

นิพนธ์ต้นฉบับ

Original article

การเสริมสร้างคุณค่าในตนเองเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นในพื้นที่จังหวัดพะเยา

ภานุพันธ์ ไพฑูรย์ ส.ม.

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพะเยา

ติดต่อผู้เขียน: ภานุพันธ์ ไพฑูรย์ Email: pnptt@gmail.com

วันรับ: 7 ก.ย. 2566

วันแก้ไข: 14 เม.ย. 2567

วันตอบรับ: 21 เม.ย. 2567

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้ใช้รูปแบบวิจัยกึ่งทดลอง แบบ 2 กลุ่ม วัด 2 ครั้ง ก่อน-หลังการทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองเกี่ยวกับการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของวัยรุ่น ในพื้นที่จังหวัดพะเยา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 60 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น (PHQ-A) แบบประเมินความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองและโปรแกรมการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติเชิงพรรณนาและสถิติเชิงอนุมาน วิเคราะห์ความแตกต่างของความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม โดยใช้สถิติ pair t-test และเปรียบเทียบความแตกต่างของความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ Independent sample t-test ผลการวิจัยพบว่า เมื่อเสร็จสิ้นโปรแกรมการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองเกี่ยวกับการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง หลังเข้าร่วมโปรแกรมมากกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) และค่าเฉลี่ยคะแนนความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองกลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) ดังนั้นการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองเกี่ยวกับการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของวัยรุ่น ช่วยเพิ่มความตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง ซึ่งเป็นทักษะชีวิตที่สถาบันการศึกษา ครอบครัวและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมและพัฒนาจัดกิจกรรมเพิ่มทักษะแก่วัยรุ่น

คำสำคัญ: การเห็นคุณค่าในตนเอง; การป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย; วัยรุ่น

บทนำ

การฆ่าตัวตายของวัยรุ่นเป็นปัญหาสำคัญที่เกิดขึ้นในยุคปัจจุบัน จากข้อมูลพบว่าสาเหตุการตายของวัยรุ่นลำดับต้นๆ มาจากการฆ่าตัวตาย วัยรุ่นเป็นวัยที่มีพัฒนาการในแต่ละด้านที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ในขณะที่วัยรุ่นถือเป็นวัยที่เปราะบาง ต้องเผชิญกับปัญหาหลากหลายที่อยู่รอบตัวทำให้บางครั้งวัยรุ่นเลือกที่จะจัดการปัญหาด้วยการฆ่าตัวตาย ผลกระทบจากการ

ฆ่าตัวตายส่งผลต่อตัววัยรุ่น ครอบครัว สถานศึกษา และสังคมรอบตัววัยรุ่น⁽¹⁾ มีสถิติพบว่าวัยรุ่นชาย อายุ 15-19 ปี เสียชีวิตจากการฆ่าตัวตายมากกว่าวัยรุ่นหญิงคิดเป็น 2.6 เท่า⁽²⁾ องค์การอนามัยโลกคาดการณ์ว่าจะมีคนตายจากปัญหาฆ่าตัวตายทั่วโลกราว 800,000 ราย โดยมีค่าเฉลี่ยโลกทุกช่วงวัย อยู่ที่ 11.4 ต่อประชากรแสนคน⁽³⁾ ส่วนข้อมูลอัตราการฆ่าตัวตายของประเทศไทย จากรายงานของกรมสุขภาพจิต ในฐานะหน่วยงานหลักด้าน

สุขภาพจิตและจิตเวชของประเทศไทย ได้เฝ้าระวังป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตายต่อเนื่องเกาะติดปัญหามาตลอดกว่า 20 ปีตั้งแต่ทศวรรษ 2000s เป็นต้นมา จากรายงานการเฝ้าระวังปัญหาการฆ่าตัวตาย ปี พ.ศ. 2549 เป็นปีที่อัตราฆ่าตัวตายของประเทศลดต่ำสุดคือ 5.77 ต่อประชากรแสนคน หลังจากนั้นอัตราฆ่าตัวตายอยู่ระดับ 5.97-6.2 มาต่อเนื่อง อัตราขึ้นไปสูงสุดในปี พ.ศ. 2558 อัตราอยู่ที่ 6.47 และข้อมูลล่าสุดคือ พ.ศ. 2561 อัตราฆ่าตัวตายอยู่ที่ 6.32 ต่อประชากรแสนคน⁽⁴⁾ ผู้เสียชีวิตจากการฆ่าตัวตายเป็นเพศชายเพิ่มขึ้น เพศชายเสียชีวิตมากกว่าเพศหญิง (4:1) โดยเฉพาะในกลุ่มอายุน้อยกว่า 25 ปี ส่วนใหญ่ยังอยู่ในวัยที่เป็นนักเรียน นักศึกษา⁽⁵⁾ และข้อมูลจากศูนย์สุขภาพจิตที่ 1 เชียงใหม่ สถานการณ์การฆ่าตัวตายสำเร็จรายจังหวัด เขตสุขภาพที่ 1 ข้อมูลอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จตั้งแต่ปี 2563 - 2566 พบว่าในปี พ.ศ. 2565 จังหวัดพะเยามีอัตราการฆ่าตัวตายสูงสุด จำนวน 103 ราย คิดเป็น ร้อยละ 22.04 แยกรายอำเภอพบว่าอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จในอำเภอเมืองพะเยามีอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จรายสูงสุด ในปี 2565 จำนวน 36 ราย และอำเภอดอกคำใต้มีอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จสูงสุดในปี 2566 จำนวน 9 ราย

สาเหตุของการฆ่าตัวตาย มาจากหลายปัจจัย เช่น ปัจจัยด้านสังคมวิทยา เป็นลักษณะของสังคมแวดล้อมของวัยรุ่น ซึ่งได้แก่ ครอบครัว โรงเรียน กลุ่มเพื่อน ปัจจัยด้านสังคมที่มีอิทธิพลต่อวัยรุ่น เช่น การเห็นเพื่อนฆ่าตัวตาย ส่งผลต่อการมีพฤติกรรมฆ่าตัวตายของวัยรุ่น 2-4 เท่า เทียบกับวัยรุ่นที่ไม่มีเพื่อนฆ่าตัวตาย⁽⁶⁾ ประกอบกับมีภาวะซึมเศร้าและมีพฤติกรรมการดื่มสุรา (ร้อยละ 64.00 และดื่มแบบเสี่ยงร้อยละ 53.72)⁽⁷⁾ ปัจจัยด้านครอบครัว พบว่า การเลี้ยงดูชนิดก้าวร้าวดุ้น ปัญหากล่องสารกัน ในครอบครัว ความสัมพันธ์ที่ไม่ดีระหว่างพ่อแม่และเด็ก การทารุณกรรมเด็ก เป็นลักษณะที่พบในวัยรุ่นที่พยายามฆ่าตัวตาย^(6,8,9,10) และปัจจัยด้านสื่อสังคมออนไลน์ พบว่า วัยรุ่นถูกรังแกผ่านโลกโซเชียล ถูกนินทาตำหนิ รวมถึงการพูดคุย โต้ตอบด้วยถ้อยคำที่หยาบคาย

ถูกบุคคลอื่นนำความลับไปเปิดเผยผ่านโลกโซเชียล ซึ่งมีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ร้อยละ 36.3⁽¹¹⁾ จากผลการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดในนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 จังหวัดพะเยา⁽¹²⁾ พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความเครียดระดับมาก ร้อยละ 47.6 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 จังหวัดพะเยา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คือปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ โรคประจำตัว ปัจจัยส่วนการศึกษา ได้แก่ แผนการเรียนที่กำลังศึกษา ปัจจัยสิ่งแวดล้อม ได้แก่ ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน ด้านการเรียนการสอน และด้านภูมิทัศน์⁽¹³⁾ หากนักเรียนเหล่านี้ไม่ได้รับหรือรู้จักวิธีการจัดการความเครียดที่ถูกต้อง จะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่รุนแรงถึงขั้นการฆ่าตัวตาย

การเห็นค่าในตนเองของวัยรุ่นเป็นผลของการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง เหตุการณ์ในอดีตเป็นข้อมูลเกี่ยวกับอิทธิพลและความต้องการของวัยรุ่นที่ทำให้เขาแสดงออกมา⁽¹⁴⁾ คือวิวัฒนาการที่สำคัญในช่วงวัยรุ่นที่ช่วยให้พวกเขาเข้าใจเกี่ยวกับตัวตนของพวกเขาเอง ซึ่งรวมถึงความสามารถในการยอมรับความแตกต่างระหว่างตนเองและคนอื่น การเห็นค่าในตนเองที่เป็นบวกส่งผลให้วัยรุ่นมีความมั่นใจในตนเองและมีทักษะในการแก้ไขปัญหา⁽¹⁵⁾ ในทางกลับกัน การมีความคิดเห็นที่เป็นลบในตนเองอาจส่งผลให้เกิดความไม่มั่นใจ ความเครียด และการรู้สึกท้อแท้ในชีวิต เช่น การศึกษาความคิดอัตโนมิติด้านลบและความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของผู้ป่วยจิตเวช⁽¹⁶⁾ พบว่าความคิด อัตโนมิติด้านลบมีความสัมพันธ์ทางบวกระดับปานกลางกับความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายทั้งระดับปานกลางและสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r=0.627$, $p<0.01$) ดังนั้นการป้องกันการฆ่าตัวตายในวัยรุ่นจึงเป็นกระบวนการที่มุ่งเน้นที่การเพิ่มความตระหนักรู้และการเสริมสร้างทักษะในการจัดการกับสถานการณ์ที่มีความเสี่ยงสูงและการเรียนรู้วิธีในการขอความช่วยเหลือ นอกจากนี้ยังรวมถึงการสนับสนุนความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัวและเพื่อน การมีการเชื่อมั่นในตนเองและการรับรู้ถึงความสำคัญของชีวิตและสิ่งที่มีอยู่รอบตัว

การป้องกันการฆ่าตัวตายในวัยรุ่น แบ่งเป็นการป้องกันแบบทั่วไป เช่น การให้ความรู้ความเข้าใจ การเสริมสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การเพิ่มความตระหนักถึงปัญหาซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem) มีความสำคัญอย่างมากในการสร้างเจตคติที่ดีให้เกิดขึ้นกับตนเอง มีความเชื่อมั่น และมีความรู้สึกที่ดีกับบุคคลรอบข้าง ตลอดจนสามารถปรับตัวทางอารมณ์ สังคม เติบโตกับอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ พร้อมทั้งสามารถยอมรับเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองรู้สึกผิดหวัง ท้อแท้ใจได้ ดีกว่าบุคคลที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ตลอดจนการได้รับความรู้และวิธีการป้องกันการฆ่าตัวตาย เพื่อนช่วยเพื่อน การให้คำปรึกษา และการสนับสนุนทางสังคม การบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม และการบำบัดด้วยสัมพันธภาพระหว่างบุคคล มีงานวิจัยที่พัฒนาการเห็นคุณค่าของตนเอง โดยภายหลังการใช้กิจกรรมกลุ่มมีพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น^(17,18)

จากข้อมูลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษากระบวนการกลุ่มเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ในด้านของตนเอง ครอบครัว การเรียน และสังคม เพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของวัยรุ่น ในพื้นที่จังหวัดพะเยา คาดว่าผลการวิจัยจะสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น ทำให้มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองมากขึ้นและสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

วิธีการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง แบบสองกลุ่มวัดผลก่อน-หลังการทดลอง (pretest-posttest two groups design) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ของวัยรุ่น จังหวัดพะเยา ตั้งแต่เดือนมิถุนายน-กันยายน พ.ศ. 2566

ประชากร นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลาย อำเภอเมืองพะเยา จังหวัดพะเยา

กลุ่มตัวอย่าง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลาย อายุ

ระหว่าง 15 – 19 ปี เข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองโดยสมัครใจ จำนวน 60 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มควบคุม 30 คน และกลุ่มทดลอง 30 คน เลือกแบบเจาะจง พื้นที่ดำเนินการวิจัย คือ โรงเรียนพะเยาพิทยาคม โดยมีเกณฑ์พิจารณาคัดกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

เกณฑ์การคัดเข้า

1) เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่มีอายุระหว่าง 15-19 ปี

2) ผ่านประเมินภาวะสุขภาพจิต (แบบประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น PHQ-A)⁽¹⁹⁾ อยู่ในกลุ่มพฤติกรรมเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

3) สมัครใจ และยินดีเข้าร่วมโครงการวิจัย

4) ได้รับและมีหนังสือยินยอม การเข้าร่วมวิจัยจากผู้ปกครอง

5) นักเรียนที่สามารถเข้าร่วมการวิจัยได้ตลอดทั้งกิจกรรม

6) สามารถใช้ภาษาไทย สื่อสารได้

เกณฑ์การคัดออก

1) มีปัญหาสุขภาพที่เป็นอุปสรรคต่อการสื่อสาร เช่น ปัญหาการได้ยิน ปัญหาด้านสายตา

2) นักเรียนเข้าร่วมโครงการวิจัย น้อยกว่า ร้อยละ 25 ของระยะเวลาดำเนินงานโครงการวิจัย

3) นักเรียนที่เจ็บป่วยฉุกเฉินที่ไม่สามารถเข้าร่วมโครงการได้ เช่น อุบัติเหตุ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่สร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผ่านการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ได้ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (IOC: index of item objective congruence) เท่ากับ 1 จากนั้นนำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน แล้ววิเคราะห์หาความเชื่อมั่นโดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่นแบบสอบถามการความตระหนักรู้คุณค่าในตัวเอง เท่ากับ 0.74 และแบบประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น (PHQ-A)⁽¹⁹⁾ มีความเที่ยงแบบ

ความสอดคล้องภายในอยู่ในระดับดี (Cronbach's alpha coefficient = 0.88)⁽²⁰⁾ ซึ่งการศึกษาครั้งนี้ได้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยเกี่ยวกับมนุษย์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพะเยา ในวันที่ 28 มิถุนายน 2566 เลขที่ 020/2566

โปรแกรมการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นกิจกรรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง ผู้วิจัยศึกษาทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และสร้างขึ้นมาให้สอดคล้องกับแบบวัดร่วมกับ การพิจารณาตามคำแนะนำทั้งหมดจากผู้ทรงคุณวุฒิ เป็นกระบวนการที่กระตุ้นให้นักเรียนให้ความสนใจ เอาใจใส่ รับรู้ เห็นคุณค่าของตนเองทั้งหมด 4 ด้าน ได้แก่คือ ด้านตนเอง เช่น อารมณ์ ความรู้สึก ความคาดหวัง ด้านครอบครัว เช่น การยอมรับ ความสำคัญ เป็นต้น ด้านการเรียน เช่น การมีส่วนร่วม ความรับผิดชอบ เป็นต้น ด้านสังคม เช่น การได้รับยอมรับ เป็นที่ไว้วางใจ เป็นต้น โดย ขั้นตอนการดำเนินการ คือ (1) สังเกต ให้ข้อมูลที่ต้องการให้นักเรียน สนใจ เอาใจใส่ รับรู้ และเห็นคุณค่า (2) วิเคราะห์ให้ตัวอย่างสถานการณ์ ประสบการณ์ตรงเพื่อให้นักเรียนได้วิเคราะห์หาสาเหตุ และผลดีผลเสีย ที่จะเกิดขึ้นทั้งในระยะสั้นและระยะยาว (3) สรุปให้อภิปรายหาข้อมูลหรือหลักฐานมาสนับสนุนคุณค่าของตนเอง สิ่งที่จะต้องตระหนักและวางแผนเป้าหมายเพื่ออนาคต

กิจกรรมของโปรแกรมการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (กลุ่มทดลอง)

กิจกรรมต่างๆ ที่จัดขึ้นไว้ใช้ระยะเวลาในแต่ละครั้ง ประมาณ 1 วัน วันละ 6-8 ชั่วโมง ห่างกันครั้งละ 1 สัปดาห์ โดยใช้ระยะเวลาในการจัดโปรแกรมทั้งสิ้น 4 สัปดาห์ ประกอบด้วย

1) ก่อนเริ่มทำโปรแกรม

- ทำแบบสอบถามความตระหนักรู้คุณค่าในตัวเอง ก่อนดำเนินกิจกรรม

2) สัปดาห์ที่ 1

- สร้างสัมพันธภาพ แนะนำกิจกรรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง
- ชี้แจงวัตถุประสงค์กิจกรรม ชี้แจงระยะเวลา กติกา การเข้าร่วมกิจกรรม
- กิจกรรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง (ด้านตนเอง เช่น อารมณ์ ความรู้สึก ความคาดหวัง)

3) สัปดาห์ที่ 2

- กิจกรรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง (ด้านครอบครัว เช่น การยอมรับ ความสำคัญ เป็นต้น)
- กิจกรรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง (ด้านการเรียน เช่น การมีส่วนร่วม ความรับผิดชอบ เป็นต้น)

4) สัปดาห์ที่ 3

- กิจกรรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง (ด้านสังคม เช่น การได้รับยอมรับ เป็นที่ไว้วางใจ เป็นต้น)
- สรุปกิจกรรม ทบทวนความรู้ อารมณ์ ความรู้สึกที่ได้จากกิจกรรม

5) สัปดาห์ที่ 4

- ทำแบบสอบถามความตระหนักรู้คุณค่าในตัวเอง หลังดำเนินกิจกรรม

การดำเนินงานวิจัย แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นวิเคราะห์สถานการณ์ (situation analysis)

(1) ประสานแนวคิดและบทบาท ในการดำเนินงานร่วมกับผู้อำนวยการและครูในโรงเรียน เจ้าหน้าที่ในหน่วยงานด้านสาธารณสุข ได้แก่ นักวิชาการสาธารณสุข นักจิตวิทยา พยาบาล เพื่อให้เกิดทีมสหวิชาชีพ

(2) ประสานงานกับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่รับผิดชอบการดูแลสุขภาพจิตวัยรุ่น และประสานการเก็บข้อมูลการประเมินภาวะสุขภาพจิตของนักเรียนในโรงเรียนพะเยาพิทยาคม ตำบลท่าวังทอง อำเภอเมืองพะเยา จังหวัดพะเยา เพื่อศึกษาข้อมูลทั่วไปของนักเรียน และทำการสำรวจภาวะสุขภาพจิตนักเรียนมัธยมปลาย เพื่อค้นหา

กลุ่มเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย (มีระดับภาวะซึมเศร้าปานกลาง; PHQ-A ช่วงคะแนน 10-14 คะแนน)

(3) จัดแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แล้วทำการประเมินความตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการจัดโปรแกรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง (สัปดาห์ที่ 0)

(4) ศึกษาข้อมูลความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองของนักเรียนที่ทำการสำรวจไว้แล้วนั้น เพื่อดูข้อเด่น ข้อด้อยของนักเรียนในโรงเรียน เพื่อจัดเตรียมรูปแบบโปรแกรมที่เหมาะสมกับการเสริมสร้างความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองของนักเรียนมัธยมปลายต่อไป

2. ขั้นตอนการ (participation action)

(1) จัดประชุม เชิญผู้อำนวยการ ครู นักเรียน(กลุ่มทดลอง) และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อชี้แจงแนวทางการวิจัยและชี้แจงวัตถุประสงค์ของโครงการวิจัยให้กับกลุ่มทดลองทราบและยินยอมเข้าร่วมตลอดจนเสร็จสิ้นโครงการ และร่วมกันวางแผนงานการจัดกิจกรรมโปรแกรมการส่งเสริมความตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง

(2) จัดกิจกรรมตามแผนงานที่วางไว้ โดยดำเนินงานจัดกิจกรรมทั้งหมด 4 กิจกรรม คือ กิจกรรมที่ 1 กิจกรรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง ด้านตนเอง ด้านครอบครัว ด้านการเรียน และด้านสังคม ตามกำหนดการที่ระบุข้างต้น

3. ขั้นตอนติดตามและประเมินผล (Evaluation)

(1) ติดตามและประเมินผลของโปรแกรมทุก 1 สัปดาห์ที่กำลังดำเนินกิจกรรม

(2) ติดตามและประเมินผลภายหลังเสร็จสิ้นโครงการ โดยประเมินความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

(3) ติดตามและประเมินภาวะสุขภาพจิตทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังจากเสร็จสิ้นโครงการไปแล้ว 1 เดือน โดยมีผู้วิจัย ครูในโรงเรียนและเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ โดยใช้โปรแกรม

คอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ผู้วิจัยได้นำข้อมูลตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น ด้วยวิธีการแจกแจงแบบปกติ (test of normality) ด้วยสถิติ Shapiro-Wilk test ก่อนการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่าข้อมูลมีการแจกแจงแบบปกติ จึงเลือกใช้สถิติแบบพารามेटริก โดยใช้สถิติเชิงพรรณนาในการวิเคราะห์ ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าสูงสุด ค่าต่ำสุด ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติเชิงอนุมานวิเคราะห์ความแตกต่างของความตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง ก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการ โดยใช้สถิติ pair t-test และเปรียบเทียบความแตกต่างของความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ independent sample t-test

ผลการศึกษา

ลักษณะข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า สัดส่วนเพศชาย อายุ (ปี) ผลการเรียนเฉลี่ย คะแนนภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น (PHQ-A) และการเห็นคุณค่าตนเอง (ด้านตนเอง ด้านครอบครัว ด้านการเรียน และด้านสังคม) ทั้ง 2 กลุ่ม ไม่แตกต่างกัน (ตารางที่ 1)

การเสริมสร้างคุณค่าในตนเองเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นในพื้นที่จังหวัดพะเยา พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองของวัยรุ่น ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม เท่ากับ 50.73 (SD=8.056) หลังเข้าร่วมโปรแกรม เท่ากับ 72.87 (SD=6.877) เมื่อทดสอบนัยสำคัญของความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของความตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง ก่อน-หลังเข้าร่วมโปรแกรม พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง หลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.001$) ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองของวัยรุ่น ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม เท่ากับ 49.17 (SD=10.983) หลังเข้าร่วมโปรแกรม เท่ากับ 51.60 (SD=9.088) เมื่อทดสอบนัย

การเสริมสร้างคุณค่าในตนเองเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นในพื้นที่จังหวัดพะเยา

ตารางที่ 1 ลักษณะข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มทดลอง (n=30) และกลุ่มควบคุม (n=30)

ปัจจัย	กลุ่มทดลอง Mean (SD)	กลุ่มควบคุม Mean (SD)	p-value
เพศชาย จำนวน (ร้อยละ)	13 (43.33)	11 (36.67)	0.598
อายุ (ปี)	16.33 (0.922)	16.10 (0.960)	0.341
ผลการเรียนเฉลี่ย	2.79 (0.443)	2.81 (0.471)	0.900
ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น (PHQ-A)	10.40 (3.811)	10.70 (3.798)	0.761
การเห็นคุณค่าในตนเอง			
- ด้านตนเอง	9.90 (2.280)	9.83 (1.416)	0.892
- ด้านครอบครัว	9.83 (1.704)	10.43 (1.977)	0.213
- ด้านการเรียน	17.87 (4.897)	17.80 (5.404)	0.960
- ด้านสังคม (ครูและเพื่อน)	13.13 (2.945)	13.43 (3.081)	0.701

สำคัญของความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของความตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง ก่อน-หลังเข้าร่วมโปรแกรมในกลุ่มควบคุม พบว่า ไม่แตกต่างกัน ($p=0.068$) (ตารางที่ 2)

การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองของวัยรุ่น ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง เท่ากับ 50.73 ($SD=8.056$) กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนความตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง เท่ากับ 49.17 ($SD=10.983$) เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง พบว่า ก่อนเข้า

ร่วมโปรแกรมค่าเฉลี่ยคะแนนความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน ($p=0.531$) แต่หลังเสร็จสิ้นโปรแกรม กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง เท่ากับ 72.87 ($SD=6.877$) กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนความตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง เท่ากับ 51.60 ($SD=9.088$) เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง พบว่า เมื่อเสร็จสิ้นโปรแกรมค่าเฉลี่ยคะแนนความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองกลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.001$) (ตารางที่ 3)

ตารางที่ 2 คะแนนความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองของวัยรุ่น ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม จำแนกตามกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

การเปรียบเทียบ	n	Mean	SD	d	t	p-value
กลุ่มทดลอง						
ก่อนเข้าร่วม	30	50.73	8.056	22.13	9.759	<0.001*
หลังเข้าร่วม	30	72.87	6.877			
กลุ่มควบคุม						
ก่อนเข้าร่วม	30	49.17	10.983	2.433	1.893	0.068
หลังเข้าร่วม	30	51.60	9.088			

*ระดับความเชื่อมั่น $p<0.05$

ตารางที่ 3 คะแนนความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองของวัยรุ่น ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม

การเปรียบเทียบ	n	Mean	SD	d	t	p-value
ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม						
กลุ่มทดลอง	30	50.73	8.056	1.567	0.630	0.531
กลุ่มควบคุม	30	49.17	10.983			
หลังเข้าร่วมโปรแกรม						
กลุ่มทดลอง	30	72.87	6.877	21.267	10.221	<0.001*
กลุ่มควบคุม	30	51.60	9.088			

* ระดับความเชื่อมั่น $p < 0.05$

วิจารณ์

การใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นในพื้นที่จังหวัดพะเยา บรรลุผลตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ คือ การเห็นคุณค่าในตนเองเกี่ยวกับการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังเสร็จสิ้นโปรแกรม กลุ่มทดลองมีคะแนนความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองสามารถนำมาใช้ได้กับกลุ่มทดลอง โดยผ่านกระบวนการรู้คิดและพฤติกรรม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาอื่น ๆ^(18,21,22) และตรงกับการศึกษาวิจัยรูปแบบการเสริมสร้างความตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง เพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของเยาวชนโดยพุทธสันติวิธี⁽¹⁷⁾ พบว่า การนำเสนอรูปแบบการเสริมสร้างความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของเยาวชนโดยพุทธสันติวิธี สามารถใช้ได้ผลกับกลุ่มนักศึกษากลุ่มอาสาสมัคร ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการให้ความรู้พื้นฐานก่อนเข้าฝึกอบรม ทำให้ทัศนคติความคิดเห็นของนักศึกษาเป็นไปในทิศทางที่สอดคล้องกับผลตัวเลขยืนยันจากแบบสอบถาม (ค่าเฉลี่ยหลังทดลอง มากกว่า ค่าเฉลี่ยก่อนทดลอง) และจากการสัมภาษณ์เชิงลึก พบว่า นักเรียน

อาสาสมัครทั้ง 30 คน ที่ผ่านกระบวนการฝึกอบรม มีความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น สะท้อนให้เห็นว่า โดยหลักการพื้นฐานของปัจจัยนำเข้า (input) ได้แก่ เยาวชนมีความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองน้อย เมื่อผ่านกระบวนการ (process) เข้าไปแก้ไข ด้วยกิจกรรมกลุ่มที่ประกอบด้วย หลักการ วิธีการ กระบวนการและขั้นตอน เพื่อสร้างความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองให้กับกลุ่มเยาวชน ด้วยหลักธรรมของพุทธแบบตะวันออก และความรู้ทฤษฎีแบบตะวันตก และปัจจัยนำออก (output) ที่ได้ก็คือ เยาวชนมีความตระหนักรู้คุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น และได้ออกมาเป็นผลลัพธ์ (outcome) คือ เยาวชนรับรู้และมองเห็นคุณค่าในตนเอง สุดท้ายส่งผลต่อสังคม (Impact) ทำให้เยาวชนไม่อยากจะฆ่าตัวตายซึ่งตัวชี้วัดที่เห็นเชิงประจักษ์ คือ สถิติการฆ่าตัวตายลดลง คนสังคมมีความเป็นอยู่ดีขึ้น (well-being) และทุกคนในครอบครัวมีความสุขมากขึ้น

การเห็นคุณค่าในตนเองเกี่ยวกับการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทำโปรแกรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง แตกต่างกัน ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเอง ผ่านการประเมินตนเองเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเองความรู้สึกรู้สึกความคิดเห็นต่อตนเองจากองค์ประกอบภายใน และองค์ประกอบภายนอก โดยแบ่ง

ออกเป็น 4 ด้าน คือ (1) ด้านตนเอง เช่น อารมณ์ ความรู้สึก ความคาดหวัง (2) ด้านครอบครัว เช่น การยอมรับ ความสำคัญ เป็นต้น (3) ด้านการเรียนรู้ เช่น การมีส่วนร่วม ความรับผิดชอบ เป็นต้น และ (4) ด้านสังคม เช่น การได้รับยอมรับ เป็นที่ไว้วางใจ ผลการศึกษาสอดคล้องกับการศึกษาของ ดวงกมล ทองอยู่⁽²³⁾ ที่ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง แนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นตาม ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตน โดยได้ศึกษาองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยได้แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ องค์ประกอบภายในตนเองและ องค์ประกอบภายนอกตนเอง การเพิ่มการรับรู้ความสามารถ ของตนเอง มีความสอดคล้องกับคุณลักษณะ พื้นฐานของการเห็นคุณค่าในตนเองทั้ง 4 ประการ และ สอดคล้องกับการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองด้านองค์-ประกอบภายในตนเองเป็นหลัก อย่างไรก็ตาม องค์ประกอบ ภายนอกตนเอง ไม่ว่าจะเป็น ความรักใคร่ผูกพันระหว่างวัยรุ่นกับพ่อแม่⁽²⁴⁾ ความสัมพันธ์กับโรงเรียนและสถาบันการศึกษา สถานภาพทางสังคม สังคมและกลุ่มเพื่อน การ กลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์⁽²⁵⁾ ล้วนแล้วแต่มีอิทธิพลต่อ การสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองทั้งสิ้น ดังนั้นแม้ว่า ทฤษฎีการเห็นคุณค่าในตนเองที่จะกล่าวถึงต่อไปนี้ โดย หลักการของทฤษฎีจะเป็นการพัฒนาองค์ประกอบภายใน ตน แต่ก็ไม่สามารถละเลย ความสำคัญของการพัฒนา องค์ประกอบภายนอกตนเองไปได้เช่นกัน การเห็นคุณค่าใน ตนเองเป็นทฤษฎีหนึ่งทางจิตวิทยาที่ผู้วิจัยเห็นว่าครู อาจารย์ และผู้ปกครองสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อ พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองให้กับวัยรุ่นได้โดยมี แนวทางคือ เพิ่มประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จให้กับ วัยรุ่น การใช้ตัวแบบ และการใช้คำพูดชักจูงและการ กระตุ้นทางอารมณ์ควบคู่กันไป ตลอดจนการได้รับการ ประเมินความเสี่ยงที่จะมีภาวะซึมเศร้าและคัดกรองกลุ่ม วัยรุ่นที่มีแนวโน้มที่จะทำร้ายร่างกายตัวเองและฆ่าตัวตาย ออกมาจะช่วยลดสถิติการทำร้ายและฆ่าตัวตายได้ มาก⁽²⁶⁾ และสิ่งที่สำคัญของการป้องกันการฆ่าตัวตายของ วัยรุ่นนั้น จะต้องทำอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องดำเนินการใน

ระดับนโยบาย บุคคล (ผู้ปกครองและครูอาจารย์) และ ชุมชน⁽²⁷⁾ นำไปสู่การรับรู้คุณค่าในตนเองของวัยรุ่นซึ่งจะ ส่งผลต่อการพัฒนาความมีวุฒิภาวะเป็นผู้ใหญ่ของเขาต่อไปในอนาคตได้

ข้อเสนอแนะ

โปรแกรมการเสริมสร้างความตระหนักรู้คุณค่าใน ตนเองเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของ วัยรุ่นในพื้นที่จังหวัดพะเยา สามารถเสริมสร้างความ ตระหนักรู้คุณค่าในตนเองได้ ดังนั้น สามารถใช้เป็น แนวทางสำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น โรงเรียน โรงพยาบาล องค์กรเอกชนต่างๆ ตลอดจนร่วมกับเทคนิค ของกระบวนการกลุ่มแนวคิดอื่นๆ เพื่อให้ผลการศึกษา มี ประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณนักเรียนและครูโรงเรียนพะเยา พิตยาคมที่ให้ความร่วมมือเข้าร่วมโครงการวิจัยจนเสร็จ สิ้นโครงการ

เอกสารอ้างอิง

1. สมบูรณ์ หทัยอยู่สุข, สุพร อภินันทเวช. การฆ่าตัวตายของ วัยรุ่นในประเทศไทย: อุบัติการณ์ สาเหตุ และการป้องกัน. เวชบัณฑิตยสาร 2563;13(1):40-7.
2. Hawton K, Saunders KE, O'Connor RC. Self-harm and suicide in adolescents. Lancet 2012;379(9834):2373-82.
3. World Health Organization. Preventing suicide: a global imperative [Internet]. 2014 [cited 2024 Mar 25]. Available from: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/131056/9789241564779_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y
4. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. การป้องกันและลด ปัญหาการฆ่าตัวตายในประเทศไทย. ขอนแก่น: โรงพยาบาล จิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวง-สาธารณสุข; 2563.

5. ชีโนรส ลีสวัสดิ์. ระบาดวิทยาของการฆ่าตัวตายในประเทศไทย พ.ศ. 2562-พ.ศ. 2563. วารสารวิชาการสาธารณสุข 2565; 31(4):623-7.
6. Hawton K, O'Connor RC, Saunders KEA. Suicidal behavior and self-harm. In: Thapar A, Pine DS, Leckman JF, Scott S, Snowling MJ, Taylor E, editors. Rutter's child and adolescent psychiatry. 6th ed. West Sussex: Wiley Blackwell; 2015. p. 893-910.
7. วินัย รอบคอบ, สมบัติ สกุลพรรณ, ھرรษา เศรษฐบุปผา. ภาวะซึมเศร้า พฤติกรรมการดื่มสุรา และความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของวัยรุ่น. พยาบาลสาร 2561;45(4):144-58.
8. Brent DA, Mann JJ. Familial factors in adolescent suicidal behavior. In: King RA, Apter A, editors. Suicide in children and adolescents. Cambridge: Cambridge University Press; 2003. p. 86-117.
9. Shain B, Committee on Adolescence. Suicide and suicide attempts in adolescents. Pediatrics 2016;138(1):e20161420.
10. เกษม ตั้งเกษมสำราญ. การขับเคลื่อนรูปแบบการพัฒนาการป้องกันการฆ่าตัวตายซ้ำในกลุ่มผู้พยายามฆ่าตัวตาย จังหวัดอุดรดิตถ์. วารสารวิชาการสาธารณสุข 2565;31(4):638-47.
11. ปริญญา ชะอินวงษ์, สมบัติ สกุลพรรณ, ดาราวรรณ ต๊ะ-ปินตา. การถูกรังแกผ่านโลกโซเชียลและความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายในเยาวชน. วารสารการพยาบาลจิตเวชและ-สุขภาพจิต 2563;34(3):133-51.
12. สิประภา บุปผารรรณ, ประจวบ แผลมหลัก, อนุกุล มะโนทน. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความเครียดในนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 จังหวัดพะเยา. วารสารวิชาการ-สาธารณสุขชุมชน 2564;7(4):128-40.
13. สิริกาญจน์ กระจ่างโพธิ์, มารุต พัฒนาผล, วิชัย วงษ์ใหญ่, จิตรา ดุษฎีเมธา. การพัฒนารูปแบบเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุโดยใช้กิจกรรมเป็นฐาน. วารสารแพทย-นาวิ 2561;45(2):349-76.
14. รัชนีชาติ แซ่ตัน, พนิดา ภักดี. ประวัติชีวิต:เครื่องมือพัฒนาบุคลิกภาพวัยรุ่นไทย. วารสารปรัชญาดุขภูมิตัดทาง-สังคมศาสตร์ 2566;2(3):1-15.
15. World Health Organization. Number of suicide globally in young people [Internet]. 2016 [cited 2022 Apr 1]. Available from: https://www.who.int/mental_health/suicide-prevention/globally_in_young_people_2016.JPG?ua=1
16. ธิดาร์ตน์ ห้วยทราย, กาญจนกนก สุรินทร์ชมภู, วีรดิ พงษ์-ทิพย์พัฒน์. ความคิดอัตโนมัติด้านลบและความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของผู้ป่วยจิตเวช. วารสารโรงพยาบาลสกลนคร 2564;24(2):49-57.
17. สุวรรณ ธิ้อแสงชัย, บรรพต ต้นธิ้วรงค์, พระมหาหรรษา ธิมมหาโส. รูปแบบการเสริมสร้างความตระหนักคุณค่าในตนเองเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของเยาวชนโดยพุทธสันติวิธี. วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร 2562;7(sup):154-67.
18. สุขานุช ปะวะเสนัง, ชูวิทย์ รัตนพลแสนย์, กาญญา สุทธิ-เนียม, ชลพร กองคำ. ผลของการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการรู้คิดและพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมวัดสุทธาราม กรุงเทพมหานคร. วารสาร มจร มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์ 2566;9(2):141-55.
19. วิมลวรรณ ปัญญาว่อง, โซธิตา ภาวสุทธิไพศิฐ, รัตนศักดิ์ สันติธาดากุล. รายงานการวิจัย เรื่องการพัฒนาแบบประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น (development of the Thai version of the patient health questionnaire for adolescents; PHQ-A). นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต; 2561.
20. วิมลวรรณ ปัญญาว่อง, โซธิตา ภาวสุทธิไพศิฐ, รัตนศักดิ์ สันติธาดากุล. คุณภาพของแบบประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น ฉบับภาษาไทย ในบริบทโรงเรียน. วารสารสุขภาพ-จิตแห่งประเทศไทย 2565;30(1):38-48.
21. ศรีไพร ทองนิมิต. การพัฒนารูปแบบการดำเนินงานเฝ้าระวังและดูแลโรคซึมเศร้าในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายอำเภอไพรบึง จังหวัดศรีสะเกษ ปี 2565. วารสารสุขภาพ-และสิ่งแวดล้อมศึกษา 2566;8(1):220-31.

22. นฤภัค ฤทธาทิพย์, สตรีรัตน์ รุจิระชาคร. การศึกษาผล
โปรแกรมการพัฒนาความเข้มแข็งทางใจในวัยรุ่นโดยใช้คู่มือ
สร้างสรรค์พลังใจให้วัยรุ่น. วารสารโรงพยาบาลสกลนคร
2565;25(2):54-62.
23. ดวงกมล ทองอยู่. แนวทางการพัฒนาการเห็นคุณค่าใน
ตนเองของวัยรุ่นตามทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตน.
วารสารวไลยอลงกรณ์ปริทัศน์ 2557;4(2):179-90.
24. วันเพ็ญ รักษ์ปวงชน, ณัฐธยาน์ วิสารพันธ์, นุชรีย์ แสงสว่าง,
บุศรา แสงสว่าง, ศิริจันทร์ทิพย์ บุญด้วยลาน, ภรณ์ดี บุญเพิ่ม,
และคณะ. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง
ของวัยรุ่นในช่วงการระบาดของโควิด-19. พยาบาลสาร
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 2566;50(1):314-28.
25. นววิช นวชีวินมัย, ปัญญา ทองนิล, ดวงดาว รุ่งเจริญเกียรติ,
นภาเดช บุญเชิดชู, ชัยยุทธ มณีรัตน์. การเห็นคุณค่าแห่งตน
ของวัยรุ่นตอนต้นเพื่อรับมือการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์.
วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี 2566;13(1):
144-57.
26. ศญาดา ด้านไทยวัฒนา. ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นกับบทบาท
อาจารย์. วารสารวิทยาศาสตร์สุขภาพ วิทยาลัยนครราชสีมา
2565;1(2):54-64.
27. ศิวาพร มหาทำนุโชค. ทฤษฎีและรูปแบบที่เกี่ยวข้องกับ
พฤติกรรมการฆ่าตัวตาย:จากความคิดสู่การลงมือฆ่าตัวตาย
และการประยุกต์ใช้เพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย. Thai Journal
of Public Health 2022;52(1):88-98.

Effectiveness of Self-Esteem Building to Prevent Suicidal Risk Behavior among Adolescents in Phayao Province

Panupan Paitoon, M.P.H.

Phayao Provincial Public Health Office, Thailand

Journal of Health Science of Thailand 2025;34(3):444-53

Corresponding author: Panupan Paitoon, Email: pnpptt@gmail.com

Abstract: This research employed a quasi-experimental design with a pre-test – post-test two-group measurement to study the effects of a self-esteem promotion program on preventing suicidal behaviors among adolescents in Phayao province. The sample group consisted of 60 high school students. The research tools used were the Adolescent Depression Inventory (PHQ-A) and self-esteem assessment and promotion program. Data were analyzed using inferential statistics and paired t-tests to analyze the difference in self-esteem before and after participating in the program. Additionally, the differences in self-esteem between the experimental and control groups were compared using independent sample t-tests. The research findings revealed that upon completing the self-esteem promotion program related to preventing suicidal behaviors, the average self-esteem scores of the experimental group were significantly higher after participating in the program compared to before ($p < 0.001$). Moreover, the average self-esteem scores of the experimental group were significantly higher than those of the control group ($p < 0.001$). Therefore, promoting self-esteem regarding the prevention of suicidal behaviors among adolescents helps increase self-esteem, which is a life skill that educational institutions, families, and related organizations should promote and develop through various activities for adolescents.

Keywords: self-esteem; prevention of risk behaviors for suicide; adolescents