหรือนอนในท่าที่สบาย ถ้านั่งควรเลือกเก้าอี้ที่มีพนักพิงศีรษะอย่าไขว่ห้างหรือกอดอก

4. หลับตา เพื่อตัดสิ่งรบกวนจากภายนอก

5. หายใจเข้าออกช้า ๆ ลึก ๆ

6. ทำใจให้เป็นสมาธิ โดยท่องคาถาบทสั้นๆ ซ้ำไปซ้ำมา เช่น พุทโธ พุทโธ หรือจะสวดมนต์บทยาว ๆ ต่อเนื่องกันไปเรื่อย ๆ เช่น สวดพระคาถาชินบัญชร 3-5 จบ เป็นต้น

ฝึกครั้งละ 10-15 นาที ทุกวัน วันละ 2 ครั้ง แรกๆ ให้เอนาฬิกามาวางตรงหน้า และลืมตาดูเวลาเป็นระยะๆ เมื่อฝึกบ่อยเข้าจะกะเวลาได้อย่างแม่นยำ ไม่ควรใช้นาฬิกาปลุก เพราะเสียงจากนาฬิกาจะทำให้ตกใจเสียสมาธิ และรู้สึกหงุดหงิดแทนที่จะสงบ

2.4.3 การปรับตัวเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต

หาผู้ที่สามารถให้คำปรึกษาได้ อาจเป็นเพื่อน ครอบครัว คนใกล้ชิด ผู้ให้คำปรึกษา (Counselor) หรือจิตแพทย์

หลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับปัญหาไปสักระยะหนึ่ง พยายามไม่คาดหวังในสิ่งต่าง ๆ มากจนเกินไป หลีกเลี่ยงการเกิดอารมณ์รุนแรง ออกกำลังกายทุกวัน สนใจศึกษาคำสอนของศาสนา เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ และปรับปรุงเรื่องมนุษยสัมพันธ์

ขั้นตอนสู่การควบคุมความเครียด คิดในแง่ดี มีปัญหาเล่าสู่กันฟัง สร้างความรักความอบอุ่นในครอบครัว รักษาสุขภาพกายและจิตใจให้แข็งแรง ฝึกเทคนิคคลายเครียดด้วยวิธีการต่าง ๆ วางแผนการบริหารจัดการเวลา จัดการสิ่งที่จัดการได้ก่อน เลือกสิ่งที่เป็นไปได้จริง ตัดสินใจอย่างฉลาด

สรุปความว่า การจัดการกับความเครียด คือการที่เราจะควบคุมสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด โดยแนวทางการคลายความเครียด คือ การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ฝึกการหายใจ ทำสมาธิ ใช้ความเงียบ และการปรับตัวเพื่อส่งเสริมสุขภาพจิต การควบคุมความเครียด ต้องรู้จักคิดในแง่ดี เมื่อมีปัญหาเล่าสู่คนอื่นที่เราไว้วางใจฟัง การสร้างความรักความอบอุ่นในครอบครัว รักษาสุขภาพกายและจิตใจเข้มแข็ง ฝึกเทคนิคคลายเครียดด้วยวิธีการต่าง ๆ มีการวางแผนและการบริหารจัดการเกี่ยวกับตนเองที่ดี

2.5 ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรม

2.5.1 ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของ ลอว์เรนซ์ โคลเบิร์ก โคลเบิร์ก (Lawrence Kohlberg) นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ได้ทำการศึกษาทฤษฎี พัฒนาการทางจริยธรรมของเพียเจต์ ทำให้พบว่า พัฒนาการทางจริยธรรมสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ระดับ 6 ขั้น มีความสัมพันธ์ต่อเนื่องกัน ดังนี้ (Kohlberg, L., 1973)

ระดับที่ 1 ระดับก่อนกฎเกณฑ์ (Pre-Conventional Level) เด็กในระดับนี้จะ ตัดสินใจเลือกกระทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง โดยไม่คำนึงถึงผู้อื่น ในระดับนี้บุคคลจะ ขึ้นอยู่กับผู้มีอำนาจเหนือตน ระดับนี้เด็กจะมีอายุประมาณ 2-10 ขวบ แบ่งได้เป็น 2 ขั้น คือ ขั้นที่ 1 ขั้นหลักการหลบหลีกการถูกลงโทษ (The Punishment and Obedience Orientation) เด็กจะปฏิบัติตามผู้ที่มีอำนาจเหนือกว่าตน เพราะกลัวการถูกลงโทษ เช่น ไม่กล้าหนีเรียนเพราะกลัวครูตดคะแนน เป็นต้น (พบในเด็กอายุ 2-7 ขวบ) ขั้นที่ 2 ขั้นหลักการแสวงหารางวัล (The Instrumental Relativist Orientation) เด็กจะทำตามกฎเกณฑ์เพราะเห็นว่าเป็นเครื่องมือที่ทำให้ได้สิ่งที่ต้องการ โดยมุ่งการตอบแทนทางกายและวัตถุมากกว่าในเรื่องของนามธรรม (พบในเด็กอายุ 7-10 ขวบ)

ระดับที่ 2 ระดับตามกฎเกณฑ์ (Conventional Level) เด็กในระดับนี้จะทำตามกฎเกณฑ์ของกลุ่ม เพราะต้องการเป็นที่ยอมรับ จะเลียนแบบหรือคล้อยตามบุคคลในกลุ่มเพื่อ ปรับตัวให้เข้ากับความต้องการของสังคม โดยไม่คำนึงถึงผลที่จะเกิดขึ้นในขณะนั้น ระดับนี้เด็กจะมี อายุประมาณ 10-16 ปี แบ่งได้เป็น 2 ขั้น คือ ขั้นที่ 3 ขั้นใช้หลักการทำตามที่ผู้อื่นเห็นชอบ (The Enter Personal) เด็กจะกระทำในสิ่งที่ตนคิดว่าคนอื่น จะเห็นด้วยและพอใจ เพื่อการเป็นที่ยอมรับของเพื่อน โดยจะกระทำตาม

กฎเกณฑ์ต่าง ๆ ของสังคมอย่างเคร่งครัด (พบในเด็กอายุ 10-13 ปี) ขั้นที่ 4 หลักการทำตามหน้าที่ของสังคม (The Law and Order Orientation) ในระดับนี้บุคคลจะเข้าใจในกฎเกณฑ์ บรรทัดฐานของสังคม ถือว่าตนมีหน้าที่ทำตามกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ของสังคมอย่างเคร่งครัด (พบในเด็กอายุ 13-16 ปี)

ระดับที่ 3 ระดับเหนือกฎเกณฑ์ (Post Conventional Level) ในระดับนี้บุคคลจะตัดสินใจขัดแย้งต่าง ๆ ด้วยการพิจารณาไตร่ตรองอย่างรอบคอบด้วยตนเอง พิจารณาสິงต่าง ๆ อย่างลึกซึ้งและกว้างขวาง หลุดพ้นจากกฎเกณฑ์ของสังคม แบ่งได้เป็น 2 ขั้น คือ ขั้นที่ 5 ขั้นทำตามคำมั่นสัญญาหรือมีเหตุผลเคารพตนเอง (Social Contract Legalistic Orientation) บุคคลจะเห็นความสำคัญของชนหมู่มาก เคารพตนเอง เคารพมติที่มาจากการลงความเห็น มีเหตุผล ถือว่ากฎเกณฑ์ต่าง ๆ เปลี่ยนแปลงได้ โดยคำนึงถึงประโยชน์ของ ส่วนรวมเป็นใหญ่ (พบในผู้ที่มีอายุ 16 ปีขึ้นไป ได้แก่ วัยรุ่นตอนปลายและผู้ใหญ่) ขั้นที่ 6 ขั้นทำตามหลักอุดมคติสากล (The Universal Ethical Principle) บุคคลจะสำนึกถึงคุณค่าของความถูกต้อง โดยคำนึงถึงเหตุผลอย่างกว้างขวาง คำนึงถึงประโยชน์ของส่วนรวม และปฏิบัติตามความถูกต้องนั้นอย่างไม่หวั่นไหว มีความละเอียดต่อการทำความชั่ว

2.5.2 การส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมนักเรียนในสถานศึกษา

การส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมแก่นักเรียน ซึ่งในการศึกษาวิจัยครั้งนี้จะกล่าวครอบคลุมหัวข้อต่าง ๆ ได้แก่ การพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม แนวทางในการจัดกิจกรรม คุณธรรมจริยธรรมที่ควรส่งเสริม รวมถึงแนวทางการดำเนินการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมของสถานศึกษา ในสังกัดซึ่งมีรายละเอียดเกี่ยวกับการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม ในหลักคุณธรรมพื้นฐาน 5 ประการดังนี้ 1. การส่งเสริมด้านความพอเพียง 2. การส่งเสริมด้านความกตัญญู 3. การส่งเสริมด้านความซื่อสัตย์สุจริต 4. การส่งเสริมด้านความรับผิดชอบ และ 5. การส่งเสริมด้านอุดมการณ์คุณธรรม

ทฤษฎีพัฒนาการคุณธรรมจริยธรรมเชิงการรู้คิด (Cognitive Theory of Moral Development) ของ ฌอง เพียเจต์ (Jean Piaget)

เป็นการศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ตามแนวคิดสำนักปัญญานิยม (Cognitivism) และทฤษฎีพัฒนาการคุณธรรมจริยธรรมเชิงการรู้คิด (Cognitive Theory of Moral Development) แนวคิดสำคัญของทฤษฎีพัฒนาการเชิงการรู้คิด คือ ความสามารถทางการรู้คิดของมนุษย์เกิดจากบุคคลได้รับการเรียนรู้ผ่านการมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมแวดล้อมเพื่อปรับตัว (Adaptation) ให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างเหมาะสมกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว ส่งผลให้บุคคลมีพัฒนาการทางการรู้คิด ซึ่งเกิดจากการเรียนรู้และการได้รับประสบการณ์ โดยเริ่มตั้งแต่วัยทารก เป็นกระบวนการที่ทำให้บุคคลปรับตัวให้เหมาะสมกับสิ่งแวดล้อม

2.5.3 ทฤษฎีพัฒนาการความสามารถการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรม (The Theory of Development of Moral Reasoning Ability) ของลอว์เรนซ์ คอลเบอร์ก (Kohlberg, L., 1973) เขาเสนอแนวคิดไว้ว่า พัฒนาการทางจริยธรรมของบุคคลในแต่ละวัยเป็นไปตามลำดับขั้น (Sequential Stage) สอดคล้องกับพัฒนาการทางการรู้คิดของบุคคล ซึ่งในวัยเด็กมีความสามารถทางการรู้คิดแบบยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง (Egocentric) โดยคิดว่าผู้อื่นจะมีความรู้สึกนึกคิดและกระทำเช่นเดียวกับตนเอง เมื่อความสามารถทางการรู้คิดของเด็กพัฒนาถึงขั้นการคิดแบบมีเหตุผลเชิงรูปธรรม เขายังคงไม่สามารถคาดการณ์สิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้นได้ แต่เมื่อเติบโตขึ้นได้รับการเรียนรู้ และประสบการณ์มากขึ้น ส่งผลให้ความสามารถทางการรู้คิดพัฒนาเข้าสู่ขั้นการคิดแบบมีเหตุผลเชิงนามธรรมทำให้สามารถคิดวิเคราะห์

และคาดการณ์ล่วงหน้าได้ว่าการกระทำจะก่อให้เกิดผลดีหรือผลเสียต่อตนเอง ผู้อื่นและสังคมหรือไม่อย่างไร

2.5.5 ทฤษฎีทางพุทธศาสตร์

พระพุทธศาสนา เกิดขึ้นและดำรงอยู่มากกว่า 2,600 ปี โดยมีพระสมณโคตมเป็นศาสดาผู้ประกาศปรัชญาในแนวคิดนี้โดยเน้นที่หลักสัจธรรมวิธีการสอน การเผยแผ่ การสืบทอดหลักธรรมสู่การปฏิบัติ เน้นคุณธรรมในการใช้ปัญญาพิจารณาหาเหตุผล ดังนั้นหลักธรรมที่เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนามี 3 ประการ คือ 1) ให้ละเว้นจากความชั่วทั้งปวง 2) ให้ทำความดี 3) ให้ชำระจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ หลักธรรมที่พระพุทธศาสนานำมาประกาศเป็นคุณธรรมที่สอดคล้องเชื่อมโยงกันทั้งหมด คือ การปฏิบัติตามหลักธรรมข้อใดข้อหนึ่ง ย่อมเกี่ยวข้องกับหลักธรรมข้ออื่น ๆ อันเป็นหลักแนวคิดทางจริยศาสตร์ ที่กำหนดข้อประพฤติปฏิบัติทางกาย และทางจิตใจ เริ่มตั้งแต่สิ่งที่ เป็นข้อประพฤติปฏิบัติขั้นพื้นฐานทางการกระทำทางกาย เป็นลำดับไปสู่ข้อประพฤติปฏิบัติข้อสูงที่เป็นแนวคิดที่มุ่งสู่ความบริสุทธิ์ ความหลุดพ้นทางจิตใจ

วศิน อินทสระ (2541) กล่าวว่า พุทธจริยศาสตร์นั้นเป็นหลักเกณฑ์ทางจริยธรรม ซึ่งท่านผู้รู้มีพระพุทธเจ้าเป็นต้น ได้ทรงวางไว้ เพื่อเป็นมาตรฐานความประพฤติของมนุษย์ ตั้งแต่พื้นฐานเบื้องต้นท่ามกลางและระดับสูง เพื่อให้มนุษย์ดำเนินชีวิตอันดีงามตามอุดมคติเท่าที่มนุษย์จะขึ้นให้ถึงได้ ให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์มีสติปัญญา มีความสุขอันสมบูรณ์ที่สุด เพราะจริยศาสตร์เป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยอุดมคติของชีวิต หรือความดีอันสูงสุด (Supreme Good) เพื่อขึ้นถึงความดีงามอันสูงสุดนั้น จำต้องมีปฏิบัติ (Path : way : Method) สำหรับดำเนิน คือ เป็นการสร้างเหตุบรรลุลผล ถ้าต้องการผลอันสูงสุดก็ต้องสร้างเหตุให้สมควรกัน พุทธศาสนาเป็นกัมมวาทะ กิริยวาทะ

หลักคำสอนและแนวคิดของศาสนา และนักปราชญ์ทั้งหลายที่กล่าวมาแล้ว ล้วนมีจุดมุ่งหมายอย่างเดียวกัน คือให้มนุษย์กระทำความดี ละเว้นความชั่ว ให้ปฏิบัติต่อกันอย่างมีคุณธรรม ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน ให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข การศึกษาคุณธรรมจริยธรรม จะต้องศึกษาถึงที่มาหลักการ แนวคิดทางศาสตร์ของจริยธรรมที่มนุษย์ได้ศึกษา และปฏิบัติกันมาตั้งแต่โบราณ เพราะแนวคิดหลักการเหล่านี้เป็นพื้นฐานของความเข้าใจในคุณธรรมจริยธรรม ซึ่งทุกศาสนามีความเป็นเอกลักษณ์แตกต่างกันไป อันเป็นที่มาของความเชื่อ และพฤติกรรมที่แสดงออกของคนในกลุ่มต่างกันด้วย เป็นการช่วยให้มนุษย์ต่างชาติต่างเผ่าพันธุ์มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน อันเป็นผลให้เกิดความผาสุกในมวลมนุษยชาติ

2.5.6 แนวคิดในการพัฒนาคนให้มีคุณธรรม

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ได้กำหนดแนวคิดของการปฏิรูประบบการศึกษาของไทยให้มีคุณภาพที่ดีโดยมุ่งเน้นพัฒนาศักยภาพของไทยให้มีคุณธรรมสูงขึ้น เพราะปัจจัยสำคัญที่สุดในการพัฒนาประเทศก็คือ การพัฒนาคน เมื่อพัฒนาคนแล้ว การพัฒนาด้านต่าง ๆ ก็จะเจริญตามอย่างไม่น่ายากนัก สังคมสงบสุขประเทศชาติเจริญรุ่งเรือง ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพัฒนาคน สอดคล้องกับแนวคิดของ ดร.แบทเตน ว่าคนที่ได้รับการพัฒนาแล้วมีลักษณะที่ดี 5 ประการ คือ (สัญญา สัญญาวิวัฒน์, 2515)

1. เป็นคนที่รู้จักใช้ความคิดอย่างมีจุดหมายปลายทางมากกว่า
2. เป็นคนที่สามารถคาดการณ์ล่วงหน้าได้มากกว่า

3. เป็นคนที่สามารถดำเนินกิจการที่ยุ่ยากสลับซับซ้อนได้มากกว่า
4. เป็นคนที่มีความยินดีที่จะรับฟังและพยายามทำความเข้าใจความคิด ความเห็นและความสนใจของผู้อื่นได้มากกว่า
5. เป็นคนที่มีความชำนาญชำนาญในการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่นเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ของตน (สังคมของตน)

ซึ่งคนที่จะมีคุณลักษณะ 5 ประการดังกล่าว น่าจะต้องเป็นคนที่มีปัญญา รู้จักหน้าที่ มีระเบียบวินัย มีความรับผิดชอบ ซื่อสัตย์และมีความมุ่งมั่น ตลอดจนมีพลานามัยสมบูรณ์ เพราะจิตที่ดีย่อมอยู่ในร่างกายที่ดี

2.5.7 การพัฒนาคุณธรรม จริยธรรมในสังคมไทย

การพัฒนาคุณธรรมจริยธรรมของคนในสังคมไทย เป็นกระบวนการของการศึกษาและถ่ายทอดวัฒนธรรมจากรุ่นสู่รุ่น ข้าเรือง วุฒิจันทร์ (2524) กล่าวว่า ทศนคติ และพฤติกรรมของคนไทยเป็นไปตามหลักธรรมในศาสนาที่ตนนับถือ ซึ่งส่วนใหญ่คนไทยเป็นพุทธศาสนิกชนนับถือพระพุทธศาสนา บุตร-ธิดา ได้รับการอบรมขั้นแรกจากบิดามารดาหรือผู้ปกครองซึ่งเป็นศาสนิก จึงรับเอาคตินิยมทางพระพุทธศาสนาเข้ามาเป็นพื้นฐานทางความคิด และพฤติกรรมตามปกติวิสัย เมื่อเติบโตได้เข้ารับการศึกษต่อที่วัด ส่วนเด็กหญิงก็รับการศึกษาที่บ้านต่อไปจนแต่งงานมีครอบครัว สถาบันการศึกษาที่สำคัญของสังคมไทย ตั้งแต่สมัยสุโขทัยเป็นราชธานีเป็นต้นมานั้นมี 3 แห่งด้วยกัน คือ บ้าน วัด และโรงเรียน ในบรรดาสถาบันเหล่านี้ วัดนับว่าเป็นสถานศึกษาที่สำคัญที่สุด เพราะวัดเป็นศูนย์กลางของสังคมและชีวิตของคน ในสังคมไทยจะเกี่ยวข้องและผูกพันกับวัดตั้งแต่เกิดจนถึงวันตาย ในการศึกษาทั้ง 3 แบบนี้ ต่างมีเป้าหมายร่วมกัน คือ การพัฒนาคนให้เป็นคนมีคุณธรรม จริยธรรม มีความรู้ความสามารถที่จะอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขและความสามารถที่จะช่วยทำให้สังคมประเทศชาติมีความผาสุก สงบ สุขและเจริญก้าวหน้าไปด้วย จริยศึกษา หรือ การพัฒนาคุณธรรม จริยธรรมของประชาชน

แนวทางในการพัฒนาคุณธรรมตนและเยาวชนรุ่นใหม่ให้ทันการเปลี่ยนแปลงของกระแสโลก ซึ่งปัจจุบันเรียกว่าโลกไร้พรมแดน เช่น ยุคอาเซียน ยุคโลกาภิวัตน์เป็นต้น เมื่อพวกเราพัฒนาดนให้เรียนรู้ภาวะการเปลี่ยนแปลงได้เรียนรู้เท่าทัน ความทุกข์จะลดลง ความอยากก็เกิดขึ้นในทางบวก คิดได้ รู้คุณค่าในการดำเนินชีวิต การพัฒนาคุณธรรมตนและเยาวชนรุ่นใหม่ไม่ยากอย่างที่คิด เมื่อทุกคนค่อยช่วยชี้นำ ครอบครัว ชุมชน สังคมและประเทศชาติสงบสุข (พระสำราญ ปภัสโร, 2559)

การพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม คุณธรรมและจริยธรรม เป็นเสมือนบัพัณญัตติของความคิดและความงามของจิตใจ ที่ส่งผลให้บุคคลประพฤติดีประพฤติชอบ หลักคุณธรรมและจริยธรรมจึงเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลในทุกสาขาอาชีพ

2.5.8 อุดมการณ์คุณธรรม

อุดมการณ์คุณธรรม คือ การปลูกฝังคุณธรรม และจริยธรรมอันพึงประสงค์ให้นักศึกษาในระดับอุดมศึกษา สถาบันในระดับอุดมศึกษาได้ให้ความสำคัญและใส่ใจมาโดยตลอด พร้อมกันนี้ได้นักวิชาการ และผู้ทรงคุณวุฒิได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับการปลูกฝังคุณธรรม และจริยธรรมไว้หลายท่าน นักวิชาการ ส่วนใหญ่เชื่อว่าคุณธรรม และจริยธรรมมีการพัฒนาเป็นลำดับ ตั้งแต่วัยเด็กจนถึงเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งสามารถประมวลทฤษฎีในการปลูกฝังคุณธรรม และจริยธรรมคุณธรรมเป็นสิ่งที่ดีงาม ศีลต้องอยู่ที่กาย ที่วาจา ธรรมอยู่ที่ใจ เมื่อเรามีกายมีวาจา ที่มีศีลมีธรรมแล้ว นั้นแหละเป็นเครื่องนำชีวิตของเรา

ให้ไปถึงจุดหมายที่ต้องการได้ และงามทุกเพศทุกวัย และการอยู่ร่วมกันในสังคมหมู่มา จำเป็นต้องมีความจริงใจต่อกัน เมื่อกระทบกระทั่งกันด้วยเรื่องเล็กน้อยก็พยายามอดทนข่มใจไม่ให้เรื่องเล็กน้อยกลายเป็นเรื่องราวใหญ่โต อีกทั้งความพยายามเสียสละแบ่งปันให้แก่คนรอบข้างชีวิตจึงจะประสบแต่ความสุขตลอดไป (พระเทพคุณาภรณ์, ออนไลน์)

พระเทพคุณาภรณ์ (ออนไลน์) ได้กล่าวถึงคุณธรรมไว้ว่า ธรรมเป็นสิ่งที่ดีงาม ศีลต้องอยู่ที่กาย ที่วาจา ธรรมอยู่ที่ใจ เมื่อเรามีกาย มีวาจาที่มีศีลธรรมแล้ว นั้นแหละเป็นเครื่องนำชีวิต ของเราให้ไปถึงจุดหมายที่ต้องการได้ และงามทุกเพศทุกวัย เด็กเอาไปประดับกัณฐก หนุ่มสาวเอาไปประดับกัณฐก คนแก่เอาไปประดับกัณฐก มันไม่เหมือนกับเครื่องประดับ คือเสื้อผ้า เสื้อผ้านั้นงามเฉพาะเพศ เสื้อผ้าของเด็กผู้ใหญ่เอาไปใส่ก็ไม่งาม เสื้อผ้าของหนุ่มสาว คนแก่เอาไปใส่ก็ไม่งาม เสื้อผ้าของคนแก่ หนุ่มสาวเอาไปใส่ก็ไม่งาม งามเฉพาะเพศเฉพาะวัย แต่เครื่องประดับคือศีลนี้งามทุกเพศทุกวัย ส่วนธรรมะ หมายถึง ทรงไว้ซึ่งผู้ปฏิบัติ ดังนั้นผู้ที่ต้องการความเจริญก้าวหน้าในชีวิต ต้องมีธรรมะ 4 ข้อไว้ประจำใจ นั่นก็คือ

1. ความจริงใจ ซื่อตรง ซื่อสัตย์ พูดจริง ทำจริง จะอยู่ที่ไหน อยู่ในฐานะเช่นใด ก็ขอให้เป็นคนซื่อสัตย์ ทั้งต่อตนเองและคนอื่นรอบข้าง

2. การฝึกฝนข่มใจ เมื่อมีความซื่อสัตย์ จริงใจแล้วยังไม่พอ ต้องมีการข่มใจฝึกฝน ฝึกมีนิสัย และปรับตัว รู้จักควบคุมจิตใจ ฝึกหัดตัดนิสัยแก้ไขข้อบกพร่องปรับปรุงตนเอง ให้เจริญก้าวหน้า ด้วยปัญญาความรู้

3. ความอดทน เมื่อมีความซื่อสัตย์ จริงใจแล้ว ฝึกฝนข่มใจแล้ว ก็ยังไม่พอ จำเป็นต้องมีความอดทน ตั้งหน้าทำหน้าที่การทำงานด้วยความขยันหมั่นเพียร เข้มแข็ง ทนทาน ไม่หวั่นไหวในจุดหมาย บางคนซื่อสัตย์จริง ข่มใจจริง แต่ไม่อดทน เจอเรื่องหนักใจก็ยอมแพ้ สู้ไม่ไหว ต้องอดทนด้วย จึงจะถึงจุดหมาย

4. ความเสียสละ เป็นเรื่องสำคัญอย่างมาก ต้องมีความเสียสละ มีจิตใจโอบอ้อมอารี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ทุกคนในสังคม ช่วยเหลือเท่าที่เห็นว่าสมควรจะช่วยเหลือได้ เห็นใครควรแก่การช่วยเหลือ ก็ช่วยเหลือตามกำลังมากบ้างน้อยบ้าง หรือบางครั้งก็ช่วยเหลือด้วยกำลังกาย บางครั้งก็ช่วยเหลือด้วยกำลังทรัพย์ บางครั้งก็ช่วยเหลือด้วยกำลังสติปัญญา ทุก ๆ ครั้งที่ช่วยเหลือ ก็มีความกรุณาสงสารเป็นเบื้องหน้า มุ่งที่จะปลดเปลื้องความทุกข์ของผู้อื่นด้วยความเต็มใจ

ธานินท์ กรัยวิเชียร (2551) ได้ให้ความเห็นว่า การปลูกฝังจิตสำนึกด้านคุณธรรมในสังคมไทย ต้องดำเนินการใน 2 ลักษณะ คือ การ “ปลูก” และการ “ฝัง” ในส่วนการ “ปลูก” นั้น ใช้สำหรับเด็กและเยาวชน ที่เปรียบเป็นดั่งผ้าขาวและจะเป็นพลังสำคัญที่จะ ขับเคลื่อนสังคมไทยในอนาคต ซึ่งจะต้องได้รับการปลูกฝังความคิดและทัศนคติด้านคุณธรรม และจริยธรรมตั้งแต่วัยเด็ก เพื่อเจริญงอกงามเป็นเมล็ดพันธุ์แห่งคุณธรรมจริยธรรมที่จะเผยแพร่ในสังคมไทยต่อไป ส่วนการ “ปลูก” นั้น ใช้กับผู้ใหญ่ ที่บางครั้งได้หลงลืมหรือละเลยการนำคุณธรรมจริยธรรมมาใช้ในการประพฤติปฏิบัติ ให้เกิดการระลึก นึกถึงตระหนักถึงความสำคัญ และนำคุณธรรมจริยธรรมกลับมาใช้ในการดำรงตน และเป็นตัวอย่างที่ดีแก่เด็กและเยาวชน ต่อไป

ทั้งนี้ ธานินท์ กรัยวิเชียร ได้ยกตัวอย่างให้เห็นว่า 1 สาเหตุที่ทำให้ ประเทศอังกฤษสามารถ ดำรงมาตรฐานคุณธรรมและจริยธรรมที่สูงส่งเอาไว้ได้ ตลอดมา คือ ชาวอังกฤษได้รับการปลูกฝังคตินิยม 7 ประการมาตั้งแต่เด็ก (ข้อ 1-7) และเมื่อบุคคลใดมี คตินิยมทั้ง 7 ประการครบถ้วน ก็ถือว่าเป็นผู้ที่มี

“Integrity” หมายถึง การยึดมั่น ในสิ่งที่ถูกต้องและชอบธรรม ซึ่งเป็นคุณธรรมอันสูงส่ง มีความหมายลึกซึ้งและกว้างขวางมาก และเป็นที่ยอมรับของสังคมไทยทั้งปวง ที่น่าจะเป็นแบบอย่างที่ดีสำหรับการฝึกอบรม จริยธรรมให้แก่เยาวชนหรือบุคคลทั่วไปในสังคมไทย ให้มีคตินิยมครบทั้ง 7 ประการ และการฝึกอบรมเด็กไทย ควรเพิ่มคตินิยมอีก 5 ประการ เพื่อให้เหมาะสมกับวัฒนธรรมอันดี และสภาพของสังคมไทย ซึ่งคตินิยม 12 ประการ คือ

1. สัจจะ พุทความจริง (Truth)
2. ความซื่อสัตย์สุจริต (Honesty)
3. ความระลึกในหน้าที่ (Sense of Duty)
4. ความอดกลั้น (Patience)
5. ความเป็นธรรม (Fair Play)
6. ความเอาใจเขามาใส่ใจเรา (Consideration for Others)
7. เมตตาธรรม (Kindness)
8. ความกตัญญูทวาที (Gratitude)
9. ความสุภาพนุ่มนวล (Politeness)
10. ความเคารพต่อผู้มีอาวุโส (Respect for Elders)
11. รักษาคำพูด (Promise)
12. จิตสำนึกสาธารณะ เสียสละเพื่อส่วนรวม (Public Conscience)

พระธรรมกิตติวงศ์ (2556) ได้ให้ความหมายไว้ว่า คุณธรรม หมายถึง ความประพฤติที่ดีที่ซอทั้งศีลและธรรม ศีลธรรม ในคำวัด หมายถึง เบญจศีลและเบญจธรรม คือ ศีล 5 และธรรม 5 ซึ่งเป็นกฎเกณฑ์ของสังคมระดับต้น สำหรับให้สมาชิกสังคมประพฤติปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสงบสุข ไม่สับสนวุ่นวาย ไม่หวาดระแวงภัย เป็นหลักประกันสังคมที่สำคัญ สังคมที่สงบสุข ไว้วางใจกันได้เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกัน ไม่เบียดเบียน ไม่ทะเลาะ ไม่กดขี่ข่มเหง ไม่เอารัดเอาเปรียบกัน เป็นต้น ก็เพราะสมาชิกของสังคมยึดมั่นอยู่ในหลักศีลธรรมนี้ ศีลธรรม เป็นชื่อวิชาหนึ่งในโรงเรียนที่กำหนดให้นักเรียนทุกคนต้องเรียนมาตั้งแต่สมัยโบราณเรียกว่า วิชาศีลธรรม ปัจจุบันเรียกว่า วิชาพุทธศาสนา

พระราชวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตโต) (2555) ได้ให้ความหมาย คุณธรรมไว้ว่า หมายถึง สภาพที่ทรงไว้ธรรมดาหรือธรรมชาติ สภาวธรรม สัจธรรม ความจริง เหตุ ต้นเหตุ สิ่งปรากฏการณ์ หรือสัจธรรม เป็นแม่บท เป็นฐานของทุกอย่าง ต่อจากสัจธรรม ก็คือสิ่งที่เรียกว่า จริยธรรมอันได้แก่ หลักกฎเกณฑ์เกี่ยวกับความดีงาม ซึ่งเป็นความจริงที่มนุษย์จะต้องปฏิบัติ เพื่อให้เกิดผลสำเร็จตามความเป็นจริงตามธรรมชาติ ความจริงของมนุษย์ต้องสอดคล้องกับ ความจริงของธรรมชาติจึงจะเกิดผลสำเร็จได้ด้วยดี

สรุปความว่า คุณธรรมและจริยธรรม เป็นสิ่งที่ดีงาม ไม่ว่าจะเป็นทางกาย วาจา และใจ เป็นสิ่งที่มนุษย์พึงประพฤติปฏิบัติ และปลูกฝังพัฒนาให้มีแก่คนในสังคม การปลูกฝังคุณธรรม และจริยธรรม อันพึงประสงค์ให้แก่เยาวชนมีความจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเมื่อเยาวชนมีคุณธรรมจริยธรรมพัฒนาตนเองเรียนรู้เท่าทันภาวะการเปลี่ยนแปลงของสังคมแห่งข้อมูลข่าวสาร สังคมในยุคดิจิทัลแล้ว จะทำให้เยาวชนรุ่นใหม่มีภูมิคุ้มกันทางใจโลก นอกจากนั้น การพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม ส่งผลให้บุคคลประพฤติดีประพฤติชอบ อยู่กรอบศีลธรรมอันดีงามของสังคม หลักคุณธรรมและจริยธรรมเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน การพัฒนาคนให้เป็นคนมีคุณธรรม จริยธรรม

มีความรู้ ความสามารถอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข และสามารถช่วยทำให้สังคม ประเทศชาติเกิดความ ผาสุก และมีความเจริญก้าวหน้าไปด้วย

2.6 แผนแม่บทส่งเสริมคุณธรรมแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2559-2564)

ยุทธศาสตร์ที่ 1 วางระบบรากฐานการเสริมสร้างคุณธรรมในสังคมไทย โดยให้ความสำคัญกับการสืบสานความเป็นไทยและยึดมั่นในสถาบันชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์ มีภูมิคุ้มกันที่ดี เน้นในจริยธรรมสากลของความเป็นมนุษย์ เป็นคุณธรรมเชิงสัมพัทธ์ที่เป็นข้อห้ามทำและข้อควรทำ โดยยึดความถูกต้องของส่วนรวมเพื่อใช้เป็นบรรทัดฐานในการประพฤติปฏิบัติตนในการดำรงชีวิต ประกอบสัมมาอาชีพ และอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสงบสุข มั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืน (Sustainable Development)

ยุทธศาสตร์ที่ 2 สร้างความเข้มแข็งในระบบการบริหารจัดการด้านการส่งเสริมคุณธรรมให้เป็นเอกภาพ โดยให้ความสำคัญกับการสร้างและพัฒนาระบบการบริหารจัดการด้านส่งเสริมคุณธรรมให้มีความเข้มแข็งการพัฒนาระบบบริหารจัดการการดำเนินงานส่งเสริมคุณธรรมในสังคมไทย และเสริมสร้างความเป็นเอกภาพให้แก่สังคมไทยด้วยคุณธรรม

ยุทธศาสตร์ที่ 3 สร้างเครือข่ายความร่วมมือในการส่งเสริมคุณธรรม โดยให้ความสำคัญกับการผนึกกำลังทุกภาคส่วน โดยเฉพาะในสังคมใหม่ ซึ่งเป็นสังคมยุคดิจิทัล เร็ว แรง และเปลี่ยนแปลงอย่างฉับพลันให้มีส่วนร่วมในการส่งเสริมคุณธรรมในทุกกลุ่มเป้าหมาย ในกลุ่มเด็ก วัยรุ่น ผู้สูงอายุ ตลอดจนสร้างบุคคลต้นแบบที่เป็นแกนนำขับเคลื่อน และขยายภาคีเครือข่ายคุณธรรมในสังคมใหม่ ให้เพิ่มมากขึ้น เพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลายในมิติของชีวิต ศาสนาและวัฒนธรรม รวมทั้งให้มีคณะกรรมการประสานความร่วมมือในการส่งเสริมคุณธรรมอย่างชัดเจนเพื่อทำหน้าที่ได้เข้มแข็ง รวดเร็ว และยืดหยุ่น มุ่งสู่ผลสำเร็จเป็นสำคัญ

ยุทธศาสตร์ที่ 4 ส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นแบบอย่างด้านคุณธรรมในประชาคมอาเซียนและประชาคมโลก โดยให้ความสำคัญกับการส่งเสริมให้ประเทศไทยเป็นแบบอย่างในการสร้างความร่วมมือด้านคุณธรรมในประชาคมอาเซียนและประชาคมโลก (คณะกรรมการส่งเสริมคุณธรรมแห่งชาติ, 2559)

1. ยุทธศาสตร์การส่งเสริมคุณธรรม

ยุทธศาสตร์ที่ 1 วางระบบรากฐานการเสริมสร้างคุณธรรมในสังคมไทย

กลยุทธ์ที่ 1 วางระบบรากฐานการเสริมสร้างคุณธรรมของสถาบันครอบครัว

กลยุทธ์ที่ 2 วางระบบรากฐานการเสริมสร้างคุณธรรมของสถาบันการศึกษา

2.1 ยึดหลักความเสมอภาคในการเสริมสร้างโอกาสทางการศึกษาด้วยคุณธรรม

2.2 พัฒนาระบบบริหารจัดการการศึกษาตามหลักธรรมาภิบาล

2.3 ส่งเสริมให้ 3 เสาหลัก ประกอบด้วยสถานศึกษา ศาสนสถาน ชุมชน และครอบครัว (บวร) เป็นแหล่งเรียนรู้ด้านคุณธรรมให้แก่ประชาชน

2.4 พัฒนาปรับปรุงหลักสูตรการศึกษาทุกระดับ ให้มีการปลูกฝังคุณธรรมอย่างต่อเนื่อง โดยบรรจุเรื่องคุณธรรมเป็นหลักสูตรพื้นฐานทางการศึกษา เพื่อพัฒนาเด็ก เยาวชน และประชาชนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกายอารมณ์ สังคม และสติปัญญาในการดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข สร้างสรรค์ประโยชน์เพื่อส่วนรวม โดยเชื่อมโยงกิจกรรมในหลักสูตรและกิจกรรมนอกหลักสูตรให้ลงมือปฏิบัติจริงเพื่อช่วยสังคม

2.5 กำหนดให้หลักสูตรการศึกษาในแต่ละประเภทในทุกชั้นปี มีการศึกษาตามหลักศาสนา ที่ผู้เรียนนับถืออย่างพอเพียงทั้งการให้ความสำคัญ สาระ และเวลา เพื่อให้เกิดผลด้านคุณธรรมจริยธรรม

2.6 พัฒนาระบบการเรียนการสอนโดยเน้นกิจกรรมทางศาสนาเข้าสู่กระบวนการเรียนรู้ เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจให้กับนักเรียนนักศึกษา ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการยึดมั่นในคุณธรรม และนำหลักธรรมไปประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตให้สอดคล้องกับมิติของยุคปัจจุบันและบริบทของสังคม ได้อย่างเหมาะสม

2.7 กำหนดให้ทุกสถาบันการศึกษาจัดตั้งหน่วยเผยแพร่คุณธรรมประจำสถานศึกษาทุกระดับ

2.8 กำหนดให้สถาบันการศึกษาทุกระบบปลูกฝังคุณธรรม โดยใช้กิจกรรมด้านดนตรี ศิลปะ และกีฬา เป็นการฝึกปฏิบัติกิจกรรมพิเศษนอกเหนือจากกิจกรรมการอบรมปลูกฝังคุณธรรม โดยตรงเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการด้านคุณธรรมอย่างต่อเนื่อง

2.9 ส่งเสริมให้สถาบันการศึกษาทุกระบบจัดหาสื่อที่เกี่ยวข้องกับการสอนคุณธรรมที่ทันสมัย จูงใจให้ผู้เรียนสนใจและสามารถเรียนรู้ได้ทุกช่องทาง (คณะกรรมการส่งเสริมคุณธรรมแห่งชาติ, 2559)

สรุปความว่า ยุทธศาสตร์การส่งเสริมคุณธรรมของแผนแม่บทส่งเสริมคุณธรรมแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2559-2564) มีแนวทางการวางระบบรากฐานการเสริมสร้างคุณธรรมในสังคมไทย ทั้งในระดับ สถาบันครอบครัว และสถาบันการศึกษา โดยยึดความเสมอภาค เสริมสร้างโอกาสทางการศึกษาด้วย คุณธรรม พัฒนาระบบบริหารจัดการการศึกษาตามหลักธรรมาภิบาล และส่งเสริมให้ 3 เสาหลักคือ สถานศึกษา ศาสนสถาน ชุมชน และครอบครัว (บวร) เป็นแหล่งเรียนรู้ด้านคุณธรรมให้แก่ประชาชน

2.7 การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research : PAR) เป็นวิจัยรูปแบบหนึ่งของการบูรณาการข้อดีของการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research: AR) ซึ่งเป็นรากฐานของการวิจัยประยุกต์ (Adelman, C., 1993) และการวิจัยแบบมีส่วนร่วม (Participatory Research: PR) เข้าด้วยกัน (Phuangsomjit, 2014) เป็นการศึกษารวบรวมหรือการแสวงหาข้อเท็จจริง โดยใช้กระบวนการทางวิทยาศาสตร์เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อสรุป อันจะนำไปสู่การแก้ปัญหาที่เผชิญอยู่ ทั้งในด้านประสิทธิภาพและประสิทธิผลของงาน โดยผู้วิจัยสามารถดำเนินการได้หลาย ๆ ครั้งจนกระทั่งผลการปฏิบัติงานนั้นบรรลุวัตถุประสงค์หรือแก้ไขปัญหาที่ประสบอยู่ได้สำเร็จ (Chatakan, V., 2015)

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม คือ การแสวงหาความรู้ ความจริงที่ถูกต้อง เชื่อถือได้ ตรวจสอบได้โดยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งมีกลุ่มบุคคลเข้ามาร่วมกันเรียนรู้เพื่อรู้จักตัวเอง ชุมชน สิ่งแวดล้อม ให้เห็นปัญหาของตัวเอง และเห็นทางแก้หรือทางออกจากปัญหาโดยลงมือปฏิบัติจริง ได้ผลจริง แก้ปัญหาได้จริงซึ่ง กมล สดประเสริฐ (2540) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) คือ การวิจัย ค้นคว้า และหาความรู้ตามหลักการของการวิจัยเชิงวิทยาศาสตร์แบบเดิม ๆ ต่างกันเพียงแต่ว่า PAR นั้น มีวัตถุประสงค์มุ่งไปที่การแก้ปัญหาในการพัฒนา และเป็นการวิจัยที่ดำเนินไปด้วยการมีส่วนร่วมของชุมชน ผู้ร่วมงาน รวมทั้งในกระบวนการวิจัย และในการมีหุ้นส่วนใช้ประโยชน์ของการวิจัย ซึ่งสอดคล้องกับ สุภาวศ์ จันทวานิช (2547) กล่าวว่า การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) หมายถึง วิธีการที่ให้ชาวบ้านเข้ามามีส่วนร่วมวิจัย เป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์โดยอาศัยการ

มีส่วนร่วมอย่างแข็งขันจากทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมการวิจัย นับตั้งแต่การกำหนดปัญหา การดำเนินการ การวิเคราะห์ข้อมูล ตลอดจนหาแนวทางในการแก้ปัญหาหรือส่งเสริมกิจกรรม

2.7.1 การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research : PAR)

วงจรของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ 5 องค์ประกอบ คือ การสังเกต การสะท้อนคิด การวางแผน การปฏิบัติและการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (Kemmis & McTaggart, 1998)

1. การสังเกต การสังเกตที่ต้อต้องการการเฝ้ามองดูว่าอะไรเกิดขึ้นและพรรณนาตามความเป็นจริง เพื่อเตรียมข้อมูลในการสะท้อนคิด โดยการทำความเข้าใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นจริง

2. การสะท้อนคิด ขั้นตอนการสะท้อนคิดประกอบด้วย

2.1 ถอยกลับมาและสะท้อนคิดว่าเกิดอะไรขึ้น ให้เวลากับการเข้าร่วมและฟังผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในส่วนที่มีมุมมองและการตีความที่ต่างกัน

2.2 พัฒนาความคิดต่าง ๆ หรือทฤษฎีเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้น มีการระดมสมองโดยการพูดคุยกันการแลกเปลี่ยนกันอย่างลึกซึ้งและการนำสิ่งต่าง ๆ มาประติดประต่อกัน

2.3 การแลกเปลี่ยนความคิดต่าง ๆ กับผู้อื่นเกี่ยวกับการตีความและการให้ความหมาย ได้แก่ การเปรียบเทียบสิ่งที่เราสังเกตเห็นกับสิ่งที่ปรากฏ

2.4 คำว่า “แลกเปลี่ยน” หมายถึง การแลกเปลี่ยนเกี่ยวกับการกระทำใหม่ ๆ อย่างไม่เป็นการ และการเข้าใจใหม่ ๆ ร่วมกับผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย และยังหมายถึงการแลกเปลี่ยนอย่างเป็นทางการเกี่ยวกับกระบวนการวิจัยด้วยคำถาม การปฏิบัติและสิ่งค้นพบต่าง ๆ ข้อสรุปและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการกระทำใหม่ การแลกเปลี่ยนยังรวมถึงการรายงานวิจัยเพื่อเผยแพร่ต่อสาธารณะ

3. การวางแผน ประกอบด้วย 1. ตั้งคำถามที่จะต้องหาคำตอบให้ชัดเจน 2. ระบุกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทดลอง 3. การพัฒนาแผนปฏิบัติการ

4. การลงมือปฏิบัติ (Act) ประกอบด้วย 1. เป็นการทำตามที่วางแผนไว้อย่างเป็นระบบ 2. การสื่อสารกับผู้อื่นและเข้าร่วมในกระบวนการ 3. ติดตามสิ่งที่เกิดขึ้น

5. การแลกเปลี่ยน (Share) ประกอบด้วย 1. นำสิ่งที่ยังมีคำตอบไม่แน่นอนมาแลกเปลี่ยนในกลุ่ม 2. เชิญชวนคนอื่น ๆ ให้สะท้อนคิดว่า แต่ละคนได้พบอะไร 3. กำหนดขอบเขตข้อสรุปของแต่ละคน และพิจารณาสิ่งที่นำไปปฏิบัติเพื่อวางแผนในวงจรต่อไป

วิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมมีกรอบแนวคิดและเครื่องมือสำหรับการพัฒนาและกลยุทธ์ในการปฏิบัติ อย่างไรก็ตามไม่มีกลยุทธ์ใดที่เหมาะสมกับทุก ๆ บริบท แต่ต้องมีการปรับใช้ให้เหมาะสม

2.7.2 วิธีการศึกษาของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR)

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมมีหลายวิธี ผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยต้องพิจารณาตามความเหมาะสมกับสถานการณ์หรือประเด็นต่าง ๆ และร่วมมือกันในการสร้างวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลที่เหมาะสม (Gillis & Jackson, 2002; McNiff & Whitehead, 2011; Stringer & Genat, 2004) อย่างไรก็ตามนักวิจัยมักเลือกวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลอย่างน้อย 3 วิธีเพื่อข้ามข้อจำกัดต่าง ๆ และเป็นการตรวจสอบสามเส้า (Triangulate data) เพื่อสามารถแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ (Streubert & Carpenter, 1995) ได้แก่ การสนทนากลุ่ม การสังเกตอย่างมีส่วนร่วม การบันทึกภาคสนาม การสัมภาษณ์การบันทึกประจำวัน การใช้แบบสอบถามและการสำรวจ เป็นวิธีการเก็บ

รวบรวมข้อมูลที่นิยมใช้ในการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) (Gillis & Jackson, 2002; Greenwood & Levin, 2001; McNiff & Whitehead, 2006) อย่างไรก็ตามจะนำเสนอวิธีการเก็บข้อมูล 3 วิธีได้แก่ การสนทนากลุ่ม การสังเกตอย่างมีส่วนร่วมและการสัมภาษณ์

1. การสนทนากลุ่ม เป็นรูปแบบการสัมภาษณ์แบบกลุ่มที่มีการสนทนาระหว่างผู้ร่วมวิจัยในการรวบรวมข้อมูลประมาณ 7-12 คน ซึ่งต้องเป็นผู้ที่มีคุณสมบัติที่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่กำลังศึกษา ในระหว่างการสนทนากลุ่ม ผู้วิจัยต้องสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการอภิปรายและกระตุ้นให้มีมุมมองต่าง ๆ (Marshall & Rossman, 2006) ตามแนวคิดของการวิจัยเชิงปฏิบัติการผู้มีส่วนร่วมทุกคนจะได้รับการยอมรับและให้คุณค่าเท่าเทียมกันทุกคน ให้อีกาสทุกคนมีส่วนร่วมในการสื่อสารขณะสนทนากลุ่ม (Robin McTaggart, 1997)

2. การสังเกตอย่างมีส่วนร่วม เป็นวิธีการรวบรวมข้อมูลเพื่อให้ได้ข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ ที่มากพอ ผู้วิจัยจะกลายเป็นผู้ร่วมคนหนึ่งในกระบวนการสังเกตและสิ่งที่เกิดขึ้นในสถานการณ์นั้น ๆ การฟัง การเห็น และประสบการณ์ที่เป็นจริงของสถานการณ์ทางสังคมของผู้มีส่วนร่วม (Marshall & Rossman, 2006) ดังนั้น นักวิจัยเป็นเสมือนผู้สังเกตอย่างมีส่วนร่วม ไม่เพียงแต่กิจกรรมสังเกตการณ์มีส่วนร่วม และลักษณะทางกายภาพของสถานการณ์แต่ยังต้องเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่เหมาะสมในสังคม

การสังเกตอย่างมีส่วนร่วม เป็นการเก็บข้อมูลอย่างเป็นระบบ การบันทึกเหตุการณ์และพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ผ่านการให้รายละเอียดและบันทึกภาคสนามอย่างเข้าใจ (Marshall & Rossman, 2006) ผู้วิจัยเป็นผู้รู้ข้อมูลนั้น ๆ เกี่ยวกับพฤติกรรมของคนในสังคมที่ถูกคลี่ออกมา ผู้วิจัยต้องมีมุมมองที่กว้าง คาดการณ์ว่าอะไรจะเกิดขึ้นและมีโอกาสจะเกิดขึ้นต้องอธิบายรายละเอียดที่จะสื่อสารออกไป และอะไรคือสิ่งที่ยังมีความคลุมเครือในสถานการณ์ (Streubert & Carpenter, 1995)

3. การสัมภาษณ์ เป็นวิธีการที่มักใช้ในการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ที่ส่งเสริมให้ผู้มีส่วนร่วมได้อธิบายสถานการณ์ต่าง ๆ ของเขา (Stringer, 2007) เป็นวิธีการเก็บข้อมูลที่เหมาะสมในการเก็บข้อมูลจากบุคคลที่มีประสบการณ์เรื่องนั้น ๆ การสัมภาษณ์ทำให้ผู้วิจัยสามารถเข้าถึงความคิดของคนและจดจำคำพูดของเขาามาเขียน มากกว่าที่จะเขียนโดยใช้คำพูดของนักวิจัยเอง ผู้วิจัยศึกษาประเด็นต่าง ๆ เพื่อช่วยในการเข้าถึงมุมมองของผู้มีส่วนร่วมด้วยความเคารพและให้เกียรติ (Marshall & Rossman, 2006)

เป้าหมายสุดท้ายของการสัมภาษณ์ คือ การมีปฏิสัมพันธ์แบบเผชิญหน้าระหว่างนักวิจัยและผู้มีส่วนร่วม ทั้งผู้วิจัยและผู้มีส่วนร่วมได้มีการแลกเปลี่ยนและเรียนรู้ซึ่งกันและกันผ่านกระบวนการสัมภาษณ์ ดังนั้นในการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) ผู้มีส่วนร่วมทั้งหมดคือผู้ที่อยู่ในการพัฒนาแนวทางการสัมภาษณ์ (Streubert & Carpenter, 1995)

2.7.3 ขั้นตอนในการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR)

การค้นหาคำถามจริงและการตอบโต้/คำถามที่อยากรู้ การปฏิบัติการ คือ การกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือหลายสิ่งให้บรรลุเป้าหมายหรือผลที่ต้องการ การวิจัยเชิงปฏิบัติการจึงหมายถึง การค้นหาคำถามจริงหรือการตอบคำถามที่อยากรู้ โดยมีการกระทำจริงเพื่อบรรลุผลที่ต้องการในการพัฒนาคน พัฒนาพื้นที่และชุมชน โดยชาวบ้านหรือกลุ่มเป้าหมายเป็นเจ้าของมีส่วนร่วมในการวิจัยและเรียนรู้แลกเปลี่ยนอย่างสม่ำเสมอ ทศนคติต้องเชื่อมั่นในชาวบ้านว่าเก็บข้อมูลได้ เป็นผู้ให้ความรู้ได้ เป็น

แหล่งข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลได้ โดยรวบรวมความรู้ของทุกคนที่ไม่เท่ากัน กระจายกระจาย มาร่วมเป็นชุด ความรู้ที่ง่าย ไม่ซับซ้อนเกินไป นักวิจัยเป็นผู้ร่วมเรียนรู้ ออกแบบ จัดกระบวนการบันทึกและจัดการให้เป็นระบบ เข้าใจง่าย การมีส่วนร่วม หมายถึง การมีส่วนร่วมตั้งแต่คิดโครงการ กิจกรรม โดยเริ่มต้นค้นหาปัญหา สาเหตุ วางแผน ตัดสินใจดำเนินงานระดมทรัพยากร กำหนดเป้าหมาย สรุปบทเรียน ติดตามประเมินผล รับผลที่เกิดร่วมกัน โดยทั้งนี้ต้องตั้งอยู่ในความเป็นธรรม การมีส่วนร่วมของประชาชน คือ การที่ประชาชนพัฒนาขีดความสามารถในการจัดการควบคุมการใช้และกระจายทรัพยากรและปัจจัยการผลิตที่มีอยู่ในสังคม เพื่อประโยชน์ต่อการดำรงชีพทางเศรษฐกิจและสังคม มีการพัฒนาการรับรู้และภูมิปัญญา รวมทั้งตัดสินใจด้วยตัวเอง การมีส่วนร่วม เกิดจากแนวคิด 3 ประการ คือ

1. ความสนใจและห่วงกังวลร่วมกัน
2. ความเดือดร้อนและความไม่พึงพอใจร่วมกันต่อสถานการณ์หนึ่ง ๆ
3. การตกลงใจเปลี่ยนแปลงทิศทางที่พึงปรารถนาาร่วมกัน

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม “ร่วมคิด ร่วมตัดสินใจ ร่วมเรียนรู้ ร่วมรับผิดชอบ จากสิ่งที่คิดร่วมกันทำร่วมกันตัดสินใจร่วมกัน” มุ่งเน้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง เกิดการพัฒนาในสังคมและตัวผู้วิจัยเอง จึงเป็นการเรียนรู้จากการกระทำ

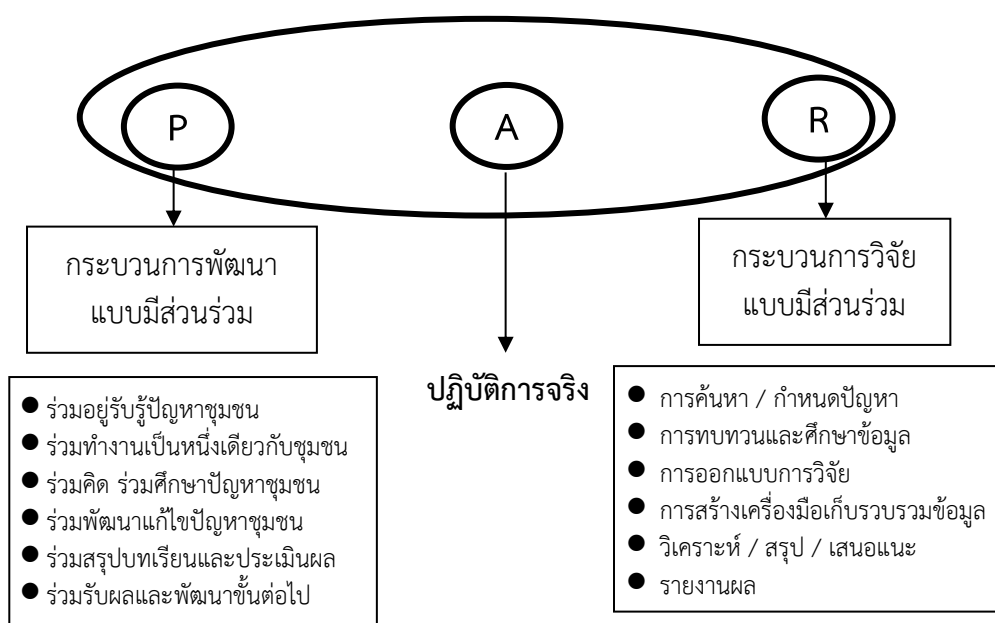
2.7.4 แนวคิดการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR)

1. กระบวนการสร้างองค์ความรู้เฉพาะปัญหา เฉพาะเวลาเฉพาะสถานที่ เฉพาะกลุ่มคนที่ถูกสร้างโดยกลุ่มคนที่อยู่กับปัญหาแล้วต้องการแก้ปัญหาและทำชีวิตให้ดีขึ้น
2. คนในมีบทบาทนำทั้งการสร้างความรู้ การใช้ความรู้และการแก้ไขปัญหา คนในเป็นผู้บอกเล่า ตีความ ให้นิยาม โดยคนนอกเป็นผู้สนับสนุนและจัดกระบวนการร่วมกับคนใน
3. การมีส่วนร่วมของประชาชน โดยคำนึงถึงความแตกต่างหลากหลาย PAR จึงมีความยืดหยุ่นสูง ทั้งแนวคิด การแบ่งบทบาทและระเบียบวิธีวิจัย โดยเน้นสะท้อนความจริงที่เป็นพลวัตร

ขั้นตอนการวิจัยแบบมีส่วนร่วม

1. ระยะก่อนการทำการวิจัย (Pre-research Phase)
 - 1.1 การคัดเลือกและการเข้าถึงชุมชน
 - 1.2 การบูรณาการตัวนักวิจัยเข้ากับชุมชน
 - 1.3 การสำรวจข้อมูลเบื้องต้นของชุมชน
 - 1.4 การแพร่แนวคิด PAR แก่ชุมชน
2. ระยะของการทำวิจัย (Research Phase)
 - 2.1 การศึกษาและวิเคราะห์ปัญหาร่วมกับชุมชน
 - 2.2 การฝึกอบรมนักวิจัยท้องถิ่น
 - 2.3 การวิเคราะห์ปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นในกระบวนการ PAR และการกำหนดแนวทางแก้ไข
 - 2.4 การออกแบบการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล
 - 2.5 การวิเคราะห์ข้อมูล
 - 2.6 การนำเสนอข้อมูลต่อเวทีของชุมชน
3. ระยะการจัดทำแผน (Planning Phase)
 - 3.1 การอบรมทีมงานวางแผนของชุมชน

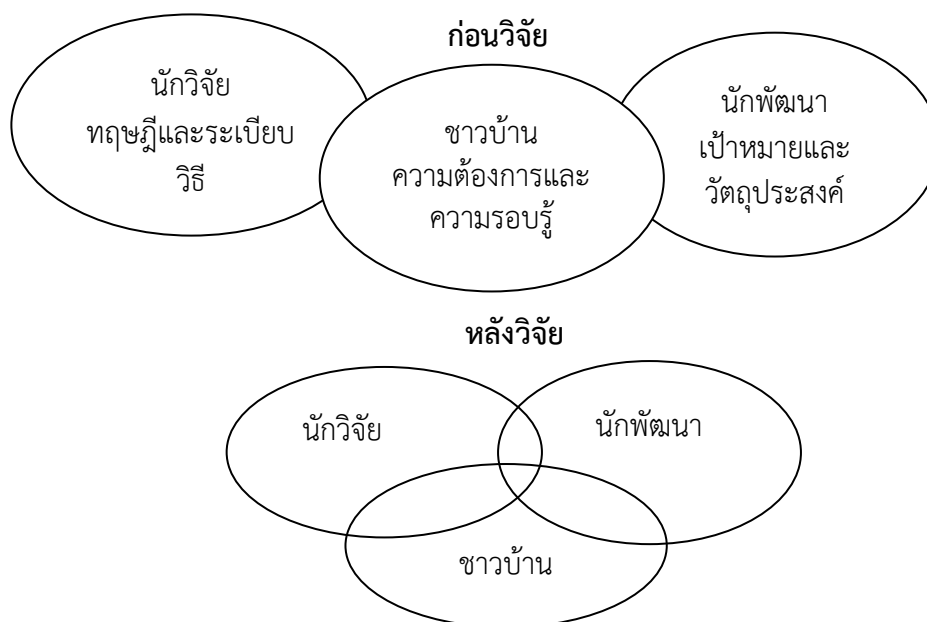
- 3.2 การกำหนดโครงการ/กิจกรรม
- 3.3 การศึกษาความเป็นไปได้ของแผน
- 3.4 การแสวงหางบประมาณและหน่วยงานสนับสนุน
- 3.5 การวางแผนเพื่อการติดตามและประเมินผล
4. ระยะการนำแผนไปปฏิบัติ (Implementation Phase)
 - 4.1 การกำหนดทีมปฏิบัติงานอาสาสมัคร
 - 4.2 การอบรมทีมปฏิบัติงานอาสาสมัคร
5. ระยะติดตามและประเมินผลการปฏิบัติงาน (Monitoring and Evaluation Phase)
 - 5.1 การกำหนดตัวชี้วัดผล
 - 5.2 การกำหนดวิธีการและขั้นตอนการประเมินผล



* ปัญหาจากชุมชน ♦ * วิเคราะห์โดยชุมชน ♦ * แก้ไขโดยชุมชน

ภาพที่ 2.1 ขั้นตอนการวิจัยแบบมีส่วนร่วม

2.7.5 องค์ประกอบของผู้เกี่ยวข้องกับ PAR



ภาพที่ 2.2 องค์ประกอบของผู้เกี่ยวข้องกับ PAR

จากภาพที่เห็น วงกลมแต่ละวงเป็นโลกทัศน์หรือวิธีการมองปัญหาของคนแต่ละกลุ่มที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการวิจัย โลกทัศน์ของแต่ละฝ่ายต่างกันไปตามกรอบแนวคิดที่ตนยึดถือ หลังจากเข้าสู่กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมแล้ว คนทั้งสามกลุ่มจะมี “โลกทัศน์ร่วม” และความเข้าใจร่วมกันในการพัฒนา สิ่งนี้เป็นรากฐานที่สำคัญในการพัฒนาความรู้ ความเข้าใจที่ได้จากการวิจัยและการพัฒนาไปพร้อม ๆ กัน สอดคล้องกับ กาญจนา แก้วเทพ ที่ชี้ให้เห็นว่า การศึกษาชุมชนเพื่อนำมาใช้แก้ปัญหา คือ ค่อย ๆ ศึกษาไปแล้วทำกิจกรรมไป “ศึกษาไป ทำกิจกรรมไป” สลับกันไป (กาญจนา แก้วเทพ, 2538) และ อุทัย ดุลยเกษม (2536) กล่าวถึง PAR ว่าเป็นรูปแบบของการวิจัยที่ประชาชนมีส่วนร่วม ซึ่งแต่เดิมเป็นกลุ่มประชากรผู้ถูกวิจัยเปลี่ยนบทบาทไปเป็นผู้ร่วมในการกระทำวิจัย โดยการมีส่วนร่วมตลอดกระบวนการ นับตั้งแต่เริ่มตัดสินใจว่า ควรจะศึกษาวิจัยในชุมชนนั้นหรือไม่ การประมวลเหตุการณ์ หลักสูตรและข้อมูลเพื่อกำหนดปัญหาการวิจัย การเลือกระบุประเด็น ปัญหา การสร้างเครื่องมือ การเก็บข้อมูล วิเคราะห์และเสนอสิ่งที่ค้นพบ

2.7.6 บทบาทนักวิจัยใน PAR

1. ต้องตระหนักว่าตัวเองยังไม่รู้
2. พยายามเรียนรู้จากชุมชน
3. จำแนกบทบาท โดยนักวิจัยเป็นที่ปรึกษาคอยกระตุ้นและให้คำแนะนำ
4. สร้างเงื่อนไข / กิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกัน
5. ร่วมกันหาทางออกและแก้ไขปัญหา
6. เผยแพร่และขยายความร่วมมือ

มีการผสมผสานระหว่างจุดแข็งของแต่ละหุ้นส่วนเข้าด้วยกันอย่างเลือกสรรและกลมกลืน คือ

1. นักวิชาการแข็งในด้านการวิเคราะห์ แต่ไม่รู้ปัญหาดี ไม่มีหน้าที่ปฏิบัติ
2. นักปฏิบัติแข็งในด้านการปฏิบัติ มีทรัพยากร แต่ไม่รู้ปัญหาดีและวิเคราะห์สู่นักวิชาการ

ไม่ได้

3. นักวิจัยและพัฒนา (ถ้าสร้างได้) จะเก่งเรื่องการวิเคราะห์มากขึ้นและช่องทางในการปฏิบัติงานดีขึ้น

4. แกนนำผู้อยู่กับปัญหา รู้ปัญหาหลักซึ่งดี แต่การวิเคราะห์และศักยภาพในการระดมทรัพยากรมีน้อยกว่านักปฏิบัติ

การวิจัยและพัฒนาแบบมีส่วนร่วมเป็นกระบวนการเรียนรู้ร่วมกัน ผลของกระบวนการเรียนรู้จะทำให้ทุกฝ่ายที่เป็นหุ้นส่วนได้รับ (Take) และได้ให้ (Give)

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research : PAR) เป็นการประสานแนวคิดของการวิจัยแบบเดิม (Tradition Research) ซึ่งเป็นการวิจัยที่ใช้ผู้วิจัยเป็นศูนย์กลาง (Researcher Centre) องค์ความรู้ (Body of knowledge) อยู่ที่นักวิจัยที่เป็นคนนอกชุมชน วิจัยเพื่อรู้ปัญหาของคนอื่น ผลการวิจัยจึงไม่ได้นำไปใช้แก้ปัญหา ส่วนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเป็นการวิจัยโดยคนในชุมชน (Community Centre) ร่วมกันเรียนรู้เรื่องชุมชนของตนเอง เห็นปัญหาของตัวเอง เห็นทางออกหรือทางแก้ปัญหาของชุมชนร่วมกัน และทุกคนในชุมชนร่วมกันแก้ปัญหาและรับผลของการแก้ปัญหาร่วมกัน ซึ่งเป็นการปรับปรุงวิธีการวิจัยดั้งเดิมให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นและใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ เน้นการมองภาพในองค์รวม ให้ความสำคัญและให้ความสำคัญแก่คุณค่าความเป็นมนุษย์ของผู้ถูกวิจัย เป็นการศึกษาแบบเจาะลึกและใช้ระยะเวลาศึกษายาวนาน สร้างข้อสรุปจากหลักฐานและสิ่งที่ค้นพบ นำมารวบรวมอธิบายเป็นภาพรวมในเชิงนามธรรมมิใช่ตัวเลขทางสถิติการวิจัยแบบมีส่วนร่วมเป็นการศึกษาชุมชน โดยให้สมาชิกของชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูลรวมทั้งเป็นผู้ร่วมวิจัยด้วย แต่ไม่มีการปฏิบัติการใด ๆ และยังไม่มีการนำไปประยุกต์แก้ปัญหาและวิธีการการวิจัยเชิงปฏิบัติการ เป็นกระบวนการวิจัยที่ผู้วิจัยจะเลือกหรือกำหนดกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมาซึ่งผู้วิจัยจะเป็นผู้พิจารณาว่าดีและเหมาะสมแล้ว จากนั้นก็นำกิจกรรมนั้น ๆ มาทดลองปฏิบัติการว่าใช้ได้หรือไม่ตามสมมติฐานของผู้วิจัย โดยผู้วิจัยจะกำหนดเกณฑ์ในการติดตามและประเมินผล ตลอดจนควบคุมแนวทางการปฏิบัติและนำผลนั้นมาปรับปรุงรูปแบบกิจกรรมการดำเนินงาน แล้วนำไปทดลองใช้ใหม่จนกว่าจะได้ผลที่ผู้วิจัยพึงพอใจ จากนั้นก็นำไปใช้และเผยแพร่ต่อไป ซึ่งการวิจัยเชิงปฏิบัติการนี้อาจมีส่วนร่วมหรือไม่มีส่วนร่วมก็ได้

สรุปความว่า การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เป็นการศึกษารวบรวมหรือการแสวงหาข้อเท็จจริง ด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ มีกลุ่มบุคคล ชุมชน เข้ามามีส่วนร่วมในการเรียนรู้ เพื่อรู้จักปัญหาและแนวทางแก้ปัญหาโดยลงมือปฏิบัติจริง ได้ผลจริง แก้ปัญหาได้จริง เป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์โดยอาศัยการมีส่วนร่วมจากทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง เริ่มตั้งแต่การกำหนดปัญหา การดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล แนวทางในการแก้ปัญหา สร้างข้อสรุปจากหลักฐานและสิ่งที่ค้นพบ นำมารวบรวมอธิบายเป็นภาพรวมในเชิงนามธรรมมิใช่ตัวเลขทางสถิติ และสามารถนำไปประยุกต์ในการแก้ปัญหาและวิธีการการวิจัยเชิงปฏิบัติการด้วย

2.8 ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สิริวัฒน์ ศรีเครือตอง (2559) ได้ศึกษาเรื่อง “พุทธจิตวิทยาบูรณาการ : แนวคิดและการสร้างตัวแบบเพื่อลดอัตราการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นในสังคมสังคมไทย” ผลการวิจัยพบว่า ตัวแบบพุทธจิตวิทยาบูรณาการในการลดอัตราการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นในสังคมไทย มีองค์ประกอบที่สำคัญ 5 องค์ประกอบ มีรายละเอียด ดังนี้ องค์ประกอบที่ 1. ปัจจัยสาเหตุการฆ่าตัวตายของเยาวชนหรือวัยรุ่นไทย ประกอบด้วย 6 ปัจจัยสำคัญ คือ 1. ด้านค่านิยมสมัยใหม่ 2. ด้านสภาพเศรษฐกิจในครอบครัว 3. ด้านสุขภาพ กาย-จิต 4. อุปนิสัยส่วนตัว 5. ความสัมพันธ์ในครอบครัว และ 6. การคบเพื่อน/ความรัก องค์ประกอบที่ 2. หลักพุทธธรรมที่สามารถนำมาป้องกันและแก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตาย คือ หลักธรรม อริยสัจ 4 และ มรรคมีองค์ 8 องค์ประกอบที่ 3. หลักจิตวิทยาเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตาย คือ หลักการให้คำปรึกษาแนะนำ และหลักกระบวนการจิตบำบัด องค์ประกอบที่ 4. แนวคิดเพื่อการจัดการปัญหาการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นไทย ประกอบด้วย แนวคิดเชิงป้องกันและแก้ไขที่สาเหตุแนวคิดการปรับพฤติกรรม การดำเนินชีวิต แนวคิดการป้องกันผ่านครอบครัว+ชุมชน+วัด+โรงเรียน (คชวร) แนวคิดการสร้างภูมิคุ้มกันชีวิต ผ่านกลุ่มเพื่อน และองค์ประกอบที่ 5. กลุ่มพลัง “การมีส่วนร่วม” ประกอบด้วย 1. ครู/ผู้บริหารสถานศึกษา 2. กลุ่มเพื่อน 3. กลุ่มผู้ปกครอง 4. กลุ่มสหวิชาชีพ ด้านสุขภาพ และ 5. วัด/สถานปฏิบัติธรรม

รจนพรรณ นันทิทรภ (2559) ได้ศึกษาเรื่อง “ความเสี่ยงในการฆ่าตัวตายของผู้ป่วยในหอผู้ป่วยอายุรกรรมโรงพยาบาลนครพิงค์” ผลการศึกษา ผู้ป่วยเข้าร่วมงานวิจัย 250 คน ชาย 125 คน หญิง 125 คน ความเสี่ยงการฆ่าตัวตายเป็นร้อยละ 36.4 ความสุขภาวะซึมเศร้าร้อยละ 25.6 ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเสี่ยงการฆ่าตัวตายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือ ภาวะซึมเศร้า (OR8.25, 95%CI 4.29-15.89) สถานภาพหม้าย/หย่า/แยกกันอยู่ (OR4.62, 95%CI 1.30-16.34) ประชากรกลุ่มที่มีความเสี่ยงในการฆ่าตัวตายพบสาเหตุของการมีความคิดฆ่าตัวตายหลายสาเหตุร้อยละ 38.9 และร้อยละ 61.1 พบสาเหตุของการมีความคิดฆ่าตัวตายหนึ่งสาเหตุ สรุป ความเสี่ยงในการฆ่าตัวตายของผู้ป่วยในหอผู้ป่วยอายุรกรรมโรงพยาบาลนครพิงค์ค่อนข้างสูง และสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า ผู้ที่เกี่ยวข้องควรตระหนักและตื่นตัวในการหาแนวทางป้องกันการฆ่าตัวตายในโรงพยาบาล

อาภรณ์ ศรีชัย และคณะ (2559: 65) ได้ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความผูกพันในครอบครัว เหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบ ความฉลาดทางอารมณ์ กับภาวะสุขภาพจิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความผูกพันในครอบครัวอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}$ = 3.57, SD = 0.80) มีการรับรู้เหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบอยู่ในระดับไม่เกิดความยุ่งยากใจ ($\bar{X}$ = 1.21, SD = 0.86) ความฉลาดทางอารมณ์อยู่เกณฑ์ปกติ ($\bar{X}$ = 153.36, SD = 16.62) และมีภาวะสุขภาพจิตดี (คะแนน < 4) จำนวน 233 คน คิดเป็นร้อยละ 65.27 ($\bar{X}$ = 3.79, SD = 3.91) ความผูกพันในครอบครัว และความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางลบระดับปานกลางกับภาวะสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (r = -0.55, p < .001 และ r = -0.34, p < .001 ตามลำดับ)

เหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบมีความสัมพันธ์ทางบวกระดับต่ำกับภาวะสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (r = 0.20, p < .001) ผลการศึกษาแสดงให้เห็นถึงตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพจิตของวัยรุ่น ผู้บริหาร คณาจารย์ ครอบครัวและบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น ควรให้

ความสำคัญกับความผูกพันในครอบครัว ความฉลาดทางอารมณ์ และคำนึงถึงเหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบ ที่ส่งผลต่อวัยรุ่นเพื่อส่งเสริมให้วัยรุ่นมีภาวะสุขภาพจิตดี

นิพัทธ์ ชัยประเสริฐสุด (2560) ได้ศึกษาเรื่อง “สถานการณ์การป้องกันการฆ่าตัวตายของผู้ป่วยภาวะซึมเศร้า” ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มผู้ป่วยภาวะซึมเศร้าทุกคนทำกิจวัตรประจำวันด้วยตนเอง ผู้ป่วยร้อยละ 94.1 มีความประสงค์เข้าร่วมกิจกรรมที่ชุมชนจัดขึ้นชอบเข้าร่วมงานสังคมทำบุญมีความคิดว่าการฆ่าตัวตายเป็นบาปและมีความประสงค์ให้ทีมงานสุขภาพจิตและจิตเวชโรงพยาบาลชนแดนและเครือข่ายบริการสุขภาพไปเยี่ยมบ่อย ๆ ผู้ป่วยร้อยละ 88.2 มีกิจกรรมร่วมกับสมาชิกในครอบครัวแก้ไขปัญหาโดยปรึกษาลูกพ่อแม่ญาติพี่น้องและเพื่อนผู้ป่วยร้อยละ 82.3 มีความเครียดจากความกังวลเกี่ยวกับลูกหลานคลายเครียดด้วยการดูหนังดูโทรทัศน์ฟังเพลงทำสวนออกกำลังกายและสวนต้นไม้ไหว้พระผู้ป่วยร้อยละ 76.5 พอใจความเป็นอยู่ปัจจุบันรู้สึกชีวิตมีคุณค่าเป็นที่รักของลูกหลานสมาชิกในครอบครัวของผู้ป่วยทุกรายทราบว่าภาวะซึมเศร้าสามารถนำไปสู่การฆ่าตัวตายต้องการให้ทีมงานสุขภาพจิตและจิตเวชโรงพยาบาลชนแดนและเจ้าหน้าที่เครือข่ายบริการสุขภาพเดินทางไปเยี่ยมผู้ป่วยบ่อย ๆ สรุปคือทั้งผู้ป่วยภาวะซึมเศร้าและผู้เกี่ยวข้องมีความตระหนักถึงการป้องกันการฆ่าตัวตายบุคลากรและเครือข่ายมีความพร้อมในการให้ความร่วมมือในการดูแลผู้ป่วยร่วมกันอย่างต่อเนื่อง

พระครูกิตติพัฒนานุยุต (อิธิวัฒน์ กิตติเมธี), พระครูประวิตรวรานุยุต และเทพประวิณ จันทรแรม (2562) ได้ศึกษาเรื่อง ศึกษาวิเคราะห์พุทธจิตวิทยาเพื่อลดการฆ่าตัวตายโดยพิธีกรรมสืบชะตาในล้านนา ผลการวิจัยพบว่า จิตวิทยาในพระพุทธศาสนา กล่าวถึงตัวจิตโดยตรงมีความสำคัญมากทำให้คนและสัตว์โลกทั้งหลายสุขหรือทุกข์เสื่อมหรือเจริญ ผลการวิเคราะห์จากการประเมินหลังการสืบชะตาครั้งที่ 1 และ 2 สามารถสรุปได้ว่าการสืบชะตาสามารถลดจำนวนของผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าและมีความรู้สึกละอายที่จะฆ่าตัวตาย มีแนวโน้ม ที่ลดลง แต่ยังยืนยันไม่ได้ว่า ผู้มีภาวะซึมเศร้าและมีภาวะที่จะฆ่าตัวตายโดยกลุ่มเสี่ยงที่คิดจะฆ่าตัวตายจำเป็นต้องมีขั้นตอนของการติดตาม ดังนั้นคือ ขั้นตอนที่ 1 การดูแลรักษา ขั้นตอนที่ 2 การติดตามเฝ้าระวังการกลับซ้ำของโรคซึมเศร้าและการฆ่าตัวตาย ขั้นตอนที่ 3 แนวทางการป้องกันและฟื้นฟู

เกียรติศักดิ์ สุขเหลือง (2561) ได้ศึกษาเรื่อง “การพัฒนาต้นแบบวิทยาการพระธรรมทูตสุขภาพะเพื่อการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันกลุ่มอาการอ้วนลงพุงในพระสงฆ์จังหวัดน่าน” ผลการวิจัยพบว่า พระสงฆ์ มีความรู้ และทัศนคติอยู่ในระดับดี แต่ มีการปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะเมตาบอลิกซินโดรมอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทัศนคติ และการปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันภาวะเมตาบอลิกซินโดรมของพระสงฆ์ พบว่า ความรู้มีความสัมพันธ์ทางบวกกับทัศนคติ ($r=.25, p < .05$) แต่ไม่พบความสัมพันธ์กับการปฏิบัติ ($r=.04, p > .05$) ในขณะที่ทัศนคติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะเมตาบอลิกซินโดรมของพระสงฆ์ในจังหวัดน่านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r=.28, p < .05$)

พระครูสิริรัตนานุวัตร (2562) ได้ศึกษาเรื่อง “พุทธจิตวิทยานุรณาการ : รูปแบบและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาพองค์รวมของครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยา” ผลการวิจัยพบว่า แนวคิดสุขภาพะในพระพุทธศาสนามีทั้งแนวศึกษาเรียนรู้ แนวความเชื่อกรรม แนวการเสริมสร้างสุขภาพะองค์รวม 4 ด้านดังกล่าว สุขภาพะองค์รวมที่สมดุล พบว่า แนวทางในการเสริมสร้างสุขภาพะ

องค์รวมแบ่งออกเป็น 4 มิติ ได้แก่ 1. สันโดษ 2. ศีล 5 การคบถ้อยมิตร และการประพฤติดี 3. การปฏิบัติสมณะกรรมฐาน 4. ปัญญาในสติปัญญา ประเด็นความมั่นคงของครอบครัว พบว่า การให้ความรักช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ปลุกฝังคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และการถ่ายทอดวัฒนธรรมทางสังคมให้แก่สมาชิกในครอบครัว ประเด็นภูมิปัญญาท้องถิ่น ฯ พบว่า ภาวนา 4 นำไปสู่กระบวนการค้นหาแนวทางการประยุกต์ใช้ หลักพุทธจิตวิทยา 1. หลักสังคหวัตถุ 2. หลักอริยสัจ 4 3. หลักไตรสิกขา 4. หลักอริยมรรค

พระมหาอินทร์วงศ์ อัสสรภาณี พระครูไพศาล ธรรมานุสิฐ และจันทร์สมิ์ ตาบุลิ่ง (2562) ได้ศึกษาเรื่อง “การศึกษากระบวนการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา” ผลการวิจัยพบว่า แนวคิดในการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตั้งอยู่บนพื้นฐานของหลักการมีชีวิตอยู่และความคุ้มค่าทางด้านทรัพยากรบุคคล จำแนกออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ การประเมินกลุ่มเสี่ยง การช่วยเหลือกลุ่มเสี่ยง และการฟื้นฟูผู้พยายามฆ่าตัวตาย แนวทางการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา สามารถกำหนดกรอบและทิศทางโดยใช้หลักอริยสัจ 4 และประยุกต์ใช้หลักปธาน 4 เป็นแนวทางการดำเนินงาน คือ 1. สังวรปธาน การเฝ้าระวัง โดยอาศัยถ้อยมิตร 2. ปหานปธาน การยับยั้ง-ลด-ละ 3. ภาวนาปธาน การสร้างภาวะคุ้มกัน ด้วยการเห็น 3 อย่าง และการรู้ 3 อย่าง และ 4. อนुरักขนาปธาน การรักษาภาวะคุ้มกันให้เป็นแนวทางมั่นคงด้วยสติและสัมปชัญญะ

พุฒิรักษ์ รักษ์ย่อง พนิตตา เสี่ยงทอง และธนัช กนกเทศ (2563) ได้ศึกษาเรื่อง “แนวทางการจัดการระบบสุขภาพระดับอำเภอเพื่อการแก้ไขปัญหการพยายามฆ่าตัวตายและการฆ่าตัวตายสำเร็จ อำเภอพรหมพิรามจังหวัดพิษณุโลก” ผลการศึกษาพบว่า 1. ผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายส่วนใหญ่อายุ 20-39 ปี ร้อยละ 49.0 สาเหตุเกิดจากการทะเลาะกับคนใกล้ชิดร้อยละ 37.1 และใช้วิธีกินยาเกินขนาดร้อยละ 31.8 ส่วนปัจจัยที่ส่งผลต่อการฆ่าตัวตายสำเร็จ ได้แก่ เพศ ภาวะซึมเศร้า และภาวะความเครียดที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 2) แนวทางการจัดการระบบสุขภาพระดับอำเภอประกอบด้วย 1. พัฒนาระบบบริการผู้ป่วยที่มีภาวะเร่งด่วนทางสุขภาพจิตในระดับอำเภอ 2. การจัดบริการจิตเวชตามแนวทางมาตรฐานบริการสุขภาพจิตแก่หน่วยบริการระดับตำบลและ 3. สนับสนุนองค์ความรู้และเทคโนโลยีในการเฝ้าระวังผู้พยายามฆ่าตัวตายในพื้นที่รวมทั้งสืบสวนสาเหตุของการฆ่าตัวตายเพื่อนำไปใช้เป็นแนวทางในการป้องกันอย่างเหมาะสมต่อไป

ภาสกร คุ่มศิริ, ศศิญา จันทรแก้ว, ธนาภรณ์ กองพล, อัสมะห์ เซิงสะ และธัญญาภรณ์ คำแก้ว (2563) ได้ศึกษาเรื่อง “การศึกษารายกรณีผู้รับบริการสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ในภาวะวิกฤตและแนวทางให้การปรึกษา” ผลการศึกษาพบว่า ปัญหาและสาเหตุของผู้รับบริการพบปัจจัยด้านกายภาพ (ภาวะซึมเศร้า ประวัติฆ่าตัวตายในครอบครัว) ด้านจิตใจ (เผชิญปัญหาวิกฤต วิธีคิดต่อเหตุการณ์ต่างๆ ในทางลบ) และด้านสังคม (สภาพครอบครัว ปัญหาเศรษฐกิจ และการถูกคุกคาม) แนวทางให้บริการปรึกษาพบว่า การสร้างสัมพันธภาพเป็นสิ่งสำคัญ ทักษะที่ใช้บ่อยคือ การฟังอย่างตั้งใจ ใช้คำถามปลายเปิด และสะท้อนความคิด ส่วนเทคนิคที่ใช้คือ ค้นหาศักยภาพ สำรวจสิ่งยึดเหนี่ยวใจ ความหวัง และเป้าหมาย ปัจจัยสนับสนุนให้การปรึกษาได้ผลคือ ความพร้อมของผู้ให้การปรึกษา เพื่อนร่วมงาน ที่ปรึกษา และหน่วยงานในพื้นที่ แต่อุปสรรคของการให้คำปรึกษาคือ บริบทการให้การปรึกษา ความพร้อมของผู้ให้บริการ ความพร้อมของพื้นที่ และขาดข้อมูลแหล่งช่วยเหลือ สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการ

ให้บริการคือ ควรคำนึงถึงการฟังอย่างตั้งใจ ปลอดภัยให้กำลังใจ พยายามค้นหาจุดแข็ง จัดการความคาดหวังของตนเอง ตั้งสติ ไม่ทำร้ายความรู้สึกและเคารพในการตัดสินใจของผู้รับบริการ

วุฒิพันธุ์ สิทธิการิยะ (2563) ได้ศึกษาเรื่อง “ปัจจัยที่ส่งผลต่อการพยายามฆ่าตัวตายของประชาชนในจังหวัดสิงห์บุรี” ผลการศึกษาพบว่า 1. ปัจจัยด้านบุคคล กลุ่มอายุมีผลต่อการพยายามฆ่าตัวตายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มวัยทำงานที่มีอายุระหว่าง 20-59 ปี มีการพยายามฆ่าตัวตายมากที่สุดอาชีวะมีผลกับการพยายามฆ่าตัวตายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อาชีพรับจ้าง/ผู้ใช้แรงงานมีการพยายามฆ่าตัวตายมากที่สุดและมักกระทำซ้ำการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังไม่มีผลกับการพยายามฆ่าตัวตายอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ผู้พยายามที่ฆ่าตัวตายส่วนใหญ่ไม่มีการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง พฤติกรรมเสี่ยงไม่มีผลกับการพยายามฆ่าตัวตายอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผู้พยายามฆ่าตัวตายส่วนใหญ่ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงใด ๆ และภาวะซึมเศร้ามีผลต่อการพยายามฆ่าตัวตายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ผู้พยายามฆ่าตัวตายที่มีภาวะซึมเศร้าร่วมด้วยจะพยายามฆ่าตัวตายมากที่สุด 2. ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม อาเภอที่อยู่อาศัยไม่มีผลกับการพยายามฆ่าตัวตายอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยผู้พยายามฆ่าตัวตายอาศัยอยู่ในเขตอำเภอเมืองมากที่สุดและฤดูมีผลกับการพยายาม ฆ่าตัวตายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 โดยฤดูฝนมีการพยายามฆ่าตัวตายมากที่สุด 3. ปัจจัยกระตุ้นส่งผลต่อการพยายามฆ่าตัวตายของประชาชนในจังหวัดสิงห์บุรี ปัจจัยกระตุ้น มีผลกับการพยายามฆ่าตัวตายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยปัญหาเศรษฐกิจมีผลต่อ การพยายามฆ่าตัวตายมากที่สุด

วิมลวรรณ ปัญญาอ่อน, รัตนศักดิ์ สันติธาดากุล (2563) ได้ศึกษาเรื่อง “ความชุกของภาวะซึมเศร้าและความเสี่ยงฆ่าตัวตายในวัยรุ่นไทย: การสำรวจโรงเรียนใน 13 เขตสุขภาพ” ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่าง 5,345 คน พบวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า (คะแนน PHQ-A $\geq$ 10) ร้อยละ 17.5 และมีภาวะซึมเศร้าเล็กน้อย (5-9 คะแนน) ร้อยละ 49.8 โดยเขตสุขภาพที่พบวัยรุ่นมีภาวะซึมเศร้ามากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ เขตสุขภาพที่ 5 (ร้อยละ 25.0) เขตสุขภาพที่ 7 (ร้อยละ 24.0) และเขตสุขภาพที่ 13 (ร้อยละ 23.9) พบวัยรุ่นที่มีความคิดอยากตาย ร้อยละ 20.5 มีความคิดฆ่าตัวตาย ร้อยละ 5.1 และเคยพยายามฆ่าตัวตาย ร้อยละ 6.4 จากวัยรุ่นที่มีความเสี่ยงฆ่าตัวตายทั้งหมด ร้อยละ 22.5 มีวัยรุ่นที่มีความเสี่ยงสูง ร้อยละ 2.2 ทั้งนี้วัยรุ่นที่มีความเสี่ยงฆ่าตัวตายมีโอกาสที่จะมีภาวะซึมเศร้ามากกว่าวัยรุ่นที่ไม่มีความเสี่ยงฆ่าตัวตาย 9.8 เท่า (OR = 9.8; 95% CI. 8.4-11.5) สรุปผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นถึงขนาดของปัญหาภาวะซึมเศร้าและฆ่าตัวตายของวัยรุ่นในบริบทโรงเรียนซึ่งควรได้รับการดูแลช่วยเหลืออย่างเร่งด่วน ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของระบบคัดกรองด้านสุขภาพจิตในโรงเรียนและการส่งต่อสถานบริการสาธารณสุขในพื้นที่ใกล้เคียง

พระปราโมทย์ วาทโกวิโท และ พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส (2563) ได้ศึกษาเรื่อง “รูปแบบการพัฒนาวិทยากรต้นแบบสันติภาพโดยพุทธสันติวิธี” ผลการศึกษาพบว่า 1. แนวคิดทฤษฎีการพัฒนาวิทยากรต้นแบบตามศาสตร์สมัยใหม่และพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่าวิทยากรตามศาสตร์สมัยใหม่เป็น “วิทยากรกระบวนการ วิทยากรกิจกรรมกลุ่มวิทยากรโอดี” มุ่งสร้างการมีส่วนร่วมการเรียนรู้ ยึดผู้เข้าฝึกอบรมเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ วิทยากรตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทยึดหลักการโอวาทปาติโมกข์ มุ่งพัฒนาจิตใจ มีวิธีการสื่อสารธรรมเกิดสันติสุข ไม่พูดร้ายไม่ทำร้ายผู้มีความแตกต่างทางวัฒนธรรม 2. รูปแบบการพัฒนาวิทยากรต้นแบบสันติภาพโดยพุทธสันติวิธี พบว่า มีวิธีการพัฒนา 5 ด้าน

ประกอบด้วย 1. ด้านพระวิทยากรต้นแบบ 2. ด้านฝึกอบรมแบบธรรมชาติ 3. ด้านการพัฒนาองค์กร 4. ด้านเครื่องมือพุทธสันติวิธี 5. ด้านสร้างสันติภายใน โดยรูปแบบการพัฒนาวิทยากรต้นแบบสันติภาพยึดตาม K-U-M-S-A-N Model ประกอบด้วย “ความรู้ ความเข้าใจ สติ-สันติ ทักษะ ทักษะคิด และการสร้างเครือข่ายวิทยากรต้นแบบสันติภาพ” 3. การนำรูปแบบการพัฒนาวิทยากรต้นแบบสันติภาพ ทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง เป็นพระสงฆ์จำนวน 41 รูป พบว่าความพึงพอใจของพระวิทยากรต้นแบบอยู่ระดับมากที่สุด ($X = 4.57$, $S.D. = .54$) ระดับความพึงพอใจส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูงร้อยละ 65.85 ทำให้ผู้วิจัยค้นพบนวัตกรรมงานวิจัยเพื่อรับใช้สังคมคือรูปแบบการพัฒนาวิทยากรต้นแบบสันติภาพเป็นองค์ความรู้ใหม่ของผู้วิจัยส่งผลให้เกิดศูนย์วิจัยและฝึกอบรม เปิดหลักสูตรระยะสั้นเพื่อตอบโจทยมหาวิทยาลัยองค์กรและสังคมไทย

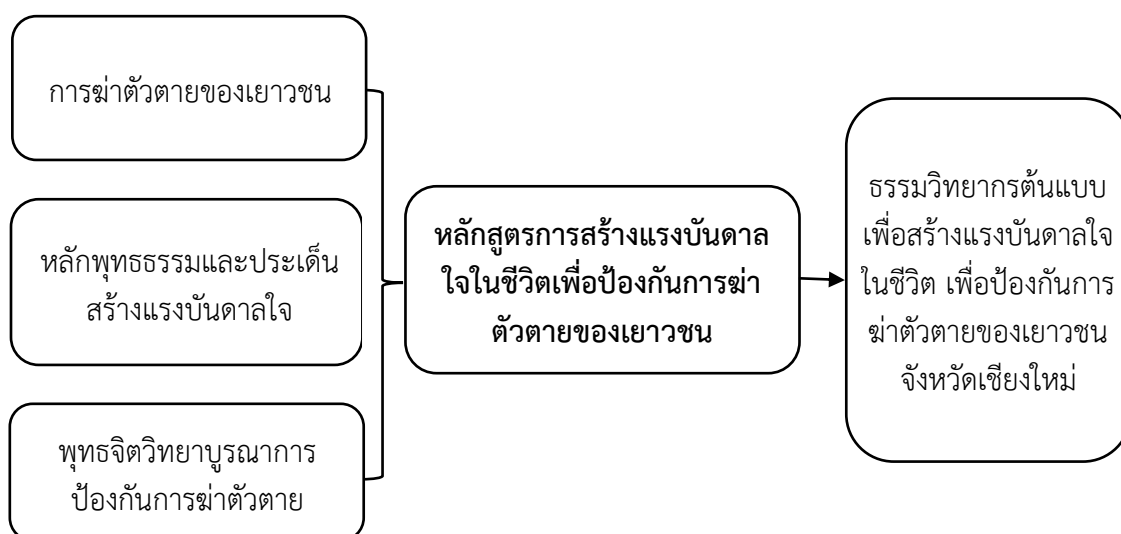
ระพีพัฒน์ ภาสบุตร และ นภาพร เจริญมีฤทธิ์ (2563) ได้ศึกษาเรื่อง บทบาทของบ้านครอบครัว และชุมชนในการสร้างคนไทย 4.0 กรณีศึกษาปัญหาการฆ่าตัวตาย ผลการศึกษาพบว่าพฤติกรรมส่วนใหญ่เป็นอยากฆ่าตัวตายหรือคิดฆ่าตัวตายมากที่สุดจำนวน 2,075 รายการ รองลงมาเป็นพยายามฆ่าตัวตาย หมายถึงคนเคยฆ่าตัวตายแต่ยังไม่ตายจำนวน 178 รายการ ด้านวิธีการฆ่าตัวตายพบว่าเป็นการกินยาตาย และการผูกคอตายมากที่สุด รองลงมาเป็นการทำร้ายตัวเอง ส่วนใหญ่พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการฆ่าตัวตายเกิดขึ้นที่บ้าน ช่วงเวลาเช้า บุคคลที่เกี่ยวข้องกับการฆ่าตัวตายส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ด้านวัยของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการฆ่าตัวตายส่วนใหญ่เป็นเยาวชนและวัยรุ่น สำหรับปัจจัยที่ทำให้เกิดการฆ่าตัวตายเกิดจากด้านจิตใจมากที่สุด รองลงมาเป็นปัจจัยด้านครอบครัว และด้านความรัก เมื่อพิจารณาปัจจัยด้านการเรียนพบว่าเกิดจากผลการเรียนมากที่สุด ส่วนปัจจัยด้านความรักพบว่าส่วนมากเกิดจากผิดหวังกับความรัก ขณะที่ปัจจัยด้านเศรษฐกิจพบว่าส่วนมากเกิดจากปัญหาด้านรายได้ และหนี้สิน ปัจจัยด้านครอบครัวพบว่าส่วนมากเกิดจากปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว และการถูกตำหนิปัจจัยด้านการทำงานส่วนมากเกิดจากการไม่มีงานทำ กรณีปัจจัยด้านจิตใจพบว่าส่วนมากเกิดจากความรู้สึกหดหู่ซึมเศร้าความเครียด และรู้สึกด้อยค่า บุคคลที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดการฆ่าตัวตายพบว่าเป็นคนที่มีปัญหาจากแม่มากที่สุด รองลงมาเป็นทั้งพ่อและแม่ วัยรุ่น/เยาวชนทั้งเพศชายและหญิงที่มีปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว ปัญหาด้านการเรียนจากผลการเรียน ถูกตำหนิจากแม่ รู้สึกว่าตัวเองด้อยค่า หดหู่ มีความเชื่อมโยงกับการฆ่าตัวตายโดยการกินยาตาย ผูกคอตาย หรือทำร้ายตนเอง อย่างไรก็ตามพบว่าการมีความห่วงใยคนที่รักในครอบครัวอยู่ การกลัวเจ็บ การมีคนให้คำปรึกษา และการใช้หลักธรรมทางศาสนา เช่น การมีสติกลัวบาป สามารถช่วยลดปัญหาการฆ่าตัวตายลงได้

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสรุปว่า ผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายส่วนใหญ่มีปัญหาจากปัจจัยด้านกายภาพ เช่น ภาวะซึมเศร้า ประวัติฆ่าตัวตายในครอบครัว ปัจจัยด้านจิตใจ เช่น เหนียวปัญหาวิกฤตคิด ในทางลบ และปัจจัยด้านสังคม สภาพครอบครัว ปัญหาเศรษฐกิจ การถูกคุกคาม เป็นต้น โดยผู้พยายามฆ่าตัวตายส่วนใหญ่จะใช้วิธีหลากหลายวิธี เช่น กินยาเกินขนาด ลมคว้น เป็นต้น สำหรับแนวทางการช่วยเหลือผู้ที่คิดจะฆ่าตัวตาย การที่มีคนคอยรับฟังอย่างตั้งใจและจริงใจ การพูดคุยด้วยการใช้คำถามที่เปิดโอกาสให้ได้ระบายความรู้สึกผ่อนคลาย การนำหลักพุทธธรรม คือ หลักธรรม อริยสัจ 4 และ มรรคมีองค์ 8 หลักจิตวิทยา คือ การให้คำปรึกษาแนะนำ และหลักกระบวนการจิตบำบัด สามารถใช้โน้มน้าป้องกันและแก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตายได้ด้วย นอกจากนั้นแนวคิดเพื่อการจัดการปัญหาการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นไทยมีแนวคิดเชิงป้องกันและแก้ไขที่สาเหตุแนวคิดการปรับพฤติกรรมการดำเนินชีวิต แนวคิดการป้องกันผ่าน

ครอบครัว+ชุมชน+วัด+โรงเรียน และแนวคิดการสร้างภูมิคุ้มกันชีวิต ผ่านกลุ่มเพื่อน ด้วยกระบวนการแบบมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วนจะสามารถป้องกันและแก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตายของเยาวชนได้

2.8 สรุปกรอบแนวความคิด

งานวิจัยนี้ เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed-Method Research) ระหว่างการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบและวิธีวิจัยดังนี้



ภาพที่ 2.3 สรุปกรอบแนวความคิด

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methods Research) โดยผสมผสานทั้งการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) มีขั้นตอนของการดำเนินการวิจัย ดังนี้

3.1 การกำหนดพื้นที่การวิจัย

คณะผู้วิจัยได้กำหนดบริบทพื้นที่วิจัยและศึกษาข้อมูลภาคสนามผ่านเครือข่ายวิจัยในสถานศึกษา จำนวน 4 แห่ง ดังนี้

1. โรงเรียนสามัคคีวิทยานันทน
2. โรงเรียนเมตตาศึกษา
3. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่
4. มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา

ทั้งนี้ เหตุผลของการกำหนดพื้นที่การวิจัยดังกล่าว เนื่องจากเป็นสถานศึกษาที่เปิดโอกาสให้เยาวชนซึ่งมีความหลากหลายทางวัฒนธรรมและครอบครัวที่แตกต่างกันได้เข้ามาศึกษาต่อเป็นจำนวนมาก รวมทั้งทางสถานศึกษามีความพร้อมเพื่อให้คณะผู้วิจัยทดลองใช้หลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน

3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

สำหรับผู้ให้ข้อมูลเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาจากประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research)

คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างเยาวชนที่เข้าอบรมหลักสูตร จำนวน 4 แห่ง ๆ ละ 25 คน รวม 100 คน โดยการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

2. การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research)

2.1 การสัมภาษณ์ (Interview) เกี่ยวกับปัจจัยการฆ่าตัวตายของเยาวชนในจังหวัดเชียงใหม่ คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาจากกลุ่มเป้าหมายเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 10 รูป/คน ซึ่งเป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) ได้แก่ นักวิชาการด้านสาธารณสุข จำนวน 1 คน นักวิชาการจากโรงพยาบาลสวนปรุง จำนวน 1 คน นักวิชาการด้านจิตวิทยา จำนวน 1 คน นักวิชาการด้านพุทธศาสนา จำนวน 2 คน ผู้นำชุมชน จำนวน 2 คน และผู้บริหารสถานศึกษา จำนวน 3 คน คณะผู้วิจัยจะใช้เป็นประชากรในการศึกษาเพื่อการสัมภาษณ์ โดยการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จากในพื้นที่เก็บข้อมูลภาคสนามเป็นหลัก เนื่องจากเป็นผู้ที่อยู่ในพื้นที่และมีหน้าที่มีส่วนเกี่ยวข้องโดยตรงเป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) ซึ่งคณะผู้วิจัยใช้วิธีการสัมภาษณ์ (Interview) โดยเน้นการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview)

2.2 การสัมภาษณ์ (Interview) เกี่ยวกับหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน คณะผู้วิจัยกำหนดกลุ่มผู้ให้ข้อมูลด้วยวิธีเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 5 ท่าน ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านหลักสูตร ผู้ทรงคุณวุฒิด้านศานา นักจิตวิทยา ผู้บริหารสถานศึกษา และครูผู้สอน โดยใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งมีโครงสร้างแบบปลายเปิด (Semi-structured interview)

2.3 การสนทนากลุ่ม (Focus Group) เกี่ยวกับการพัฒนาธรรมวิทยากรต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิต คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาจากกลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา จำนวน 10 รูป/คน ซึ่งเป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) โดยการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

3.3 ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย

1. ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Source) คือ ข้อมูลที่เก็บรวบรวมจากแหล่งข้อมูลเบื้องต้นเป็นข้อมูลที่ได้จากการลงพื้นที่จริงและเป็นข้อมูลที่เกิดจากคำถามในการวิจัย ซึ่งคณะผู้วิจัยรวบรวมคำตอบจากการสัมภาษณ์ การสนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 10 คน และจากการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณจากกลุ่มเยาวชน จำนวน 100 คน จากสถานศึกษาแห่งละ 25 คน ได้แก่ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ โรงเรียนแมตตาศึกษา และโรงเรียนสามัคคีวิทยาทาน

2. ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source) คือ ข้อมูลที่คณะผู้วิจัยศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องจากเอกสารหลักฐานและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง รวบรวมข้อมูลของชุมชนกลุ่มชาติพันธุ์จังหวัดแม่ฮ่องสอน จากเว็บไซต์และเอกสารจากแหล่งต่าง ๆ นำข้อมูลที่รวบรวมได้ทั้งหมดมาวิเคราะห์และสังเคราะห์เพื่อเป็นข้อมูลการพัฒนาธรรมวิทยากรต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิต

3.4 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ใช้เครื่องมือวิจัย 2 แบบ คือ เครื่องมือเชิงปริมาณ ได้แก่ แบบสอบถาม สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเยาวชน และเครื่องมือเชิงคุณภาพ ได้แก่ แบบสัมภาษณ์สำหรับกลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้ข้อมูลสำคัญ ดังนี้

1. เครื่องมือวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research)

เครื่องมือวิจัยเชิงปริมาณ ได้แก่ แบบสอบถาม สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเยาวชน แบ่งเนื้อหาออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นลักษณะคำถามปลายปิด (Closed-ended questions) ใช้ข้อคำถามแบบให้เลือกตอบ (Check List)

ตอนที่ 2 เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับแบบประเมินการใช้หลักสูตรสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน และแบบประเมินพฤติกรรมแรงบันดาลใจในการเรียนรู้การใช้ชีวิต เป็นลักษณะคำถามปลายปิด (Closed-ended questions) เป็นลักษณะแบบให้เลือกตอบโดยใช้มาตราส่วนประเมินค่า (Numerical Rating Scale) มี 5 ระดับ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

5	หมายถึง	เห็นด้วยมากที่สุด
4	หมายถึง	เห็นด้วยมาก
3	หมายถึง	เห็นด้วยปานกลาง
3	หมายถึง	เห็นด้วยน้อย
1	หมายถึง	เห็นด้วยน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 เป็นข้อคำถามลักษณะคำถามปลายเปิด (Opened-ended questions) เพื่อให้ผู้ตอบแบบสอบถามมีอิสระในการแสดงความคิดเห็น จำนวน 3 ข้อ ประกอบด้วย ปัญหาที่พบ แนวทางการแก้ปัญหา และข้อเสนอแนะ

2. เครื่องมือวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research)

2.1 แบบสัมภาษณ์ (In-Depth Interview) ได้แก่ (1) แบบสัมภาษณ์ในประเด็นเกี่ยวกับปัจจัยการฆ่าตัวตายของเยาวชนในจังหวัดเชียงใหม่ และ (2) แบบสัมภาษณ์ในประเด็นเกี่ยวกับเกี่ยวกับหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน

2.2 การสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group) คณะผู้วิจัยสนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา จำนวน 10 รูป/คน ในประเด็นเกี่ยวกับการพัฒนารักรธรรมวิทยากรต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิต

2.3 การจัดเวทีวิพากษ์เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง เสนอแนะปรับปรุงแก้ไขข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อความสมบูรณ์ของงาน โดยรับฟังความคิดเห็นจากผู้ที่เกี่ยวข้องทุกภาคส่วนครอบคลุมผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 5 รูป/คน

3.5 การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

3.5.1 การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือเชิงปริมาณ (Quantitative Research)

1. ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ ในการสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือวิจัยโดยอาศัยกรอบแนวคิดกระบวนการทฤษฎี และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัตถุประสงค์ ซึ่งคณะผู้วิจัยได้ดำเนินการ ตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1.1 ทำการศึกษาค้นคว้า เอกสาร หนังสือ วรรณกรรมงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.2 นำข้อมูลที่ได้มารวบรวมประเมินผลร่วมกับผลที่ได้จากการสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่ม มาทำการวิเคราะห์ สังเคราะห์ ตามประเด็นต่าง ๆ และสรุปผล

1.3 สร้างเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมผล ได้เป็นข้อคำถามสำหรับเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อกำหนดขอบเขตและเนื้อหาของคำถาม ให้ครอบคลุมเนื้อหาวัตถุประสงค์และกรอบแนวคิดของงานวิจัยที่กำหนดไว้ โดยเน้นให้มีลักษณะที่ผู้ตอบแบบสอบถามสามารถตอบตามข้อเท็จจริงได้

2. ขั้นตอนการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ คณะผู้วิจัยนำแบบสอบถามเสนอผู้ทรงคุณวุฒิ/ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน เพื่อประเมินความเหมาะสมของข้อคำถาม ตรวจสอบความเที่ยงตรงด้านโครงสร้างและเนื้อหา (Construct and Content Validity) และพิจารณาความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ของงานวิจัย แล้วจึงจะนำมาวิเคราะห์ด้วยดัชนี IOC (Index of item

Objective Congruence) เพื่อให้ได้ข้อคำถามมีความถูกต้องและครอบคลุมเนื้อหาชัดเจน ซึ่งมีค่า 0.60 ขึ้นไป โดยรายนามของผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ที่ทำการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มีดังต่อไปนี้

1. พระมหาวิเศษ ปญญาวิโร, รศ.ดร. ตรวจสอบด้านระเบียบวิธีวิจัย
2. รองศาสตราจารย์ ดร.วีระ เลิศสมพร ตรวจสอบด้านเนื้อหา
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วินิจ ผาเจริญ ตรวจสอบด้านภาษา

คณะผู้วิจัยนำแบบสอบถามจากผู้เชี่ยวชาญ วิเคราะห์หาค่าดัชนีความเหมาะสมของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์หรือเนื้อหา (IOC) ตามสูตรดังนี้

$$\text{สูตร IOC} = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ IOC แทน ดัชนีความเหมาะสมระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์

$\sum R$ แทน ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญ

N = แทนจำนวนผู้เชี่ยวชาญ

โดยที่ + 1 = เห็นว่าเหมาะสม

0 = ไม่แน่ใจ

- 0 = เห็นว่าไม่เหมาะสม

นำเครื่องมือที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มเยาวชนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบว่ามีคำถามข้อใดที่ผู้ตอบแบบสอบถามมีความสงสัยหรือไม่เข้าใจ แล้วนำมาปรับปรุงให้ได้เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยที่มีคุณภาพ แล้วนำผลการตอบแบบสอบถามไปหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของเครื่องมือโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.82

3.5.2 การสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือเชิงคุณภาพ (Qualitative Research)

ในการสร้างและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือเชิงคุณภาพ ซึ่งเป็นแบบสัมภาษณ์ผู้วิจัยแบ่งเป็น 3 ตอน คือ

1. เป็นการสร้างแบบสัมภาษณ์ปลายเปิด โดยคณะผู้วิจัยอาศัยหลักการสร้างแบบสัมภาษณ์จากแหล่งข้อมูลด้านเอกสารและข้อมูลจากการแบบสอบถามเพื่อที่จะนำไปสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน จำนวน 10 รูป/คน

2. การตรวจสอบความเที่ยงตรงของแบบสัมภาษณ์ที่ได้สร้างนี้ คณะผู้วิจัยใช้วิธีตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงพินิจ (face validity) โดยผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือจำนวน 3 คน ตรวจสอบแบบสัมภาษณ์ ปรับปรุงแก้ไขสำนวนภาษา ตัดทอนเพิ่มเติมสำนวนภาษาในแต่ละประเด็น ปรับปรุงตามความเห็นและข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญ

3.5.3 การพิจารณาเพื่อรับรองจริยธรรมการวิจัย

คณะผู้วิจัยได้ส่งเครื่องมือการวิจัยเพื่อให้คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยตรวจพิจารณา ทั้งนี้ คณะกรรมการได้ตรวจสอบเรียบร้อยแล้วโดยพิจารณาเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้ และออกใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัยเพื่อนำไปใช้ในการดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนต่อไป

3.6 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

3.6.1 การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research)

คณะผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลตามขั้นตอนและวิธีการดังนี้

1. ทำหนังสือขอความอนุเคราะห์เพื่อเข้าเก็บรวบรวมข้อมูล โดยได้เสนอต่อ ผู้บริหารในเขตพื้นที่เป้าหมาย

2. คณะผู้วิจัยแจกแบบสอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ได้แจกแบบสอบถาม จำนวน 100 ฉบับ จากนั้นนำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมา ตรวจสอบความสมบูรณ์และจัดระเบียบข้อมูล

3.6.2 การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research)

คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม ดังนี้

1. การสัมภาษณ์ คณะผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interviews) นักวิชาการด้านสาธารณสุข นักวิชาการจากโรงพยาบาลสวนปรุง นักวิชาการด้านจิตวิทยา นักวิชาการด้านพุทธศาสนา ผู้นำชุมชน และผู้บริหารสถานศึกษา โดยดำเนินการสัมภาษณ์เป็นระยะ ๆ จนกระทั่งได้ข้อมูลที่ครบถ้วนสมบูรณ์

2. การประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) คณะผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลโดยจัดประชุมสนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา จำนวน 10 รูป/คน ในประเด็นเกี่ยวกับการพัฒนาธรรมวิทยากรต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิต

3. จัดประชุมสัมมนา สรุปผลการวิจัย และถอดบทเรียนการพัฒนาธรรมวิทยากรต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน วิเคราะห์กิจกรรม และนำมาปรับปรุงรายงานการวิจัยจากข้อเสนอแนะจากผู้เข้าร่วมประชุม

3.6.3 การวิจัยและพัฒนา (Research and development : R&D)

คณะผู้วิจัยสร้างและพัฒนาหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตสำหรับป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน โดยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 สร้างหลักสูตร

1. ศึกษาข้อมูลพื้นฐานจากแนวคิดตามกรอบแนวคิดในการวิจัย ทำการรวบรวมข้อมูลแล้วสังเคราะห์ และสรุปประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแรงบันดาลใจ พฤติกรรมแรงบันดาลใจ องค์ประกอบของการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง และองค์ประกอบหลักสูตร

2. กำหนดกลุ่มผู้ให้ข้อมูลด้วยวิธีเลือกแบบเจาะจง เป็นผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านหลักสูตร ผู้ทรงคุณวุฒิด้านศาสนา นักจิตวิทยา ผู้บริหารสถานศึกษา และครูผู้สอน โดยใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งมีโครงสร้างแบบปลายเปิด (Semi-structured interview) ซึ่งมีประเด็นเกี่ยวกับหลักการแนวคิดสำหรับการจัดการเรียนรู้ ความคาดหวัง และเป้าหมายที่ต้องการให้เกิดกับเยาวชนผู้เข้าอบรม วิธีการจัดการเรียนรู้เพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้อบรม เทคนิคสื่ออุปกรณ์เพื่อส่งเสริมแรงบันดาลใจในการเรียนรู้ วิธีการวัด และประเมินผล และข้อเสนอแนะอื่น ๆ เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการจัดสนทนากลุ่ม (Focus group) จำนวน 1 วัน ใช้ระยะเวลาในการสัมภาษณ์แบบกลุ่ม 1-2

ชั่วโมง และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา เพื่อเสนอตัวอย่างและเลือกตัวอย่าง จำแนกเป็นกลุ่ม ๆ ตามประเด็นสำคัญ และตามด้วยประเด็นรองเพื่อเป็นข้อมูลสำหรับการยกร่างหลักสูตร

3. นำร่างหลักสูตรตามองค์ประกอบของหลักสูตร และแบบประเมินความเหมาะสมและความเป็นประโยชน์ของหลักสูตรที่พัฒนาขึ้น เสนอผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อพิจารณาตรวจสอบ ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ ทำการคัดเลือกผู้ทรงคุณวุฒิด้วยวิธีแบบเจาะจงเป็นผู้มีความรู้และเชี่ยวชาญด้านหลักสูตรและการสอน ด้านจิตวิทยาและการแนะแนว ด้านการวัดและประเมินผล จำนวน 5 คน เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยลงพื้นที่ภาคสนามเป็นเวลา 1 วัน เพื่อนำส่งเอกสารและข้อมูลให้กับกลุ่มผู้ให้ข้อมูล โดยใช้ระยะเวลาในการพิจารณาประมาณ 1-2 ชั่วโมง วิเคราะห์ข้อมูล ด้วยสถิติพื้นฐานคำนวณหาค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และนำร่างหลักสูตรไปทดลองใช้ (Try out) กับเยาวชนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มเป้าหมาย นำผลที่ได้จากการทดลองใช้มาปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์

ขั้นที่ 2 ศึกษาผลการใช้หลักสูตร

กำหนดกลุ่มเป้าหมายด้วยวิธีการเลือกแบบเจาะจงคือ เยาวชนจากสถาบันการศึกษา 4 แห่ง ๆ ละ 25 คน รวม 100 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย หลักสูตรที่พัฒนาขึ้นพร้อมเอกสารประกอบหลักสูตร และแบบประเมินพฤติกรรมแรงบันดาลใจในการเรียนรู้ของผู้เข้าอบรม 3 ด้าน คือ ด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ด้านความมุ่งมั่นในการทำงาน และด้านความศรัทธาในผลสำเร็จที่มุ่งหวัง เสนอผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ความถูกต้องของภาษาที่ใช้ และหาค่าดัชนีความสอดคล้อง โดยพิจารณาตามเกณฑ์ของค่าดัชนีความสอดคล้องมากกว่าหรือเท่ากับ 0.50 (Srisaet, 2017) ซึ่งได้เท่ากับ 0.76 ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการทดสอบก่อนและหลังการใช้หลักสูตรกลุ่มตัวอย่าง เป็นระยะเวลา 6 เดือน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพื้นฐานคำนวณหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

ขั้นที่ 3 ประเมินและปรับปรุงหลักสูตร

กำหนดกลุ่มผู้ให้ข้อมูลโดยวิธีเลือกแบบเจาะจงเป็นผู้เชี่ยวชาญและผู้ใช้หลักสูตร จำนวน 5 คน เยาวชน จำนวน 100 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบสอบถามความเหมาะสม ความเป็นประโยชน์ของหลักสูตร ซึ่งเป็นฉบับเดียวกับที่ใช้ในขั้นที่ 1 และแบบสอบถามความพึงพอใจของผู้เรียนต่อหลักสูตรโดยการให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ความถูกต้องของภาษาที่ใช้ และหาค่าดัชนีความสอดคล้อง โดยพิจารณาตามเกณฑ์ของค่าดัชนีความสอดคล้องมากกว่าหรือเท่ากับ 0.50 (Srisaet, 2017) ซึ่งได้ค่าทั้งฉบับเท่ากับ 0.82 และ 0.85 ตามลำดับ เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการลงพื้นที่ภาคสนามเพื่อนำส่งเอกสารและข้อมูลให้กับกลุ่มผู้ให้ข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลความเหมาะสมความเป็นประโยชน์ และความพึงพอใจของผู้เรียนต่อหลักสูตร ด้วยสถิติพื้นฐานโดยคำนวณหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

3.7 การวิเคราะห์ข้อมูลและประมวลผล

3.7.1 การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research)

คณะผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป สถิติที่ใช้ ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน นำเสนอด้วยตาราง และอธิบายเพิ่มเติม ดังนี้

1. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม นำมาแจกแจงความถี่ (Frequency) เป็นรายชื่อ ใช้วิเคราะห์คำนวณหาค่าร้อยละ (Percentage) และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

2. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2 เกี่ยวกับแบบประเมินการใช้หลักสูตรสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน และแบบประเมินพฤติกรรมแรงบันดาลใจในการเรียนรู้การใช้ชีวิต ซึ่งเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์น้ำหนัก 5 ระดับจากนั้นนำไปบันทึกและวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) แล้วนำผลการวิเคราะห์ที่ได้มาแปลความหมายรายข้อ รายด้าน และความหมายในภาพรวม การแปลผลค่าเฉลี่ยตามหลักเกณฑ์ ของช่วงระดับคะแนน (Class Interval) (บุญชุม ศรีสะอาด, 2545: 103) 5 ระดับ ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.50 - 5.00	หมายถึง	อยู่ในระดับมากที่สุด
ค่าเฉลี่ย 3.50 - 4.49	หมายถึง	อยู่ในระดับมาก
ค่าเฉลี่ย 2.50 - 3.49	หมายถึง	อยู่ในระดับปานกลาง
ค่าเฉลี่ย 1.50 - 2.49	หมายถึง	อยู่ในระดับน้อย
ค่าเฉลี่ย 1.00 - 1.49	หมายถึง	อยู่ในระดับน้อยที่สุด

3.7.2 การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research)

คณะผู้วิจัยได้ข้อมูลจากการศึกษาเอกสาร สัมภาษณ์ และการสนทนากลุ่ม นำมาวิเคราะห์ข้อคำถามปลายเปิดด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) หลังจากนั้นทำการสังเคราะห์ สรุปจากแบบสำรวจ และการสัมภาษณ์ แล้วเขียนบรรยายเชิงพรรณนา

ทั้งนี้ เนื่องจากการวิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบผสมผสานทั้งเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณร่วมกัน จึงต้องมีการจัดระเบียบโครงสร้างและหาความหมายของข้อมูลที่รวบรวมมาเป็นการค้นหาข้อความทั่วไปที่จะบอกความสัมพันธ์ของสิ่งต่าง ๆ แล้วนำผลมาวิเคราะห์ร่วมกับแนวคิดและทฤษฎีต่าง ๆ และใช้วิธีวิเคราะห์ข้อมูลส่วนแรกเชิงบรรยาย (Descriptive) ส่วนที่สองคือการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ซึ่งเป็นการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงบรรยายเช่นกัน

ดังนั้น เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลตามวิธีการและเครื่องมือการเก็บรวบรวมข้อมูลตามที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น คณะผู้วิจัยจะนำข้อมูลที่ได้มาเรียบเรียงเพื่อบูรณาการและหาความสัมพันธ์ของปรากฏการณ์ต่าง ๆ จากข้อมูลการสัมภาษณ์เจาะลึกและเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างเป็นระบบ โดยในส่วนของ การเตรียมการวิเคราะห์ข้อมูลได้ทำการจัดระเบียบของข้อมูล เพื่อให้เกิดความสะดวกในการนำมาวิเคราะห์ จากนั้นนำข้อมูลมาประมวลผลนำเสนอเป็นข้อค้นพบ เพื่อนำไปสู่การหาข้อสรุป การตีความ และการตรวจสอบความถูกต้องแม่นยำของผลการวิจัยต่อไป

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methods Research) คือ เป็นการวิจัยแบบเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ผสมกับการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) คณะผู้วิจัยได้ตั้งวัตถุประสงค์ไว้ 3 ประการคือ 1) เพื่อศึกษาปัจจัยการฆ่าตัวตายของเยาวชนในจังหวัดเชียงใหม่ 2) เพื่อพัฒนาหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ และ 3) เพื่อพัฒนาธรรมวิทยากรต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน คณะผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

4.1 ปัจจัยการฆ่าตัวตายของเยาวชนในจังหวัดเชียงใหม่

4.2.1 การวิเคราะห์ข้อมูลวิจัยแบบเชิงคุณภาพ (Research) โดยการสัมภาษณ์

จากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) เกี่ยวกับปัจจัยการฆ่าตัวตายของเยาวชนในจังหวัดเชียงใหม่ คณะผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 10 คน ซึ่งเป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants) ได้แก่ นักวิชาการด้านสาธารณสุข นักวิชาการจากโรงพยาบาลสวนปรุง นักวิชาการด้านจิตวิทยา นักวิชาการด้านพุทธศาสนา ผู้นำชุมชน และผู้บริหารสถานศึกษา โดยสัมภาษณ์เกี่ยวกับปัจจัยการฆ่าตัวตายของเยาวชนในจังหวัดเชียงใหม่ ใน 6 ประเด็นคือ 1. ปัจจัยด้านสุขภาพส่วนตัว 2. ปัจจัยด้านครอบครัว 3. ปัจจัยด้านการเรียน 4. ปัจจัยด้านเพื่อน 5. ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและ 6. ปัจจัยด้านสื่อ ทั้งนี้ในแต่ละประเด็นจัดเป็นองค์ประกอบของปัจจัยการฆ่าตัวตายของเยาวชนสามารถนำมาวิเคราะห์ได้ดังนี้

1. ปัจจัยด้านสุขภาพส่วนตัว

จากการสัมภาษณ์ในประเด็นเกี่ยวกับปัจจัยการฆ่าตัวตายของเยาวชนด้านสุขภาพส่วนตัว ผู้ทรงคุณวุฒิได้ให้สัมภาษณ์โดยเสนอมุมมองที่หลากหลาย ดังนี้

ผู้ทรงคุณวุฒิส่วนใหญ่ได้เสนอว่า “การฆ่าตัวตายของเยาวชนจะมีความเกี่ยวข้องกับสุขภาพส่วนตัว เนื่องจากการไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของสังคม ความรู้สึกโดดเดี่ยว ไร้ค่า และการรับรู้ว่าเป็นภาระเป็นสาเหตุที่สำคัญและมากพอที่จะทำให้เยาวชนเป็นโรคซึมเศร้าเกิดความคิดอยากฆ่าตัวตาย นอกจากนี้เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว คิดว่าตนเป็นภาระของคนอื่น อย่างถาวร โดยไม่มีอะไรมาเปลี่ยนแปลงได้ ทำให้ซึมเศร้าหมดหวังต่อสถานการณ์ และเป็นสาเหตุที่มากเพียงพอที่จะทำให้ผู้ป่วยเกิดความต้องการที่จะฆ่าตัวตายโดยเร็ว” เช่นเดียวกับผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 ได้เสนอว่า “ปัจจัยการฆ่าตัวตายของเยาวชนเกิดจากปัญหาสุขภาพทางจิตที่มีอาการซึมเศร้า ผู้ที่มีอาการซึมเศร้ามาก ๆ จะคิดว่าตนเองไร้ค่าอยู่ไปไม่มีประโยชน์ ความรู้สึกซึมเศร้าทำให้ไม่สามารถทนอยู่กับอาการต่าง ๆ ซึ่งทรมานได้อีกต่อไป ส่วนใหญ่ผู้ป่วยที่เป็นโรคซึมเศร้า จะมีอาการรุนแรงถึงขนาดฆ่าตัวตายได้” สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 5 ได้ให้สัมภาษณ์ว่า “ปัญหาเกิดจากโรคซึมเศร้าโดยมีลักษณะที่ชัดเจนและเป็นยาวนานกว่า คือ จะมีอารมณ์เศร้าหรืออารมณ์หงุดหงิดที่เป็นมากและเป็นอยู่เกือบตลอดเวลา ติดต่อกัน

เป็นเวลาอย่างน้อย 2 สัปดาห์ อาการไม่มีแนวโน้มที่จะดีขึ้นเอง ทำให้บกร่องในเรื่องการคิด การตัดสินใจ ไม่สามารถทำหน้าที่การทำงานหรือการเรียนรู้ได้เหมาะสมดังเดิม”

ในประเด็นเดียวกันนี้ ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 7 ได้เสนอว่า “ปัจจัยด้านสุขภาพจิตใจส่งผลให้เยาวชนแต่ละคนมีวิธีการจัดการกับเหตุการณ์ในชีวิตที่ต่างกัน เป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดพฤติกรรมฆ่าตัวตาย เช่น เหตุการณ์กระทบกระเทือนใจในชีวิต ทำให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวัง มองโลกในแง่ลบ รู้สึกว่าสิ่งแวดล้อมรอบตัวกดดันทำอะไรไม่ได้ หรือแม้แต่การขาดความสามารถในการแก้ไขปัญหา” สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 9 ให้สัมภาษณ์โดยเสนอแนะว่า “สาเหตุเกิดจากบุคลิกภาพส่วนตัวของเยาวชน เช่น ผู้ที่วู่วาม หุนหันพลันแล่น ก้าวร้าว วิตก กังวลมาก ความรู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้าง พบว่าสัมพันธ์กับพฤติกรรมฆ่าตัวตายของวัยรุ่น” ซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกับมุมมองของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 ได้เสนอว่า “ปัญหาการฆ่าตัวตายเกิดจากสุขภาพส่วนตัวที่ทำให้เกิดความสิ้นหวัง เป็นโรคที่สัมพันธ์กับการฆ่าตัวตายในวัยรุ่นและเยาวชนในปัจจุบัน คือ โรคซึมเศร้า โรคเกร โรคการใช้สารเสพติด โรคอารมณ์สองขั้ว โรควิตกกังวล โรคความผิดปกติของการกินอาหาร” เช่นเดียวกับผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 10 ได้ให้สัมภาษณ์ว่า “วัยรุ่นส่วนใหญ่มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพส่วนตัวทำให้เป็นโรคหรือมีภาวะซึมเศร้า มีโอกาสเกิดความคิดอยากตายมากกว่าปัจจัยทางจิตสังคมอื่นๆ ซึ่งในที่สุดจะนำมาซึ่งการฆ่าตัวตาย ”

กล่าวโดยสรุป ปัจจัยการฆ่าตัวตายของเยาวชนด้านสุขภาพส่วนตัว เกิดจากความบกพร่องทางร่างกายที่ทำให้เห็นถึงความแตกต่างจากคนอื่น ทำให้เกิดความน้อยเนื้อต่ำใจ การมีโรคประจำตัว เช่น โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล ที่มีอาการรุนแรงนำไปสู่การพยายามฆ่าตัวตายเพื่อหนีปัญหา การเจ็บป่วยทางร่างกายอันเกิดจากอุบัติเหตุ การที่ต้องสูญเสียคนที่ตนเองรัก เช่น พ่อแม่ เป็นปัจจัยนำไปสู่การฆ่าตัวตายของนักศึกษาได้ ปัญหาทางจิตใจ ขาดความอบอุ่นทางใจ ความไม่พอใจในตัวเอง ทั้งทางรูปร่างหน้าตา ความไม่พอใจกับสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่ นอกจากนั้น บาดแผลทางจิตใจร้ายแรงที่สะสมอยู่ภายในจิตใจตั้งแต่วัยเด็กจนนำไปสู่ปัญหาการฆ่าตัวตายในวัยรุ่น เพราะไม่สามารถหาทางออกได้ เช่น ถูกล่วงละเมิดทางเพศ การถูกทอดทิ้ง การถูกทำร้ายร่างกาย นำไปสู่อการฆ่าตัวตายของเยาวชน

2. ปัจจัยด้านครอบครัว

จากการสัมภาษณ์ในประเด็นเกี่ยวกับปัจจัยการฆ่าตัวตายของเยาวชนด้านครอบครัว ผู้ทรงคุณวุฒิได้ให้สัมภาษณ์โดยเสนอแนะที่หลากหลาย ดังนี้

ผู้ทรงคุณวุฒิส่วนใหญ่ได้เสนอว่า “พื้นฐานของครอบครัวมีความสำคัญมากต่อการเติบโตของเยาวชน ถ้าครอบครัวไม่สามารถเปิดพื้นที่ความสุข ความรักและความเข้าใจให้กับเด็กและเยาวชนได้อย่างเท่าทันจะทำให้เกิดปัญหาขึ้น ยิ่งถ้าพ่อแม่ผู้ปกครองใส่ความคาดหวังหรือพยายามให้ลูกเป็นในสิ่งที่เขาเป็นไม่ได้ และผู้ใหญ่ไม่ทันสังเกตถึงสัญญาณที่พวกเขาพยายามบอกบางประการ ” เช่นเดียวกับผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 ได้เสนอแนะว่า “ถ้าเด็กและเยาวชนรู้สึกว่า ไม่มีใครเข้าใจเค้าจน รู้สึกโดดเดี่ยว ถ้าอยู่กับครอบครัวต่อไปจะฆ่าตัวตายแน่ ๆ เพราะเวลาอยู่กับพ่อแม่เกิดความรู้สึกตอกย้ำในใจว่าเค้าไม่มีคุณค่า เป็นสิ่งที่ยากมากที่สังคมภายนอกจะเข้าใจ โดยเฉพาะเมื่อเป็นลูกก็ต้องกตัญญูกับพ่อแม่ แต่หากเด็กและเยาวชนที่คิดว่าอยู่ด้วยไม่ไหวแล้ว จะทำให้ก้าวออกมาจากครอบครัวจนเกิดปัญหาการฆ่าตัวตายตามมา ” สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 ได้ให้สัมภาษณ์ว่า “ปัญหาการฆ่าตัวตายของเยาวชนเกิดจากสาเหตุต่าง ๆ อาจเป็นทั้งปัจจัยภายนอกและภายใน เช่น แรงกดดันจากตัวเอง แรงกดดันจาก

ครอบครัว ที่อยากจะให้ประสบความสำเร็จ หรือเป็นความคาดหวังของครอบครัวในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เด็กบางคนสามารถรับมือกับภาวะความกดดันได้ แต่เด็กบางคนอาจไม่สามารถรับมือได้ จนกลายเป็นความกังวล ความสิ้นหวัง และความรู้สึกผิด” ซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกับมุมมองของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 10 ได้ให้สัมภาษณ์ว่า “ครอบครัวถือได้ว่าเป็นตัวแสดงที่มีความใกล้ชิดกับเยาวชนมากที่สุด หากแม้ว่าเยาวชนซึ่งเป็นสมาชิกส่วนหนึ่งในครอบครัวมีการฆ่าตัวตาย อาจกล่าวได้ว่า ครอบครัวจะเป็นตัวแสดงกลุ่มหลักกลุ่มแรกที่ต้องเผชิญและได้รับผลกระทบในเชิงลบมากที่สุด ทั้งสภาวะทางจิตใจ ความคาดหวังและความรู้สึกที่สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก”

ในประเด็นเดียวกันนี้ ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 ได้เสนอว่า “สาเหตุหลักที่ทำให้วัยรุ่นพยายามฆ่าตัวตายนั้น มาจากการถูกระงับของค่านิยมในครอบครัวด้วยคำพูดหรือการตำหนิที่รุนแรง การไล่ให้ไปฆ่าตัวตาย และความรู้สึกถูกทิ้งขว้างจากคนรัก ซึ่งเป็นลักษณะของความรู้สึกทางอารมณ์ที่หวนไหวไม่มั่นคงในความสัมพันธ์” สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 6 ให้สัมภาษณ์โดยเสนอแนะว่า “ปัญหาการฆ่าตัวตายของเยาวชนส่วนใหญ่เกิดจากปัจจัยด้านสังคมวิทยา เป็นลักษณะของสังคมแวดล้อมของวัยรุ่น ซึ่งได้แก่ ครอบครัว โรงเรียน กลุ่มเพื่อน ที่ส่งผลกระทบทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมฆ่าตัวตาย ทั้งนี้การเลี้ยงดูชนิดก้าวร้าวดุติ้น ปัญหาการสื่อสารกันในครอบครัว ความสัมพันธ์ที่ไม่ดีระหว่างพ่อแม่และเด็ก การทารุณกรรมเด็ก เป็นลักษณะที่พบในวัยรุ่นที่พยายามฆ่าตัวตายมากกว่าวัยรุ่นที่มีความคิดอยากตาย” ซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกับมุมมองของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 ได้เสนอว่า “การฆ่าตัวตายของคนในครอบครัว จัดว่าเป็นตัวแบบให้กับวัยรุ่น ส่งผลให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมฆ่าตัวตาย ความสัมพันธ์ของเหตุการณ์ในวัยเด็กจนถึงวัยรุ่นกับการฆ่าตัวตายนั้น ยังมีเหตุการณ์ในวัยเด็กมากเท่าไร ยิ่งมีความสัมพันธ์ต่อการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นมากขึ้น” เช่นเดียวกับผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 8 ได้ให้สัมภาษณ์ว่า “ปัญหาการฆ่าตัวตายของเยาวชนเกิดจากเหตุการณ์ภายในครอบครัว ได้แก่ การเสียชีวิตของพ่อหรือแม่หรือพี่น้องในครอบครัว พ่อแม่ที่มีการใช้สารเสพติดอย่างหนัก พ่อแม่เจ็บป่วยด้วย โรคจิตเวชอย่างหนัก มีการรักษาตัวในโรงพยาบาล พ่อแม่ถูกจำคุกหรือมีคดีทางกฎหมาย การแยกทางของพ่อแม่ การย้ายบ้านบ่อยมากกว่า 2 ครั้ง”

กล่าวโดยสรุป ปัจจัยการฆ่าตัวตายของเยาวชนด้านครอบครัว เกิดจากผู้ปกครองไม่ได้ให้ความอบอุ่น ไม่ให้ความสนใจ มีการทำร้ายทั้งทางร่างกายและด้วยคำพูด หรือการทำให้เด็กรู้สึกผิด การใช้คำพูดตำหนิที่รุนแรง พูดประชดประชันลูก ครอบครัวที่ผู้ปกครองลงโทษทางกายอย่างรุนแรง มีการควบคุมลูกมากเกินไป ครอบครัวคาดหวัง กดดันและเปรียบเทียบความสำเร็จกับลูกของคนอื่น สร้างกฎระเบียบที่เข้มงวดเกินไป สร้างความกดดันให้แก่ลูก ครอบครัวมีความขัดแย้งกัน แตกแยก แยกทางกัน มีการทะเลาะขัดแย้งกันภายใน มีการทำร้ายร่างกายกันภายในครอบครัว พ่อแม่มีภาวะซึมเศร้า มีการใช้สิ่งเสพติดของคนครอบครัว ครอบครัวที่มีภาวะปัญหานี้ขึ้น พ่อแม่มีประวัติเคยฆ่าตัวตาย หรือความตายของคนในครอบครัว เป็นปัจจัยนำไปสู่ความเสี่ยงในการฆ่าตัวตายของเยาวชน พ่อแม่ต้องการให้ลูกเก่งเป็นที่หนึ่ง เพราะมุ่งหวังเป้าหมายว่าจะมีหน้าที่การงานที่ดีในอนาคต ผู้ปกครองเข้มงวดมากเกินไป หวังดีและต้องการให้ลูกมีระเบียบวินัย มีความรับผิดชอบ แต่หากมีกฎระเบียบที่เข้มงวดเกินไป จะกลายเป็นการสร้าง ความกดดันกับเยาวชน ทำให้เยาวชนคิดฆ่าตัวตายของเยาวชน

3. ปัจจัยด้านการเรียน

จากการสัมภาษณ์ในประเด็นเกี่ยวกับปัจจัยการฆ่าตัวตายของเยาวชนด้านการเรียน ผู้ทรงคุณวุฒิได้ให้สัมภาษณ์โดยเสนอมุมมองที่หลากหลาย ดังนี้

ผู้ทรงคุณวุฒิส่วนใหญ่ได้เสนอมุมมองว่า “ปัญหาการฆ่าตัวตายของเยาวชนส่วนหนึ่งเกิดจากความเครียดจากการเรียนจนกลายเป็นซึมเศร้า ความรู้สึกแปลกแยกจากสังคมในโรงเรียนหรือมหาวิทยาลัย แรงกดดันจากครอบครัว ภาวะความเจ็บป่วยทางใจในกลุ่มคนรุ่นใหม่ที่เกิดขึ้นมาในช่วงหลายปีที่ผ่านมา ส่วนหนึ่งได้กลายมาเป็นตัวเลขสถิติของคนที่ฆ่าตัวตายสำเร็จ ทั้งนี้คงกล่าวไม่ได้ว่าเรื่องเหล่านี้เป็นเรื่องส่วนบุคคล เพราะมันอาจจะเกิดกับคนรอบตัวเรา เพื่อนพี่น้องที่มหาวิทยาลัย เพื่อนในโรงเรียน ที่ทำงาน หรือกระทั่งคนในบ้าน” เช่นเดียวกับผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 ได้เสนอว่า “สภาพปัจจุบันเราต้องยอมรับว่าในสังคมไทยเปิดพื้นที่ และขับเคลื่อนสำหรับเด็กที่เก่งวิชาการเป็นอย่างมาก ในขณะที่โครงสร้างการศึกษาบ้านเราก็มุ่งเน้นไปในเรื่องการแข่งขัน และใช้ระบบแพ้คัดออกตลอดตั้งแต่เล็ก ยิ่งเท่ากับเป็นการกำหนดทิศทางการเปิดโอกาสและเปิดพื้นที่ให้เด็กเรียนเก่งเท่านั้น” สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 5 ได้ให้สัมภาษณ์เป็นไปในทิศทางเดียวกันว่า “ค่านิยมเด็กเรียนดีเรียนเก่ง มักได้รับการยอมรับทั้งจากพ่อแม่ คุณครู คนรอบข้าง รวมไปถึงผู้คนในสังคม เพราะทำให้ได้รับการนับหน้าถือตา สาเหตุดังกล่าวข้างต้นจึงเป็นปัจจัยให้เกิดการความเครียดแก่เด็กจนนำไปสู่ปัญหาการฆ่าตัวตาย”

ในประเด็นเดียวกันนี้ ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 6 ได้ให้สัมภาษณ์ว่า “การแข่งขันเพื่อไปสู่เป้าหมายของการศึกษาในระดับที่สูงขึ้นเรื่อย ๆ ที่ผ่านมา เราให้คุณค่าและส่งเสริมให้เด็กเรียนเก่งทางวิชาการ เราจึงพบเห็นสถาบันกวดวิชาเต็มบ้านเต็มเมือง เพราะพ่อแม่ต่างก็อยากช่วงชิงให้ลูกเป็นเด็กเก่งเป็นที่หนึ่ง เพราะพ่วงเป้าว่าจะทำให้มีโอกาสในอนาคตได้มาก เด็กจำนวนมากที่เรียนไม่เก่ง แล้วถูกพ่อแม่เคี่ยวเข็ญต่าง ๆ นานา ด้วยเหตุผลเพื่ออนาคตของลูก แต่หาใช่ไม่เท่ากับเป็นการทำร้ายลูก และทำลายศักยภาพในตัวลูกจนทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา โดยเฉพาะปัญหาการฆ่าตัวตาย” สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 9 ให้สัมภาษณ์โดยเสนอมุมมองเป็นไปในทิศทางเดียวกับมุมมองของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 ได้เสนอว่า “ปมเด็กเรียนไม่เก่ง ถูกเพื่อนล้อ โรคซึมเศร้า เป็นปัญหาใหญ่ของเด็กทั่วโลกที่เกิดขึ้นรายวัน สำหรับประเทศไทยพบว่ามียุัยร่นพยายามฆ่าตัวตายเพิ่มมากขึ้น บางครอบครัวขีดเส้นให้ลูกต้องเป็นหมอ พ่อแม่ก็ไปแสวงหาที่กวดวิชาที่จะสอบเข้าแพทย์ให้ได้ ไม่ว่าจะเสียเงินเท่าไร ก็ยอมจ่าย แล้วก็ไปเคี่ยวเข็ญลูกให้เรียน ให้ทบทวนให้อ่าน ให้เลือกสอบคณะแพทย์” เช่นเดียวกับผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 6 ได้ให้สัมภาษณ์ว่า “วิธีการส่วนใหญ่ที่พ่อแม่กระทำ ได้กลายมาเป็นแรงกดดันที่ถ่ายทอดไปยังลูก และลูกนั้นแหละกำลังรับเคราะห์กรรมจากสิ่งที่พ่อแม่กระทำ สิ่งเหล่านี้กำลังกลายเป็น 'พ่อแม่รังแกฉัน' ขณะที่เด็กบางคน มีภาวะเครียด อันเกิดจากการคร่ำเคร่งกับการเรียนเพื่อตอบสนองความต้องการของตัวเอง โดยที่พ่อแม่ก็ไม่ได้กดดันแต่อย่างใด” นอกจากนี้ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 8 ได้ให้สัมภาษณ์เพิ่มเติมว่า “ปัจจุบันเด็กไทยมีแนวโน้มเกิดความเครียดซึ่งเกิดจากการกดดันจากการเรียนมากขึ้น โดยเฉพาะเด็ก ม. 6 ซึ่งเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่จะก้าวเข้าสู่รั้วมหาวิทยาลัย และปัจจัยสำคัญที่ทำให้เด็กเกิดภาวะกดดันตัวเองและนำไปสู่ความเครียดมากที่สุดก็คือการคาดหวังของพ่อแม่ หรือของตัวเอง”

กล่าวโดยสรุป ปัจจัยการฆ่าตัวตายของเยาวชนด้านการเรียน เกิดจากความกดดันในเรื่องของการเรียน คาดหวังสูงเรื่องผลการศึกษา เพื่อนร่วมห้องเรียน บรรยากาศในการเรียน การปรับตัวใน

การเรียน ผลการเรียนที่ต่ำกว่าเพื่อน ไม่พอใจในผลการเรียนของตนเอง ความผิดหวังในการเรียนของตนเอง แรงกดดันผลการเรียนจากครอบครัว อาจารย์ผู้สอนที่สอนแบบเดิม ๆ เปรียบเทียบกับนักศึกษาคนอื่น จัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่เข้มงวดมากเกินไป กิจกรรมการเรียนการสอนที่ไม่เปิดโอกาสให้นักศึกษาได้แสดงออก ไม่เปิดโอกาสให้ได้แสดงความเห็น และเวลาเรียนมากเกินไป

4. ปัจจัยด้านเพื่อน

จากการสัมภาษณ์ประเด็นเกี่ยวกับปัจจัยการฆ่าตัวตายของเยาวชนด้านเพื่อนผู้ทรงคุณวุฒิได้ให้สัมภาษณ์โดยเสนอมุมมองที่หลากหลาย ดังนี้

ผู้ทรงคุณวุฒิส่วนใหญ่ได้เสนอว่า “เยาวชนที่มีพฤติกรรมฆ่าตัวตาย มักเป็นผู้ที่ขาดการประคับประคองจากผู้อื่นในสังคม มีความสัมพันธ์กับคนในครอบครัวไม่ค่อยดี ไม่มีเพื่อนสนิท ปัจจัยที่มีอิทธิพลสูงมาก คือ ความสัมพันธ์กับเพื่อนและความสัมพันธ์กับพ่อแม่หรือญาติพี่น้องไม่ดี ทำให้เขารู้สึกว่าไม่มีใครพึ่งพาได้ เมื่อมีปัญหาจึงเกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว” เช่นเดียวกับผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 ได้เสนอว่า “เหตุการณ์ที่จะกระตุ้นให้เยาวชนตัดสินใจฆ่าตัวตาย มักเป็นปัญหาในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เช่น ปัญหาพ่อแม่และเพื่อนฝูง ทั้งหมดนี้ทำให้วัยรุ่นรู้สึกว่าความสัมพันธ์ต่างๆ ได้มาถึงจุดสุดท้ายแล้ว เขารู้สึกว่าความสัมพันธ์ในชีวิต ความสัมพันธ์กับคนอื่นไม่มีความหมาย ไม่มีใครช่วยเขาได้ จริง ๆ แล้วไม่ใช่ว่าคนที่มีความเครียดทุกคนแล้วจะฆ่าตัวตาย แต่คนที่ฆ่าตัวตาย คือคนที่เคยมีความตึงเครียดหลายๆ อย่าง ในที่สุดพอถึงจุดที่กระตุ้นจุดหนึ่ง มันเหมือนกับสุดทางแล้ว มันทำให้เขาทนไม่ได้ จึงตัดสินใจฆ่าตัวตาย” สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 ได้ให้สัมภาษณ์ว่า “ปัญหาเกิดจากการถูกเพื่อนกลั่นแกล้งทางสังคมออนไลน์หรือบูลลี่ ทำให้รู้สึกขาดความมั่นใจในตนเอง มีความรู้สึก อับอาย ไม่กล้าออกไปสู่หน้ากับคนอื่น ทั้งนี้การมีเพื่อนที่เคยพยายามฆ่าตัวตาย หรือได้เห็นเพื่อนฆ่าตัวตายสำเร็จ ทำให้เยาวชนเกิดพฤติกรรมลอกเลียนแบบ”

ในประเด็นเดียวกันนี้ ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 5 ได้เสนอมุมมองว่า “เพื่อนคือบุคคลที่อยู่ใกล้และมีอิทธิพลที่สุดในการเรียน ในการให้คำปรึกษา แนะนำ และเป็นเพื่อนทางในการศึกษา เพราะนักศึกษาส่วนใหญ่ไม่กล้าถามอาจารย์ ถ้าเพื่อนเป็นมิตรจะส่งผลดีต่อการเรียน หาไม่แล้วก็จะตรงกันข้าม” สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 6 ได้ให้สัมภาษณ์ว่า “ปัญหาเกิดจากการแกล้งกันโดยเฉพาะในหมู่เพื่อน ๆ ย่อมมีการแกล้งหรือหยอกล้อกันเป็นเรื่องธรรมดา แต่การแกล้งจะไม่ใช่ว่าเรื่องธรรมดาอีกต่อไป หากอีกฝ่ายหนึ่งไม่ได้รู้สึกมีอารมณ์ร่วม หรือรู้สึกสนุกกับการแกล้งเล่นนี้ ตรงกันข้ามผู้ที่ถูกแกล้งอาจจะรู้สึกถูกคุกคาม ลามไปถึงส่งผลให้สุขภาพจิตเสีย การกลั่นแกล้งกันในเชิงนี้เรียกว่าการบูลลี่ นั่นเอง ทำให้เด็กและเยาวชนรู้สึกอับอายจนบางครั้งต้องจบชีวิตลง” ซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกับมุมมองของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 7 ได้เสนอว่า “ผลกระทบของการกลั่นแกล้ง แน่นนอนอยู่แล้วว่าผู้ที่ถูกกลั่นแกล้งนั้นจะมีผลต่อสภาพจิตใจจนอาจนำไปสู่ภาวะซึมเศร้า ประสิทธิภาพการเรียนลดน้อยลง สูญเสียความมั่นใจ ชีวิตไม่มีความสุข และอาจนำไปถึงการฆ่าตัวตาย” เช่นเดียวกับผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 10 ได้ให้สัมภาษณ์ว่า “การกลั่นแกล้ง หรือการบูลลี่ไม่เพียงแต่จะกระทบกับสภาพจิตใจของผู้ที่ถูกแกล้งเท่านั้น แต่พฤติกรรมดังกล่าวยังส่งผลต่อผู้ที่กลั่นแกล้งด้วย เช่น เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่มีแนวโน้มที่จะใช้สารเสพติด มีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง และอาจร้ายแรงถึงขั้นอาจก่อเหตุอาชญากรรมขึ้นได้ในอนาคต”

กล่าวโดยสรุป ปัจจัยการฆ่าตัวตายของเยาวชนด้านเพื่อน เนื่องจากเพื่อนเป็นบุคคลที่อยู่ใกล้ชิดกับเยาวชนและมีอิทธิพลต่อเยาวชนเป็นอย่างมาก ทั้งด้านความคิด การตัดสินใจ เพื่อนจึงมีอิทธิพลต่อเยาวชนอย่างมาก การกลั่นแกล้งกันในวัยรุ่นถือเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่สำคัญ เมื่อการบูลลี่ไม่ได้เกิดขึ้นเพียงแคในโรงเรียน เราจึงต้องหันมาใส่ใจคนในครอบครัว หรือคนรอบข้างเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดเป็นเหยื่อของการบูลลี่ โดยสัญญาณของผู้ที่กำลังเผชิญกับปัญหาการบูลลี่ คือ หงุดหงิด เกิดความวิตกกังวล มีความกลัว ไม่อยากไปโรงเรียน หรือไม่อยากไปทำงาน มีร่องรอยการถูกทำร้าย เป็นต้น ผู้ปกครองหรือคนใกล้ชิดควรพูดคุยเพื่อหาหรือถึงแนวทางในการแก้ปัญหา

5. ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม

จากการสัมภาษณ์ในประเด็นเกี่ยวกับปัจจัยการฆ่าตัวตายของเยาวชนด้านสภาพแวดล้อม ผู้ทรงคุณวุฒิได้ให้สัมภาษณ์โดยเสนอมุมมองที่หลากหลาย ดังนี้

ผู้ทรงคุณวุฒิส่วนใหญ่ได้เสนอมุมมองว่า “ปัญหาการฆ่าตัวตายเกิดจากสภาพแวดล้อมทางสังคมไม่ดี อยู่สภาพแวดล้อมหรือพื้นที่เสื่อมโทรม สังคมที่ต่างคนต่างอยู่ การอยู่พื้นที่ที่มีการแพร่ระบาดของโรคภัย แห้งยาเสพติด เมื่อประสบปัญหาในชีวิต ขาดที่พึ่งพา เป็นสาเหตุทำให้เยาวชนรู้สึกว้าวนตัวเอง ไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของสังคม เกิดความรู้สึกว่าตนเป็นภาระ โดดเดี่ยว สิ้นหวัง จนเกิดภาวะตึงเครียดทางอารมณ์” เช่นเดียวกับผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 ได้เสนอว่า “ปัญหาสถานการณ์โควิด-19 ในปัจจุบัน ส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจและสังคม ทั้งจากภาวะเศรษฐกิจฝืดเคือง ปัญหารายได้ ปัญหาการปิดเมือง ความเครียด ปัญหาสังคม ไปจนถึงปัญหาครอบครัว จึงมีความเสี่ยงที่จะเป็นแรงกระตุ้นให้เกิดเหตุการณ์การฆ่าตัวตายขึ้น” สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 5 ได้ให้สัมภาษณ์ว่า “สภาพแวดล้อมในโรงเรียนมีผลทำให้เยาวชนอาจฆ่าตัวตายได้ เนื่องจากเด็กที่เคยมีปัญหาแต่เดิม มีความสับสนแต่เดิม กลับมาเปิดเทอมก็ต้องมาเผชิญกับความยุ่งยากขึ้นอีกหลายเท่า อาจต้องการความใกล้ชิดมากเป็นพิเศษ ต้องการการดูแล หรือการเปิดช่องทางต่าง ๆ ให้เด็กเข้าถึงครู บอกเล่าปัญหาได้ง่ายขึ้น สภาพแวดล้อมภายในครอบครัวก็เช่นเดียวกัน สำหรับผู้ปกครองหากมีลูกที่เปราะบาง โยเยไม่อยากไปโรงเรียน มีปัญหาขัดแย้งกับเพื่อน ไม่ลงตัวด้านการเรียน หรือถูกซ้ำเติมด้วยความสัมพันธ์ที่ไม่ดีในครอบครัว”

ในประเด็นเดียวกันนี้ ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 6 ได้เสนอว่า “ปัญหาการฆ่าตัวตายเกิดจากการแข่งขันทางเศรษฐกิจ ความกดดันทางสังคมไม่มีการวางแผนครอบครัวที่ดี มีหนี้สินเยอะไม่มีทางออก ติดหนี้การพนัน เพราะขาดสติยังคิด ทั้งหมดนี้ล้วนมาจากปัญหาครอบครัวส่วนหนึ่ง แต่อีกส่วนหนึ่งคิดมาจากสภาวะทางจิตใจ หรือส่วนตัวคิดว่าคือภูมิคุ้มกันทางความอารมณ์ก็มีส่วนด้วย” สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 7 ให้สัมภาษณ์โดยเสนอมุมมองว่า “สภาพแวดล้อมในครอบครัวที่พ่อแม่มีการหย่าร้าง ทำให้พบถึงความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของคนภายในครอบครัว รวมไปถึงผู้ที่มีสถานะภาพสมรส หากมีแหล่งสนับสนุนทางสังคม หรือมีความผูกพันกับสังคมรอบตัวน้อย ก็มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายเช่นเดียวกัน การมีความคิดฆ่าตัวตายและพยายามทำร้ายตนเองมีความสัมพันธ์กับการที่บุคคลนั้นมีแหล่งสนับสนุนทางสังคมน้อย” นอกจากนี้ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 9 ได้ให้สัมภาษณ์โดยกล่าวเสริมว่า “ปัจจัยทางสภาพแวดล้อมมีอิทธิพลต่อบุคคลอย่างมาก การฆ่าตัวตายจึงเป็นเครื่องมือสะท้อนถึงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับปัจจัยแวดล้อม เช่น เจื่อนไขทางเศรษฐกิจ สภาพ สังคม กล่าวคือ สังคมใดที่มีการใช้ความรุนแรงมีการฆาตกรรม และการฆ่าตัวตายสูงนั้น ความสัมพันธ์ของบุคคลในสังคมนั้น

มักไม่ดี จึงพบว่าการฆ่าตัวตายสูงในชนกลุ่มน้อยที่มีสภาพการดำเนินชีวิตและสภาพสังคมที่ ไม่มั่นคง นอกจากนี้ การฆ่าตัวตายยังสะท้อนให้เห็นถึงความเชื่อทางศาสนา ขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมของบุคคลในสังคม” เช่นเดียวกับผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 10 ได้ให้สัมภาษณ์ว่า “ปัจจัยสภาพแวดล้อมถือเป็นต้นทุนทางสังคม ซึ่งอาจจะส่งผลทั้งโดยตรงและโดยอ้อม ต่อการฆ่าตัวตาย การสนับสนุนทางสังคมที่ดีจะทำให้การฆ่าตัวตายลดลง การมีแหล่งสนับสนุนทางสังคมทำให้ผู้ที่มีความเสี่ยงมีความรุนแรงของอาการน้อยลงและอาการดีขึ้นเร็ว การมีความคิดฆ่าตัวตายและการพยายามฆ่าตัวตายสัมพันธ์กับการที่บุคคลนั้นๆ มีแหล่งสนับสนุนทางสังคมน้อย และการเพิ่มแหล่งสนับสนุนทางสังคมทำให้ความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายลดลง”

กล่าวโดยสรุป ปัจจัยการฆ่าตัวตายของเยาวชนด้านสภาพแวดล้อม เกิดจากปัจจัยชักนำจากสภาพแวดล้อมได้แก่ มีสมาชิกในครอบครัวฆ่าตัวตายมาก่อนและเจ็บป่วยทางจิตเวช ปัจจัยเสี่ยงป่วยเป็นโรคจิต ความดันโลหิตสูง ดิสุรา เสพยาเสพติดหรือมีประวัติในการเสพ และภาวะซึมเศร้า ปัจจัยกระตุ้นจากสภาพแวดล้อม คือ น้อยใจ ถูกดูถูกถูกตำหนิขัดแย้งกับครอบครัว ทะเลาะกับคนใกล้ชิด ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ ชอบดื่มสุรา พุดน้อย ไม่ปรึกษาใครเมื่อมีปัญหา ไม่เข้าสังคม จริ่งจิ้งกับการดำเนินชีวิต คิดมาก ครอบครัว ล้มเหลวในวัยเด็ก ชีวิตคู่ล้มเหลว ป่วยเรื้อรังทางกายที่ทุกข์ทรมาน ป่วยโรคจิตเวชที่เข้าไม่ถึงบริการ

6. ปัจจัยด้านสื่อ

จากการสัมภาษณ์ประเด็นเกี่ยวกับปัจจัยการฆ่าตัวตายของเยาวชนด้านสื่อ ผู้ทรงคุณวุฒิได้ให้สัมภาษณ์โดยเสนอมุมมองที่หลากหลาย ดังนี้

ผู้ทรงคุณวุฒิส่วนใหญ่ได้ให้สัมภาษณ์ว่า “ปัจจัยการฆ่าตัวตายของเยาวชนสาเหตุหนึ่งเกิดจากสื่อมีการเสนอข่าวที่เกี่ยวกับการฆ่าตัวตายเป็นจำนวนมาก โดยสื่อบางสำนักมีการนำเสนอรายละเอียดของการฆ่าตัวตาย เช่น วิธีการ อุปกรณ์ที่ใช้ ลักษณะบริเวณของสถานที่ที่ฆ่าตัวตาย รวมถึงรูปภาพของสิ่งที่กล่าวมาทั้งหมด และให้พื้นที่ในการบรรยายถึงรายละเอียดเหล่านี้ค่อนข้างมาก สิ่งเหล่านี้ไม่สอดคล้องกับคำแนะนำขององค์กรที่ทำงานด้านสุขภาพจิต ทำให้เกิดคำถามว่า การนำเสนอข่าวดังกล่าวจะส่งผลกระทบต่อในทางลบกับผู้อ่านหรือไม่” เช่นเดียวกับผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 ได้เสนอแนะว่า “ปัจจุบันสื่อสังคมออนไลน์ได้เข้ามามีบทบาทต่อชีวิตประจำวันค่อนข้างมาก และสื่อดังกล่าวก็เปรียบเสมือนดาบสองคมที่มีทั้งด้านบวกและด้านลบ อย่างในกรณีที่มีการเผยแพร่เนื้อหาแสดงออกถึงความรุนแรง เช่น การทำร้ายตัวเอง ทำร้ายผู้อื่น หรือการถ่ายทอดสดแสดงการฆ่าตัวตาย เป็นต้น ล้วนเป็นปัญหาที่ควรได้รับการแก้ไข” สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 ได้ให้สัมภาษณ์ว่า “การเผยแพร่ข้อความหรือเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับความรุนแรงรวมถึงการฆ่าตัวตาย ส่งผลโดยตรงในเรื่องของการเรียนรู้ในสังคม โดยเฉพาะอิทธิพลที่มีต่อเด็กและวัยรุ่นที่ยังรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ไม่มีทักษะการแก้ไขปัญหาที่ดีพออาจมีการเลียนแบบพฤติกรรมได้ เนื่องจากคิดว่าเป็นการแก้ปัญหาที่ดีที่สุด”

ในประเด็นเดียวกันนี้ ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 ได้เสนอว่า “ในเรื่องของการฆ่าตัวตายก็มีปัจจัยหลายอย่างร่วมด้วย นอกเหนือจากเลียนแบบพฤติกรรมตามเนื้อหาที่เผยแพร่ในสื่อสังคมออนไลน์ โดยปัญหาที่เกิดขึ้นมากที่สุดมักเกิดกับวัยรุ่นโดยเฉพาะ เนื่องจากความสามารถของสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับการยับยั้งชั่งใจยังพัฒนาได้ไม่เท่ากับด้านของอารมณ์ ทำให้ขาดความสามารถในการจัดการกับปัญหาที่

เกิดขึ้น” สอดคล้องกับผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 5 ให้สัมภาษณ์โดยเสนอแนะว่า “ปัญหาที่พบอีกประเด็นหนึ่งคือการถ่ายทอดสดฆ่าตัวตายผ่านสื่อสังคมออนไลน์ รวมถึงการเผยแพร่ข้อความที่เป็นสัญญาณในการฆ่าตัวตาย ที่ปัจจุบันมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นทั้งในประเทศและต่างประเทศ จากผลสำรวจพบว่าการฆ่าตัวตายสำเร็จเพิ่มมากขึ้น แต่ยังไม่มีความชัดเจนเกี่ยวกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์หรือไม่ และพบว่าคนที่มีพฤติกรรมเผยแพร่เนื้อหาทำนองนี้ อาจเกิดจากแรงจูงใจบางอย่าง เช่น การได้รับคอมเมนต์ หรือการได้รับการกดไลค์ รวมถึงผู้เผยแพร่อาจมีอาการทางจิตเวชอย่างอื่นร่วมด้วย จึงส่งผลให้มีพฤติกรรมการเผยแพร่ข้อมูลที่ไม่เหมาะสม” ซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกับมุมมองของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 7 ได้ให้สัมภาษณ์ว่า “ปัญหาเกิดจากปริมาณการใช้อินเทอร์เน็ตซึ่งมีความสัมพันธ์กับอาการซึมเศร้าของเด็ก รวมถึงอาการทางจิตเวชอื่นๆ เช่น วิตกกังวล ก้าวร้าวรุนแรง มีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม เป็นต้น แต่ยังไม่จัดว่าเป็นโรคเสียทีเดียว เพียงแต่ส่งผลให้มีบุคลิกในอีกรูปแบบหนึ่ง สืบเนื่องมาจากการเสพติดสื่อออนไลน์” เช่นเดียวกับผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 9 ได้เสนอว่า “คนในครอบครัวคือบทบาทที่สำคัญที่สุด ควรมีการสอดส่องดูแลพฤติกรรมของคนในครอบครัว สังเกตว่านิสัยใจคอเปลี่ยนไปหรือไม่อย่างไร หรือมีอาการเก็บตัวหรือไม่ รวมถึงการเรียนถดถอยลงไหม ไปจนถึงพฤติกรรมทางอาหาร การเข้านอน และที่สำคัญคือปริมาณการใช้สื่อออนไลน์ในปริมาณที่มากเกินไปหรือไม่”

กล่าวโดยสรุป ปัจจัยด้านสื่อต่าง ๆ มีผลต่อการฆ่าตัวตายของเยาวชน เนื่องจากสื่อมวลชนมีการนำเสนอข่าวการฆ่าตัวตาย นำเสนอภาพเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย นำเสนอข่าวการฆ่าตัวตายของคนมีชื่อเสียง คนที่ได้รับความสนใจจากประชาชน เป็นสาเหตุทำให้วัยรุ่นอยากฆ่าตัวตายตาม นอกจากนี้สื่อสังคมออนไลน์ที่ไม่ได้ผ่านการคัดกรองที่ดี ยังได้เผยแพร่ความรุนแรงในการแก้ไขปัญหาชีวิต เยาวชนในปัจจุบันมักจะเสพข่าวหรือสื่อต่าง ๆ ผ่านสมาร์ตโฟน เพราะสามารถเข้าถึงได้ง่าย สะดวกและรวดเร็ว ส่งผลทำให้วัยรุ่นเกิดการเลียนแบบพฤติกรรมฆ่าตัวตาย

4.2 การพัฒนาหลักสูตรสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน

ผลการสร้างและพัฒนาหลักสูตรสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน ประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ดังต่อไปนี้

องค์ประกอบที่ 1 หลักการหลักสูตรเพื่อส่งเสริมแรงบันดาลใจเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน มีหลักการดังนี้

1. ส่งเสริมทักษะชีวิต เป็นการป้องกันที่เยาวชนต้องได้รับการส่งเสริมทักษะชีวิตในด้านต่าง ๆ เช่น ทักษะการใช้ชีวิตในการแก้ปัญหา ทักษะการจัดการทางด้านอารมณ์ ทักษะทางด้านการสื่อสาร ทักษะทางด้านการจัดการความเครียด ทักษะมนุษยสัมพันธ์ เพื่อลดความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า เป็นต้น

2. เสริมสร้างภาวะสุขภาพกายที่ดีอย่างต่อเนื่องควบคู่ไปกับการเสริมสร้างด้านจิตใจให้ยังคงมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ความหวัง เหตุผลของการมีชีวิตอยู่ และมีความสุขตามบริบทที่เป็นอยู่ โดยครอบครัวหรือผู้ดูแล ให้การยอมรับ สนับสนุนให้กำลังใจ รวมทั้งเน้นการเสริมปัจจัยปกป้องที่แข็งแรงจากครอบครัว ชุมชน และสังคมรอบข้าง

3. พัฒนาเยาวชนให้เกิดการเรียนรู้ภาวนาทั้ง 4 ประการตามแนวทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิตใจ สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญาหรือปัญญาให้เกิดการสร้างเสริมความเข้มแข็งและสามารถป้องกันความอ่อนแอทางจิตใจและเพิ่มสติปัญญา

องค์ประกอบที่ 2 จุดมุ่งหมาย เพื่อส่งเสริมแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย

องค์ประกอบที่ 3 เนื้อหาสาระครอบคลุม 3 ด้านหลัก ได้แก่ การตั้งเป้าหมาย การศึกษาด้านแบบ และการกำหนดอุดมการณ์ของตนสำหรับให้เยาวชนตระหนักรู้ เข้าใจ รักและเห็นคุณค่าในชีวิตของตนเอง ดังรายละเอียดตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 เนื้อหา สาระสำคัญ หลักสูตรเพื่อส่งเสริมแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย

เนื้อหา	สาระสำคัญ
การตั้งเป้าหมายตามหลักพุทธธรรม	การกำหนดวิธีการและการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งไปสู่ความสำเร็จที่ตั้งไว้โดยจะไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้น โดยการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต
การศึกษาด้านแบบวิถีพุทธ	การเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อม บุคคล ประสบการณ์ภายนอก สถานการณ์ สื่อ ช่วงจังหวะเวลา เงื่อนไขต่าง ๆ บนฐานวิถีชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนาเพื่อกระตุ้นไปสู่ความสำเร็จที่กำหนดไว้
การกำหนดอุดมการณ์ของตนตามหลักอริยมรรค 8	การกำหนดจุดมุ่งหมาย หลักการที่วางระเบียบไว้ เป็นแนวปฏิบัติให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ตามหลักอริยมรรค 8 สำหรับการวางแผนด้านส่วนตัว ด้านการศึกษา และด้านอาชีพ

องค์ประกอบที่ 4 การจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมแรงบันดาลใจในการเรียนรู้การใช้ชีวิต จัดตามองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ 1. ประสบการณ์การเรียนรู้ ที่มีความขัดแย้งกับการรับรู้เดิม ๆ และมีความย้อนแย้ง (Dilemma) จากสถานการณ์ที่เคยได้รับมาในอดีตหรือการเรียนรู้จากสถานการณ์ตรง และจากตัวอย่างของผู้อื่น 2. การใคร่ครวญอย่างมีวิจารณ์ญาณ (Critical reflection) เพื่อเชื่อมโยงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นใหม่กับสมมุติฐานเดิมที่มีอยู่ภายในใจ สะท้อนคิดและต้องตอบคำถามสามแบบ คือเราเรียนรู้อะไร รู้สึกอย่างไร เรารับรู้สิ่งเหล่านี้ได้อย่างไร และทำไมเราถึงรู้สึกเช่นนี้ 3. การแลกเปลี่ยนทางความคิดอย่างมีเหตุผล (Rational discourse) เพื่อตรวจสอบมุมมองความคิดของตนเองและการหาคำอธิบายความแตกต่างที่เกิดขึ้นนำไปสู่การ ขยายมุมมองความคิดออกนอกกรอบเดิมที่มีอยู่ โดยจัดกระบวนการเรียนรู้ 4 ขั้น มีรายละเอียด ดังนี้

ขั้นที่ 1 การสร้างประสบการณ์ที่เอื้อต่อการเรียนรู้ชีวิตทางบวก จัดกิจกรรมให้ได้มีประสบการณ์ที่กระตุ้นให้ตระหนักคิดอันก่อให้เกิดการเรียนรู้ชีวิต ซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนาการทั้งทางกาย อารมณ์และสังคม สร้างการเรียนรู้เรื่องต่างๆ ผ่านกิจกรรมที่ได้ลงมือทำ รวมไปถึงการให้ความสำคัญกับประสบการณ์เก่าที่เยาวชนแต่ละคนสะสมมาก่อนที่จะมาเรียนรู้ร่วมกัน สามารถทำได้ด้วยการเปิดให้มีการพูดคุยหรือเชื่อมโยงสิ่งที่ได้เรียนรู้ใหม่กับประสบการณ์เก่าของแต่ละคน

ขั้นที่ 2 การกระตุ้นความท้าทาย ส่งเสริม สนับสนุน ชวนให้เอาชนะให้ทดลองความสามารถ พยายามฝึกปฏิบัติจากสถานการณ์ที่กำหนด โดยนำเจตนารมณ์ที่สร้างขึ้นใช้ใน

สถานการณ์จริง สังเกตการปฏิบัติ ซึ่งจะสำเร็จได้ต้องใช้ความพยายาม หรือความสามารถอย่างสูง การสนับสนุนให้กล้าเผชิญกับความจริง ด้วยความตั้งใจที่ออกมาจากความต้องการที่แท้จริง จะทำให้มองเห็นความเป็นตัวตนที่แท้จริงของตนเองได้ชัดเจน และจะส่งผลต่อความเชื่อมั่นในตนเอง กลายเป็นการปฏิบัติจนเป็นนิสัย มีความมั่นใจในการกระทำกล้าแสดงออก ในทางที่ถูกต้องเหมาะสมและสามารถเผชิญกับความจริงโดยไม่เกรงกลัวต่ออุปสรรค

ขั้นที่ 3 การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน สร้างความเข้าใจแนวปฏิบัติในเรื่องต่างๆ ร่วมกัน สร้างพื้นที่ปลอดภัยให้เกิดขึ้นในพื้นที่ เยาวชนแต่ละคนจะรู้สึกดีที่จะอยู่ร่วมกัน รู้สึกได้รับการยอมรับในการเป็นตัวตนของแต่ละคน มีความเสมอภาคในการแสดงความคิดเห็นโดยที่สามารถสร้างให้เกิดขึ้น ด้วยการฟังด้วยใจ มีการปฏิบัติต่อกันอย่างไม่ตัดสิน ยอมรับในความแตกต่างทั้งทางความคิดและตัวตน สามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ได้อย่างอิสระเสรี ต้องมีการปฏิบัติให้เห็นผ่านการจัดการเรียนรู้ตลอดเวลา เพื่อให้ตัวผู้นำกระบวนการ และกิจกรรมที่ได้ทำ ได้เห็นเป็นตัวอย่างให้ได้เข้าใจยอมรับ

ขั้นที่ 4 การกำหนดแนวทางสู่เป้าหมาย เป็นกระบวนการจัดการแผนงานที่สร้างขึ้นที่จะนำไปสู่ ความต้องการ ความหวัง จินตนาการ ทั้งนี้ต้องอยู่ในกรอบที่ไม่เพ้อฝัน การตั้งเป้าหมายให้กับตนเองหรือตั้งเป้าหมาย ร่วมกับผู้อื่น มาจากความคิดและความเชื่อของตนเองที่ต้องการเผชิญกับความจริง และพยายามทำให้เป้าหมายเป็นจริง มากที่สุด ซึ่งเป้าหมายจะเกิดจากการทบทวนภาพปัจจุบันของตน ซึ่งนำไปสู่การสร้างเจตนาอันแน่วแน่และกระทำบางสิ่ง บางอย่างที่จะทำให้บรรลุตามเป้าหมายที่กำหนด

องค์ประกอบที่ 5 กลไกและกระบวนการเพื่อส่งเสริมแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน ตามแนวทางมาตรการ 3 ด้าน มีรายละเอียด ดังนี้

ด้านที่ 1 มาตรการลดปัจจัยเสี่ยง : เยาวชนผู้ที่มีวิกฤติชีวิตไม่ได้คิดฆ่าตัวตายทุกคน สิ่งสำคัญคือการมีบุคคลที่เข้าใจ มารับฟังด้วยหัวใจ ดังนั้น คนในสังคมเป็นผู้ฟังที่ดีให้มากขึ้น โดยเริ่มต้นจากการรับฟังคนใกล้ชิด คนในครอบครัว หรือคนรอบข้างทั้งในสถานที่ทำงานหรือสถานศึกษา ให้ได้ระบายความทุกข์ใจ ความเศร้าใจ ซึ่งจะทำให้คลายเครียด มีกำลังใจ และมีความสุขสบายใจมากขึ้น

ด้านที่ 2 มาตรการเสริมและสร้างปัจจัยปกป้อง : เยาวชนผู้ทำร้ายตนเองแต่ไม่เสียชีวิต การป้องกันไม่ให้เกิดการทำร้ายตนเองซ้ำจะต้องมีระบบการดูแลช่วยเหลือฟื้นฟูจิตใจอย่างต่อเนื่อง จากชุมชนสู่ชุมชน เน้นการเสริมปัจจัยปกป้องที่แข็งแรงจากครอบครัว ชุมชน และสังคมรอบข้างจะช่วยป้องกันการคิดและกระทำฆ่าตัวตาย

ด้านที่ 3 มาตรการสร้างความร่วมมือจากญาติและชุมชนโดยมีเครือข่ายภาคสังคมเข้ามีส่วนร่วม : ปัญหาและวิกฤติชีวิตที่นำไปสู่การฆ่าตัวตายมีหลากหลายทั้งปัญหาความสัมพันธ์ เศรษฐกิจ กฎหมาย การทำงาน การเรียนและสุขภาพ การมีส่วนร่วมของญาติและชุมชนเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้การช่วยเหลือประสบผลสำเร็จการ เสริมสร้างปัจจัยปกป้องจะช่วยให้ผู้ที่กำลังประสบวิกฤติในชีวิต ไม่โดดเดี่ยว กลับมามีความเข้มแข็งทางใจและผ่านพ้นวิกฤตินั้นได้เป็นผลสำเร็จ

องค์ประกอบที่ 6 การวัดและประเมินผลวัดตามสภาพจริงของเยาวชน ได้แก่ พฤติกรรมแรงบันดาลใจในการเรียนรู้ 3 ด้าน คือ 1) ความเชื่อมั่นในตนเอง 2) ความมุ่งมั่นในการใช้ชีวิต 3) ความศรัทธาในผลสำเร็จที่มุ่งหวัง

จากการพัฒนาหลักสูตร สามารถสรุปได้ดังภาพที่ 4.1



ภาพที่ 4.1 การพัฒนาหลักสูตรเพื่อส่งเสริมแรงบันดาลใจในการป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน

ผลการใช้หลักสูตรสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน ดังแสดงตารางที่ 4.2 และตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.2 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความเหมาะสมและความเป็นประโยชน์ของหลักสูตรก่อนนำไปใช้จริง

ที่	รายการ	ความเหมาะสม			ความเป็นประโยชน์		
		$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1	หลักการ	3.57	0.73	มาก	3.61	0.73	มาก
2	จุดมุ่งหมาย	3.83	0.62	มาก	3.87	0.65	มาก
3	เนื้อหาสาระ	3.71	0.59	มาก	3.79	0.69	มาก
4	การจัดการเรียนรู้	3.55	0.72	มาก	3.59	0.75	มาก
5	กลไกและกระบวนการ	3.89	0.76	มาก	3.90	0.83	มาก
6	การวัดและประเมินผล	3.56	0.61	มาก	3.63	0.84	มาก
ค่าเฉลี่ยรวม		3.68	0.67	มาก	3.73	0.74	มาก

จากตารางที่ 4.2 พบว่า หลักสูตรมีความเหมาะสมและความเป็นประโยชน์อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.68$, S.D. = 0.67 และ $\bar{X}=3.73$, S.D. = 0.74)

ตารางที่ 4.3 พฤติกรรมแรงบันดาลใจในการเรียนรู้การใช้ชีวิตของผู้เข้าอบรม

ที่	รายการ	ก่อนอบรม		หลังอบรม	
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
1	ความเชื่อมั่นตนเอง	2.39	.521	4.38	.451
2	ความมุ่งมั่นในการใช้ชีวิต	3.49	.573	4.51	.438
3	ความศรัทธาในผลสำเร็จที่มุ่งหวัง	4.10	.517	4.58	.453
รวม		3.33	.537	4.49	.447

จากตารางที่ 4.3 พบว่า คะแนนเฉลี่ยก่อนอบรมและหลังอบรมมีค่าเท่ากับ 3.33 และ 4.49 เมื่อเปรียบเทียบคะแนน พบว่า ผู้เรียนมีคะแนนเฉลี่ยหลังอบรมสูงกว่าก่อนอบรม ซึ่งแสดงให้เห็นว่าเยาวชนผู้เข้าอบรมมีพฤติกรรมแรงบันดาลใจในการเรียนรู้การใช้ชีวิตเพิ่มขึ้นหลังจากที่ได้อบรมจากหลักสูตรที่พัฒนาขึ้น

ตารางที่ 4.4 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความเหมาะสมและความเป็นประโยชน์ของหลักสูตรหลังการทดลองใช้หลักสูตร

ที่	รายการ	ความเหมาะสม			ความเป็นประโยชน์		
		$\bar{X}$	S.D.	แปลผล	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1	หลักการ	3.87	0.68	มาก	3.91	0.63	มาก
2	จุดมุ่งหมาย	4.13	0.52	มากที่สุด	4.17	0.65	มากที่สุด
3	เนื้อหาสาระ	3.81	0.74	มาก	3.89	0.61	มาก
4	การจัดการเรียนรู้	4.15	0.72	มากที่สุด	4.19	0.62	มากที่สุด
5	กลไกและกระบวนการ	3.92	0.66	มาก	3.90	0.63	มาก
6	การวัดและประเมินผล	3.76	0.69	มาก	3.83	0.54	มาก
ค่าเฉลี่ยรวม		3.94	0.66	มาก	3.98	0.61	มาก

จากตารางที่ 4.4 พบว่า ความเหมาะสมและความเป็นประโยชน์ของหลักสูตรอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.94$, S.D. = 0.66 และ $\bar{X} = 3.98$, SD = 0.61)

ตารางที่ 4.5 ความพึงพอใจของเยาวชนต่อหลักสูตรสร้างแรงบันดาลใจในชีวิต

รายการประเมิน	ความพึงพอใจ		แปลผล
	$\bar{X}$	S.D.	
1. ด้านหลักสูตร	3.84	0.58	มาก
2. ด้านวิทยากร	3.71	0.64	มาก
3. ด้านการจัดการเรียนรู้	3.93	0.69	มาก
4. ด้านการวัดและประเมินผล	3.56	0.72	มาก
5. ด้านผลการเรียนรู้	3.67	0.73	มาก
ค่าเฉลี่ยรวม	3.74	0.67	มาก

จากตารางที่ 4.5 พบว่า ความพึงพอใจของเยาวชนต่อหลักสูตรสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.74$, S.D. = 0.67)

4.3 การพัฒนารรรมวิทยากรต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย

จากการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 10 คน ในประเด็นเกี่ยวกับการพัฒนารรรมวิทยากรต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย โดยสนทนากลุ่มอยู่ใน 4 ประเด็น คือ 1. การพัฒนาหลักการและอุดมการณ์ของการเป็นธรรมวิทยากรต้นแบบ 2. การพัฒนาวิธีการของการเป็นธรรมวิทยากรต้นแบบ 3. การพัฒนาคุณสมบัติและ

คุณลักษณะของการเป็นธรรมวิทยากรต้นแบบ และ 4. การพัฒนาตัวชี้วัดของการเป็นธรรมวิทยากรต้นแบบ ทั้งนี้การสนทนาในแต่ละประเด็นผู้ทรงคุณวุฒิแต่ละคนได้เสนอมุมมองที่หลากหลาย สามารถนำมาเสนอได้ดังนี้

4.3.1 การพัฒนาหลักการและอุดมการณ์ของการเป็นธรรมวิทยากรต้นแบบ

ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 ได้เสนอมุมมองว่า “การเป็นธรรมวิทยากรนั้นใคร ๆ ก็เป็นไปได้ แต่การเป็นธรรมวิทยากรที่ดีคงไม่่ง่ายอย่างที่คิดกัน เพราะการทำหน้าที่ธรรมวิทยากรมีความจำเป็นอย่างยิ่ง อาศัยการพูดหรือการสื่อสารเป็นอย่างมาก ถ้าไม่ได้รับการฝึกฝนอบรมเป็นอย่างดีก็คงจะทำหน้าที่ธรรมวิทยากรได้ไม่สำเร็จหรือสำเร็จได้ก็ไม่ได้ดี ทั้งนี้ หลักการของธรรมวิทยากรจะต้องเป็นผู้ทำหน้าที่ทำให้ผู้เข้ารับการอบรม เกิดความรู้ความเข้าใจ เกิด ทักษะ เกิดทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการอบรม เกิดการเรียนรู้และสามารถจุดประกาย ความคิด เกิดการเปลี่ยนแปลง ทัศนคติ หรือพฤติกรรมไปตามวัตถุประสงค์ของเรื่องหรือวิชานั้น ๆ”

ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 ได้เสนอมุมมองว่า “หลักการเป็นธรรมวิทยากรที่ดีมีคุณภาพนั้น จะต้องเริ่มต้นการพูดด้วยใจรัก เรียนรู้และพัฒนาทักษะและเทคนิคต่าง ๆ ให้เกิดความชำนาญ มีการฝึกฝน มุ่งมั่น ทุ่มเท และที่สำคัญต้องรู้จักตัวเอง รู้จุดเด่นของตัวเอง หรือแนวทางที่จะทำให้ความเป็นธรรมวิทยากรของตัวเองมีความเป็นธรรมชาตินมากที่สุด ซึ่งหากธรรมวิทยากรถ่ายทอดด้วยความเป็นธรรมชาติ จะทำให้ผู้ฟังเกิดความสนใจ”

ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 ได้เสนอมุมมองว่า “หลักการเป็นธรรมวิทยากรจะต้องเป็นผู้เชี่ยวชาญในสาขาวิชาหรือสายงานที่ปฏิบัติ มีความรู้ความเข้าใจ ทักษะ และความชำนาญในการถ่ายทอด และสร้างการเรียนรู้ สามารถวิเคราะห์ลักษณะการเรียนรู้ของผู้เข้าอบรม มีความเข้าใจเรื่องการเตรียมแผนการสอน การใช้เทคนิคและรูปแบบการเรียนรู้ที่เหมาะสม ตลอดจนทักษะการถ่ายทอดและส่งผ่านความรู้สู่ผู้เรียน”

ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 ได้เสนอมุมมองว่า “ธรรมวิทยากรจะต้องมีหลักการพูดซึ่งเป็นวิธีการสื่อสารที่สำคัญที่สุดของคนเรา และเป็นทักษะที่จะเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องฝึกฝนให้เกิดความชำนาญอย่างต่อเนื่อง เพราะการพูดเป็นศิลปะและปัจจัยที่จะส่งผลให้บุคคลนั้นประสบความสำเร็จในการสื่อสาร ตลอดจนการแสดงถึงความคิดหรือบอกในสิ่งที่ตนเองคิดเพื่อให้ผู้รับฟังเกิดความเข้าใจ และพึงพอใจในที่สุด”

ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 5 ได้เสนอมุมมองว่า “ธรรมวิทยากรเป็นผู้มีหน้าที่และบทบาทสำคัญในการถ่ายทอดความรู้ ความคิด ประสบการณ์ต่าง ๆ ให้ผู้เข้ารับการอบรม เพราะฉะนั้นการพัฒนาหลักการพูดจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับธรรมวิทยากร ซึ่งธรรมวิทยากรจะต้องศึกษาหลักการ แนวคิดและวิธีการ พัฒนาการพูดตลอดถึงการฝึกหรือการสร้างประสบการณ์ให้กับตนเองให้มาก จนเกิดความชำนาญจะทำให้การปฏิบัติภารกิจในหน้าที่ของธรรมวิทยากรเกิดความสำเร็จยิ่งขึ้น”

ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 6 ได้เสนอมุมมองว่า “ธรรมวิทยากรต้นแบบต้องยึดอุดมการณ์การเผยแผ่ธรรมตามแนวทางของพระพุทธเจ้า อุดมการณ์พระพุทธเจ้าทรงเน้นย้ำมาก คือหลักขันติธรรมทางพระพุทธศาสนา จึงทำให้พระพุทธเจ้ามีพระนามว่า “ขันติวาที” เป็นผู้สอนเรื่องความอดทนอดกลั้น

ด้วยการไม่นิยมนำความรุนแรงเป็นลักษณะสำคัญของพระพุทธศาสนา ในหลักของโอวาทปาติโมกข์ มีความอดทนอดกลั้นต่อกิเลสที่มากกระตุ้นเร้าในรูปแบบต่าง ๆ”

ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 7 ได้เสนอแนะว่า “หลักการและอุดมการณ์ของวิทยากรต้นแบบต้องยึดวิธีการสื่อสารเผยแผ่พระพุทธศาสนา เพราะเป็นวิธีการในการสร้างสัมพันธ์กับสังคม พระวิทยากรต้องประพฤติปฏิบัติตนดำรงมั่นอยู่ในวิธีการประกาศพระศาสนาของพุทธสาวก 6 ประการ คือ 1. ไม่ตำหนิ ไม่ติเตียนใคร 2. ไม่เบียดเบียนใคร 3. สำรวมระวังเคร่งครัดต่อพระวินัยระเบียบ 4. ไม่เห็นแก่ปากท้อง ไม่เป็นคนเห็นแก่กิน 5. ยินดีพอใจอยู่ ณ สถานที่สงบสงัด 6. มีความขยันหมั่นเพียรในการเจริญสมาธิภาวนา”

ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 8 ได้เสนอแนะว่า “หลักการของการเป็นวิทยากรต้นแบบจะต้องอาศัยเครื่องมือด้านสันติวิธีและพุทธสันติวิธีในการเสริมสร้างองค์กรและสังคมให้เกิดสันติสุข ผู้จะพัฒนาตนเป็นวิทยากรด้านสันติภาพจึงต้องสร้างจากสันติภายในเท่านั้น ธรรมวิทยากรจึงควรตระหนักว่า “พระพุทธศาสนาไม่มีประวัติแห่งการบีบคั้น การจำกัด หรือขัดแย้งกับศาสนาอื่น” มีแต่มุ่งพัฒนาสันติภายในตน”

ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 9 ได้เสนอแนะว่า “ธรรมวิทยากรตามแนวทางพระพุทธศาสนาต้องยึดตามหลักการของวิทยากรต้นแบบและอุดมการณ์ของวิทยากรต้นแบบ โดยธรรมวิทยากรทางพระพุทธศาสนาต้องยึดแนวทางของพระพุทธเจ้าตามหลักของโอวาทปาติโมกข์ โดยมุ่งพัฒนาตนด้วยการทำจิตใจให้บริสุทธิ์มีความสงบเป็นต้นแบบด้านความประพฤติ มีอุดมการณ์ด้วยความอดทนต่อความยากลำบาก และมีวิธีการสื่อสารธรรมไม่พูดร้าย ไม่ทำร้าย แม้บุคคลผู้มีความแตกต่างทางวัฒนธรรม”

ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 10 ได้เสนอแนะว่า “อุดมการณ์ของวิทยากรต้นแบบตามแนวทางพระพุทธเจ้า ต้องประกอบด้วย 2 ประการ คือ 1. การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ด้วยการเรียนรู้คนอื่นให้มาก เรียนรู้ศาสนาอื่นจะได้ทำความเข้าใจกัน 2. แสวงจุดร่วม สงวนจุดต่าง คือ แสวงจุดร่วม สงวนจุดต่าง คนที่ทะเลาะกันต้องร่วมเดินทางไปด้วยกัน โดยนำคนที่เห็นต่างมาทำกิจกรรมด้วยกัน เพื่อมุ่งสู่เป้าหมายให้คนสามัคคีกันบนฐานของปัญญา”

กล่าวโดยสรุป แนวทางการพัฒนาหลักการและอุดมการณ์ของการเป็นธรรมวิทยากรต้นแบบ ธรรมวิทยากรต้นแบบจะต้องมีหลักการในการไม่ทำร้ายใคร ไม่เบียดเบียนใครไม่ว่าร้ายใคร ไม่ทำอันตรายใคร ต้องรู้จักเอาชนะความรุนแรงด้วยสันติวิธีมีความอดทน มีขันติธรรมทางศาสนาด้วย “การอนุญาต (Permission) การอยู่ร่วม (Coexistence) การเคารพ (Respect) การยอมรับ (Appreciation)” ดังนั้น อุดมการณ์ถือว่าเป็นคุณสมบัติเฉพาะตัวของพระวิทยากรต้องยึดมั่นอยู่ในอุดมการณ์ 4 ประการคือ 1. มีขันติธรรม มีความอดทนต่อความลำบากความตรากตรำ มีความอดกลั้นต่อกิเลส เป็นคนใจเย็นสุขุมรอบคอบ เก็บอารมณ์ 2. ไม่นินทาใคร ถ้ามีความจำเป็นจะต้องพูดถึงความไม่ดีของคนอื่น ก็พูดเพื่อหาทางแก้ไข 3. ไม่เบียดเบียนใคร ไม่กระทบกระทั่งใคร 4. มีสมณสัญญา คือ ความสำนึกรู้สึกตัวอยู่เสมอว่า “เราเป็นสมณะ เป็นผู้สงบระงับ เราเป็นพระ เป็นผู้ประเสริฐ เราเป็นปวงชนียบุคคลเป็นผู้ที่ควรหวั่นเกรงบูชา”

4.3.2 การพัฒนาวิธีการของการเป็นธรรมวิทยากรต้นแบบ

ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 ได้เสนอแนะว่า “วิธีการของการเป็นธรรมวิทยากรต้นแบบจะต้องมีความสามารถในการถ่ายทอด และมีความรู้เรื่องจิตวิทยาการสอน การถ่ายทอดของวิทยากรส่วนใหญ่ นั้นอาศัย “การพูด” เป็นหลัก คนซึ่งพูดเก่งแต่ไม่มีความรู้ ประสบการณ์ ก็ไม่อาจเรียกความศรัทธาจากผู้ฟังได้ การพูดเก่งก็ไม่เกิดประโยชน์ แต่ถ้าผู้เป็นวิทยากรมีความรู้ว่าจะพูดอย่างไร ดูเหมือนว่า จะเป็นสิ่งที่มีประโยชน์และมีความมากกว่าการพูดเก่ง”

ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 ได้เสนอแนะว่า “การพัฒนาวิธีการควรมุ่งเน้นความรู้ความเข้าใจ ทักษะเกี่ยวกับการเป็นวิทยากรมืออาชีพ มีทักษะมีเครื่องมือในการสื่อสารธรรมให้ทันสถานการณ์ สามารถสื่อสารให้โดนใจคนยุคดิจิทัล มีเครื่องมือในการเป็นวิทยากรที่สามารถถ่ายทอดธรรมให้เกิด การรู้ตื่นและเบิกบานและสามารถออกแบบกิจกรรมง่าย ๆ”

ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 ได้เสนอแนะว่า “วิธีการของการเป็นวิทยากรต้นแบบในทาง พระพุทธศาสนา ควรมุ่งเน้นการเผยแผ่คำสอนในทางพระพุทธศาสนา โดยมีวิธีการในการเผยแผ่ตาม หลักโอวาทปาติโมกข์ที่พระพุทธองค์ทรงใช้เป็นแนวทางในการเผยแผ่สำหรับธรรมทูตหรือสมณทูต คือ “อนุปวาโท อนุปมาโต ไม่ว่าร้ายใคร ไม่กระทบกระทั่งใคร วิทยากรต้องเป็นมิตรกับทุกฝ่าย วิธีการ การเผยแผ่พระพุทธเจ้าจะใช้วิธีการนุ่มนวล ให้โอกาสมนุษย์ทุกคนเข้าถึงคำสอนของพระองค์ พระองค์ ทรงใช้วิธีการ “ธรรมะสะอาด ฉลาดประยุกต์”ตามบริบทนั้น ๆ เพื่อให้เกิดความเหมาะสม”

ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 ได้เสนอแนะว่า “ธรรมวิทยากรต้นแบบต้องศึกษาหาความรู้ หา ประสบการณ์อยู่เสมอ หมั่นอ่านหนังสือทุกวัน ไปฟังวิชาการ ไปเข้าร่วมอบรมสัมมนา ไปสนทนากับผู้ ที่มีความรู้มากกว่า เพื่อที่จะได้เพิ่มพูนองค์ความรู้ของตนเองมากยิ่งขึ้น อีกทั้งเมื่อได้รับความรู้แล้ว ก็ ควรลงหาประสบการณ์ด้วยตัวเอง คือลองนำเอาความรู้นั้น ๆ ไปใช้เพื่อที่จะทดสอบว่า เรานำไปใช้ แล้วได้ผลเป็นเช่นไร”

ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 5 ได้เสนอแนะว่า “ธรรมวิทยากรต้นแบบต้องรู้จักการออกแบบ หลักสูตรใหม่ ๆ ทั้งนี้วิทยากรมืออาชีพและเป็นที่ต้องการของหน่วยงานการฝึกอบรมมักจะนำเสนอ หลักสูตรใหม่ ๆ ออกมา ซึ่งเป็นหลักสูตรที่ไม่ค่อยจะเหมือนกับวิทยากรท่านอื่น เพราะหากท่านนำเสนอ หลักสูตรที่เหมือนกันกับวิทยากรท่านอื่น จำนวนมากๆ โอกาสที่จะได้รับงานบรรยายก็จะน้อยลง เนื่องจากมีคู่แข่งมากขึ้นนั่นเอง”

ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 6 ได้เสนอแนะว่า “วิธีการเป็นธรรมวิทยากรคุณภาพ จำเป็นที่จะต้อง พัฒนาดตนเองอย่างต่อเนื่อง สะบัดความคิดเดิม ๆ ที่คิดว่าตนเองนั้นรู้ ตนเองนั้นเก่งเพราะสอนคนมา มาก เมื่อโลกเปลี่ยนไป ส่งผลถึงพฤติกรรมการเรียนรู้ของคน การเข้าถึงข้อมูลได้ง่ายขึ้น ทำให้ไม่สนใจ ผู้สอน ถ้าสอนได้ไม่น่าสนใจ ทำให้ผู้สอน จำเป็นต้องปรับเปลี่ยนวิธีการสอน ต้องมีการอบรมวิทยากร เสริมหรือปรับเปลี่ยนวิธีคิดเช่นกัน”

ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 7 ได้เสนอแนะว่า “ควรพัฒนาสมรรถนะธรรมวิทยากรต้นแบบ เพิ่ม ความรู้ที่ถูกต้องและพัฒนาทักษะของการเป็นวิทยากร ในการวางแผนการอบรม การเตรียมการที่ ถูกต้องอย่างเป็นระบบ เทคนิคการถ่ายทอดความรู้อย่างชัดเจนและตรงประเด็น รวมถึงพัฒนา

บุคลิกภาพให้น่าเชื่อถือเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์อย่างมีประสิทธิภาพ จากวิทยากรผู้เชี่ยวชาญที่มีประสบการณ์โดยตรง ที่พร้อมจะถ่ายทอดและเป็นพี่เลี้ยงในการให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด”

ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 8 ได้เสนอแนะว่า “ควรพัฒนาความรู้และหลักคิดในการปฏิบัติหน้าที่ในฐานะธรรมวิทยากรได้อย่างเหมาะสม มีทักษะเบื้องต้นสำหรับการเป็นธรรมวิทยากรมืออาชีพที่ประสบความสำเร็จ และมีคุณลักษณะกับเจตคติที่ดีต่อการเป็นธรรมวิทยากรมืออาชีพ”

ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 9 ได้เสนอแนะว่า “วิธีการของการเป็นธรรมวิทยากรต้นแบบควรมุ่งเน้นการฝึกอบรมประสบการณ์ ซึ่งเป็นวิธีการในการพัฒนา "คน" ที่ดีที่สุดอีกวิธีหนึ่ง และการฝึกอบรมที่ดีจะต้องมีการวางแผนและการเตรียมการที่ดีและเป็นระบบ โดยธรรมวิทยากรต้องมีความรู้ความเข้าใจในกระบวนการ ฝึกอบรมและแนวคิดเกี่ยวกับการฝึกอบรมอย่างถูกต้อง จึงจะทำให้การฝึกอบรมดังกล่าวบรรลุวัตถุประสงค์อย่างมีประสิทธิภาพ”

ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 10 ได้เสนอแนะว่า “ควรมุ่งเน้นการสื่อสารธรรมให้เกิดความเข้าใจง่ายสามารถนำไปปฏิบัติได้ เหมาะสมกับคนในยุคสังคมปัจจุบัน เพราะมนุษย์ในปัจจุบันมีการมีความแตกต่างของคนในแต่ละยุค ซึ่งมีลักษณะความคิด ความสนใจ พฤติกรรมที่แตกต่างกัน ทำให้การจัดกระบวนการเรียนรู้การเผยแผ่พระพุทธศาสนาต้องมีการประยุกต์คำสอนให้เหมาะสม ถ้าผู้เผยแผ่พระพุทธศาสนายังจัดการเรียนรู้รูปแบบวิธีการเดิม ๆ อาจจะทำให้การเผยแผ่พระพุทธศาสนาไม่ประสบความสำเร็จเพราะโลกมีความเปลี่ยนแปลง ธรรมวิทยากรจะต้องมีการปรับศาสตร์เข้าหาพระพุทธศาสนา โดยมีพระพุทธศาสนาเป็นตัวตั้งนำศาสตร์สมัยใหม่มาสนับสนุนให้การการเผยแผ่ธรรมมีความน่าสนใจมากขึ้น”

กล่าวโดยสรุป การพัฒนาวิธีการของการเป็นธรรมวิทยากรต้นแบบ ควรมุ่งเน้นพัฒนาสมรรถนะของบุคคลผู้เป็นวิทยากร โดยต้องอาศัยประสบการณ์และการฝึกฝนอยู่เสมอ เพื่อให้เกิดความชำนาญในกระบวนการใช้กิจกรรมสื่อสารกับผู้เข้ารับการฝึกอบรม ธรรมวิทยากรที่ผ่านการอบรมควรมีการฝึกฝน และศึกษาหาความรู้ ในด้านการสร้างกิจกรรมที่สอดคล้องกับหลักธรรมการดำเนินชีวิตที่ทันต่อเหตุการณ์โลก มีการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง รวมทั้งรู้จักเรียนรู้แบบฉลาดประยุกต์ สนุกมีสาระ เป็นการปรับศาสตร์เข้าหาพระพุทธศาสนา

4.3.3 การพัฒนาคุณสมบัติและคุณลักษณะของการเป็นธรรมวิทยากรต้นแบบ

ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 ได้เสนอแนะว่า “คุณลักษณะของการเป็นธรรมวิทยากรต้นแบบจะต้องมีความรู้จริงในเรื่องที่จะถ่ายทอดอย่างชัดเจน มีความรู้ที่หลากหลาย โดยเฉพาะเรื่องที่จะบรรยาย ต้องรู้ชนิดทะลุปรุโปร่ง สามารถเข้าใจเรื่องที่จะถ่ายทอดได้อย่างกระจ่างแจ้งชัดเจน ส่วนความรู้อื่น ๆ ก็ต้องมีรอบด้าน ไม่ว่าจะเป็นนิทาน เรื่องตลกขำขัน ความรู้รอบตัวอื่น ๆ อีกมากมาย”

ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 ได้เสนอแนะว่า “ธรรมวิทยากรต้นแบบจะต้องมีมนุษย์สัมพันธ์ดี การเป็นคนร่าเริง ยิ้มแย้มแจ่มใสเป็นกันเอง ทำให้มีเสน่ห์ มีแต่คนอยากเข้าใกล้เป็นคุณสมบัติอีกข้อหนึ่งที่สำคัญสำหรับการเป็นธรรมวิทยากร รอยยิ้มของธรรมวิทยากร จะทำให้ผู้เข้าสัมมนา ฟังอย่างตั้งใจ คงไม่มีใครอยากฟังธรรมวิทยากรหน้าบึ้ง หรือหน้าบอญไม่รับ ฟีกยิ้มเสียแต่วันนี้เพื่อเป็นวิทยากรที่ดีในวันหน้า”

ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 ได้เสนอแนะว่า “การเป็นธรรมวิทยากรต้นแบบที่ดี จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องสร้างความประทับใจตั้งแต่แรกเห็น สิ่งที่จะสร้างความประทับใจได้เป็นอย่างดีนั้นคือ บุคลิกภาพ ทักษะที่ธรรมวิทยากรเดินขึ้นเวที ผู้ฟังมักจะวิเคราะห์ว่าคนนี้เป็นใคร จะมาพูดเรื่องอะไร จะน่าสนใจหรือไม่ ซึ่งแน่นอนว่าบุคลิกภาพไม่ดี ผู้ฟังอาจไม่ฟังตั้งแต่เริ่มต้นเลย ดังนั้นการมีบุคลิกภาพที่ดีจึงมีความสำคัญมาก”

ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 ได้เสนอแนะว่า “คุณสมบัติของการเป็นวิทยากรต้นแบบต้องมีความเป็นนักสื่อสารตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า และมีคุณสมบัติของความเป็นครูผู้สอนตามหลักกัลยาณมิตร ในทางพระพุทธศาสนาใช้คำว่า “ธรรมทูต หมายถึง ผู้ส่งสาส์นแห่งธรรม ผู้สื่อสารแห่งธรรม”

ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 5 ได้เสนอแนะว่า “ควรมีคุณลักษณะของการเป็นธรรมวิทยากร กล่าวนำเสนอ กล่าวแสดงออก มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีภาวะความเป็นผู้นำ สามารถจูงใจให้ผู้เรียนคล้อยตาม แนวความคิดอย่างมีเหตุผลได้ มีความพร้อมในการเรียนรู้ การฝึกฝน การพัฒนาทักษะต่างๆ ด้วยความมุ่งมั่นและอดทน ให้ตัวเองได้เรียนรู้ผ่านประสบการณ์การสอนไปทีละขั้นตอนอย่างถูกต้องเหมาะสมในสไตล์ของตัวเอง”

ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 6 ได้เสนอแนะว่า “คุณสมบัติสำคัญประการหนึ่งสำหรับธรรมวิทยากรคือ การให้โดยไม่มีเงื่อนไข ให้ความรู้จริง ๆ ธรรมวิทยากรจะมีความสุขเมื่อให้ความรู้และเมื่อได้รับการตอบสนองจากผู้ฟัง ยิ่งผู้ฟังตอบสนองมากยิ่งขึ้นยิ่งอยากให้ ถึงแม้จะไม่ได้รับอะไรก็ตาม รอยยิ้มของผู้ฟัง ความตั้งใจของผู้ฟังจะมีคุณค่าที่มากกว่าสิ่งใด จึงบอกได้เลยว่า ถ้าต้องการเป็นธรรมวิทยากรและคาดหวังว่าจะได้รับสิ่งใด สิ่งหนึ่งกลับมา ไม่ว่าจะเป็นค่ายก่อกองสรรเสริญหรือรายได้ คนนั้นอาจไม่ใช่ธรรมวิทยากร”

ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 7 ได้เสนอแนะว่า “ธรรมวิทยากรควรพัฒนาคุณสมบัติให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง เพราะธรรมวิทยากรเป็นยิ่งกว่าผู้นำ ผู้นำนำคนอื่นได้ แต่ผู้นำอาจจะไม่ใช่วิทยากร ผู้นำมีความเชื่อมั่น ธรรมวิทยากรจึงต้องมีความเชื่อมั่นมากกว่า หากไม่มีความเชื่อมั่น ไม่มีความมั่นใจในเรื่องที่บรรยายในเรื่องที่ถ่ายทอดแล้ว ใครจะเชื่อ ความเชื่อมั่นจะแสดงออกมาทางน้ำเสียง สีหน้า แววตา ข้อมูล คำพูด ท่าทาง บุคลิกภาพ การพูดที่มีหลักการ การพูดที่มีน้ำเสียงทรงพลังช่วยเสริมสร้างความเชื่อมั่นให้เกิดขึ้นได้ ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นคุณสมบัติอีกข้อหนึ่งที่ต้องการฝึกฝน”

ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 8 ได้เสนอแนะว่า “ธรรมวิทยากรควรมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เฉพาะหน้าเก่ง คุณสมบัติข้อนี้ขาดไม่ได้ ใครไม่มีคุณสมบัติข้อนี้ฝึกฝนได้เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น บางครั้งเกินความคาดหมาย การมีไหวพริบปฏิภาณคิดไวทำไวแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้าได้ เป็นคุณสมบัติอีกข้อหนึ่งของธรรมวิทยากรที่ต้องฝึกฝน”

ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 9 ได้เสนอแนะว่า “ควรพัฒนาบุคลิกลักษณะของธรรมวิทยากรอันเป็นปัจจัยนำเข้าที่สำคัญ ซึ่งบุคลิกภาพของธรรมวิทยากรที่เป็นผู้นำ กระบวนการมีคุณสมบัติด้านความรู้ความสามารถเป็นที่ยอมรับ ความประพฤติสะท้อนถึงความเป็นผู้มีจิตเมตตา มีทักษะการทำงานเป็นทีม รักษาศีลอาจารย์วัตรในความเป็นพระสงฆ์ที่ดั่งาม”

ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 10 ได้เสนอแนะว่า “พระพุทธศาสนาเผยแผ่มาถึงทุกวันนี้ได้ เพราะทุกคนได้ทำหน้าที่ เพราะหน้าที่นั้นสร้างความแข็งแกร่งให้พระพุทธศาสนาได้ เพราะหากขยันทำตามหน้าที่ มีความไม่ประมาท ฉลาดรู้เท่าทัน จัดการงานดี นับเป็นคุณสมบัติที่ดีของธรรมวิทยากร และต้องตระหนัก ในหลัก 2 ประการสำคัญ คือ (1) อย่าเห็นว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย (2) อย่าเห็นแก่เล็กน้อย หากพระธรรมวิทยากรปฏิบัติหน้าที่ได้ตามนี้ จะเจริญรุ่งเรืองในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา และดำรงตนเป็นที่พึ่งที่ติของประชาชน”

กล่าวโดยสรุป การพัฒนาคุณสมบัติและคุณลักษณะของการเป็นธรรมวิทยากรต้นแบบ ควรมุ่งเน้น KSA คือ ความรู้ทางพระพุทธศาสนาและความรู้ทางโลกเพื่อบูรณาการสื่อสารธรรม ให้เกิดความน่าสนใจ มีทักษะในการถ่ายทอดให้อยู่ในโลกปัจจุบัน และทัศนคติในการเป็นธรรมวิทยากร ต้นแบบ มีความน่าเชื่อถือ สามารถนำหลักธรรมมาประยุกต์สอนได้อย่างสอดคล้องในการทำงาน สื่อสารได้อย่างชัดเจน รวมทั้งมีคุณสมบัติเบื้องต้น คือ 1. เก่งวิชาการในเรื่องที่ตนเป็นวิทยากร 2. มีบุคลิกภาพที่เหมาะสมกับสมณสาธิต 3. สื่อสารได้เข้าใจ 5. สร้างบรรยากาศในการอบรม และ 5. สร้างคุณค่าในเนื้อหาและสรุปจบนำไปใช้ได้

4.3.4 การพัฒนาตัวบ่งชี้ของการเป็นธรรมวิทยากรต้นแบบ

ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 ได้เสนอแนะว่า “ธรรมวิทยากรต้นแบบควรมีความรู้ความเข้าใจในการเป็นพระวิทยากรต้นแบบในศตวรรษที่ 21 มีการปรับตัวในการเผยแผ่ในฐานะเป็นธรรมวิทยากรต้นแบบของพระพุทธเจ้า ซึ่งมีบทบาทหน้าที่เผยแผ่พระพุทธศาสนาเรียกว่า พระธรรมทูตหรือวิทยากร ล้วนแต่เป็นผู้เผยแผ่พระพุทธศาสนา รวมทั้งควรมีคุณลักษณะภายในมีจิตวิญญานความเป็นครู มีสัมมาทิฐิเชิงบวก และมีความกระหายมีฉันทะในการเป็นของธรรมวิทยากรต้นแบบ”

ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 ได้เสนอแนะว่า “ควรมีทักษะการสื่อสารจากเรื่องที่ยากเป็นเรื่องที่ง่าย สามารถแสดงถึงขั้นตอนพัฒนาการวิธีการพัฒนาตนในการเป็นธรรมวิทยากรต้นแบบ เพราะกว่าจะเป็นธรรมวิทยากรต้นแบบ ต้องอาศัยการเรียนรู้หลากหลายวิธีการจากกัลยาณมิตร ส่งผลให้ผู้เข้ารับการศึกษาอบรมมีแรงบันดาลใจในการพัฒนาตนเป็นธรรมวิทยากรต้นแบบ พร้อมกับมีทัศนคติที่ดีในการเป็นธรรมวิทยากรต้นแบบเพื่อออกไปทำงานเกื้อกูลสังคม”

ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 ได้เสนอแนะว่า “ธรรมวิทยากรต้นแบบจำเป็นต้องมีความรู้ในการเป็นวิทยากร มีความรู้ในการเป็นวิทยากรตามศาสตร์สมัยใหม่ มีความรู้ในการเป็นวิทยากรตามรูปแบบการฝึกอบรมธรรมะ มีความรู้ในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาตามพระไตรปิฎก ถือว่าเป็นภาควิชาการเป็นปรีชาเป็นทฤษฎีในด้านของความรู้เบื้องต้นของการเป็นวิทยากรต้นแบบตามศาสตร์สมัยใหม่”

ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 ได้เสนอแนะว่า “ธรรมวิทยากรต้นแบบจะต้องมีความพร้อมทางด้านจิตใจเป็นประการสำคัญที่สุด มีวุฒิภาวะทางด้านอารมณ์ มีสัมมาทิฐิและมีความสามารถบริหารจัดการของตน ไม่ว่าจะถูกสภาพแวดล้อมบีบคั้นลักษณะใดก็ตาม ทั้งน่าพอใจและไม่น่าพอใจ ในรูปแบบของการสื่อสารต่าง ๆ ต้องบริหารจัดการให้มีความหนักแน่น บริหารจิตให้เยือกเย็น บริหารจิตให้มีความกว้าง และบริหารจัดการให้สามารถรองรับอารมณ์ทั้งส่วนที่น่าพอใจและไม่น่าพอใจมีความยืดหยุ่นเข้ากับทุกสถานการณ์”

ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 5 ได้เสนอแนะว่า “ตัวบ่งชี้คุณสมบัติเฉพาะตัวของธรรมวิทยากรต้องยึดมั่นอยู่ในอุดมการณ์ ประกอบด้วย การมีขันติธรรมทางศาสนา มีความใจกว้างในความแตกต่าง ไม่เบียดเบียนใคร ไม่กระทบกระทั่งใคร รวมทั้งมีเป้าหมายหรือกรอบในการเผยแผ่ ธรรมวิทยากรต้องยึดหลักการ ประกอบด้วย การไม่ทำบาปทั้งปวง การทำความดีให้เพียบพร้อม และการทำจิตของตนให้บริสุทธิ์มีความสงบ”

ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 6 ได้เสนอแนะว่า “ตัวชี้วัดควรมุ่งเน้นคุณสมบัติของการพัฒนาวิทยากรต้นแบบวัดจากผู้เข้าอบรมมีความสุข ความสงบ มีรอยยิ้ม เห็นคุณค่า ของตนเอง เห็นคุณค่า ของงาน เห็นคุณค่าของเพื่อนมนุษย์ ธรรมวิทยากรต้องติดตามผลว่ามีความสุขมากขึ้น ประสิทธิภาพในการทำงานดีขึ้น”

ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 7 ได้เสนอแนะว่า “ตัวชี้วัดคุณสมบัติของการพัฒนาธรรมวิทยากรต้นแบบต้องไปดูจากการประเมินผลของการเป็นวิทยากรต้นแบบ วัดจากภายนอกและภายใน เช่น ภายนอกเป็นบุคลิกภาพในการปรากฏตัวครั้งแรกต้องสร้างความศรัทธา ภายในเป็นความสงบเยือกเย็นมีความเมตตา ตัวชี้วัดต้องมีกระบวนการในการสัมภาษณ์วิทยากรต้นแบบก่อนจะมีการพัฒนาด้านบุคลิกภาพภายนอกถือว่าเป็นภาพลักษณ์ของการเป็นวิทยากรต้นแบบ วิทยากรที่เข้ารับการฝึกอบรมจึงต้องผ่านเงื่อนไขในการฝึกอบรมที่เราวางไว้ เรียกว่าเดินตามเงื่อนไข วิทยากรต้นแบบจึงต้องเข้าสู่กระบวนการตามรูปแบบของการพัฒนา”

ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 8 ได้เสนอแนะว่า “ตัวชี้วัดคุณสมบัติของการพัฒนาธรรมวิทยากรต้นแบบต้องมีการวัดความพึงพอใจของผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถนำไปปฏิบัติเชิงการบริหารได้ หรือบูรณาการเข้ากับงานที่ตนเองกระทำอยู่ เมื่อเข้ารับการฝึกอบรมแล้วสามารถเข้าใจได้มากขึ้นเพียงใด ตัวชี้วัดดูจากการไม่นั่งหลับเพราะมีกิจกรรมเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง มีการวัดผลวิทยากรต้นแบบจากความพึงพอใจของผู้เข้ารับการฝึกอบรม ตัวชี้วัดวิทยากรต้นแบบผู้เข้ารับการฝึกอบรมต้องตระหนักรู้จากภายใน”

ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 9 ได้เสนอแนะว่า “การพัฒนาบุคลากรหรือการฝึกอบรมวัตถุประสงค์ส่วนใหญ่ มุ่งที่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้เรียน หรือผู้ฟังให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ ความสามารถ เจตคติ และจริยธรรมในการทำงานที่ดี ดังนั้น ตัวบ่งชี้ของการเป็นธรรมวิทยากรต้นแบบจึงเป็นความท้าทายของวิทยากรว่าจะทำอย่างไร จึงจะสามารถสร้างแรงบันดาลใจและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้ฟังได้ตามวัตถุประสงค์ของโครงการที่กำหนด”

ผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 10 ได้เสนอแนะว่า “ตัวชี้วัดคุณสมบัติของการพัฒนาธรรมวิทยากรต้นแบบต้อง วัดความรู้ วัดทักษะ และวัดทัศนคติ ซึ่งทัศนคติถือว่าวัดยากมากที่สุด แต่ต้องวัดจากการร่วมงานหรือสอบถามบุคคลใกล้ชิด ธรรมวิทยากรสนุกสนานอย่างเดียวแต่ไม่มีสาระเลย สาระมากก็ไม่ไหวจึงต้องผสมผสาน จึงแสดงว่าเราชอบธรรมวิทยากรท่านนี้เพราะเราเรียนรู้แล้วเข้าใจเกิดความผ่อนคลายในการเรียนรู้จนควรมีแบบการประเมินผล ผลการประเมินต้องการวิทยากรต้นแบบมาทำกิจกรรมในครั้งต่อไป”

กล่าวโดยสรุป ตัวชี้วัดการพัฒนาธรรมวิทยากรต้นแบบควรยึดหลักการภาวนา 4 ตามแนวทางพระพุทธศาสนา คือ 1. ความพร้อมทางกายคือด้านบุคลิกภาพและเสขียวัตร สมณสารูปที่

งดงาม พร้อมในการทำงาน มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีท่าทีที่มีความมีความอ่อนน้อมถ่อมตน ถือว่าเป็นภาพลักษณ์ของธรรมวิทยากรต้นแบบ 2. ความพร้อมทางศีลเป็นพฤติกรรม เป็นการสำรวมกาย วาจา ใจ พฤติกรรมเป็นแบบอย่างที่ดี มีพฤติกรรมที่มีความสำรวม มีความหนักแน่น สามารถควบคุมจิตใจและพยายามจะทำอย่างต่อเนื่อง 3. ความพร้อมทางจิตใจ มีความสงบและมีความเยือกเย็น มีศักยภาพในการควบคุมจิตใจของตนเองให้มีคุณภาพ และ 4. ความพร้อมทางปัญญา สามารถแก้ปัญหาและใช้ปัญญาในการแก้ปัญหา ถือว่าเป็นตัวชี้วัดของการเป็นวิทยากรต้นแบบ

การสังเคราะห์การสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน

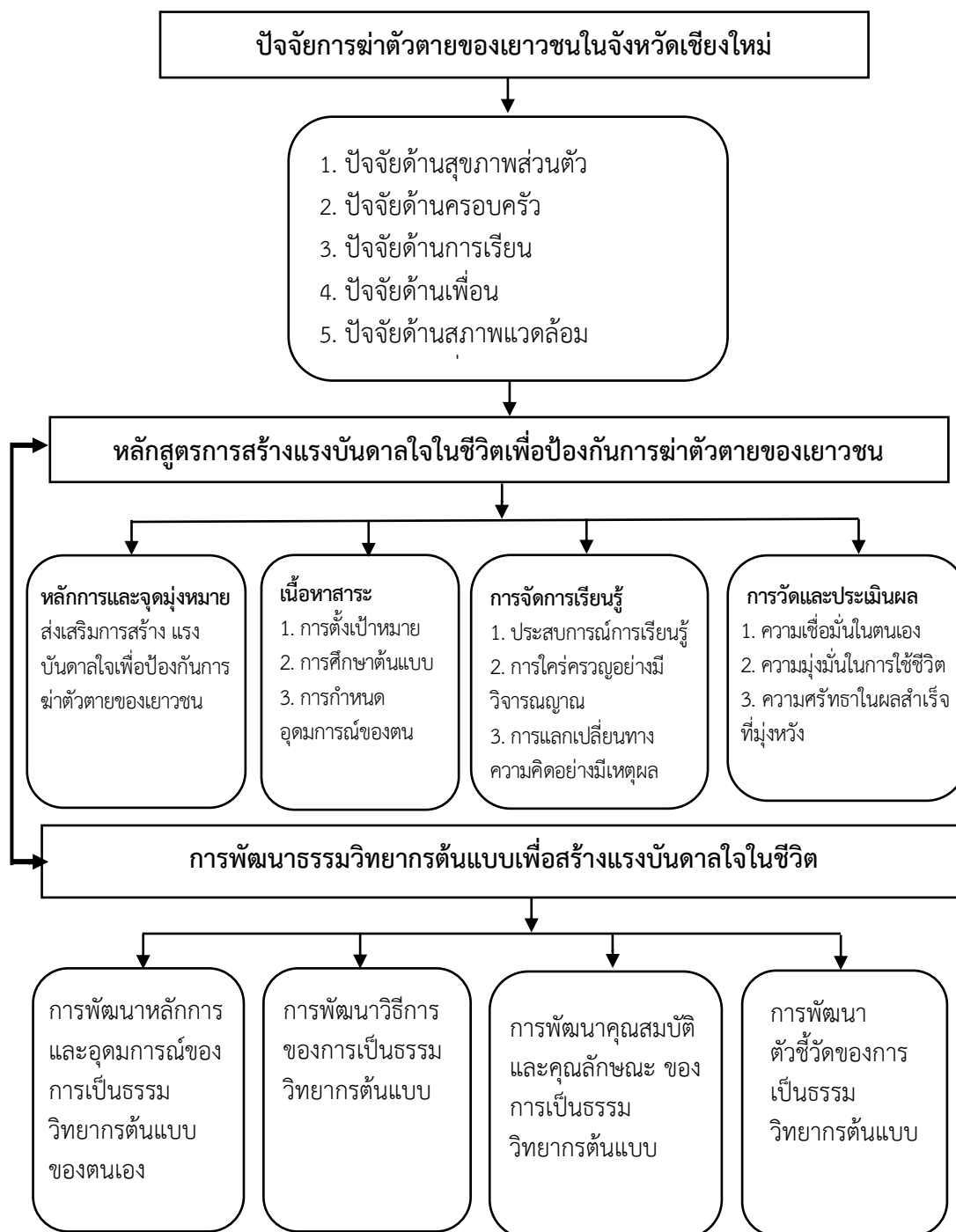
จากการสัมภาษณ์เกี่ยวกับปัจจัยการฆ่าตัวตายของเยาวชนในจังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งคณะผู้วิจัยได้สัมภาษณ์อยู่ใน 6 ประเด็นคือ 1. ปัจจัยด้านสุขภาพส่วนตัว 2. ปัจจัยด้านครอบครัว 3. ปัจจัยด้านการเรียน 4. ปัจจัยด้านเพื่อน 5. ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม 6. ปัจจัยด้านสื่อ โดยในแต่ละประเด็นนั้นทำให้มองเห็นว่า การฆ่าตัวตายในกลุ่มเยาวชนเป็นปัญหาที่ต้องการการป้องกันและแก้ไข เนื่องจากมีความรุนแรง อ่อนไหว ต่อความรู้สึกของสังคม ยิ่งอายุน้อยเพียงใดยิ่งนำมาซึ่งความรู้สึกสะเทือนใจต่อสังคมและนำมาซึ่งความสูญเสีย ทั้งจิตใจ เศรษฐกิจ สังคม ในการที่จะทำให้วัยรุ่นคนหนึ่งได้เติบโตขึ้นมาตามปกติและทำงานหารายได้ ทำประโยชน์ให้ครอบครัวและสังคม แต่ต้องมาหยุดอนาคตเนื่องจากการฆ่าตัวตาย หรือเกิดความพิการ เนื่องจากพยายามฆ่าตัวตายแต่ไม่สำเร็จ ที่สำคัญคือลักษณะการฆ่าตัวตายของวัยรุ่น มีความแตกต่างจากวัยผู้ใหญ่ โดยเกี่ยวข้องกับความหุนหัน พลันแล่น ขาดวุฒิภาวะ ความนึกคิดใคร่ครวญ ไตร่ตรอง ขาดความอดทนต่อสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความทุกข์ใจจึงมีโอกาสดังกล่าวได้ง่าย อีกทั้งการพยายามฆ่าตัวตายในวัยรุ่นมีความถี่มากกว่าวัยผู้ใหญ่ โดยเฉพาะเมื่อเกิดการพยายามฆ่าตัวตายครั้งแรก มักจะมีการพยายามฆ่าตัวตายซ้ำอีก การทำความเข้าใจปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการฆ่าตัวตาย และการนำผลวิจัยมาอธิบายการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นมีความสำคัญต่อการนำมาประยุกต์ใช้ เพื่อวางแผนการป้องกันและช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ดังนั้น การสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชนจึงเป็นสิ่งสำคัญ โดยอยู่ในความดูแลของครอบครัว หรือผู้ดูแลที่มีความผูกพันในระหว่างสมาชิกของครอบครัว ยอมรับสนับสนุนให้กำลังใจ รวมทั้งจะต้องตระหนักถึงความสำคัญ และสังเกตถึงสัญญาณเตือน

จากการสังเคราะห์ผลการวิจัยยังพบว่า หลักสูตรสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตมาดำเนินการสามารถประยุกต์เนื้อหาด้านหลักธรรมทางพระพุทธศาสนานำมาสร้างภูมิคุ้มกัน เพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน ทำให้เยาวชนเกิดมีภูมิคุ้มกันภูมิด้านทาน มีสุขภาพกายและจิตใจที่เข้มแข็งสามารถอยู่ในสังคมมีสติ พร้อมทั้งเพื่อให้เกิดสังคมสันติสุข โดยหลักสูตรดังกล่าวประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบที่ 1 หลักการหลักสูตรเพื่อส่งเสริมแรงบันดาลใจเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน องค์ประกอบที่ 2 จุดมุ่งหมายส่งเสริมแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย องค์ประกอบที่ 3 เนื้อหาสาระครอบคลุม 3 ด้านหลัก ได้แก่ การตั้งเป้าหมาย การศึกษาต้นแบบ และการกำหนดอุดมการณ์ของตนสำหรับให้เยาวชนตระหนักรู้ เข้าใจ รักและเห็นคุณค่าในชีวิตของตนเอง องค์ประกอบที่ 4 การจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมแรงบันดาลใจในการเรียนรู้การใช้ชีวิต จัดตามองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ 1. ประสบการณ์การเรียนรู้ 2. การใคร่ครวญอย่างมีวิจารณญาณ (Critical

reflection) 3. การแลกเปลี่ยนทางความคิดอย่างมีเหตุผล (Rational discourse) องค์ประกอบที่ 5 กลไกและกระบวนการเพื่อส่งเสริมแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน ตามแนวทางมาตรการ 3 ด้าน คือ ด้านที่ 1 มาตรการลดปัจจัยเสี่ยง ด้านที่ 2 มาตรการเสริมและสร้างปัจจัยปกป้อง ด้านที่ 3 มาตรการสร้างความร่วมมือจากญาติและชุมชนโดยมีเครือข่ายภาคสังคมเข้ามีส่วนร่วม และองค์ประกอบที่ 6 การวัดและประเมินผลวัดตามสภาพจริงของเยาวชน ได้แก่ พฤติกรรมแรงบันดาลใจในการเรียนรู้ 3 ด้าน คือ 1. ความเชื่อมั่นในตนเอง 2. ความมุ่งมั่นในการใช้ชีวิต 3. ความศรัทธาในผลสำเร็จที่มุ่งหวัง

นอกจากนี้ การจะนำหลักสูตรสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตมาดำเนินการเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชนนั้น ควรมีการบูรณาการศาสตร์สมัยใหม่กับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เพื่อพัฒนาหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจในชีวิต และมีการพัฒนาธรรมวิทยาทันแบบให้มีคุณภาพมาตรฐานและสื่อสารธรรมให้เกิดความเข้าใจง่าย สามารถนำไปปฏิบัติได้เหมาะสมกับคนในยุคสังคมปัจจุบัน ทำให้การจัดกระบวนการเรียนรู้เป็นสิ่งสำคัญ เพื่อเป็นการสร้างแรงบันดาลใจให้เยาวชนลดภาวะความเครียดและความซึมเศร้า เป็นการป้องกันการคิดฆ่าตัวตายของเยาวชน การนำหลักพุทธธรรมทางพุทธศาสนาไปใช้นั้นสามารถที่จะบำบัดอาการทั้งร่างกายและจิตใจได้ ซึ่งในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันว่า การบำบัดโดยวิธีการนี้สามารถสร้างความผ่อนคลายและช่วยเยียวยาความเครียดอย่างได้ผล โดยการพัฒนาธรรมวิทยาทันแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายจะมีแนวทางในการพัฒนาอยู่ 4 ประเด็น คือ 1. การพัฒนาหลักการและอุดมการณ์ของการเป็นธรรมวิทยาทันแบบ 2. การพัฒนาวิธีการของการเป็นธรรมวิทยาทันแบบ 3. การพัฒนาคุณสมบัติและคุณลักษณะของการเป็นธรรมวิทยาทันแบบ และ 4. การพัฒนาตัวชี้วัดของการเป็นธรรมวิทยาทันแบบ

ทั้งนี้ จากผลการวิจัยดังกล่าวสามารถนำมาสังเคราะห์เป็นองค์ความรู้ได้ ดังภาพที่ 4.3



ภาพที่ 4.2 องค์ความรู้ที่ได้สังเคราะห์จากการวิจัย

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “การพัฒนาธรรมวิทยากรต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิต เพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่” เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Methods Research) คือ เป็นการวิจัยแบบเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ผสมกับการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) คณะผู้วิจัยได้สรุป อภิปรายผลและเสนอแนะตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

5.1 สรุปผลการวิจัย

5.1.1 ปัจจัยการฆ่าตัวตายของเยาวชน

พบว่า ปัจจัยการฆ่าตัวตายของเยาวชนในจังหวัดเชียงใหม่ เกิดจากสาเหตุ 6 ประการ คือ 1. ปัจจัยด้านสุขภาพส่วนตัว เกิดจากความบกพร่องทางร่างกายที่ทำให้เห็นถึงความแตกต่างจากคนอื่น ทำให้เกิดความน้อยเนื้อต่ำใจ และการมีโรคประจำตัว เช่น โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล ที่มีอาการรุนแรงนำไปสู่การพยายามฆ่าตัวตายเพื่อหนีปัญหา 2. ปัจจัยด้านครอบครัว เกิดจากผู้ปกครองไม่ได้ให้ความอบอุ่น ไม่ให้ความสนใจ มีการทำร้ายทั้งทางร่างกายและด้วยคำพูด หรือการทำให้ได้รู้สึกผิด การใช้คำพูดตำหนิที่รุนแรง พูดประชดประชันลูก มีการควบคุมลูกมากเกินไป 3. ปัจจัยด้านการเรียน เกิดจากความกดดันในเรื่องของการเรียน คาดหวังสูงเรื่องผลการศึกษา เพื่อนร่วมห้องเรียน บรรยากาศในการเรียน การปรับตัวในการเรียน ความผิดหวังในการเรียนของตนเอง 4. ปัจจัยด้านเพื่อน เกิดจากการถูกเพื่อนกลั่นแกล้งทางสังคมออนไลน์หรือบูลลี่ ทำให้รู้สึกขาดความมั่นใจในตนเอง มีความรู้สึกอับอาย ไม่กล้าออกไปสู่หน้ากับคนอื่น การมีเพื่อนที่เคยพยายามฆ่าตัวตาย ทำให้เยาวชนเกิดพฤติกรรมลอกเลียนแบบ 5. ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม เกิดจากโรงเรียนและสังคมมีผลทำให้เยาวชนอาจฆ่าตัวตายได้ รวมทั้งสภาพแวดล้อมภายในครอบครัวเนื่องจากความสัมพันธ์ที่ไม่ดีในครอบครัว และ 6. ปัจจัยด้านสื่อ เกิดจากสื่อมวลชนมีการนำเสนอข่าวการฆ่าตัวตาย นำเสนอภาพเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย นำเสนอข่าวการฆ่าตัวตายของคนที่ชื่อเสียง เป็นสาเหตุทำให้เยาวชนเกิดการเลียนแบบ

5.1.2 การหลักสูตรสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย

พบว่า หลักสูตรที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วยองค์ประกอบ 6 ด้าน คือ 1. หลักการ 2. จุดมุ่งหมาย 3. เนื้อหาสาระ 4. การจัดการเรียนรู้ 5. กลไกและกระบวนการ และ 6. การวัดและประเมินผล ซึ่งภาพรวมของหลักสูตรมีความเป็นประโยชน์อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.73$) สูงกว่าความเหมาะสม ($\bar{X} = 3.68$) ผู้เข้าอบรมมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมแรงบันดาลใจก่อนการอบรม ($\bar{X} = 47.18$) น้อยกว่าค่าหลังการอบรม ($\bar{X} = 56.38$) สำหรับผลการปรับปรุงหลักสูตร พบว่า ภาพรวมหลังการใช้หลักสูตรมีความเป็นประโยชน์ ($\bar{X} = 3.98$) มากกว่าความเหมาะสม ($\bar{X} = 3.94$) และผู้เข้าอบรมมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.74$) แสดงให้เห็นได้ว่า หลักสูตรมีการพัฒนาที่ตอบสนองความต้องการของเยาวชนสำหรับสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย

5.1.3 การพัฒนาธรรมวิทยากรต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิต

พบว่า การพัฒนาธรรมวิทยากรต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย จะมีแนวทางสำหรับนำไปสู่การพัฒนาอยู่ 4 ประเด็น คือ 1. การพัฒนาหลักการและอุดมการณ์ของการเป็นธรรมวิทยากรต้นแบบ จะต้องมีการหลักการในการไม่ทำร้ายใคร ไม่เบียดเบียนใครไม่ว่าร้ายใคร ต้องรู้จักเอาชนะความรุนแรงด้วยสันติวิธีมีความอดทน มีขันติธรรมทางศาสนาด้วยการอนุญาต การอยู่ร่วม การเคารพ และการยอมรับ 2. การพัฒนาวิธีการของการเป็นธรรมวิทยากรต้นแบบ ควรมุ่งเน้นพัฒนาสมรรถนะของการเป็นธรรมวิทยากร โดยต้องอาศัยประสบการณ์และการฝึกฝนอยู่เสมอ เพื่อให้เกิดความชำนาญในกระบวนการใช้กิจกรรมสื่อสารกับผู้เข้ารับการศึกษา 3. การพัฒนาคุณสมบัติและคุณลักษณะของการเป็นธรรมวิทยากรต้นแบบ ควรมุ่งเน้น KSA คือ ความรู้ทางพระพุทธศาสนา และความรู้ทางโลกเพื่อบูรณาการสื่อสารธรรมให้เกิดความน่าสนใจ มีทักษะในการถ่ายทอดให้อยู่ในโลกปัจจุบัน สามารถนำหลักธรรมมาประยุกต์สอนได้อย่างสอดคล้องในการทำงาน สื่อสารได้อย่างชัดเจน และ 4. การพัฒนาตัวชี้วัดของการเป็นธรรมวิทยากรต้นแบบ ควรยึดหลักการภาวะ 4 ตามแนวทางพระพุทธศาสนา คือความพร้อมทางกาย ความพร้อมทางศีล ความพร้อมทางจิตใจ และความพร้อมทางปัญญา

5.2 อภิปรายผลการวิจัย

5.2.1 ปัจจัยการฆ่าตัวตายของเยาวชน

จากผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยการฆ่าตัวตายของเยาวชนในจังหวัดเชียงใหม่ เกิดจากสาเหตุ 6 ประการ ดังนี้ 1. ปัจจัยด้านสุขภาพส่วนตัว 2. ปัจจัยด้านครอบครัว 3. ปัจจัยด้านการเรียน 4. ปัจจัยด้านเพื่อน 5. ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม และ 6. ปัจจัยด้านสื่อ ทั้งนี้เนื่องจากเยาวชนเป็นวัยที่ต้องเผชิญ กับความกดดันหลายด้าน รวมทั้งสภาพสังคมที่เปลี่ยนไปเป็นสังคมดิจิทัลส่งผลต่อพัฒนาการในด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านอารมณ์ ซึ่งพบว่าวัยรุ่นมีพัฒนาการด้านดังกล่าวไม่เหมาะสม ส่งผลให้วัยรุ่นหา ทางออกโดยการฆ่าตัวตายมากขึ้น ทั้ง ๆ ที่วัยดังกล่าวมีศักยภาพในการสร้างสรรค์และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่เป็นกำลังหลักของประเทศได้ โดยหนึ่งในสาเหตุที่เกี่ยวข้องในเชิงลึกกับพฤติกรรมกรรมการฆ่าตัวตายของเยาวชน คือโรคทางจิตเวช โดยเฉพาะปัญหาโรคซึมเศร้า ซึ่งถือเป็นภาวะโรคเรื้อรัง ไม่สามารถหายได้เอง และผู้ป่วยต้องได้รับการดูแลช่วยเหลือทางการแพทย์และนักจิตวิทยาอย่างเหมาะสม แต่ในปัจจุบันยังคงมีหลายคนที่ไม่เข้าใจถึงปัญหาของโรคซึมเศร้าและการฆ่าตัวตายว่า แท้จริงแล้วไม่ใช่การเรียกร้องความสนใจอย่างที่ใครหลายคนเข้าใจ แต่เกิดจากปัญหาที่สะสมมาตั้งแต่วัยเด็กจนอาจเกิดเป็นบาดแผลในใจขึ้นมา โดยที่ผู้รอบตัวไม่ได้ตั้งใจและไม่ได้ให้ความสนใจเด็กเท่าที่ควร จนนำไปสู่การเลือกจบชีวิตของตัวเอง และในปัจจุบันการฆ่าตัวตายถือเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับต้น ๆ ของวัยรุ่น สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุพัตรา สุขาวท (2560: 359) ได้ศึกษาเรื่อง “ปัจจัยเสี่ยงและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการฆ่าตัวตายในวัยรุ่น” ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายในวัยรุ่นประกอบด้วย ภาวะซึมเศร้า โรคจิตเภท วิตกกังวล มีประวัติฆ่าตัวตายมาก่อน ความผิดปกติของบุคลิกภาพ การ

ใช้สารเสพติด อยู่ในครอบครัวที่ขาดความผูกพัน พ่อแม่มีประวัติเคยฆ่าตัวตาย ความรู้สึกด้อยค่า เหตุการณ์สำคัญในชีวิตที่นำมาสู่ความเครียดอย่างมาก ใช้การเผชิญปัญหาที่ไม่เหมาะสมซึ่งแตกต่างกันไปตามเพศภาวะ

ในประเด็นเดียวกันนี้ ยังพบว่า ปัญหาของเยาวชนมีความรุนแรงมากขึ้น โดยมีสาเหตุมาจากหลายประการ เช่น การอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ การคบเพื่อน สภาพกดดันทางเศรษฐกิจของครอบครัว สภาพแวดล้อมสังคม โรงเรียน การเปลี่ยนแปลงหลักสูตรการเรียนการสอน ซึ่งทำให้เยาวชนต้องปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงมากขึ้น ทำให้เกิดความคับข้องใจ อาจแสดงออกมาในลักษณะก้าวร้าว บางคนอาจมีความกังวลในเรื่องต่าง ๆ มากเกินไป จนเกิดอาการผิดปกติทางกาย บางรายมีอาการซึมเศร้าอย่างชัดเจนและฆ่าตัวตายในที่สุด สอดคล้องกับการศึกษาของ Benjamaporn Rungsang (2017: 97) ที่ศึกษาพบว่า วัยรุ่นที่รู้สึกกว่าตนเองมีความทุกข์และวัยรุ่นที่มีคุณลักษณะของบุคคลด้านลบ รวมถึงวัยรุ่นที่มีเหตุการณ์ความเครียดในชีวิตจะมีโอกาสเกิดความคิดฆ่าตัวตายสูง และสามารถทำนายการเกิดความคิดฆ่าตัวตายของวัยรุ่นไทยคิดเป็นร้อยละ 33 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ อารมณ์ ศรีชัย และคณะ (2559: 65) ที่ศึกษาพบว่า วัยรุ่นมีแนวโน้มต่อการเกิดปัญหาด้านการปรับตัวพฤติกรรมจนเกิดพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ที่อาจนำไปสู่ปัญหาการเกิดปัญหาสุขภาพจิตและนำไปสู่การเกิดความคิดฆ่าตัวตายได้ ดังนั้น แสดงให้เห็นว่า เยาวชนเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่หลากหลาย ทั้งในเรื่องร่างกาย อารมณ์และสังคม เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการเป็นผู้ใหญ่ ถ้ามีการจัดการกับการเปลี่ยนแปลงที่ไม่เหมาะสมก็จะส่งผลทำให้เยาวชนเกิดปัญหาทางสุขภาพจิต เช่น เครียด ซึมเศร้าและฆ่าตัวตายเกิดขึ้นได้ นอกจากนี้ ช่วงวัยรุ่นเป็นวัยที่สร้างสรรค์เป็นพลังแห่งสังคม หากมีการสิ้นสุดชีวิตลงก่อนวัยอันควร ก็นับว่าเป็นการสูญเสียไปโดยเปล่าประโยชน์ทั้งที่ยังมีโอกาสทำประโยชน์แก่สังคมและประเทศชาติได้อีกมากมาย นอกจากจะเสียทรัพยากรมนุษย์ก่อนวัยอันควรแล้ว ยังส่งผลเสียต่อผู้ใกล้ชิดที่ต้องรับภาระปัญหาต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นผลกระทบต่อครอบครัวและสังคมในวงกว้างอีกด้วย

5.2.2 การหลักสูตรสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย

การพัฒนาหลักสูตรสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายสำหรับเยาวชนในจังหวัดเชียงใหม่ เป็นหลักสูตรที่ได้สร้างขึ้นตามขั้นตอนโดยเริ่มจากการวางแผนหลักสูตร (Planning) การใช้หลักสูตร (Implementation) และการประเมินหลักสูตร (Evaluation) สอดคล้องกับ Saylor and Alexander (1974: 2) และ Oliva (1988: 26) ที่ได้กล่าวถึงกระบวนการพัฒนาหลักสูตร เป็นการจัดทำหรือปรับปรุงหลักสูตรให้ดีขึ้นต้องมีการวางแผนหลักสูตร การใช้หลักสูตร และประเมินหลักสูตรเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายใหม่ มีเป้าหมายเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมรับผิดชอบและรู้คิด ทั้งนี้จากการวิจัย พบว่า หลักสูตรสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายมีความเป็นประโยชน์อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.73$) สูงกว่าความเหมาะสม ($\bar{X} = 3.68$) ผู้เข้าอบรมมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมแรงบันดาลใจก่อนการอบรม ($\bar{X} = 47.18$) น้อยกว่าหลังการอบรม ($\bar{X} = 56.38$) แสดงให้เห็นได้ว่าหลักสูตรมีการพัฒนาที่ตอบสนองความต้องการของเยาวชนสำหรับสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย สอดคล้องกับงานวิจัยของ สำราญ ตั้งศรีทอง (2563: 214) ได้ศึกษาเรื่อง “การพัฒนาหลักสูตรเพื่อส่งเสริมแรงบันดาลใจในการเรียนรู้ตามแนวคิดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงสำหรับ

นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น” ผลการวิจัยพบว่า หลักสูตรที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ คือ (1) หลักการ (2) จุดมุ่งหมาย (3) เนื้อหาสาระ (4) การจัดการเรียนรู้ และ (5) การวัดและประเมินผล ซึ่งภาพรวมของหลักสูตรมีความเป็นประโยชน์อยู่ในระดับมากกว่าความเหมาะสม ผู้เรียนมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมแรงบันดาลใจก่อนเรียนน้อยกว่าหลังเรียน สำหรับผลการปรับปรุงหลักสูตร พบว่า ภาพรวมหลังการใช้หลักสูตรมีความเป็นประโยชน์มากกว่าความเหมาะสม และผู้เรียนมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นได้ว่า หลักสูตรมีการพัฒนาที่ตอบสนองความต้องการของผู้เรียนได้ทันต่อสถานการณ์การเปลี่ยนในยุคปัจจุบัน

ทั้งนี้ การพัฒนาหลักสูตรสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายสำหรับเยาวชน จะประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ คือ (1) หลักการ (2) จุดมุ่งหมาย (3) เนื้อหาสาระ (4) การจัดการเรียนรู้ (5) กลไกและกระบวนการ และ (6) การวัดและประเมินผล โดยการศึกษาผลการใช้หลักสูตรสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายสำหรับเยาวชนในจังหวัดเชียงใหม่ มีประเด็นการอภิปรายที่น่าสนใจ ดังนี้

1. หลักการของหลักสูตรจะมุ่งเน้นส่งเสริมทักษะชีวิต เป็นการป้องกันที่เยาวชนต้องได้รับการส่งเสริมทักษะชีวิตในด้านต่าง ๆ เช่น ทักษะการใช้ชีวิตในการแก้ปัญหา ทักษะการจัดการทางด้านอารมณ์ ทักษะทางด้านการสื่อสาร ทักษะทางด้านการจัดการความเครียด ทักษะมนุษย์สัมพันธ์ เพื่อลดความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า เป็นต้น เสริมสร้างภาวะสุขภาพกายที่ดีอย่างต่อเนื่องควบคู่ไปกับการเสริมแรงด้านจิตใจให้ยังคงมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ความหวัง เหตุผลของการมีชีวิตอยู่ และมีความสุขตามบริบทที่เป็นอยู่ โดยครอบครัวหรือผู้ดูแล ให้การยอมรับ สนับสนุนให้กำลังใจ รวมทั้งพัฒนาเยาวชนให้เกิดการเรียนรู้ภavana ทั้ง 4 ประการตามแนวทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิตใจ สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญาหรือปัญญาให้เกิดการสร้างคามเข้มแข็งและสามารถป้องกันความอ่อนแอทางจิตใจและเพิ่มสติปัญญา สอดคล้องกับพระครูสิริรัตนานวัตร (2562: 79) ได้ศึกษาเรื่อง “พุทธจิตวิทยาบูรณาการ : รูปแบบและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยา” ผลการวิจัยพบว่า แนวคิดสุขภาวะในพระพุทธศาสนามีทั้งแนวศึกษาเรียนรู้ แนวความเชื่อกรรม แนวการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวม 4 ด้านดังกล่าว สุขภาวะองค์รวมที่สมดุล พบว่า แนวทางในการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมแบ่งออกเป็น 4 มิติ ได้แก่ 1. สันโดษ 2. ศีล 5 การคบถุยาณมิตร และการประพฤติดี 3. การปฏิบัติสมณะกรรมฐาน 4. ปัญญาในสติปัญญา ประเด็นความมั่นคงของครอบครัว พบว่า การให้ความรัก ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ปลุกฝังคุณธรรมจริยธรรม ค่านิยม และการถ่ายทอดวัฒนธรรมทางสังคมให้แก่สมาชิกในครอบครัว ประเด็นภูมิปัญญาท้องถิ่น พบว่า ภavana 4 นำไปสู่กระบวนการค้นหาแนวทางการประยุกต์ใช้ หลักพุทธจิตวิทยา 1. หลักสังคหัตถุ 2. หลักอริยสัจ 4 3. หลักไตรสิกขา 4. หลักอริยมรรค

2. เนื้อหาสาระของหลักสูตรจะมุ่งเน้นส่งเสริมทักษะชีวิตจะครอบคลุม 3 ด้านหลัก ได้แก่ 1. การตั้งเป้าหมายตามหลักพุทธธรรม เป็นการกำหนดวิธีการและการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งไปสู่ความสำเร็จที่ตั้งไว้โดยจะไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้น โดยการนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต 2. การศึกษาต้นแบบวิถีพุทธ เป็นการเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อม บุคคล ประสบการณ์ภายนอก สถานการณ์ สื่อ ช่วงจังหวะเวลา เงื่อนไขต่าง ๆ บนฐานวิถีชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อกระตุ้นไปสู่ความสำเร็จที่กำหนดไว้ และ 3. การกำหนดอุดมการณ์ของตนสำหรับให้เยาวชน

ตระหนักรู้ เข้าใจ รักและเห็นคุณค่าในชีวิตของตนเองตามหลักอริยมรรค 8 เป็นการกำหนดจุดมุ่งหมาย หลักการที่วางระเบียบไว้ เป็นแนวปฏิบัติให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ สำหรับการวางแผนด้านส่วนตัว ด้านการศึกษา และด้านอาชีพ สอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาอินทร์วงศ์ อิศรภานี และคณะ (2562) ได้ศึกษาเรื่อง “การศึกษากระบวนการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา” ผลการวิจัยพบว่า แนวคิดในการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตั้งอยู่บนพื้นฐานของหลักการมีชีวิตอยู่และความคุ้มค่าทางด้านทรัพยากรบุคคล จำแนกออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ การประเมินกลุ่มเสี่ยง การช่วยเหลือกลุ่มเสี่ยง และการฟื้นฟูผู้พยายามฆ่าตัวตาย แนวทางการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา สามารถกำหนดกรอบและทิศทางโดยใช้หลักอริยสัจ 4 และประยุกต์ใช้หลักปธาน 4 เป็นแนวทางการดำเนินงาน คือ 1. สังวรปธาน การเฝ้าระวัง โดยอาศัยกัลยาณมิตร 2. ปหานปธาน การยับยั้ง-ลด-ละ 3. ภวนาปธาน การสร้างภาวะคุ้มกันด้วยการเห็น 3 อย่าง และการรู้ 3 อย่าง และ 4. อนรุทกขนาปธาน การรักษาภาวะคุ้มกันให้เป็นแนวทางมั่นคงด้วยสติและสัมปชัญญะ

3. การจัดกระบวนการเรียนรู้เน้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงมุมมองวิธีคิด ด้วยการใช้ประสบการณ์ตรงของเยาวชนผู้เข้าอบรม การชี้นำต่อมุมมองการใช้ชีวิตเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโลกทัศน์ ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปสู่จุดมุ่งหมายของตนที่ตั้งไว้ โดยออกแบบการจัดกระบวนการเรียนรู้ชีวิตตามหลักสูตร 4 ขั้น คือ 1. สร้างประสบการณ์ที่เอื้อต่อการเรียนรู้ทางบวก 2. กระตุ้นความท้าทาย 3. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน 4. กำหนดแนวทางสู่เป้าหมาย ซึ่งสอดคล้องกับกระบวนการจัดการเรียนรู้ตามฐานคิดการจัดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง (Transformative learning) ของ Wiessner and Mezirow (2000: 5-8) กล่าวคือ กระบวนการจัดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงต้องมี 3 องค์ประกอบ คือ 1. ประสบการณ์ (Experience) 2. การใคร่ครวญอย่างมีวิจารณ์ญาณ (Critical reflection) 3. การแลกเปลี่ยนทางความคิดอย่างมีเหตุผล (Rational discourse) ทั้งนี้การจัดการกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงครั้งนี้ เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตนเองในการใช้ชีวิตอย่างลึกซึ้งผ่านประสบการณ์ตรงที่สร้างสำนึกใหม่ และเปลี่ยนโลกทัศน์ที่ก่อให้เกิดความเข้าใจตนเอง เข้าใจโลกและความสัมพันธ์ทางสังคม มีความตื่นรู้ และมีสมดุลของชีวิต สอดคล้องกับงานวิจัยของ องค์กร ประจันเขตต์ (2557: 179) ได้ศึกษาเรื่อง “การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง : มุมมองในการศึกษาทางการพยาบาล” พบว่า ทฤษฎีการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง เป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนได้คิดวิเคราะห์ โดยการจัดสภาพการเรียนรู้ให้เผชิญกับวิกฤตการณ์ที่ไม่เป็นไปตามมุมมองเดิมของตน เกิดการใคร่ครวญอย่างมีวิจารณ์ญาณ สนทนาเชิงวิพากษ์ จนนำไปสู่การเรียนรู้สิ่งใหม่

4. กลไกและกระบวนการเพื่อส่งเสริมแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชนตามแนวทางมาตรการ 3 ด้าน คือ ด้านที่ 1 มาตรการลดปัจจัยเสี่ยง ด้านที่ 2 มาตรการเสริมและสร้างปัจจัยปกป้อง ด้านที่ 3 มาตรการสร้างความร่วมมือจากญาติและชุมชนโดยมีเครือข่ายภาคสังคมเข้ามีส่วนร่วม ทั้งนี้เนื่องจากการฆ่าตัวตายของเยาวชน ไม่ใช่ปัจจัยที่มีสาเหตุมาจากการเจ็บป่วยด้วยโรคอย่างเฉียบพลัน แต่เป็นพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นถึงความเกี่ยวพันของปัจจัยที่หลากหลาย การแก้ไขปัญหาจึงควรมุ่งประเด็นให้มีความครอบคลุม ณ จุดเริ่มต้น คือ การป้องกันจนถึงจุดที่มีการส่งต่อเข้าสู่ระบบบริการ รักษาและฟื้นฟูจิตใจในชุมชน อีกทั้งต้องเป็นการดำเนินงานในเชิงยุทธศาสตร์

และความร่วมมือของทุกภาคส่วนร่วมมือและแก้ไขปัญหาลงไปอย่างต่อเนื่องและจริงจัง กลไกและกระบวนการเพื่อส่งเสริมแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน จึงควรมุ่งเน้นเสริมสร้างความรอบรู้ ให้แก่เยาวชน ปรับมุมมองด้านบวก เพิ่มการเข้าถึงบริการสุขภาพจิต เนื่องจากปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญคือ ผู้มีปัญหาพฤติกรรมความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย มักจะพบว่ามีปัจจัยของการเจ็บป่วยด้วยโรคทางกายและโรคจิตเวช การส่งเสริมให้เยาวชนกลุ่มเสี่ยงดังกล่าวได้รับการค้นหา คัดกรองและนำเข้าสู่การเข้าถึงบริการสุขภาพจิตที่สะดวกจะช่วยทั้งลดปัจจัยเสี่ยง ชัดขวางปัจจัยกระตุ้นต่อการลงมือฆ่าตัวตาย สอดคล้องกับงานวิจัยของ อรพิน ยอดกลาง และคณะ (2563) ได้ศึกษาเรื่อง “การป้องกันและลดปัญหาการฆ่าตัวตายในประเทศไทย” พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการดำเนินงานการเพื่อดูแลและเฝ้าระวังป้องกันการฆ่าตัวตายซ้ำจะประกอบด้วย 1. บุคคล ควรได้รับการเสริมสร้างภาวะสุขภาพกายที่อย่างต่อเนื่องควบคู่ไปกับการเสริมแรงด้านจิตใจให้ ยังคงมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ความหวัง เหตุผลของการมีชีวิตอยู่ และมีความสุขตามบริบทที่เป็นอยู่ 2. ครอบครัวหรือผู้ดูแล มีความผูกพันในระหว่างสมาชิกของครอบครัว ยอมรับ สนับสนุนให้กำลังใจ รวมทั้งการตระหนักถึงความสำคัญ เข้าใจและสังเกตถึงสัญญาณเตือน 3. ชุมชนและการมีระบบบริการการดูแล ช่วยเหลือฟื้นฟูจิตใจอย่างต่อเนื่อง จากชุมชน สู่ชุมชน เน้นการเสริมปัจจัยปกป้องที่แข็งแรง จากครอบครัว ชุมชน และสังคมรอบข้าง

5.1.3 การพัฒนาธรรมวิทยากรต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิต

การพัฒนาธรรมวิทยากรต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิต จะมีแนวทางสำหรับนำไปสู่การพัฒนาอยู่ 4 ประเด็น คือ 1. การพัฒนาหลักการและอุดมการณ์ของการเป็นธรรมวิทยากรต้นแบบ 2. การพัฒนาวิธีการของการเป็นธรรมวิทยากรต้นแบบ 3. การพัฒนาคุณสมบัติและคุณลักษณะของการเป็นธรรมวิทยากรต้นแบบ และ 4. การพัฒนาตัวชี้วัดของการเป็นธรรมวิทยากรต้นแบบ ทั้งนี้เนื่องจากธรรมวิทยากรต้นแบบจะต้องมีการสื่อสารธรรมะให้เกิดความเข้าใจง่ายสามารถนำไปปฏิบัติได้ สร้างแรงบันดาลใจในชีวิตให้เหมาะสมกับเยาวชนในยุคสังคมปัจจุบัน เพราะเยาวชนแต่ละคนมีลักษณะความคิด ความสนใจ พฤติกรรมที่แตกต่างกัน ทำให้การจัดกระบวนการเรียนรู้การเผยแผ่พระพุทธศาสนาต้องมีการประยุกต์คำสอนให้เหมาะสม ถ้าผู้เผยแผ่พระพุทธศาสนายังจัดการเรียนรู้ใช้กระบวนการเรียนรู้และรูปแบบวิธีการเดิม ๆ อาจจะทำให้การเผยแผ่พระพุทธศาสนาไม่ประสบความสำเร็จเพราะสังคมมีความเปลี่ยนแปลง การเผยแผ่ต้องปรับศาสตร์เข้าหาพระพุทธศาสนา โดยมีพระพุทธศาสนาเป็นตัวตั้งนำ ศาสตร์สมัยใหม่มาสนับสนุนให้การการเผยแผ่ธรรมมีความน่าสนใจมากยิ่งขึ้น สอดคล้องกับพระปราโมทย์ วาทโกวิโท (2563: 253) ได้ศึกษาเรื่อง “รูปแบบการพัฒนาวิทยากรต้นแบบสันติภาพโดยพุทธสันติวิธี” ผลการวิจัยพบว่า แนวคิดทฤษฎีการพัฒนาวิทยากรต้นแบบตามศาสตร์สมัยใหม่และพระพุทธศาสนาเถรวาท วิทยากรตามศาสตร์สมัยใหม่เป็นวิทยากรกระบวนการ วิทยากรกิจกรรมกลุ่มวิทยากรโอที มุ่งสร้างการมีส่วนร่วมการเรียนรู้ ยึดผู้เข้าฝึกอบรมเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ วิทยากรตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทยึดหลักการโอวาทปาติโมกข์ มุ่งพัฒนาจิตใจ มีวิธีการสื่อสารธรรมเกิดสันติสุข ไม่พูดร้ายไม่ทำร้ายผู้มีความแตกต่างทางวัฒนธรรม

นอกจากนี้ จากผลการวิจัยยังพบประเด็นที่น่าสนใจคือ วิธีการเผยแผ่ธรรมยุค 4.0 จะเป็นแบบ Download คือเป็นการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ผู้เข้าอบรมเรียนรู้ด้วยตนเอง มีการแบ่งปันใช้กระบวนการฟังกันและกันเพื่อค้นหาคำตอบด้วยตัวของตัวเอง ค้นพบเป้าหมายหรือความสุขด้วย

ตนเอง มุ่งหาทางออกในปัจจุบันมากกว่าการติดอยู่ในอดีต โดยใช้กิจกรรมเป็นเครื่องมือในการเผยแพร่ธรรม ดังนั้นธรรมวิทยากรผู้ใช้วิธีการนี้จะต้องเรียนรู้ศาสตร์สมัยใหม่ ด้วยการใช้คำว่า "พุทธบูรณาการ" เพื่อให้ธรรมะเกิดความน่าสนใจ และผ่านวิธีการที่เรียกว่า "ธรรมะประยุกต์" ด้วยการเขียน การเทศน์ การสอน การบรรยาย การโค้ช เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับพระสงฆ์ยุคใหม่ ทั้งนี้ การเป็นพระวิทยากรโค้ชพระวิทยากรต้นแบบให้ค้นพบตนเอง สร้างเป้าหมายของชีวิต จุดเริ่มต้นจะทำให้การอบรมประทับใจ คือ สร้างการมีส่วนร่วมให้มากกว่านั่งฟังอย่างเดียว เพราะการสร้างบริบทในการสอนสำคัญมากกว่า เพราะวิธีที่ดีจะนำไปสู่การเปิดใจที่จะเรียนรู้ พื้นฐานของคนในศตวรรษที่ 21 มักจะเรียนรู้ผ่านกิจกรรมมากกว่ามานั่งฟังอย่างเดียว สอดคล้องกับงานวิจัยของ พระมหาจักรพล สิริโร (2563: 60) ได้ศึกษาเรื่อง “การเผยแพร่พุทธศาสนา ในยุคไทยแลนด์ 4.0” ผลการวิจัยพบว่า การสอนที่ไม่จำกัดอยู่แต่ในห้องเรียน แต่จะเชื่อมโยงผู้สอนจากผู้ทำหน้าที่ถ่ายทอดมาเป็นผู้ให้คำแนะนำทักษะการเรียนรู้และนวัตกรรม ทักษะสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยี เพื่อไม่ให้ผู้เรียนหรือผู้ศึกษาหลักธรรมคำสอนเกิดความเบื่อหน่าย และเพื่อเป็นการสนับสนุนการใช้เทคโนโลยีที่ทันสมัยเป็นเครื่องมือช่วยในการเผยแพร่พระพุทธศาสนา อาทิ จัดทำคลิป หรือภาพยนตร์เรื่องสั้นที่แฝงแง่คิด มุมมอง สะท้อนสิ่งที่ต้องการนำเสนอให้ผู้รับสารแต่ละกลุ่มเป้าหมายเข้าใจได้ง่าย และการเทศน์หลักธรรมคำสอน ด้วยสำนวนภาษาที่สนุกและเข้าใจง่าย เช่น การยกเรื่องราวที่กำลังอยู่ในกระแสมาประยุกต์ให้เข้ากับหลักธรรมคำสอนด้วยภาษาง่าย ๆ เป็นต้น

5.3 ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัย คณะผู้วิจัยจึงสรุปข้อเสนอแนะเพื่อนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ ดังนี้

5.3.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีนโยบายการวางแผนป้องกันและช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายได้เบื้องต้น จนสามารถนำไปพัฒนาผสมผสานให้เหมาะสมต่อการจัดบริการที่มีผลต่อการป้องกันการฆ่าตัวตายในวัยรุ่นที่มีความเสี่ยง โดยคำนึงถึงความแตกต่างของบริบทในแต่ละพื้นที่

2) สถาบันการศึกษาควรวางแผนพัฒนาหลักสูตรเพื่อส่งเสริมแรงบันดาลใจในการเรียนรู้ตามแนวคิดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงสำหรับนักเรียน โดยมุ่งเน้นให้เป็นหลักสูตรที่พัฒนาขึ้นสำหรับเป็นแนวทางในการส่งเสริมการจัดการเรียนรู้ ฝึกให้ผู้เรียนเป็นคนใฝ่รู้ ใฝ่เรียน รักการเรียนรู้ และมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตที่ชัดเจน

3) สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติควรมีแผนงานและยุทธศาสตร์การพัฒนาสมรรถนะของพระสงฆ์ทั่วประเทศเพื่อพัฒนาเป็นธรรมวิทยากรต้นแบบ ให้มีความเข้าใจในหลักคำสอนและการเผยแพร่พระพุทธศาสนา มีความเข้าใจในหลักการ วิธีการ และอุดมการณ์การเผยแพร่ธรรม

5.3.2 ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

1) องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรดำเนินการส่งเสริมให้ชุมชนมีความเข้มแข็งในการป้องกันการฆ่าตัวตาย การดูแลผู้ที่เป็นกลุ่มเสี่ยงฟื้นฟูสภาพจิตใจของผู้ที่เคยพยายามฆ่าตัวตาย ตลอดจนสร้างการมีส่วนร่วมของชุมชนในการป้องกันและแก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตายร่วมกันทั้งหน่วยงานของรัฐและ

2) สถาบันการศึกษาควรจัดกิจกรรมให้เยาวชนได้มีประสบการณ์ที่กระตุ้นให้ตระหนัก คิดอันก่อให้เกิดการเรียนรู้ชีวิต ซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนาการทั้งทางกาย อารมณ์และสังคม โดยสร้าง การเรียนรู้เรื่องต่างๆ ผ่านกิจกรรมที่ได้ลงมือทำ รวมไปถึงการให้ความสำคัญกับประสบการณ์เก่าที่ เยาวชนแต่ละคนสะสมมา เปิดให้มีการพูดคุยหรือเชื่อมโยงสิ่งที่ได้เรียนรู้ใหม่กับประสบการณ์เก่า

3) มหาวิทยาลัยสงฆ์และภาคีเครือข่ายควรดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อป้องกันและ ช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีความคิดฆ่าตัวตาย โดยส่งเสริมการลดปัญหาพฤติกรรมในวัยรุ่นไม่ว่าจะเป็นด้าน พฤติกรรมเกเร ด้านอารมณ์ ด้านความสนใจ และการอยู่ไม่นิ่ง รวมถึงปัญหาด้านความสัมพันธ์ ความสัมพันธ์กับเพื่อนนักเรียนและครูอาจารย์

5.3.3 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

- 1) ควรมีการพัฒนารูปแบบการป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตายของเยาวชนในสถานศึกษา
- 2) ควรมีการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดความคิดฆ่าตัวตายในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยรุ่น กลุ่มใหญ่ เช่น ในระดับภาคต่าง ๆ ของประเทศไทยหรือในภาพรวมของประเทศ

บรรณานุกรม

- กนกรัตน์ สุชะตุงคะ. (2537). ความเครียด-คลายเครียด. *วารสารจิตวิทยาคลินิก*. 25 (1): 7-17.
- กนกรัตน์ สุชะตุงคะ. (2540). *คู่มือจิตวิทยาคลินิก*. กรุงเทพฯ : เมติคัลมีเดีย.
- กมล สดประเสริฐ. (2540). *การวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมของผู้ปฏิบัติงาน*. กรุงเทพฯ : สำนักงานโครงการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ กระทรวงศึกษาธิการ.
- กัญญา ธัญมณฑา. (2541). *สุขภาพจิตและมนุษย์สัมพันธ์ในชุมชน*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- กาญจนา แก้วเทพ. (2538). *เครื่องมือการทำงานแนววัฒนธรรมชุมชน*. กรุงเทพฯ: สมาคมทอกลีแห่งประเทศไทยเพื่อการพัฒนา.
- เกียรติศักดิ์ สุขเหลือง. (2561). การพัฒนาต้นแบบวิทยาการพระธรรมทูตสุขภาวะเพื่อการส่งเสริมสุขภาวะและป้องกันกลุ่มอาการอ้วนลงพุงในพระสงฆ์จังหวัดน่าน. *วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์*. 7(3): 112-119.
- ฉัตรพิรุณ วัณศปัทมา กอบหทัย สิทธิธรรมา และสุวิทย์ เจริญศักดิ์. (2563). ความชุกของภาวะซึมเศร้าและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเวชสูงอายุ. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*. 64(3): 283-296.
- คำเรือง วุฒิจันทร์. (2524). *คุณธรรมจริยธรรม*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์กรมพระศาสนา.
- ณรงค์ โพธิ์พุกษานันท์. (2551). *ระเบียบวิธีวิจัย*. กรุงเทพฯ: เอ็กสเปอร์เน็ท.
- ดุชนิ โยเหลาและคณะ. (2556). *การประเมินผลจากการชมภาพยนตร์เพื่อสร้างแรงบันดาลใจของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. (รายงานการวิจัย). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธานินทร์ กรัยวิเชียร. (2551). *ปาฐกถาพิเศษ เรื่อง จริยธรรมของผู้ดำรงตำแหน่งทางการเมืองและเจ้าหน้าที่ของรัฐ*. กรุงเทพมหานคร : บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).
- ธีรวุฒิ เอกะกุล. (2543). *ระเบียบวิธีวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. อุบลราชธานี: สถาบันราชภัฏอุบลราชธานี.
- น้ำทิพย์ วิภาวิน. (2551). *การสร้างแรงบันดาลใจให้เกิตนิสัยรักการอ่าน*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- นิพัทธ์ ชัยประเสริฐสุด. (2560). สถานการณ์การป้องกันการฆ่าตัวตายของผู้ป่วยภาวะซึมเศร้า. *พุทธชินราชเวชสาร*. 34(2): 179-189.
- ประเวศ วะสี. (2551). *จิตตปัญญาศึกษา การศึกษาเพื่อพัฒนาความเป็นมนุษย์*. กรุงเทพฯ: โครงการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พจน์ ใจชาญสุขกิจ. (2550). *พลิกโฉมองค์กรด้วยกลยุทธ์การสื่อสารชั้นเซียน*. กรุงเทพฯ : ฐานบุ๊คส์.

- พรรณพร บุญทศ, อติศักดิ์ สิงห์สีโว และสมบัติ อัปมะระกา. (2558). “การพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ เรื่องระบบนิเวศ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยใช้เทคนิคการสร้างแรงบันดาลใจ”. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*. 9(4). 107-125.
- พระครูกิตติพัฒนานุยุต (อธิวัฒน์ กิตติเมธี), พระครูประวิตรวรานุยุต และเทพประวิณ จันทร์แรม. (2562). ศึกษาวิเคราะห์พุทธจิตวิทยาเพื่อลดการฆ่าตัวตายโดยพิธีกรรมสืบทอดในล้านนา. *วารสารวิชาการธรรมทรรศน์*. 19(4): 181-188.
- พระครูสิริรัตนาวุตร (2562) พุทธจิตวิทยาบูรณาการ : รูปแบบและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยา. *วารสาร มจร บาลีศึกษาศาสตร์พุทธโฆสปริทรรศน์*. 5(1): 79-89.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2556). *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาศาสตร์ คำวัด*. กรุงเทพฯ : เลียงเชียง.
- พระราชมุนี (ป.อ. ปยุตโต). (2555). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ เพิ่มศัพท์และปรับปรุง*. กรุงเทพมหานคร : อุดมพร.
- พระปราโมทย์ วาทโกวิโท และ พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส. (2563). รูปแบบการพัฒนายุทธศาสตร์ต้นแบบสันติภาพโดยพุทธสันติวิธี. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 7 (ฉบับเพิ่มเติม): 253-265.
- พระมหาจักรพล สิริโร. (2563). การเผยแผ่พุทธศาสนา ในยุคไทยแลนด์ 4.0. *วารสารสถาบันวิจัยญาณสังวร*. 11(1): 80-90.
- พระมหาอินทร์วงศ์ อิสสรภาณี พระครูไพศาล ธรรมานุสิฐ และจันทร์สมิ์ ตาบุลึง. (2562). การศึกษากระบวนการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธศาสนา. *วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*. 5(2): 15-25.
- พระสำราญ ปกสุโร. (2559). การพัฒนาคุณธรรมเยาวชนรุ่นใหม่. *วารสารครุศาสตร์ปริทรรศน์*. 3(3): 136-146.
- พุฒิรักษ์ รักษ์ย่อง, พนิดดา เสี่ยงทอง, และธนัช กนกเทศ. (2563). แนวทางการจัดการระบบสุขภาพระดับอำเภอเพื่อการแก้ไขปัญหาการพยายามฆ่าตัวตายและการฆ่าตัวตายสำเร็จ อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก. *วารสารสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร*. 2(1): 66-80.
- ภาสกร คุ่มศิริ, ศศิญา จันทร์แก้ว, ธนาภรณ์ กองพล, อัสมะห์ เซ่งสะ และธัญญาภรณ์ คำแก้ว. (2563). การศึกษารายกรณีผู้รับบริการสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ในภาวะวิกฤตและแนวทางให้การปรึกษา. *วารสารสุขภาพจิต*, 28(2). 99-110.
- ภูเบศร์ สมุทรจักร. (2552). Inspiration พลังแห่งลมหายใจไฟในการทำงาน. Productivity World. มีนาคม-เมษายน. 2552. Online.
- มานิช หล่อตระกูล และปราโมทย์ สุคนิษฐ์. (2558). *จิตเวชศาสตร์ รามาธิบดี*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.
- รจนพรรณ นันทิทรภ. (2559). ความเสี่ยงในการฆ่าตัวตายของผู้ป่วยในหอผู้ป่วยอายุรกรรมโรงพยาบาลนครพิงค์. *วารสารสวนปรุง*. 32(1).

- ระพีพัฒน์ ภาสบุตร และ นภาพร เจริญมีฤทธิ์. (2563). บทบาทของบ้าน ครอบครัว และชุมชนในการสร้างคนไทย 4.0 กรณีศึกษาปัญหาการฆ่าตัวตาย. รายงานการวิจัย. สำนักงานการวิจัยแห่งชาติ (วช.).
- วศิน อินทสระ. (2541). *พุทธจริยศาสตร์*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ทองกวาว.
- วิมลวรรณ ปัญญาว่อง, รัตนศักดิ์ สันติธาดากุล. (2563). ความชุกของภาวะซึมเศร้าและความเสี่ยงฆ่าตัวตายในวัยรุ่นไทย: การสำรวจโรงเรียนใน 13 เขตสุขภาพ. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*. 28(2): 136-146.
- วุฒิพันธุ์ สิทธิการิยะ. (2563). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการพยายามฆ่าตัวตายของประชาชนในจังหวัดสิงห์บุรี. *โรงพยาบาลสิงห์บุรีเวชสาร*. 29(1): 1-16.
- สมพร กันทรดุษฎี เจริญชัยศรี. (2554). *สมาธิบำบัดแบบ SKT รักษาสารพัดโรคได้ด้วยตนเอง*. กรุงเทพฯ : ปัญญาชน.
- สัญญา สัญญาวิวัฒน์. (2515). *การพัฒนาชุมชน*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- สำราญ ตั้งศรีทอง. (2563). การพัฒนาหลักสูตรเพื่อส่งเสริมแรงบันดาลใจในการเรียนรู้ตามแนวคิดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น. *วารสารชุมชนวิจัย*. 15(3): 214-225.
- สิริวัฒน์ ศรีเครือตง. (2559). พุทธจิตวิทยาบูรณาการ : แนวคิดและการสร้างตัวแบบเพื่อลดอัตราการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นในสังคมสังคมไทย. *วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์*, 5(3). 15-27.
- สินวล จำคำ. (2544). *ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบกับวิธีเผชิญความเครียด*. (ปริญญา นิพนธ์จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทร วิโรฒ.
- สุดารัตน์ หนูหอม. (2544) *อิทธิพลของเขาวนอารมณ์ที่มีต่อความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของพยาบาล : ศึกษาเฉพาะกรณี โรงพยาบาลศิริราช*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุพัตรา สุขาวห. (2560). ปัจจัยเสี่ยงและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการฆ่าตัวตายในวัยรุ่น. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*. 62(4): 359-378.
- สุภางค์ จันทวานิช. (2547). *พฤติกรรมรวมหมู่' สังคมและวัฒนธรรม*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรีย์ กาญจนวงศ์; และจริยาวัตร คมพยัคฆ์. (2545). *ความเครียดสุขภาพและความเจ็บป่วย: แนวคิดและการศึกษาไทย*. (รายงานการวิจัย). กรุงเทพฯ: คณะสังคมศาสตร์มนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- องค์อร ประจันเขตต์. (2557). การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง : มุมมองในการศึกษาทางการพยาบาล. *วารสารพยาบาลทหารบก*. 15(3): 179-183.
- อาภรณ์ ศรีชัย และคณะ. (2559). ความสัมพันธ์ระหว่างความผูกพันในครอบครัว เหตุการณ์ชีวิตเชิงลบความฉลาดทางอารมณ์ กับภาวะสุขภาพจิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. *วารสารมหาวิทยาลัยบูรพา*. 24(4): 65-76.
- อุทัย ดุลยเกษม. (2536). *คู่มือการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่องานพัฒนา*. สถาบันวิจัยและพัฒนา. มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

- เอส.เอส.อนาคามี. (2555). *พลังสร้างสรรค์ จากแรงบันดาลใจ*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สยามมิส พับลิชชิ่ง เฮ้าส์.
- อรพิน ยอดกลาง และคณะ. (2563). *การป้องกันและลดปัญหาการฆ่าตัวตายในประเทศไทย*. (รายงานการวิจัย). ขอนแก่น: โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์.
- Adelman, C. (1993). Kurt Lewin and the Origins of Action Research. *Educational Action Research*, 1(1): 7-24
- Bond, C.G.; & D.K. Wellisch. (1990). *Psychosocial care*. In G.M. Haskell (Ed). *Cancer Treatment*. London: W.B. Saunders Company.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283.
- Cassmeyer, L. (1995). *Handbook of Stress: Theoretical and clinical Aspect*. New York: Free Press.
- Chatakan, V. (2015). Action Research. *Suratthani Rajabhat Journal*, 2(1), 29-49. (In Thai)
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219–239.
- Galant, H.; & F. Bush. (1982). *Organizational Behaviour*. New York: McGraw Hill.
- Greenwood and Levin. (2001). *Pragmatic Action Research and the Struggle to Transform Universities into Learning Communities*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Gillis, A., & Jackson, W. (2002). *Research methods for nurses: Methods and interpretation*. Philadelphia: F.A. Davis Company.
- Indhasara, W. (2002). *Ovāda Pāṭimokkha: Religious Propagation*. Bangkok: O.S. Printing House.
- Jalowiec. A (1989). Coping, Expectancies, and Alcohol Abuse. *Journal of Abnormal Psychology*.
- Kemmis, S., & McTaggart, R. (1998). *The Action research planner*. 3rd ed. Geelong: Deakin University. Australia.
- Kohlberg, L. (1973). The Claim to Moral Adequacy of a Highest Stage of Moral Judgement. *Journal of Philosophy*, 70, 630-646.
- Latack, J. C. (1986). Coping with job stress: Measures and future directions for scale development. *Journal of Applied Psychology*, 71(3), 377–385
- Lazarus R.S. & Folkman S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company Inc.
- Marshall, C. & Rossman, G. (2016). *Designing Qualitative Research*. (6th Ed.). Thousand Oaks: Sage Publications.

- McNiff, J. & Whitehead, J. (2011). *All You Need to Know about Action Research*. (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Phra Rajapariyatkavī. (1975). *Buddhism and Human Development*. Panel Discussion on The 15th United Nations Day of Vesak Celebrations.
- Phra Brahmapandit (Prayoon Dhammacitto). (2014). The Conference of Religious Leaders for Peace in Asian Community. Academic lecture in the Religious Tolerance.
- Phra Rajavoramedhī (P.A. Payutto) (2002). *Teaching Techniques of The Buddha*. Bangkok: Buddha Dhamma Foundation.
- Phramaha Boonlue Puñṇago. (2013). *The Study of Vipassanā Bhāvanā according to The Ovāda Pāṭimokkha*. Thesis of Master of Arts Program in Buddhist Studies. Graduate School: Mahachulalongkornrajavidyalaya Publishing.
- Phuangsomjit. (2014). *Participatory Action Research on Research in Educational Administration*. (Book 2 (Unit 6-10); 3rd edition). Bangkok: Sukhothai Thammathirat Open University. (in Thai).
- Robin McTaggart. (1997). *Participatory Action Research: International Contexts and Consequences*. State University of New York Press, Albany.
- Rungsang, B. (2017). Suicidal ideation among Thai adolescents: An empirical test of a causal model. *Pacific Rim International Journal of Nursing Research (PRIJNR)*. 21(2), 97-107.
- Streubert, H. J. & Carpenter, D. R. (1995). *Qualitative Research in Nursing: Advancing the Humanistic Imperative*. Philadelphia: J. B. Lippincott Company.
- Stringer, E.T. and Genat, W.J. (2004). *Action Research in Health*. Merrill Prentice Hall, Upper Saddle River.
- Wiessner, C., & Mezirow, J. (2000). *Theory building and the search for common ground*. In J. Mezirow & Associates (Eds.), *Learning as transformation*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

เว็บไซต์

- กรมสุขภาพจิต, กระทรวงสาธารณสุข. (2561). *รายงานประจำปีกรมสุขภาพจิต*. https://dmh.go.th/download/Ebooks/Annual_report_2018.pdf
- กรมสุขภาพจิต, กระทรวงสาธารณสุข. (2563). *อัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จต่อประชากรแสนคน*. https://www.dmh.go.th/report/suicide/stat_prov.asp
- ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์. *ความเครียด และวิธีแก้ความเครียด*. คณะเภสัชศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหิดล. <https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/47/ความเครียด-วิธีแก้ความเครียด/>

- โครงการวิจัยคนจนเมืองที่เปลี่ยนไปในสังคมเมืองที่กำลังเปลี่ยนแปลง. (2563). การแถลงผลการรวบรวมข้อมูลผู้เสียชีวิตและคนที่ “ฆ่าตัวตาย” จากไวรัสโควิด-19 และข้อเสนอแนะ. <https://drive.google.com/file/d/1y9YLYjG72dm7E7S0eH8EE-l0iFwugtIs/view>
- เชียงใหม่นิวส์. (2563). ฆ่าตัวตายพุ่ง แฉช่วงโควิด สาเหตุหลายปม เชียงใหม่ น่าโด่ง. <https://www.chiangmainews.co.th/page/archives/1339558/>
- บริษัท แอมวิช ยูนิเทค จำกัด. (2562). 5 ประโยชน์ของการสวดมนต์ ทำสมาธิ วิธีบริหารจัดการ บำบัดกาย. <https://amwishunitech.com/news-detail.php?id=146 &category=2>
- พระเทพคุณาภรณ์. (2566). ความเชื่อตรง. วัดเทวราชกุญชรวรวิหาร. <https://watdevaraj.org/ธรรมะออนไลน์/>
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2562). การฝึกอบรมพัฒนาวิทยากรต้นแบบสันติภาพ. <https://info.mcu.ac.th/?p=722>
- มาโนช หล่อตระกูล. (2557). โรคซึมเศร้าโดยละเอียด. <https://med.mahidol.ac.th/ramamental/generalknowledge/general/09042014-1017>
- โรงพยาบาลกรุงเทพ. ปรับระบบความคิด ลดวิกฤติการฆ่าตัวตาย. <https://www.bangkokhospital.com/content/attitude-adjustment-for-suicide-revention>
- ศูนย์ปฏิบัติการต่อต้านการทุจริต (ศปท.) กระทรวงการต่างประเทศ. (2559). แผนแม่บทส่งเสริมคุณธรรมแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2559-2564). https://image.mfa.go.th/mfa/0/KdWX2o37NC/migrate_directory/other-20180719-160433-889866.pdf
- สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. (2564). รายงานการเข้าถึงบริการของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ปีงบประมาณ 2564 เดือน ตุลาคม 2563. https://www.thaidepression.com/www/report/main_report/pdf/ahb-10-20_mix_HDC.pdf

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือเพื่อการวิจัย

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือเพื่อการวิจัย

1. พระมหาวิเศษ ปณณวชิโร, รศ.ดร.

วุฒิการศึกษา	ปร.ด. (ผู้นำทางการศึกษาและการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์) มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ร.ม. (รัฐศาสตร์) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ศน.ม. (พุทธศาสนศึกษา) มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ศษ.บ. (สังคมศึกษา) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ตำแหน่งปัจจุบัน	อาจารย์ประจำหลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา

2. รองศาสตราจารย์ ดร.วีระ เลิศสมพร

วุฒิการศึกษา	รป.ด. (รัฐประศาสนศาสตร์) มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต ร.ม. (การปกครอง) มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ พณ.บ. (บริหารอุตสาหกรรม) มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
ตำแหน่งปัจจุบัน	ประธานหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชานโยบายสาธารณะ มหาวิทยาลัยพะเยา

3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วินิจ ผาเจริญ

วุฒิการศึกษา	Ph.D. (Political Science) มหาวิทยาลัยพาราณสี ร.ม. (การเมืองการปกครอง) มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ศน.บ. (รัฐศาสตร์การปกครอง) มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
ตำแหน่งปัจจุบัน	อาจารย์ประจำหลักสูตรรัฐศาสตรบัณฑิต สาขาวิชารัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ภาคผนวก ข
แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย แบบประเมินการใช้หลักสูตร
และแบบประเมินพฤติกรรม

แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เรื่อง การพัฒนารรรมวิทยากรต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย
ของเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่

วัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์

เพื่อศึกษาและวิเคราะห์ปัจจัยการฆ่าตัวตายของเยาวชนในเชียงใหม่

คำชี้แจง

1. แบบสัมภาษณ์นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและวิเคราะห์ปัจจัยการฆ่าตัวตายของเยาวชนในเชียงใหม่
2. แบบสัมภาษณ์นี้แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้
 ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ
 ตอนที่ 2 คำถามในการสัมภาษณ์ปัจจัยการฆ่าตัวตายของเยาวชน
3. ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ในครั้งนี้ จะไม่มีผลกระทบต่อตัวท่านและหน่วยงานของท่านแต่ประการใด ผู้วิจัยจะนำเสนอในภาพรวมไม่เจาะจงบุคคลหรือกลุ่มบุคคล และจะไม่ก่อให้เกิดความเสียหายต่อผู้ถูกสัมภาษณ์แต่อย่างใด คำตอบของท่านจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ และใช้สำหรับการศึกษาวิจัยในครั้งนี้เท่านั้น ท่านจึงไม่จำเป็นต้องเขียนชื่อหรือข้อมูลอื่นใดลงในแบบสัมภาษณ์

ขอขอบคุณทุกท่านที่กรุณาให้สัมภาษณ์

พระครูสังฆรักษ์ วีรวัฒน์ วีรวิทย์
 อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
 วิทยาเขตล้านนา
 หัวหน้าโครงการวิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์.....

ที่อยู่.....

ตำแหน่ง.....

วัน/เดือน/ปีที่สัมภาษณ์.....

สัมภาษณ์โดย ☐ ตัวต่อตัว ☐ ทางโทรศัพท์ ☐ ทางโปรแกรมไลน์ ☐ อื่นๆ

หมายเหตุ ขออนุญาตใช้เครื่องบันทึกเสียงและบันทึกภาพในการสัมภาษณ์

ตอนที่ 2 คำถามในการสัมภาษณ์ปัจจัยการฆ่าตัวตายของเยาวชนในเชียงใหม่

2.1 ท่านคิดว่า ปัจจัยเกี่ยวกับสุขภาพส่วนตัวของเยาวชนทำให้เกิดการฆ่าตัวตาย อย่างไรบ้าง ?

.....

2.2 ท่านคิดว่า ปัจจัยด้านครอบครัวมีผลต่อการการฆ่าตัวตายของเยาวชน อย่างไรบ้าง ?

.....

2.3 ท่านคิดว่า ปัจจัยด้านการเรียนมีผลต่อการการฆ่าตัวตายของเยาวชน อย่างไรบ้าง ?

.....

2.4 ท่านคิดว่า ปัจจัยด้านเพื่อนมีผลต่อการการฆ่าตัวตายของเยาวชน อย่างไรบ้าง ?

.....

2.5 ท่านคิดว่า ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมมีผลต่อการการฆ่าตัวตายของเยาวชน อย่างไรบ้าง ?

.....

2.6 ท่านคิดว่า ปัจจัยด้านสื่อต่างๆ มีผลต่อการการฆ่าตัวตายของเยาวชน อย่างไรบ้าง ?

.....

2.7 ท่านคิดว่า มีปัจจัยอื่นๆ อะไรบ้าง ซึ่งมีผลต่อการการฆ่าตัวตายของเยาวชน ?

.....

2.8 ท่านคิดว่า มีแนวทางในการป้องกันการการฆ่าตัวตายของเยาวชน อย่างไรบ้าง ?

.....

ขอขอบคุณทุกท่านที่กรุณาให้ข้อมูลสำคัญ

แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
เรื่อง การพัฒนารรรมวิทยากรต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย
ของเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่

วัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์

เพื่อนำไปใช้เป็นข้อมูลประกอบการพัฒนาหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่

คำชี้แจง

1. แบบสัมภาษณ์นี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่
2. แบบสัมภาษณ์นี้แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้
 - ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ
 - ตอนที่ 2 คำถามในการสัมภาษณ์การพัฒนาหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจในชีวิต
3. ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ในครั้งนี้ จะไม่มีผลกระทบต่อตัวท่านและหน่วยงานของท่านแต่ประการใด ผู้วิจัยจะนำเสนอในภาพรวมไม่เจาะจงบุคคลหรือกลุ่มบุคคล และจะไม่ก่อให้เกิดความเสียหายต่อผู้ถูกสัมภาษณ์แต่อย่างใด คำตอบของท่านจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ และใช้สำหรับการศึกษาวิจัยในครั้งนี้เท่านั้น ท่านจึงไม่จำเป็นต้องเขียนชื่อหรือข้อมูลอื่นใดลงในแบบสัมภาษณ์

ขอขอบคุณทุกท่านที่กรุณาให้สัมภาษณ์

พระครูสังฆรักษ์วี วัฒน ธีรวัฒนโน
 อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
 วิทยาเขตล้านนา
 หัวหน้าโครงการวิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ชื่อผู้ให้สัมภาษณ์.....

ที่อยู่.....

ตำแหน่ง.....

วัน/เดือน/ปีที่สัมภาษณ์.....

สัมภาษณ์โดย ☐ ตัวต่อตัว ☐ ทางโทรศัพท์ ☐ ทางโปรแกรมไลน์ ☐ อื่นๆ

หมายเหตุ ขออนุญาตใช้เครื่องบันทึกเสียงและบันทึกภาพในการสัมภาษณ์

ตอนที่ 2 คำถามในการสัมภาษณ์หลักสูตรเพื่อส่งเสริมแรงบันดาลใจ

2.1 หลักสูตรเพื่อส่งเสริมแรงบันดาลใจสำหรับป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน ควรมีหลักการอย่างไร ?

.....

2.2 จุดมุ่งหมายของหลักสูตรเพื่อส่งเสริมแรงบันดาลใจสำหรับป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน ควรมีเป้าหมายอย่างไร ?

.....

2.3 เนื้อหาสาระของหลักสูตรเพื่อส่งเสริมแรงบันดาลใจสำหรับป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน ในประเด็นดังต่อไปนี้ควรมีลักษณะอย่างไร ?

2.3.1 การตั้งเป้าหมาย

2.3.2 การศึกษาต้นแบบ

2.3.3 การกำหนดอุดมการณ์

.....

2.4 การจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมแรงบันดาลใจในการเรียนรู้การใช้ชีวิตสำหรับป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน ควรมีลักษณะและแนวทางอย่างไร ?

.....

2.5 กลไกและกระบวนการเพื่อส่งเสริมแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน ควรมีลักษณะและแนวทางดำเนินการอย่างไร ?

.....

2.6 หลักสูตรเพื่อส่งเสริมแรงบันดาลใจสำหรับป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน ควรมีการวัดและประเมินผลวัดตามสภาพจริงอย่างไร ?

.....

2.7 รูปแบบของหลักสูตรเพื่อส่งเสริมแรงบันดาลใจสำหรับป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน ควรมีลักษณะอย่างไร ?

.....

ขอขอบคุณทุกท่านที่กรุณาให้ข้อมูลสำคัญ

แบบการสนทนากลุ่ม (Focus Group)

เรื่อง การพัฒนารัชมวิทยากรต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย ของเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่

.....

คำชี้แจง

คณะผู้วิจัยเปิดการสนทนาโดยการสร้างความคุ้นเคย เริ่มการสนทนา แนะนำตัว และบอกวัตถุประสงค์ของการสนทนา

1. ขอให้แสดงความคิดเห็นอย่างเป็นอิสระ ไม่มีผลกับผู้สนทนาแต่อย่างใด เพราะจะไม่มีการอ้างอิงเป็นรายบุคคล แต่จะนำเสนอเป็นความคิดเห็นส่วนร่วม

2. ขออนุญาตเริ่มการสนทนา ขออนุญาตบันทึกเทป เพราะอาจจดไม่ทัน แต่เทปนี้จะไม่นำไปเผยแพร่ที่ไหน นอกจากผู้ศึกษาจะนำมาเปิดฟังเพื่อสรุปความคิดเห็นของผู้ให้ตัวบทให้ถูกต้องเท่านั้น

ประเด็นสนทนา

คณะผู้วิจัยสนทนาเกี่ยวกับการพัฒนารัชมวิทยากรต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่ โดยสนทนาตามประเด็น ดังนี้

2.1 การพัฒนาหลักการและอุดมการณ์ของการเป็นรัชมวิทยากรต้นแบบ ควรมีลักษณะและแนวทางพัฒนาอย่างไร ?

.....

2.2 การพัฒนาวิธีการของการเป็นรัชมวิทยากรต้นแบบ ควรมีลักษณะและแนวทางพัฒนาอย่างไร ?

.....

2.3 การพัฒนาคุณสมบัติและคุณลักษณะของการเป็นรัชมวิทยากรต้นแบบ ควรมีลักษณะและแนวทางพัฒนาอย่างไร ?

.....

2.4 การพัฒนาคุณสมบัติและคุณลักษณะของการเป็นรัชมวิทยากรต้นแบบ ควรมีลักษณะและแนวทางพัฒนาอย่างไร ?

.....

2.5 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับการพัฒนารัชมวิทยากรต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน

.....

ขอขอบคุณทุกท่านที่กรุณาให้ข้อมูลสำคัญ

แบบประเมินการใช้หลักสูตร
การใช้หลักสูตรสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน
และแบบประเมินพฤติกรรมแรงบันดาลใจในการเรียนรู้การใช้ชีวิต

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลง ☐ หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

1. เพศ

☐ 1) ชาย

☐ 2) หญิง

☐ 3) บรรพชิต

2. อายุ

☐ 1) 15-17 ปี

☐ 2) 18-20 ปี

☐ 3) 21-23 ปี

3. ท่านกำลังศึกษาในระดับ

☐ 1) ประถมศึกษา

☐ 2) มัธยมศึกษา

☐ 4) ปริญญาตรี

4. สถานศึกษา

☐ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา

☐ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

☐ โรงเรียนเมตตาศึกษา

☐ โรงเรียนสามัคคีวิทยาทาน

ส่วนที่ 2 การใช้หลักสูตรสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ ที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด โดยแบ่งระดับความคิดเห็นออกเป็น 5 ระดับ ดังต่อไปนี้ (5 = มากที่สุด, 4 = มาก, 3 = ปานกลาง, 2 = น้อย, 1 = น้อยที่สุด)

1) ความเหมาะสมของหลักสูตร

ความเหมาะสมของหลักสูตร	ระดับความเหมาะสม				
	5	4	3	2	1
1. หลักการ					
2. จุดมุ่งหมาย					
3. เนื้อหาสาระ					
4. การจัดการเรียนรู้					
5. กลไกและกระบวนการ					
6. การวัดและประเมินผล					

2) ความเป็นประโยชน์ของหลักสูตร

ความเป็นประโยชน์ของหลักสูตร	ระดับความเป็นประโยชน์				
	5	4	3	2	1
1. หลักการ					
2. จุดมุ่งหมาย					
3. เนื้อหาสาระ					
4. การจัดการเรียนรู้					
5. กลไกและกระบวนการ					
6. การวัดและประเมินผล					

3) พฤติกรรมแรงบันดาลใจในการเรียนรู้การใช้ชีวิตของผู้เข้าอบรม

พฤติกรรมแรงบันดาลใจในการเรียนรู้การใช้ชีวิตของผู้เข้าอบรม	ระดับพฤติกรรม				
	5	4	3	2	1
1. ความเชื่อมั่นตนเอง					
2. ความมุ่งมั่นในการใช้ชีวิต					
3. ความศรัทธาในผลสำเร็จที่มุ่งหวัง					

4) ความพึงพอใจของเยาวชนต่อหลักสูตรสร้างแรงบันดาลใจในชีวิต

ความพึงพอใจของเยาวชนต่อหลักสูตรสร้างแรงบันดาลใจในชีวิต	ระดับความพึงพอใจ				
	5	4	3	2	1
1. ด้านหลักสูตร					
2. ด้านวิทยากร					
3. ด้านการจัดการเรียนรู้					
4. ด้านการวัดและประเมินผล					
5. ด้านผลการเรียนรู้					

ตอนที่ 3 ปัญหาที่พบ แนวทางการแก้ปัญหา และข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ค
ใบรับจริยธรรมการวิจัย



ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย ว.๓๑๒/๒๕๖๕

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายงานการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อข้อเสนอการวิจัย: การพัฒนาธรรมวิทยากรต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่

(The Development of Master Dhamma Speakers to Create
Inspiration for Preventing Suicide of Youth in Chiang Mai Province)

รหัสข้อเสนอการวิจัย: -

สถาบันที่สังกัด: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา

ผู้วิจัยหลัก: พระครูสังฆรักษ์วีรวัฒน์ วีระพัฒน์

เอกสารที่พิจารณาพบทวน

- | | |
|---|--------------------------------|
| ๑. แบบเสนอโครงการวิจัย | ฉบับที่ วันที่ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๕ |
| ๒. เอกสารชี้แจงข้อมูลผู้เข้าร่วมการวิจัย | ฉบับที่ วันที่ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๕ |
| ๓. หนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัย | ฉบับที่ วันที่ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๕ |
| ๔. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล | ฉบับที่ วันที่ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๕ |

(พระสุวรรณเมธาภรณ์, ผศ.)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๕

หมายเลขใบรับรอง: ว.๓๑๒/๒๕๖๕

วันที่ให้การรับรอง: ๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๕

วันหมดอายุใบรับรอง: ๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๖



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

ที่ อว ๘๐๐๗/ว.๓๑๒

๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๕

เรื่อง รับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย

เรียน พระครูสังฆรักษ์วีรวัฒน์ วีรวิทย์ / นักวิจัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ตามที่ท่านได้มีหนังสือขอใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย เพื่อทำการวิจัยในเรื่อง “การพัฒนาธรรมวิทยากรต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่” มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ได้พิจารณาเครื่องมือการวิจัยของท่าน โดยให้มีการแก้ไขปรับปรุง/เพิ่มเติมเอกสาร ตามเอกสารแนบ

จึงเรียนมาเพื่อทราบและดำเนินการต่อไป.

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระสุรธรมเมธาภรณ์, ผศ.)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประวัตินักวิจัย

ชื่อ-สกุล	:	พระครูสังรักษ์ วีรวัฒน์ วีรวิพัฒน์โน
ตำแหน่ง	:	หัวหน้าโครงการวิจัย
ประวัติการศึกษา	:	พ.ศ. 2559 ศน.ม. (รัฐศาสตรการปกครอง) มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย พ.ศ. 2547 ศน.บ. (รัฐศาสตรการปกครอง) มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
ประวัติการทำงาน	:	อาจารย์ประจำหลักสูตรรัฐศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการปกครอง มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา
ผลงานทางวิชาการ	:	1. พระมหาวิรัชศักดิ์ สุรเมธี, พระวีรวัฒน์ วีรวิพัฒน์โน, วรยุทธ สถาปนา ศุภกุล, มงคลชัย สมศรี, วิราษ ภูมาศรี และอุเทน ลาพิงค์. (2560). โลกทัศน์ของผู้นำองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่เอื้อต่อการรองรับกับ เศรษฐกิจประชาคมอาเซียน เพื่อพัฒนาชุมชนในเขตจังหวัดเชียงใหม่. วารสารวิชาการธรรมทรรศน์, 17(3). 13-23. 2. พระวีรวัฒน์ วีรวิพัฒน์โน, พระมหาวิรัชศักดิ์ สุรเมธี, วรยุทธ สถาปนา ศุภกุล และมงคลชัย สมศรี. (2562). การใช้หลักอริยปทัศย์ 3 ในการ ส่งเสริมความรู้ความเข้าใจในระบอบประชาธิปไตยของนักศึกษา สาขาวิชาการปกครอง มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยวิทยาเขต ล้านนา, การประชุมสัมมนาวิชาการระดับชาติ, หน้า 787-795. 3. พระครูสังฆรักษ์วีรวัฒน์ วีรวิพัฒน์โน, พระมหาวิรัชศักดิ์ สุรเมธี, กมล บุตรขารี. (2565). การศึกษาองค์ความรู้ในการต่อต้านทุจริตโดยใช้ กิจกรรมและหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ในจังหวัดเชียงใหม่. วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยวิทยาเชิงพุทธ, 7(9), 438-449.
ผลงานการวิจัย	:	1. พระวีรวัฒน์ วีรวิพัฒน์โน. (2562). การใช้หลักอริยปทัศย์ 3 ในการ ส่งเสริมความรู้ความเข้าใจในระบอบประชาธิปไตยของนักศึกษา สาขาวิชาการปกครอง มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขต ล้านนา. นครปฐม : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย. 2. พระครูสังฆรักษ์วีรวัฒน์ วีรวิพัฒน์โน. (2565). การศึกษาองค์ความรู้ ในการต่อต้านทุจริตโดยใช้กิจกรรมและหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ในจังหวัดเชียงใหม่. นครปฐม : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	:	มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา

ประวัตินักวิจัย

ชื่อ-สกุล	:	นายมงคลชัย สมศรี
ตำแหน่ง	:	ผู้ช่วยนักวิจัย
ประวัติการศึกษา	:	พ.ศ. 2550 ร.ม. (การเมืองและการปกครอง) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พ.ศ. 2544 ศน.บ. (ภาษาอังกฤษ) มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
ประวัติการทำงาน	:	อาจารย์ประจำหลักสูตรรัฐศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการปกครอง
ผลงานทางวิชาการ	:	1. อุเทน ลาพิงค์, ตระกูล ชำนาญ, มนต์รี วิชัยวงศ์, และมงคลชัย สมศรี. (2561). การประเมินผลโครงการพัฒนาพื้นที่ต้นแบบปลอดบุหรี่ในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. <i>วารสารธรรมทรรศน์</i> , 18(3). 91-103. 2. ตระกูล ชำนาญ, วรยุทธ สถาปนาศุภกุล, มนต์รี วิชัยวงศ์ และมงคลชัย สมศรี. (2561). การเปลี่ยนแปลงทางสังคมเศรษฐกิจที่ส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตของชุมชนในจังหวัดเชียงใหม่. <i>วารสารวิจัยราชภัฏเชียงใหม่</i> , 19(1). 105-111. 3. มงคลชัย สมศรี. (2563). รัฐศาสตร์ในพุทธศาสนา. <i>วารสารพุทธมคค์</i> , 5(2), 98-104. 3. มงคลชัย สมศรี, วิเศษ เสาะพบดี, ตระกูล ชำนาญ, วิราษ ภูมาศรี. (2564). รูปแบบการสร้างเสริมความเข้มแข็งในการต่อต้านทุจริต โดยใช้กิจกรรมและหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในจังหวัดเชียงใหม่. <i>วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยวิทยาเชิงพุทธ</i> , 7(12), 13-26.
ผลงานการวิจัย	:	1. มงคลชัย สมศรี. (2564). รูปแบบการสร้างเสริมความเข้มแข็งในการต่อต้านทุจริต โดยใช้กิจกรรมและหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในจังหวัดเชียงใหม่. นครปฐม : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	:	มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา