

การพัฒนาธรรมวิทยากรต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่

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

พระครูสังฆรักษ์วีรวัฒน์ วีรวิพัฒน์โน

มงคลชัย สมศรี, วิราช ภูมาศรี

Phrakru Sangharak Weeravat Weeravattano

Mongkonchai Somsree, Wirat Poomasree

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา

Mahamakut Buddhist University Lanna Campus

Corresponding Author, E-mail: weerawat152526@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาปัจจัยการฆ่าตัวตายของเยาวชนในจังหวัดเชียงใหม่ 2) เพื่อพัฒนาหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน 3) เพื่อพัฒนาธรรมวิทยากรต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่ เป็นการวิจัยแบบผสมผสาน กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ (1) เยาวชนจากสถาบันการศึกษา 4 แห่ง และ (2) ผู้ทรงคุณวุฒิจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

ผลการวิจัย พบว่า 1) ปัจจัยการฆ่าตัวตายของเยาวชนในจังหวัดเชียงใหม่ เกิดจากสาเหตุ 6 ประการ คือ (1) ด้านสุขภาพส่วนตัว (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 ซึ่งภาพรวมของหลักสูตรมีประโยชน์ในระดับมาก ($\bar{X}=3.73$) สูงกว่าความเหมาะสม ($\bar{X}=3.68$) ผู้เข้าอบรมมีแรงบันดาลใจก่อนการอบรม ($\bar{X}=47.18$) น้อย

กว่ากว่าหลังการอบรม ($\bar{X}=56.38$) และผู้เข้าอบรมมีความพึงพอใจในระดับมาก ($\bar{X}=3.74$) แสดงให้เห็นว่า หลักสูตรมีการพัฒนาที่ตอบสนองความต้องการของเยาวชนสำหรับสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย

3) การพัฒนาธรรมวิทยากรต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตสำหรับป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน มีแนวทางนำไปสู่การพัฒนา 4 ประเด็น คือ (1) การพัฒนาหลักการและอุดมการณ์ของการเป็นธรรมวิทยากรต้นแบบ (2) การพัฒนาวิธีการของการเป็นธรรมวิทยากรต้นแบบ (3) การพัฒนาคุณสมบัติและคุณลักษณะของการเป็นธรรมวิทยากรต้นแบบ และ (4) การพัฒนาตัวชี้วัดของการเป็นธรรมวิทยากรต้นแบบ

คำสำคัญ : ธรรมวิทยากรต้นแบบ, แรงบันดาลใจในชีวิต, 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 research was a Mixed Methods Research The sample group was (1) Youth from 4 educational institutions and (2) experts from relevant agencies.

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: The master dhamma speakers, inspiration in life, suicide

บทนำ

โรคซึมเศร้าส่งผลให้ผู้ป่วยมีอาการทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และความคิด โดยอาการเหล่านี้จะส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตในแต่ละวันอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นการกินอาหารได้น้อยลง เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ สิ้นหวัง หดหู่ รู้สึกว่าตัวเองไม่มีความสุขกับชีวิต วิดกกังวลตลอดเวลาและที่สำคัญคือผู้ป่วยจะไม่สามารถรับมือกับปัญหาต่าง ๆ ที่ต้องเผชิญได้ดีพอ ผู้ที่ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าจะมีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมค่อนข้างมาก การเปลี่ยนแปลงหลัก ๆ จะเป็นในด้านอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด พฤติกรรม ร่วมกับอาการทางร่างกายต่าง ๆ (กรมสุขภาพจิต, 2563: ออนไลน์) รายงานการเข้าถึงบริการของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ประเทศไทย 970,263 คน

จากรายงานการเข้าถึงบริการของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า ประเทศไทย 970,263 คน เชียงใหม่ อยู่ในอันดับที่ 3 ของประเทศ มีจำนวนผู้ป่วยสะสมทั้งหมด จำนวน 33,135 คน มากที่สุดในภาคเหนือ (สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, 2564: ออนไลน์) นอกจากนั้น รายงานการฆ่าตัวตาย เชียงใหม่ยังมีอัตราการฆ่าตัวตาย ปี พ.ศ. 2562 = 11.18 เป็นอันดับ 7 ของประเทศไทย (กรมสุขภาพจิต, กระทรวงสาธารณสุข, 2563: ออนไลน์) แสดงให้เห็นถึงปัญหาเรื่องภาวะซึมเศร้าเป็นปัญหาสำคัญซึ่งได้นำไปสู่การฆ่าตัวตาย เป็นปัญหาที่ต้องได้รับการแก้ไขอย่างเร่งด่วน เพราะเยาวชนมีอัตราการเกิดโรคซึมเศร้าเพิ่มมากขึ้นทุกปี ซึ่งสอดคล้องกับวิมลวรรณ ปัญญาอ่อน และรัตนศักดิ์ สันติธาดากุล (วิมลวรรณ ปัญญาอ่อน และรัตนศักดิ์ สันติธาดากุล, 2563: 136-146) อธิบายว่า ผลการวิจัยแสดงให้เห็นถึงขนาดของปัญหาภาวะซึมเศร้าและฆ่าตัวตายของวัยรุ่นในบริบทโรงเรียน ซึ่งควรได้รับการดูแลช่วยเหลืออย่างเร่งด่วน ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของระบบคัดกรองด้านสุขภาพจิตในโรงเรียนและ

การส่งต่อสถานบริการสาธารณสุขในพื้นที่ใกล้เคียงการฆ่าตัวตายเป็นปัญหาทางสังคม เป็นเรื่องละเอียดอ่อน และปัญหาการฆ่าตัวตายไม่ใช่เรื่องใหม่ของสังคม ในปี ๆ หนึ่งจะมีผู้ที่ฆ่าตัวตายสำเร็จทั่วโลกเป็นจำนวนมากกว่า 1 ล้านคน เมื่อคิดเฉลี่ยพบว่า มีผู้ฆ่าตัวตายสำเร็จ 1 คน ทุก 40 วินาที (โรงพยาบาลกรุงเทพ, 2564: 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 พบว่า ตั้งแต่ ตุลาคม 2562-30 เมษายน 2563 มีผู้พยายามอัตวินิบาตกรรม 12,313 ราย เมื่อเปรียบเทียบกับปี 2562 พบมีจำนวนเพิ่มสูงขึ้นกว่า 10,000 ราย โดยปี 2562 มีผู้พยายามฆ่าตัวตาย 513 ราย (เชียงใหม่นิวส์, 2563: ออนไลน์)

นอกจากนั้นผลกระทบทางสุขภาพจิตจากการระบาดของไวรัสโควิด-19 นั้น กลุ่มเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต ที่เกิดความเครียด จะเป็น 1 ใน 4 กลุ่มที่ความเครียดเรื้อรังมีโอกาสเป็นโรคซึมเศร้า และสุดท้ายอาจไปถึงการฆ่าตัวตายได้ในที่สุด ตัวเลขผู้เสียชีวิตจากการฆ่าตัวตายปี 2562 ข้อมูลจากมรณบัตร 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 พบว่า อัตราการฆ่าตัวตาย ในช่วง 5 ปีนั้น พบว่า เชียงใหม่มีอัตราการฆ่าตัวตายสูงสุด มีเพียงปี 2560 เท่านั้นที่หล่นไปอันดับ 2 รองจากกรุงเทพ และข้อมูลล่าสุด 30 เมษายน 2563 จากการประมวลผลแจ้งสาเหตุการตายทั่วประเทศ พบฆ่าตัวตายสูงถึง 12,313 ราย (เชียงใหม่ นิวส์, 2563: ออนไลน์) การฆ่าตัวตายเป็นปัญหาที่ต้องเฝ้าระวังอย่างใกล้ชิด ต่อเนื่อง และทำงานเชิงรุกประสานกับภาคประชาสังคม

การพัฒนาธรรมวิทยากรต้นแบบให้มีคุณภาพมาตรฐาน จะช่วยเสริมสร้างสันติสุขภายในสังคมและประเทศชาติ สามารถสื่อสารธรรมให้เกิดความเข้าใจง่ายสามารถนำไปปฏิบัติได้เหมาะสมกับคนในยุคสังคมปัจจุบันเพราะมนุษย์ในปัจจุบัน มีลักษณะความคิด ความสนใจ พฤติกรรมที่แตกต่างกัน ทำให้การจัดกระบวนการเรียนรู้เป็นสิ่งสำคัญ เพื่อเป็นการสร้างแรงบันดาลใจให้เยาวชนลดภาวะความเครียดและความซึมเศร้า เป็นการป้องกันการคิดฆ่าตัวตายของเยาวชน การนำหลักพุทธธรรมทางพุทธศาสนาไปใช้นั้นสามารถที่จะบำบัดอาการทั้งร่างกายและจิตใจได้ ซึ่งในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันว่า การบำบัดโดยวิธีการนี้สามารถสร้างความผ่อนคลายและช่วยเยียวยาความเครียดอย่างได้ผล กล่าวคือ ในการสวดมนต์นั้นในปัจจุบันนี้การสวดมนต์ได้รับความนิยมมากขึ้นในฐานะทางเลือกในการรักษาทางการแพทย์ ในเรื่องนี้รองศาสตราจารย์ ดร.สมพร กันทรดุษฎี-เตรียมชัยศรี (กันทรดุษฎี-เตรียมชัยศรี, 2554) คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้อธิบายว่า สมอของเรเมื่อได้รับการกระตุ้นประมาณ 15 นาทีขึ้นไป จะทำให้เซลล์ประสาทจะหลั่งสารสื่อประสาทชื่อ ซีโรโทนิน (Serotonin) เพิ่มขึ้นซึ่งมีฤทธิ์คล้ายยานอนหลับ ช่วยการเรียนรู้ ลดความเครียด ลดอาการซึมเศร้า ลดระดับน้ำตาลในเลือด และเป็นสารตั้งต้นในการสังเคราะห์สารสื่อประสาทอื่นๆ ดร.นพ.ธวัชชัย กมลธรรม อดีตอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ระบุว่า การสวดบทสัณ ๓-4 พยางค์ ใช้เวลาประมาณ 10-15 นาทีขึ้นไป จะทำให้ร่างกายได้หลั่งสารเซโรโทนิน ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทมีฤทธิ์คล้ายยานอนหลับ ช่วยการเรียนรู้ ลดความเครียด ลดอาการซึมเศร้า (บริษัท แอมวิซ ยูนิเทค จำกัด, 2562: ออนไลน์) นอกจากนี้ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์ประเวช วัฒสี (นายแพทย์ประเวช วัฒสี, 2551) ก็ได้กล่าวว่า การจะเจริญสติมีผลทำให้สุขภาพดีทั้งกาย ใจ สังคม และทางปัญญา กล่าวคือ ร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยบ่อย จิตใจดี ไม่เครียด ใจเย็น ไม่โกรธง่าย มีความสุข มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นดีขึ้น มีสติปัญญาดีเรียนรู้สิ่งต่างๆได้ง่ายขึ้น มีความจำดี และมีอายุยืน และนอกจากนี้ผลจากการเจริญสติจะมีการเปลี่ยนแปลงที่สามารถตรวจพบได้โดยจากการตรวจร่างกายโดยพบว่า ชีพจรเต้นช้าลง ความดันโลหิตลดลงและจากการตรวจทางห้องทดลองพบว่า อัตราการเผาผลาญในร่างกายลดลง ระดับฮอร์โมนคอร์ติซอลในเลือดและในปัสสาวะลดลงซึ่งบ่งบอกถึงความเครียดในร่างกายที่ต่ำลง มีภูมิคุ้มกันที่เพิ่มขึ้น

งานวิจัยเรื่อง การพัฒนาธรรมวิทยากรต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิต เพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่ เป็นการบูรณาการศาสตร์สมัยใหม่กับหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เพื่อพัฒนาหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจในชีวิต และพัฒนาธรรม

วิทยาการต้นแบบที่สามารถประยุกต์เนื้อหาด้านหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา สร้างภูมิคุ้มกัน ป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน เยาวชนเกิดมีภูมิคุ้มกันภูมิด้านทาน มีสุขภาพกายและจิตใจ ที่เข้มแข็งสามารถอยู่ในสังคมมีสติ พร้อมทั้งเพื่อให้เกิดสังคมสันติสุขต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาปัจจัยการฆ่าตัวตายของเยาวชนในจังหวัดเชียงใหม่
- 2) เพื่อพัฒนาหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่
- 3) เพื่อพัฒนาธรรมวิทยาการต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่

ระเบียบวิธีวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี โดยผสมผสานทั้งการวิจัยเชิงคุณภาพ และการวิจัยเชิงปริมาณ มีขั้นตอนของการดำเนินการวิจัย ดังนี้

คณะผู้วิจัยได้กำหนดบริบทพื้นที่วิจัยและศึกษาข้อมูลภาคสนามผ่านเครือข่ายวิจัยในสถานศึกษา 4 แห่ง 1) โรงเรียนสามัคคีวิทยานันทน 2) โรงเรียนเมตตาศึกษา 3) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่ 4) มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

สำหรับผู้ให้ข้อมูลเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาจากประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1) การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างเยาวชนที่เข้าอบรมหลักสูตร จำนวน 4 แห่งๆ ละ 25 คน รวม 100 คน โดยการคัดเลือกแบบเจาะจง

2) การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research)

2.1) การสัมภาษณ์ (Interview) เกี่ยวกับปัจจัยการฆ่าตัวตายของเยาวชนในจังหวัดเชียงใหม่ คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาจากกลุ่มเป้าหมายเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 10 รูป/คน ซึ่งเป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่ นักวิชาการด้านสาธารณสุข นักวิชาการจากโรงพยาบาลสวนปรุง นักวิชาการด้านจิตวิทยา นักวิชาการด้านพุทธศาสนา ผู้นำชุมชน และผู้

บริหารสถานศึกษา คณะผู้วิจัยจะใช้เป็นประชากรในการศึกษาเพื่อการสัมภาษณ์

2.2) การสัมภาษณ์ (Interview) เกี่ยวกับหลักสูตรการสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน คณะผู้วิจัยกำหนดกลุ่มผู้ให้ข้อมูลด้วยวิธีเลือกแบบเจาะจง จำนวน 5 ท่าน ได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านหลักสูตร ผู้ทรงคุณวุฒิด้านศาสนา นักจิตวิทยา ผู้บริหารสถานศึกษา และครูผู้สอน โดยใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งมีโครงสร้างแบบปลายเปิด

2.3) การสนทนากลุ่ม (Focus Group) เกี่ยวกับการพัฒนาธรรมวิทยากรต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิต คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาจากกลุ่มเป้าหมายได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา จำนวน 10 รูป/คน ซึ่งเป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก โดยการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเจาะจง

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1) การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) คณะผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูล โดยทำหนังสือขอความอนุเคราะห์เพื่อเข้าเก็บรวบรวมข้อมูล โดยได้เสนอต่อผู้บริหารในเขตพื้นที่เป้าหมาย แล้วแจกแบบสอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ได้แจกแบบสอบถาม จำนวน 100 ฉบับ จากนั้นนำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์และจัดระเบียบข้อมูล

2) การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research)

คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม ดังนี้

2.1) การสัมภาษณ์ คณะผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก นักวิชาการด้านสาธารณสุข นักวิชาการจากโรงพยาบาลสวนปรุง นักวิชาการด้านจิตวิทยา นักวิชาการด้านพุทธศาสนา ผู้นำชุมชน และผู้บริหารสถานศึกษา โดยดำเนินการสัมภาษณ์เป็นระยะ ๆ จนกระทั่งได้ข้อมูลที่ครบถ้วนสมบูรณ์

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

2.3) จัดประชุมสัมมนา สรุปผลการวิจัย และถอดบทเรียนการพัฒนาพัฒนาธรรมวิทยากรต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน วิเคราะห์กิจกรรม และนำมาปรับปรุงรายงานการวิจัยจากข้อเสนอแนะจากผู้เข้าร่วมประชุม

ผลการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสานวิธี คือ เป็นการวิจัยแบบเชิงปริมาณ ผสมกับการวิจัยเชิงคุณภาพ ได้แบ่งเนื้อหาตามวัตถุประสงค์ดังนี้

1. ปัจจัยการฆ่าตัวตายของเยาวชน

พบว่า ปัจจัยการฆ่าตัวตายของเยาวชนในจังหวัดเชียงใหม่ เกิดจากสาเหตุ 6 ประการ คือ (1) ปัจจัยด้านสุขภาพส่วนตัว เกิดจากความบกพร่องทางร่างกายที่ทำให้เห็นถึงความแตกต่างจากคนอื่น ทำให้เกิดความน้อยเนื้อต่ำใจ และการมีโรคประจำตัว เช่น โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล ที่มีอาการรุนแรงนำไปสู่การพยายามฆ่าตัวตายเพื่อหนีปัญหา (2) ปัจจัยด้านครอบครัว เกิดจากผู้ปกครองไม่ได้ให้ความอบอุ่น ไม่ให้ความสนใจ มีการทำร้ายทั้งทางร่างกาย และด้วยคำพูด หรือการทำให้ได้รู้สึกผิด การใช้คำพูดตำหนิที่รุนแรง พูดประชดประชันลูก มีการควบคุมลูกมากเกินไป (3) ปัจจัยด้านการเรียน เกิดจากความกดดันในเรื่องของการเรียน คาดหวังสูงเรื่องผลการศึกษา เพื่อนร่วมห้องเรียน บรรยากาศในการเรียน การปรับตัวในการเรียน ความผิดหวังในการเรียนของตนเอง (4) ปัจจัยด้านเพื่อน เกิดจากการถูกเพื่อนกลั่นแกล้ง ทางสังคมออนไลน์หรือบูลลี่ ทำให้รู้สึกขาดความมั่นใจในตนเอง มีความรู้สึกอับอาย ไม่กล้าออกไปสุ้หน้ากับคนอื่น การมีเพื่อนที่เคยพยายามฆ่าตัวตาย ทำให้เยาวชนเกิดพฤติกรรมลอกเลียนแบบ (5) ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม เกิดจากโรงเรียนและสังคมมีผลทำให้เยาวชนอาจฆ่าตัวตายได้ รวมทั้งสภาพแวดล้อมภายในครอบครัวเนื่องจากความสัมพันธ์ที่ไม่ดีในครอบครัว และ (6) ปัจจัยด้านสื่อ เกิดจากสื่อมวลชนมีการนำเสนอข่าวการฆ่าตัวตาย นำเสนอภาพเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย นำเสนอข่าวการฆ่าตัวตายของคนมีชื่อเสียง เป็นสาเหตุทำให้เยาวชนเกิดการเลียนแบบ

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 ($\bar{X}=3.68$) ผู้เข้าอบรมมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมแรงบันดาลใจ ก่อนการอบรม ($\bar{X}=47.18$) น้อยกว่าหลังการอบรม ($\bar{X}=56.38$) สำหรับผลการปรับปรุงหลักสูตร พบว่า ภาพรวมหลังการใช้หลักสูตรมีความเป็นประโยชน์ ($\bar{X}=3.98$) มากกว่าความเหมาะสม ($\bar{X}=3.94$) และผู้เข้าอบรมมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.74$) แสดงให้เห็นได้ว่า หลักสูตรมีการพัฒนาที่ตอบสนองความต้องการของเยาวชนสำหรับสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย

3. การพัฒนาธรรมวิทยากรต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิต

พบว่า การพัฒนาธรรมวิทยากรต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย จะมีแนวทางสำหรับนำไปสู่การพัฒนาอยู่ 4 ประเด็น คือ (1) การพัฒนาหลักการและอุดมการณ์ของการเป็นธรรมวิทยากรต้นแบบ จะต้องมีหลักการในการไม่ทำร้ายใคร ไม่เบียดเบียนใครไม่ว่าร้ายใคร ต้องรู้จักเอาชนะความรุนแรงด้วยสันติวิธี มีความอดทน มีขันติธรรมทางศาสนาด้วยการอนุญาต การอยู่ร่วม การเคารพ และการยอมรับ (2) การพัฒนาวิธีการของการเป็นธรรมวิทยากรต้นแบบ ควรมุ่งเน้นพัฒนาสมรรถนะของการเป็นธรรมวิทยากร โดยต้องอาศัยประสบการณ์และการฝึกฝนอยู่เสมอ เพื่อให้เกิดความชำนาญในกระบวนการใช้กิจกรรมสื่อสารกับผู้เข้ารับการฝึกอบรม (3) การพัฒนาคุณสมบัติและคุณลักษณะของการเป็นธรรมวิทยากรต้นแบบ ควรมุ่งเน้น KSA คือ ความรู้ทางพระพุทธศาสนาและความรู้ทางโลกเพื่อบูรณาการสื่อสารธรรมให้เกิดความน่าสนใจ มีทักษะในการถ่ายทอดให้อยู่ในโลกปัจจุบัน สามารถนำหลักธรรมมาประยุกต์สอนได้อย่างสอดคล้องในการทำงาน สื่อสารได้อย่างชัดเจน และ (4) การพัฒนาตัวชีวิตของการเป็นธรรมวิทยากรต้นแบบ ควรยึดหลักการภาวนา 4 ตามแนวทางพระพุทธศาสนา คือ ความพร้อมทางกาย ความพร้อมทางศีล ความพร้อมทางจิตใจ และความพร้อมทางปัญญา

อภิปรายผล

สำหรับการอภิปรายผลการศึกษาวิจัยเรื่อง การสร้างเครือข่ายความเข้มแข็งในการต่อต้านทุจริต โดยใช้กิจกรรมและหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในจังหวัดเชียงใหม่ สามารถอภิปรายผลดังนี้

1. ปัจจัยการฆ่าตัวตายของเยาวชน ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยการฆ่าตัวตายของเยาวชนในจังหวัดเชียงใหม่ เกิดจากสาเหตุ 6 ประการ ดังนี้ (1) ปัจจัยด้านสุขภาพส่วนตัว (2) ปัจจัยด้านครอบครัว (3) ปัจจัยด้านการเรียน (4) ปัจจัยด้านเพื่อน (5) ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม และ (6) ปัจจัยด้านสื่อ ทั้งนี้เนื่องจากเยาวชนเป็นวัยที่ต้องเผชิญ กับความกดดันหลายด้าน รวมทั้งสภาพสังคมที่เปลี่ยนไปเป็นสังคมดิจิทัลส่งผลต่อการพัฒนาการในด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านอารมณ์ ซึ่งพบว่าวัยรุ่นมีพัฒนาการด้านดังกล่าวไม่เหมาะสม ส่งผลให้วัยรุ่นหา ทางออกโดยการฆ่าตัวตายมากขึ้น ทั้ง ๆ ที่วัยดังกล่าวมีศักยภาพในการสร้างสรรค์และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ เป็นกำลังหลักของประเทศได้ โดยหนึ่งในสาเหตุที่เกี่ยวข้องในเชิงลึกกับพฤติกรรม การฆ่าตัวตายของเยาวชน คือโรคทางจิตเวช โดยเฉพาะ

ปัญหาโรคซึมเศร้า ซึ่งถือเป็นภาวะโรคเรื้อรัง ไม่สามารถหายได้เอง และผู้ป่วยต้องได้รับการดูแลช่วยเหลือทางการแพทย์และนักจิตวิทยาอย่างเหมาะสม แต่ในปัจจุบันยังคงมีหลายคนที่ไม่เข้าใจถึงปัญหาของโรคซึมเศร้าและการฆ่าตัวตายว่า แท้จริงแล้วไม่ใช่การเรียกร้องความสนใจอย่างที่ใครหลายคนเข้าใจ แต่เกิดจากปัญหาที่สะสมมาตั้งแต่วัยเด็กจนอาจเกิดเป็นบาดแผลในใจขึ้นมา โดยที่ผู้คนรอบตัวไม่ได้ตั้งใจและไม่ได้ให้ความสนใจเด็กเท่าที่ควร จนนำไปสู่การเลือกจบชีวิตของตัวเอง และในปัจจุบันการฆ่าตัวตายถือเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับต้น ๆ ของวัยรุ่น สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุพัตรา สุขาวห (สุพัตรา สุขาวห, 2560: 359-378) ได้ศึกษาเรื่อง “ปัจจัยเสี่ยงและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการฆ่าตัวตายในวัยรุ่น” ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายในวัยรุ่นประกอบด้วยภาวะซึมเศร้า โรคจิตเภท วิตกกังวล มีประวัติฆ่าตัวตายมาก่อน ความผิดปกติของบุคลิกภาพ การใช้สารเสพติด อยู่ในครอบครัวที่ขาดความผูกพัน พ่อแม่มีประวัติเคยฆ่าตัวตาย ความรู้สึกด้อยค่า เหตุการณ์สำคัญในชีวิตที่นำมาสู่ความเครียดอย่างมาก ใช้การเผชิญปัญหาที่ไม่เหมาะสมซึ่งแตกต่างกันไปตามเพศภาวะ

2. การพัฒนาหลักสูตรสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย

การพัฒนาหลักสูตรสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายสำหรับเยาวชนในจังหวัดเชียงใหม่ เป็นหลักสูตรที่ได้สร้างขึ้นตามขั้นตอนโดยเริ่มจากการวางแผนหลักสูตร (Planning) การใช้หลักสูตร (Implementation) และการประเมินหลักสูตร (Evaluation) สอดคล้องกับ John Galen Saylor, William Marvin Alexander (John Galen Saylor, William Marvin Alexander, 1974) และ Oliva, P.F. (Oliva, P.F., 1988) ผลการวิจัยพบว่า หลักสูตรที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ คือ (1) หลักการ (2) จุดมุ่งหมาย (3) เนื้อหาสาระ (4) การจัดการเรียนรู้ และ (5) การวัดและประเมินผล ซึ่งภาพรวมของหลักสูตรมีความเป็นประโยชน์อยู่ในระดับมากกว่าความเหมาะสม ผู้เรียนมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมสร้างแรงบันดาลใจก่อนเรียนน้อยกว่าหลังเรียน สำหรับผลการปรับปรุงหลักสูตรพบว่า ภาพรวมหลังการใช้หลักสูตรมีความเป็นประโยชน์มากกว่าความเหมาะสม และผู้เรียนมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นได้ว่า หลักสูตรมีการพัฒนาที่ตอบสนองความต้องการของผู้เรียนได้ทันต่อสถานการณ์การเปลี่ยนในยุคปัจจุบัน

ทั้งนี้ การพัฒนาหลักสูตรสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายสำหรับเยาวชน มีประเด็นการอภิปรายที่น่าสนใจ ดังนี้

1) หลักการของหลักสูตรจะมุ่งเน้นส่งเสริมทักษะชีวิต เป็นการป้องกันที่เยาวชน

ต้องได้รับการส่งเสริมทักษะชีวิตในด้านต่าง ๆ เช่น ทักษะการใช้ชีวิตในการแก้ปัญหา ทักษะการจัดการทางด้านอารมณ์ ทักษะทางด้านการสื่อสาร ทักษะทางด้านการจัดการความเครียด ทักษะมนุษยสัมพันธ์ เพื่อลดความเสี่ยงภาวะซึมเศร้า เป็นต้น เสริมสร้างภาวะสุขภาพกายที่ดีอย่างต่อเนื่องควบคู่ไปกับการเสริมแรงด้านจิตใจให้ยังคงมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ความหวัง เหตุผลของการมีชีวิตอยู่ และมีความสุขตามบริบทที่เป็นอยู่ โดยครอบครัวหรือผู้ดูแล ให้การยอมรับ สนับสนุนให้กำลังใจ รวมทั้งพัฒนาเยาวชนให้เกิดการเรียนรู้ภาวนาทั้ง 4 ประการตามแนวทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางจิตใจ สุขภาวะทางสังคม และสุขภาวะทางปัญญาหรือปัญญาให้เกิดการสร้าง ความเข้มแข็งและสามารถป้องกันความอ่อนแอทางจิตใจและเพิ่มสติปัญญา สอดคล้องกับพระครูสิริรัตนาวุธ (พระครูสิริรัตนาวุธ, 2562: 79-89) ได้ศึกษาเรื่อง “พุทธจิตวิทยาบูรณาการ : รูปแบบและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยา” ผลการวิจัยพบว่า แนวคิดสุขภาวะในพระพุทธศาสนามีทั้งแนวศึกษาเรียนรู้ แนวความเชื่อกรรม แนวการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวม 4 ด้านดังกล่าว สุขภาวะองค์รวมที่สมดุล พบว่า แนวทางในการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมแบ่งออกเป็น 4 มิติ ได้แก่ (1) สันโดษ (2) ศีล 5 การคบถ้อยคำ และ การประพฤติดี (3) การปฏิบัติสมณะกรรมฐาน (4) ปัญญาในสติปัญญา ประเด็นความมั่นคงของครอบครัว พบว่า การให้ความรัก ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ปลุกฝังคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และการถ่ายทอดวัฒนธรรมทางสังคม ให้แก่สมาชิกในครอบครัว ประเด็นภูมิปัญญาท้องถิ่น พบว่า ภาวนา 4 นำไปสู่กระบวนการค้นหาแนวทางการประยุกต์ใช้ หลักพุทธจิตวิทยา (1) หลักสังคหวัตถุ (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) การกำหนดอุดมการณ์ของตนสำหรับให้เยาวชนตระหนักรู้ เข้าใจ รักและเห็นคุณค่าในชีวิตของตนเองตามหลักอริยมรรค 8 เป็นการกำหนดจุดมุ่งหมาย หลักการที่วางระเบียบไว้ เป็นแนวปฏิบัติให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ สำหรับการวางแผนด้านส่วนตัว ด้านการศึกษา และด้านอาชีพ

สอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาอินทร์วงศ์ อิสสรภาณี และคณะ (พระมหาอินทร์วงศ์ อิสสรภาณี และคณะ, 2562: 15-25) 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 การสร้างภาวะคุ้มกัน ด้วยการเห็น 3 อย่าง และการรู้ 3 อย่าง และ (4) อนรักขนาปธาน การรักษาภาวะคุ้มกันให้เป็นแนวทางมั่นคงด้วยสติและสัมปชัญญะ

3) การจัดการกระบวนการเรียนรู้เน้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงมุมมองวิถีคิด ด้วยการใช้ประสบการณ์ตรงของเยาวชนผู้เข้าอบรม การชี้นำต่อมุมมองการใช้ชีวิตเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง โลกทัศน์ ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปสู่จุดมุ่งหมายของตนที่ตั้งไว้ โดยออกแบบการจัดการกระบวนการเรียนรู้ชีวิตตามหลักสูตร 4 ขั้น คือ (1) สร้างประสบการณ์ที่เอื้อต่อการเรียนรู้ทางบวก (2) กระตุ้นความท้าทาย (3) แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน (4) กำหนดแนวทางสู่เป้าหมาย ซึ่งสอดคล้องกับกระบวนการจัดการเรียนรู้ตามฐานคิดการจัดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง (Transformative learning) ของ Wiessner, C., & Mezirow, J. (Wiessner, C., & Mezirow, J., 2000) กล่าวคือ กระบวนการจัดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงต้องมี 3 องค์ประกอบ คือ (1) ประสบการณ์ (Experience) (2) การใคร่ครวญอย่างมีวิจารณญาณ (Critical reflection) (3) การแลกเปลี่ยนทางความคิดอย่างมีเหตุผล (Rational discourse) ทั้งนี้การจัดการกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงครั้งนี้ เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตนเองในการใช้ชีวิตอย่างลึกซึ้งผ่านประสบการณ์ตรงที่สร้างสำนึกใหม่ และเปลี่ยนโลกทัศน์ที่ก่อให้เกิดความเข้าใจตนเอง เข้าใจโลกและความสัมพันธ์ทางสังคม มีความตื่นรู้ และมีสมดุลของชีวิต สอดคล้องกับงานวิจัยของ องค์อร ประจันเขตต์ (องค์อร ประจันเขตต์, 2557: 179-183) ได้ศึกษาเรื่อง “การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง : มุมมองในการศึกษาทางการพยาบาล” พบว่า ทฤษฎีการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง เป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนได้คิดวิเคราะห์ โดยการจัดสภาพการเรียนรู้ให้เผชิญกับวิกฤตการณ์ที่ไม่เป็นไปตามมุมมองเดิมของตน เกิดการใคร่ครวญอย่างมีวิจารณญาณ สนทนาเชิงวิพากษ์ จนนำไปสู่การเรียนรู้สิ่งใหม่

4) กลไกและกระบวนการเพื่อส่งเสริมแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชนตามแนวทางมาตรการ 3 ด้าน คือ ด้านที่ 1 มาตรการลดปัจจัยเสี่ยง ด้านที่ 2 มาตรการเสริมและสร้างปัจจัยปกป้อง ด้านที่ 3 มาตรการสร้างความร่วมมือจากญาติและชุมชนโดยมีเครือข่ายภาคสังคมเข้ามีส่วนร่วม ทั้งนี้เนื่องจากการฆ่าตัวตายของเยาวชนไม่ใช่ปัจจัยที่มีสาเหตุมาจากการเจ็บป่วยด้วยโรคอย่างเดียวนั่น แต่เป็นพฤติกรรมที่แสดงให้เห็นถึงความเกี่ยวพันของปัจจัยที่หลากหลาย การแก้ไขปัญหาจึงควรมุ่งประเด็นให้มีความครอบคลุม ณ จุดเริ่มต้น คือ การป้องกันจนถึงจุดที่มีการส่งต่อเข้าสู่ระบบบริการ รักษา และฟื้นฟูจิตใจในชุมชน อีกทั้งต้องเป็นการดำเนินงานในเชิงยุทธศาสตร์และความร่วมมือของทุกภาคส่วนร่วมมือและแก้ไขปัญหาไปอย่างต่อเนื่องและจริงจัง กลไกและกระบวนการเพื่อส่งเสริมแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน จึงควรมุ่งเน้นเสริมสร้างความรอบรู้ ให้แก่เยาวชน ปรับมุมมองด้านบวก เพิ่มการเข้าถึงบริการสุขภาพจิตเนื่องจากปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญคือ ผู้มีปัญหาพฤติกรรมความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย มักจะพบว่าปัจจัยของการเจ็บป่วยด้วยโรคทางกายและโรคจิตเวช การส่งเสริมให้เยาวชนกลุ่มเสี่ยงดังกล่าวได้รับการค้นหา คัดกรองและนำเข้าสู่การเข้าถึงบริการสุขภาพจิตที่สะดวกจะช่วยทั้งลดปัจจัยเสี่ยง ชัดขวางปัจจัยกระตุ้นต่อการลงมือฆ่าตัวตาย สอดคล้องกับงานวิจัยของ อรพิน ยอดกลาง และคณะ (อรพิน ยอดกลาง และคณะ, 2563) ได้ศึกษาเรื่อง “การป้องกันและลดปัญหาการฆ่าตัวตายในประเทศไทย” พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการดำเนินการเพื่อดูแลและเฝ้าระวังป้องกันการฆ่าตัวตายซ้ำจะประกอบด้วย (1) บุคคล ควรได้รับการเสริมสร้างภาวะสุขภาพกายที่ดีอย่างต่อเนื่องควบคู่ไปกับการเสริมแรงด้านจิตใจให้ ยังคงมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ความหวัง เหตุผลของการมีชีวิตอยู่ และมีความสุขตามบริบทที่เป็นอยู่ (2) ครอบครัวหรือผู้ดูแล มีความผูกพันในระหว่างสมาชิกของครอบครัว ยอมรับ สนับสนุนให้กำลังใจ รวมทั้งการตระหนักถึงความสำคัญ เข้าใจและสังเกตถึงสัญญาณเตือน (3) ชุมชน และการมีระบบบริการการดูแล ช่วยเหลือฟื้นฟูจิตใจอย่างต่อเนื่อง จากชุมชน สู่ชุมชน เน้นการเสริมปัจจัยปกป้องที่แข็งแรง จากครอบครัว ชุมชน และสังคมรอบข้าง

3. การพัฒนาธรรมวิทยากรต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิต การพัฒนาธรรมวิทยากรต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิต จะมีแนวทางสำหรับนำไปสู่การพัฒนาอยู่ 4 ประเด็น คือ (1) การพัฒนาหลักการและอุดมการณ์ของการเป็นธรรมวิทยากรต้นแบบ (2) การพัฒนาวิธีการของการเป็นธรรมวิทยากรต้นแบบ (3) การพัฒนาคุณสมบัติและคุณลักษณะของการเป็นธรรมวิทยากรต้นแบบและ (4) การพัฒนาตัวชี้วัดของการเป็น

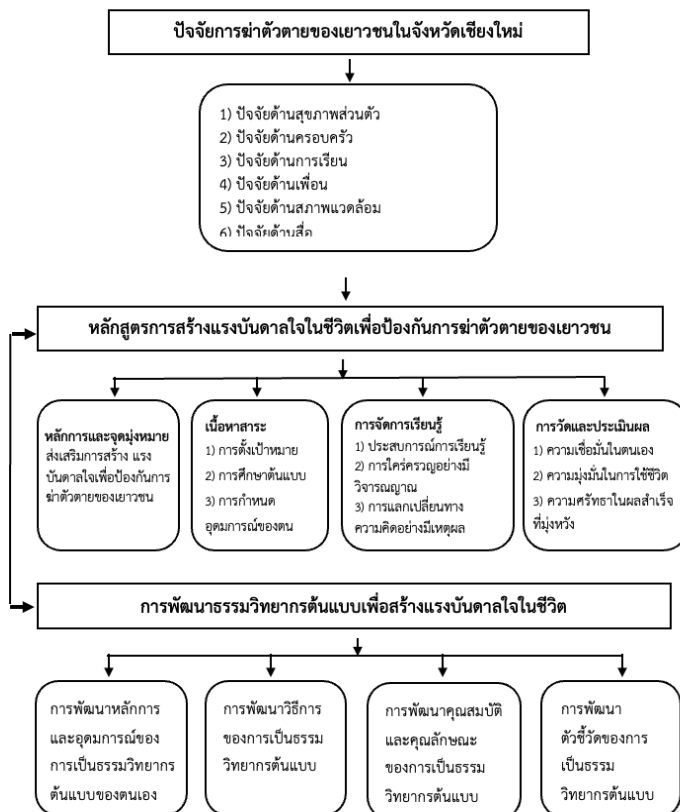
ธรรมวิทยากรต้นแบบ ทั้งนี้เนื่องจากธรรมวิทยากรต้นแบบจะต้องมีการสื่อสารธรรมะให้เกิดความเข้าใจง่ายสามารถนำไปปฏิบัติได้ สร้างแรงบันดาลใจในชีวิตให้เหมาะสมกับเยาวชนในยุคสังคมปัจจุบัน เพราะเยาวชนแต่ละคนมีลักษณะความคิด ความสนใจ พฤติกรรมที่แตกต่างกัน ทำให้การจัดกระบวนการเรียนรู้การเผยแผ่พระพุทธศาสนาต้องมีการประยุกต์คำสอนให้เหมาะสม ถ้าผู้เผยแผ่พระพุทธศาสนายังจัดการเรียนรู้ใช้กระบวนการเรียนรู้และรูปแบบวิธีการเดิม ๆ อาจจะทำให้การเผยแผ่พระพุทธศาสนาไม่ประสบความสำเร็จเพราะสังคมมีความเปลี่ยนแปลง การเผยแผ่ต้องปรับศาสตร์เข้าหาพระพุทธศาสนา โดยมีพระพุทธศาสนาเป็นตัวตั้งนำ ศาสตร์สมัยใหม่มาสนับสนุนให้การการเผยแผ่ธรรมมีความน่าสนใจมากยิ่งขึ้น สอดคล้องกับพระปราโมทย์ วาทโกวิโท (พระปราโมทย์ วาทโกวิโท, 2562: 253-265) ได้ศึกษาเรื่อง “รูปแบบการพัฒนาวิทยากรต้นแบบสันติภาพโดยพุทธสันติวิธี” ผลการวิจัยพบว่า แนวคิดทฤษฎีการพัฒนาวิทยากรต้นแบบตามศาสตร์สมัยใหม่และพระพุทธศาสนาเถรวาท วิทยากรตามศาสตร์สมัยใหม่เป็นวิทยากรกระบวนการวิทยากรกิจกรรมกลุ่ม วิทยากรโอที มุ่งสร้างการมีส่วนร่วมการเรียนรู้ ยึดผู้เข้าฝึกอบรมเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ วิทยากรตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทยึดหลักการโอวาทปาติโมกข์ มุ่งพัฒนาจิตใจ มีวิธีการสื่อสารธรรมเกิดสันติสุข ไม่พูดร้ายไม่ทำร้ายผู้มีความแตกต่างทางวัฒนธรรม

นอกจากนี้ จากผลการวิจัยยังพบประเด็นที่น่าสนใจคือ วิธีการเผยแผ่ธรรมะยุค 4.0 จะต้องเป็นแบบ Download คือเป็นการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ผู้เข้าอบรมเรียนรู้ด้วยตนเอง มีการแบ่งปัน ใช้กระบวนการฟังกันและกันเพื่อค้นหาคำตอบด้วยตัวของตัวเอง ค้นพบเป้าหมายหรือความสุขด้วยตนเอง มุ่งหาทางออกในปัจจุบันมากกว่าการติดอยู่ในอดีต โดยใช้กิจกรรมเป็นเครื่องมือในการเผยแผ่ธรรม ดังนั้นธรรมวิทยากรผู้ใช้วิธีการนี้จะต้องเรียนรู้ศาสตร์สมัยใหม่ ด้วยการใช้คำว่า “พุทธบูรณาการ” เพื่อทำให้ธรรมะเกิดความน่าสนใจ และผ่านวิธีการที่เรียกว่า “ธรรมะประยุกต์” ด้วยการเขียน การเทศน์ การสอน การบรรยาย การโค้ช เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับพระสงฆ์ยุคใหม่ ทั้งนี้ การเป็นพระวิทยากรโค้ชพระวิทยากรต้นแบบให้ค้นพบตนเอง สร้างเป้าหมายของชีวิต จุดเริ่มต้นจะทำให้การอบรมประทับใจ คือ สร้างการมีส่วนร่วมให้มากกว่านั่งฟังอย่างเดียว เพราะการสร้างบริบทในการสอนสำคัญมากกว่า เพราะวิธีที่ดีจะนำไปสู่การเปิดใจที่จะเรียนรู้ พื้นฐานของคนในศตวรรษที่ 21 มักจะเรียนรู้ผ่านกิจกรรมมากกว่ามานั่งฟังอย่างเดียว สอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาจักรพล สิริธโร (พระมหาจักรพล สิริธโร, 2563: 80-90) ได้ศึกษาเรื่อง “การเผยแผ่พระพุทธศาสนา ในยุคไทยแลนด์ 4.0” ผลการวิจัยพบว่า การสอนที่ไม่จำกัดอยู่แต่ในห้องเรียน

แต่จะเชื่อมโยงผู้สอนจากผู้ทำหน้าที่ถ่ายทอดมาเป็นผู้ให้คำแนะนำทักษะการเรียนรู้และนวัตกรรม ทักษะสารสนเทศ สื่อ และเทคโนโลยี เพื่อไม่ให้ผู้เรียนหรือผู้ศึกษาหลักธรรมคำสอนเกิดความเบื่อหน่าย และเพื่อเป็นการสนับสนุนการใช้เทคโนโลยีที่ทันสมัยเป็นเครื่องมือช่วยในการเผยแพร่พระพุทธศาสนา อาทิ จัดทำคลิป หรือภาพยนตร์เรื่องสั้นที่แฝงแง่คิด มุมมอง สะท้อนสิ่งที่ต้องการนำเสนอให้ผู้รับสารแต่ละกลุ่มเป้าหมายเข้าใจได้ง่าย และการเทศน์หลักธรรมคำสอน ด้วยสำนวนภาษาที่สนุกและเข้าใจง่าย

องค์ความรู้จากการวิจัย

จากคณะผู้วิจัยได้ค้นพบและข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญในการรับรองการพัฒนาธรรมวิทยากรต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน จังหวัดเชียงใหม่ได้ดังรูปภาพดังนี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

สรุป

ปัจจัยการฆ่าตัวตายของเยาวชนในจังหวัดเชียงใหม่ เกิดจากสาเหตุ 6 ประการ คือ (1) ด้านสุขภาพส่วนตัว (2) ปัจจัยด้านครอบครัว (3) ปัจจัยด้านการเรียน (4) ปัจจัยด้านเพื่อน (5) ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม และ (6) ปัจจัยด้านสื่อ

หลักสูตรที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วยองค์ประกอบ 6 ด้าน คือ (1) หลักการ (2) จุดมุ่งหมาย (3) เนื้อหาสาระ (4) การจัดการเรียนรู้ (5) กลไกและกระบวนการ และ (6) การวัดและประเมินผล ซึ่งภาพรวมของหลักสูตรมีประโยชน์ในระดับมาก ($\bar{X}=3.73$) สูงกว่าความเหมาะสม ($\bar{X}=3.68$) ผู้เข้าอบรมมีแรงบันดาลใจก่อนการอบรม ($\bar{X}=47.18$) น้อยกว่ากว่าหลังการอบรม ($\bar{X}=56.38$) และผู้เข้าอบรมมีความพึงพอใจในระดับมาก ($\bar{X}=3.74$) แสดงให้เห็นว่า หลักสูตรมีการพัฒนาที่ตอบสนองความต้องการของเยาวชนสำหรับสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย

การพัฒนาธรรมวิทยากรต้นแบบเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในชีวิตสำหรับป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน มีแนวทางนำไปสู่การพัฒนา 4 ประเด็น คือ (1) การพัฒนาหลักการและอุดมการณ์ของการเป็นธรรมวิทยากรต้นแบบ (2) การพัฒนาวิธีการของการเป็นธรรมวิทยากรต้นแบบ (3) การพัฒนาคุณสมบัติและคุณลักษณะของการเป็นธรรมวิทยากรต้นแบบ และ (4) การพัฒนาตัวชี้วัดของการเป็นธรรมวิทยากรต้นแบบ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากการศึกษาวิจัย คณะผู้วิจัยจึงสรุปข้อเสนอแนะเพื่อนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีนโยบายการวางแผนป้องกันและช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายได้เบื้องต้น จนสามารถนำไปพัฒนาผสมผสานให้เหมาะสมต่อการจัดบริการที่มีผลต่อการป้องกันการฆ่าตัวตายในวัยรุ่นที่มีความเสี่ยง โดยคำนึงถึงความแตกต่างของบริบทในแต่ละพื้นที่

2) สถาบันการศึกษาควรวางแผนพัฒนาหลักสูตรเพื่อส่งเสริมแรงบันดาลใจในการเรียนรู้ตามแนวคิดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงสำหรับนักเรียน โดยมุ่งเน้นให้เป็นหลักสูตรที่พัฒนาขึ้นสำหรับเป็นแนวทางในการส่งเสริมการจัดการเรียนรู้ ฝึกให้ผู้เรียนเป็นคนใฝ่รู้ ใฝ่เรียน รักการเรียนรู้ และมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตที่ชัดเจน

3) สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติควรมีแผนงานและยุทธศาสตร์การพัฒนาสมรรถนะของพระสงฆ์ทั่วประเทศเพื่อพัฒนาเป็นธรรมวิทยากรต้นแบบ ให้มีความเข้าใจในหลักคำสอนและการเผยแผ่พระพุทธศาสนา มีความเข้าใจในหลักการ วิธีการ และอุดมการณ์การเผยแผ่ธรรม

2. ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการพัฒนารูปแบบการป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตายของเยาวชนในสถานศึกษา

2) ควรมีการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดความคิดฆ่าตัวตายในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยรุ่นกลุ่มใหญ่ เช่น ในระดับภาคต่าง ๆ ของประเทศไทยหรือในภาพรวมของประเทศ

บรรณานุกรม

กรมสุขภาพจิต. กระทรวงสาธารณสุข. (2561). รายงานประจำปีกรมสุขภาพจิต. เข้าถึงได้จาก https://dmh.go.th/download/Ebooks/Annual_report_2018.pdf (สืบค้นวันที่ 15 ตุลาคม 2564).

กรมสุขภาพจิต. กระทรวงสาธารณสุข. (2563). อัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จต่อประชากรแสนคน. เข้าถึงได้จาก https://www.dmh.go.th/report/suicide/stat_prov.asp (สืบค้นวันที่ 15 มีนาคม 2564).

เชียงใหม่นิวส์ ออนไลน์. (2563). ฆ่าตัวตายพุ่ง แฉช่วงโควิด สาเหตุหลายปม เชียงใหม่ นำโด่ง. เข้าถึงได้จาก <https://www.chiangmainews.co.th/page/archives/1339558/> (สืบค้นวันที่ 15 มีนาคม 2564).

บริษัท แอมวิช ยูนิเทค จำกัด. (2562). 5 ประโยชน์ของการสวดมนต์ ทำสมาธิ วิธีบริหารจัดการ บำบัดกาย. เข้าถึงได้จาก <https://amwishunitech.com/news-detail.php?id=146 &category=2> (สืบค้นวันที่ 15 มีนาคม 2565).

ประเวศ วะสี. (2551). หนังสือรวบรวมบทความการประชุมวิชาการประจำปี 2551 เรื่อง จิตตปัญญาศึกษา การศึกษาเพื่อพัฒนาความเป็นมนุษย์. กรุงเทพมหานคร: โครงการศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.

พระครูสิริรัตนาวตฺร. (2562). พุทธจิตวิทยาบูรณาการ : รูปแบบและกระบวนการเสริมสร้างสุขภาวะองค์รวมของครอบครัวและสังคมตามแนวพุทธจิตวิทยา. วารสาร

- มจร บาฬีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์.** 5(1), 79-89.
- พระปราโมทย์ วาทโกวิโท และ พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส. (2563). รูปแบบการพัฒนา
วิทยาการต้นแบบสันติภาพโดยพุทธสันติวิธี. **วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร.**
7(ฉบับเพิ่มเติม), 253-265.
- พระมหาจักรพล สิริธโร. (2563). การเผยแผ่พุทธศาสนา ในยุคไทยแลนด์ 4.0. **วารสาร**
สถาบันวิจัยญาณสังวร. 11(1), 80-90.
- พระมหาอินทร์วงศ์ อีสสุรภาณี พระครูไพศาล ธรรมานุสิฐ และจันทร์สมิ์ ตาบุลิจ. (2562).
การศึกษากระบวนการป้องกันและแก้ไขการฆ่าตัวตายตามหลักพระพุทธ
ศาสนา. **วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์**, 5(2). 15-25.
- โรงพยาบาลกรุงเทพ. **ปรับระบบความคิด ลดวิกฤติการฆ่าตัวตาย.** (ออนไลน์). เข้าถึงได้
จาก <https://www.bangkokhospital.com/content/attitude-adjustment-for-suicide-prevention> (สืบค้นวันที่ 15 มีนาคม 2564).
- วิมลวรรณ ปัญญาอ่อน. รัตนศักดิ์ สันติธาดากุล. (2563). ความชุกของภาวะซึมเศร้าและ
ความเสี่ยงฆ่าตัวตายในวัยรุ่นไทย: การสำรวจโรงเรียนใน 13 เขตสุขภาพ.
วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย. 28(2).136-146.
- สมพร กันทรดุขฎี-เตรียมชัยศรี. (2554). **สมาธิบำบัดแบบ SKT รักษาสารพัดโรคได้ด้วย**
ตนเอง. กรุงเทพมหานคร : ปัญญาชน.
- สุพัตรา สุขาวท. (2560). ปัจจัยเสี่ยงและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการฆ่าตัวตายในวัยรุ่น.
วารสารสมาคมนิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 62(4): 359-378.
- สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. (2564). รายงานการเข้าถึงบริการของผู้ป่วยโรค
ซึมเศร้าปีงบประมาณ 2564 เดือน ตุลาคม 2563. (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก
https://www.thaidepression.com/www/report/main_report/pdf/ahb-10-20_mix_HDC.pdf (สืบค้นวันที่ 15 มีนาคม 2564).
- องค์อร ประจันเขตต์. (2557). การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง : มุมมองในการศึกษาทางการ
พยาบาล. **วารสารพยาบาลทหารบก.** 15(3): 179-183.
- อรพิน ยอดกลาง และคณะ. (2563). การป้องกันและลดปัญหาการฆ่าตัวตายใน
ประเทศไทย. **รายงานการวิจัย.** ขอนแก่น: โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์.
- John Galen Saylor, William Marvin Alexander. (1974). **Planning Curriculum for**

Schools. New York : Holt, Rinehart and Winston.

Oliva, P.F. (1988). **Developing the curriculum. (2nd ed.).** Glenview. IL: Illinois: Scott, Foresman.

Wiessner, C., & Mezirow, J. (2000). **Theory building and the search for common ground.** In J. Mezirow and Associates (Eds.). Learning as transformation. Critical perspectives on a theory in progress San Francisc