

# แนะครูเร่งสังเกตจิตใจในพื้นที่ความรุนแรง หลังพบเด็กเกือบครึ่งมีปัญหาสุขภาพจิต

บุรณกณิส จันทรศิริพุทธ<sup>1</sup> พิชญ์ชนวนิชฐ์ รองสวัสดิ์<sup>2</sup> อังธรา มุสิกวัฒน์<sup>3</sup> พวงพกา คำรงเสรี<sup>4</sup>  
<sup>1</sup> อาจารย์ ภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีละลา <sup>2</sup> อาจารย์ ภาควิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีละลา  
<sup>3</sup> อาจารย์ ภาควิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติพื้นฐานและหลักการพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีละลา <sup>4</sup> อาจารย์ ภาควิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีละลา

ปัญหาสุขภาพจิตเป็นปัญหาที่สำคัญของประเทศ และทวีความรุนแรงมากขึ้นเรื่อย ๆ โดยเฉพาะในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ที่ประชาชนเริ่มมีสุขภาพจิตจากเหตุความรุนแรงในพื้นที่มากขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งถือว่าเป็นวัยวิกฤต เนื่องจากมีภาวะอารมณ์แปรปรวนสูง วุฒิภาวะทางอารมณ์ยังไม่สมบูรณ์ มีความสับสนในการวางบทบาทของตนเองในสังคม อีกทั้งยังขาดทักษะและประสบการณ์กับการเผชิญปัญหาต่าง ๆ ดังนั้นเหตุการณ์ความรุนแรงที่เกิดขึ้นจึงส่งผลให้วัยรุ่นมีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดปัญหาด้านสุขภาพจิต

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง **‘สุขภาพจิต และพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดยะลา’** โดยคณะนักวิจัยในชุดโครงการพหุวัฒนธรรมศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากสถาบันวิจัยและพัฒนาสุขภาพภาคใต้ (วพส.) พบว่า ร้อยละ 41.1 ของวัยรุ่นที่เข้าร่วมการวิจัยมีสภาพจิตผิดปกติ เนื่องจากผลกระทบจากเหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่

“แม้ว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนมาก ร้อยละ 58.9 จะมีสภาพจิตปกติ แต่ที่เหลือถึงร้อยละ 41.1 ยอมรับว่าไม่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุขตามที่ควรจะเป็น อาจมีผลจากการรับรู้สถานการณ์ความไม่สงบ ทั้งที่พบเห็นด้วยตนเอง และรับข้อมูลผ่านสื่อหรือบุคคลอื่น ทำให้นักเรียนประเมินตนเองว่ามีปัญหาสุขภาพจิต” **อาจารย์บุรณกณิส จันทรศิริพุทธ** จากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีละลา และเป็นนักวิจัยในโครงการกล่าว

นักวิจัยยังอธิบายอีกว่า ผลการประเมินพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ด้านการพัฒนาการรู้จักตนเองมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตรายด้านมากที่สุด ในขณะที่พฤติกรรมการดูแลสุขภาพจิตตนเองด้านการใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด โดยเฉพาะการจัดสรรเวลาเพื่อพักผ่อนหรือเพื่อนทำกิจกรรมร่วมกัน แสดงว่านักเรียนมีความหวาดระแวง และขาดความมั่นใจในการดำเนินชีวิต

นอกจากนี้ นักเรียนจำนวนมากถึงร้อยละ 44.6 ยังยอมรับอีกว่า ไม่ได้ส่งงานตามเวลาที่กำหนด แสดงให้เห็นว่าไม่ได้รับรู้ประโยชน์ของการจัดแบ่งเวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม

นักวิจัยยังบอกอีกว่า มีข้อสังเกตหลายด้านที่เชื่อมโยงกับปัญหาสุขภาพจิตของนักเรียนและครู สามารถสังเกตได้ เช่น ผลการเรียนตกต่ำลง สัมพันธภาพกับเพื่อนเพศเดียวกัน และความสัมพันธ์ในครอบครัว

“โรงเรียนและครูต้องติดตามการเปลี่ยนแปลงหลาย ๆ ด้านของนักเรียนอยู่เสมอ เพื่อให้เข้าใจว่าเขามีปัญหาด้านสุขภาพจิตหรือไม่ และจะได้ให้ความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญได้ทันที

นอกจากนี้ อาจารย์ที่ปรึกษาหรือครูแนะแนวอาจจัดกิจกรรมในการเสริมสร้างทักษะการดูแลสุขภาพจิตแก่นักเรียน เพื่อให้สามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตอยู่ในสถานการณ์ความไม่สงบที่เกิดขึ้นได้อย่างมีความมั่นคงทางจิตใจ”

“**วัยรุ่นที่รับรู้เหตุการณ์ไม่สงบ เกือบครึ่งเสี่ยงมีปัญหาด้านสุขภาพจิต เตือนครู/โรงเรียนเฝ้าติดตาม พฤติกรรมการเปลี่ยนแปลง**”



ภาพจาก : [www.astroschool.in.th](http://www.astroschool.in.th)

## สนับสนุนการวิจัยโดย สถาบันวิจัยและพัฒนาสุขภาพภาคใต้ (วพส.)

สนใจข้อมูลเพิ่มเติม ติดต่อฝ่ายสื่อสารสาธารณะ วพส.  
 โทร. 074-455150 หรือ อีเมล [southern.rdh@gmail.com](mailto:southern.rdh@gmail.com)  
[WWW.RDH.PSU.AC.TH](http://WWW.RDH.PSU.AC.TH)