



รายงานการวิจัย

เรื่อง

ศึกษาวิธีการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน

The Study of the Guideline to prevent the Commitment of Youth

โดย

ดร.สุนทร สุขทรัพย์ทวีผล

พระครูพิพิธจารุธรรม,ดร.

ดร.ภูวเดช สีนทับสาล

มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช

พ.ศ. ๒๕๖๑

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS 610761168



รายงานการวิจัยฉบับแก้ไข

เรื่อง

ศึกษาวิธีการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน

The Study of the Guideline to prevent the Commitment of Youth

โดย

ดร.สุนทร สุขทรัพย์ทวีผล

พระครูพิพิธจารุธรรม, ดร.

ดร.ภูวเดช สีนทับศาล

มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช

พ.ศ. ๒๕๖๑

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

MCU RS 610761168

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



Research Report

The Study of the Guideline to prevent the Commitment of Youth



By

Dr. Sunthorn Sukhsaptaweephol

PhraKru Pipiphjarudham, Dr.

Dr. Phuwadet Sintabsan

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Buddhachinaraj Buddhist
College

B.E. 2561

Research Project Funded by Mahachulalongkornrajavidyalaya University

MCU RS 610761168

(Copyright Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

ชื่อรายงานการวิจัย: ศึกษาวิธีการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน
 สถานที่: กรณีศึกษาเยาวชนโรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์ อำเภอสรีสำโรง จังหวัดสุโขทัย
 ผู้วิจัย: ดร.สุนทร สุขทรัพย์ทวีผล, พระครูพิพิธจารุธรรม, ดร., ดร.ภูเดช สิ้นทับศาล
 ส่วนงาน: วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 ปีงบประมาณ: ๒๕๖๑
 ทูลอดหนุนการวิจัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องนี้ มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาพฤติกรรมและแนวโน้มการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน ๒) เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน และ ๓) เพื่อนำเสนอแนวทางการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมแก่เยาวชน การศึกษาวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ประกอบด้วย การวิจัยเอกสารและการวิจัยเชิงปฏิบัติ โดยการนำหลักไตรสิกขามาใช้เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน มีเนื้อหาจากเอกสารตำราหรืองานวิจัยที่เกี่ยวข้องประกอบกับข้อมูลที่ได้จากการจัดกิจกรรมเสริมสร้างการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชนกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๒๐๐ คน โรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์ อำเภอสรีสำโรง จังหวัดสุโขทัย

ผลการศึกษาพบว่า

๑) พฤติกรรมการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชนพบว่า มีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อยๆ ๑ ใน ๓ ของเด็กที่ฆ่าตัวตายสำเร็จเคยพยายามฆ่าตัวตายมาก่อน ความคิดและการพยายามฆ่าตัวตายพบน้อยในเยาวชนก่อนวัยรุ่น และพบมากขึ้นอย่างชัดเจนในวัยรุ่น อัตราของการพยายามฆ่าตัวตายในวัยรุ่นหญิงสูงกว่าวัยรุ่นชายประมาณ ๓-๗ เท่า วิธีที่เด็กและวัยรุ่นส่วนใหญ่นิยมใช้ในการพยายามฆ่าตัวตาย คือ การกินยาแก้ปวดหรือยาที่ออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท ร้อยละ ๓๐-๕๐ ของเด็กหรือวัยรุ่นที่พยายามฆ่าตัวตาย มีความตั้งใจจริงที่จะตายหรืออย่างน้อยก็ไม่ได้ตั้งใจว่าจะอยู่หรือตาย เหตุกระตุ้นให้วัยรุ่นพยายามฆ่าตัวตายที่พบบ่อยที่สุด ได้แก่ ความขัดแย้งกับผู้อื่น ปัญหาที่โรงเรียน การถูกล้อหรือรังแกหรือลงโทษ การขาดเพื่อนหรือการถูกปฏิเสธไม่ยอมรับ หรือถูกทำให้เสียหน้า ปัญหาการติดยาเสพติดหรือเหล้า การถูกกระทำทารุณ ทั้งการถูกทำร้ายร่างกายและถูกล่วงเกินทางเพศ การสูญเสียบุคคลที่รัก ปัญหาสุขภาพ เช่น เป็นโรคร้ายแรง การตั้งครุฑที่ไม่พึงประสงค์ เป็นต้น

๒) แนวทางการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมแก่เยาวชนเป็นการประยุกต์หลักไตรสิกขามาบูรณาการ คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ได้ทฤษฎี ๓ ก. คือ กลัว – กล้า – แกร่งขั้นตอนที่ ๑ ทำให้กลัวด้วยศีล เป็นการทำให้เกิดความตระหนัก หวาดกลัวในโทษที่เกิดจากการฆ่าตัวตายทั้งมิติด้านพระพุทธศาสนาและมิติทางด้านจริยศาสตร์ สามารถกระทำได้โดยการสร้างความเข้าใจในหลักธรรมhiri-โอตตปปะ และการสร้างความเข้าใจในหลักกรรมวิบาก ทั้งกรรมในชาติปัจจุบันและกรรมในชาติอนาคต ขั้นตอนที่ ๒ ทำให้กล้าด้วยสมาธิทำได้โดยการพัฒนาจิตด้วยวิปัสสนา และการพัฒนาทัศนคติ ขั้นตอนที่ ๓ ทำให้แกร่งด้วยปัญญา เป็นการพัฒนาไปสู่ภาวะที่ปราศจากปัญหา

และความทุกข์ ด้วยการ แก่ความทุกข์และปัญหาอย่างถูกต้องนั้น จะต้องนำ กระบวนการแก้ไข้ปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม สามารถทำได้โดยวิธีการที่เรียกว่า โปรโตโฆสะ คือการรับฟังคำแนะนำปรึกษา หาข้อมูล ข่าวสาร และ โยนิโสมนสิการ คือ การนำข้อมูลที่ได้จากผู้อื่น (โปรโตโฆสะ) มาไตร่ตรอง ใคร่ครวญด้วยสติปัญญา ความรอบคอบ ความสมเหตุสมผล จนกลายเป็นปัญญาที่ถูกต้อง



Research Title : The study of the way to prevent the actions of youth Suicide.

Researchers : Dr.Sunthorn Sukhsaptaweephol, PhraKru Pipiphjarudham, Dr. Dr. Phuwadet Sintabsan.

Department : The case study of Srisumrongchanupatham Schoolteenagers, Srisamrong district, Sukhothai Province.

Fiscal Year : 2561/2018

Abstract

The purposes of this research were to: (1)study the behavior and tendency of teenagers' suicide (2) enhance immunity in the suicide action of teenagers and (3) present the ways for preventing suicide of teenagers. This research is a qualitative research. It consisted of research papers and practical research by applying the threefold principles to enhance immunity in the suicide of teenagers. There were content from documents, texts or related research including with information obtained from organizing activities to help prevent the suicide of teenagers with a sample of 200 students of Srisumrongchanupatham School, Srisamrong district, Sukhothai Province. The study found that

Suicide meant the actions that are killing or destroying oneself. There were three kinds namely the suicide action for others, the suicide action for oneself and the suicide action caused by the normality. The causes and factors of suicide action come from the social foundation and family. There were a theory of suicide concepts such as Sociological theory, Psychological theory, Intellectual theory, Escape theory, Theoretical theory and Interpersonal psychology theory. Each of them showed the cause, methods and effects of suicide that are similar and consistent. In Buddhist ethics, it was found that Buddhism taught people to know and understand the nature of their own lives and others. Suicide was not a good thing to do even if killing himself to death or allowed others killing to death because life is worthy. Born to be a human being is not easy. Although suicide will not be subject to make of killing but it is considered an important principle of Buddhism.

The suicide behavior of teenagers found that it had a tendency to rise 1/3 of children who commit suicide successfully used to try to commit suicide before. The thoughts and attempts to commit suicide were rare in pre-adolescent and found more clearly in teenagers. The rate of suicide attempts in female was higher than male teenagers 3-7 times. The most popular method for children and adolescents to attempt suicide was taking painkillers or psychotropic drugs. 30-50% of children who attempted suicide had a real intention to die or not paying attention to whether to live or die. The most motive for teenagers to attempt suicide were conflict with others, school problems, being taught or punished, lack of friends or refusal to accept, drug addiction problems, abusing both physical assault and sexual abuse, losing loved ones, health Problems such as being a serious disease and unwanted pregnancy etc.

The way for preventing teenagers' suicide were the applying of the threefold principles to integration namely morality, concentration and wisdom. It got 3 theory: afraid, brave and strong. The first step: scared by the morality was causing awareness fear of punishment caused by suicide both the Buddhist dimension and the ethical dimension. It can be done by creating an understanding of the principles of Hira-Otapa and the creation of understanding in the principle of retribution both karma in the present nation and karma in the future. The second step: making a brave with meditation, it can be achieved by mental development with insight meditation and attitude development. The third step: strengthened by wisdom. It was a development that free from problems and suffering by understanding the suffering and the problem correctly. Entering the process of solving problems that occur appropriately. It can be done by the method called ParatoKosa. It meant listening to advice, finding information and critical reflection was bringing information from others to contemplating with wisdom, prudence, reasonableness until becoming a correct intelligence.

กิตติกรรมประกาศ

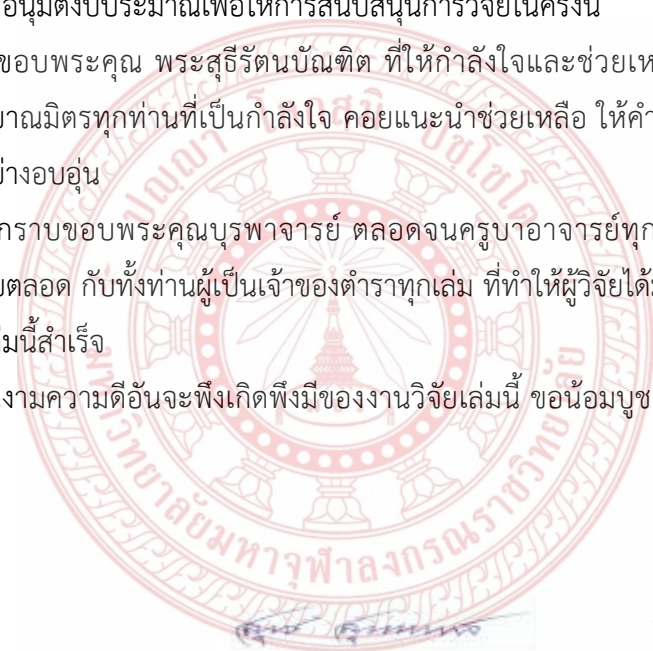
งานวิจัยเรื่อง แนวทางการป้องกันการทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน : กรณีศึกษา เยาวชนโรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์ อำเภอสรีสำโรง จังหวัดสุโขทัยเป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๑ มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอแนวทางการป้องกันการทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน

ในการวิจัยครั้งนี้สำเร็จลงด้วยดี เพราะได้รับความเมตตาอนุเคราะห์จากผู้อำนวยการและกรรมการสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยที่ได้เห็นความสำคัญของการวิจัย และได้อนุมัติงบประมาณเพื่อให้การสนับสนุนการวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ พระสุธีรัตนบัณฑิต ที่ให้กำลังใจและช่วยเหลือทุกอย่างมาอย่างดียิ่ง ขอขอบคุณกัลยาณมิตรทุกท่านที่เป็นกำลังใจ คอยแนะนำช่วยเหลือ ให้คำปรึกษาและร่วมกิจกรรมการเรียนรู้มาอย่างอบอุ่น

ขอกราบขอบพระคุณบูรพาจารย์ ตลอดจนครูบาอาจารย์ทุกท่านที่ประสิทธิ์ประสาทความรู้ให้มาโดยตลอด กับทั้งท่านผู้เป็นเจ้าของตำราทุกเล่ม ที่ทำให้ผู้วิจัยได้มีโอกาสศึกษาค้นคว้าและเขียนงานวิจัยเล่มนี้สำเร็จ

คุณงามความดีอันจะพึงเกิดพึงมีของงานวิจัยเล่มนี้ ขอน้อมบูชาคุณพระรัตนตรัยและผู้มีพระคุณทุกท่าน



ดร.สุนทร สุขทรัพย์ทวีผล และคณะ

๒๗ ธันวาคม ๒๕๖๑

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ค
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญแผนภูมิ.....	ฉ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ.....	ญ

บทที่ ๑ บทนำ.....	๑
๑.๑ ความสำคัญและที่มาของปัญหาที่ทำการวิจัย.....	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย.....	๕
๑.๓ ปัญหาการวิจัย.....	๖
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย.....	๖
๑.๕ สมมติฐาน.....	๖
๑.๖ นิยามศัพท์ในการวิจัย.....	๗
๑.๗ ประโยชน์ที่ได้รับ.....	๗

บทที่ ๒ พฤติกรรมและแนวโน้มการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน.....	๘
๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับการทำอัตวินิบาตกรรม.....	๘
๒.๑.๑ ความหมายของอัตวินิบาตกรรม.....	๘
๒.๑.๒ ประเภทของการทำอัตวินิบาตกรรม.....	๑๑
๒.๑.๓ สาเหตุของการกระทำอัตวินิบาตกรรม.....	๑๕
๒.๑.๔ ทฤษฎีเกี่ยวกับการทำอัตวินิบาตกรรม.....	๒๔
๒.๑.๕ ปัจจัยที่เสี่ยงต่อการทำอัตวินิบาตกรรม.....	๓๑
๒.๒ พุทธจริยศาสตร์ว่าด้วยการกระทำอัตวินิบาตกรรม.....	๓๖
๒.๒.๑ การใช้ชีวิตในทัศนะของพระพุทธศาสนา.....	๓๖
๒.๒.๒ คุณค่าของชีวิต.....	๓๙
๒.๒.๓ อัตวินิบาตกรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนา.....	๔๑

๒.๓ พฤติกรรมการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน.....	๕๐
๒.๓.๑ ลักษณะของเยาวชนที่พยายามฆ่าตัวตาย.....	๕๑
๒.๓.๒ สาเหตุของการฆ่าตัวตาย.....	๕๒
๒.๔ การทบทวนวรรณกรรม/สารสนเทศ (information) ที่เกี่ยวข้อง.....	๕๓
๒.๔.๑ หนังสือและตำรา.....	๕๓
๒.๔.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	๕๗

บทที่ ๓ ระเบียบวิธีวิจัย.....๕๓

๓.๑ รูปแบบการวิจัยการศึกษาวิจัย.....	๕๓
๓.๒ กลุ่มประชากร.....	๕๔
๓.๓ เครื่องมือการวิจัย.....	๕๔
๓.๔ เก็บรวบรวมข้อมูล.....	๕๖
๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล.....	๕๖

บทที่ ๔ แนวทางการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมแก่เยาวชน..... ๖๖

๔.๑ ผลการดำเนินงานตามกระบวนการวิจัย.....	๖๗
๔.๑.๑ กระบวนการขึ้นศาล.....	๖๗
๔.๑.๒ กระบวนการขึ้นสมมติ.....	๗๖
๔.๑.๓ กระบวนการขึ้นปัญญา.....	๘๔
๔.๒ แนวทางการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน.....	๘๗
๔.๒.๑ ทำให้กลัวด้วยศาล.....	๘๙
๔.๒.๒ ทำให้กลัวด้วยสมมติ.....	๙๐
๔.๒.๓ ทำให้เกรงด้วยปัญญา.....	๙๕

บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ.....๙๗

๕.๑ สรุปผลการวิจัย.....	๑๐๐
๕.๑.๑ พฤติกรรมและแนวโน้มการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน.....	๑๐๐
๕.๑.๒ การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน.....	๑๐๒
๕.๑.๓ แนวทางการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมแก่เยาวชน.....	๑๐๓
๕.๑.๔ อภิปรายผล.....	๑๐๔
๕.๒ ข้อเสนอแนะ.....	๑๐๕

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะทั่วไป.....	๑๐๕
๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	๑๐๖
บรรณานุกรม.....	๑๐๗
ภาคผนวก ก บทควมวิจัย.....	๑๑๔
ภาคผนวก ข กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการนำผลจากโครงการวิจัยไปใช้ประโยชน์.....	๑๓๑
ภาคผนวก ค ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์ กิจกรรมที่วางแผนไว้ และกิจกรรมที่ดำเนินการมาและผลที่ได้รับของโครงการ.....	๑๓๓
ภาคผนวก ง แบบสรุปโครงการ.....	๑๓๕
ภาคผนวก จ แบบสอบถามกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันการกระทำอัตวินิบาตของเยาวชน.....	๑๓๗
ภาคผนวก ฉ หนังสือขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือเพื่อการวิจัย.....	๑๔๑
ภาคผนวก ช หนังสือขอความอนุเคราะห์ใช้สถานที่ อบรม และเก็บข้อมูลเป็นเพื่อการวิจัย.....	๑๔๕
ภาคผนวก ซ กำหนดการจัดกิจกรรมโครงการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในการกระทำอัตวินิบาตกรรม ของเยาวชน MOU ระหว่าง วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช มจร.พล. กับ โรงเรียนศรี สำโรงชนูปถัมภ์.....	๑๔๙
ภาคผนวก ฌ หนังสือขอความอนุเคราะห์แต่งตั้งเป็นกรรมการตัดสินเรียงความ.....	๑๕๐
ภาคผนวก ฎ เกณฑ์การตัดสินเรียงความ.....	๑๕๒
ภาคผนวก ฏ ภาพประกอบการวิจัย.....	๑๖๐
ภาคผนวก ภู แบบสรุปโครงการวิจัย.....	๑๖๖
ประวัติผู้วิจัย.....	๑๘๒

สารบัญตาราง

เรื่อง

หน้า

ตารางที่ ๑.๑ รายงานอัตราการฆ่าตัวตาย (รายต่อแสนประชากร)

ปี พ.ศ.๒๕๕๐-๒๕๕๗.....๓

ตารางที่ ๑.๒ รายงานอัตราการฆ่าตัวตายแยกตามเพศ (รายต่อแสนประชากร)

ปี พ.ศ.๒๕๕๐-๒๕๕๗.....๓



สารบัญแผนภูมิ

เรื่อง

หน้า

แผนภูมิที่ ๑ แสดงความสัมพันธ์ระหว่างบ้าน วัด และราชการ/โรงเรียน.....๗๓

แผนภูมิที่ ๒ กรอบการศึกษาแนวทางป้องกันการทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน.....๗๕

แผนภูมิที่ ๓ ทฤษฎี ๓ ก.....๗๕



คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

การใช้หมายเลขอ้างอิงพระไตรปิฎกภาษาบาลี จะแจ้งเล่ม / ข้อที่ / หน้า หลังคำย่อชื่อ คัมภีร์ ตัวอย่างเช่น วิ.ม. (บาลี) ๔/๓๓/๒๘. หมายถึง วินยปิฎก มหาจุลคปาติ เล่ม ๔ ข้อ ๓๓ หน้า ๒๘ ฉบับสยามรัฐปิฎก ๒๕๒๕.

การใช้หมายเลขอ้างอิงพระไตรปิฎกภาษาไทย จะแจ้งเล่ม / ข้อที่ / หน้า หลังคำย่อชื่อ คัมภีร์ ตัวอย่างเช่น ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๓๗/๑๙๔. หมายถึง ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค เล่ม ๑๑ ข้อ ๒๓๗ หน้า ๑๙๔ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙. ในการอ้างอิงอรรถกถา จะแจ้งเล่ม / ข้อที่ / หน้า เช่น ที.สี.อ. (บาลี) ๑/๒๗๕/๒๓๙. หมายถึง ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี สีสกขชวคคอฏฐกถา. มหามกุฏราชวิทยาลัย

พระวินยปิฎก			
วิ.มหา.	(ไทย) =	วินยปิฎก มหาวรรค	(ภาษาไทย)
พระสุตตันตปิฎก			
ม.ม.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.อ.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
ส.ส.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ข.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ขันธวารวรรค	(ภาษาไทย)
อง.ปญจก.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท	(ภาษาไทย)

การใช้อักษรย่อคัมภีร์อรรถกถา จะแจ้งคัมภีร์/ลำดับเล่ม/ข้อ/หน้า เช่น ที.สี.อ. (บาลี) ๑/๒๗๖/๒๔๐ หมายถึง ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี สีสกขชวคคอฏฐกถา ภาษาบาลี เล่ม ๑ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๒๔๐ การอ้างอิงอรรถกถาภาษาไทย จะแจ้งตัวเลขประจำเล่มอรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เช่น ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๒/๘๙ หมายถึง พระสูตรและอรรถกถาแปล ขุททกนิกาย ธรรมบท เล่มที่ ๑ ภาคที่ ๒ ตอนที่ ๒ หน้า ๘๙ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๒๕

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

วิ.มหา.อ.	(ไทย) =	วินยปิฎก สมันตปาสาทิกา มหาวิภังค์อรรถกถา	(ภาษาไทย)
-----------	---------	--	-----------

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สถานการณ์ในปัจจุบัน สังคมกำลังเผชิญหน้ากับวิวัฒนาการการเปลี่ยนแปลงทั้งในเชิงโครงสร้างของสังคม การเมือง เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม ตลอดจนภัยพิบัติทางธรรมชาติที่ส่งผลกระทบต่อวิถีการดำเนินชีวิตประจำวันและภาวะสุขภาพกาย สุขภาพจิตของผู้นคนในสังคม สิ่งเหล่านี้เป็นเหตุให้ผู้คนตกอยู่ในภาวะวิกฤติต่างๆ จนกลายเป็นสภาพปัญหาเรื้อรังที่บั่นทอนความสุขสงบของสังคม นอกจากนี้อุตสาหกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศให้เจริญก้าวหน้าตามแบบระบบทุนนิยม ซึ่งใช้เงินเป็นตัวตั้ง ก่อให้เกิดความเหลื่อมล้ำทางฐานะ ระหว่างคนรวยกับคนจนมากยิ่งขึ้น ระบบทุนนิยมได้ครองำให้คนในสังคมเสพติดความสุขจากกระแสวัตถุนิยมและบริโภคนิยมอย่างขาดสติ เช่น การใช้โทรศัพท์มือถือที่มีราคาแพง การใช้สินค้าแบรนด์เนม รถยนต์ เป็นต้น จนกลายเป็นการแข่งขันทางสถานภาพของคนในสังคม ซึ่งเป็นต้นตอของปัญหาอีกมากมายที่ตามมา อาทิ การมุ่งแสวงหากำไร หรือการเติบโตของเศรษฐกิจที่มีการทำลายทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ทำให้เกิดปัญหาภาวะโลกร้อน ปัญหามลภาวะเป็นพิษ เป็นต้น^๑

จากสภาพปัญหาเหล่านี้ อาจกล่าวได้ว่าการเจริญเติบโตทางด้านเศรษฐกิจของไทยที่มุ่งเน้นการพัฒนาวัตถุเป็นหลัก เป็นเหตุให้คนในสังคมมีแนวโน้มเกิดปัญหาสุขภาพจิตและมีความเครียดเพิ่มสูงขึ้น และทวีความรุนแรงมากขึ้น จนอาจนำไปสู่ปัญหาความรุนแรงอื่นๆ ตามมาอีกมากมาย การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้ยังมีผลให้ระบบสังคมไทยที่เคยเป็นสังคมแห่งการช่วยเหลือเกื้อกูลกันกลายเป็นสังคมแห่งการแก่งแย่งแข่งขัน คนในสังคมจำนวนหนึ่งต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยวในสังคม ขาดคุณภาพชีวิตที่ดี และไม่สามารถทนต่อการเปลี่ยนแปลงอันรวดเร็ว รวมถึงภาวะกดดันทางสังคมต่างๆ ได้ ทางเลือกหนึ่งที่คนในสังคมเหล่านี้นำมาใช้เพื่อเป็นช่องทางแห่งการหลุดพ้นจากสภาพการณ์ทั้งปวงที่รุมเร้า คือ การฆ่าตัวตาย^๒ กลุ่มงานระบาดวิทยาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต

^๑ พันธิภา เหมือนเพชร, “แบบอย่างการฆ่าตัวตายจากหนังสือพิมพ์ไทยรายวัน”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๔), หน้า ๑.

^๒ ธีระ สินเดชาภิรักษ์ และปราโมทย์ ประสาทกุล, “การฆ่าตัวตายของประชากรไทย: การวิเคราะห์ข้อมูลจากการจดทะเบียนตาย พ.ศ. ๒๕๔๗”, การประชุมวิชาการประชากรศาสตร์แห่งชาติ, ๑๗-๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๔๘ ณ โรงแรมเดอะทวิน ทาวเวอร์, (กรุงเทพมหานคร: สมาคม, ๒๕๔๘). เอกสารอัดสำเนา.

กระทรวงสาธารณสุข รายงานว่า การฆ่าตัวตายจากปัญหาทางเศรษฐกิจมีถึงร้อยละ ๒๓ นอกจากนั้นเกิดจากสาเหตุทางด้านร่างกาย เช่น การมีโรคประจำตัวที่รักษาไม่ขาด สาเหตุทางด้านอารมณ์ เช่น ความรู้สึกเศร้า ความกลัวความเจ็บปวดทรมานขณะตาย และสาเหตุทางด้านสังคม เช่น การถูกปฏิเสธจากครอบครัว เป็นต้น^๓

องค์การอนามัยโลกรายงานว่าประชากรทั่วโลกมีอัตราการฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้นจากเดิมในช่วง ๔๕ ปีที่ผ่านมาอัตราการฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้นร้อยละ ๖๐ และพยากรณ์ว่าภายในปี ๒๕๖๓ บุคคลที่จะฆ่าตัวตายจะมีจำนวนปีละ ๑.๖ ล้านราย^๔ โดยเฉพาะประเทศที่พัฒนาแล้ว ทำให้ปัญหาการฆ่าตัวตายเป็นสาเหตุการตายอยู่ในสิบอันดับแรก^๕ โดยทุกๆ ปีจะมีผู้เสียชีวิตจากการฆ่าตัวตายประมาณ ๑ ล้านราย หมายความว่า ในประชากรหนึ่งแสนคนจะมีผู้เสียชีวิตจากการฆ่าตัวตาย ๑๖ ราย หรือในทุกๆ ๔๐ วินาทีจะมีผู้ฆ่าตัวตายสำเร็จ ๑ คน^๖ ข้อมูลจากศูนย์ป้องกันการฆ่าตัวตายแห่งชาติ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้แสดงอัตราการฆ่าตัวตายของประชากร ระหว่างปี ๒๕๔๐ ถึง ปี ๒๕๕๗ จะเห็นว่า จากปี ๒๕๔๒ จนถึงปี ๒๕๕๗ อัตราการฆ่าตัวตายของประชากรลดลง จาก ๘.๕๙ (รายต่อแสนประชากร) เหลือ ๕.๗๗ (รายต่อแสนประชากร) และเกือบคงที่มาจนถึงปี ๒๕๕๓ จากนั้นมีแนวโน้มมากขึ้นอย่างต่อเนื่องมาจนถึงปี ๒๕๕๗ คิดเป็น ๖.๐๗ (รายต่อแสนประชากร) นอกจากนั้นข้อมูลจากแหล่งเดียวกันนี้ยังได้รายงานอัตราการฆ่าตัวตายระหว่างชาย-หญิง ว่าผู้ชายมีอัตราการฆ่าตัวตายมากกว่าผู้หญิงมาโดยตลอด ดังสถิติในปี ๒๕๕๗ พบว่ามีอัตราการฆ่าตัวตายของผู้ชายมากกว่าผู้หญิงถึง ๗.๓๖ (รายต่อแสนประชากร)^๗ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของชวินี พงศาพิชญ์ ที่ระบุว่า เพศหญิงมีอัตราการพยายามฆ่าตัวตายมากกว่าเพศชายถึง ๓ เท่า แต่เพศชายฆ่าตัวตายสำเร็จมากกว่าเพศหญิงถึง ๓ เท่าเช่นกัน ทั้งนี้

^๓ชวินี พงศาพิชญ์, “การฆ่าตัวตาย: ปัญหาในยุคสังคมวิกฤต”, วารสารพัฒนาเทคนิคศึกษา, ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๒๙ (มกราคม-มีนาคม ๒๕๔๒): ๒๔-๒๙.

^๔อนุพงศ์ คำมา, “ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการฆ่าตัวตายสำเร็จ: กรณีศึกษาจังหวัดสุโขทัย”, วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, ปีที่ ๕๘ ฉบับที่ ๑ (มกราคม – มีนาคม, ๒๕๕๖): ๓-๑๖.

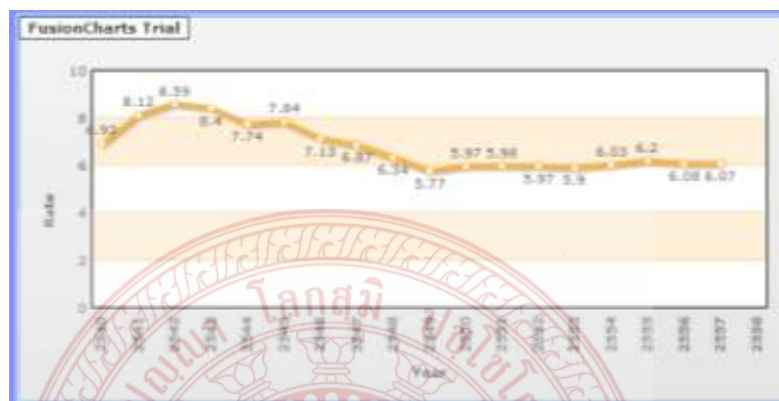
^๕Hawton K, van Heeringen K., Suicide, (Lancet 2009, 373):1372–81.

^๖อนุพงศ์ คำมา, “ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการฆ่าตัวตายสำเร็จ: กรณีศึกษาจังหวัดสุโขทัย”, วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย.

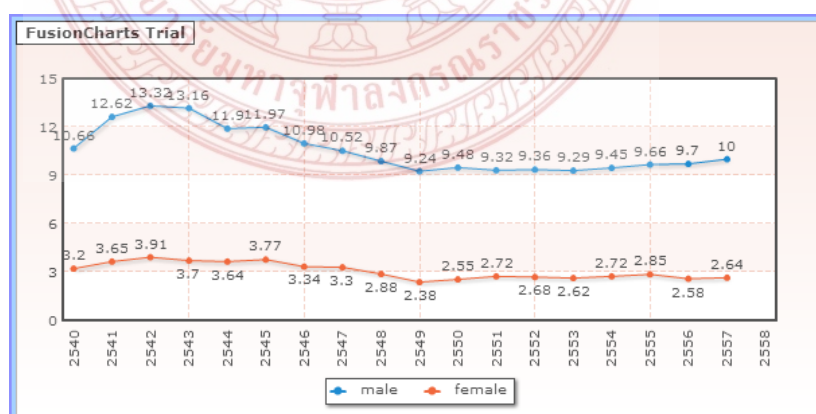
^๗โครงการช่วยเหลือผู้ที่เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, รายงานการฆ่าตัวตายของประเทศไทย (รายต่อแสนประชากร) ฉบับปรับปรุงใหม่ ๒๕๔๐-๒๕๕๗, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.suicidethai.com/report/> [๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙].

เนื่องจากเพศชายเลือกวิธีการที่รุนแรงมากกว่าเพศหญิง บุคคลรอบข้างจึงไม่สามารถเข้าช่วยเหลือได้ทันที

ตารางที่ ๑.๑ รายงานอัตราการฆ่าตัวตาย (รายต่อแสนประชากร) ปี พ.ศ.๒๕๕๐-๒๕๕๗



ตารางที่ ๑.๒ รายงานอัตราการฆ่าตัวตายแยกตามเพศ (รายต่อแสนประชากร)ปี พ.ศ.๒๕๕๐-๒๕๕๗



จากตารางที่ ๑.๑ และตารางที่ ๑.๒ จะเห็นได้ว่า การฆ่าตัวตายมีมาอย่างต่อเนื่องและทวีความรุนแรงมากขึ้น ดังจะเห็นปรากฏในสื่อต่างๆ เช่น กรณีการฆ่าตัวตายของนักดนตรีก็ตาร์

วงสควิช แอนิมอล โดยการกระโดดตึกจากชั้นที่ ๙ ลงมายังระเบียงชั้นที่ ๔ ของวอเตอร์ฟอร์ด คอนโดมิเนียม ซอยทองหล่อ ๕ ถนนสุขุมวิท ๕๕ แขวงคลองตันเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร^๙ แม้กระทั่งในวงการพระสงฆ์ ซึ่งถือว่าเป็นผู้นำหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาปฏิบัติและเผยแผ่คำสอนเหล่านั้นก็ยังมีการทำอัตวินิบาตกรรม เช่น กรณีของพระพรหมสุธี (เสนาะ ปญญาวิชโร) ที่กระทำการอัตวินิบาตกรรมด้วยการผูกคอตนเองด้วยผ้ารัดอกภายในกุฏิที่พักส่วนตัว วัดสระเกศ เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร^{๑๐} การสูญเสียบุคคลที่มีความรู้ความสามารถด้วยการทำอัตวินิบาตกรรมเช่นนี้ นับว่าเป็นปัญหาสังคมที่สำคัญประการหนึ่ง เพราะเป็นการสูญเสียประชากรที่มีคุณภาพหรือประชากรวัยทำงานไปโดยเปล่าประโยชน์ องค์การอนามัยโลกถือว่าอัตวินิบาตกรรมเป็นปรอทบ่งชี้ถึงสภาวะสุขภาพจิตของคนในสังคมได้ด้วย^{๑๑}

การทำอัตวินิบาตกรรมในปัจจุบันขยายวงกว้างลงไปในกลุ่มของเยาวชนอย่างน่าเป็นห่วง ด็อกเตอร์ดาวิด แฟลสส์เซอร์ศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัยเวอร์มอนต์กล่าวว่าการฆ่าตัวตายของเด็กวัยนี้แม้จะเกิดขึ้นน้อยครั้งมากแต่ขณะเดียวกันการฆ่าตัวตายก็เป็นสาเหตุการตายอันดับ ๕ ของเยาวชนสหรัฐอเมริกาอายุระหว่าง ๕-๑๔ ปีตัวเลขล่าสุดระบุว่า การฆ่าตัวตายในหมู่วัยรุ่นอายุต่ำกว่า ๑๙ ปีเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ ๑๔^{๑๒} สำหรับประเทศไทย มีสถิติเยาวชนที่กระทำการอัตวินิบาตกรรมในปี ๒๕๕๗ สำเร็จ จำนวน ๑๖๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๔.๑^{๑๓} แม้จะเป็นจำนวนที่ไม่มากนัก แต่ก็เป็น การสูญเสียทรัพยากรบุคคลที่สำคัญอย่างยิ่งหากไม่ได้รับการป้องกันแก้ไขอาจกลายเป็นแบบอย่างแก่เยาวชนคนอื่นๆ ต่อไป

“ผู้จัดการออนไลน์, “สิงห์” ลูกชาย “วีระกานต์ มุสิกพงศ์” ตกคอนโดหูกกลางทองหล่อเสียชีวิต, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.manager.co.th/Home/ViewNews.aspx?NewsID=9580000086015> [๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙].

^{๑๐}ไทรเทพ ไกรงู (นามปากกา), อัตวินิบาตกรรมสะท้านกรุงรัตนโกสินทร์, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.komchadluek.net/detail/20160126/221209.html> [๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙].

^{๑๑}เยาวรัตน์ ปรปักษ์ขามและคณะ, “อัตวินิบาตกรรมของคนไทย”, เอกสารประกอบการประชุมวิชาการประชากรศาสตร์แห่งชาติ สมาคมประชากรศาสตร์, (๒๖-๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๓๐), เอกสารอัดสำเนา.

^{๑๒}สรวมณต์ สิทธิสมาน, เด็กฆ่าตัวตาย : ปัญหาใหญ่ที่พ่อแม่ต้องรู้เท่าทัน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.manager.co.th/Family/ViewNews.aspx?NewsID=9500000128857> [๑๐ มิถุนายน ๒๕๕๙].

^{๑๓}กรมสุขภาพจิต, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.dmh.go.th/report/suicide/age.asp> [๑๐ มิถุนายน ๒๕๕๙].

ประเทศไทยมีประชากรส่วนใหญ่นับถือพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นศาสนาที่มีหลักธรรมคำสอนสำคัญประการหนึ่งคือการงดเว้นจากการทำร้ายสัตว์ การฆ่าสัตว์ การสังหารมนุษย์และสัตว์ถือว่าเป็นการกระทำที่ผิดหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา ประเด็นการกระทำอัตวินิบาตกรรมเป็นประเด็นที่ควรทำการศึกษาให้ละเอียดในหลายกรณี เช่น พระพุทธศาสนามีคำสอนที่เป็นสามัญลักษณะคือ เรามีกรรมเป็นของตนเอง^{๑๔} นั่นคือ มนุษย์ทุกคนมีความเป็นตัวของตัวเอง หมายถึงมีสิทธิในตนเองอย่างสมบูรณ์แบบ ใครทำดีย่อมได้ดี ใครทำชั่วย่อมได้ชั่ว เป็นเจ้าของการกระทำนั้นเองทั้งหมด และต้องรับผลของการกระทำนั้นเองด้วยตนเอง ไม่สามารถรับแทนใครได้และไม่มีใครสามารถรับแทนได้ด้วยเช่นกัน เมื่อมนุษย์มีกรรมสิทธิ์ในตนเองอย่างสมบูรณ์แบบ ดังนั้น สิทธิในการฆ่าตัวตายจะเป็นสิทธิที่ขัดหรือแย้งจากคำสอนของพระพุทธศาสนาหรือไม่ อย่างไรก็ตาม นอกจากนั้น เมื่อศึกษาบทบัญญัติในการเว้นจากการฆ่าสัตว์นั้น ทำให้เกิดประเด็นสงสัยว่า สัตว์ในข้อห้ามนั้นมีความหมายรวมไปถึงตนเองด้วยหรือไม่ การได้คำตอบเหล่านี้จะเป็นแนวทางเชื่อมโยงไปสู่การตัดสินใจทางด้านจริยศาสตร์ในการทำอัตวินิบาตกรรมได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

นอกจากประเด็นดังกล่าวข้างต้น เมื่อศึกษาเฉพาะการทำอัตวินิบาตกรรมของพระภิกษุในคัมภีร์พระวินัยพบว่า พระพุทธเจ้าทรงเอาผิดภิกษุที่พยายามฆ่ากระทำอัตวินิบาตกรรมแต่ไม่สำเร็จเพียงการปรับอาบัติทุกกฏเท่านั้น^{๑๕} ซึ่งเป็นอาบัติที่เบาที่สุดในบรรดาอาบัติทั้ง ๗ ประการกับทั้งยังไม่ใช้การเอาผิดในฐานะที่พยายามกระทำอัตวินิบาตกรรมแต่เป็นการปรับความผิดเพราะวิธีการกระทำอัตวินิบาตกรรมนั้นอาจก่อให้เกิดอันตรายแก่คนอื่น และเป็นที่น่าสังเกตว่า เมื่อพระพุทธเจ้าทรงพบว่า มีภิกษุทำอัตวินิบาตกรรมจะทรงตำหนิว่าการกระทำนี้ไม่สมควรแก่สมณเพศเท่านั้น^{๑๖} จึงเป็นประเด็นสงสัยว่า การทำอัตวินิบาตกรรมในพระพุทธศาสนานั้นมีแนวคิดทางด้านจริยศาสตร์เป็นอย่างไร โทษของการทำอัตวินิบาตกรรมเป็นอย่างไร ประกอบกับโลกยุคปัจจุบันยอมรับว่า การกระทำอัตวินิบาตกรรมหรือการฆ่าตัวตายเป็นการกระทำที่ผิดหลักจริยศาสตร์สากล มีความสอดคล้องกับพุทธจริยศาสตร์มากน้อยเพียงใด

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการทำอัตวินิบาตกรรมในพระพุทธศาสนา โดยมุ่งที่ประเด็นพฤติกรรมและแนวโน้มในการทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน และศึกษาเพิ่มเติมว่าหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาสามารถป้องกัน แก้ไข ยับยั้งการทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชนได้อย่างไร สามารถบูรณาการศาสตร์ทางพระพุทธศาสนาให้เข้ากับทฤษฎีการยับยั้งป้องกันการทำ

^{๑๔} อ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๗/๑๐๐.

^{๑๕} วิ.มท. (ไทย) ๑/๒๑๓/๒๐๑.

^{๑๖} วิ.มท. (ไทย) ๑/๑๗๙/๑๔๙.

อัตรวินิบัติกรรมในเชิงพุทธบูรณาการได้อย่างไร เพื่อให้ได้ข้อสรุปและนำไปสู่การแก้ไขปัญหาการทำอัตรวินิบัติกรรมต่อไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาพฤติกรรมและแนวโน้มการกระทำอัตรวินิบัติกรรมของเยาวชน
- ๑.๒.๒ เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในการกระทำอัตรวินิบัติกรรมของเยาวชน
- ๑.๒.๓ เพื่อนำเสนอแนวทางการป้องกันการกระทำอัตรวินิบัติกรรมแก่เยาวชน

๑.๓ ปัญหาการวิจัย

- ๑.๓.๑ เพื่อศึกษาพฤติกรรมและแนวโน้มการกระทำอัตรวินิบัติกรรมของเยาวชน
- ๑.๓.๒ เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในการกระทำอัตรวินิบัติกรรมของเยาวชน
- ๑.๓.๓ เพื่อนำเสนอแนวทางการป้องกันการกระทำอัตรวินิบัติกรรมแก่เยาวชน

๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

จากการศึกษาวิจัยนี้จะมุ่งศึกษาพฤติกรรมและแนวโน้มของการกระทำอัตรวินิบัติกรรมของเยาวชนและบูรณาการหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาในประเด็นด้านพุทธจริยศาสตร์เกี่ยวกับการกระทำอัตรวินิบัติกรรม เพื่อนำเสนอแนวทางการป้องกันการกระทำอัตรวินิบัติกรรมของเยาวชน สำหรับการพัฒนาตนเองให้สามารถอยู่ในครอบครัว สังคม และประเทศชาติได้อย่างมีความสุข

๑.๔.๒ ขอบเขตพื้นที่/องค์กร

การศึกษานี้เก็บข้อมูลตัวอย่างจากนักเรียน ผู้เข้าร่วมโครงการบริการวิชาการของวิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช มจร. (MOU) ร่วมกับโรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์ ตำบลคลองตาล อำเภอศรีสำโรง จังหวัดสุโขทัย

๑.๔.๓ ขอบเขตประชากร/กลุ่มตัวอย่าง

นักเรียนโรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์ ชั้น ม.๑ – ม.๖ จำนวน ๒๐๐ คน โดยมีกิจกรรมดังนี้

๑. ผู้ให้ข้อมูลในเก็บข้อมูลเชิงลึก (In-depth Interviews) ได้แก่ นักเรียน ใน จำนวน ๒๐ คน ที่ร่วมกิจกรรม เรียงความเกี่ยวกับการศึกษาวิธีการป้องกันการกระทำอัตรวินิบัติ

๒. ผู้ให้ข้อมูลในการสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group Discussion) ได้แก่

- ๑) นักเรียนชั้น ม. ๑ ที่เข้าร่วมอบรม จำนวน ๒ คน
- ๒) นักเรียนชั้น ม. ๒ ที่เข้าร่วมอบรม จำนวน ๒ คน
- ๓) นักเรียนชั้น ม. ๓ ที่เข้าร่วมอบรม จำนวน ๒ คน
- ๔) นักเรียนชั้น ม. ๔ ที่เข้าร่วมอบรม จำนวน ๒ คน
- ๕) นักเรียนชั้น ม. ๕ ที่เข้าร่วมอบรม จำนวน ๒ คน
- ๖) นักเรียนชั้น ม. ๖ ที่เข้าร่วมอบรม จำนวน ๒ คน

๑.๕ สมมุติฐานการวิจัย

๑.๕.๑ เยาวชนผู้เข้าร่วมกิจกรรมอบรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในการกระทำ
อัตวินิบาตกรรมของเยาวชน มีแนวความคิดอย่างไรหลังจากได้ฟังการอบรม

๑.๕.๒ ปฏิสัมพันธ์ของเยาวชนหลังที่ได้รับฟังอบรม มีความรู้สึกต่อผลกระทบของการ
กระทำอัตวินิบาต อย่างไร

๑.๖ นิยามศัพท์ในการวิจัย

อัตวินิบาตกรรม หมายถึง การฆ่าตัวตายโดยวิธีการต่างๆ หรือการทำลาย การฆ่า
(Murder) กรรม หมายถึง การกระทำเมื่อรวมรูปศัพท์แล้ว อัตวินิบาตกรรม จึงหมายถึง การ
กระทำที่เป็นการฆ่า หรือทำลายตนเอง มีความหมายเช่นเดียวกับคำว่า ฆ่าตัวตาย ซึ่งในวิจัยนี้
ผู้วิจัยใช้คำว่า “อัตวินิบาตกรรม” เป็นคำศัพท์หลัก หากพบว่ามีการใช้คำว่า ฆ่าตัวตาย ให้ผู้อ่านได้
เข้าใจว่าเป็นความหมายเดียวกันเพื่อให้ง่ายต่อการทำความเข้าใจ

เยาวชน หมายถึง นักเรียนที่กำลังเรียนในโรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์

พฤติกรรม หมายถึง การกระทำที่แสดงออกทางกายและวาจา สามารถสังเกตได้ด้วย
ประสาทสัมผัส หรือการสังเกตและกิริยาท่าทางซึ่งสิ่งมีชีวิต ระบบหรืออัตลักษณ์ประติษฐ์ ที่เกิด
ร่วมกันกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งรวมระบบอื่นหรือสิ่งมีชีวิตโดยรวมเช่นเดียวกับสิ่งแวดล้อมทาง
กายภาพ พฤติกรรมเป็นการตอบสนองของระบบหรือสิ่งมีชีวิตต่อสิ่งเร้าหรือการรับเข้าทั้งหลาย ไม่
ว่าจะเป็นภายในหรือภายนอก มีสติหรือไม่มีสติระลึก ชัดเจน

๑.๗ ประโยชน์ที่ได้รับ

๑.๗.๑ เยาวชน อาจารย์ นักวิชาการ ได้ทราบองค์ความรู้แนวคิดด้านพฤติกรรมและ
แนวโน้มการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน แบบองค์รวม แนวคิดวิธีการปฏิบัติและบทเรียน
จากกรณีศึกษา เพื่อเป็นพื้นฐานในการป้องกันการกระทำอัตวินิบาต ทำเข้าใจองค์ความรู้ด้านวิธี

ป้องกันการกระทำอัตวินิบาต จนสามารถนำมาใช้ในการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับเยาวชน ในชุมชน และสังคม

๑.๘.๒ หน่วยงานที่สนใจ เช่น โรงเรียน, วิทยาลัย, หน่วยงานการแพทย์สาธารณสุข วัด, องค์การเอกชน, องค์การบริหารส่วนตำบลและจังหวัด สามารถนำองค์ความรู้ที่ได้ไปศึกษาต่อยอด เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการกระทำอัตวินิบาตเกิดขึ้นในองค์กรและหน่วยงานของตน

๑.๗.๓ ประชาชน สามารถนำชุดความรู้การป้องกันการกระทำอัตวินิบาตแบบองค์รวม ที่ได้ไปเผยแพร่ในรูปแบบ การให้ความรู้สู่สาธารณะ ผ่านสื่อต่างๆ เป็นต้น



บทที่ ๒

แนวคิดพฤติกรรมและแนวโน้มการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน

จากสภาพสังคมในปัจจุบันอาจกล่าวได้ว่าเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดการกระทำอัตวินิบาตกรรม โดยส่วนใหญ่แล้วไม่มีใครสามารถทราบถึงสาเหตุที่แน่ชัด ว่ อะไรที่ทำให้ใครคนหนึ่งมีการกระทำอัตวินิบาตกรรม อาจจะเป็นปัญหาใดปัญหาหนึ่งในชีวิต หรือหลายๆ ปัญหาที่เข้ามารุมเร้าชีวิตจนทนไม่ไหว แล้วตัดสินใจที่จะกระทำอัตวินิบาตกรรมลงไป เพื่อหนีปัญหาเหล่านั้นไป แต่ถึงกระนั้นก็ยังไม่ใช่ที่แน่ชัดว่าการกระทำหลายๆ ในสังคมนี้จะเป็เหตุให้เกิดการกระทำอัตวินิบาตกรรมนั้น อาจจะขึ้นอยู่กับสภาพจิตใจของแต่ละบุคคลด้วย เพราะคนที่เจอปัญหาชีวิตแบบเดียวกัน แต่มีการแก้ไข หนีปัญหา หรือเผชิญปัญหาได้ไม่เหมือนกัน ดังในกรณีข่าวการกระทำอัตวินิบาตกรรม ได้แก่ หญิงสาวกระทำอัตวินิบาตกรรมเพราะถูกข่มขืน ขาวนากระทำอัตวินิบาตกรรมเพราะปัญหาหนี้สินขาดทุน นักการเมืองกระโดดตึกตาย พระสงฆ์แขวนคอตาย เป็นต้น ซึ่งตัวอย่างการกระทำอัตวินิบาตกรรมเหล่านี้จะเห็นได้ว่าการกระทำอัตวินิบาตกรรมสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคนไม่ว่าเ็นแม้กระทั่งพระสงฆ์ในพระพุทธศาสนาจึงเป็นที่น่าเสียดายว่าพฤติกรรมและแนวโน้มอะไรที่ทำให้เกิดการกระทำอัตวินิบาตกรรมเหล่านี้

๒.๑ แนวคิดเกี่ยวกับการทำอัตวินิบาตกรรม

อัตวินิบาตกรรมเป็นคำศัพท์ที่มีรากศัพท์มาจากภาษาบาลี มาจากคำต่างๆ ประกอบกัน คือ อัตต (Sui) หมายถึง ตนเอง (Self) วินิบาต (Cide) หมายถึง การทำลาย การฆ่า (Murder) กรรม หมายถึง การกระทำเมื่อรวมรูปศัพท์แล้ว อัตวินิบาตกรรม จึงหมายถึง การกระทำที่เป็น การฆ่า หรือทำลายตนเอง มีความหมายเช่นเดียวกับคำว่า ฆ่าตัวตาย ซึ่งในวิจัยนี้ผู้วิจัยใช้คำว่า “อัตวินิบาตกรรม” เป็นคำศัพท์หลัก หากพบว่ามีการใช้คำว่า ฆ่าตัวตาย ให้ผู้อ่านได้เข้าใจว่าเป็นความหมายเดียวกันเพื่อให้่ายต่อการทำความเข้าใจ

๒.๑.๑ ความหมายของอัตวินิบาตกรรม

อัตวินิบาตกรรม หมายถึง การกระทำที่เป็นการฆ่า หรือทำลายตนเอง ในภาษาอังกฤษใช้คำว่า Suicide มาจากภาษาละติน คือคำว่า Suicidiumซึ่งมาจาก Sui ตรงกับคำภาษาอังกฤษคือ one' self หมายถึงตนเอง รวมกับคำว่า caedereในภาษาอังกฤษคือคำว่า to kill ซึ่งหมายถึง

การฆ่า^๑ จากความหมายและรากศัพท์ของคำดังกล่าว ทำให้เข้าใจว่าอัตวินิบาตกรรมนั้นเป็นเพียง การกระทำการฆ่าตัวเอง หรือการทำร้ายตนเองให้ถึงแก่ชีวิต แต่ไม่ใช่อย่างนั้นเลย เพราะ อัตวินิบาตกรรมยังมีความหมายที่แตกต่างกันมีนักวิชาการได้ให้ความหมายต่างๆ ดังต่อไปนี้

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ได้ให้ความหมายของคำว่า อัตวินิบาตกรรม หมายถึง การกระทำที่ปลิดชีวิตของตนเองด้วยความสมัครใจและตั้งใจ^๒

มานุษยวิทยาสากลกล่าวว่าการทำอัตวินิบาตกรรมเป็นการกระทำโดยผู้ที่ทำร้ายตนเอง โดยเจตนาแต่ในที่สุดยังไม่ถึงแก่ชีวิต^๓

มณีนรีตน์เพื่องวุฒิราญกล่าวว่าการกระทำอัตวินิบาตกรรมแปลว่าการฆ่าชีวิตคนให้ล่วงไป หมายถึงการฆ่าตัวตายเป็นการฆ่าตัวเองที่เกิดจากความรู้สึกน้อยใจเสียใจคับแค้นใจรู้สึกพ่ายแพ้
 อับจนมองไม่เห็นทางแก้ไขหมดทางออก^๔

สมชายจักรพันธุ์ได้ให้ความหมายของ การฆ่าตัวตาย หมายถึง การกระทำของบุคคลที่มุ่งหวังให้ตนเองจบชีวิตลงหรือหลุดพ้นจากความบีบคั้นความคับข้องใจที่รุนแรงในชีวิตโดยมีพฤติกรรมที่ตรงไปตรงมาหรือการกระทำทางอ้อมการกระทำทางอ้อมที่เป็นการฆ่าตัวตายมีมากมายเช่นการขับรถเร็วการใช้ชีวิตเสี่ยงมากๆเป็นต้นการฆ่าตัวตายในที่นี้หมายถึงการฆ่าตัวตายที่เป็นพฤติกรรมทางตรงในบางความหมายการฆ่าตัวตายจะรวมถึงการฆ่าตัวเองและการฆ่าผู้อื่น^๕

กรมสุขภาพจิต ได้ให้ความหมายของการทำอัตวินิบาตกรรม (Suicide) ว่า เป็นการกระทำที่เป็นการทำลายชีวิตของตนเอง โดยเจตนาด้วยวิธีการต่างๆ เช่น กินยา ใช้อาวุธ ใช้ผ้า

^๑ชินฐาแสนใจรักษ์, “ในชั่ววูบของการฆ่าตัวตาย: การศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยาในผู้ที่ผ่าน

^๒ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานพ.ศ.๒๕๕๒, (กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๕๒), หน้า๘๙๓.

^๓มานุษยวิทยาสากล, คู่มือการช่วยเหลือผู้ที่มีพฤติกรรมฆ่าตัวตายสำหรับสถานบริการสาธารณสุข, (กรุงเทพมหานคร: เรดิเอชั่นจำกัด, ๒๕๔๔), หน้า๑.

^๔มณีนรีตน์เพื่องวุฒิราญ, “อัตวินิบาตกรรม”, ใกล้เคียง, ปีที่๗ฉบับที่๙ (กันยายน๒๕๖๖): ๗๐-๗๑.

^๕สมชายจักรพันธุ์, น.ศ.ราชภัฏแฉะฆ่าตัวตายมร.-จุฬาลงกรณ์๗๒%, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.dmh.go.th/sty_lib/depression/view.asp?id=488 [๒๖พฤษภาคม๒๕๕๙].

หรือเชือก เป็นต้น และการพยายามฆ่าตัวตาย (Attempted) หมายถึง การพยายามทุกวิถีทางที่จะจบชีวิตตนเองหรือการทำร้ายตนเองทำให้ตนเองบาดเจ็บซึ่งอาจไม่จบลงด้วยความตาย^๖

ปราโมทย์ สุกนิชัย กล่าวว่า การฆ่าตัวตายเป็นพฤติกรรมเบี่ยงเบนประเภทหนึ่งซึ่งมีความขัดแย้งต่อบรรทัดฐานในสังคมของหลายประเทศ โดยเฉพาะบทบัญญัติในศาสนาต่างๆ ที่ได้กล่าวถึงการฆ่าตัวตายว่าเป็นการกระทำที่ไม่สมควรในการปฏิบัติเป็นอย่างยิ่ง ดังนั้น การฆ่าตัวตายจึงจัดเป็นพฤติกรรมเบี่ยงเบนประเภทหนึ่ง^๗

อำไพวรรณพุ่มศรีสวัสดิ์กล่าวว่าอัตวินิบาตกรรมคือการเริ่มมีความคิดอยากทำร้ายตนเองเนื่องจากความรู้สึกว่าหมดหวังในชีวิตคิดว่าไม่มีความหมายและพยายามทำตามความคิดนั้นจนถึงขั้นทำได้สำเร็จโดยไม่ถูกขัดขวางพฤติกรรมที่แสดงออกนั้นมีทั้งวางแผนไว้ล่วงหน้าหรือเป็นแบบหุนหันและเป็นไปได้ทั้งระดับจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก^๘

สุชาติพหลภาคย์กล่าวว่าการทำอัตวินิบาตกรรมหมายถึงการให้ตนเองถึงแก่ความตายโดยเป็นการกระทำอย่างจงใจและอย่างมีเจตนา^๙

The American Association of Suicidology ให้นิยามว่า การฆ่าตัว หมายถึง การลงโทษตัวเองด้วยการตายโดยเจตนา การกระทำหรือพฤติกรรมการฆ่าตัวตายนี้อาจสามารถถูกตีความและให้คุณค่าได้ในหลากหลายมิติ ทั้งในเชิงบวกและเชิงลบ ขึ้นอยู่กับพื้นฐานทางค่านิยมและวัฒนธรรมของสังคมนั้นๆ เช่น เป็นพฤติกรรมที่ถูกตีความว่าเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ (Hopelessness) ความรู้สึกผิดหรือมีมลทิน (Guilt) การพยายามหาทางออกสำหรับปัญหา (Solution seeking) หรือเป็นพฤติกรรมที่น่ารังเกียจ น่ากลัว เป็นต้น^{๑๐}

^๖ กรมสุขภาพจิต, แผนพัฒนาสุขภาพจิตในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ ๙ (พ.ศ. ๒๕๔๕ – ๒๕๔๙), (กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๔), หน้า ๘.

^๗ ปราโมทย์ สุกนิชัย อ้างในปิ่นปิ่นทิพย์ สิริพัฒน์กุล, “ความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของผู้ใช้แรงงานในโรงงานขนาดกลางเขตนิคมอุตสาหกรรม จังหวัดระยอง”, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๗), หน้า ๘.

^๘ อำไพวรรณพุ่มศรีสวัสดิ์, “การพยาบาลผู้ป่วยที่ฆ่าตัวตาย”, วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต, ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-เมษายน ๒๕๓๑): ๒๔-๓๒.

^๙ สุชาติพหลภาคย์, ความผิดปกติทางอารมณ์, (กรุงเทพมหานคร: ศิริกัณฑ์ออฟเซต, ๒๕๔๒), หน้า ๑๕๑.

^{๑๐} รัตพร ปัทมเจริญ, การฆ่าตัวตาย: ปรากฏการณ์ทางสังคมและวัฒนธรรม, วารสารวิชาการคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๒): ๘.

สเติงเกิล (Stengel ค.ศ.๑๘๖๙-๑๙๕๓) ผู้ซึ่งให้ความสนใจและศึกษาเรื่องการฆ่าตัวตายได้

ให้ความหมายที่สรุปได้ว่าการฆ่าตัวตายหมายถึงการกระทำที่เป็นการจบชีวิตตนเองหรือตายด้วยน้ำมือของตนเองหรือมีแนวโน้มที่จะทำลายชีวิตตนเอง^{๑๑}

นอร์แมน (Norman L. ค.ศ.๑๘๘๗-๑๙๕๖) ผู้ซึ่งให้ความสนใจศึกษาเรื่องการฆ่าตัวตายมานานได้ให้ความหมายสรุปได้ว่าเป็นการทำให้ตนเองบาดเจ็บ (Self injury) พ่ายแพ้แก่ตนเอง (Self defeat) และเป็นการทำลายตนเอง (Self struction)^{๑๒}

อีมิลเดอร์ไคม์ (Emile Durkheim) ให้นิยามว่า การฆ่าตัวตาย หมายถึง ความตายใดๆ ก็ตามที่เกี่ยวข้องทั้งทางตรงและทางอ้อมกับการกระทำที่กระทำต่อตนเอง ทั้งในเชิงบวกและเชิงลบของผู้ที่ป็นเหยื่อ โดยเหยื่อผู้นั้นทราบเป็นอย่างดีว่าจะเกิดผลลัพธ์อย่างไรจากการกระทำของตน ซึ่งประเด็นสำคัญของการฆ่าตัวตายนั้น อยู่ที่เจตนาหรือความตั้งใจจริงที่จะตาย^{๑๓}

จากความหมายที่กล่าวมาทั้งหมด สรุปได้ว่า การกระทำอัตวินิบาตกรรม หมายถึงกลุ่มพฤติกรรมที่เป็นการฆ่าตัวเองให้ตาย การจบชีวิตของตนเอง การทำให้ตนเองนั้นถึงแก่ชีวิต หรือการทำให้ตนเองได้รับบาดเจ็บจนถึงแก่ชีวิต โดยใช้วิธีการต่างๆ เพื่อทำให้ตนเองนั้นไม่สามารถมีชีวิตอยู่ต่อไปได้โดยมีสาเหตุมาจากความท้อแท้สิ้นหวัง เสียใจ เป็นต้น

๒.๑.๒ ประเภทของการทำอัตวินิบาตกรรม

จากข้อมูลการตายของประชากรไทย ปีพุทธศักราช ๒๕๔๗ จากสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข จำแนกตามสาเหตุการตาย เพศ อายุ วันเดือนปี และสถานที่ตาย พบว่าผู้ที่ทำอัตวินิบาตกรรมสำเร็จ (Complete Suicide) มีผู้กระทำการทำอัตวินิบาตกรรมส่วนใหญ่เลือกใช้วิธีการผูกหรือแขวนคอตาย รองลงมา คือ กินยาตาย เช่น กินยาฆ่าแมลง กินยาเกินขนาด กินน้ำยาล้างห้องน้ำ เป็นต้น จากนั้นเป็นการยิงตัวตาย กระโดดตาย จุดไฟเผาตัวเอง ใช้มีดปาดคอตัวเองตาย ใช้ไฟฟ้าช็อตตัวเองตาย เป็นต้น โดยผู้ที่ทำ

^{๑๑} Erwin Stengel, **Suicide and Attempted Suicide**, (Great Britian: Penguin Books, 1967), p.14.

^{๑๒} Norman L. Farberow, **The Many Faces of Suicide**, (New York: McGraw-hill, 1980), p.1.

^{๑๓} Jack D. Douglas, **The sociological analysis of social meanings of suicide: European Journal of Sociology**, (1 November 1966, 7): 249-275.

อัตวินิบาตกรรมสำเร็จส่วนใหญ่เป็นเพศชายใช้วิธีผูกหรือแขวนคอตาย ในขณะที่เพศหญิงเลือกใช้วิธีกินยาตาย^{๑๔} จะเห็นได้ว่าการทำอัตวินิบาตกรรมนั้นมีวิธีที่หลากหลาย ซึ่งมีนักวิชาการได้แบ่งประเภทต่างๆ เอาไว้ ดังต่อไปนี้

ยุพิน อินทลงแบ่งประเภทของการฆ่าตัวตายตามรายงานของกรมสุขภาพจิต ซึ่งแบ่งได้หลายวิธี^{๑๕} ได้แก่

๑)การแบ่งตามผลของการกระทำการฆ่าตัวตาย๓ ประเภท ได้แก่

๑.๑)การฆ่าตัวตายสำเร็จ (Commit Suicide หรือ Completed Suicide) เป็นผู้ที่ตั้งใจฆ่าตัวตายจริงๆ และกระทำสำเร็จ

๑.๒)การพยายามฆ่าตัวตาย (Attempted Suicide) เป็นผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายแต่ไม่ประสบผลสำเร็จในการกระทำ มักเห็นว่าชีวิตว่างเปล่าไร้ที่พึ่งไร้ค่าไร้ความหมาย และคิดว่าไม่มีทางแก้ไขด้วยวิธีอื่นๆ นอกจากความตายจึงจะพ้นทุกข์

๑.๓)การแสดงท่าทีฆ่าตัวตาย (Suicide Gesture) เป็นผู้ที่ในส่วนลึกของจิตใจไม่อยากตาย แต่กระทำลงไปเพื่อเป็นการประท้วงเรียกร้องความสนใจจากผู้อื่นหรือต้องการให้คนอื่นหันมาสนใจดูแลตนเองมากขึ้น

๒)แบ่งตามเจตนาของผู้กระทำซึ่งแบ่งออกเป็น๔ประเภท ได้แก่

๒.๑)การฆ่าตัวตายที่มีการวางแผนล่วงหน้า (Pre-Mediated Suicide) โดยมีการเตรียมสถานที่อุปกรณ์ไว้พร้อมส่วนใหญ่พบว่าเป็นเพศชายวัยกลางคนขึ้นไป

๒.๒)การฆ่าตัวตายแบบสองจิตสองใจ (Ambivalent Suicide) มักมีสาเหตุมาจากการขัดแย้งกับคนใกล้ชิดถูกกดดันจากสังคมรอบข้างจึงทำให้เกิดแรงจูงใจคิดกระทำการฆ่าตัวตายโดยยังไม่แน่ใจว่าเป็นทางเลือกที่ดีเพื่อเรียกร้องความสนใจจากผู้ใกล้ชิด

๒.๓)การฆ่าตัวตายเพื่อทำร้ายผู้อื่น (Concretive Suicide) โดยมีเจตนาให้ผลของการฆ่าตัวตายของตนเองเป็นการกระทำให้ผู้อื่นเกิดความละอายและเป็นทุกข์โดยอาจจะมีการเขียนจดหมายลาตายมักพบในเพศหญิงที่มีอายุระหว่าง๒๐-๓๐ปี

๒.๔)การฆ่าตัวตายแบบไม่ตั้งใจ (Faux Suicide) ส่วนใหญ่ไม่คิดฆ่าตัวตายจริงมักพบในผู้ที่ผิดหวังต่อความสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิดและพยายามฆ่าตัวตายแต่มักเป็นการตายที่เกิดจากอุบัติเหตุโดยไม่ได้ออยากตายจริง

^{๑๔}พันธุ์วิภา เหมือนเพชร, “แบบอย่างการฆ่าตัวตายจากหนังสือพิมพ์ไทยรายวัน”, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๔), หน้า

^{๑๕}ยุพิน อินทลง, “การวิเคราะห์สถานการณ์การป้องกันการฆ่าตัวตายในผู้ที่มีภาวะซึมเศร้า โรงพยาบาลเชิงคำ จังหวัดพะเยา”, (บัณฑิตวิทยาลัย:มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๓), หน้า ๑๒-๑๓.

จากประเภทของการทำอัตวินิบาตกรรมดังกล่าวที่ ยูพิน อินหลง ได้แบ่งไว้ เป็นที่น่าสนใจว่า ผลของการกระทำอัตวินิบาตกรรม จะพบได้จากการที่บุคคลทำอัตวินิบาตกรรมสำเร็จและไม่สำเร็จ โดยทั้ง ๒ กรณี จะพบว่ามีเจตนาที่แตกต่างกันไป เช่น มีเจตนาที่จะตายจริงๆ โดยมีการวางแผนเตรียมอุปกรณ์ไว้พร้อม บางทีก็มีเจตนาเพียงแค่เรียกร้องความสนใจจากคนสนิท ใกล้ชิดให้มาสนใจตนเอง หรือเพื่อให้ผู้อื่นเกิดความเสียใจ และพยายามกระทำอัตวินิบาตกรรม โดยไม่ได้ตั้งใจ

นอกจากนี้บาร์บีและบริกเกอร์ได้แบ่งประเภทของการทำอัตวินิบาตกรรม ไว้ ๕ ประเภท ได้แก่

๑) คิดฆ่าตัวตาย (Suicidal Ideation) เป็นการแสดงออกทางความคิดที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายหรือการทำลายตนเอง ในลักษณะการพูดการเขียนงานด้านศิลปะ แต่ไม่มีความตั้งใจหรือการกระทำจริง

๒) ขู่ฆ่าตัวตาย (Suicide Threats) การพูดหรือการเขียนที่สื่อถึงความตั้งใจที่จะฆ่าตัวตายแต่ไม่มีการกระทำ

๓) แสร้งกระทำการฆ่าตัวตาย (Suicide Gestures) เป็นการทำร้ายตนเองแต่ไม่ได้รับบาดเจ็บหรือบาดเจ็บเพียงเล็กน้อยผู้กระทำไม่ตั้งใจที่จะจบชีวิตตนเองแต่เป็นการพยายามฆ่าตัวตายเพื่อที่ประทุษหรือเรียกร้องให้ผู้อื่นมาสนใจดูแลตนเองมากขึ้นซึ่งการกระทำมักไม่รุนแรง

๔) พยายามฆ่าตัวตาย (Suicide Attempts) เป็นการทำร้ายตนเองด้วยวิธีการที่รุนแรง เพราะอยากจะทำตาย การกระทำมีความตั้งใจที่จะจบชีวิตของตนเองหรือต้องการให้ตนเองได้รับอันตรายอย่างรุนแรง การพยายามฆ่าตัวตายที่ไม่ประสบผลสำเร็จโดยมีการกระทำที่มีความรุนแรงน้อยเรียกว่า Para-suicidal Behavior

๕) ฆ่าตัวตายสำเร็จ (Completed or Successful Suicides) การตายที่เกิดจากผู้กระทำมีความตั้งใจที่จะจบชีวิตของตนเองจริงและกระทำได้สำเร็จ โดยขณะที่กระทำนั้นสติสัมปชัญญะแต่ในผู้ที่ฆ่าตัวตายสำเร็จบางครั้งเป็นการกระทำโดยขาดสติสัมปชัญญะ^{๑๖}

นอกจากนี้ เดอร์ไคม์ (Durkheim) นักสังคมวิทยาชาวฝรั่งเศสเป็นผู้สนใจศึกษาประเด็นต่างๆเกี่ยวกับสังคม โดยเดอร์ไคม์ได้แบ่งประเภทของการกระทำอัตวินิบาตกรรมที่แตกต่างกันออกไป ๓ ประเภท^{๑๗} ดังนี้

^{๑๖} Barbee, M. A., & Bricker, P., **Suicide**, In K. M. Fortinash & P. A. Holoday-Worrt (Eds.), **Psychiatric mental health nursing**, (St. Louis: Mosby, 1996): 613-633.

๑) การกระทำอัตวินิบาตกรรมเพื่อผู้อื่น (Altruistic Suicide) เมื่อปัจเจกบุคคลมีความผูกพันกับกลุ่มที่เข้าร่วมอย่างเหนียวแน่นและมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับวิถีการดำเนินชีวิตของกลุ่มเขาจะยอมรับค่านิยม (value) และบรรทัดฐาน (norm) ของกลุ่มมาเป็นแนวทางประพฤติปฏิบัติของตนเองอย่างเข้มงวดนอกจากนี้เขาจะไม่คำนึงถึงผลประโยชน์ของตนเองภายใต้สภาวะเช่นนี้ปัจเจกบุคคลเต็มใจที่จะยอมเสียสละชีวิตของตนเองเพื่อผู้อื่นหรือเป้าหมายของกลุ่มตัวอย่างการฆ่าตัวตายประเภทนี้จะเห็นได้จากการที่กลุ่มคามิกาเซ (The Japanese Kamikaze) นักบินทหารญี่ปุ่นในสมัยสงครามโลกครั้งที่สองยอมสละชีพขับเครื่องบินเข้าชนเรือของฝ่ายข้าศึกถึงแม้ว่าพวกเขาจะรู้ว่าต้องตายก็ตามสังคมที่มีความเป็นอันหนึ่งเดียวกันหรือมีบูรณาการทางสังคมในระดับสูงจะมีความเป็นปึกแผ่นทางสังคม (social solidarity) ที่เข้มข้นดังนั้นการทำลายตัวเองซึ่งนำไปสู่ความตายจึงเป็นสิ่งที่ถูกมองว่ามีความหมายและน่ายกย่อง Durkheim ใช้แนวคิดเกี่ยวกับ Altruistic Suicide เพื่ออธิบายอัตราการฆ่าตัวตายของทหารญี่ปุ่น

๒) การกระทำอัตวินิบาตกรรมเพื่อตนเอง (Egoistic Suicide) แนวคิดของเดอร์ไคม์เกี่ยวกับการฆ่าตัวตายในลักษณะนี้ได้แก่

๒.๑) ปัจเจกบุคคลขาดการเข้าร่วมกับวิถีชีวิตของกลุ่มอย่างเข้มข้นดังนั้นถ้าเขาจะฆ่าตัวตายก็就不用ถูกยับยั้งจากความรู้สึกส่วนลึกที่มีความผูกพันหรือมีพันธะต่อผู้อื่นและเขาจะไม่คำนึงถึงผลของการฆ่าตัวตายของเขาต่อกลุ่มหรือผู้อื่น

๒.๒) ปัจเจกบุคคลขาดความรู้สึกที่ต้องการจะทำให้ชีวิตของตนเองมีค่า ขณะเดียวกันก็มีลักษณะที่บุคคลมีความผูกพันกับคนรอบข้างน้อย

๒.๓) ปัจเจกบุคคลขาดความค้ำจุนทางด้านอารมณ์ความรู้สึกจากกลุ่ม ดังนั้นการขาดที่พึ่งทางจิตใจและรู้สึกว่าไม่สามารถพึ่งพาผู้อื่นได้เมื่อต้องเผชิญปัญหาทำให้ปัจเจกบุคคลรู้สึกโดดเดี่ยวและกลายเป็นบุคคลที่มีความอ่อนไหวต่อการกระทบกระเทือนทางอารมณ์ความรู้สึกซึ่งจะนำไปสู่สาเหตุของการฆ่าตัวตายได้

๓) การกระทำอัตวินิบาตกรรมที่เกิดจากภาวะไร้บรรทัดฐาน (Anomic Suicide) เมื่อกลุ่มมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในระดับสูงก็จะมีการพัฒนาชุดของบรรทัดฐานเพื่อจะเป็นการวางระเบียบกฎเกณฑ์ให้แก่พฤติกรรมและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในสังคมบรรทัดฐานจะเป็นสิ่งที่ชี้ให้เห็นว่าอะไรที่เหมาะสมหรือไม่เหมาะสมที่จะประพฤติเมื่อปัจเจกบุคคลรู้สึกว่าเขาไม่

^{๑๗} รตพร ปัทมเจริญ, การฆ่าตัวตาย: ปรากฏการณ์ทางสังคมและวัฒนธรรม, วารสารวิชาการคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, ปีที่ ๕ ฉบับที่ ๒ (กรกฎาคม-ธันวาคม ๒๕๕๒): ๑๑-๑๓.

ควรประพุดินนอกเหนือจากแนวทางที่ถูกกำหนดไว้ชุดของบรรทัดฐานจะมีผลต่อการควบคุม
ปัจเจกบุคคลอีกนัยหนึ่งคือจำกัดสิ่งที่ปัจเจกบุคคลปรารถนาและต้องการจะบรรลุถึงขณะเดียวกัน
ปัจเจกบุคคลจะรู้ว่าเขาถูกคาดหวังอย่างไรกล่าวคือถ้าพวกเขาทำตามกฎเกณฑ์ที่เป็นมาตรฐาน
ของพฤติกรรมซึ่งถูกกำหนดพวกเขาจะรู้สึกมั่นคงและบรรลุในสิ่งที่ต้องการเมื่อได้ตระหนักตาม
กฎเกณฑ์ที่ตั้งขึ้นว่าอะไรถูกอะไรผิดและบุคคลจะสามารถคาดการณ์ได้ว่าถ้าปฏิบัติหรือฝ่าฝืน
บรรทัดฐานจะเกิดผลดีและผลเสียอย่างไรเมื่อบรรทัดฐานอ่อนแอก็จะมีผลต่อประสิทธิภาพในการ
ควบคุมพฤติกรรมและความต้องการของปัจเจกบุคคลให้ลดลงภาวะนี้จะทำให้บุคคลเกิด
ความรู้สึกไม่มั่นคงมีความสับสนว่าอะไรสิ่งที่ถูกหรือผิดอีกนัยหนึ่งยังหมายถึงภาวะที่ปัจเจกบุคคล
ต้องเผชิญกับความไม่สอดคล้องระหว่างเป้าหมายหรือสิ่งที่ต้องการกับวิธีการที่สังคมกำหนดใน
ภาวะเช่นนี้เคอร์ไคม์ให้นิยามว่าเป็นภาวะ anomie ซึ่งเป็นคำในภาษาฝรั่งเศสหมายถึงภาวะที่
ปราศจากกฎเกณฑ์ “lack of rules” จึงเรียกการฆ่าตัวตายที่เป็นผลมาจากภาวะไร้บรรทัดฐาน
ว่า “Anomic Suicide”

จึงกล่าวได้ว่า ประเภของการกระทำอัตวินิบาตกรรมนั้นแบ่งไปตามลักษณะการกระทำ
ตั้งแต่การวางแผนริเริ่มความคิดที่จะกระทำอัตวินิบาตกรรม มีการขู่ จนต่อเนื่องไปถึงการกระทำ
อัตวินิบาต ซึ่งมีทั้งกระทำสำเร็จและไม่สำเร็จ โดยมีเหตุที่จะกระทำเพื่อเรียกร้องความ
สนใจจากคนรอบข้าง เพื่อทำร้ายผู้อื่น เป็นต้น

๒.๑.๓ สาเหตุของการกระทำอัตวินิบาตกรรม

จากความหมายและประเภทเบื้องต้นทำให้ทราบสาเหตุเล็กน้อยอันจะทำให้บุคคลหรือ
ใครสักคนนั้นตัดสินใจที่จะกระทำอัตวินิบาตกรรม แต่ก็ยังเป็นสาเหตุที่ยังไม่แน่ชัด ซึ่งประเด็น
ของสาเหตุของการกระทำอัตวินิบาตกรรมยังมีเหตุปัจจัยที่สำคัญ ซึ่งนักวิชาการได้กล่าวไว้ ดังนี้

นงคราญ ผาสุก ได้รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยที่ทำให้บุคคลกระทำอัตวินิบาตกรรม
หรือพฤติกรรมฆ่าตัวตาย โดยมีปัจจัย ได้ ปัจจัยทางสังคม ปัจจัยทางจิตใจ ปัจจัยทางชีวภาพและ
การแพทย์ ดังนี้

๑) ปัจจัยทางสังคม (Sociological Factors)

ปัจจัยทางสังคม หมายถึง สิ่งที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับการดำเนินชีวิตของแต่ละคน ในการ
อยู่ร่วมกับบุคคลอื่นอย่างมีระบบระเบียบ ซึ่งมีผลกระทบจากองค์ประกอบทางด้านร่างกายและ
จิตใจของกลุ่มคนต่างๆ ในสังคม อันประกอบด้วย ลักษณะส่วนบุคคล การมีปฏิสัมพันธ์กับ
ครอบครัว การมีสัมพันธภาพที่ต่อเนื่อง แบบแผนการเลี้ยงดู ระบบการศึกษา รวมทั้งสภาวะทาง

กายภาพของที่อยู่อาศัยและระบบสวัสดิการทางสังคม ดังนั้นภูมิหลังส่วนบุคคลและปัจจัยด้านครอบครัว ซึ่งเป็นปัจจัยทางสังคมที่สำคัญซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของการกระทำอัตวินิบาตกรรม

นอกจากนี้การกระทำอัตวินิบาตกรรมของแต่ละคนจะมีสาเหตุและความเป็นมาที่แตกต่างกัน แต่มักมีปัจจัยทางสังคมรวมกัน เช่น ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาความรัก สังคมที่มีความสับสน วุ่นวาย เต็มไปด้วยความไม่แน่นอน สมาชิกในสังคม โดยเฉพาะกลุ่มผู้ด้อยโอกาส จะเกิดความรู้สึกแปลกแยกไม่รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ขาดความหมายของการมีชีวิตอยู่ การกระทำอัตวินิบาตกรรมในสังคมเช่นนี้จะเพิ่มมากขึ้น เช่นเดียวกับสังคมที่เน้นความเป็นตัวของตัวเอง เน้นการแก่งแย่งแข่งขันกัน ทำให้ค่านิยมต่างๆ สั่นคลอนเกิดปัญหาต่างๆ ตามมา ได้แก่ ภาวะซึมเศร้า การฆ่าตัวตาย การหย่าร้าง เป็นต้น ซึ่งทำให้ผู้ประสบปัญหาเกิดความรู้สึกโดดเดี่ยวและแปลกแยกออกไป

การกระทำอัตวินิบาตกรรมเป็นปัญหาทางสังคมเนื่องจากบุคคลดังกล่าว ไม่สามารถมีชีวิตร่วมสังคมได้ เช่น เรื่องของศาสนา ครอบครัว การเมือง เป็นต้น โดยจะพบเห็นในรูปการติดสารเสพติด อัมพาต หรือโรคจิตชนิดหวาดระแวง ซึ่งเป็นผลมาจากปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมในระยะเริ่มต้นของชีวิตนั่นเอง ครอบครัวจึงเป็นรากฐานสำคัญในการที่จะส่งเสริมให้บุคคลสามารถเลือกแนวทางการแก้ไขปัญหา และอุปสรรคที่เผชิญในชีวิตประจำวัน

๒) ปัจจัยทางจิตใจ (Psychological Factors)

องค์ประกอบด้านจิตใจ เป็นความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ สุขภาพจิตและบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล ซึ่งเกิดขึ้นตามพัฒนาการด้านร่างกาย และสังคมของบุคคลนั้นๆ อันประกอบด้วยความสัมพันธ์ทางครอบครัวระหว่างพ่อแม่ลูกหรือผู้ดูแล การกระตุ้นพัฒนาการทางสังคมและจิตใจ การปรับตัวต่อปัญหาและอุปสรรคที่เผชิญในชีวิต สภาพแวดล้อมภายในบ้าน รวมทั้งเหตุการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตของครอบครัว หรือบาดแผลทางจิตและการรู้จักตนเอง รู้จักคุณค่าของตนเอง ทางทฤษฎีทางจิตวิเคราะห์ อธิบายว่า เมื่อบุคคลได้ประสบกับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดการสูญเสียบุคคลสำคัญ หรือสิ่งที่ตนเองรัก จะเกิดความรู้สึกโกรธ เกลียด ต่อบุคคลหรือสิ่งที่สูญเสียไป ผลสุดท้ายแล้วจะกลายเป็นความโกรธ ความก้าวร้าวที่มุ่งเข้าหาตนเอง และลงโทษตัวเองด้วยการกระทำอัตวินิบาตกรรม อีกประการหนึ่ง คือ คนที่กระทำอัตวินิบาตกรรมมีสัญชาตญาณของการทำลาย (Death instincts) ต่อตนเองเป็นพื้นฐาน โดยมักจะมี ความก้าวร้าวเมื่อประสบเหตุการณ์ที่ต้องสูญเสีย มักจะมีความโกรธต่อสิ่งนั้นและความโกรธนั้นจะพลิกกลับมาทำร้ายตนเอง กลายเป็นคนโกรธเกลียดตัวเอง สุดท้ายจึงตัดสินใจกระทำ

อัตวินิบาตกรรม^{๑๘} นอกจากนั้นแล้ว ยังพบว่าผู้ที่พยายามกระทำอัตวินิบาตกรรมมักจะมีประวัติการสูญเสีย เช่น สูญเสียคนรัก สูญเสียอวัยวะ สุขภาพเสื่อมโทรม เป็นโรคเรื้อรังรักษาไม่หาย มีการสูญเสียทรัพย์สินเงินทองหรือเกียรติยศ ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑-๓ พบว่า วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมฆ่าตัวตาย โดยมีสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดที่สำคัญ คือ พฤติกรรมการฆ่าตัวตายในครอบครัว การเจ็บป่วยเรื้อรัง การเจ็บป่วยทางจิตเวชของคนในครอบครัว การถูกบิดามารดาทอดทิ้ง การใช้ความรุนแรงในครอบครัว โดยเฉพาะภาวะครอบครัวแตกแยก การสูญเสียบิดามารดา ซึ่งขาดการประคับประคองจากครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้เกิดพฤติกรรมฆ่าตัวตาย^{๑๙}

จะเห็นได้ว่าสาเหตุที่ทำให้มีการกระทำอัตวินิบาตกรรมที่มาสภาพปัญหาทางด้านจิตใจ นั้น มีพื้นฐานมาจากสังคม การสูญเสียของรัก ปัญหาครอบครัว ความเจ็บป่วย การถูกทอดทิ้ง เป็นต้น โดยปัญหาเหล่านี้ส่งผลให้จิตใจของบุคคลมีปัญหา ความเครียด ทำให้เกิดการกระทำอัตวินิบาตกรรมในที่สุด

๓) ปัจจัยทางชีวภาพและการแพทย์

ในทางการชีวภาพและการแพทย์ได้มีการศึกษาเกี่ยวกับสารสื่อประสาทและสารเคมี ดังต่อไปนี้

๓.๑) มีการเปลี่ยนแปลงของสารสื่อประสาท (Neurotransmitter) หรือสารเคมีในสมอง (Neurochemical agents) พบว่า มีความสัมพันธ์กับการเกิดอารมณ์ที่ผิดปกติ สารเหล่านั้น ได้แก่ Serotonin Dopamine Norepinephrine และ Gamma amino butyric acid และพบว่า ผู้ที่ฆ่าตัวตายสำเร็จ มีระดับ Serotonin precursor คือ กรด ๕-Hydroxyindol acetic acid (5-HIAA) และ ๕-Hydroxytryptophane (5-HIP) ในระดับที่ต่ำกว่าปกติมาก จากการศึกษาผู้ป่วย ๓ ราย พบว่ามีสาร 5-HIAA และ 5-HIP ลดลง นอกจากนั้นแล้วจากการศึกษาในผู้ที่ฆ่าตัวตายสำเร็จด้วยวิธีที่รุนแรงยังว่าสาร 5-HIAA ซึ่งเป็น Metabolic ของ Serotonin ต่ำกว่าปกติเช่นเดียวกัน จึงเชื่อว่าระดับ Serotonin ที่ต่ำจะทำให้บุคคลควบคุมตนเองไม่ได้ และจะทำร้ายตนเองเมื่อเกิดความเครียด^{๒๐}

^{๑๘} ธีรบรรณอาชารัฐ และ ฉวีวรรณสตัยวรรณ, “กรอบแนวคิดทางการพยาบาลจิตเวช” ใน ฉวีวรรณสตัยวรรณ, บรรณาธิการ, **การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต**, (กรุงเทพมหานคร: โครงการสวัสดิการสถาบันพระบรมราชชนก, ๒๕๓๙), หน้า ๕๙-๖๓.

^{๑๙} อุมพร ตรังคสมบัติ และอรพรรณ หนูแก้ว, “จิตพยาธิสภาพวัยรุ่นที่มีผลต่อพฤติกรรมฆ่าตัวตาย” **วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย**, ปีที่ ๔๓ ฉบับที่ ๑ หน้า ๒๒-๓๘.

^{๒๐} อัมพร โอตระกูล, **สาเหตุการฆ่าตัวตาย: สุขภาพจิต**, (นํ้าอักษรการพิมพ์: กรุงเทพมหานคร, ๒๕๓๘), หน้า ๕๘.

๓.๒) การศึกษาคามสัมพันธ์ของระดับโคเลสเตอรอล (Cholesterol) กับการฆ่าตัวตายในผู้ป่วยจิตเวช พบว่า ผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายหรือมีความคิดฆ่าตัวตายจะมีระดับ Cholesterol ต่ำกว่าผู้ที่ไม่แสดงพฤติกรรมฆ่าตัวตาย^{๒๑}

นอกจากนี้ สุรินทร์ ลิมนวิวิธได้สรุปสาเหตุต่างๆ ของพฤติกรรมการทำกระทำอัตวินิบาตกรรม ไว้ดังต่อไปนี้^{๒๒}

๑) การป่วยด้วยโรคทางจิตเวช

การป่วยด้วยโรคทางจิตเวช เป็นปัจจัยสำคัญที่สุดที่ช่วยบ่งบอกถึงความเสี่ยงต่อการทำอัตวินิบาตกรรม จากหลายการศึกษาพบว่ามากกว่าร้อยละ ๙๐ ของผู้ที่ทำอัตวินิบาตกรรมสำเร็จป่วยเป็นโรคทางจิตเวชชนิดใดชนิดหนึ่งหนึ่งหรือหลายๆ ชนิดรวมกัน ซึ่งสามารถแบ่งออก^{๒๓}

๑.๑) โรคผิดปกติทางอารมณ์หรืออารมณ์แปรปรวน (Mood Disorders) แบ่งตามลักษณะอาการออกเป็น ๒ กลุ่ม คือ

(๑) โรคอารมณ์เศร้า (Depressive Disorders) แบ่งออกเป็น ๒ ชนิด คือ

(๑.๑) โรคซึมเศร้า (Major Depressive Disorder) อาการสำคัญ คือ มีอารมณ์เศร้า หงุดหงิด โกรธง่าย รู้สึกเบื่อหรือหมดความสนใจในสิ่งต่างๆ เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย ไม่มีแรง มีความคิดและการเคลื่อนไหวเชิงซ้ำหรือรู้สึกพลุ่งพล่านกระวนกระวายใจ รู้สึกไร้ค่าหรือตำหนิตัวเองมากผิดปกติ สมาธิเสียหรือมีความลังเลใจ มีความคิดอยากตาย คิดทำอัตวินิบาตกรรม หรือพยายามทำอัตวินิบาตกรรม

(๑.๒) โรคอารมณ์ซึมเศร้าเรื้อรัง (Dysthymic Disorder) อาการต่างๆ คล้ายกับโรคซึมเศร้าแต่ความรุนแรงน้อยกว่าอาการที่พบบ่อยส่วนใหญ่เป็นอาการทางด้านอารมณ์และความคิด โดยผู้ป่วยจะมีอารมณ์เบื่อหน่ายท้อแท้ มองโลกในแง่ลบ มีแนวโน้มที่จะโทษตนเอง

^{๒๑}อ้างถึงใน อารัง สมบุญตนนท์ และคณะ, การฆ่าตัวตายในจังหวัดเชียงใหม่, (กรมสุขภาพจิต: กระทรวงสาธารณสุข), หน้า ๘.

^{๒๒}สุรินทร์ ลิมนวิวิธ, “วาทกรรมในข่าวอัตวินิบาตกรรมของหนังสือพิมพ์ไทย”, (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๑๓-๒๔.

^{๒๓}ศิริลักษณ์ ศุภพิตร, “อัตวินิบาตกรรมหรือการฆ่าตัวตาย”, เวชศาสตร์ร่วมสมัย, (กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์, ๒๕๔๔), หน้า ๓๕๖-๓๖๑.

(๒) โรคไบโพลาร์(Bipolar Disorders) หรือโรคอารมณ์ผิดปกติทั้ง ๒ ด้าน (Depression และ Mania) อาการที่สำคัญคือ มีอาการบ้าคลั่ง (Mania) ครึ่งเดียวหรือหลายครั้ง และมีอาการของโรคซึมเศร้า (Major Depression) ซึ่งอาจเป็นครึ่งเดียวหรือหลายครั้งด้วย

๑.๒) โรคจิตเภท (Schizophrenia) อาการที่สำคัญของโรคแบ่งออกเป็น ๒ อาการทางด้านลบมีดังต่อไปนี้

(๑) ความหลงผิด (Delusion) อาการหลงผิดที่พบบ่อยคือ หลงผิดคิดไปเองว่ามีคนปองร้าย คิดไปเองว่ามีคนพูดเรื่องราวเกี่ยวกับตน เช่น เห็นคนคุยกันก็ผิดว่าเขา นินทาว่าร้ายตน อาการหลงผิดบางชนิดมีความสำคัญมาก เพราะพบโรคจิตเภทบ่อยกว่าโรคจิตชนิดอื่น คือ ผู้ป่วยเชื่อว่าความคิดและการกระทำของตนถูกควบคุม โดยอำนาจภายนอกบางอย่าง เชื่อว่าความคิดของตนถูกดึงออกไปจากสมองด้วยอำนาจบางอย่าง เชื่อว่าความคิดที่มีอยู่ไม่ใช่ของตน แต่เป็นความคิดของคนอื่นใส่เข้ามาในสมองตนเชื่อว่าความคิดของตนส่งออกไปเป็นเสียง ทำให้ผู้อื่นล่วงรู้ความคิดของผู้ป่วย

(๒) ความผิดปกติของคำพูด ผู้ป่วยโรคจิตเภทจะมีปัญหาในด้านความคิดขาดการเชื่อมโยงของเหตุผล ไม่สามารถลำดับความคิดตามขั้นตอนของเหตุการณ์ ดังนั้นเวลาจับฟังผู้ป่วยพูด หรือตอบคำถามจึงไม่ค่อยเข้าใจ หรือฟังไม่รู้เรื่อง เพราะคำพูดจะไม่ต่อเนื่องกันเป็นเรื่องเป็นราว โดยเปลี่ยนจากเรื่องหนึ่งไปเรื่องหนึ่ง

(๓) ความผิดปกติของพฤติกรรม ผู้ป่วยมีพฤติกรรมวุ่นวายในลักษณะต่างๆ ตั้งแต่มีพฤติกรรมเหมือนเด็กจนถึงพลุ่งพล่านกระวนกระวายอย่างรุนแรง อาจไม่สนใจดูแลตัวเอง แต่ตัวสกปรก หรือแต่งตัวในลักษณะแปลกประหลาด บางรายมีพฤติกรรมทางเพศไม่เหมาะสม เช่น การสำเร็จความใคร่ในที่สาธารณะ ผู้ป่วยอาจส่งเสียงร้องตะโกนหรือกล่าวคำหยาบ

อาการด้านลบมีดังต่อไปนี้

(๑) อารมณ์เฉยเมย สีหน้าของผู้ป่วยเรียบเฉย ขาดการแสดงออกของอารมณ์ไม่มีการสบตา หรือการแสดงกิริยาท่าทาง วิธีการตรวจอาการนี้ คือสังเกตดูขณะผู้ป่วยมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

(๒) พูดน้อยหรือไม่พูด แสดงออกโดยการตอบรับคำถามสั้นๆ ใช้คำพูดน้อยและไม่สนใจที่จะตอบ

(๓) ขาดความสนใจทำกิจกรรมทุกชนิด ผู้ป่วยไม่สามารถริเริ่มในการทำกิจกรรมทุกชนิด โดยจะนั่งเฉยๆ เป็นเวลานานๆ และไม่สนใจที่จะร่วมในการทำงานหรือกิจกรรมด้านสังคม

๑.๓) การติดต่อดื้อสารชนิดใดหรือหลายชนิด (Substance Dependence) กลุ่มอาการทางจิตเวชเนื่องจากสารที่ออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท สารระเหย ๑๑ ชนิดคือ สุรา แอมเฟตามีน คาเฟอีน กัญชา โคเคน สารหลอนประสาท สารระเหย นิโคติน ฝิ่น Phencyclidine และยานอนหลับ หรือยาคลายกังวล โดยกลุ่มที่มีความเสี่ยงที่จะทำอัตวินิบาตกรรม คือ กลุ่มติดสุรา (Alcohol Dependence) การติดสุรา เพิ่มความเสี่ยงต่อการทำอัตวินิบาตกรรม โดยเฉพาะในผู้ที่มีโรคซึมเศร้าร่วมด้วย และมักพบเหตุการณ์ความเครียดในชีวิตเป็นปัจจัยกระตุ้นนำมาก่อน การทำอัตวินิบาตกรรม เช่น การสูญเสีย หรือพลัดพรากจากคนรัก ปัญหาการทำงาน การเงิน และกฎหมาย เป็นต้น

๑.๔) ความผิดปกติของบุคลิกภาพ (Personality Disorders) ชนิดของความผิดปกติของบุคลิกภาพมีอยู่หลายกลุ่ม โดยกลุ่มที่มีความเสี่ยงที่จะทำอัตวินิบาตกรรมสูงอยู่ในกลุ่ม Borderline Personality Disorder โดยผู้ป่วยไม่ยอมรับความจริง กลัวการถูกทิ้ง หรือพลัดพรากจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อผู้อย่างมาก กลัวต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยว ซึ่งอาจพรากจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อผู้ป่วยอย่างมาก กลัวว่าจะต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยวซึ่งอาจเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงหรืออาจคิดไปเอง ความกลัวนี้จะส่งผลกระทบต่อผู้ป่วยเกี่ยวกับเอกลักษณ์ อารมณ์ การรู้การเข้าใจ (Cognition) และพฤติกรรม มีความรู้สึกหวั่นไหวเป็นอย่างมากเมื่อต้องประสบกับภาวะดังกล่าวและผู้ป่วยอาจทำร้ายตนเองหรือพยายามทำอัตวินิบาตกรรม

๑.๕) โรคกลุ่มอาการกังวล (Anxiety Disorders) โรคที่มีความเสี่ยงที่จะทำอัตวินิบาตกรรม ได้แก่ โรคแพนิค โรคย้ำคิดย้ำทำ

๑.๖) ภาวะการปรับตัวผิดปกติ (Adjustment Disorders) โดยกลุ่มที่มีความเสี่ยงที่จะทำอัตวินิบาตกรรมอยู่ในกลุ่ม Adjustment Disorders with Depressed Mood อาการสำคัญคือ เมื่อมีปัญหาทางด้านจิตใจหรือความเครียด ผู้ป่วยจะรู้สึกไม่แจ่มใส กังวล ไม่สบายใจ ครุ่นคิด มีอารมณ์เศร้า พฤติกรรมก้าวร้าว เสียใจ เบื่ออาหาร

๒) ปัจจัยทางสังคม

แนวคิดทฤษฎีสังคมวิทยาเห็นว่า การทำอัตวินิบาตกรรมนั้นเกิดขึ้นเมื่อคนเราไม่สามารถควบคุมตนเองได้ บุคคลที่ได้เสนอแนวคิดนี้คือ Emile Durkheim ซึ่งกล่าวถึงอิทธิพลต่อความเสี่ยงในการทำอัตวินิบาตกรรมโดยการแบ่งการกระทำอัตวินิบาตกรรม ๓ แบบ คือ

๒.๑) การทำอัตวินิบาตกรรมที่มีสาเหตุมาจากตัวเอง (Egoistic Suicide) คือ การทำอัตวินิบาตกรรมที่บุคคลผู้นั้นมีความยึดมั่น หรือติดพันอยู่กับกลุ่มน้อยเกินไป หรืออีกนัยหนึ่งเกิดจากสังคมนั้นๆมีการรวมตัวของกลุ่มต่ำ ทำให้ไม่สามารถควบคุมบุคคลให้ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ และข้อปฏิบัติของสังคม หรือสังคมไม่มีอิทธิพลและความสำคัญต่อบุคคลทำให้บุคคล

คิดถึงแต่ตัวเองเป็นสำคัญ คิดถึงประโยชน์ส่วนตัวมากกว่าส่วนรวม แยกตัวออกจากกลุ่ม ไม่เกี่ยวข้องกับกลุ่มเลยหรือถ้ามีก็มีในระดับต่ำ บุคคลประเภทนี้โอกาสที่จะเสี่ยงกับการทำอัตวินิบาตกรรมจะสูงเพราะขาดแรงยับยั้งนั่นเอง

๒.๒) การกระทำอัตวินิบาตกรรมเพราะผูกพันกับส่วนรวมหรือกลุ่มอย่างเหนียวแน่น (Altruistic Suicide) เพราะใน Egoistic Suicide บุคคลมีความหย่อนยานต่อกลุ่มหรือไม่ติดพันกับกลุ่มมากพอ แต่ใน Altruistic Suicide นี้ การทำอัตวินิบาตกรรมเกิดขึ้นเพราะบุคคลติดพันต่อกลุ่มมากเกินไปจนถึงขั้นที่ว่าตนสามารถที่จะสละชีวิตเพื่อกลุ่มเพื่อสวัสดิการของกลุ่มหรือเพื่อความคงอยู่ของกลุ่มได้ การทำอัตวินิบาตกรรมประเภทนี้เป็นการทำลายชีวิตเพื่อประโยชน์ของผู้อื่น เพื่ออุดมการณ์ทางการเมือง เพื่อศาสนา

๒.๓) การทำอัตวินิบาตกรรมเพราะสังคมเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร้ระเบียบ (Anomic Suicide) การทำอัตวินิบาตกรรมประเภทนี้เกิดจากการขาดปทัสถาน (Norm) ซึ่งมักจะเกิดมากในสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว หรืออย่างกะทันหันโดยสมาชิกของสังคมรู้สึกงงกันและสับสน ไม่รู้ว่าอะไรเป็นแนวทางในการปฏิบัติตนหรือในการดำเนินชีวิต ทนไม่ได้ต่อสิ่งที่เปลี่ยนแปลง จึงทำให้เขาคิดทำลายตนเอง^{๒๔}

๓) ปัจจัยทางจิตใจ

ในด้านของจิตใจ บุคคลที่มีภาวะความรู้สึกผิด สูญเสีย หมดหวัง เบื่อ เครียด อับอาย มีส่วนต่อการตัดสินใจในการทำอัตวินิบาตกรรม และบางรายการทำอัตวินิบาตกรรมอาจหมายถึงการเกิดใหม่ในภพหน้า การร่วมประสาณ แก้วแค้น หรือลงโทษตนเอง ซึ่งส่วนใหญ่ปัจจัยด้านนี้มีผลส่งผลให้มีการป่วยเป็นโรคทางจิตเวชด้วย แนวคิดทฤษฎีทางจิตวิเคราะห์ได้อธิบายว่าการทำอัตวินิบาตกรรมเป็นผลมาจากกลไกทางจิต Sigmund Freud^{๒๕}

๔) ปัจจัยทางชีวภาพ

^{๒๔} นีราพร เดชวงศ์, “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพยายามฆ่าตัวตายของผู้ป่วยโรงพยาบาลสังกัดกรุงเทพมหานคร”, (บัณฑิตวิทยาลัย:มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๓๙), หน้า ๒๗.

^{๒๕} คุณากร มั่งคั่ง, “ปัจจัยที่ส่งเสริมการกระทำอัตวินิบาตกรรมของข้าราชการตำรวจในสังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาล”, (บัณฑิตวิทยาลัย:มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๑), หน้า ๑๔-๑๕.

สมภพ เรื่องตระกูล^{๒๖} กล่าวว่ามีการศึกษาพบว่า ในสมองของผู้ทำอัตวินิบาตกรรมมีความผิดปกติของสารเคมี คือมีระดับของสารเซโรโทนิน(Serotonin) ลดต่ำลงซึ่งส่งผลให้ผู้ป่วยขาดการควบคุมอารมณ์และมีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงร่วมกับการเกิดอาการป่วยเป็นโรคจิตเวชอื่นด้วย เช่น ซึมเศร้า จิตเภท บุคลิกภาพผิดปกติ

๕) ปัจจัยทางพันธุกรรม

สมภพ เรื่องตระกูล^{๒๗} กล่าวว่าผู้ป่วยซึ่งมีประวัติครอบครัวมีคนทำอัตวินิบาตกรรมจะมีโอกาสทำอัตวินิบาตกรรมสูงกว่าประชากรทั่วไปโดยมีรายงานว่าร้อยละ 6 ของผู้ทำอัตวินิบาตกรรมมีบิดาหรือมารดาทำอัตวินิบาตกรรมเช่นกันนอกจากนี้ยังพบว่าญาติของผู้ป่วยซึ่งทำอัตวินิบาตกรรมมีอัตราการเป็นโรคซึมเศร้าและทำอัตวินิบาตกรรมสำเร็จสูงและมีการศึกษาพบว่าอัตราการทำอัตวินิบาตกรรมสำเร็จร่วมกัน (Concordance for suicide) ของคู่แฝดไข่ใบเดียวกันมีค่าสูงกว่าแฝดชนิดไข่คนละใบอย่างไรก็ตามเนื่องจากผู้ป่วยซึ่งทำอัตวินิบาตกรรมมักเป็นโรคทางจิตเวชด้วย ดังนั้น จึงไม่สามารถบอกได้โดยแน่นอนว่าพันธุกรรมเป็นสาเหตุของการทำอัตวินิบาตกรรมโดยตรงหรือเป็นสาเหตุของโรคทางจิตเวช

๖) การป่วยด้วยโรคทางกาย

ความเจ็บป่วยด้วยโรคทางกายเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญในร้อยละ ๑๑-๕๑ ของผู้ทำอัตวินิบาตกรรมโดยเฉพาะเมื่ออายุมากขึ้นร้อยละ ๗๐ ของหญิงที่ป่วยด้วยโรคมะเร็งซึ่งทำอัตวินิบาตกรรมสำเร็จป่วยเป็นมะเร็งเต้านมหรืออวัยวะสืบพันธุ์ร้อยละ ๕๐ ของชายที่ป่วยด้วยโรคมะเร็งซึ่งทำอัตวินิบาตกรรมสำเร็จกระทำภายในหนึ่งปีหลังจากทราบผลการวินิจฉัยโรคโรคที่เพิ่มความเสี่ยงต่อการทำอัตวินิบาตกรรมมีดังต่อไปนี้แต่อย่างไรก็ตามผู้ป่วยเหล่านี้มักมีความผิดปกติของอารมณ์ร่วมด้วย^{๒๘}

๗) ปัจจัยด้านสื่อ

การนำเสนอข่าวมีส่วนชี้้นำให้เกิดการทำอัตวินิบาตกรรมอย่างต่อเนื่องในชุมชนโดยมีการทำอัตวินิบาตกรรมเพิ่มสูงขึ้นภายหลังการนำเสนอข่าวและพื้นที่ที่มีการนำเสนอข่าวเข้มข้นกว่าจะ

^{๒๖} สมภพ เรื่องตระกูล, โรคซึมเศร้าและการฆ่าตัวตาย,(กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๘๐.

^{๒๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๙.

^{๒๘} อ่างใน ศิริลักษณ์ สุภพิติพร,เวชศาสตร์ร่วมสมัย, หน้า ๓๕๙-๓๖๐.

ได้รับผลกระทบมากกว่าซึ่งได้รับการยืนยันจากการศึกษาในหลายพื้นที่เชื่อว่าผลกระทบที่เกิดขึ้นเป็นเพราะรายงานข่าวการทำอัตวินิบาตกรรมเป็นการนำเสนอแบบอย่างของการแก้ปัญหาด้วยการทำอัตวินิบาตกรรมว่าเป็นสิ่งที่ทำกันได้ผู้ที่มีแนวโน้มอยู่แล้วหรือผู้ที่มีปัญหาคล้ายคลึงกันกับผู้ทำอัตวินิบาตกรรมทำให้เกิดการเลียนแบบ เช่น บรรยายวิธีการที่ใช้ในการทำอัตวินิบาตกรรมอธิบายสาเหตุของการทำอัตวินิบาตกรรมไว้อย่างง่ายๆ ว่าเป็นเพราะความเครียดทั้งที่ในความจริงมักมีหลายสาเหตุประกอบไม่นำเสนอปัญหาสุขภาพจิตที่มีอยู่แล้วของผู้ทำอัตวินิบาตกรรมเป็นต้น^{๒๙}

นอกจากนี้แล้ว ฟรอยด์ กล่าวถึงมูลเหตุปัจจัยของการทำอัตวินิบาตกรรมไว้ในอีกมุมมองที่พิจารณาโครงสร้างของบุคลิกภาพมี ๓ ส่วน คือ จิตใต้สำนึก (Id) จิตสำนึก (Ego) และจิตเหนือสำนึก (Superego) ดังนี้

๑. คนที่มีบุรณาการทางสังคมน้อยเกินไป เรียกว่า อัตวินิบาตกรรมแบบอีโกอัสติก (Egoistic Suicide) เป็นผลมาจากความอ่อนแอของความผูกพันระหว่างปัจเจกบุคคลกับสังคม เมื่อบุคคลแยกตัวออกจากบรรทัดฐานทางสังคมและค่านิยมทางสังคมพวกเขาจะตกอยู่ในสภาวะที่มีความเป็นปัจเจกบุคคลสูงเกินไป ซึ่งทำให้มีความโน้มเอียงมากที่จะทำอัตวินิบาตกรรม หรือเกิดจากบรรทัดฐานและค่านิยมของสังคมไม่สามารถยึดบุคคลไว้ได้ บุคคลถูกละทิ้งให้พึ่งความสามารถของตนเองและขาดความผูกพันกับพวกเพื่อนฝูง เขาจึงเริ่มแยกตัวออกจากสังคมและมีแนวโน้มที่จะอัตวินิบาตกรรมมีปัญหามาจากตัวผู้ทำเอง คนที่แต่งงานมีลูกจะมีโอกาสทำอัตวินิบาตน้อยกว่าคนคนโสดหรือคนที่แต่งงานแล้วไม่มีลูก หรือถ้าเปรียบเทียบกับคนที่แต่งงานแล้วกับคนที่ไม่ได้แต่งงาน คนที่ไม่ได้แต่งงานจะมีความโน้มเอียงมากที่จะทำการอัตวินิบาตกรรมแบบอีโกอัสติก เพราะพวกเขามีบุรณาการทางสังคมน้อย และได้รับความรักไมตรีจิตน้อยกว่าคนอื่น เมื่อมีความเดือดร้อนอย่างใหญ่หลวงในชีวิต

๒. คนที่มีบุรณาการทางสังคมมากเกินไป เรียกว่า อัตวินิบาตกรรมแบบอัลทรูอัสติก (Altruistic Suicide) มีลักษณะตรงกันข้ามกับอัตวินิบาตกรรมแบบอีโกอัสติก เกิดจากการมีบุรณาการทางสังคมมากเกินไป (Over integration) ซึ่งเป็นภาวะที่อัตตา (Ego) ของปัจเจกบุคคลอ่อนแอเกินไปจะต่อต้านความต้องการ (Demands) ของสังคม เช่น หญิงในอินเดียทำ

^{๒๙} อังใน ประเวศ ทันติพิวัฒนสกุล และ สุรสิงห์ วิศรุตรัตน์, การฆ่าตัวตายการสอบสวนหาสาเหตุและการป้องกัน, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (เชียงใหม่: IDENTITY GROUP, ๒๕๕๒), หน้า ๑๔.

อัตวินิบาตกรรมตามสามิ การทำฮาราคีรี^{๓๐} ของทหารญี่ปุ่นอย่างไรก็ตามอัลทรูอิสติก ยังแบ่งประเภทย่อยๆ ได้อีก คือ

๒.๑) การทำที่เกิดขึ้นเนื่องจากความจำเป็นหรือบังคับเพื่อเป็นไปตามกฎเกณฑ์ของสังคมหรือประเพณี เป็นสิ่งที่กำหนดโดยสังคม เพื่อสังคมส่วนรวมภายใต้กฎเกณฑ์ทางความเชื่อและศาสนา เช่น ให้ภรรยากระโดดลงในกองไฟตามสามิเมื่อสามีถึงแก่กรรม เป็นต้น

๒.๒) เป็นอัตวินิบาตกรรมที่เกิดมาจากการปลุกฝังให้เกิดการยอมรับว่า การมีความเสียสละหรือมีเกียรติยศในตนเองเป็นสิ่งที่ถูกที่ควร บุคคลมีความพึงพอใจในการที่ได้เสียสละและรักษาคำสัตย์การกระทำในรูปแบบนี้จึงเป็นไปเพื่อรักษาหน้าตนเอง เช่นการกระทำฮาราคีรีของชาวญี่ปุ่น การออกรบของทหารในสงคราม เป็นต้น

๒.๓) เป็นการกระทำที่มีลักษณะเป็นไปตามอภิปรัชญา (metaphysics) และระบบทางศาสนาเป็นไปเพื่อประท้วง หรือเรียกร้องความสนใจ เช่น การเผาตัวเองของพระชาวเวียดนาม เป็นต้น

๓. คนที่มีข้อกำหนดทางสังคมน้อยเกินไป เรียกว่า อัตวินิบาตกรรมแบบอนอมิก (Anomic Suicide) เกิดจากจากขาดข้อกำหนดของบุคคลกับสังคม เมื่อระเบียบซึ่งเป็นบรรทัดฐานที่แวดล้อมการประพฤติปฏิบัติของบุคคลเกิดหย่อนยานลง เป็นเหตุให้ขาดการยึดเหนี่ยวและขึ้นอุปนิสัยของมนุษย์ หรือการยึดเหนี่ยวของบูรณาการในทางโครงสร้างที่แสดงให้เห็นถึงความเป็นไปในอันหนึ่งอันเดียวเกิดล้มเหลวลง มนุษย์ก็เริ่มโน้มเอียงไปสู่การทำอัตวินิบาตกรรมแบบอนอมิก อัตวินิบาตกรรมแบบอนอมิกนี้เกิดขึ้นในสภาพการณ์ของความขัดสนและความขัดแย้ง เช่นในช่วงมีการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็ว ในขณะที่คนขาดบรรทัดฐานทางสังคมที่แน่นอนในทางปฏิบัติ อัตวินิบาตกรรมแบบนี้ มักเกิดขึ้นในทางสังคมที่เจริญมาก เช่นสังคมประเทศที่มีความเจริญทางเศรษฐกิจ ได้แก่ สวีเดน และญี่ปุ่น ตัวอย่างอัตวินิบาตกรรมแบบอนอมิกของชนชั้นกลางในเมืองไทยเร็วๆ นี้ ได้แก่ การพยายามทำอัตวินิบาตกรรมของนักธุรกิจเล่นหุ้น เนื่องจากตลาดหลักทรัพย์ตก

๔. คนที่มีข้อกำหนดทางสังคมมากเกินไป เรียกว่า อัตวินิบาตกรรมแบบเฟทัลลิสติก (Fatalistic Suicide) อัตวินิบาตกรรมแบบเฟทัลลิสติก (Fatalistic Suicide) มีลักษณะตรงกันข้ามกับอัตวินิบาตกรรมแบบอนอมิก (Anomic Suicide) ซึ่งเป็นผลมาจากการมีข้อกำหนดทางสังคมมากเกินไป (Over integration) เดอร์ไคม์ ไม่ได้ให้ความสำคัญต่อการอัตวินิบาตกรรม

^{๓๐} ฮาราคีรี หรือ เซปปุกุ เป็นการฆ่าตัวตายโดยการควั่นท้อง ในยุคซามูไรของประเทศญี่ปุ่น โดยใช้มีดสั้นแทงที่หน้าท้องใต้เอวขวา แล้วกรีดมาทางซ้าย แล้วดึงมีดขึ้นข้างบน ซึ่งเป็นการเปิดเย็บช่องท้องแล้วตัดลำไส้ให้ขาด หลังจากนั้นซามูไรอีกคนหนึ่งจะใช้ดาบซามูไรตัดศีรษะจนขาด

ประเภทนี้ เราได้กล่าวเพียงสั้นๆ ว่า อัตวินิบาตกรรมแบบเฟทัลลิสติก มีความสำคัญน้อยมากในสังคมปัจจุบัน เดอร์ไคม์ กล่าวว่า ในสังคมปัจจุบันนี้ มักจะพบกระทำอัตวินิบาตกรรมอยู่ ๒ ประเภท คือ อัตวินิบาตแบบอีโกสติก จะสูงขึ้นเมื่อปัจเจกบุคคลขาดการบูรณาการต่อชีวิตทางสังคมร่วมกัน และอัตวินิบาตกรรมแบบอนิมิก จะสูงขึ้น เมื่อบรรทัดฐานหรือค่านิยมทางสังคมอ่อนแอจนไม่สามารถควบคุมความต้องการ หรือขับของปัจเจกบุคคลได้

จึงกล่าวได้ว่าสาเหตุและปัจจัยของการกระทำอัตวินิบาตกรรมหรือการฆ่าตัวตายนั้น เริ่มมาจากพื้นฐานทางสังคม ครอบครัว ถ้าหากบุคคลเติบโตมาในครอบครัวที่มีการกระทำอัตวินิบาตกรรม ครอบครัวที่มีการใช้ความรุนแรง ครอบครัวที่มีผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ก็จะทำให้บุคคลนั้นมีปัญหา เกิดภาวะความเครียด เกิดความบกพร่องทางจิตใจ ไม่สามารถอยู่ร่วมกับสังคมได้ และปัญหาในสังคมอีกมากมาย เช่น การสูญเสียคนที่รัก ความผิดหวัง ความอาย จากปัญหาดังกล่าวนำไปสู่มุมมองทัศนคติที่ไม่ดี ทำให้บุคคลมีภาวะทางจิตที่ไม่ปรกติ มีความโศกเศร้าในชีวิต เป็นต้น ซึ่งปัญหาต่างๆ เหล่านี้ จะนำไปสู่การกระทำอัตวินิบาตกรรมในที่สุดเพื่อหนีปัญหาเหล่านั้น

๒.๓. ทฤษฎีเกี่ยวกับการทำอัตวินิบาตกรรม

การทำอัตวินิบาตกรรมเป็นการฆ่าตัวตายที่มีมายาวนาน บางวัฒนธรรมถือว่าเป็นเรื่องที่ยอมรับได้ เช่น การฆ่าตัวตายตามสามีของสตรีอินเดีย เป็นต้น จึงมีการจัดประเภทของการทำอัตวินิบาตกรรมตามลักษณะของการทำอัตวินิบาตกรรมดังกล่าวแล้วข้างต้น ด้วยความหลากหลายของเหตุจูงใจ ความจำยอมของการทำอัตวินิบาตกรรม ทำให้นักวิชาการได้ศึกษาทฤษฎีเกี่ยวกับการทำอัตวินิบาตกรรมทั้งทางด้านสังคมวิทยา จิตวิทยา ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

๑) ทฤษฎีด้านสังคมวิทยา

อีมีล เดอร์ไคม์ (Emile Durkheim) นักสังคมวิทยาชาวฝรั่งเศส ศึกษาเรื่องอัตวินิบาตกรรมโดยวิธีการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการทำอัตวินิบาตกรรมในสังคมต่างๆ กล่าวว่า การทำอัตวินิบาตกรรมเป็นปรากฏการณ์ทางสังคม ซึ่งสามารถจัดเป็นรูปแบบพื้นฐาน ๓ กลุ่มตามการใช้ชีวิตในสังคม

๑.๑) การทำอัตวินิบาตกรรมด้วยนึกถึงแต่ตนเอง (Egoistic suicide) เป็นการฆ่าตัวตายอันเนื่องมาจากการมีชีวิตอยู่ต่อไปก็ไม่มีความหมายเพราะไม่สามารถผสมผสานตนเองให้เข้ากับสังคมได้ (Lack of poor social) ขาดความรู้สึกผูกพันกับครอบครัวหรือสังคม รู้สึกว่าตนเองไร้ค่าถูกทอดทิ้ง ขาดการช่วยเหลือ สนับสนุน เช่น คนโสดจะฆ่าตัวตายมากกว่าคนที่สมรสแล้ว คนที่อยู่ในสังคมชนบทฆ่าตัวตายน้อยกว่าคนที่อยู่ในสังคมเมือง เป็นต้น

๑.๒) การทำอัตวินิบาตกรรมเพื่อเสียสละ (Altruistic suicide) เป็นการฆ่าตัวตายอันเป็นผลจากการที่ผู้นั้นเข้าไปร่วมกิจกรรมด้วยความรู้สึกอันแรงกล้า (Excessive identification and integration) มีความผูกพันต่อสังคมมากเกินไป เป็นการฆ่าตัวตายเพื่อเสียสละ เพื่อประโยชน์ของผู้อื่นมากกว่าชีวิตของตนเอง การฆ่าตัวตายจึงกระทำอย่างมีเหตุผล ตั้งใจกระทำโดยมีจิตสำนึกของตนเอง เพื่อหน้าที่ การงาน วินัย ศาสนา และอุดมการณ์ทางการเมือง เช่น ขาวญี่ปุ่น ผูกพันและมีชาตินิยมสูงมาก

๑.๓) การทำอัตวินิบาตกรรมจากอารมณ์ชั่ววูบ (Anomic suicide) เป็นการฆ่าตัวตายอันเนื่องมาจากภาวะวิกฤติต่างๆ ที่มีผลต่อการควบคุมอารมณ์ ทำให้สมาชิกในสังคมเกิดความรู้สึกสับสน ปรับตัวไม่ทัน เกิดความคิดชั่ววูบ จึงทำการฆ่าตัวตาย เช่น การทำอัตวินิบาตกรรมของบุคคลสำคัญในชีวิต ความล้มเหลวทางเศรษฐกิจ อารมณ์โกรธและไม่สมหวัง ความเหนื่อยล้า และท้อแท้ อาจนำไปสู่การทำอัตวินิบาตกรรม^{๓๑}

เดอร์ไคม์ ได้ชี้ให้เห็นว่า บูรณาการทางสังคมและข้อกำหนดทางสังคมมีอิทธิพลต่อบุคคล การที่ปัญหาการทำอัตวินิบาตกรรม การอัตวินิบาตกรรมเกิดขึ้นเป็นเครื่องสะท้อนให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับปัจจัยแวดล้อม เช่น เงื่อนไขทางเศรษฐกิจ สถานภาพทางสังคม อายุ เชื้อชาติศาสนา^{๓๒}

๒) ทฤษฎีด้านจิตวิทยา

นักทฤษฎีจิตวิเคราะห์ฟรอยด์ (Sigmund Freud, พ.ศ.๒๓๙๙-๒๔๘๒) ได้กล่าวถึงโครงสร้างของบุคลิกภาพมี ๓ ส่วน คือ จิตใต้สำนึก (Id) จิตสำนึก (Ego) และจิตเหนือสำนึก (Superego) ดังนี้

^{๓๑} Durkhem E., **Suicide**, (New York: MemmillanPublising, 1966), p.165.

^{๓๒} วีรพล กุลบุตร, **แนวโน้มนทฤษฎี/ การป้องกันและการแก้ไข**, (กรุงเทพมหานคร: กองบังคับบัญชาการโรงเรียนนายร้อยตำรวจ, ๒๕๔๐), หน้า ๖๗.

๑) จิตใต้สำนึก อิด (Id) เป็นลักษณะจิตใจที่ไม่ได้ขัดเกลา เป็นความต้องการที่จะแสวงหาความพึงพอใจให้ตนเอง เป็นความต้องการเบื้องต้นของคน (Lower self) ปราศจากการคิดไตร่ตรองด้วยเหตุผลและคุณธรรม เป็นที่ตั้งของสัญชาตญาณ (Instinct) และยังเป็นที่ตั้งของแรงขับพื้นฐาน ได้แก่ แรงขับทางเพศ (Sexual drive) และความก้าวร้าว (Aggressive drive) ถ้าอิดเป็นตัวควบคุมให้บุคคลสนองความต้องการของตน จะทำให้บุคคลขาดการดำรงอยู่บนพื้นฐานของความจริง และความเหมาะสมถูกต้อง ดังนั้นจึงมี อีโก้ (Ego) เกิดขึ้น

๒) จิตสำนึก อีโก้ (Ego) เป็นตัวกลางในการแสดงออกของบุคลิกภาพ เป็นที่ตั้งของสติ เป็นสื่อกลางระหว่างสัญชาตญาณกับสิ่งแวดล้อมภายนอก ควบคุมภาวะขาดการไตร่ตรองของอิด และอีโก้เป็นสิ่งที่อยู่ในสภาพความเป็นจริง

๓) จิตเหนือสำนึก ซุปเปอร์อีโก้ (Superego) เป็นตัวแทนของศีลธรรม และบรรทัดฐานของสังคม และเป็นตัวที่จะตัดสินว่าอะไรผิด อะไรถูก ดี หรือไม่ดี มักจะเป็นอุดมคติมากกว่าความเป็นจริง

จากโครงสร้างของบุคลิกภาพดังกล่าว ฟรอยด์ ได้ให้ทัศนะของอัตวินิบาตกรรม ไว้ ๒ ประการ คือ^{๓๓}

๑. คนที่กระทำอัตวินิบาตกรรมมักเป็นคนที่ต้องสูญเสียบุคคลที่ตนรักมาก และแค้นมาก ในเวลาเดียวกันเป็นความรู้สึกแบบสองฝักสองฝ่าย โดยที่ความแค้นก่อให้เกิดความคิดก้าวร้าวที่จะทำร้าย แต่ขณะเดียวกันความรักที่มีอยู่จะเบนความก้าวร้าวให้มุ่งเข้าหาตนเอง (Introjections) กลักลับกลายเป็นการลงโทษตัวเอง คิดว่าตัวเองไม่ดี สมควรได้รับการลงโทษ ถ้าความคิดดังกล่าวรุนแรง ถึงขนาดก็อาจจะทำให้บุคคลนั้นทำอัตวินิบาตกรรมได้

๒. คนที่กระทำอัตวินิบาตกรรมเพราะมีความก้าวร้าวและมีสัญชาตญาณการทำลาย (Death instinct) หรือเรียกว่า Thanatos เกิดพลิกกลับมาทำลายชีวิตตนเอง หมายความว่า ผู้ที่มีพฤติกรรมทำอัตวินิบาตกรรมนั้นเกิดจากพฤติกรรมก้าวร้าวและสัญชาตญาณของเขาเองที่มีความต้องฆ่าหรือทำลายผู้อื่นให้ถึงแก่ความตายแต่เมื่อการกระทำไม่สำเร็จก็เกิดให้ความคิดนั้นหวนมาทำลายตนเองแทน ดังที่ ฟรอยด์อธิบายไว้ในบทความเรื่อง Civilization and Its Discontents พ.ศ. ๒๔๗๖ ว่าสิ่งที่เกิดแก่ผู้ก้าวร้าวเมื่อความก้าวร้าวที่ทำอันตรายต่อผู้อื่นหรือสิ่งอื่นไม่ได้ คือสัญชาตญาณก้าวร้าวจะย้อนสู่กลับแหล่งกำเนิด อีโก้ ของคนผู้นั้น และต่อต้านอีโก้ที่มีอยู่เดิม หรือซุปเปอร์อีโก้ ในรูปของมโนธรรมที่เข้มแข็งควบคุมอีโก้ส่วนอื่น ความตึงเครียดระหว่างมโน

^{๓๓} พระจิตวุฒิ จันทโสภณ (หมั่นมี), การศึกษาวิเคราะห์แนวทางการแก้ไขปัญหาอัตวินิบาตกรรมตามแนวพุทธจริยศาสตร์, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), หน้า ๓๕-๓๖.

ธรรมส่วนนี้ย้อนกลับกับอีโก้ที่มีอยู่เดิม นั่น เรียกว่า ความรู้สึกผิด (guilt) ซึ่งแสดงออกโดยความต้องการถูกลงโทษ (Self-Punishing Conscience)

ตามทฤษฎีของฟรอยด์ ได้ว่า การทำอัตวินิบาตกรรมเกิดจากแรงกระตุ้นอันเป็นสัญชาตญาณเดิมของมนุษย์ที่มุ่งตาย (Thamatos) ซึ่งฟรอยด์เชื่อว่ามียู่คู่กับสัญชาตญาณตรงข้ามคือมุ่งชีวิต (Eros) รวมทั้งเป็นความโกรธต่อสิ่งที่รัก แต่กลับมาโกรธตัวเอง โดยความโกรธนี้ย้อนกลับมาสู่ตัวเองจึงฆ่าตัวตาย การฆ่าตัวตายเป็นความก้าวร้าวต่อชีวิตตัวเอง ลักษณะอาการจะเป็นคนที่เกลียดตัวเอง บุคลิกภาพเดิมมักเป็นคนจริงจัง เอาแต่อารมณ์ และมักจะมีสำนึกผิดในสิ่งที่ตัวเองกระทำผิดไปอยู่เสมอ ส่วนการฆาตกรรมก็คือการก้าวร้าวต่อชีวิตคนอื่น^{๓๔}

นอกจากนี้แล้ว แมนนิเจอร์ ได้อธิบายถึงแรงขับทางด้านจิตใจที่ทำให้บุคคลเกิดการทำอัตวินิบาตกรรมไว้ว่า

๑) ความประสงค์ที่จะฆ่า (the wish to kill) ความประสงค์นี้เป็นแรงขับที่มาจากความก้าวร้าวและมองตัวเป็นเสมือนเป้าหมายที่ปรารถนาจะฆ่า

๒) ความประสงค์ที่จะถูกทำอัตวินิบาตกรรม (the wish to be killed) ความประสงค์นี้เป็นการยอมจำนนต่อความเจ็บปวดทรมานไปจนถึงระดับของความตายทั้งนี้เนื่องจากความเจ็บปวดนั้นเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความสุขความสนึ้นเป็นความสำนึกผิดซึ่งเกิดจากสัญชาตญาณความก้าวร้าวที่ทำงานในระดับจิตไร้สำนึก

๓) ความประสงค์ที่จะตาย (the wish to be die) ความประสงค์นี้เป็นแนวคิดที่สามารถอธิบายได้ว่าผู้ที่ฆ่าตัวตายอาจมีจิตไร้สำนึกซึ่งเชื่อว่าการฆ่าตัวตายเป็นการเปลี่ยนจิตใจใหม่ความตายเป็นการหลีกหนีเพื่อจะได้กลับมาใหม่แต่ในความเป็นจริงไม่ได้เป็นเช่นนั้นจึงทำให้เกิดความรู้สึกขัดแย้งระหว่างจิตสำนึกและจิตไร้สำนึก^{๓๕}

๓) ทฤษฎีปัญญานิยม

ทฤษฎีนี้มุ่งศึกษาการฆ่าตัวตายโดยการทำความเข้าใจกระบวนการคิดของมนุษย์เป็นสำคัญและเชื่อว่าการฆ่าตัวตายมีสาเหตุมาจากความผิดปกติของกระบวนการคิด โดยอธิบายว่าบุคคลที่พยายามฆ่าตัวตายมีการประมวลเหตุการณ์ในชีวิตแตกต่างจากบุคคลปกติ (biased

^{๓๔} ประมัย ฤทธิธ, “ภูมิหลังส่วนบุคคลและครอบครัวที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมฆ่าตัวตายของประชาชนจังหวัดสุรินทร์”, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, ๒๕๔๘), หน้า ๑๕.

^{๓๕} นีรา พรเดชวงศ์, “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพยายามฆ่าตัวตายของผู้ป่วยโรงพยาบาลสังกัดกรุงเทพมหานคร”, (มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๒๘), หน้า ๒๑.

information processing) หรือมีการตีความเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นบิดเบือนไปจากความเป็นจริง (distorted cognition) ซึ่งนำไปสู่การรับรู้ที่ผิดพลาดหลายประการ นอกจากนี้ บุคคลที่พยายามฆ่าตัวตายมักมีรูปแบบความคิดที่ไม่ยืดหยุ่น (cognitive rigidity) หรือมีวิสัยทัศน์แคบ (tunnelvision) อาทิเช่น การมองว่าชีวิตเป็นสิ่งที่น่ากลัว ความตายคือทางเลือกเดียวที่มีอยู่ เป็นต้นมีวิธีการคิดเป็นแบบสุดขั้ว (dichotomous thinking) มีความจำกัดในการเลือกวิธีการแก้ปัญหา (deficient problem solving) จึงไม่สามารถจัดการกับปัญหาในชีวิต หรือมีลักษณะการคิดติดอยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง (ruminative response style) ตลอดเวลา จนทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า (depression) ความรู้สึกสิ้นหวัง (hopelessness) และความคิดฆ่าตัวตาย (suicidal ideation)^{๓๖}

๔) ทฤษฎีการหลบหนี (Escape theory)

เกิดจากที่บุคคลประสบภาวะปัญหาต่างๆ เข้ามาในชีวิตแล้วต้องการที่จะหลบหนีปัญหานั้น เกิดความรู้สึกพ่ายแพ้แห่งตน ซึ่งส่งผลให้บุคคลกระทำการฆ่าตัวตายในที่สุด เริ่มจากบุคคลประสบกับเหตุการณ์ทางลบในชีวิต หรือก็คือการที่บุคคลให้ความหมายของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นว่า ตกลงจากมาตรฐานหรือความคาดหวังของตนเอง เมื่อบุคคลรับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างความต้องการของตนและความเป็นจริงที่เกิดขึ้น แทนที่จะมองว่ามีสาเหตุมาจากภายนอกกลับโทษว่าตนเองไม่ดีพอ ไร้ความสามารถ และรู้สึกผิด เกิดเป็นความรู้สึกเกลียดชังตนเองขึ้นซึ่งสภาพอารมณ์ทางลบเหล่านี้ผลักดันให้บุคคลพยายามกำจัดอารมณ์ทางลบออกไปโดยเร็วโดยไม่คำนึงถึงความเสียหายและผลกระทบที่จะเกิดขึ้นตามมาในระยะยาว ประกอบกับบุคคลมี^{๓๗}

๕) ทฤษฎีของนักมรณวิทยา (Suicidologist or Thanatologist)

Shneidmanจิตแพทย์ชาวอเมริกัน ผู้บุกเบิกโลกแห่งความรู้เกี่ยวกับการฆ่าตัวตายจนเป็นที่รู้จักกันในวงกว้างและได้รับการขนานนามว่าเป็นนักมรณวิทยา ในช่วงเวลากว่าสี่สิบปีของประสบการณ์การทำงานในฐานะนักจิตวิทยาคลินิกและนักวิจัย Shneidmanเชื่อว่าการฆ่าตัวตายมีสาเหตุมาจากความเจ็บปวดทางจิตใจ (psychological pain or psychache) ที่มากเกิดขึ้นติดจำกัดของบุคคลเป็นสำคัญ ซึ่งเป็นผลจากการที่บุคคลไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการทางด้านจิตใจ ซึ่งความต้องการทางด้านจิตใจที่เขาอ้างถึงนั้น มีการกล่าวไว้ในทฤษฎีบุคคลิกภาพ

^{๓๖} ขนิษฐา แสนใจรักษ์, “ในชั่ววูบของการฆ่าตัวตาย: การศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยาในผู้ที่ผ่านประสบการณ์การพยายามฆ่าตัวตาย”, หน้า ๑๕-๑๖.

^{๓๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖.

ของ Murray ทั้งนี้ Shneidman ตั้งข้อสังเกตว่าส่วนใหญ่ของการฆ่าตัวตายที่เกิดขึ้น มีสาเหตุมาจากการที่บุคคลไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการพื้นฐานทางด้านจิตใจในกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งต่อไปนี้ คือ

- ๑) การไม่ได้เป็นที่รัก ไม่ได้รับการยอมรับ และไม่มีส่วนร่วมเป็นเจ้าของ
- ๒) การสูญเสียความสามารถในการควบคุม คาดการณ์และจัดการสิ่งต่างๆ
- ๓) การสูญเสียภาพลักษณ์และการหลีกเลี่ยงจากความอับอายที่เกิดขึ้น
- ๔) ความสัมพันธ์กับบุคคลสำคัญแตกหักร่วมกับมีความเจ็บปวดเสียใจ
- ๕) ความโกรธที่ก้าวร้าวรุนแรงมากเกินไป

การไม่ได้รับการตอบสนองต่อความต้องการเหล่านี้สร้างความปวดร้าวใจให้กับบุคคลผู้นั้นเป็นอย่างมาก และมากขึ้นจนกระทั่งบุคคลทนรับต่อไปไม่ไหว (unbearable mind) ซึ่งในภavnนั้นบุคคลจะเกิดความสับสนขึ้นในจิตใจ โดยมีความคิดขัดแย้งระหว่างการฆ่าตัวตายและการมีชีวิตอยู่ ก่อนที่บุคคลจะเลือกความตายในที่สุด จากนั้นจึงคิดหาวิธีการที่จะใช้ฆ่าตัวตายและพยายามฆ่าตัวตายเพื่อหลีกเลี่ยงจากความเจ็บปวด หรือเพื่อให้ความเจ็บปวดใจยุติลงอย่างถาวร

นอกจากนี้ Shneidman ได้สรุปลักษณะร่วมที่สำคัญของการฆ่าตัวตายซึ่งมีด้วยกันทั้งหมด ๑๐ ประการ โดยการฆ่าตัวตายจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลนั้น

- ๑) ใช้การฆ่าตัวตายเป็นการแสวงหาทางออกของปัญหา
- ๒) เข้าสู่จุดสิ้นสุดของการตระหนักรู้
- ๓) ไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการทางด้านจิตใจ
- ๔) รู้สึกสิ้นหวังหรือไร้ที่พึ่ง
- ๕) รู้สึกสองจิตสองใจหรือลังเลกับการมีชีวิตอยู่
- ๖) มีการรับรู้ต่อทางออกของปัญหาคับแคบลง
- ๗) มีความต้องการที่จะหลีกเลี่ยง
- ๘) ใช้การฆ่าตัวตายเป็นการเรียกร้องความช่วยเหลือ
- ๙) มีความก้าวร้าวรุนแรงรวมอยู่ด้วย
- ๑๐) มีรูปแบบการแก้ปัญหาในลักษณะเดิมๆ มาโดยตลอด

Shneidman กล่าวย้าว่าความทุกข์ใจอย่างแสนสาหัสซึ่งเกิดจากความต้องการที่ไม่ได้รับการตอบสนอง เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้บุคคลพยายามฆ่าตัวตาย หรือสามารถกล่าวได้ว่าการฆ่าตัวตายคือวิธีการที่บุคคลนำมาใช้เพื่อให้ตนเองหลุดพ้นจากความทุกข์ใจนั่นเอง^{๓๘}

^{๓๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗.

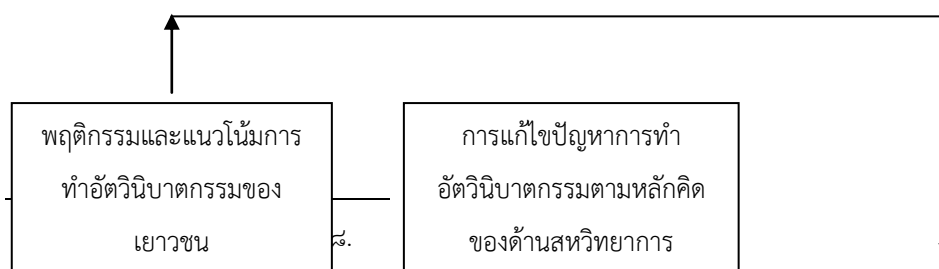
๖) ทฤษฎีสัมพันธภาพทางจิตใจระหว่างบุคคล (Interpersonal-psychological theory)

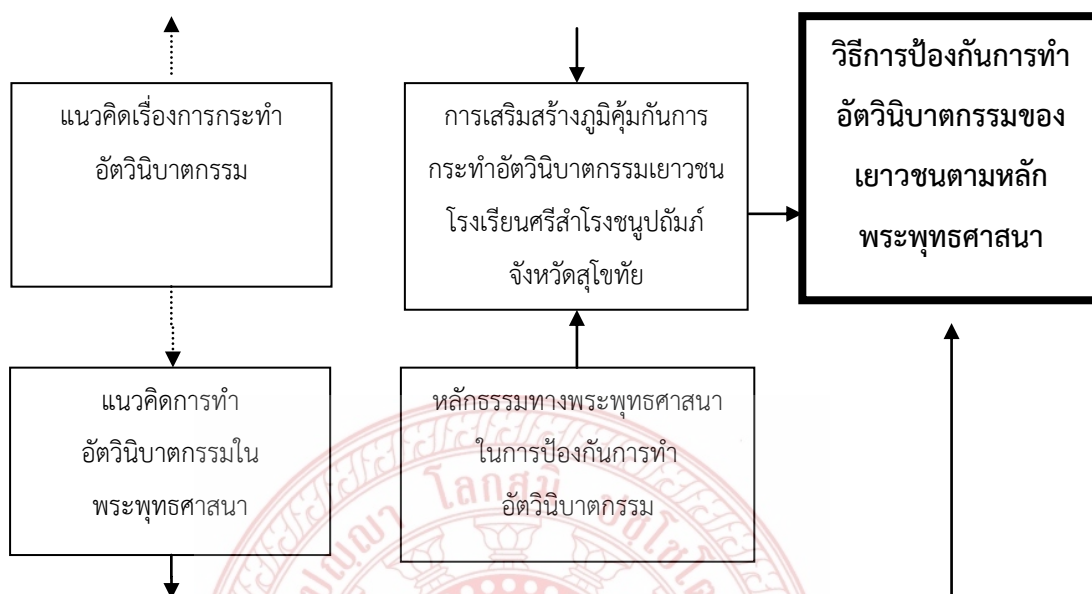
Joiner เชื่อว่าการฆ่าตัวตายจะสำเร็จได้ต่อเมื่อบุคคลนั้นมีความปรารถนาที่จะตายและมีความสามารถที่จะกระทำการฆ่าตัวตายร่วมกัน ทฤษฎีนี้เสนอว่าความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและความรู้สึกมีส่วนรับผิดชอบต่อความอยู่ดีมีสุขของบุคคลใกล้ชิดถือเป็นความต้องการพื้นฐานของแต่ละบุคคล เมื่อบุคคลไม่สามารถบรรลุถึงความต้องการพื้นฐานเหล่านี้ นั่นก็คือบุคคลรู้สึกว่ตนเองไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มสังคมและเป็นภาระพึ่งพิงผู้อื่นจึงเป็นสาเหตุทำให้บุคคลนั้นเกิดความปรารถนาที่จะตาย แต่ความปรารถนาที่จะตายเพียงอย่างเดียวยังไม่เพียงพอจะทำให้บุคคลผู้นั้นเสียชีวิตจากการฆ่าตัวตาย แต่บุคคลต้องมีความสามารถในการทำให้ตนเองบาดเจ็บจนถึงแก่ชีวิตร่วมด้วยการฆ่าตัวตายจึงจะเกิดขึ้นได้^{๓๓}

จึงกล่าวได้ว่า ทฤษฎีที่เกี่ยวกับการทำอัตวินิบาตกรรม พบว่าปัญหาการกระทำอัตวินิบาตกรรม เป็นปัญหาที่ความเกี่ยวเนื่องจากปัญหายานอก คือ ปัญหาทางสังคมที่มีความวุ่นวาย สิ่งแวดล้อมรอบข้างที่ไม่ดี ส่งผลให้จิตใจของผู้ประสบภาวะปัญหาดังกล่าว ไม่กล้าเผชิญกับสังคม อยู่ตัวคนเดียว เกิดความทุกข์ขึ้นมา จนกระทบกับภายในจิตใจ ทำให้มีสภาวะจิตใจที่ไม่มีความสุข มีความเดือดร้อน หากผู้ที่มีความคิดเข้าใจกับปัญหาก็คงแก้ไขปัญหานั้น แต่สำหรับผู้ทำอัตวินิบาตกรรมจะมีความคิดที่จะทำร้าย มีความคิดที่จะหนีปัญหาเหล่านั้น แรงกดดันต่างๆ เหล่านี้จะส่งผลให้เกิดการกระทำอัตวินิบาตกรรม

๗) กรอบแนวคิดของการวิจัย

กรอบแนวคิดในการศึกษาวิจัยเรื่องนี้ มีกรอบแนวคิดที่สำคัญในลักษณะของกระบวนการและวิธีการศึกษาวิจัย รวมทั้งผลลัพธ์จากการศึกษา ดังนี้





๒.๑.๕ ปัจจัยที่เสี่ยงต่อการทำอัตวินิบาตกรรม

นอกจากสาเหตุที่ทำให้บุคคลทำอัตวินิบาตกรรมแล้ว ยังมีปัจจัยอื่นที่ทำให้บุคคลตัดสินใจที่จะกระทำอัตวินิบาตกรรม ซึ่งบุคคลเหล่านี้มีความเป็นไปได้สูงที่จะกระทำอัตวินิบาตกรรม ซึ่งสามารถพิจารณาได้ ดังนี้

สุวทนา อารีพรรค ได้กล่าวถึงลักษณะที่บ่งชี้ให้ทราบว่าบุคคลมีแนวโน้มเสี่ยงต่อการกระทำอัตวินิบาตกรรมสูง มีดังนี้

๑. มีอารมณ์เศร้า โดยเฉพาะถ้ามีอาการทางกายร่วมด้วย เช่น เบื่ออาหาร น้ำหนักลด ขาดแรงกระตุ้น นอนหลับยาก และอาการเคลื่อนไหวช้าลง

๒. การนอนไม่หลับอย่างรุนแรง

๓. ความกังวลเกี่ยวกับอาการทางกาย (hypochondriasis)

๔. ความล่อแหลมที่จะเกิดอุบัติเหตุบ่อยๆ คนที่เกิดอุบัติเหตุบ่อยๆ อาจเนื่องจากจิตใจสำนึกต้องการจะฆ่าตัวตาย

๕. การขาดเป้าหมายในอนาคต แสดงว่าขาดความหวังในชีวิต

๖. มีอาการประสาทหลอนที่ออกคำสั่ง เป็น เสียงสั่งให้ฆ่าตัวตายตนเองก่อนหรือเป็นเสียงเรียกให้อยู่ด้วยในโลกอื่นซึ่งสุขสบายกว่า

๗. โรคจิตเภท ทั้งที่มีอาการเริ่มแรกหรืออาการชัดเจน มักมีความเสี่ยงสูงต่อการฆ่าตัวตายทั้งคู่ เนื่องจากผู้ป่วยมีความคิดที่ผันแปรไปจากความเป็นจริง กับการรับรู้ความรู้สึกผิดไป

ได้แก่มีประสาทหลอน และการแปลภาพจิต ตลอดจนการตัดสินใจเสีย เพราะฉะนั้นถ้ามีความคิดอยากฆ่าตัวตายก็อาจจะกระทำโดยวิธีรุนแรง (ในบางรายอาจไม่แสดงความคิดจะฆ่าตัวตายให้ผู้อื่นทราบเลย อยู่ๆ ก็กระทำเนื่องจากความหลงผิด หรืออาการทางจิต)

๘. ปัญหาทางเพศ คนที่มีความวิตกกังวลทางเพศ เช่น รักร่วมเพศ มักจะมีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายสูง โดยเฉพาะถ้าเศร้า อายุมาก หรือติดสุรา

๙. การติดสุราและยาเสพติดอาจเป็นลักษณะหนึ่งของการพยายามฆ่าตัวตาย ยิ่งกว่านั้นสุราและยาเสพติดบางชนิดยังเป็นตัวกระตุ้นให้ทำร้ายตนเองและผู้อื่นได้

๑๐. มีประวัติการสูญเสียในระยะเวลาใกล้เคียงกัน อาจเป็นการสูญเสียบุคคลหรือของที่รัก โดยการจากกัน ตาย หรือสูญหายในระยะเวลาใกล้ๆ นั้น หรือครอบรอบปีของการสูญเสีย

๑๑. มีการฆ่าตัวตหรือคลอติดบุตรใหม่ๆ หลังฆ่าตัวตและหลังคลอติดผู้ป่วยบางรายจะมีอารมณ์เศร้ามากโดยอธิบายสาเหตุไม่ได้ และบางรายมีความคิดอยากตาย

๑๒. โรคทางกายโดยเฉพาะโรคที่รักษาไม่หาย โรคที่ทำให้ทุกข์ทรมาน และโรคทำให้การพิการ มักจะทำให้เกิดความเศร้าและเบื่อหน่ายชีวิต โดยเฉพาะถ้าคนนั้นๆ เคยเป็นคนที่แข็งแรงและช่วยตัวเองอยู่เสมอ

๑๓. การตกงานหรือปัญหาการเงิน ก็ทำให้ท้อแท้ สิ้นหวัง และเบื่อหน่ายชีวิต

๑๔. การอยู่ลำพัง จะเป็นการอยู่ลำพังเพราะขาดคู่หรือเคยมีคู่แต่แยก หย่า หรือตายจากกัน ทำให้เกิดความว้าเหวและความรู้สึกที่ตนเองไร้ค่าได้บ่อย และมากกว่าคนมีเพื่อน

๑๕. เคยกระทำมาก่อน ร้อยละ 50-80 ของคนที่พยายามฆ่าตัวตายมีประวัติเคยกระทำมาก่อน ในรายที่มีประวัติเคยพยายามบ่อยๆ หรือเคยพยายามในระยะเวลาอันใกล้มักมีความเสี่ยงสูงที่จะทำอีก

๑๖. ความรุนแรงของกระกระทำ รายที่จะกระทำจนเกิดอาการรุนแรงย่อยแสดงว่า น่าจะมีความตั้งใจจริงที่จะตาย รายที่เลือกวิธีรุนแรงและหวาดเสียว เช่น การยิง การแทง การแขวนคอ การกระโดดจากที่สูง หรือเผาตัวเองก็ย่อมแสดงว่ามีความตั้งใจที่จะตายมากกว่าคนที่เลือกวิธีกินยา

๑๗. การยกทรัพย์สินสมบัติส่วนตัวให้คนอื่น โดยเฉพาะของที่ตนรักและทะนุถนอม หรือการเขียนพินัยกรรมมอบทรัพย์สินสมบัติ แสดงว่ามีความตั้งใจแน่วแน่ที่จะตาย

๑๘. การไม่ได้อะไรจากความตายพยายามฆ่าตัวตายน่าจะนึกถึงว่าเขาไม่ได้ทำเพื่อหวังผลจากผู้อื่น นอกจากต้องการตายจริงๆ

๑๘. รายที่มีประวัติบุคคลในครอบครัว เคยพยายามฆ่าตัวตายหรือฆ่าตัวตายสำเร็จ^{๕๐}

นอกจากนี้ ชวนิยวงศ์าศิษย์ศึกษาการฆ่าตัวตาย ปัญหาในยุคสังคมวิกฤติ ได้ประเมินว่าผู้ที่มีอัตราเสี่ยงต่อการกระทำอัตวินิบาตกรรม สามารถพิจารณาได้จากปัจจัยเหล่านี้

๑. เคยมีประวัติพยายามฆ่าตัวตายมาก่อน ๑ ใน ๓ ของผู้ที่สำเร็จจะเคยพยายามฆ่าตัวตายมาก่อน และการกระทำครั้งที่ ๒ มักจะเกิดภายในเวลา ๙๐ วันหลังจากพยายามครั้งแรก

๒. แสดงเจตนาจะฆ่าตัวตาย เช่น เขียนจดหมายลาตาย หรือพูดว่า “อยู่ไปก็ไม่มี ความหมาย” “ชีวิตของผมไร้ค่าจริงๆ ไม่รู้จะอยู่ไปทำไม” บุคคลที่แสดงเจตนาเช่นนี้มีโอกาสฆ่าตัวตายสูงมาก

๓. มีปัญหาสุขภาพ การเป็นโรคเรื้อรังโรคที่รักษาไม่หาย หรือโรคที่มีความเจ็บปวดทรมานมาก กระตุ้นให้คนเราคิดฆ่าตัวตายได้ง่ายๆ เช่น ผู้ที่ทราบตนเองติดเชื้อโรคเอดส์ จะเกิดความคิดว่าถึงอย่างไรก็รักษาไม่หาย ยิ่งนานขึ้นอาการของโรคก็จะรุนแรงมากขึ้น ทำให้ตัดสินใจฆ่าตัวตาย

๔. มีโรคทางจิตเวช โรคทางจิตที่ผู้ป่วยมีโอกาสฆ่าตัวตายสูง มี ๔ ประเภท คือโรคอารมณ์เศร้าอย่างรุนแรง โรคอาการหูแว่ว โรคติดสุรา และผู้มีบุคลิกภาพผิดปกติ

๕. เพศ เพศหญิงมีอัตราการพยายามฆ่าตัวตายมากกว่าเพศชายถึง ๓ เท่า แต่เพศชายฆ่าตัวตายสำเร็จมากกว่าเพศหญิงถึง ๓ เท่าเช่นกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเพศชายนิยมใช้วิธีการรุนแรงในการฆ่าตัวตาย บุคคลรอบข้างไม่สามารถช่วยเหลือได้ทันในขณะที่เพศหญิงมักเลือกวิธีการที่ไม่รุนแรงผู้ประสบเหตุสามารถนำส่งโรงพยาบาลได้ทันทั้งที่

๖. อายุ ผู้ที่มีอัตราเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายมีแนวโน้มจะมีอายุน้อยลง จะอยู่ในช่วงอายุ ๒๐-๓๐ ปีเป็นส่วนใหญ่ สำหรับบุคคลที่อายุ ๕๐ ปีขึ้นไปพบอัตราการฆ่าตัวตายค่อนข้าง

๗. สถานภาพสมรส คนโสดเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายสูงสุดที่สุด รองลงมาได้แก่ ผู้ที่เป็นหม้ายและหย่า ส่วนผู้ที่มีการคบครองมีอัตราการฆ่าตัวตายต่ำ

๘. การงานและอาชีพ มีความเห็นที่ขัดแย้งกันเกี่ยวกับปัจจัยด้านอาชีพกล่าวคือ ในประเทศทางตะวันตก ผู้ที่เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายจะเป็นผู้ที่ใช้ความชำนาญเฉพาะด้าน เช่น แพทย์ จิตแพทย์ วิศวกร ทนายความ ฯลฯ แต่สำหรับสถิติในประเทศไทยพบว่าผู้ที่ฆ่าตัวตายมีอาชีพรับจ้าง นักเรียนและนักศึกษา

^{๕๐} สุวัทนา อารีพรรค, ความผิดปกติทางจิต, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๔), หน้า ๕๓๐-๕๓๒.

ในขณะที่วราภรณ์ ประทีปธีรานันต์ ได้ศึกษาอัตราการฆ่าตัวตายและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมฆ่าตัวตายโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยมหาราช จังหวัดสุพรรณบุรี สรุปลงปัจจัยเสี่ยงของการทำอัตวินิบาตกรรมไว้ ดังนี้

๑. เพศ พบว่าเพศชายส่วนใหญ่จะฆ่าตัวตายสำเร็จ ขณะที่เพศหญิงจะพยายามฆ่าตัวตายมากกว่าแต่ยังไม่สำเร็จ เนื่องจากเพศชายจะมีบุคลิกภาพและการตัดสินใจที่เด็ดขาดมากกว่า ดังนั้นจึงใช้การทำร้ายตนเองด้วยวิธีการที่รุนแรงโดยหวังผลให้ถึงแก่ชีวิต

๒. อายุ พบว่ากลุ่มผู้พยายามฆ่าตัวตายมีแนวโน้มจะมีอายุน้อยลง ส่วนใหญ่จะเป็นกลุ่มวัยรุ่นและวัยทำงานตอนต้น ในขณะที่ผู้ฆ่าตัวตายสำเร็จจะมีอายุมากขึ้น ส่วนใหญ่จะอยู่ในวัยกลางคนหรือวัยทำงาน โดยเฉพาะในกลุ่มอายุ ๖๐ ปี ขึ้นไปมีแนวโน้มการฆ่าตัวตายสำเร็จมากขึ้น

๓. อาชีพ พบว่าทั้งกลุ่มผู้ฆ่าตัวตายสำเร็จและกลุ่มผู้พยายามฆ่าตัวตายส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้าง ผู้ใช้แรงงานมากที่สุด เนื่องจากอาชีพรับจ้าง รายได้ไม่เพียงพอในการดำรงชีพ ส่งผลให้เกิดความเครียด บางคนอาจแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว มีปัญหากับผู้อื่น มีความขัดแย้งในครอบครัว มีอารมณ์รุนแรง โหม่ง่ายการตัดสินใจไม่เหมาะสม มีวิธีเผชิญปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์มากกว่าแก้ปัญหา

๔. ประวัติการทำร้ายตนเอง พบว่า กลุ่มผู้ฆ่าตัวตายสำเร็จมีประวัติการทำร้ายตนเองซ้ำมากกว่ากลุ่มผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย ยังมีประวัติการพยายามฆ่าตัวตายบ่อย ก็ยังเพิ่มความเสี่ยงในการฆ่าตัวตายสำเร็จมากขึ้น

๕. เขตพื้นที่การปกครอง พบว่า กลุ่มผู้พยายามฆ่าตัวตายและกลุ่มผู้ฆ่าตัวตายสำเร็จส่วนใหญ่มาจากตำบลที่มีเขตติดต่อกับพื้นที่เขตเทศบาลเมืองฯ เช่นเดียวกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะมีช่องว่างทางวัฒนธรรมและสังคม เพราะว่าปัญหาการฆ่าตัวตายมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม การเปลี่ยนแปลงทางสังคมวัฒนธรรมโดยเฉพาะเขตเมืองหรืออุตสาหกรรมอาจส่งผลให้บุคคลเกิดความรู้สึกไม่มีความผูกพันใช้ชีวิตแบบตัวใครตัวมัน บางคนไม่สามารถปรับตัวได้จึงเกิดปัญหาสุขภาพจิต

๖. ระดับภาวะซึมเศร้า พบว่า ๑ ใน ๓ ของผู้พยายามฆ่าตัวตายมีภาวะซึมเศร้า เพราะผู้มีภาวะซึมเศร้ามีความเสี่ยงสูงต่อการทำร้ายตนเองถึง ๑๗.๕๕ เท่าเมื่อเทียบกับผู้ที่ไม่มภาวะซึมเศร้า ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากสิ่งที่เชื่อมโยงระหว่างภาวะซึมเศร้ากับการฆ่าตัวตายคือความรู้สึกสิ้นหวังเมื่อความรู้สึกนี้มีท่วงท้นขึ้นมา บุคคลนั้นๆ ก็อาจเลือกใช้การฆ่าตัวตายเป็นทางออกต่อสภาวะอารมณ์ที่ตนเองทนรับต่อไปอีกไม่ได้ นอกจากนี้ผู้ฆ่าตัวตายเชื่อว่าความทุกข์ใจ และปัญหาต่างๆที่เขาประสบอยู่ไม่มีทางดีขึ้นได้

๗. วิธีการทำร้ายตนเอง พบว่า กลุ่มผู้ฆ่าตัวตายสำเร็จทำร้ายตนเองด้วยวิธีการรุนแรงหวังผลแก่ชีวิต ได้แก่ ผูกคอตาย กินสารกำจัดแมลง ใช้ปืน เป็นต้น ในขณะที่กลุ่มผู้พยายามฆ่าตัว

ตายส่วนใหญ่ทำร้ายตนเองด้วยวิธีการที่ไม่เป็นอันตรายถึงแก่ชีวิต ได้แก่ กินยาเกินขนาดกินสารเคมีอื่นๆ เป็นต้น การที่พบว่ามีการใช้วิธีกินยาเกินขนาดหรือสารกำจัดแมลงค่อนข้างมากนั้น อาจเป็นเพราะยาหรือสารดังกล่าวมีอยู่ในบ้านอยู่แล้ว หรือหาซื้อได้ง่าย โดยเฉพาะสารกำจัดแมลงที่มีในบ้าน/ชุมชนที่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม

๘. ปัญหาหรือสาเหตุกระตุ้นในการทำร้ายตนเอง พบว่ากลุ่มผู้พยายามฆ่าตัวตายและผู้ฆ่าตัวตายสำเร็จ ส่วนใหญ่มีปัญหาทะเลาะกับคนใกล้ชิด และน้อยใจที่ถูกดูต่ำ ต่ำหนิ บุคคลที่มีลักษณะเจ้าอารมณ์ หุนหันพลันแล่น มักมีปัญหาด้านสัมพันธภาพกับผู้อื่นจนเกิดความรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า มีความเสี่ยงต่อการทำร้ายตนเองถึง ๔.๖๒ เท่า ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากบุคคลที่พยายามฆ่าตัวตายจะมีเครือข่ายทางสังคมที่จะให้การสนับสนุนช่วยเหลือน้อยกว่าบุคคลที่ไม่ฆ่าตัวตาย จึงทำให้เกิดความรู้สึกถูกแยกจากสังคม สูญเสียสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น รู้สึกโดดเดี่ยว ไร้ค่า และสิ้นหวัง จนนำไปสู่การพยายามฆ่าตัวตายในที่สุด

๙. พฤติกรรมส่วนบุคคล พบว่ากลุ่มผู้ฆ่าตัวตายสำเร็จมีปัญหาพฤติกรรมส่วนบุคคลที่ไม่เหมาะสมในการใช้สารเสพติดโดยเฉพาะบุหรีและสุรา ร้อยละ ๒๖ ของผู้ป่วยติดสุราและสารเสพติดมีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายสูง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากตัวยาและสารเสพติดนี้ส่งผลให้กลุ่มผู้ฆ่าตัวตายสำเร็จเกิดปัญหาประสิทธิภาพในการทำงานต่ำ ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้และขาดความยับยั้งชั่งใจ ซึ่งปัญหาดังกล่าวทำให้เกิดการทะเลาะเบาะแว้งกับบุคคลในครอบครัว สัมพันธภาพไม่ดีต่อกัน จนทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าและตัดสินใจทำร้ายตนเองในที่สุด^{๔๑}

ในขณะที่ สมอง เรื่องตระกูล กล่าวถึงปัจจัยที่เสี่ยงต่อการกระทำอัตวินิบาตกรรมไว้อย่างน่าสนใจ ดังนี้

๑. เพศ ชายมักจะฆ่าตัวตายมากกว่าหญิงประมาณ ๑ ต่อ ๓ ทั้งในยุโรปตะวันตกและในสหรัฐอเมริกา ฟิลิปินส์ นิการากัว ลักเซมเบิร์ก หรือแม้แต่ในประเทศไทยก็เช่นเดียวกัน

๒. ศาสนา ช่วยให้ผู้ที่มียึดเหนี่ยวจิตใจ โดยเฉพาะศาสนาที่ถือว่าการฆ่าตัวตายเป็นบาป เช่นผู้ที่นับถือศาสนาคริสต์นิกายคาทอลิกและยิวจะมีอัตราการฆ่าตัวตายน้อยกว่าโปรเตสแตนต์

๓. ครอบครัวแตกแยก จะฆ่าตัวตายสูง ซึ่งเป็นได้ทั้งก่อนแต่งงาน เช่นถูกทอดทิ้ง ว่าเหว โดยสถิติสูงสุดคือ พวกหย่าร้าง รองลงมาคือพวกพ่อหม้าย แม่หม้าย ส่วนคนแต่งงานที่มีชีวิตครอบครัวราบรื่นมีการฆ่าตัวตายน้อยมาก

^{๔๑} วราภรณ์ ประทีปธีรานันต์, “อัตราการฆ่าตัวตายและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมฆ่าตัวตาย โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร จังหวัดสุพรรณบุรี”, วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, ปีที่ ๒๘ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๕๓): ๙๐-๑๐๓.

๔. สภาพเศรษฐกิจ นาภาวะเศรษฐกิจตกต่ำคนจะฆ่าตัวตายสูง เช่น ล้มละลาย สูญเสียตำแหน่งว่างงาน เป็นต้น แต่ตอนภาวะเศรษฐกิจดี คนจะฆ่าตัวตายน้อย

๕. โรคภัยไข้เจ็บ มีส่วนผลักดันให้คนฆ่าตัวตาย โดยเฉพาะคนที่เป็โรคเรื้อรังรักษาไม่หาย จะไม่ยอมกอยู่เป็นภาระแก่ใคร

๖. อายุมาก อัตราการฆ่าตัวตายจะสูงมากตามอายุไปด้วย ซึ่งอาจมีสาเหตุมาจากโรคภัยไข้เจ็บ ความว้าเหว่ ความไม่มั่นคงในชีวิต กลุ่มชายที่ฆ่าตัวตายนี้อายุ ๔๕-๖๔ ปี มีสูงถึง ๓๖.๗ เปอร์เซนต์

๗. ภาวะสงคราม อัตราการฆ่าตัวตายจะน้อยในยามสงคราม บุคคลจะเกิดการรวมกัน อย่างแน่นแฟ้น เพื่อชาติบ้านเมือง เป็นความรักชาติเหนือกว่าตัวเอง การคิดทำลายตัวเองเลยก็จะลดน้อยลงไปด้วย

จึงกล่าวได้ว่า ปัจจัยที่เสี่ยงต่อการกระทำอัตวินิบาตกรรม ได้แก่ บุคคลที่ปัญหาทางสังคม ปัญหาเศรษฐกิจ ตกงาน ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว ปัญหายาเสพติด มีการสูญเสีย มีปัญหาเกี่ยวกับร่างกาย เป็นโรคเรื้อรัง โรคประจำตัวที่ไม่สามารถให้หาย มีภาวะความบกพร่องทางจิตใจ บางกลุ่มมีพฤติกรรมการบอกกล่าวจาก มีประวัติการพยายามฆ่าตัวตายแต่ไม่สำเร็จ เป็นต้น จะเห็นได้ว่าปัจจัยที่เสี่ยงจะไม่พ้นเรื่องปัญหาของสังคม ร่างกาย และจิตใจ

๒.๒ พุทธจริยศาสตร์ว่าด้วยการกระทำอัตวินิบาตกรรม

การกระทำอัตวินิบาตกรรมว่าโดยทั่วไป คือ พฤติกรรมการฆ่าตัวตายของบุคคล อันเนื่องมาจากปัญหาชีวิตสังคม เมื่อจะกล่าวถึงพุทธจริยศาสตร์ว่าด้วยการฆ่าตัวตาย เบื้องต้นควรทำความเข้าใจในประเด็นที่เกี่ยวกับชีวิตในมุมมองทัศนะของพระพุทธศาสนา เพราะการฆ่าตัวตายคือการทำลายชีวิตตนเอง

๒.๒.๑ การใช้ชีวิตในทัศนะของพระพุทธศาสนา

พุทธศาสนามองสิ่งทั้งหลายว่าเป็นสิ่งที่เกิดจากการมีส่วนประกอบต่างๆ มารวมกันเข้า และมีความสัมพันธ์แบบอิงอาศัยซึ่งกันและกัน ความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องและความอิงอาศัยกันนี้ นับว่าเป็นคุณสมบัติสำคัญ เพราะเป็นสิ่งที่ทำให้ชีวิตดำรงอยู่และดำเนินไปได้ หมายความว่า ถ้าจะให้มีชีวิตเกิดขึ้น ดำรงอยู่ และดำเนินต่อไปได้ ส่วนประกอบต่างๆ เหล่านั้นจะต้องไม่ใช่สักแต่ว่ามา “กองรวม” กันอยู่ โดยไม่มีความเกี่ยวเนื่องแบบอิงอาศัยกันเท่านั้น แต่ต้องมีความเชื่อมโยงและถ้อยที่ถ้อยอาศัยกันและกันอย่างเหมาะสมด้วย ชีวิตจึงจะดำรงอยู่และดำเนินไปได้ เพราะเหตุนี้ พระพุทธศาสนาจึงมีทัศนะว่า ตัวตนที่จริงของชีวิตนั้นไม่มี เป็นเพียงการประกอบขึ้น

รวมกันจากส่วนประกอบอื่นๆ และส่วนประกอบอื่นๆ ก็มาจากส่วนประกอบอื่นๆ เช่นเดียวกัน ชีวิตจึงไม่มีตัวตนแท้จริง เป็นเพียงการประกอบเข้าและอิงอาศัยกันอย่างเหมาะสมเท่านั้นเอง

ในทัศนะของพุทธศาสนาสิ่งที่เรียกว่า “ชีวิต” มีองค์ประกอบใหญ่ ๒ ส่วน คือ ส่วนที่เป็นรูปธรรมกับส่วนที่เป็นนามธรรม เป็นเรื่องของกายกับเรื่องของจิต องค์ประกอบใหญ่ทั้งสองส่วนนี้ รวมอยู่ในสิ่งที่เรียกว่า ขันธ์ ๕ (The Five Aggregates) ซึ่งประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร และ วิญญาณ ดังนี้

๑. รูป (Corporeality) คือ ส่วนประกอบที่เป็นด้านกายภาพหรือด้านรูปธรรมทั้งหมด โดยสรุปก็คือ ร่างกาย (เนื้อหนังมังสา) และพฤติกรรมทั้งหมดของร่างกาย หรือจะกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า คือ ส่วนที่เป็นสสารและพลังงานฝ่ายวัตถุ พร้อมทั้งคุณสมบัติและพฤติกรรมต่างๆ ของสสารและพลังงานเหล่านั้น

๒. เวทนา (Feeling) คือ ส่วนที่เป็นความรู้สึก ซึ่งเกิดจากการได้สัมผัสผ่านทางประสาทสัมผัสทั้ง ๕ และทางใจ ความรู้สึกนั้นอาจมีหลากหลาย เช่น ความรู้สึกร้อน หนาว อบอุ่น เจ็บปวด ผ่อนคลาย ฯลฯ กล่าวรวมๆ ได้ว่า เป็นความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ คือ ไม่สุข ไม่ทุกข์

๓. สัญญา (Perception) คือ การกำหนดรู้ การจำได้ และการแยกแยะความแตกต่างของสิ่งที่รับเข้ามาทางประสาทสัมผัสต่างๆ ได้ เป็นอาการที่ใจรับรู้และสามารถบอกได้ว่าสิ่งนั้นๆ เป็นอะไร อันเป็นเหตุให้จำสิ่งนั้นๆ ได้ เช่น จำรูปร่าง สี เสียง กลิ่น รส สัมผัส และอาการต่างๆ ได้

๔. สังขาร (Mental Formation) คำว่า สังขาร ในกรณีนี้ไม่ได้หมายถึงเรื่องของร่างกายที่เป็นเนื้อหนัง คือ ไม่ใช่ส่วนที่เป็นรูปธรรมหรือกายภาพ อย่างที่เข้าใจกันทั่วไป แต่เป็นเรื่องของจิตหรือเกี่ยวกับจิตมากกว่า ความหมายในที่นี้จึงหมายถึง “สภาพที่ปรุงแต่งจิต” ให้มีลักษณะต่างๆ ซึ่งอาจจะฝ่ายดี ฝ่ายชั่ว หรือเป็นกลางๆ (ไม่ดี ไม่ชั่ว) ก็ได้ ทั้งนี้ โดยมี เจตนา เป็นตัวนำ กล่าวอย่างง่ายๆ สังขารนี้คือ ความนึกคิด ซึ่งอาจจะเป็นด้านดี ไม่ดี หรือเป็นกลางๆ ก็ได้

๕. วิญญาณ (Consciousness) ในที่นี้ก็ไม่ใช่อีกอย่างเดียวกับสิ่งที่คนเชื่อกันทั่วไปว่า เป็นสิ่งที่มีอยู่ในตัวคนเมื่อยังมีชีวิต และเมื่อตายแล้วก็ล่องลอยไปในภพภูมิต่างๆ แต่วิญญาณในที่นี้หมายถึง การรับรู้อารมณ์ (object) โดยผ่านทางประสาทสัมผัสทั้ง ๕ และทางใจ คือ รู้โดยผ่านทาง การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การได้ลิ้มรส การรับสัมผัสทางกาย และการรู้อารมณ์ทางใจ^{๔๒}

^{๔๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๕๒), หน้า ๑๖-๑๗.

จะเห็นได้ว่าสิ่งที่กล่าวว่า ส่วนประกอบทั้ง ๕ นั้น แบ่งออกเป็น ๒ ลักษณะ คือ ส่วนที่เป็นรูปธรรม ได้แก่ รูปร่าง และส่วนที่เป็นนามธรรม ไม่สามารถจับต้องได้ ได้แก่ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ โดยแต่ละส่วนก็จะมีส่วยย่อยลงไปอีกมากมายตามลักษณะของขั้นนั้นๆ ตัวอย่างเช่น รูป หรือส่วนประกอบที่จัดว่าเป็นส่วนกายภาพนั้น มีส่วนประกอบย่อยลงไปอีกถึง ๒๘ อย่าง ในจำนวนนี้ ส่วนประกอบที่เราคุ้นเคยกันโดยมากคือ เรื่องของธาตุทั้ง ๔ (ดิน น้ำ ลม ไฟ ซึ่งเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “มหาภูตรูป”) อันได้แก่ ปฐวีธาตุ คือ บรรดาสิ่งที่มีสภาพเป็นของแข็ง กินเนื้อที่ อาโปธาตุ คือ ของเหลวหรือสภาวะที่ดูดซึม เตโชธาตุ คือ อุณหภูมิหรือสภาวะที่แผ่ความร้อน และ วาโยธาตุ คือ สภาวะที่เคลื่อนไหว^{๔๓} ส่วนประกอบย่อยอื่นๆ มีอยู่อีกมากมาย

ดังนั้นชีวิตที่ประกอบด้วยขั้น ๕ นี้ เป็นชีวิตในระดับที่คนทั่วไปมักไม่ได้สังเกตเห็น หรือไม่ได้ตระหนัก เพราะการดำเนินไปและการทำหน้าที่ของส่วนประกอบแต่ละส่วน เป็นกระบวนการที่ละเอียดอ่อน สังเกตรู้ได้ยาก แม้การทำหน้าที่ของส่วนที่เป็นรูปธรรม เช่น การทำงานของอวัยวะภายในบางส่วน เราแทบไม่สามารถสังเกตได้เลย เพราะทุกอย่างดำเนินไปอย่างเป็นธรรมชาติ ต่อเมื่อเกิดปัญหาขึ้นกับอวัยวะส่วนนั้นๆ เราจึงจะสามารถสังเกตได้ หรือใส่ใจอยากจะรู้

นอกจากนี้แล้ว ในความเข้าใจในชีวิตตามความหมายที่ว่า เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นและดำรงอยู่จากการประกอบกันเข้าของส่วนต่างๆ โดยมีความสัมพันธ์กับโลกภายนอกโดยผ่านระบบ ๒ ระบบ คือ ระบบที่เป็นประตูแห่งการรับรู้ และ ระบบที่เป็นประตูแห่งการแสดงออก

๑) ระบบการรับรู้ ประกอบด้วยช่องทางการรับรู้ ๖ ช่องทาง (เรียกว่า “ทวารทั้งหก” ก็ได้) คือ ตา เป็นช่องสำหรับรับรู้รูปหรือสี และทรวดทรงของวัตถุสิ่งของต่างๆ หู รับรู้เสียง จมูก รับรู้กลิ่น ลิ้น รับรู้รส กาย รับรู้การสัมผัส และ ใจ รับรู้อารมณ์ต่างๆ ช่องทางทั้งหกนี้ พุทธศาสนาเรียกว่า “อายตนะ” แปลว่า “ช่องทางเชื่อมต่อให้เกิดความรู้หรือการรับรู้”

๒) ระบบการแสดงออก ประกอบด้วยช่องทางหลัก ๓ ช่องทาง คือกาย วาจา และ ใจ รูปแบบของการแสดงออกที่เราคุ้นเคยกันดีโดยผ่านช่องทางทั้งสามนี้ คือ การทำ การพูด และการคิด หรือกายกรรม วจีกรรม และมโนกรรมนั่นเอง

จึงกล่าวได้ว่า ชีวิตในพระพุทธศาสนาเกิดจากการรวมกันของหลายสิ่งมารวมกัน และมีเหตุปัจจัยหนุนเนื่องอิงอาศัยกันอยู่จึงจะเป็นชีวิตได้โดยร่างกายกายนี้ประกอบด้วยขั้น ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ โดยแต่ละขั้นก็จะมีส่วยย่อยออกไปอีกมากมาย ที่

^{๔๓}พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, (พิมพ์ครั้งที่ ๑๑),

สังเกตได้ง่ายคือ รูปร่างที่ประกอบด้วยธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม ประกอบกันเป็นร่างกายนี้ขึ้นมา มีการรับรู้ผ่านช่องทางการรับรู้ตามร่างกาย และยังสามารถแสดงออกเป็น การกระทำ การพูด และการคิดด้วย

๒.๒.๒ คุณค่าของชีวิต

คุณค่าของชีวิตในทางพระพุทธศาสนาพิจารณาได้ ๓ ทาง ได้แก่

๑) คุณค่าในฐานะที่เป็นมนุษย์

พุทธศาสนาถือว่าการได้กำเนิดอัตภาพเป็นมนุษย์นั้นเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ยากอย่างยิ่งดัง พระพุทธพจน์ตรัสในเรื่องนี้ว่า “การได้อัตภาพเป็นมนุษย์นั้นเป็นสิ่งที่ได้โดยยาก”^{๔๔} ที่เป็นเช่นนี้ เพราะเหตุผลสองประการคือ

๑.๑) เพราะการที่คนจะเกิดมาเป็นมนุษย์ที่มีความสมบูรณ์ในด้านร่างกาย และจิตใจจะต้องอาศัยคุณธรรมที่ได้บำเพ็ญบุญบารมีเพียงพอเหมาะสมตั้งแต่ชาติปางก่อนจึงจะ มาเกิดได้เพราะมนุษย์เป็นสุคติภูมิคือภูมิแห่งความดีงามหรือเป็นที่อยู่ของสัตว์ผู้ไปดีไปงาม

๑.๒) จุดเริ่มต้นความเป็นมนุษย์เริ่มตั้งแต่จิตดวงแรกคือปฐมวิญญานเกิดขึ้น ในครรภ์มารดา^{๔๕} เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วก็จะต้องพบกับอุปสรรคคือความเสี่ยงต่อความตายดังมี พระพุทธพจน์ว่า “มนุษย์ย่อมจืดตายหายไปสลายไปในกาลที่เป็นอัมพุะบ้างในกาลเป็นเปสิ บ้าง”^{๔๖}

ดังนั้น จึงมีคำสอนว่าชีวิตหรือตัวตนของเรานั้นนับว่าเป็นสมบัติที่มีค่ามากที่สุดและ เป็นสิ่งที่หาได้ยากที่สุดเราจึงต้องทะนุถนอมให้ดี^{๔๗} อนึ่งแนวคิดดังกล่าวนี้มีได้จำกัดขอบเขตเพียง แคชีวิตของตนเองเท่านั้นแต่ยังมุ่งให้มนุษย์รู้จักเคารพต่อชีวิตของผู้อื่นด้วย เนื้อความนี้จึงเป็นสิ่งที่ ชี้ว่าการทำลายคุณค่าของชีวิตก็ถือว่าเป็นความผิดร้ายแรงถึงขั้นขาดจากความเป็นพระภิกษุและ จากหลักคำสอนที่เป็นจริยธรรมพื้นฐานของชาวพุทธ คือ “เบญจศีลหรือศีลห้า” และ “เบญจ ธรรมหรือเบญจกัลยาณธรรม” ได้วางกฎเกณฑ์ในเรื่อง “การห้ามฆ่า” ไว้เป็นข้อแรกซึ่งเป็น หลักการปฏิบัติเพื่อเป็นการพิทักษ์รักษาชีวิตเว้นจากการกระทำด้วยตนเองและเว้นจากการ

^{๔๔} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๘๒/๙๐.

^{๔๕} วิ.ม.ท. (ไทย) ๒/๑๘๑/๒๖๕.

^{๔๖} พุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๘๓.

^{๔๗} พระศรีปริยัติโมลี (สมชัย กุศลจิตโต), “ทบทวนตรึงนี้สักนิกก่อนคิดฆ่าตัวตาย”, พุทธจักร, ปีที่ ๕๑ ฉบับที่ ๑๒ (ธันวาคม, ๒๕๔๐): ๒๕.

สนับสนุนให้ผู้อื่นกระทำชีวิตสัตว์ให้ตกลงไปเพื่อเป็นการพิทักษ์มิให้มนุษย์มุ่งทำลายชีวิตที่ถือว่าเป็นสิ่งมีค่านั้น

๒) คุณค่าที่เกิดจากการฝึกฝนและพัฒนาตนเอง

พุทธปรัชญานั้นจัดอยู่ในกลุ่มปรัชญาแนวมนุษยนิยม (humanism) ซึ่งมีลักษณะสำคัญ คือ ยกมนุษย์ไว้ในฐานะสูงสุดกว่าสัตว์ทั้งปวงเพราะมนุษย์มีศักยภาพที่จะฝึกฝนพัฒนาได้ และเมื่อพัฒนาแล้วก็จะเป็สัตว์ที่ประเสริฐสุด^{๔๘} โดยอาศัยปัจจัยคือการพัฒนาทางด้านร่างกายและจิตใจให้ทำหน้าที่เป็นปกติและสอดคล้องกันดังพุทธพจน์ว่า “การฝึกจิตที่ควบคุมได้ยากเปลี่ยนแปลงง่ายชอบไฝแต่อารมณ์ที่ปรารถนาจัดว่าเป็นความดีเพราะจิตที่ฝึกแล้วนำสุขมาให้”^{๔๙} คือการทำให้จิตเกิดสุภาพที่ดี เช่น แ่มชื่น เบิกบานอยู่เสมอ ให้จิตมีคุณภาพคือมีคุณธรรมต่างๆ เช่น ให้รู้จักบุญคุณของคนอื่นและพร้อมที่จะตอบแทนคุณและให้จิตมีสมรรถภาพคือมีความสามารถที่จะเอาไปใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพคือจิตมีความมุ่งมั่นเอาจริงเอาจังกับการทำงานและการพัฒนาจิตใจนั้นไม่มีสิ้นสุดจนกว่าจะถึงนิพพานซึ่งเป็นจุดที่จิตได้รับการพัฒนาจนถึงที่สุดแล้วคือพ้นจากอำนาจของกิเลสอันเป็นโลกียวิสัยแล้ว^{๕๐} ดังนั้น รากฐานทางจริยธรรมของบุคคลจึงขึ้นอยู่กับความรู้จักฝึกฝนพัฒนาและเมื่อพัฒนาแล้วก็ถือว่าได้เตรียมชีวิตให้พร้อมที่จะพัฒนาตนเองในด้านอื่นๆ จนสามารถอยู่ร่วมกับคนอื่นๆ และสร้างประโยชน์สุขให้เกิดขึ้นแก่ตนเองและสังคมได้

๓) คุณค่าที่เกิดจากการดำเนินชีวิตด้วยปัญญา

จากพระพุทธพจน์ว่า “การเป็นอยู่ด้วยปัญญาเป็นสิ่งที่ประเสริฐ”^{๕๑} การเป็นอยู่ด้วยปัญญาก็คือการเข้าใจชีวิตและมองชีวิตตามความเป็นจริง ในอีกแง่มุมหนึ่งก็คือการมองชีวิตของมนุษย์ในฐานะที่ต้องติดต่อเชื่อมโยงกับโลกซึ่งมี ๒ ภาค เรียกว่า อายตนะหรือทวาร ได้แก่ ๑) ฐูและเสพเสวยโลกอาศัยทวาร ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจสำหรับรับรู้และเสพเสวยโลกที่ปรากฏแก่มนุษย์โดยลักษณะอาการต่างๆ ที่เรียกว่า อารมณ์ ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะและ

^{๔๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), ลักษณะแห่งพระพุทธศาสนา, พิมพ์ครั้งที่๔, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมมิกจำกัด, ๒๕๓๙), หน้า ๔๙๕๐.

^{๔๙} ชู.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๕/๒๒.

^{๕๐} งาน ทองประเสริฐ, พุทธศาสนากับสังคมและการเมือง, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ต้นอ้อ แกรมมีจำกัด, ๒๕๓๙), หน้า ๓๒๕-๓๒๖.

^{๕๑} ชู.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๑๑/๒๗๘.

ธรรมารมณ^{๕๒}) ภาคแสดงออกหรือกระทำต่อโลกอาศัยทวาร ๓ คือ กาย วาจา ใจสำหรับการกระทำต่อโลกโดยแสดงออกเป็นการกระทำการพูดและการคิด^{๕๓}

จะเห็นได้ว่า ทวารหรืออายตนะนั้นมีบทบาทสำคัญในชีวิต บนพื้นฐานที่ว่า “โลกและชีวิตคือจิตรู้อารมณ์” หรือ “โลกมีความหมายตามจิตรับรู้”^{๕๔} ซึ่งทำให้เราสามารถพิจารณาตรวจสอบและพิสูจน์กับประสบการณ์จริงในชีวิตที่เราต้องรับรู้สิ่งต่างๆ โดยอาศัยอายตนะ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจของเรา เพื่อให้เห็นความจริงในชีวิต โดยอาศัยการฝึกสติให้ระลึกอย่างทันทั่วถึงต่อสิ่งที่กำลังปรากฏอยู่หรือพื้งผ่านพ้นไป ซึ่งเป็นการฝึกฝนปัญญาด้วย ทานพุทธทาสได้กล่าวไว้เกี่ยวกับการฝึกสติปัญญาว่า สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างทันทั่วถึง โดยท่านกล่าวว่าการแก้ไขปัญหาคือเฉพาะหน้าได้เพราะการฝึกสติปัญญานั้นเองเป็นปัญญาที่มาในรูปแบบลักษณะทันหันต่อเหตุการณ์^{๕๕} อายตนะจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะเป็นจุดเริ่มต้นเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อของทางแยกของความสุขและความทุกข์หรือระหว่างกุศลกับอกุศล ทางสายหนึ่งนำไปสู่ความประมาทหมัวเมา การทำชั่วและการยึดติดอยู่ในโลก ทางอีกสายหนึ่งนำไปสู่ความตื่นตัวและหลุดพ้น ปัญหาคนเราทุกคนต่างก็ต้องการความสุขไม่ต้องการความทุกข์และมีคนไม่น้อยที่แสวงหาความสุข เมื่อไม่พบความสุขที่ต้องการก็เหนื่อยล้า ผิดหวัง หดห่อตายอยากในชีวิต ปล่อยชีวิตเลื้อยเปื่อยไร้สาระ ทรมาณตัวเองหรือถึงกับขึ้นหิ้งโลกด้วยการฆ่าตัวตาย ซึ่งบางคนสรุปเอาง่าย ๆ ว่า เพราะมีตา หู จมูก ลิ้น กายและใจมีแล้วโลกนี้ก็มีปัญหา เพราะฉะนั้น จึงไปฆ่าตัวตายเสีย ทำลายร่างกายทำลายประสาทสัมผัสเสียมันก็ไม่เห็นก็ได้ยินแล้วก็พ้นทุกข์ ถ้าฆ่าตัวตายแล้วมันไม่รับรู้^{๕๖} การดำเนินชีวิตด้วยแนวทางดังกล่าวจึงเป็นข้อห้ามที่ตนเองต้องกำหนดขึ้นมาเพื่อเอาตัวรอดในสังคมหรือ เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นก็จะใช้ปัญญาเป็นเครื่องแก้ไขว่าจะทำอย่างไรชีวิตจะเดินไปทางไหนตลอดถึงการที่จะตรัสรู้ล้วนเป็นเรื่องปัญญาโดยได้แบ่งออกเป็น ๓ ประการ ดังนี้

- ๑) รู้เท่าทันความจริงของสิ่งทั้งหลายว่าเป็นอนิจจัง (ปัญญา)
- ๒) ปลงใจได้จิตไม่หวั่นไหวมีความสุข (จิตใจเป็นอิสระหรือวิมุตติ)
- ๓) รู้ว่าความไม่เที่ยงแล้วเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นไปตามเหตุปัจจัย

^{๕๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม: ฉบับขยายความ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๓๓.

^{๕๓} ระวี ภาวิไล, อภิธรรมสำหรับคนรุ่นใหม่, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๓๖), หน้า ๑๙.

^{๕๔} พุทธทาสภิกขุ, สติจิตว่าง, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๔๐), หน้า ๓๑-๓๒.

^{๕๕} พระคณู เมธงูโร, ชีวิตที่ไร้ปัญหาคุณค่าและประโยชน์ของความทุกข์, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๓๒), หน้า ๒๐-๒๓.

จึงกล่าวได้ว่า คุณค่าของชีวิตนั้นเป็นสิ่งสำคัญ ในฐานะมนุษย์ที่สามารถพัฒนาตนเอง และสามารถดำเนินชีวิตโดยใช้ปัญญา ทุกคนชีวิตต่างมีคุณค่าในตนเอง พระพุทธศาสนาจึงสอนให้มนุษย์รู้จักและเข้าใจธรรมชาติของชีวิตตนเองและของผู้อื่น เพื่อที่จะได้ไม่ต้องทุกข์โศกเสียใจ เมื่อต้องประสบกับการเปลี่ยนแปลงใดๆ ของชีวิต อันจะก่อให้เกิดผลสำเร็จตามจุดหมายหมาย คือ การดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง สร้างสรรค์คุณค่าให้เกิดความสมบูรณ์แก่ชีวิตตนเองและสังคม

๒.๒.๓ อัตวินิบาตกรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

อัตวินิบาตกรรม มาจากศัพท์ว่า อัต (ตัว, ตนเอง) + วินิบาต (ฆ่า) + กรรม (การกระทำ) รวมความแล้วแปลว่า การกระทำซึ่งการฆ่าตัวเองหรือการฆ่าตัวตายหรือการปลงชีวิตตนเอง^{๕๖} ซึ่งปรากฏในพุทธตำราว่า “ก็ภิกษุใดจงใจพรากรากายมนุษย์จากชีวิต^{๕๗} หรือแสวงหาศัตรา อันจะพรากรากายจากชีวิต...”^{๕๘} หรือหมายถึงพรากรากายจากชีวิตความว่าตัดทอนบั้นรอนซึ่งอินทรีย์คือชีวิตทำความสืบทอดให้กำเริบ^{๕๙} คือสิ้นสุดลงด้วยความจงใจ การฆ่าตัวเองด้วยวิธีใดๆก็ตามถ้าไม่มีเจตนาหรือจงใจการฆ่านั้นก็ไม่ใช่เรียกว่าเป็นอัตวินิบาตกรรม ความเป็นมนุษย์นั้นในอรรถกถาท่านหมายเอาจิตแรกเกิดขึ้นคือปฐมวิญญานปรากฏขึ้นในท้องแห่งมารดาตรารบเท่าถึงกาลเป็นที่ตาย อัตภาพในระหว่างนี้ชื่อว่ากายมนุษย์^{๖๐} ดังนั้น ตามหลักคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา การฆ่าสังหารปฐมวิญญานที่ปรากฏขึ้นนั้นถือได้ว่าเป็นการกระทำอัตวินิบาตกรรมแล้วนั่นเอง

๑) สาเหตุของการทำอัตวินิบาตกรรมในมุมมองพระพุทธศาสนา

ในพระพุทธศาสนากล่าวถึงสาเหตุของการทำอัตวินิบาตกรรมไว้เพียงเล็กน้อย เมื่อพิจารณาจากการทำอัตวินิบาตกรรมล้วนแต่เป็นการกระทำด้วยเจตนาที่จะพ้นทุกข์ ซึ่งจำแนกออกเป็น ๒ กรณี ดังนี้

๑.๑) การต้องการพ้นทุกข์จากการเจ็บป่วย

การต้องการพ้นทุกข์อันเกิดจากการภาวะเจ็บป่วยนั้นจะเห็นได้จากกรณีของ พระฉันทนเถระ พระวัคคิเถระ และอุบาสกคนหนึ่งที่มีความทรมานด้วยโรคร้ายไข้เจ็บที่เสียตแวง

^{๕๖}วิ.มท. (ไทย) ๑/๑๖๖-๑๖๗.

^{๕๗}วิ.มท. (ไทย) ๑/๑๗๒/๑๔๑.

^{๕๘}วิ.มท. (ไทย) ๑/๑๖๗/๑๓๙.

^{๕๙}วิ.มท.อ. (ไทย) ๑/๒/๒๖๕.

^{๖๐}วิ.มท.อ. (ไทย) ๑/๒/๒๖๕.

ให้ทุกทรมานอยู่ตลอดเวลา มีทั้งอาการปวดท้อง ปวดศีรษะ ท่านจึงต้องการพ้นจากอัฐภาพที่เป็นทุกข์นั้น จึงตัดสินใจกระทำอัตวินิบาตกรรม

๑.๒) การต้องการพ้นทุกข์ในวัฏสงสาร

กรณีนี้สามารถวิเคราะห์ได้จากเหล่าพระภิกษุที่ได้รับฟังพระธรรมเทศนาเกี่ยวกับอสุภกรรมฐานจากพระพุทธเจ้า ครั้นพระพุทธเจ้าหลีกไปแล้วจึงฆ่าตัวตายเองบ้าง ให้กันและกันฆ่ากันเองตายบ้าง ให้นายดาบฆ่าตนเองตายบ้าง จนเป็นที่มาของการบัญญัติตติยปาราชิก ภิกษุเหล่านั้นไม่ได้กระทำอัตวินิบาตกรรมเพราะความเจ็บป่วย แต่เพราะความเข้าใจในร่างกายที่ผิด มองเห็นร่างกายและอัฐภาพเป็นที่รวมของกองทุกข์ในวัฏสงสาร เมื่อต้องการพ้นทุกข์จึงตัดสินใจฆ่าตัวตาย การฆ่าตัวตายในลักษณะนี้เป็นมิจฉาทิฐิ แม้พระพุทธเจ้าเองก็ทรงดำหนิว่าไม่เหมาะสม ไม่สมควรที่พระภิกษุจะพึงกระทำ

๒) หลักฐานการทำอัตวินิบาตกรรมในพระพุทธศาสนา

ตามหลักฐานการทำอัตวินิบาตกรรมในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาโดยเฉพาะพระไตรปิฎก มีเหตุการณ์การทำอัตวินิบาตกรรมไว้พอเป็นอุทาหรณ์ในหลายคัมภีร์ ดังนี้

๒.๑) กรณีการทำอัตวินิบาตกรรมของพระฉันทะ

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ที่พระวิหารเวฬุวัน เขตพระนครราชคฤห์ ส่วนพระสารีบุตร พระมหาจุณทะ และพระฉันทะ อยู่บนภูเขาคิชฌกูฏ เฉพาะพระฉันทะนั้นนั้น อาพาธ ทนทุกข์เวทนา เป็นไข้หนัก พระสารีบุตรจึงเข้าไปชวนพระมหาจุณทะเพื่อที่จะไปเยี่ยมดูอาการของพระฉันทะ เมื่อพระเถระทั้งสองได้พบพระฉันทะแล้ว พระสารีบุตรจึงถามถึงอาการอาพาธของพระฉันทะ ท่านตอบว่า กระผมทนไม่ไหว ทุกขเวทนามำเริบหนักมาก ไม่ทุเลาเลย เหมือนมีลมตีขม่อม ทำให้เวียนศีรษะ เหมือนมีคนกำลังเอาของแหลมคมทิ่มขม่อม มีอาการปั่นป่วนทองเจ็บปวดเหมือนคนฆ่าโค เอามีดแล่โคและคว้านท้อง ร่างกายมีความร้อนเหมือนมีคนเอาร่างกายไปย่างในหลุมถ่านเพลิง พระฉันทะจึงบอพระสารีบุตรว่าจักหาศาตรามาฆ่าตัวตาย ไม่อยากจะมีชีวิตอยู่แล้ว

เมื่อพระสารีบุตรได้ฟังจึงกล่าวห้ามว่าอย่าได้หาศาตรามาฆ่าตัวเลย จงเป็นอยู่ก่อนเถิด พวกเรายังปรารถนาให้ท่านฉันทะเป็นอยู่ ถ้าท่านฉันทะไม่มีโรคจะเป็นที่สบาย ผมจักแสวงหามาให้ ถ้าท่านฉันทะไม่มีเกสขเป็นที่สบาย ผมจักแสวงหามาให้ ถ้าท่านฉันทะไม่มีคนบำรุงที่สมควร ผมจักคอยบำรุงท่านเอง ท่านฉันทะอย่าได้หาศาตรามาฆ่าตัวเลย จงเป็นอยู่ก่อนเถิด พวกเรายังปรารถนาให้ท่านฉันทะเป็นอยู่ แต่พระฉันทะปฏิเสธทุกอย่างพร้อมกับบอกว่า ขอท่านจงทรงจำไว้ว่า ฉันทะภิกษุจักหาศาตรามาฆ่าตัวอย่างมิให้ถูกตำหนิได้ เมื่อสนทนาธรรมกัน

พอสมควรแก่เวลาพระสารีบุตรกับพระมหาจุณทะจึงหลีกตัวกลับไปที่พัก เมื่อพระสารีบุตรและพระมหาจุณทะหลีกไปแล้วไม่นาน พระฉันทะได้หาศัตรามาฆ่าตัวเสียทันทีทันนั้น ท่านพระสารีบุตรจึงเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคยังที่ประทับ แล้วกราบทูลถามพระผู้มีพระภาคว่า พระฉันทะหาศัตรามาฆ่าตัวเสียแล้ว ท่านจะมีคดีอย่างไร มีสัมปรายภพอย่างไร

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า สารีบุตร ฉันทะภิกษุยังมีสกุลมิตระ สกุลสหายและสกุลที่คอยตำหนิอยู่ก็จริง แต่เราหาเรียกบุคคลว่า ควรถูกตำหนิด้วยเหตุเพียงเท่านี้ไม่ สารีบุตร บุคคลใดแลทั้งกายนี้และยึดมั่นกายอื่น บุคคลนั้นเราเรียกว่า ควรถูกตำหนิ ฉันทะภิกษุหาที่มีลักษณะนั้นไม่ ฉันทะภิกษุหาศัตรามาฆ่าตัวอย่างไม่ควรถูกตำหนิ^{๖๑} พระพุทธองค์ทรงไม่ตำหนิการทำอัตวินิบาตกรรมของพระฉันทะก็เพราะแม้ในลำดับ (จิต) แรกอัตวินิบาตกรรมเป็นความหลงผิดแต่ในลำดับ (จิต) หลังเมื่อพระฉันทะได้ลงมือฆ่าตัวเองแล้วจิตได้ยกขึ้นสู่ความเป็นอริยจิต^{๖๒} ในลักษณะเช่นนี้การทำอัตวินิบาตกรรมจึงไม่ถือว่ามีความผิด

จึงกล่าวได้ว่าอัตวินิบาตกรรมในลักษณะนี้ไม่ถือว่าเป็นการเบียดเบียนตนเอง เมื่อพิจารณาพุทธพจน์ในพระสูตรนี้แสดงให้เห็นว่าพระพุทธองค์ไม่ทรงติเตียนการทำอัตวินิบาตกรรมของพระฉันทะ ก็เพราะพระฉันทะได้ลงมือฆ่าตัวเองนั้นจิตของท่านได้ยกขึ้นสู่กระแสแห่งความหลุดพ้นและจบชีวิตไปพร้อมกับการสิ้นอาสวะการทำอัตวินิบาตกรรมในตติยปาราชิก

๒.๒) กรณีการทำอัตวินิบาตกรรมของพระวักกลี

พระภิกษุชื่อวักกลีเป็นใช้อาพาธหนักได้ให้ภิกษุผู้อุปัฏฐากขอลุลเชิญพระพุทธองค์ พระพุทธองค์ทรงอนุเคราะห์เสด็จเข้าไปหาท่านวักกลี ได้ตรัสถามถึงอาการอาพาธ ได้ทรงทราบความอาพาธของพระวักกลีนั้นแล้ว ได้ตรัสธรรมเทศนาในความไม่เที่ยงแท้แห่ง รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณฯ เมื่อพระพุทธองค์ทรงเสด็จกลับแล้ว ไม่นานได้เรียกภิกษุอุปัฏฐากทั้งหลายมาแล้ว กล่าวว่ามาเถิดอาวุโสท่านจงช่วยอุ้มเราขึ้นเตียงแล้วหามไปยังวิหารกาฬสิลาข้างภูเขาสีคิสี ฯลฯ เมื่อปฐมยามล่วงไปเวทดา ๒ องค์เข้าไปเฝ้าพระพุทธองค์ เทวดาองค์หนึ่งได้กราบทูลว่า พระเจ้าข้าวักกลีภิกษุคิดเพื่อความหลุดพ้น เทวดาอีกองค์หนึ่งได้กราบทูลว่าพระเจ้าข้าวักกลีภิกษุนั้นหลุดพ้นดีแล้วจักหลุดพ้นได้แน่แท้ ฯลฯ ครั้นพอรাত্রีนั้นผ่านไปพระพุทธองค์ตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายมารับสั่งว่า มาเถิดจงพากันเข้าไปหาวักกลีจงบอกวักกลีภิกษุอย่างนี้ว่า

^{๖๑} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๘๙-๓๙๔/๔๓๒-๔๓๗.

^{๖๒} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๗๕๓/๔๐๗.

อาวุโสวักลิท่านจงฟัง พระดำรัสของพระพุทธองค์และคำของเทวดา ๒ องค์ ฯลฯ พระวักลิได้ทราบข้อความนั้นแล้วกล่าวว่า อาวุโสถ้าเช่นนั้นท่านจงช่วยถวายบังคมพระยุคลบาทของพระผู้มีพระภาคด้วยเศียรเกล้าตามคำของผมนด้วยว่า

พระเจ้าข้า ข้าพระองค์ไม่เคลือบแคลงว่ารูปไม่เที่ยง ไม่สงสัยว่าสิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ ไม่สงสัยว่าสิ่งใดไม่เที่ยงเป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ความพอใจก็ดีความกำหนดก็ดี ความรักใคร่ก็ดี ในสิ่งนั้นมีได้มีแก่ข้าพระองค์ข้าพระองค์ไม่เคลือบแคลงว่าเวทนา... สัญญา...สังขาร...วิญญานไม่เที่ยง ไม่สงสัยว่าสิ่งใดไม่เที่ยงสิ่งนั้นเป็นทุกข์ ไม่สงสัยว่าสิ่งใดไม่เที่ยงเป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ความพอใจก็ดีกำหนดก็ดี ความรักใคร่ก็ดี ในสิ่งนั้นมีได้มีแก่ข้าพระองค์”^{๖๓} ภิกษุเหล่านั้นรับคำท่านพระวักลิแล้วหลีกไปครั้งนั้นเมื่อภิกษุเหล่านั้นหลีกไปไม่นาน ท่านพระวักลิก็นำเอาศาตรามาฆ่าตัวเองตายพระพุทธองค์ตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายมารับสั่งว่าไปกันเถิดภิกษุทั้งหลาย เราจะพาไปยังวิหารกาฬสาลาข้างภูเขาสีลิลี ซึ่งเป็นที่ที่วักลิกลุบุตรนำเอาศาตรามา ลำดับนั้นพระพุทธองค์เสด็จไปยังวิหารกาฬสาลาข้างภูเขาสีลิลีพร้อมด้วยภิกษุเป็นจำนวนมากได้ทอดพระเนตรเห็นท่านพระวักลินอนคอบิตอยู่บนเตียงแต่ไกล จากนั้นพระพุทธองค์จึงตรัสว่าดูก่อนภิกษุทั้งหลายวักลิกลุบุตรมีวิญญานไม่ได้ตั้งอยู่นั้นคือปรินิพพานแล้ว

๒.๓) การทำอัตวินิบาตกรรมของพระโคธิกะ

กรณีนี้ปรากฏอยู่ในโคธิกสูตร กล่าวว่าพระโคธิกเถระเป็นพระเถระที่มุ่งปฏิบัติธรรมด้วยความเพียรจนได้เจโตวิมุตติ ภายหลังท่านเสื่อมจากเจโตวิมุตติถึง ๖ ครั้งพระโคธิกะได้เผชิญสถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจเลือกกระทำการอย่างใดอย่างหนึ่ง แม้ในครั้งที่ ๗ ท่านพระโคธิกเถระเป็นผู้ไม่ประมาท มีความเพียรอุทิศกายและใจอยู่ก็ได้บรรลุเจโตวิมุตตินั้นอีกชั่วคราว ครั้งนั้นท่านพระโคธิกะคิดตั้งนี้ว่าเราได้เสื่อมจากเจโตวิมุตติชั่วคราว ๖ ครั้งแล้ว ทางที่ดีเราพึงนำศาตรามา (ฆ่าตัวตาย)^{๖๔} ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในอังคุตตรนิกายปัญจกนิบาตว่า “นักปราชญ์ผู้ใดสมบูรณ์ด้วยปัญญา มีปกติเพ่งพินิจยินดีในฌานทุกเมื่อ พากเพียรตลอดวันและคืนไม่เสียดายชีวิต ขณะกองทัพบังจรรยาแล้วไม่กลับมาสู่สภาพใหม่ นักปราชญ์นั้นคือพระโคธิกกลุบุตรได้ถอนตนหาพร้อมทั้งรากปรินิพพานแล้ว”^{๖๕} จากข้อความในพระพุทธรพจน์นี้แสดงให้เห็นว่าเมื่อพระโคธิกะได้ลงมือฆ่าตัวต่อนั้นจิตของท่านได้ยกขึ้นสู่ความเป็นอริยจิตได้เจโตวิมุตติแล้ว

^{๖๓} ส.ข. (ไทย) ๙/๒๑๙/๑๑๙.

^{๖๔} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๕๙/๒๐๕.

^{๖๕} อ.ญ. (ไทย) ๑๕/๑๕๙/๒๐๗.

๒.๔) เรื่องอุบาสกคนหนึ่งทำอัตวินิบาตกรรม

สมัยหนึ่งอุบาสกคนหนึ่งเป็นไข้ ภริยาของเขาเป็นคนสวยงามเ็นดูน่าชม พวกพระฉัพพัคคีย์ มีจิตปฏิพัทธ์ในหญิงนั้น จึงดำริขึ้นว่าถ้าอุบาสกสามียังมีชีวิตอยู่พวกเราจักไม่ได้นาง ฉะนั้นพวกเราจักปรณนาคุณแห่งความตายแก่อุบาสกนั้น ครั้นดำริฉะนี้แล้วจึงเข้าไปหาอุบาสกนั้นกล่าวอย่างนี้ว่า ดูกรอุบาสกท่านเป็นผู้ทำความดีไว้แล้ว ทำกุศลไว้แล้ว ทำความต้านทานต่อความขลาดไว้แล้ว มิได้ทำบาป มิได้ทำความชั่ว มิได้ทำความเสียหาย ทำแต่ความดีไม่ได้ทำบาป จะมีประโยชน์อะไรแก่ท่านด้วยชีวิตอันแสนลำบากยากแค้นนี้ท่านตายเสียดีกว่าเป็นอยู่ เมื่อท่านตายไปแล้วท่านจักเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์จักได้รับบำเรอเพียบพร้อมอิมเอบด้วยเบญจกามคุณอันเป็นทิพย์ในสุคติโลกสวรรค์นั้นอุบาสกชายเชื่อในคำกล่าวของพวกพระฉัพพัคคีย์ เขาจึงรับประทานโภชนะที่แสดงเคี้ยวขาทนียะที่แสดงลิ้มขาทนียะที่แสดงและดื่มปานะที่แสดงเมื่อเป็นเช่นนั้นความป่วยหนักก็เกิดขึ้นเข้าถึงแก่กรรมเพราะป่วยใช้นั้นเอง^{๖๖}

๒.๕) การทำอัตวินิบาตกรรมในตติยปาราชิก

ครั้งหนึ่งพระพุทธองค์ได้ทรงแสดงอสุภกถา คือถ้อยคำปรารภสิ่งที่ไม่สวยงาม สรรเสริญคุณแห่งอสุภะ และคุณแห่งการเจริญอสุภะ คือ การพิจารณาเห็นร่างกายโดยความเป็นของไม่งาม กับทั้งคุณแห่งอสุภสมาบัติ (การเข้าฌานมีอสุภะเป็นอารมณ์) โดยปริยายเป็นอันมาก ครั้นแล้วตรัสว่า ทรงพระประสงค์จะหลีกเร้นอยู่ตามลำพังพระองค์ตลอดทั้งเดือน ใครๆ ไม่พึงเข้าไปเฝ้า เว้นแต่ภิกษุผู้นำอาหารเข้าไปเพียงรูปเดียว จากนั้นเหล่าภิกษุได้พากันปฏิบัติอสุภภาวนา คือ การพิจารณาร่างกายโดยความเป็นของไม่งาม ก็เกิดเบื่อหน่าย รังเกียจด้วยกายของตน เหมือนชายหนุ่มหญิงสาวที่ชอบการประดับตกแต่ง อาบน้ำ ดำเกิ้ลแล้ว รังเกียจ ชากศพงู ชากศพสุนัข ชากศพมนุษย์ อันคลั่งอยู่ที่คอดะนั้น เมื่อเบื่อหน่ายรังเกียจด้วยกายของตนอย่างนี้ ก็ฆ่าตัวตายบ้าง ฆ่ากันแลกกันบ้าง เข้าไปหานายมิลลันทิกะ ผู้แต่งตัวเหมือนสมณะ จ้างด้วยบาตรจีวรให้ฆ่าบ้าง โดยนัยนี้ นายมิลลันทิกะก็รับจ้างฆ่าภิกษุทั้งหลายวันละหนึ่งรูปบ้าง สองรูป สามรูป สี่รูป ห้ารูป จนถึงหกสิบรูปบ้างเมื่อพระพุทธองค์เสด็จกลับจากที่เร้น เมื่อทรงทราบเรื่องนั้น จึงทรงเรียกประชุมสงฆ์ ทรงสั่งสอน อานาปานสติสมาธิ (คือการทำให้ใจให้ตั้งมั่นโดยกำหนดกำหนดลมหายใจเข้าออก) โดยปริยายต่าง ๆ แล้วทรงปรารภเรื่องภิกษุฆ่าตัวตาย ฆ่ากันและกัน รวมทั้งจ้างผู้อื่นให้ฆ่าตน ทรงติเตียน แล้วบัญญัติสิกขาบทความว่า “ก็ ภิกษุใดจงใจพรากกายมนุษย์จาก

^{๖๖}วิ.มหา.(ไทย) ๑/๑๗๙/๒๙๒.

ชีวิต หรือแสวงหาศัสตราอันจะพรากกายมนุษย์จากชีวิต แม้ภิกษุนี้ก็เป็นปาราชิก หาสิ่งवासไม่ได้”^{๖๗}

จากกรณีการทำอัตวินิบาตกรรมที่ได้กล่าวไว้ข้างต้นนั้น พระฉันทะ พระโคธิกะและพระวักกลี ทั้ง ๓ กรณีเป็นการกล่าวถึงพระเถระผู้สามารถยกจิตขึ้นสู่อารมณ์กรรมฐานจนสามารถบรรลุธรรมขั้นสูงได้ เหตุเพราะการทำอัตวินิบาตกรรมของพระเถระทั้ง ๓ นั้นเป็นการกระทำที่สืบเนื่องไปสู่การบรรลุมรรคผล ส่วนกรณีของพระภิกษุที่เปื้อนหายในความไม่งามจากการเจริญอสุภะ เป็นการกระทำที่พระพุทธเจ้าทรงห้าม โดยบัญญัติสิกขาบทให้ปาราชิก ดังนั้น การกระทำของเหล่าภิกษุดังกล่าวจึงเป็นการทำอัตวินิบาตกรรมที่ไม่เป็นไปเพื่อประโยชน์ และกรณีของอุบาสกชายที่กำลังป่วย มีความต้องการตายเพื่อที่เสวยบุญจากการทำดีของตน จึงตัดสินใจกิจของแสงจนถึงแก่ความตาย จึงกล่าวได้ว่า การกระทำอัตวินิบาตกรรมที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเป็นไปเพื่อความเปื้อนหาย เพื่อตัดปัญหาความเจ็บป่วยเท่านั้น

๓) พุทธจริยศาสตร์เกี่ยวกับการทำอัตวินิบาตกรรม

การทำอัตวินิบาตกรรมถือเป็นเรื่องถูกหรือผิดตามแนวคิดทางพุทธจริยศาสตร์หรือไม่ จำเป็นต้องศึกษาและทำความเข้าใจในหลักพุทธจริยศาสตร์ที่อาจนำมาใช้ในการตัดสินใจโดยหลักปาณาติบาต ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๓.๑) อัตวินิบาตกรรมกับปาณาติบาต

ปาณาติบาต หมายถึงการทำให้ชีวิตตกลงไป, การฆ่าสัตว์, การตัดรอนชีวิต, (Destruction of Life)^{๖๘} คำว่า ปาณาติบาตนี้ เมื่อแยกบทแล้วจะมีอยู่ ๒ คำ ได้แก่คำว่า ปาณ+ อติปาตปาณาหรือปาณะ หมายถึง สิ่งมีชีวิตโดยทั่วๆ ไป แต่เมื่อก้าวโดยปรมาตถภาวะ (Absolute Truth) แล้ว ได้แก่ ชีวิตรูป คำว่า อติ ในคำว่า อติปาต นั้น มีความหมายอยู่ ๒ นัย คือ หมายถึง สิ้นสุด รวดเร็วอย่างหนึ่ง และอดิฏกมณฑก ก้าวล่วงความเป็ดเปียนอย่างหนึ่ง คำว่า ปาต แปลว่า ให้ตกไป เมื่อรวมแล้วจะได้รูปเป็นปาณาติบาต แปลว่า การยังชีวิตหรือสิ่งมีชีวิตนั้นๆ ตายไปก่อนที่จะถึงกำหนดอายุของตนๆ ด้วยอุบัติเหตุ เช่น ถูกไฟไหม้ ถูกน้ำท่วม หรือถูกอาวุธ

^{๖๗}วิ.ม.หา. (ไทย) ๑/๑๖๒-๑๖๘/๒๓๔-๑๓๕.

^{๖๘}พระเทพเวที (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ (ฉบับประมวลธรรม), (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬารัชมหาวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๑๖๘.

เป็นต้น อย่างใดอย่างหนึ่ง คำว่าปาณาติบาตนี้ มาจากรูปวิเคราะห์ที่ว่า “ปาณิ อติปาเตนติ เอเตนาติ = ปาณาปาโต” ความว่า บุคคลทั้งหลาย ย่อมฆ่าสัตว์ หรือยังสิ่งมีชีวิตให้ตกลงไป ความหมายของปาณาติบาตที่เกี่ยวข้องกับจิตใจ จิตหรือความคิดที่จะฆ่านี้เรียกว่า วรกเจตนา ซึ่งเป็นเหตุ เป็นแรงผลักดันให้ฆ่าชีวิต^{๖๙}

อรรถกถาจารย์ได้ประมวลหลักเกณฑ์ในการพิจารณาองค์ประกอบของปาณาติบาตไว้สำหรับกำหนดว่า ทำแต่ไหนเพียงไร จึงจะชื่อว่า เป็นการละเมิดศีลข้อปาณาติบาตนี้ ในการใช้หลักการสำหรับพิจารณานี้ จะเป็นประโยชน์แก่ผู้รักษาศีลและผู้ละเมิดที่ไม่ได้เกิดจากการเบียดเบียนอีกด้วย จึงวางเป็นองค์ประกอบของการละเมิดไว้ ๕ ประการ^{๗๐} ดังนี้

๑. สัตว์มีชีวิต (ปาณ) เป็นฝ่ายวัตถุวิสัย (Objective) ซึ่งเป็นส่วนของชีวิตที่จะถูกฆ่า เพื่อเป็นหลักกำหนดว่า สิ่งนั้นเป็นสิ่งมีชีวิตโดยแน่นอน จึงจะมีการตั้งเจตนาจะฆ่า
๒. รู้ว่าสัตว์มีชีวิต (ปาณสณฺญาโต) มีน้ำหนักเบาจึงไม่ค่อยมีปัญหา
๓. มีจิตคิดจะฆ่า (วรกจิตฺต) ที่ว่ามีจิตคิดจะฆ่า องค์นี้นับว่าเป็นจุดเริ่มต้นแห่งการฆ่าด้วยการวางแผน เตรียมการ และเป็นเจตนาการฆ่าว่ามีเป้าหมายฆ่าไปเพื่ออะไรฆ่าด้วยจิตที่เป็นอกุศลมูลเป็นพื้นฐานหรือไม่ ก็จะทราบได้จากองค์นี้
๔. มีความพยายามจะฆ่า (วรกปโยโค) องค์นี้เป็นขั้นเตรียมการสร้างอาวุธและอุปกรณ์ต่างๆ แต่ไม่ได้ลงมือทำ
๕. สัตว์ตายเพราะความพยายามนั้น (เตนมรณ) องค์นี้เป็นองค์รวมของทุกข้อเป็นขั้นสุดท้าย ที่ถือว่าสำเร็จในการทำปาณาติบาต เพราะเป็นการกระทำครบสาเหตุมาจากภายใน และภายนอก ภายในคือ การคิด การวางแผน การเตรียมการส่วนภายนอก คือ การเคลื่อนไหวกาย ในที่สุดก็ถึงขั้นลงมือทำ ข้อ ๓, ๔ และข้อ ๕ ถือว่าเป็นฝ่ายอัตวิสัย (Subjective)

จากองค์ประกอบที่จะนำมาพิจารณา ๕ ประการนี้ ย่อมกล่าวได้ว่าการทำอัตวินิบาตกรรมตามหลักปาณาติบาตนั้น ผู้กระทำความผิดมีความผิดแน่นอน

ในการทำปาณาติบาต หากมีองค์ประกอบทั้ง ๕ เกิดขึ้นประจวบพร้อมกันทุกอย่าง ชื่อว่าผู้นั้น ได้ทำปาณาติบาต หากขาดองค์ใดองค์หนึ่งไม่ชื่อว่า เป็นการทำปาณาติบาต ดังในกรณีการฆ่าตัวตายหรืออัตวินิบาต (Suicide) ไม่ถือว่าเป็นการทำปาณาติบาต ดังมีหลักฐานที่พระอรรถกถา

^{๖๙} พระสังฆมณฑล ธรรมจริยะ, ปรมัตถะโชติกะ มหาอภิธัมมัตถสังคหฎีกา ปริเฉท ๕ เล่ม ๒, (กรุงเทพมหานคร: สุทธิการพิมพ์, ๒๕๒๕), หน้า ๘๑-๘๔.

^{๗๐} มงคลดิลกปัญโญ ภาโศ, หน้า ๒๐๑.

จารย์ได้แสดงในเอกนิบาตชาดกว่า “วิเทหก ชาตिकाปิฏฐธมฺเม ครหํปตฺวา กายสฺสเกทา นิรยาทีสุ อุปฺปชฺชนติ ผู้มีนิสัยเบียดเบียนทำลายสัตว์อื่นๆ ก็ต้องได้รับครหาจากผู้อื่นในระหว่างที่ยังมีชีวิตนั่นเอง และเมื่อตาย ก็ยังต้องไปเกิดในอบายภูมิ”^{๗๑} เป็นการแสดงให้เห็นว่า การที่ผู้ใดผู้หนึ่งจะตกนรกนั้นก็เนื่องจากมีนิสัยเบียดเบียนและทำลายสัตว์อื่นๆ เท่านั้น จึงจะถือว่าเป็นการทำปาณาติบาต หากไม่ใช่สัตว์อื่นๆ หากแต่เป็นตนเอง ก็ไม่ถือว่าเป็นการทำปาณาติบาต เพราะไม่ครบองค์ ๕ แห่งปาณาติบาต คือ ขาดองค์ ๒ ข้อว่า ปาณสญฺญโน รู้ว่าสัตว์นั้นมีชีวิตในคัมภีร์ สारตถทีปนีฎีกา พระฎีกาจารย์ ได้แสดงไว้อีกประการหนึ่งว่า “อตฺตานํมฺญจฺจิวา ปรปํณมฺหิ ปาณสญฺญิตา ลกฺขณสฺสองคฺสสอภาโวเนวตฺติปาณาติปาโต ปาณาติปาตกรรมยํไม่มีแก่ผู้ฆ่าตนเอง โดยแน่นอน เพราะขาดองค์แห่งปาณสญฺญิตา ที่ว่าสัตว์มีชีวิตในสัตว์อื่นที่นอกเหนือจากตนเอง”^{๗๒}

นอกจากนี้ พระธิดาวิมุตติ จันทโสภโณ (หมั่นมี) ได้กล่าวไว้อีกว่า อัตถวินิบาตกรรมพิศลข้อที่ ๑ หรือปาณาติบาตหรือไม่นั้นต้องพิจารณาว่าการทำอัตถวินิบาตกรรมเข้าเกณฑ์องค์ประกอบของปาณาติบาตทุกข้อหรือไม่อย่างไร การกระทำที่ถือได้ว่าพิศลข้อปาณาติบาตนั้นจะต้องถึงพร้อมด้วยองค์ประกอบสำคัญ ๕ ประการด้วยกันดังกล่าวข้างต้นนั้น จะอย่างไรก็ตามในองค์ประกอบทั้ง ๕ ประการนี้สิ่งที่ถือได้ว่ามีอิทธิพลอย่างสูงต่อการทำปาณาติบาตก็คือ “วรกเจตนา” ซึ่งหมายถึงจิตที่จะฆ่าเนื่องจากการจงใจฆ่านั้นจะดำรงอยู่บนฐานของการกระทำที่เป็นอกุศลอันประกอบไปด้วยโทสะและโมหะซึ่งการกระทำที่ตกอยู่ในอำนาจของอกุศลจิตจะทำให้เกิดสภาพที่เรียกว่า “บาป” ขึ้นมาดังนั้นอัตถวินิบาตกรรมถ้ากระทำจนเป็นผลสำเร็จผู้กระทำก็น่าจะได้รับ “บาป” นั้นไปด้วย^{๗๓} ซึ่งพระพุทธศาสนามีหลักการวินิจฉัยอย่างกว้างๆ ว่า

ช่างย้อมผ้าจะพึงนำผ้าที่สกปรก เประอะเปื่อน ใส่ลงในน้ำย้อมสี คือ สีเขียว สีเหลือง สีแดง หรือสีชมพู ผ้าผืนนั้นจะพึงเป็นผ้าที่ย้อมได้ไม่ดี มีสีไม่สดใส ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะผ้าผืนนั้นเป็นผ้าที่ไม่สะอาด แม้ฉนใด เมื่อจิตเศร้าหมอง ทุกคติก็เป็นอันหวังได้ ฉนั้นเหมือนกัน ช่างย้อมผ้า จะพึงนำผ้าที่สะอาดหมดจด ใส่ลงในน้ำย้อมสี คือ สีเขียว สีเหลือง สีแดง หรือสีชมพู ผ้าผืนนั้นจะพึงเป็นผ้าที่ย้อมได้ดี มีสีสดใส ข้อนั้นเพราะเหตุไร

^{๗๑} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ มหาอภิธัมมัตถสังคหฎีกา ปริเฉทที่ ๕ เล่ม ๒, หน้า

๙๒

^{๗๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๒.

^{๗๓} พระธิดาวิมุตติจันทโสภโณ (หมั่นมี), “การศึกษาวิเคราะห์แนวทางการแก้ไขปัญหาอัตถวินิบาตกรรมตามแนวพุทธจริยศาสตร์”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, หน้า ๒๒.

เพราะผ้าผืนนั้นเป็นผ้าที่สะอาดแม้ฉันใด เมื่อจิตไม่เศร้าหมอง สุขาก็เป็นอันหวังได้ ฉันนั้นเหมือนกัน^{๗๔}

จึงกล่าวได้ว่า หากพิจารณากรณีการทำอัตวินิบาตกรรมกับการทำปาณาติบาต ผู้วิจัยมีความเห็นว่าการทำอัตวินิบาตกรรม ไม่ได้เป็นการทำทำปาณาติบาต เนื่องด้วยว่าไม่ได้เป็นการเบียดเบียนผู้อื่นแต่อย่างใด แต่เป็นทำร้ายตนเอง

๓.๒) อัตวินิบาตกรรมกับโทษทางศาสนา

ในพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงโทษที่เกิดจากการทำอัตวินิบาตกรรมไว้ว่าคือ ปาราชิกเท่านั้น ตามพระพุทธพจน์ที่ทรงบัญญัติว่า “ก็ ภิกษุใดจงใจพรากกายมนุษย์จากชีวิต หรือแสวงหาศัสตราอันจะพรากกายมนุษย์จากชีวิต แม้ภิกษุนี้ก็เป็นปาราชิก หาสิ่งวาสนได้”^{๗๕} ในอาบัตินี้หมายถึง ภิกษุใดจงใจพรากกายมนุษย์จากชีวิต คือ ข่มามนุษย์ให้ตาย แม้จะไม่ได้ระบุชัดเจนไปว่าหมายรวมเอาการฆ่าตัวตายหรือไม่ แต่เมื่อดูบริบทและความเป็นมาของการบัญญัติพบว่า เกิดจากการที่พระภิกษุฆ่าตัวตายเองบ้าง ใช้กันและกันให้ฆ่าบ้าง ให้ดาเถณมีคัลลพิกะฆ่าตัวเองบ้าง^{๗๖} วิธีการเหล่านี้ย่อมหมายถึงการฆ่าตัวตายนั่นเอง เพราะการให้ผู้อื่นฆ่าตัวเองก็เป็นการฆ่าตัวตายด้วยเช่นกัน ดังนั้น คำว่า “พรากกายมนุษย์จากชีวิต” จึงหมายรวมเอาการพรากชีวิตตนเองด้วย ความผิดของการฆ่าตัวตายจึงถือว่าเป็นปาราชิก

จึงกล่าวได้ การทำอัตวินิบาตกรรมนั้นตามหลักพุทธจริยศาสตร์ถือเป็นเรื่องไม่สมควรกระทำ แม้จะเป็นการฆ่าตัวเองให้ตาย หรือใช้ให้คนอื่นฆ่าตัวเองให้ตาย เพราะชีวิตนี้มีค่านัก การเกิดมาเป็นมนุษย์ไม่ใช่เรื่องง่าย ถึงแม้ว่าจะทำอัตวินิบาตกรรม จะไม่เข้าข่ายของการทำปาณาติบาตก็ตาม จากตัวอย่างผู้ที่สามารถทำกระทำอัตวินิบาตกรรม คือ ผู้บรรลุพระอรหันต์ ท่านเป็นผู้หลุดพ้นแล้ว แตกต่างจากปุถุชนที่ยังหนาไปด้วยกิเลสตัณหา ดังนั้นการกระทำอัตวินิบาตกรรมจึงเป็นเรื่องที่ไม่เหมาะสมในทางพุทธจริยศาสตร์

๒.๓ พฤติกรรมการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน

ดังได้อธิบายแล้วว่า พฤติกรรมการฆ่าตัวตาย หมายถึง ความคิดหรือการกระทำใดๆ ก็ตาม ซึ่งถ้าทำสำเร็จไปแล้วจะนำมาซึ่งอันตรายหรือความตายของบุคคลนั้น สำหรับประเทศไทยมี

^{๗๔}ม.ม. (ไทย) ๑๒/๖๐/๗๒.

^{๗๕}วิ.ม.ท. (ไทย) ๑/๑๖๗/๑๓๙.

^{๗๖}วิ.ม.ท.อ. (ไทย) ๑/๒/๒๕๔.

อัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จในประชากรทั่วไป ในปี ๒๕๕๙ คิดเป็น ๖.๓๕ ต่อแสนประชากร ลดลงจากปี ๒๕๕๘ อยู่ที่ ๖.๔๗ ต่อแสนประชากร สถิติเฉลี่ยอยู่ที่เดือนละ ๓๔๐ คน หรือทุกๆ ๒ ชั่วโมง จะมีคนฆ่าตัวตายสำเร็จ ๑ คน แม้จะต่ำกว่าเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลก (ที่กำหนดไว้ไม่เกิน ๗ ต่อแสนประชากร) แต่ยังคงถือว่าเป็นจำนวนที่มากเช่นกัน ส่วนจังหวัดสุโขทัยนั้น ในปี ๒๕๕๙ มีอัตราการฆ่าตัวตายต่อแสนประชากรที่ ๘.๖๖ จำนวนผู้เสียชีวิตจากการฆ่าตัวตาย ๕๒ คน เป็นผู้ชาย ๔๒ คน ผู้หญิง ๑๐ คน คิดเป็น ๔ ต่อ ๑

จากการศึกษายังพบอีกว่า พฤติกรรมการฆ่าตัวตายในเด็กมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อยๆ นอกจากนี้อัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จ มักมีประวัติของพฤติกรรมฆ่าตัวตายแบบใดแบบหนึ่งมาก่อนในอดีต มีการศึกษาพบว่า ๑ ใน ๓ ของเด็กที่ฆ่าตัวตายสำเร็จเคยพยายามฆ่าตัวตายมาก่อน หรือกล่าวได้ว่าเด็กที่พยายามฆ่าตัวตายเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงที่จะฆ่าตัวตายสำเร็จ^{๗๗} ในประเทศสหรัฐอเมริกา การฆ่าตัวตายของวัยรุ่นถือเป็นอันดับที่ ๒ รองจากอุบัติเหตุ อัตราการฆ่าตัวตายเพิ่มจาก ๒.๗ เป็น ๘.๕ รายต่อแสนประชากร ในช่วงเวลา ๓๐ ปีที่ผ่านมา และร้อยละ ๙๐ ของวัยรุ่นที่ฆ่าตัวตายมีอาการของโรคซึมเศร้าอยู่ด้วย

๒.๓.๑ ลักษณะของเยาวชนที่พยายามฆ่าตัวตาย

ความคิดและการพยายามฆ่าตัวตายพบน้อยในเยาวชนก่อนวัยรุ่น และพบมากขึ้นอย่างชัดเจนในวัยรุ่น อัตราของการพยายามฆ่าตัวตายในวัยรุ่นหญิงสูงกว่าวัยรุ่นชายประมาณ ๓-๗ เท่า ความเสี่ยงต่อการมีความคิดและการพยายามฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้น ในกลุ่มเยาวชนที่มาจากครอบครัวที่ฐานะทางเศรษฐกิจไม่ดี วิธีที่เด็กและวัยรุ่นส่วนใหญ่นิยมใช้ในการพยายามฆ่าตัวตาย คือ การกินยาแก้ปวดหรือยาที่ออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท ร้อยละ ๓๐-๕๐ ของเด็กหรือวัยรุ่นที่พยายามฆ่าตัวตาย มีความตั้งใจจริงที่จะตายหรืออย่างน้อยก็ไม่ได้ตั้งใจว่าจะอยู่หรือตาย อย่างไรก็ตาม เด็กหรือวัยรุ่นส่วนใหญ่ที่พยายามฆ่าตัวตายมีความรู้สึกดีใจที่ไม่ตายและปฏิเสธความตั้งใจจริงที่จะตาย

เหตุกระตุ้นให้วัยรุ่นพยายามฆ่าตัวตายที่พบบ่อยที่สุด ได้แก่ ความขัดแย้งกับผู้อื่น เช่น ครอบครัว หรือเพื่อน เหตุกระตุ้นอื่นได้แก่ ปัญหาที่โรงเรียน การถูกลบรรมสั่งสอนหรือลงโทษ การขาดเพื่อนหรือการถูกปฏิเสธไม่ยอมรับ หรือถูกทำให้เสียหน้า ปัญหาการติดยาเสพติดหรือเหล้า

^{๗๗} วัยรุ่น : การฆ่าตัวตาย, [ออนไลน์], แหล่งที่มา:

<http://www.saf.mut.ac.th/Pages/psychology/Suicide.htm>[๒๘ เมษายน ๒๕๖๑].

การถูกระงับการกระทำทั้งการถูกรังแกร่างกายและถูกล่วงเกินทางเพศ การสูญเสียบุคคลที่รัก ปัญหาสุขภาพ เช่น เป็นโรคร้ายแรง การตั้งครุฑที่ไม่พึงประสงค์ การที่สมาชิกในครอบครัว คนใกล้ชิดหรือได้ยินได้เห็นบุคคลที่มีชื่อเสียงหรือตัวละครในโทรทัศน์ พยายามฆ่าตัวตาย อย่างไรก็ตาม ๑ ใน ๓ ของวัยรุ่นที่พยายามฆ่าตัวตายไม่มีเหตุผลกระตุ้น ซึ่งมักจะพบในวัยรุ่นที่เป็นโรคซึมเศร้า มีรายงานว่าเด็กวัยรุ่นที่พยายามฆ่าตัวตาย มีอัตราการเป็นโรคซึมเศร้าสูง ๓-๑๘ เท่าของเด็กปกติ เด็กวัยรุ่นที่พยายามฆ่าตัวตายมีปัญหาความก้าวร้าว อารมณ์โกรธรุนแรงและพฤติกรรมต่อต้านสังคมเท่ากับหรือมากกว่าปัญหาซึมเศร้า โดยพบความสัมพันธ์ระหว่างความรุนแรงของอารมณ์โกรธกับความรุนแรงของการพยายามฆ่าตัวตายและมีโอกาสที่จะพยายามฆ่าตัวตายซ้ำอีกในอนาคต นอกจากนี้มีรายงานว่า ร้อยละ ๑๓-๔๒ ของเด็กวัยรุ่นที่พยายามฆ่าตัวตายติดยาเสพติดหรือเหล้า โดยร้อยละ ๕-๑๑ ใช้เหล้าหรือยาเสพติดในขณะที่พยายามฆ่าตัวตาย

โดยทั่วไป วัยรุ่นที่พยายามฆ่าตัวตายอาจแบ่งได้เป็น ๒ กลุ่มคือ กลุ่มหนึ่งมีอาการซึมเศร้า ท้อแท้ สิ้นหวัง มีความตั้งใจที่จะฆ่าตัวตายสูง และวางแผนที่จะฆ่า อีกกลุ่มหนึ่งเป็นวัยรุ่นที่มีปัญหาการปรับตัวและปัญหาความประพฤติ ไม่มีอาการท้อแท้สิ้นหวัง แต่พยายามฆ่าตัวตายในลักษณะหุนหันพลันแล่นและขาดความยั้งคิด มีการศึกษาเกี่ยวกับวิธีคิดและการแก้ปัญหาของวัยรุ่นที่พยายามฆ่าตัวตายพบว่า การแก้ปัญหาไม่ได้และท้อแท้สิ้นหวังอาจเป็นอาการหนึ่งของภาวะซึมเศร้า แต่ก็พบว่าเด็กที่พยายามฆ่าตัวตายส่วนใหญ่ไม่มีความยึดหยุ่นในการแก้ปัญหา มองปัญหาในแง่ร้าย หมกมุ่นคิดถึงแต่ปัญหา และคิดฝันจะให้ปัญหาหมดไปเอง โดยไม่พยายามหาวิธีหลายๆ ทางที่จะแก้ปัญหา

ปัจจัยทางครอบครัวของเด็กและวัยรุ่นที่พยายามฆ่าตัวตายได้แก่ ครอบครัวแตกแยก ขาดพ่อหรือแม่ ความสัมพันธ์ในครอบครัวไม่ดี สมาชิกในครอบครัวป่วยเป็นโรคทางจิต เช่น โรคซึมเศร้า บุคลิกภาพผิดปกติ ครอบครัวขาดความสม่ำเสมอในการฝึกระเบียบเด็ก ในลักษณะที่บางครั้งปล่อย บางครั้งเข้มงวด ครอบครัวขาดการสื่อสารกันในด้านความคิดและความรู้สึก ครอบครัวทารุณเด็ก และครอบครัวมีความคาดหวังในตัวลูกหรือบังคับลูกมากเกินไป

๒.๓.๒ สาเหตุของการฆ่าตัวตาย

การศึกษาหลายการศึกษาพยายามหาสาเหตุของการฆ่าตัวตายจากหลายแง่มุม ซึ่งแน่นอนว่าการฆ่าตัวตายไม่ได้เกิดจากสาเหตุเพียงอย่างเดียว หลายครั้งเป็นการประกอบกันของสาเหตุหลายๆ อย่าง ประกอบด้วย

๑) ประวัติครอบครัว การศึกษาเปรียบเทียบวัยรุ่นที่ฆ่าตัวตายสำเร็จ กับกลุ่มควบคุมในนิวยอร์กพบว่า ครึ่งหนึ่งของวัยรุ่นที่ฆ่าตัวตายสำเร็จ มีญาติใกล้ชิด (first-degree relative) มี

ประวัติเคยพยายามฆ่าตัวตายหรือฆ่าตัวตายสำเร็จ การศึกษาเพิ่มเติมในฝาแฝดและบุตรบุญธรรม พบว่า น่าจะเกี่ยวข้องกับปัจจัยทางพันธุกรรม

๒) การเลียนแบบ ข่าวหรือเรื่องราวเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายอาจชักชวนให้เด็กหรือวัยรุ่นเลียนแบบพฤติกรรมฆ่าตัวตายในช่วง ๑-๒ สัปดาห์ที่ได้ยินหรือได้อ่าน การศึกษาในสหรัฐอเมริกาพบการระบาดของ การฆ่าตัวตายในลักษณะนี้ถึงร้อยละ ๔ ของการฆ่าตัวตายในวัยรุ่นและคาดการณ์ว่าจะมีจำนวนสูงขึ้น

๓) ความผิดปกติทางชีวภาพ การศึกษาเปรียบเทียบคนที่พยายามฆ่าตัวตายและฆ่าตัวตายสำเร็จกับกลุ่มควบคุม พบว่าในกลุ่มคนที่พยายามฆ่าตัวตายและฆ่าตัวตายสำเร็จมีระดับ 5-HIAA(serotonin metabolites) ในน้ำไขสันหลังต่ำกว่ากลุ่มควบคุม นอกจากนั้น การศึกษาเพิ่มเติมพบว่า ในผู้ใหญ่ที่พยายามฆ่าตัวตายที่ระดับ 5-HIAA ในน้ำไขสันหลังมีค่าต่ำกว่า ๙๐ มก./มล. มีอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จ ใน ๑ ปีถึงร้อยละ ๒๑๑ เมื่อเปรียบเทียบกับอัตราเพียงร้อยละ ๒ ในคนพยายามฆ่าตัวตายที่มีระดับ 5-HIAA สูงกว่านี้

๔) ปัญหาหรือความผิดปกติขณะคลอด การศึกษาจากประวัติผู้ป่วยในสหรัฐอเมริกา พบว่า คนที่ฆ่าตัวตายสำเร็จมีปัญหาหรือความผิดปกติขณะคลอดสูงเป็น ๓ เท่าของกลุ่มควบคุม

๕) ความผิดปกติทางจิตเวช การฆ่าตัวตายสำเร็จพบน้อยในคนที่ไม่มีพยาธิสภาพทางจิต การศึกษาติดตามผู้ป่วยจิตเวชพบมีอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จสูง ในทำนองเดียวกัน การศึกษาเปรียบเทียบคนที่ฆ่าตัวตายสำเร็จกับกลุ่มควบคุม พบว่าคนที่ฆ่าตัวตายสำเร็จมีความชุกของโรคทางจิตสูงกว่า ซึ่งพบถึง ๒ ใน ๓ ในทั้ง ๒ เพศ นอกจากนั้น ครึ่งหนึ่งของคนที่ฆ่าตัวตายสำเร็จเคยไปตรวจกับจิตแพทย์หรือบุคลากรที่เกี่ยวข้อง โดยได้รับการวินิจฉัยเป็นความผิดปกติแบบวิตกกังวล ซึ่งพบเท่ากันในประเทศหญิงและเพศชาย ความประหลาดผิดปกติและการติดสารเสพติด ซึ่งพบมากในชาย และโรคซึมเศร้าซึ่งพบมากในประเทศหญิง

๖) สภาพครอบครัว การศึกษาในนิวยอร์ค พบว่าอัตราของเด็กที่ฆ่าตัวตายสำเร็จ อาศัยอยู่กับพ่อแม่มีน้อยกว่าเด็กในกลุ่มควบคุมและการสื่อสารในครอบครัวเป็นปัญหาสำคัญ

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การฆ่าตัวตายเกิดขึ้นในบุคคลที่มีความเสี่ยง เช่น เป็นโรคซึมเศร้า มีปัญหาบุคลิกภาพ โดยบุคคลที่มีความเสี่ยง พยายามฆ่าตัวตาย หรือฆ่าตัวตายสำเร็จหลังจากที่มีเหตุการณ์เครียดก่อให้เกิดอารมณ์กลัว ไม่สบายใจ ท้อแท้สิ้นหวัง หรือโกรธ ซึ่งสภาพจิตเหล่านี้ทำให้การตัดสินใจเสียไป โดยเฉพาะถ้ามีการใช้สารเสพติด เช่น เหล้าหรือยาเสพติด หรือได้ดูภาพยนตร์หรือโทรทัศน์ที่มีบุคคลฆ่าตัวตายให้เห็นร่วมด้วย ยิ่งไปกว่านั้น การพยายามฆ่าตัวตายและการฆ่าตัวตายสำเร็จมีโอกาสเกิดขึ้นได้มากถ้ามียา อาวุธหรือวิธีที่จะทำได้ง่าย ๆ ใกล้ตัว

๒.๔ การทบทวนวรรณกรรม/สารสนเทศ (information) ที่เกี่ยวข้อง

๒.๔.๑ หนังสือและตำรา

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข กล่าวในการสัมมนาเรื่องแนวทางการเสนอข่าวเชิงป้องกันการฆ่าตัวตายว่า การนำเสนอข่าวการฆ่าตัวตายทางสื่อทีวี วิทยุ หนังสือพิมพ์และสื่ออื่นๆ เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผู้ที่มีจิตใจอ่อนไหวหรือมีความกลุ้มใจอยู่ก่อนตัดสินใจกระทำอัตวินิบาตกรรมตามวิธีการที่นำเสนอตามสื่อต่างๆ หรือเกิดการเลียนแบบนั่นเอง^{๗๘}

อนุพงศ์ คำมา ได้สรุปถึงปัจจัยที่เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายสำเร็จ ได้แก่ เพศชาย การมีโรคประจำตัวที่มีผลกระทบทำให้เกิดข้อจำกัดในการดำเนินชีวิต เช่น อัมพาต/หลอดเลือดสมอง/ไขสันหลัง มะเร็งในทุกอวัยวะ มีอาการปวดข้อ/ปวดเข่า/ปวดหลัง การเจ็บป่วยด้วยโรคทางจิตเวช เช่น ภาวะซึมเศร้าหรือการใช้แอลกอฮอล์ รวมไปถึงมีปัญหาผิดหวังเรื่องความรัก/หึงหวง หรือปัญหาเศรษฐกิจที่เกิดจากปัญหาเสียดทรัพย์/ประสบภัย/เสียพนันการป้องกันการฆ่าตัวตายจำเป็นต้องทำงานร่วมกันหลายฝ่ายไม่สามารถทำเพียงบุคคลใดบุคคลหนึ่งได้ต้องวางแผนอย่างเป็นระบบทั้งในระดับนโยบายและระดับปฏิบัติงาน รวมไปถึงต้องมีการเฝ้าระวังที่ครอบคลุมรอบด้านตั้งแต่ระดับโรงพยาบาลไปจนถึงระดับชุมชน เพื่อให้การป้องกันการฆ่าตัวตายประสบผลสำเร็จสูงสุด^{๗๙}

สรยุทธ วาสิกนันท์ ได้อธิบายไว้ในหนังสือ โรคซึมเศร้ากับการฆ่าตัวตาย สำคัญสรุปได้ว่า การฆ่าตัวตาย หมายถึง การกระทำที่เป็นการทำร้ายร่างกาย และเป็นอันตรายต่อชีวิตตนเองโดยความตั้งใจมีปัจจัยด้านชีววิทยา จิตใจและสังคม รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ในชีวิตอย่างฉับพลันเป็นสิ่งส่งเสริมพฤติกรรมการทำอัตวินิบาตกรรม^{๘๐}

^{๗๘} กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, แนวทางการนำเสนอข่าวเชิงป้องกันการฆ่าตัวตาย, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทวังคัมมโปรดักชั่น จำกัด, ๒๕๕๑).

^{๗๙} อนุพงศ์ คำมา, “ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการฆ่าตัวตายสำเร็จ: กรณีศึกษาจังหวัดสุโขทัย”, วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, ปีที่ ๕๘ ฉบับที่ ๑ (มกราคม – มีนาคม, ๒๕๕๖): ๓-๑๖.

^{๘๐} สรยุทธ วาสิกนันท์, “โรคซึมเศร้ากับการฆ่าตัวตาย”, สงขลานครินทร์เวชสาร ๒, (เมษายน-มิถุนายน ๒๕๒๗): ๔๐๔-๔๐๙.

รัชนิบูลเศรษฐภูมิรินทร์และสุชุมล ธนาเศรษฐอังกุล กล่าวถึงประเด็นพ่อแม่กับการฆ่าตัวตายของลูกวัยรุ่นว่า ช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ พ่อแม่บางคนจะออกสนใจหาย เพราะบางครั้งลูกออกไปคิดคะนองคิดตื่นทำให้พ่อแม่กลัวกลัวไม่มีที่สิ้นสุด การทอดทิ้งละเลยเด็กวัยรุ่น ขาดการพ่าร่ำสอนหรือขาดคำพูดที่ปลอบประโลม วัยนี้จะทำผิดได้ง่าย ประกอบกับมีปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียดทั้งด้านการเรียนที่ต้องแข่งขันกับเพื่อน ความรู้สึกด้วยค่าที่ทำอะไรไม่ได้ มาตรฐานของสังคม การที่พ่อแม่สำรวจตนเองบ่อยๆ ว่าเป็นพ่อแม่ชนิดใดที่จะนำไปสู่การฆ่าตัวตายของลูก เช่น ปกป้องลูกเกินไปจนทำอะไรไม่เป็น หรือไม่รักลูกเลย มีความรู้สึกในแง่ลบต่อลูกตลอดเวลา หรือเป็นพ่อแม่ที่เพียบพร้อมเก่งกาจจนกดดันลูกให้ต้องเก่งเหมือนตน ดังนั้น พ่อแม่ต้องสำรวจตนเองเสมอเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของวัยรุ่น^{๕๑}

มธุรส มุ่งมิตร กล่าวว่าในทางพุทธศาสนาการกระทำอัตวินิบาตกรรมหรือการฆ่าตัวตายถือว่าเป็นบาปเป็นการผิดศีลข้อที่ ๑ ว่าด้วยการห้ามฆ่าสัตว์ เพราะเป็นการเบียดเบียนชีวิตทั้งตนเองและผู้อื่น ทำให้เกิดการสร้างอกุศลกรรมให้ติดตัวไป การฆ่าตัวตายเป็นการกระทำที่เกิดขึ้นเพราะแรงเจตนาของบุคคลนั้นๆ โดยเกิดจากสภาพจิตใจที่ไม่ได้อยู่ในสภาวะปกติ เช่น ความผิดหวัง ความน้อยใจ ความเครียด ความกดดัน ฯลฯ ประกอบกับมีปัญหามากมายมารุมเร้า ซึ่งผู้ที่คิดฆ่าตัวตายไม่อาจทนรับสภาวะเหล่านั้นได้จึงคิดอยากจะหนีไปให้พ้นเสีย ไม่อยากทุกข์ทรมานต่อไป เริ่มมองไม่เห็นคุณค่าในชีวิตของตนเอง ไม่มีเป้าหมายในการดำรงชีวิต หมดความอดทนในการต่อสู้ปัญหา และที่สำคัญขาดสติยับยั้งชั่งใจในการตัดสินใจ และคิดว่าการฆ่าตัวตายเป็นทางออกที่ดีที่สุด แต่แท้ที่จริงแล้วการฆ่าตัวตายไม่ใช่หนทางสุดท้ายในการแก้ปัญหา นอกจากนี้การฆ่าตัวตายยังถือว่าเป็นการกระทำที่ทำให้มนุษย์สูญเสียความเป็นมนุษย์^{๕๒}

พระมหาหรรษา ธมฺมหาโสกล่าวว่า การที่มนุษย์ซึ่งเผชิญกับวิกฤติการณ์ต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตนั้น ควรที่จะนำเอาปัญหาเหล่านั้นมาเป็นเครื่องมือในการสร้างปัญญาให้เกิดขึ้นแก่ตัวเอง และนอกจากนั้นแล้ว การพยายามที่จะระบายหรือบอกความจริงที่เกี่ยวกับความทุกข์ใจหรือปัญหาต่างๆ ที่ตนเองกำลังประสบนั้น ให้แก่บิดามารดาหรือเพื่อนๆ ในสังคมได้รับทราบ ปัญหาและหาทางออกร่วมกัน วิกฤติการณ์ที่ตนเองคิดว่าเป็นเรื่องที่เลวร้ายและหาทางออกไม่ได้

^{๕๑}รัชนิบูลเศรษฐภูมิรินทร์และสุชุมล ธนาเศรษฐอังกุล, “พ่อแม่กับการฆ่าตัวตายของลูกวัยรุ่น”, วารสารคณะพยาบาลศาสตร์, ปีที่ ๒๐ ฉบับที่ ๑-๒ (มกราคม-มิถุนายน, ๒๕๔๐): ๕-๑๓.

^{๕๒}มธุรส มุ่งมิตร, พุทธศาสนากับการฆ่าตัวตาย, [ออนไลน์], แหล่งที่มา:<http://www.crs.mahidol.ac.th/thai/maturot.htm> [๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙].

นั้น อาจจะมีแนวทางที่สามารถหาบทสรุปได้ หากเปิดใจกว้างและพร้อมที่จะเปิดใจรับฟัง เมื่อเป็นเช่นนี้ การเลือกที่จะฆ่าตัวตายก็อาจจะกลายเป็นเพียงแค่เสียงหนึ่งของความคิดเท่านั้น ซึ่งการคิดในลักษณะนี้เป็นเพียงกิเลสตัวหนึ่ง หากเราพยายามที่จะพิจารณาให้เห็นถึงความเป็นจริงอยู่เรื่อยๆ แล้ว ในระยะยาวเราก็สามารถที่จะมีความสุขท่ามกลางวิกฤติต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต และสังคมได้อย่างปกติสุข^{๘๓}

สามารถ มั่งส้ง ได้เสนอแนวทางป้องกันการฆ่าตัวตายด้วยการนำเด็กเข้าวัดและสอนให้ทำดี เพราะจะต้องไม่ลืมว่าการที่เด็กมีพฤติกรรมเหลวแหลกในทางเพศก็แสดงให้เห็นชัดแล้วว่า หันหลังให้วัดและปฏิเสธความเชื่อในเรื่องกรรมอยู่ในที ดังนั้น ทางที่ดีแทนที่จะจับเด็กไปอบรมศีลธรรม ก็ควรอย่างยิ่งที่จะเริ่มต้นด้วยการนำพ่อแม่และผู้ปกครองเด็กมาร่วมกันหาแนวทางป้องกัน โดยมีครูและพระสงฆ์แนะแนวทางปกครองเด็กให้พ่อแม่รับรู้ และช่วยเป็นหูเป็นตาในการป้องปรามก่อนปัญหาเกิด ก็จะช่วยสกัดกั้นมิให้เด็กหรือแม้กระทั่งผู้ที่อายุแก่เกินที่จะเรียกว่าเด็ก แต่ยังมีชีวิตแถมกว่าเด็ก มิให้เดินเข้าสู่ห้วงแห่งปัญหาไว้วงหน้า ก็จะช่วยลดจำนวนการฆ่าตัวตายลงได้อย่างน้อยก็ระดับหนึ่ง แต่จะให้หมดไปคงจะยาก เพราะคนอยากตายคงหาโอกาสตายจนได้ เว้นแต่คิดได้เอง และเลิกคิดฆ่าตัวตายเองเท่านั้นจะเป็นการป้องกันได้ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์^{๘๔}

ศุภเจตน์ จันทร์สาส์น กล่าวว่า คุณภาพชีวิตของคนไทยในระดับประเทศยังอยู่ในระดับปานกลางแต่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเห็นได้จากการที่อัตราการฆ่าตัวตายของคนไทยลดลงอย่างต่อเนื่องในช่วงเวลาดังกล่าว เมื่อพิจารณาในระดับภูมิภาค พบว่าประชาชนในภาคเหนือต้องการการยกระดับคุณภาพชีวิตมากที่สุดจากการที่มีอัตราการฆ่าตัวตายสูงที่สุดในประเทศสำหรับภาคใต้ แม้จะมีคุณภาพชีวิตสูงเป็นอันดับ ๒ ของประเทศ แต่ก็ยังเป็นภูมิภาคเดียวในประเทศที่ประชาชนมีคุณภาพชีวิตลดลงอย่างต่อเนื่อง ซึ่งก็ต้องการการแก้ไขอย่างเร่งด่วนเช่นเดียวกันนอกจากนี้เมื่อพิจารณาในระดับจังหวัด พบว่าประชาชนในจังหวัดแม่ฮ่องสอน

^{๘๓} พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, เกณฑ์ตัดสินคุณค่าทางพุทธจริยศาสตร์ ศึกษากรณีการฆ่าตัวตาย, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.gotoknow.org/posts/316984> [๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙].

^{๘๔} สามารถ มั่งส้ง, การฆ่าตัวตาย: ปัญหาที่สังคมไม่ควรมองข้าม, ผู้จัดการออนไลน์, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.manager.co.th/Daily/ViewNews.aspx?NewsID=9550000087219> [๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙].

ต้องการการพัฒนาเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตมากที่สุด เนื่องจากมีอัตราการฆ่าตัวตายสูงสุดเป็นอันดับที่ ๔ ของประเทศและมีการเพิ่มขึ้นของอัตราการฆ่าตัวตายสูงสุดในประเทศอีกด้วย^{๘๕}

Berman, Jobes, and Silverman ได้แบ่งสายทฤษฎีจิตวิทยาการฆ่าตัวตายออกเป็น ๕ ทฤษฎีย่อย ได้แก่ (๑) ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (psychoanalytically oriented theory) ที่พิจารณาถึงกลไกทางจิตวิทยาที่หันกลับมาทำร้ายตนเองอันเกี่ยวข้องกับดุษฎีตนเอง (self-reproach) และอาการซึมเศร้า (๒) ทฤษฎีพัฒนาการ (developmental theory) มักจะนำมาใช้ในการอธิบายลักษณะสาเหตุการฆ่าตัวตายของกลุ่มวัยรุ่นซึ่งจะต้องเติบโตมาอยู่ระหว่างโลกสองใบ โลกใบหนึ่งก็คือความต้องการที่จะเป็นอิสระและมีอำนาจในการตัดสินใจด้วยตนเอง แต่ก็ขัดแย้งกับอีกโลกหนึ่งอันต้องพึ่งพิงและมีความต้องการปรารถนาที่จะเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว (๓) ทฤษฎีระบบครอบครัว (family systems theory) จะพิจารณาความสัมพันธ์ในโครงสร้างของครอบครัว อย่างเช่น การขัดแย้งทางบทบาท บทบาทที่มีขอบเขตคลุมเครือ ความลับและความล้มเหลวในการสื่อสาร ความไม่สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลง การรับมือต่อวิกฤตการณ์ต่างๆ ในชีวิต ฯลฯ ซึ่งจะมีผลต่อพฤติกรรมการณ์การฆ่าตัวตาย นอกจากนั้นยังให้ความสำคัญกับกระบวนการครอบครัวบำบัดด้วย (๔) ทฤษฎีทางพฤติกรรมและทาง cognitive (behavioral and cognitive theory) โดยในเชิงพฤติกรรมจะเน้นในเรื่องกระบวนการเรียนรู้ของพฤติกรรมการณ์การฆ่าตัวตายที่เกี่ยวข้องกับการกระตุ้นเร้าและการตอบสนองความกดดัน และอิทธิพลจากปัจจัยภายนอกและให้ความสำคัญกระบวนการคิดที่ผิดพลาดและบิดเบือน อันเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการณ์การฆ่าตัวตาย (๕) การบูรณาการทฤษฎีทางจิตวิทยา (integrative psychological models) อันเป็นการบูรณาการแนวคิดทางจิตวิทยาที่มีหลากหลายแนวเข้ามาจัดการกับปัจจัยต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการณ์การฆ่าตัวตาย^{๘๖}

๒.๔.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พระจิตวุฒิ จันทโสภณ (หมั่นมี) ได้ศึกษาวิเคราะห์แนวทางการแก้ไขปัญหาด้านจิตวิทยาตามแนวพุทธจริยศาสตร์ พบว่า อุตวินิบาตกรรมมีสาเหตุมาจากด้านครอบครัว โดยพุทธจริยศาสตร์ได้วางหลักให้สมาชิกทุกคนในครอบครัวทำหน้าที่ของตนให้สมบูรณ์ กรณี

^{๘๕} ศุภเจตน์ จันทร์สาส์น, “คุณภาพชีวิตของคนไทย: นัยจากสถิติการฆ่าตัวตาย”, วารสารปัญญาภิวัฒน์, ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๒ (มกราคม – มิถุนายน, ๒๕๕๔): ๔๒-๔๙.

^{๘๖} Berman, Alan L., Jobes, David A., and Silverman, Aorton M., *Adolescent Suicide: Assessment and Intervention*, Second edition, (Washington, DC: American Psychological Association, 2006), pp. 51-64.

สาเหตุที่มีมาจากสภาพเศรษฐกิจต้องรู้จักพอในสิ่งที่ตนมี เข้าใจในกฎของไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่มีตัวตน นักปรัชญามีทัศนะเกี่ยวกับอัตวินิบาตกรรมเป็น ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มที่คัดค้านการทำอัตวินิบาตกรรม ส่วนมากเป็นกลุ่มศาสนา โดยมีแนวคิดว่าเป็นการทำผิดต่อพระเจ้า ผิดต่อสังคมและผิดต่อตนเอง ส่วนกลุ่มที่ ๒ มีทัศนะว่าการทำอัตวินิบาตกรรมเป็นสิทธิที่ทุกคนสามารถทำได้ หากไม่พอใจในร่างกายและความเป็นอยู่^{๘๗}

พันธุ์วิภา เหมือนเพชรทำการศึกษารวบรวมแบบอย่างการฆ่าตัวตายจากหนังสือพิมพ์รายวันที่อาจเป็นต้นแบบหรือก่อให้เกิดการเลียนแบบในสังคม พบว่า ข่าวการฆ่าตัวตายที่นำเสนอในหนังสือพิมพ์ไทยรายวันเกือบทั้งหมดมีรายละเอียดอย่างมากเกี่ยวกับสาเหตุของการฆ่าตัวตาย โดยพบว่า ปัญหาความรักเป็นสาเหตุที่ได้ถูกนำเสนอบ่อยที่สุด ส่วนวิธีการฆ่าตัวตายที่ถูกนำเสนอบ่อยคือ การแขวนคอ การยิงตนเองด้วยปืน และการกระโดดตึก ตามลำดับ นอกจากนี้ยังมีการเสนอจดหมายลาตายในข่าวด้วย ส่วนการจัดวางข่าวในหน้าหนังสือพิมพ์พบว่า ข่าวการฆ่าตัวตายส่วนใหญ่แม้จะไม่ได้ถูกนำเสนอภายใต้หัวข้อข่าวใหญ่ แต่ก็ถูกนำเสนอในหน้าแรก ผู้วิจัยจึงเสนอให้ผู้รายงานข่าวมีความระมัดระวังในการเสนอข่าวเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย โดยมีความรับผิดชอบที่จะไม่เสนอข่าวด้วยรายละเอียดที่มากเกินไป^{๘๘}

วัชรียา เจริญชูเกียรติกิจ ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการสื่อสารกับกลุ่มผู้มีแนวโน้มในการฆ่าตัวตาย พบว่า การสื่อสารเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายมีการถ่ายทอดและเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารจากพยาบาลจิตเวชหรือผู้ให้การปรึกษาโดยทำการสื่อสารไปยังผู้ที่มีแนวโน้มในการฆ่าตัวตายในลักษณะบนลงล่าง ซึ่งมีการใช้รูปแบบในการสื่อสารเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย ๓ ลักษณะ คือ การให้การปรึกษาในลักษณะการสนทนาพูดคุย การประชุมและการอบรม และการใช้สื่อในการประชาสัมพันธ์ พยาบาลเวชปฏิบัติและเจ้าหน้าที่ศูนย์บริการสุขภาพชุมชนมีหน้าที่ให้บริการตรวจรักษาเบื้องต้นเท่านั้น ไม่ได้มีบทบาทโดยตรงในการสื่อสารเพื่อให้การปรึกษา และอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) มีการติดต่อสื่อสารกับผู้ที่มีแนวโน้มในการฆ่าตัวตายในลักษณะการสนทนาพูดคุยและมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับคนในชุมชน เนื่องจากเป็นสมาชิกในชุมชนเช่นกัน

^{๘๗} พระจิตวุฒิ จันทโสภโณ (หมั่นมี), “การศึกษาวิเคราะห์แนวทางแก้ไขปัญหายาอัตวินิบาตกรรมตามแนวพุทธจริยศาสตร์”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙).

^{๘๘} พันธุ์วิภา เหมือนเพชร, “แบบอย่างการฆ่าตัวตายจากหนังสือพิมพ์ไทยรายวัน”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๔).

นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้พยายามฆ่าตัวตายได้มีการใช้รูปแบบการติดต่อสื่อสารสองทางที่ไม่เป็นทางการในลักษณะการสนทนาพูดคุยกับญาติหรือบุคคลใกล้ชิดผู้พยายามฆ่าตัวตาย เช่นเดียวกับผู้มีภาวะซึมเศร้าและเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายที่มีการสื่อสารระหว่างบุคคลกับบุคคลใกล้ชิดโดยใช้รูปแบบการติดต่อสื่อสารสองทางที่ไม่เป็นทางการในลักษณะการสนทนาพูดคุย รวมทั้งการสื่อสารสัญญาณเตือนก่อนการฆ่าตัวตายที่ผู้พยายามฆ่าตัวตายได้กระทำก่อนที่จะตัดสินใจฆ่าตัวตายสามารถแบ่งออกได้เป็น ๔ ลักษณะ คือ วิจารณ์ภาษาทางตรง วิจารณ์ภาษาทางอ้อม วิจารณ์ภาษาทางตรง และวิจารณ์ภาษาทางอ้อม^{๘๙}

อรุณปัญญสวัสดิ์สุทธิได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอัตราการฆ่าตัวตายและตัวแปรทางเศรษฐกิจมหภาคซึ่งสะท้อนวัฏจักรธุรกิจ รวมทั้งตัวแปรทางด้านสังคมที่มีผลต่อการตัดสินใจฆ่าตัวตาย พบว่า ตัวแปรทางด้านเศรษฐกิจมหภาค ได้แก่ อัตราการว่างงาน ผลผลิตมวลรวมภายในประเทศต่อประชากรและดัชนีผลผลิตอุตสาหกรรม มีผลกระทบต่ออัตราการฆ่าตัวตาย โดยพบว่า เมื่ออัตราการว่างงานเพิ่มขึ้นทำให้อัตราการฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้น และเมื่อผลผลิตมวลรวมภายในประเทศลดลงหรือดัชนีผลผลิตอุตสาหกรรมลดลง จะทำให้อัตราการฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยทางด้านสังคม ได้แก่ อัตราผู้ป่วยโรคเอดส์ สัดส่วนประชากรในเขตเมืองอัตราผู้สูงอายุและอัตราการหย่าร้างก็มีผลกระทบต่ออัตราการฆ่าตัวตายด้วยเช่นกัน โดยที่การเพิ่มขึ้นของอัตราผู้ป่วยโรคเอดส์และสัดส่วนประชากรเขตเมืองทำให้อัตราการฆ่าตัวตายสูงขึ้น ในขณะที่การเพิ่มขึ้นของอัตราผู้สูงอายุและอัตราการหย่าร้างทำให้อัตราการฆ่าตัวตายลดลง^{๙๐}

หวาน ศรีทองเรือนและคณะ ศึกษาความเสี่ยงการฆ่าตัวตายของคนไทยระดับชาติ พบว่า ความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายทั้งประเทศ พบร้อยละ ๗.๓ จำแนกเป็นความเสี่ยงระดับน้อย ร้อยละ ๖.๐ ความเสี่ยงระดับปานกลางร้อยละ ๐.๖ และความเสี่ยงระดับสูงร้อยละ ๐.๗ เพศหญิงมีความเสี่ยงร้อยละ ๘.๖ เพศชายมีความเสี่ยงร้อยละ ๕.๒ ภาคเหนือมีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายมากที่สุดร้อยละ ๘.๘ กลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายมากที่สุด ได้แก่ กลุ่มอายุ ๓๕-๔๔ ปี พบ

^{๘๙} วรียา เจริญชูเกียรติกิจ, “การสื่อสารกับกลุ่มผู้มีแนวโน้มในการฆ่าตัวตาย”, วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

^{๙๐} อรุณปัญญสวัสดิ์สุทธิ, “วัฏจักรธุรกิจและอัตราการฆ่าตัวตาย”, การประชุมทางวิชาการของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ครั้งที่ ๕๐, (สาขาศึกษาศาสตร์, สาขาเศรษฐศาสตร์และบริหารธุรกิจ, สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, ๒๕๕๕), หน้า ๑๓๙-๑๔๘.

ร้อยละ ๘.๑ กลุ่มสถานภาพสมรสหม้าย/หย่า/แยกกันอยู่ ร้อยละ ๑๑.๕ กลุ่มว่างงาน ร้อยละ ๑๓.๘ กลุ่มผู้ป่วยจิตเวชที่มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายมากคือ ผู้ป่วยโรคจิตเภททางอารมณ์ที่มีอาการทางจิตร่วม (Mood disorder with psychotic features) และผู้ป่วยไบโพลาร์ในระยะแมนี (Manic episode) พบร้อยละ ๘๗.๙ และร้อยละ ๖๔.๓ ตามลำดับ^{๙๑}

ชนิษฐา แสนใจรักษ์ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ในชั่ววูบของการฆ่าตัวตาย โดยศึกษาในผู้ที่ผ่านประสบการณ์การพยายามฆ่าตัวตาย พบว่า ความรู้สึกในขณะกระทำการใดๆ เพื่อยุติการมีชีวิตอยู่ประกอบด้วย ๔ ประเด็นหลัก คือ ๑) การจมอยู่ในความทุกข์ใจ ๒) ความรู้สึกอับจนหมดหนทาง ๓) การสิ้นพลังในการมีชีวิต และ ๔) การขาดสติ ส่วนการผ่านพ้นวิกฤติของผู้ที่ผ่านประสบการณ์การพยายามฆ่าตัวตาย ประกอบด้วย ๓ ประเด็นหลัก คือ ๑) การรับรู้เหตุการณ์ตามความเป็นจริง ๒) กระบวนการเยียวยาจิตใจ และ ๓) การมองเห็นคุณค่าของเหตุการณ์^{๙๒}

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่ามีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการทำอัตวินิบาตกรรมโดยกลุ่มงานสุขภาพจิตเป็นส่วนมาก ซึ่งได้ให้รายละเอียดด้านทฤษฎีเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย สาเหตุ และแนวทางป้องกันแก้ไขไว้อย่างหลากหลาย ส่วนในประเด็นทางพระพุทธศาสนามีการทำวิจัยที่เน้นด้านพุทธจริยศาสตร์จำนวน ๑ เล่ม แต่ยังไม่ครอบคลุมและให้คำตอบชัดเจนในประเด็นความถูกต้องหรือขัดแย้งกับหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา กับทั้งยังไม่มีการบูรณาการหลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนาให้เข้ากับสหวิทยาการที่หลากหลายเพื่อหาจุดร่วมในการยับยั้ง ป้องกัน แก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตายหรือการทำอัตวินิบาตกรรมในเชิงบูรณาการ ดังนั้น จึงสมควรทำวิจัยให้กระจ่างชัดเจนในงานวิจัยนี้ต่อไป

^{๙๑}หวน ศรีเรือนทองและคณะ, “ความเสี่ยงการฆ่าตัวตายของคนไทย: การสำรวจระดับชาติ”, วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, ปีที่ ๕๖ ฉบับที่ ๔ (ตุลาคม-ธันวาคม ๒๕๕๔): ๔๑๓-๔๒๔.

^{๙๒}ชนิษฐา แสนใจรักษ์, “ในชั่ววูบของการฆ่าตัวตาย: การศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยาในผู้ที่ผ่านประสบการณ์การพยายามฆ่าตัวตาย”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๒).

บทที่ ๓

ระเบียบวิธีวิจัย

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

คณะผู้วิจัยกำหนดขั้นตอนการวิจัยเป็น ดังนี้

(๑) รูปแบบการวิจัยการศึกษาวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองเกี่ยวกับการนำหลักไตรสิกขามาใช้เพื่อเสริมสร้างแนวทางป้องกันการทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน โดยมีเนื้อหาจากเอกสารตำราหรืองานวิจัยที่เกี่ยวข้องประกอบกับข้อมูลที่ได้จากการจัดกิจกรรมเสริมสร้างการป้องกันการทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชนรวมถึงทำการศึกษารวบรวมข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้องทั้งในคัมภีร์พระไตรปิฎก ตำรา หนังสือ เอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวกับการป้องกันการทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน และสถานการณ์การฆ่าตัวตายของเยาวชน

(๒) ศึกษากลุ่มประชากรผู้ให้ข้อมูลคือเยาวชนอายุระหว่าง ๑๓-๑๘ ปี กลุ่มตัวอย่างจำนวน ๒๐๐ คน กำหนดเขตพื้นที่ศึกษาคือ โรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์ ตำบลคลองตาล อำเภอศรีสำโรง จังหวัดสุโขทัยความสำคัญของการเลือกกลุ่มประชากร ในงานวิจัยครั้งนี้ เลือกเป็นเยาวชนในโรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์กับสาขาพระพุทธศาสนา วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราชได้ให้บริการวิชาการแก่สังคมชุมชนและความร่วมมือทางวิชาการ (MOU) กับโรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์ จึงเป็นที่มาและความสำคัญในการกำหนดกลุ่มประชากรในชุมชนท้องถิ่นของวิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช ซึ่งภารกิจสำคัญด้านงานบริการวิชาการแก่สังคมตามพันธกิจและอัตลักษณ์สำคัญของสถาบันและมหาวิทยาลัย

(๓) เครื่องมือการวิจัย ได้แก่ แบบชุดกิจกรรมเสริมสร้างแนวทางป้องกันการทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชนโดยอาศัยหลักไตรสิกขาใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเมื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน ที่คณะผู้วิจัยรวบรวมและจัดทำขึ้นสำหรับใช้ในการปฏิบัติการ โดยยึดตรงตามหลักคัมภีร์พระไตรปิฎกว่าด้วยแนวทางการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชนโดยขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญและทางโรงเรียน

(๔) เก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลจากแหล่งข้อมูล ดังต่อไปนี้

(๑) ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data)

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นกรอบในการศึกษาและนำมาสร้างชุดกิจกรรม เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มของตัวอย่างที่ได้คัดเลือก จำนวน ๒๐๐ ชุดโดยเก็บรวบรวมข้อมูลตั้งแต่เดือน พฤศจิกายน จนถึงเดือน ธันวาคม ๒๕๖๐ โดยรวมระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลพร้อมกันนี้ด้วย ตรวจสอบข้อมูลความถูกต้อง

และครบถ้วนสมบูรณ์ของข้อมูลก่อนจะนำมาประมวลผลในระบบโดยได้รับคำปรึกษาจากที่ปรึกษาการศึกษาเฉพาะบุคคล

(๒) ขั้นตอนการจัดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในการกระทำอัตวินิบาตของเยาวชนโดยการกำหนดกลุ่มตัวอย่าง ๒๐๐ คน ร่วมกิจกรรมทั้ง ๖ กระบวนการ ซึ่งมีกิจกรรมการแข่งขันสวดแทรกในกระบวนการที่ ๒ ผู้ที่จะได้รับรางวัล จะต้องได้รับการตัดสินจากกรรมการที่ทางคณะกรรมการวิจัยได้แต่งตั้ง โดยแบ่งรางวัลไว้ ๔ รางวัล

(๕) การวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมทั้งด้านเอกสาร และการจัดกิจกรรม และรายงานผลการวิจัยเชิงพรรณนา

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีวิธีดำเนินการวิจัยเพื่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน มีขั้นตอนสำคัญ ดังนี้

๓.๑ พื้นที่การวิจัย ประชากรกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจากนักเรียน โรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์ อำเภอศรีสำโรง จังหวัดสุโขทัย ชั้น ม.๑ ถึง ชั้น ม.๖ จำนวน ๒๐๐ คน

๑. เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโครงการ “โครงการอบรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันการกระทำอัตวินิบาตของเยาวชน” กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโครงการด้วยความสมัครใจและลงนามในเอกสารยินยอมการเข้าร่วมการทดลองอย่างละเอียดจนเข้าใจ ดังนี้

๑) นักเรียนชั้น ม.๑ - ม.๖

๒) อายุ ๑๓ - ๑๘ ปี

๓) เคยศึกษาเกี่ยวกับวิธีการป้องกันการกระทำอัตวินิบาต,การเจริญสมาธิ

๒. เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มสัมภาษณ์ย่อย (Focus Groups Discussion) ได้แก่

๑) มีความรู้ทั่วไปและปฏิภาณไหวพริบดี

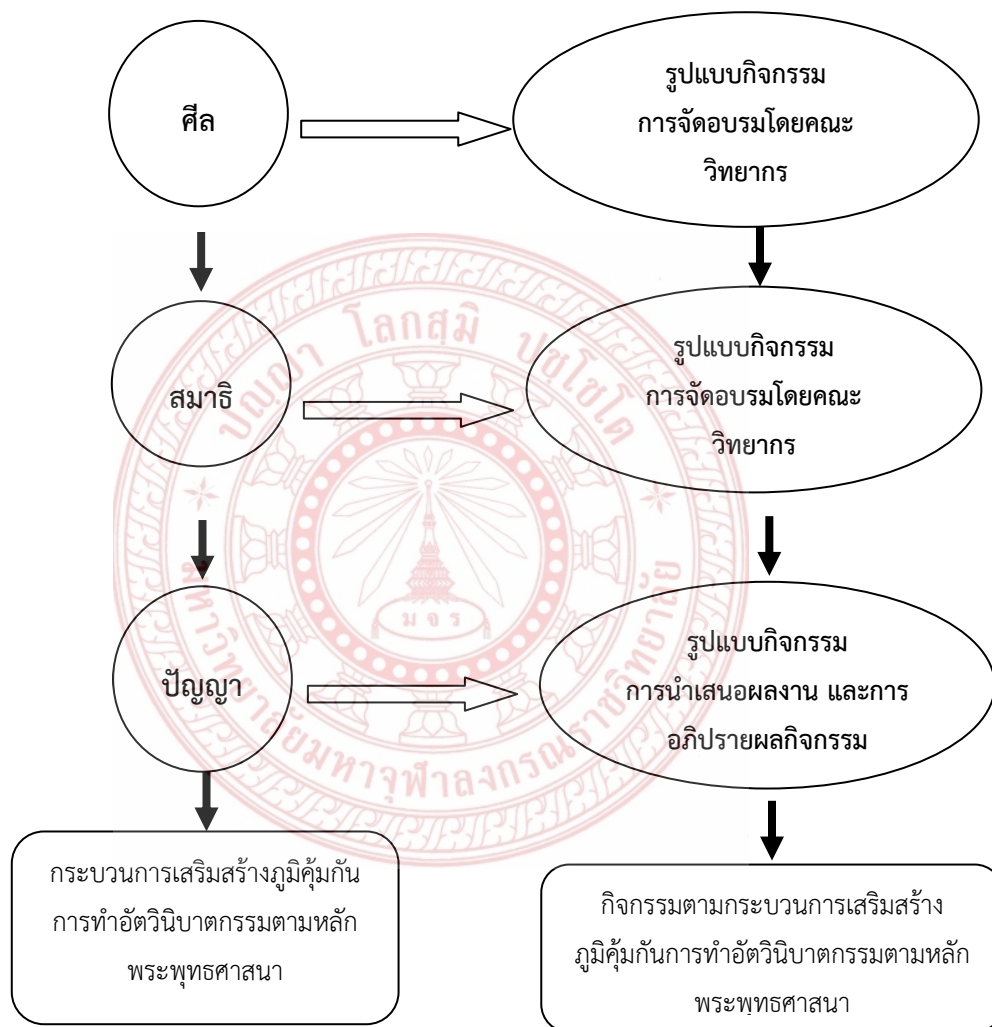
๒) บุคคลในครอบครัวเคยคิดกระทำอัตวินิบาตและทำสำเร็จ

๓.๓ เครื่องมือการวิจัย

การทำวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการกับกลุ่มประชากร มีเครื่องมือสำหรับการทำวิจัย ได้แก่แบบชุดกิจกรรมเพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเมื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน ที่คณะผู้วิจัยรวบรวมและจัดทำขึ้นสำหรับการปฏิบัติการโดยยึดตรงตามหลักคัมภีร์พระไตรปิฎกว่าด้วยแนวทางการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมของ

เยาวชนโดยขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญและทางโรงเรียน โดยแบบชุดกิจกรรมนั้นจะมีเนื้อหาครอบคลุมตามรูปแบบการพัฒนาตนเองตามหลักไตรสิกขา ดังนี้

แผนภูมิที่ ๑ รูปแบบกิจกรรมการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันการทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน



กิจกรรมที่ใช้ในการกระบวนกรเสริมสร้างภูมิคุ้มกันการทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชนตามหลักพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย

๑. กระบวนกรขั้นศีล เป็นขั้นสำหรับการเรียนรู้และการปรับพื้นฐาน สร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการทำอัตวินิบาตกรรม สาเหตุและโทษที่เกิดจากการทำอัตวินิบาตกรรม กิจกรรมประกอบด้วย

๑.๑ การนำเข้าสู่บทเรียน เป็นกิจกรรมเบื้องต้นของกระบวนการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันการทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชนตามหลักพระพุทธศาสนา

๑.๒ การบรรยายธรรมและให้ความรู้ เพื่อเป็นการจัดระเบียบทางด้านร่างกายและวาจา ตลอดจนเป็นการสร้างความเข้าใจเบื้องต้น โดยคณะพระวิทยากรจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช ร่วมกับเจ้าหน้าที่ด้านมวลชนสัมพันธ์และจิตวิทยาชุมชน โรงพยาบาลศรีสังวร อำเภอสรีสักรัง จังหวัดสุโขทัย จำนวน ๑๐ รูป/คน

๒. กระบวนการขั้นสมาธิ เป็นขั้นเตรียมสู่การพัฒนาองค์ความรู้ไปสู่การสร้างภูมิคุ้มกันการกระทำอัตวินิบาตกรรม กิจกรรมประกอบด้วย

๒.๑ การสนทนาธรรม โดยใช้รูปแบบกัลยาณมิตร คือ ความเป็นกันเองระหว่างวิทยากรและนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ด้วยการสนทนาถาม-ตอบ ในประเด็นที่ครอบคลุมถึงสาเหตุ และผลกระทบที่เกิดจากการทำอัตวินิบาตกรรม โดยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มๆ ละ ๔๐ คน แต่ละกลุ่มมีวิทยากรเป็นแกนนำในการถาม-ตอบ และมีการจดบันทึก

๒.๒ การศึกษากรณีตัวอย่าง เป็นการนำตัวอย่างการกระทำอัตวินิบาตกรรมที่ปรากฏในสื่อต่างๆ เพื่อนำมาเป็นกรณีศึกษา โดยผู้วิจัยและคณะวิทยากรได้คัดเลือกข่าวการฆ่าตัวตายของดาราและเยาวชนที่เป็นนักเรียน เนื่องจาก (๑) นักเรียนส่วนมากมักจะให้ความสนใจกับข่าวดาราและเป็นดาราเป็นที่รู้จักกันดีในกลุ่มวัยรุ่น (๒) กรณีของนักเรียนฆ่าตัวตายเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้ศึกษาและวิเคราะห์ถึงเยาวชนที่ฆ่าตัวตายอายุรุ่นเดียวกัน อันจะเป็นการสอดแทรกความตระหนักในป้องกันการฆ่าตัวตายด้วย เมื่อได้กรณีศึกษาจากแฟ้มข่าวแล้ว ให้นักเรียนวิเคราะห์ถึงสาเหตุและวิธีการของการทำอัตวินิบาตกรรม

๓. กระบวนการขั้นปัญญา เป็นขั้นสรุปกระบวนการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชนตามหลักพระพุทธศาสนา มีรูปแบบกิจกรรม คือ การประชุมกลุ่มย่อยของนักเรียนโดยมีผู้เชี่ยวชาญและวิทยากรเป็นพี่เลี้ยง เพื่อกำหนดรูปแบบและกระบวนการสร้างภูมิคุ้มกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน ประกอบด้วย

๓.๑ การเขียนเรียงความ เป็นการประมวลความรู้ของกลุ่มตัวอย่าง โดยให้นำเสนอในรูปแบบของเรียงความเรื่อง “เยาวชนกับการป้องกันการทำอัตวินิบาตกรรม” เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างนำเสนอและคัดเลือกเรียงความเพื่อที่ดีที่สุดรับรางวัล จำนวน ๔ รางวัล

๓.๒ การประชุมกลุ่มย่อย หลักจากการดำเนินกิจกรรมครบทั้งขั้นศีล สมาธิ และปัญญาแล้ว ผู้วิจัยได้คัดเลือกหัวหน้ากลุ่มทุกกลุ่ม รวม ๕ คน พร้อมกับวิทยากรประจำกลุ่มกลุ่มละ ๒ คน รวม ๑๐ รูป/คน สรุปความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการป้องกันการกระทำ

อัตวิบาตกรรมของเยาวชน โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) เพื่อประมวลเป็นองค์ความรู้

๓.๔ เก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลทำได้โดยการแจกแบบประเมินก่อนการทดลอง และแจกแบบประเมินหลังการทดลอง เพื่อให้ได้ข้อมูลก่อนนำไปวิเคราะห์ต่อไปซึ่งผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลจากแหล่งข้อมูล ดังต่อไปนี้

(๑) ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นกรอบในการศึกษาและนำมาสร้างเป็นรูปแบบกิจกรรม เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มของตัวอย่างที่ได้คัดเลือก โดยเก็บรวบรวมข้อมูลตั้งแต่เดือน พฤศจิกายน ๒๕๖๐ จนถึงเดือน มีนาคม ๒๕๖๑ โดยรวมระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลพร้อมกันนี้ด้วย

(๒) ขั้นตอนการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันในการกระทำอัตวิบาตของเยาวชนโดยการกำหนดชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (ช่วงชั้นที่ ๔) จำนวน ๒๐๐ คน เมื่อดำเนินกิจกรรมเสร็จให้นักเรียนนำเสนอผลการดำเนินกิจกรรมในวันที่กำหนด กลุ่มที่จะได้รับรางวัล จะต้องได้รับการตัดสินจากกรรมการที่ทางคณะกรรมการวิจัยได้แต่งตั้ง โดยกำหนดรางวัลไว้ ๔ รางวัล

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๕.๑ วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

๑) วิเคราะห์สถิติพื้นฐานได้ ร้อยละ (percentage) ค่าเฉลี่ย (mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) สำหรับอธิบายข้อมูลแบบสอบถามเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง

๒) วิเคราะห์ข้อมูลที่ผลการทดลอง ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง ด้วยวิธีใช้สถิติ *paired t test* ได้แก่ การวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมทั้งด้านเอกสาร และการจัดกิจกรรมเพื่อเสนอแนวทางป้องกันการทำอัตวิบาตกรรมของเยาวชน จากนั้นจึงสรุปผลดำเนินการรายงานการวิจัยโดยใช้รูปแบบการพรรณนา

บทที่ ๔

ผลการศึกษาวิจัย

จากการลงพื้นที่เก็บข้อมูลที่โรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์ ตำบลคลองตาล อำเภอศรีสำโรง จังหวัดสุโขทัย โดยกลุ่มตัวอย่างจำนวน ๒๐๐ คน ดำเนินกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน ตามขั้นตอนของไตรสิกขาที่กำหนดไว้ในระเบียบวิธีวิจัยซึ่งมีรายละเอียดในบทที่ ๓ ผลการดำเนินกิจกรรมสามารถสรุปเป็นแนวทางป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมแก่เยาวชน มีรายละเอียดดังนี้

๔.๑ ผลการดำเนินงานตามกระบวนการวิจัย

กิจกรรมที่ใช้ในการกระบวนการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชนตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อกำหนดเป็นแนวทางการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามกระบวนการของไตรสิกขา คือ กระบวนการขั้นศีล กระบวนการขั้นสมาธิ และกระบวนการขั้นปัญญา โดยได้ดำเนินกิจกรรมต่างๆ กับกลุ่มประชากร คือ นักเรียนโรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์ อำเภอศรีสำโรง จังหวัดสุโขทัย ผู้วิจัยได้ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างง่าย ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน ๒๐๐ คน ดำเนินกิจกรรมร่วมกับพระวิทยากรจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช จังหวัดพิษณุโลก และเจ้าหน้าที่ด้านมวลชนสัมพันธ์ โรงพยาบาลศรีสังวาล อำเภอศรีสำโรง จังหวัดสุโขทัย มีคณะครูโรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์เป็นวิทยากรประจำกลุ่ม มีรายละเอียดและผลการดำเนินการกิจกรรมในแต่ละขั้นตอน มีดังนี้

๔.๑.๑ กระบวนการขั้นศีล เป็นขั้นสำหรับการเรียนรู้และการปรับพื้นฐาน สร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการทำอัตวินิบาตกรรม สาเหตุและโทษที่เกิดจากการทำอัตวินิบาตกรรม กิจกรรมประกอบด้วย

๔.๑.๑.๑ การนำเข้าสู่บทเรียน เป็นกิจกรรมเบื้องต้นของกระบวนการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชนตามหลักพระพุทธศาสนา กิจกรรมในขั้นตอนนี้ประกอบด้วย

๑) พิธีเปิดการอบรม ดำเนินการโดยผู้รับผิดชอบโครงการกล่าวรายงานความเป็นมาของโครงการและรูปแบบการจัดกิจกรรมต่อผู้อำนวยการโรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์ เสร็จแล้วผู้อำนวยการโรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์กล่าวเปิดโครงการ

๒) ผู้รับผิดชอบโครงการกล่าวแนะนำตนเองและคณะวิทยากรที่มาจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย/โรงพยาบาลศรีสังวร และคณะครูที่ทำหน้าที่วิทยากรประจำกลุ่ม ตลอดจนชี้แจงกำหนดการ วิธีการ และกระบวนการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันการทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน

๓) พระวิทยากรดำเนินกิจกรรมละลายพฤติกรรม โดยอาศัยเกมคุณธรรม “ดอกบัวหุบ” เพื่อให้นักเรียนเกิดความผ่อนคลายและสร้างบรรยากาศความเป็นกันเองระหว่างพระ (พระวิทยากร) กับโยม (นักเรียน) และเป็นการสอดแทรกคติธรรมเกี่ยวกับสติ ความปรองดอง การคิดในเชิงบวกไปพร้อมๆ กันด้วย รูปแบบเกมคุณธรรม “ดอกบัวหุบ”

๔.๑.๑.๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณการทดสอบสมมติฐาน

วิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการอบรมเพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันการกระทำอัตวินิบาตตามแนวทางการพัฒนาศีล สมาธิ และปัญญา (ไตรสิกขา) แบบองค์รวมของเยาวชนที่เกี่ยวกับการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันการป้องกันกระทำอัตวินิบาตก่อนการเข้าอบรม แสดงผลการเปรียบเทียบระหว่างคะแนนเฉลี่ย ๒ ค่าโดยวิเคราะห์สถิติ Paired-Sample t-test และแบ่งกลุ่มคะแนนก่อนและหลังออกเป็น ๒ กลุ่ม (กลุ่มต่ำ และกลุ่มสูง) รวบรวมผลดังต่อไปนี้

กำหนดคะแนนรวมค่าเฉลี่ยของความรู้สึที่ได้รับก่อนและหลัง การอบรมการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันการกระทำอัตวินิบาต

คะแนนเฉลี่ย	ระดับความคิดเห็น
๔.๒๑-๕.๐๐	เห็นด้วยมากที่สุด
๓.๔๑-๔.๒๐	เห็นด้วยมาก
๒.๖๑-๓.๔๐	เห็นด้วยปานกลาง
๑.๘๑-๒.๖๐	เห็นด้วย
๑.๐๐-๑.๘๐	เห็นด้วยน้อยที่สุด

๔.๑.๑.๓ การบรรยายธรรมและให้ความรู้ เพื่อเป็นการจัดระเบียบทางด้านร่างกายและวาจา ตลอดจนเป็นการสร้างความเข้าใจเบื้องต้น โดยคณะพระวิทยากรจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช ร่วมกับเจ้าหน้าที่ด้านมวลชนสัมพันธ์และจิตวิทยาชุมชน โรงพยาบาลศรีสังวร อำเภอสรีสำโรง จังหวัดสุโขทัย จำนวน ๑๐ รูป/คน ประกอบด้วย

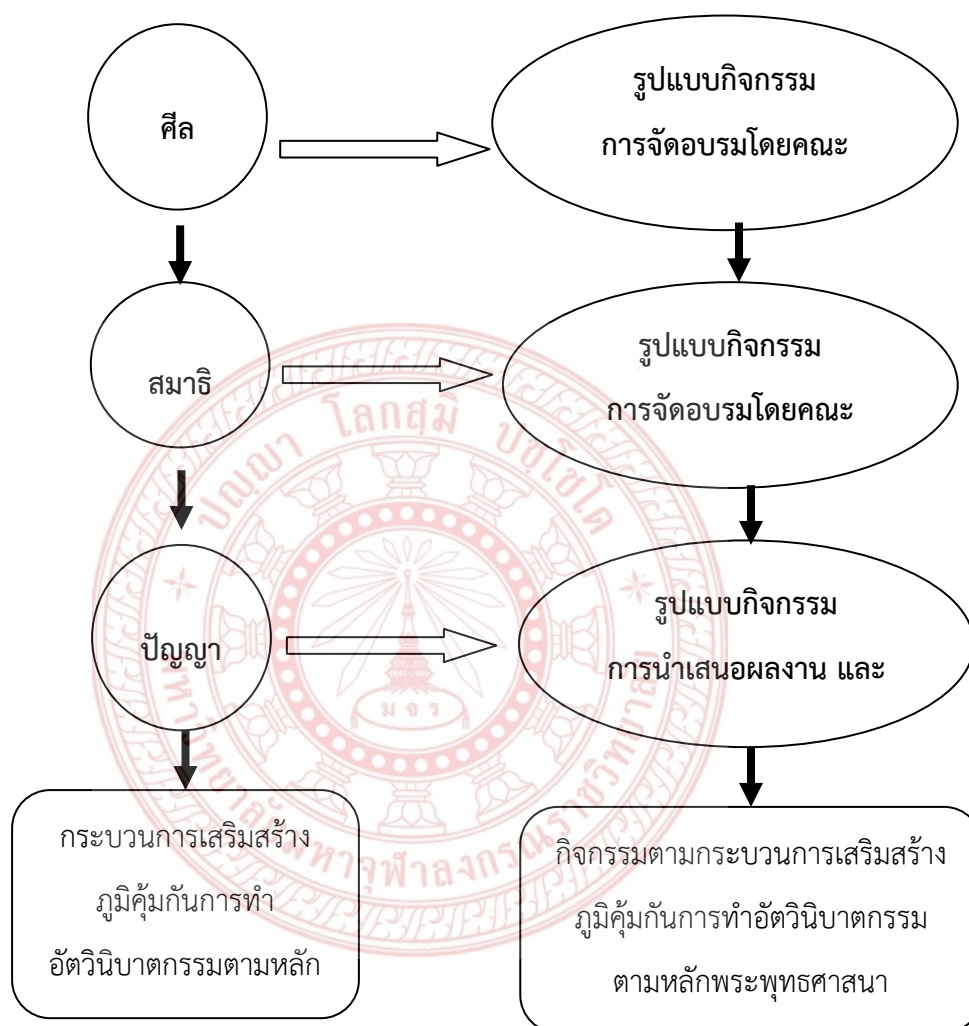
- | | |
|------------------------|----------------------------|
| ๑) พระครูพิทักษ์วรการ | เจ้าคณะอำเภอสรีมาศ |
| ๒) พระครูชัยวัฒน์บรรพต | เจ้าคณะตำบลบ้านใหม่ไชยมงคล |

๓) พระครูสุเมธภูวดล	เลขานุการรองเจ้าคณะจังหวัดสุโขทัย
๔) พระปลัดดิเรกวราโม	เลขานุการรองเจ้าคณะอำเภอเมืองสุโขทัย
๕) พระใบฎีกาสุริโย ภทฺธญาโณ	รองผู้อำนวยการโรงเรียนวัดจันทร์ศึกษา
๖) นพ.อนุพงศ์ คำมา	โรงพยาบาลศรีสังวร จ.สุโขทัย
๗) นายฉลวย ลิ่นจี	โรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์
๘) นางชุลี ครุฑแก้ว	โรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์
๙) นางบังอร อ่วมแก้ว	โรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์
๑๐) น.ส.สโรชินทร์ ประสมศรี	โรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์

๔.๑.๑.๔ พัฒนารูปแบบการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในการกระทำอัตวินิบาตกรรม ตามแนววิถีพุทธในการบูรณาการเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของเยาวชน

จากข้อมูลเกี่ยวกับรูปแบบการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชนตามแนววิถีพุทธในการบูรณาการเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของเยาวชน โดยได้จากการสนทนากลุ่มย่อย (Focus Groups) ระหว่างตัวแทนของนักเรียนในแต่ละกลุ่มของโรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์ ตำบลคลองตาล อำเภอศรีสำโรง จังหวัดสุโขทัย ผู้วิจัยได้นำดังกล่าวมาสังเคราะห์เพื่อพัฒนาเป็นรูปแบบการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในการกระทำอัตวินิบาตกรรมแก่เยาวชนที่เข้าอบรม ดังตามแผนภาพนี้

แผนภูมิที่ ๑ รูปแบบกิจกรรมการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันการทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน



กิจกรรมที่ใช้ในการกระบวนการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันการทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชนตามหลักพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย

๑. กระบวนการขั้นคิเลส เป็นขั้นสำหรับการเรียนรู้และการปรับพื้นฐาน สร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการทำอัตวินิบาตกรรม สาเหตุและโทษที่เกิดจากการทำอัตวินิบาตกรรม กิจกรรมประกอบด้วย

๑.๑ การนำเข้าสู่บทเรียน เป็นกิจกรรมเบื้องต้นของกระบวนการเสริมสร้าง ภูมิคุ้มกันการทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชนตามหลักพระพุทธศาสนา

๑.๒ การบรรยายธรรมและให้ความรู้ เพื่อเป็นการจัดระเบียบทางด้านร่างกาย และวาจา ตลอดจนเป็นการสร้างความเข้าใจเบื้องต้น โดยคณะพระวิทยากรจากมหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช ร่วมกับเจ้าหน้าที่ด้านมวลชนสัมพันธ์และ จิตวิทยาชุมชน โรงพยาบาลศรีสังวร อำเภอสรีสำโรง จังหวัดสุโขทัย จำนวน ๑๐ รูป/คน

๒. กระบวนการขั้นสมาธิ เป็นขั้นเตรียมสู่การพัฒนาองค์ความรู้ไปสู่การสร้างภูมิคุ้มกัน การกระทำอัตวินิบาตกรรม กิจกรรมประกอบด้วย

๒.๑ การสนทนาธรรม โดยใช้รูปแบบกัลยาณมิตร คือ ความเป็นกันเองระหว่าง วิทยากรและนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ด้วยการสนทนาถาม-ตอบ ในประเด็นที่ครอบคลุมถึง สาเหตุ และผลกระทบที่เกิดจากการทำอัตวินิบาตกรรม โดยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มๆ ละ ๔๐ คน แต่ละกลุ่มมีวิทยากรเป็นแกนนำในการถาม-ตอบ และมีการจดบันทึก

๒.๒ การศึกษากรณีตัวอย่าง เป็นการนำตัวอย่างการกระทำอัตวินิบาตกรรมที่ ปรากฏในสื่อต่างๆ เพื่อนำมาเป็นกรณีศึกษา โดยผู้วิจัยและคณะวิทยากรได้คัดเลือกข่าวการฆ่าตัว ตายของดาราและเยาวชนที่เป็นนักเรียน เนื่องจาก (๑) นักเรียนส่วนมากมักจะให้ความสนใจกับ ข่าวดาราและเป็นดาราเป็นที่รู้จักกันดีในกลุ่มวัยรุ่น (๒) กรณีของนักเรียนฆ่าตัวตายเพื่อให้กลุ่ม ตัวอย่างได้ศึกษาและวิเคราะห์ถึงเยาวชนที่มาอายุรุ่นเดียวกัน อันจะเป็นการสอดแทรกความ ตระหนักในป้องกันการฆ่าตัวตายด้วย เมื่อได้กรณีศึกษาจากแฟ้มข่าวแล้ว ให้นักเรียนวิเคราะห์ถึง สาเหตุและวิธีการของการทำอัตวินิบาตกรรม

๔.๑.๑.๕ หลักธรรม/หลักสูตรที่ใช้ในการอบรม ประกอบด้วย

๑) อริยสัจ ๔ เนื้อหาโดยสรุปกล่าวถึง กระบวนการแก้ไขปัญหาตามแนวทาง พระพุทธศาสนาเรียกตามทางธรรมะได้ว่า วิธีแห่งความดับทุกข์ โดยเริ่มจากตัวปัญหาหรือทุกข์ ทำความเข้าใจให้ชัดเจน สืบค้นหาสาเหตุเตรียมใจ วางแผนกำจัดสาเหตุปัญหา มีวิธีการปฏิบัติ มี ทั้งหมด ๔ ขั้นตอนคือ

(๑.๑) ทุกข์ คือ การกำหนดให้รู้จักสภาพปัญหา หมายถึง ความไม่ สบายกาย ความไม่สบายใจ อันเนื่องมาจากสภาวะที่ทนได้ยาก คือ เป็นสภาวะที่บีบคั้นจิตใจ

ความขัดแย้ง การขาดความเที่ยงแท้การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ความไม่สมปรารถนา เมื่อเกิดทุกข์ เราต้องไม่ประมาท และต้องพร้อมที่จะเผชิญกับความเป็นจริง

(๑.๒) สมุทัยคือ การกำหนดเหตุแห่งทุกข์เพื่อกำจัด หมายถึง เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ คือ เป็นสิ่งเริ่มต้นที่ทำให้เกิดทุกข์ ทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้นมีสาเหตุที่แตกต่างกันออกไป แต่สาเหตุที่แท้จริงที่ก่อให้เกิดทุกข์ ก็คือ ตัณหาหรือความอยาก ความต้องการ มีอยู่ ๓ ประการคือ

(ก) กามตัณหา หมายถึง ความอยากได้สิ่งที่ปรารถนาทุกอย่าง เช่น อยากได้ทรัพย์สินเงินทอง

(ข) ภวตัณหา หมายถึง ความอยากเป็นนั่นอยากเป็นนี่ เช่น อยากเป็นคนดัง อยากเป็นดารา เป็นต้น

(ค) วิภวตัณหา หมายถึง ความไม่อยากเป็นนั่นเป็นนี่ เช่น ไม่อยากสอบตก ไม่อยากเป็นคนพิการ ไม่อยากอกหัก เป็นต้น

(๑.๓) นิโรธคือ การดับทุกข์อย่างมีจุดหมาย ต้องมีการกำหนดว่า จุดหมายที่ต้องการคืออะไร หมายถึง ความดับทุกข์หรือภาวะที่ทำให้ตัณหาดับสิ้นไป ทุกข์เกิดขึ้นมีสาเหตุมาจากตัณหา หรือความอยาก ถ้าคนเราลดตัณหาหรือความอยากได้มากเท่าไร ทุกข์ก็ย่อมน้อยลงไปด้วย แต่ถ้าเราดับได้โดยสิ้นเชิงชีวิตเราก็จะมีแต่ความสงบ

(๑.๔) มรรค คือ การกำหนดวิธีการในรายละเอียดและปฏิบัติเพื่อกำจัดปัญหา หมายถึง ข้อปฏิบัติให้ถึงความทุกข์ ได้แก่ การเดินทางสายกลาง ซึ่งมีมรรคมืองค์ประกอบด้วย ๘ ประการ คือสัมมาทิฐิ(ความเห็นชอบ) สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ) สัมมาวาจา (การเจรจาชอบ) สัมมากัมมันตะ (การกระทำชอบ) สัมมาอาชีวะ (การเลี้ยงชีพชอบ) สัมมาวายามะ (ความพยายามชอบ) สัมมาสติ (การระลึกชอบ)และสัมมาสมาธิ (การตั้งจิตมั่นชอบ)

๒) ไตรสิกขา เนื้อหาโดยสรุปกล่าวถึงการพัฒนาตนเองโดยอาศัยหลัก ๓ ประการ ประกอบด้วย ศีล สมาธิ และปัญญาเป็นหลักการพัฒนาชีวิตเพื่อให้ประสบผลสำเร็จและเป็นคนสมบูรณ์แบบตามแนวพุทธ ประกอบด้วย

(๑) อธิศีลสิกขา คือ ศึกษาเรื่องศีลอบรมปฏิบัติให้ถูกต้องดีงาม ให้ถูกต้องตามหลักจุลศีล มัชฌิมศีล และมहाศีล ตลอดถึงปฏิบัติอยู่ในหลักอินทริยสังวร สติสัมปชัญญะ และสันโดษเป็นทางการศึกษาด้านหรือขั้นตอนที่ฝึกปรือดูให้เกิดมีสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะและสัมมาอาชีวะเจริญงอกงามขึ้น จนบุคคลมีความพร้อมด้านความประพฤติวินัย และความสัมพันธ์ทางสังคมถึงมาตรฐานของอารยชนเป็นพื้นฐานแก่การสร้างเสริมคุณภาพจิตได้ดี

(๒) อธิจิตตสิกขา คือ ศึกษาเรื่องจิตอบรมจิตให้สงบมั่นคงเป็นสมาธิ ได้แก่ การบำเพ็ญสมณกรรมฐานของผู้บริบูรณ์ด้วยอริยศีลชั้นถึงได้บรรลุฌาน ๔ การศึกษาด้านหรือขั้นตอนที่ฝึกปรือให้เกิดมีสมาธิวิริยอุตสาหะ และสมาธิ สมาธิสมาธิ เจริญงอกงามขึ้น จนบุคคลมีความพร้อมทางคุณธรรม มีคุณภาพจิตสมรรถภาพจิตและสุขภาพจิตพัฒนาถึงมาตรฐานของอารยชน เป็นพื้นฐานแห่งการพัฒนาปัญญาได้ดี

(๓) อธิปัญญาสิกขา คือ ศึกษาเรื่องปัญญาอบรมตนให้เกิดปัญญาแจ่มแจ้ง ได้แก่ การบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐานของผู้ได้ฌานแล้วจนได้บรรลุมรรค ๘ คือเป็นพระอรหันต์ การศึกษาหรือขั้นตอนที่ฝึกปรือให้เกิดมีสมาธิวิริยอุตสาหะและสมาธิวิริยอุตสาหะ เจริญงอกงามขึ้นจนบุคคลมีความพร้อมทางปัญญาถึงมาตรฐานของอารยชนสามารถดำรงชีวิตอยู่ด้วยปัญญา หลุดพ้นจากความยึดติดถือมั่นต่างๆ เป็นอิสระเสรีด้วยปัญญาอย่างแท้จริง

เมื่อมองแง่ของสิกขา ๓ จะเห็นความหมายของสิกขาแต่ละอย่าง ดังนี้

๑. ศีล คือสิกขาหรือการศึกษาที่ฝึกในด้านสัมพันธติดต่อ ปฏิบัติจัดการกับสิ่งแวดล้อม ทั้งทางวัตถุและทางสังคม ด้านอินทรีย์ต่างๆ และด้านพฤติกรรมทางกาย วาจาพูดอีกอย่างหนึ่งว่า การมีวิถีชีวิตที่ปลอดภัยไร้การเบียดเบียน หรือการดำเนินที่เกื้อกูลแก่สังคมและโลก

๒. สมาธิ คือสิกขาหรือการศึกษาที่ฝึกในด้านจิต ได้แก่การพัฒนาคุณสมบัติต่างๆของจิตทั้งในด้านคุณธรรม เช่น เมตตา กรุณาความมีเมตตา ความเห็นอกเห็นใจ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความสุภาพอ่อนโยน ความเคารพ ความซื่อสัตย์ ความกตัญญูในด้านความสามารถของจิต เช่นความเข้มแข็งมั่นคง ความเพียรพยายาม ความกล้าหาญ ความขยัน ความอดทน ความรับผิดชอบ ความมุ่งมั่นแน่วแน่ ความมีสติ สมาธิและในด้านความสุข เช่นความมีปีติอิ่มใจ ความมีปราโมทย์ร่าเริงเบิกบานใจ ความสดชื่นผ่องใสความรู้สึกพอใจ

๓. ปัญญา คือสิกขาหรือการศึกษาที่ฝึกหรือพัฒนาในด้านการรู้ความจริง เริ่มตั้งแต่ความเชื่อที่มีเหตุผล ความเห็นที่เข้าแนวทางของความเป็นจริง การรู้จักหาความรู้ การรู้จักคิดพิจารณา การรู้จักวินิจฉัย ไตร่ตรอง ทดลองตรวจสอบ ความรู้เข้าใจ ความหยั่งรู้เหตุผล การเข้าถึงความจริง การนำความรู้มาใช้แก้ไขปัญหาและคิดการต่างๆ ในทางเกื้อกูลสร้างสรรค์เฉพาะอย่างยิ่ง เน้นการรู้ตรงตามความเป็นจริงหรือรู้ตามที่มันเป็น ตลอดจนรู้แจ้งความจริงที่เป็นสากลของสิ่งทั้งปวง จนถึงขั้นรู้เท่าทันธรรมดาของโลกและชีวิต ที่ทำให้มีจิตใจเป็นอิสระ ปลอดปัญหาไร้ทุกข์ เข้าถึงอิสรภาพโดยสมบูรณ์

๓) จิตวิทยาวัยรุ่น มีเนื้อหาโดยสรุปกล่าวถึงวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ สังคมปัจจุบันเป็นยุคข่าวสารไร้พรมแดน ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความรู้สึกนึกคิดของวัยรุ่นมากขึ้นด้วย ในระยะวัยรุ่นเป็นระยะหัวเลี้ยว

หัวต่อของชีวิต เป็นวัยวิกฤต (critical period) หรือวัยพายุบูแคม (storm and stress) เนื่องจากมีการปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตอย่างมาก มีปัญหาและมีความยากลำบากในการปรับตัว

วัยรุ่น (Adolescence) เป็นวัยที่มีพัฒนาการปรับเปลี่ยนจากวัยเด็กเข้าสู่ผู้ใหญ่ เริ่มตั้งแต่ช่วงอายุประมาณ ๑๒ หรือ ๑๓ ปี จนกระทั่งถึงอายุประมาณ ๒๐ ปี มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเป็นสัญญาณสำคัญที่บอกถึงการพ้นระยะการเป็นเด็ก คือการเปลี่ยนแปลงร่างกายภายนอกและการมีวุฒิภาวะทางเพศ เช่น ความสูง น้ำหนัก การเริ่มมีลักษณะทางเพศ ได้แก่ การมีหน่ออกในวัยรุ่นหญิง การมีหนวดและการเปลี่ยนแปลงของเสียงในวัยรุ่นชาย ขณะเดียวกันก็มีการเปลี่ยนแปลงในพัฒนาการด้านอื่นๆ ด้วย เช่น ความสนใจในเพศตรงข้าม การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และสังคม เป็นต้น มีการแบ่งระยะของวัยรุ่น ออกเป็น ๓ ระยะดังนี้

วัยรุ่นตอนต้น (early adolescence) เด็กหญิงมีอายุระหว่าง ๑๓-๑๕ ปี
เด็กชายมีอายุระหว่าง ๑๕-๑๗ ปี

วัยรุ่นตอนกลาง (middle adolescence) เด็กหญิงมีอายุระหว่าง ๑๕-๑๘ ปี
เด็กชายมีอายุระหว่าง ๑๗-๑๙ ปี

วัยรุ่นตอนปลาย (late adolescence) เด็กหญิงมีอายุระหว่าง ๑๘-๒๑ ปี
เด็กชายมีอายุระหว่าง ๑๙-๒๑ ปี

วัยรุ่นแต่ละช่วงจะมีพัฒนาที่แตกต่างกันไปโดยจำแนกเป็นพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ และสติปัญญา ดังนี้

๑. พัฒนาการทางด้านร่างกาย โดยเฉพาะลักษณะทางเพศหรือลักษณะทุติยภูมิทางเพศ (Secondary Sex Characteristic) คือลักษณะที่แบ่งแยกความเป็นชายหนุ่ม ความเป็นหญิงสาวที่เพิ่งเริ่มเจริญเติบโตเต็มที่ในวัยแรกรุ่น การเจริญเติบโตของลักษณะทางเพศมีพัฒนาการ ๓ ขั้นตอน ได้แก่

Pre-pubescence เป็นระยะลักษณะทางเพศส่วนต่างๆ เริ่มพัฒนา เช่น สะโพกเริ่มขยาย เต้านมของเด็กหญิงเริ่มเจริญ เสียงของเด็กชายเริ่มแตกพราว แต่อวัยวะสืบพันธุ์ (Productive organs) ยังไม่เริ่มทำหน้าที่

Pubescence เป็นระยะที่ลักษณะทางเพศส่วนต่างๆ ยังคงมีการเจริญต่อไป อวัยวะสืบพันธุ์เริ่มทำหน้าที่แต่ยังไม่สมบูรณ์ เด็กหญิงเริ่มมีประจำเดือน เด็กชายเริ่มสามารถผลิตเซลล์สืบพันธุ์ได้

Post-pubescence หรือ Puberty เป็นระยะที่ลักษณะทางเพศทุกส่วนเจริญเติบโตเต็มที่ อวัยวะสืบพันธุ์ทำหน้าที่ได้ มีวุฒิภาวะทางเพศสามารถมีบุตรได้ จึงถือเป็นระยะที่เด็กย่างเข้าสู่วัยรุ่นที่แท้จริง

การเริ่มเข้าสู่ระยะต่างๆ ข้างต้น อายุของเด็กแต่ละคนจะไม่เท่ากัน ในบางคนอาจเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นในระยะ Puberty ก่อนข้างเร็ว ในบางคนมีพัฒนาการค่อนข้างช้าได้

๒. พัฒนาการทางอารมณ์ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของฟรอยด์ วัยรุ่นอยู่ในขั้นพอใจในการรักเพศตรงข้าม (genital stage) ความพึงพอใจและความสุขต่างๆ เป็นแรงขับมาจากวุฒิภาวะทางเพศ เริ่มสนใจเพศตรงข้าม มีแรงจูงใจที่จะรักผู้อื่น ต้องการอิสระจากพ่อแม่มากขึ้น เด็กชายจะเลียนแบบพ่อ เด็กหญิงจะเลียนแบบแม่

อารมณ์ของวัยรุ่นเป็นอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงง่าย อ่อนไหวง่าย เจ้าอารมณ์ มีอารมณ์รุนแรง การควบคุมอารมณ์ยังไม่สู้ดี บางครั้งเก็บกด บางคราวมั่นใจสูง บางครั้งพลุ่งพล่าน ลักษณะอารมณ์เหล่านี้เรียกกันว่า พายุบุแคม (Storm and stress) เพราะลักษณะอารมณ์แบบนี้จึงมีความคิดเห็นขัดแย้งกับผู้ใหญ่ได้ง่าย ทำให้วัยรุ่นคิดว่าผู้ที่เข้าใจตนเองดีที่สุดคือเพื่อนในวัยเดียวกัน เนื่องจากมีความคิดเห็นที่เป็นไปทางเดียวกัน ยอมรับกันและกัน การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นนี้มีผลมาจากหลายปัจจัยประกอบกัน เช่น การปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย การปรับพฤติกรรมการแสดงออกจากการเป็นเด็ก เข้าสู่การเรียนรู้บทบาทของการเป็นผู้ใหญ่ สังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เป็นต้น

ปัญหาทางอารมณ์ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายมีผลกระทบต่ออารมณ์ของเด็กวัยรุ่นอย่างมาก เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วประกอบกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและภาวะเศรษฐกิจในปัจจุบันทำให้พ่อแม่ผู้ปกครองมีภาระกิจอื่นๆ ค่อนข้างมากจนลืมไปว่าบุตรหลานกำลังเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น ทำให้ไม่มีการเตรียมตัวมาก่อนล่วงหน้า เด็กบางคนมีพัฒนาการทางเพศเร็วก่อนวัย หรือบางคนอาจช้ากว่าวัย ความคิดของเด็กเองที่คิดว่าตัวเองมีความแตกต่างจากเพื่อน มีปมด้อยเรื่องรูปร่างหน้าตา ทำให้เด็กยอมรับตัวเองไม่ได้ ส่งผลเกิดปัญหาทางด้านอารมณ์ มีภาวะเครียด เกิดพฤติกรรมซึมเศร้า และอาจก่อให้เกิดปัญหาอื่นๆ ตามมาได้เช่น ปัญหาการฆ่าตัวตายในวัยรุ่น เป็นต้น

การส่งเสริมวุฒิภาวะทางอารมณ์ ทำได้โดยที่ผู้ปกครองต้องใช้เวลาและมีความอดทนเพื่อที่จะทำความเข้าใจวัยรุ่น เป็นตัวอย่างของผู้ที่มีอารมณ์มั่นคง แนะนำและส่งเสริมให้เด็กเรียนรู้การควบคุมอารมณ์ และแนะนำวิธีระบายความเครียดที่เหมาะสม

๓. พัฒนาการทางความคิดสติปัญญาเด็กวัยรุ่นมีการเจริญเติบโตของสมองอย่างเต็มที่ พัฒนาการทางด้านความคิดสติปัญญาเป็นไปอย่างรวดเร็วสามารถเข้าใจเรื่องที่เป็นนามธรรมได้ มีความคิดกว้างไกล พยายามแสวงหาความรู้ใหม่ๆ มีจินตนาการมาก มีความเชื่อมั่นในความคิดของตนอย่างมาก

พัฒนาการทางความคิดตามแนวคิดของเพียเจท์ (Piaget) เด็กวัยรุ่นพัฒนาความคิดจากความคิดแบบรูปธรรม (concrete) มาจากวัยเด็กมาสู่กระบวนการพัฒนาความคิดแบบเป็นเหตุผล เป็นรูปแบบชัดเจน (Cognitive thought phase หรือ Formal operation period) ซึ่งมีลักษณะเด่นคือ สามารถคิดอย่างมีเหตุผลโดยไม่ใช้วัตถุเป็นสื่อ มีการคิดแบบใช้ตรรกจากเงื่อนไขที่กำหนด การคิดแบบใช้เหตุผลเชิงสัดส่วน การคิดแบบแยกตัวแปรเพื่อสรุปผล การคิดแบบใช้เหตุผลสรุปเป็นองค์รวม คาดการณ์อนาคตได้โดยมองย้อนอดีต

ความคิดแบบตัวเองเป็นศูนย์กลางในวัยรุ่น (Adolescent egocentrism) คือ จะคิดว่าพฤติกรรมของตนถูกเฝ้ามองจากบุคคลอื่น ให้ความใส่ใจอย่างมากต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคลอื่น (The Imagination Audience) โดยเฉพาะในเรื่องการแต่งกาย ทรงผม และรูปร่างของตน วัยรุ่นมักคาดหวังว่าสิ่งที่ตนแสดงออกว่าสนใจ ชอบ บุคคลอื่นจะต้องรู้สึกเช่นนั้นด้วย และวัยรุ่นมีความคิดฝัน มีจินตนาการว่าตนเป็นคนเก่ง (hero) และมีโลกส่วนตัว (The Personal Fable)

พัฒนาการด้านเหตุผลเรื่องศีลธรรมจรรยา (Moral reasoning) โคลเบิร์กซ์ (Kohlberg) ได้แบ่งระดับการพัฒนากฎศีลธรรมจรรยาไว้ ๓ ระดับ แต่ละระดับแบ่งเป็น ๒ ขั้นตอน ดังนี้

ระดับที่ ๑ ก่อนมีศีลธรรมจรรยา (Preconventional)

ขั้นตอนที่ ๑ เชื่อฟัง ทำสิ่งที่ดี ทำตามกฎเกณฑ์เพราะกลัวถูกลงโทษ

ขั้นตอนที่ ๒ ทำสิ่งที่ดี ทำตามกฎเกณฑ์เพื่อหวังได้รับรางวัลและการชื่นชม

ระดับที่ ๒ มีศีลธรรมจรรยา (Conventional)

ขั้นตอนที่ ๓ เป็นเด็กดี ได้รับการยอมรับจากพ่อแม่ ครู กลุ่มเพื่อน และสังคม

ขั้นตอนที่ ๔ ทำตามกฎเกณฑ์ของสังคม

ระดับที่ ๓ หลังมีศีลธรรมจรรยา (Postconventional)

ขั้นตอนที่ ๕ ตระหนักถึงสิทธิ กฎระเบียบ หรือกฎเกณฑ์ต่างๆ ในสังคม

ขั้นตอนที่ ๖ ปฏิบัติตามหลักศีลธรรม

วัยรุ่นถูกจัดอยู่ในพัฒนาการระดับที่ ๒ ขึ้นตอนที่ ๓ ถึงขึ้นตอนที่ ๔ คือมีศีลธรรม จรรยาซึ่งพัฒนามาจากในวัยเด็ก โดยเด็กวัยรุ่นจะเป็นเด็กดี “Good – boy , nice –girl” เพื่อได้รับการยอมรับจากบิดามารดา ครู กลุ่มเพื่อนและสังคม จะพัฒนาศีลธรรมเข้าสู่ผู้ใหญ่ต่อไป เด็กวัยรุ่นบางคนอาจมีพัฒนาการด้านศีลธรรมจรรยาก้าวหน้าไปอีกในขึ้นตอนที่ ๕ ก็ได้ ทั้งเด็ก และผู้ใหญ่มีพัฒนาการทางศีลธรรมจรรยาในระดับที่แตกต่างกัน บางคนแม้เป็นผู้ใหญ่ก็อาจพัฒนาได้เพียงระดับต้นเท่านั้น

ปัญหาด้านความคิดสติปัญญาในวัยรุ่นช่วงอายุประมาณ ๑๒-๑๓ ปี เด็กอาจต้องมีการเปลี่ยนย้ายห้องเรียนหรือเปลี่ยนโรงเรียนจากระดับประถมศึกษาเป็นระดับชั้นมัธยมศึกษา พบว่าในวัยรุ่นหญิงมีปัญหาเรื่องการปรับตัวมากกว่าในวัยรุ่นชายเนื่องจากเด็กหญิงเข้าสู่การเป็นวัยรุ่นเร็วกว่าเด็กชาย ทำให้มีการติดกับกลุ่มเพื่อนเดิมมากกว่า ส่งผลให้วัยรุ่นหญิงมีความเครียด มีความเปราะบางเกี่ยวกับสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนมากกว่าวัยรุ่นชาย ทำให้มีผลกระทบต่อการเรียนได้

วัยรุ่นช่วงอายุประมาณ ๑๗-๑๙ ปี เป็นช่วงปรับเปลี่ยนการเรียนในระดับมัธยมศึกษาสู่การเรียนระดับอุดมศึกษา วัยรุ่นทั้งหญิงและชายมักมีปัญหาเรื่องการปรับตัวเรื่อง การเรียน เรื่องเพื่อนเพศเดียวกันและเพื่อนต่างเพศ และการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย ทำให้มีความเครียดส่งผลให้การเรียนตกต่ำลงได้ และในวัยรุ่นบางกลุ่มมีพฤติกรรมชอบฝ่าฝืนกฎระเบียบ ไม่ทำตามกฎเกณฑ์ของสังคม ไม่ชอบเข้าเรียน ชอบก่อวุ่น อาจเนื่องจากเด็กอาจมีปัญหาเรื่อง สัมพันธภาพในครอบครัวหรืออิทธิพลกลุ่มเพื่อน ส่งผลให้การเรียนตกต่ำลงได้เช่นกันและอาจทำให้เกิดการสูญเสียความภาคภูมิใจในตนเอง มีปัญหาทางอารมณ์ตามมาเช่น อับอายเพื่อนฝูง ครู อาจารย์ และถูกแรงกดดันจากพ่อแม่อีกด้วย

๔) การคิดเชิงบวก (Positive Thinking) มีเนื้อหาโดยสรุปกล่าวถึงการคิดเชิงบวก ประโยชน์ และทักษะการคิดเชิงบวก ซึ่งเป็นการคิดในด้านดีของบุคคลต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ยอมรับความเป็นจริง สามารถเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาสได้ และนำมาใช้ประโยชน์ในการพัฒนาตนเองและช่วยเหลือผู้อื่น ไม่ยอมให้ความล้มเหลวเข้ามาทำลายชีวิต มองสถานการณ์ทุกอย่างตามความเป็นจริงอย่างมีสติ มีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสม มีความรู้สึกที่ดีทั้งต่อตนเอง ผู้อื่นและสังคม สามารถแก้ปัญหาและเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนเองให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างไปจากวัยอื่น และได้รับผลกระทบจากการมองโลก รวมถึงวิธีคิดต่างๆ ที่ได้สะสมมาตั้งแต่วัยเด็ก ประกอบกับภาวะอารมณ์ของวัยรุ่นที่มี

ความอ่อนไหวต่อสิ่งเร้าต่างๆ จึงทำให้เกิดการเรียนรู้ที่จะมองโลกในด้านบวกเป็นไปได้ยากขึ้นแต่ก็สามารถพัฒนาให้วัยรุ่นเกิดการคิดในเชิงบวกได้ เนื่องจากเป็นวัยที่มีพัฒนาการทางความคิดที่เป็นนามธรรม มีความสามารถในการใช้เหตุผล และคิดได้หลากหลายแง่มุม ปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้วัยรุ่นได้ผ่านพ้นความสับสน เกิดความมั่นคงทางอารมณ์และเกิดการคิดในเชิงบวกได้นั้น ได้แก่ การมีสัมพันธภาพที่ดีทั้งต่อพ่อแม่ ครูเพื่อน ฯลฯ ซึ่งวัยรุ่นจะต้องพบเจอกับอุปสรรคต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นในด้านการเรียน การคบเพื่อน ฯลฯ กลุ่มเพื่อนสามารถช่วยให้วัยรุ่นได้แบ่งปันประสบการณ์ช่วยเหลือ ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน การที่ได้รู้ว่าปัญหาของตนเองไม่ใช่ปัญหาเฉพาะตนเท่านั้น แต่คนอื่นเขาก็พบกับปัญหาแบบเดียวกันนี้ด้วย จะสร้างความรู้สึกยอมรับได้ว่า ปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเรื่องธรรมดา ไม่ใหญ่โตมาก การได้แลกเปลี่ยนมุมมองกับผู้อื่นนั้น จะช่วยแก้ไขการมองที่ผิดพลาดของตนเองได้ เช่นเราอาจมองว่าเพื่อนเป็นคนเห็นแก่ตัวแต่เพื่อนอาจให้มุมมองว่าเขาเป็นคนประหยัดเพราะจะต้องเก็บเงินไว้ใช้จ่าย เป็นต้น การที่ได้รับคำแนะนำหรือตัวอย่างจากบุคคลอื่นๆ ทำให้วัยรุ่นเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับการแก้ไขปัญหาและการปรับตัวต่างๆ ได้ในเวลาอันรวดเร็วกว่าการลองผิดลองถูกด้วยตนเอง การได้รับกำลังใจและได้รับการสนับสนุนจากพ่อแม่ ครูหรือเพื่อน จะช่วยให้วัยรุ่นเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง มองตนเองว่ามีความสามารถ เกิดการคิดในเชิงบวกต่อสิ่งต่างๆ และเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถผ่านพ้นอุปสรรคไปได้ด้วยดี วัยรุ่นจึงเป็นวัยที่มีทั้งความเสี่ยงและเป็นโอกาสสำคัญในการเรียนรู้ หากโอกาสนั้นๆ ได้เกิดขึ้นหรือค้นพบได้การให้วัยรุ่นได้ระบายถึงปัญหาและความคับข้องใจต่างๆ จะทำให้เขาเกิดการเข้าใจตนเองมีการยอมรับตนเองและผู้อื่นมากยิ่งขึ้น เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ มีกำลังใจที่จะเผชิญกับปัญหาและอุปสรรค ตลอดจนสามารถจัดการกับความขัดแย้งต่างๆ ซึ่งจะนำไปสู่ความเจริญงอกงามในที่สุด

๔.๑.๒ กระบวนการขั้นสมมติ เป็นขั้นเตรียมความรู้หรือการจัดระเบียบความรู้สู่การพัฒนาเป็นองค์ความรู้ไปสู่การสร้างภูมิคุ้มกันการกระทำอัตวินิบาตกรรม กิจกรรมประกอบการเล่นบทบาทและการศึกษากรณีตัวอย่าง มีผลการศึกษาดังนี้

๔.๑.๒.๑ การสนทนารธรรม โดยใช้รูปแบบกัลยาณมิตร คือ ความเป็นกันเองระหว่างวิทยากรและนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ด้วยการสนทนาถาม-ตอบ ในประเด็นที่ครอบคลุมถึงสาเหตุ และผลกระทบที่เกิดจากการทำอัตวินิบาตกรรม โดยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มๆ ละ ๔๐ คน แต่ละกลุ่มมีวิทยากรเป็นแกนนำในการถาม-ตอบ และมีการจดบันทึก ดังนี้

กลุ่มที่ ๑ จำนวน ๔๐ คน วิทยากรประจำกลุ่มคือ พระใบฎีกาสุริโย ภทรญาโณ และนายแพทย์อนุพงศ์ คำมา

กลุ่มที่ ๒ จำนวน ๔๐ คน วิทยากรประจำกลุ่มคือ พระครูพิทักษ์วรารกร และ นายฉลวย ลิ่นจี

กลุ่มที่ ๓ จำนวน ๔๐ คน วิทยากรประจำกลุ่มคือ พระครูชัยวัฒน์บรรพต และ นางชูลี คุรุทแก้ว

กลุ่มที่ ๔ จำนวน ๔๐ คน วิทยากรประจำกลุ่มคือ พระครูสุเมธภูวตล และนาง บัณฑิต อ่วมแก้ว

กลุ่มที่ ๕ จำนวน ๔๐ คน วิทยากรประจำกลุ่มคือ พระปลัดดิเรกวราโก และ นางสาวสรโรชินทร์ ประสมศรี

รูปแบบการดำเนินกิจกรรม วิทยากรประจำแต่ละกลุ่มจะนำเข้าสู่การสนทนา โดยเป็นการสนทนาโต้ตอบกันไปมา เปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่ภายใน เวลา ๓๐ นาที วิทยากรอาจใช้คำถามอื่นนำหรือถามหลายๆ คำถามเพื่อให้ครอบคลุมตาม ประเด็นที่กำหนดไว้ คือ

๑. นักเรียนคิดว่าอะไรเป็นสาเหตุของการทำอัตวินิบาตกรรมของวัยรุ่น

๒. ผลกระทบของการทำอัตวินิบาตกรรมของวัยรุ่นมีอะไรบ้าง

เมื่อสิ้นสุดกิจกรรม ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้มาจากการจัดบันทึกและอัดคลิปเสียง ของแต่ละกลุ่มมาวิเคราะห์ สามารถแยกเป็นประเด็นได้ดังนี้

(๑) สาเหตุของการกระทำความผิดวินิบาตกรรมของวัยรุ่น

จากการสนทนาธรรมแบบกัลยาณมิตร นักเรียนแต่ละกลุ่มได้สะท้อนถึงสาเหตุ ของการกระทำความผิดวินิบาตกรรมของวัยรุ่นว่ามีสาเหตุมาจาก ความรู้สึกที่ตนเองไร้ที่พึ่ง เมื่อมี ปัญหาไม่สามารถขอคำปรึกษาจากพ่อแม่ ครูบาอาจารย์ได้ เพราะกลัวถูกตำหนิและความไม่กล้าที่จะ เข้าไปปรึกษา บางครั้งเกิดจากความห่วงใยของครอบครัว ที่พ่อแม่ไม่มีเวลาให้ลูก และลูกก็ไม่มี เวลาให้พ่อแม่ ทำให้เกิดการตัดสินใจที่ขาดสติด้วยตนเอง ประกอบกับการทำตามแบบอย่างที่ยพบ เจอในชีวิตประจำวันทั้งในโลกอินเทอร์เน็ตและตามสื่อต่างๆ ที่มีการนำเสนอข่าวการฆ่าตัวตาย ซึ่งข่าวส่วนมากจะมีการระบุสาเหตุของการฆ่าตัวตายว่ามาจากเรื่องอะไร เช่น ออกหัก มีหนี้สิน ถูก เยาะเย้ย เป็นต้น เมื่อตนเองมีปัญหาที่ตรงกับข่าว จึงเลือกใช้ทางออกเดียวกัน เป็นต้น

โดยสรุปแล้ว กลุ่มตัวอย่างมีความเห็นเกี่ยวกับสาเหตุของการกระทำความผิดวินิบาต ของวัยรุ่นสามารถจำแนกออกเป็น ๓ กลุ่ม คือ

๑. กลุ่มวัยรุ่นเอง เนื่องจากเป็นกลุ่มที่ขาดประสบการณ์ในชีวิต ขาดสติ ไตร่ตรองอย่างรอบคอบ เมื่อเจอปัญหาจึงไม่สามารถหาทางออกให้กับชีวิตได้

๒. กลุ่มผู้ปกครอง รวมไปถึงครูบาอาจารย์ ญาติผู้ใหญ่ ที่มีความห่วงใยกันจนไม่สามารถเข้าไปขอคำปรึกษา

๓. กลุ่มสื่อสารสนเทศ ที่มีนำเสนอข่าวการฆ่าตัวตายจนกลายเป็นแบบอย่าง และผู้เสพข่าวมักจะคิดถึงวิธีการฆ่าตัวตายเมื่อตนเองมีปัญหา โดยเฉพาะหากปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองมีความคล้ายคลึงกับข่าวจะทำให้มีโอกาสตัดสินใจฆ่าตัวตายได้ง่ายยิ่งขึ้น

อนึ่ง มีสาเหตุบางอย่างที่น่าสนใจ ซึ่งสะท้อนออกมาจากความเห็นของกลุ่มตัวอย่าง คือ การฆ่าตัวตายเพื่อประชด เป็นการเรียกร้องความสนใจจากคนรัก พ่อแม่ กรณีนี้เป็นผลสืบเนื่องมาจากการถูกคนรักทอดทิ้ง หรือการถูกผู้ปกครองดุด่า ตำหนิ จนเกิดความเสียใจน้อยใจ ผู้วิจัยเห็นว่า สาเหตุการฆ่าตัวตายเพื่อประชดนี้ แท้จริงผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายไม่ได้มีความอยากตายจริงๆ แต่เป็นการแสดงพฤติกรรมเพื่อเรียกร้องความสนใจเท่านั้น ดังนั้น ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดพึงต้องระมัดระวังและสังเกตพฤติกรรมเสี่ยงของคนกลุ่มนี้ด้วย อีกสาเหตุหนึ่งที่น่าสนใจ คือ การถูกบุคคลอื่นยุยงให้แสดงความกล้าหาญโดยการฆ่าตัวตาย เป็นความคึกคะนองที่มักจะเกิดขึ้นในช่วงที่เป็นวัยรุ่น บางครั้งเกิดจากความไม่ตั้งใจ จนทำให้เกิดโศกนาฏกรรมได้ในที่สุด

(๒) ผลกระทบของการทำอัตวินิบาตกรรมของวัยรุ่น

กลุ่มตัวอย่างทั้ง ๕ กลุ่ม มีทัศนะที่ตรงกันเกี่ยวกับผลกระทบที่เกิดขึ้นภายหลังการทำอัตวินิบาตกรรมของวัยรุ่น สามารถจำแนกออกได้ดังนี้

๑. ส่งผลกระทบต่อครอบครัว เนื่องจากวัยรุ่นจะมีสถานะเป็นลูกที่มีพ่อแม่เป็นผู้ดูแล และเป็นความหวังของครอบครัว การฆ่าตัวตายจึงเป็นการทำร้ายจิตใจของผู้ที่เป็นพ่อแม่ ทำให้ครอบครัวเกิดความซึมเศร้าและอาจทำให้เกิดปัญหาการฆ่าตัวตายตามมาอีก

๒. ส่งผลกระทบต่อสังคม เนื่องจากวัยรุ่นถือว่าเป็นกำลังของประเทศชาติและการพัฒนาสังคมในยุคถัดไป ภาครัฐได้ใช้งบประมาณในการพัฒนาบุคลากรทุกรูปแบบ เช่น การเรียนฟรี ๑๕ ปี การประกันสุขภาพ แต่เมื่อมีการตายเกิดขึ้น ทั้งการตายโดยปกติและการฆ่าตัวตาย ถือว่าภาครัฐได้สูญเสียทรัพยากรบุคคลนั้นไป เท่ากับเป็นการลงทุนโดยเปล่าประโยชน์ สังคมที่หวังจะให้คนรุ่นใหม่มาพัฒนาจะได้รับผลกระทบไปด้วย

๔.๑.๒.๒ การศึกษากรณีตัวอย่าง เป็นการนำตัวอย่างการกระทำอัตวินิบาตกรรมที่ปรากฏในสื่อต่างๆ เพื่อนำมาเป็นกรณีศึกษา โดยผู้วิจัยและคณะวิทยากรได้คัดเลือกข่าวการฆ่าตัวตายของดาราและเยาวชนที่เป็นนักเรียน เนื่องจาก (๑) นักเรียนส่วนมากมักจะให้ความสนใจกับข่าวดาราและเป็นดาราเป็นที่รู้จักกันดีในกลุ่มวัยรุ่น (๒) กรณีของนักเรียนฆ่าตัวตายเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้ศึกษาและวิเคราะห์ถึงเยาวชนที่มาอายุรุ่นเดียวกัน อันจะเป็นการ

สอดแทรกความตระหนักในป้องกันการฆ่าตัวตายด้วยเมื่อได้กรณีศึกษาจากแฟ้มข่าวแล้ว ให้นักเรียนวิเคราะห์ถึงสาเหตุและวิธีการของการทำอัตวินิบาตกรรม มีผลการศึกษาแยกเป็นกลุ่มๆ ได้ดังนี้

(๑) กลุ่มที่ ๑ ศึกษากรณีการฆ่าตัวตายของน.ส.กัญกรศุการคำเจริญ จากแฟ้มข่าว หนังสือพิมพ์ไทยรัฐออนไลน์ รายละเอียดของข่าวมีดังนี้

ข่าวเรื่องในวาระครบรอบสองปีวันคล้ายวันเกิดของน้องสาว 22-30 น. วันที่ 8 ก.ย. ๖๖ น.ส.กัญกรศุการคำ อายุ 38 ปี สำราญการบ้านอยู่ ต.โคกขาม อ.พนา จังหวัดน่าน ๖.๓๖.๐๖.๖๖ ร้องจาก รพ.น่าน (สภ.น่าน) สบ.โพนชัย ว่า น.ส.กัญกรศุการคำ อายุ 38 ปี หรือที่เพื่อนๆ เรียกสั้นๆ ว่า กัญกรศุการคำ ได้ฆ่าตัวตายโดยการแขวนคอตัวเองที่คลินิกเสริมความงามชื่อ LARIM CLINIC (ลาพรีม คลินิก) ได้เสียชีวิตด้วยสาเหตุขาดอากาศหายใจ ขณะกำลังถูกฝังศพ เมื่อก่อนหลาย คน นักร้อง 20-30 น.ก็เข้ามา เหตุการณ์เกิดตอนที่เธอ และสามีได้เสียชีวิตจากอาการท้องร่วง

หญิงสาววัย 38 ปี ที่กำลังร้องไห้ฟูมฟายต่อหน้าศพของน้องสาวที่เพิ่งเสียชีวิตไปเพียง 2 วัน เมื่อวันเสาร์ที่ 7 ก.ย. ๖๖ น.ส.กัญกรศุการคำ อายุ 38 ปี หรือที่เพื่อนๆ เรียกสั้นๆ ว่า กัญกรศุการคำ ได้ฆ่าตัวตายโดยการแขวนคอตัวเองที่คลินิกเสริมความงามชื่อ LARIM CLINIC (ลาพรีม คลินิก) ได้เสียชีวิตด้วยสาเหตุขาดอากาศหายใจ ขณะกำลังถูกฝังศพ เมื่อก่อนหลาย คน นักร้อง 20-30 น.ก็เข้ามา เหตุการณ์เกิดตอนที่เธอ และสามีได้เสียชีวิตจากอาการท้องร่วง

ต่อมาเวลา 10.00 น. วันที่ 9 ก.ย. ที่สถานีวัดพระยาบาลตำรวจ สภ.พนา จังหวัดน่าน น.ส.กัญกรศุการคำ อายุ 38 ปี หรือที่เพื่อนๆ เรียกสั้นๆ ว่า กัญกรศุการคำ ได้ฆ่าตัวตายโดยการแขวนคอตัวเองที่คลินิกเสริมความงามชื่อ LARIM CLINIC (ลาพรีม คลินิก) ได้เสียชีวิตด้วยสาเหตุขาดอากาศหายใจ ขณะกำลังถูกฝังศพ เมื่อก่อนหลาย คน นักร้อง 20-30 น.ก็เข้ามา เหตุการณ์เกิดตอนที่เธอ และสามีได้เสียชีวิตจากอาการท้องร่วง

ขณะที่น้องสาว น.ส.กัญกรศุการคำ อายุ 38 ปี หรือที่เพื่อนๆ เรียกสั้นๆ ว่า กัญกรศุการคำ ได้ฆ่าตัวตายโดยการแขวนคอตัวเองที่คลินิกเสริมความงามชื่อ LARIM CLINIC (ลาพรีม คลินิก) ได้เสียชีวิตด้วยสาเหตุขาดอากาศหายใจ ขณะกำลังถูกฝังศพ เมื่อก่อนหลาย คน นักร้อง 20-30 น.ก็เข้ามา เหตุการณ์เกิดตอนที่เธอ และสามีได้เสียชีวิตจากอาการท้องร่วง

ขณะที่น้องสาว น.ส.กัญกรศุการคำ อายุ 38 ปี หรือที่เพื่อนๆ เรียกสั้นๆ ว่า กัญกรศุการคำ ได้ฆ่าตัวตายโดยการแขวนคอตัวเองที่คลินิกเสริมความงามชื่อ LARIM CLINIC (ลาพรีม คลินิก) ได้เสียชีวิตด้วยสาเหตุขาดอากาศหายใจ ขณะกำลังถูกฝังศพ เมื่อก่อนหลาย คน นักร้อง 20-30 น.ก็เข้ามา เหตุการณ์เกิดตอนที่เธอ และสามีได้เสียชีวิตจากอาการท้องร่วง

ขณะที่น้องสาว น.ส.กัญกรศุการคำ อายุ 38 ปี หรือที่เพื่อนๆ เรียกสั้นๆ ว่า กัญกรศุการคำ ได้ฆ่าตัวตายโดยการแขวนคอตัวเองที่คลินิกเสริมความงามชื่อ LARIM CLINIC (ลาพรีม คลินิก) ได้เสียชีวิตด้วยสาเหตุขาดอากาศหายใจ ขณะกำลังถูกฝังศพ เมื่อก่อนหลาย คน นักร้อง 20-30 น.ก็เข้ามา เหตุการณ์เกิดตอนที่เธอ และสามีได้เสียชีวิตจากอาการท้องร่วง

ขณะที่น้องสาว น.ส.กัญกรศุการคำ อายุ 38 ปี หรือที่เพื่อนๆ เรียกสั้นๆ ว่า กัญกรศุการคำ ได้ฆ่าตัวตายโดยการแขวนคอตัวเองที่คลินิกเสริมความงามชื่อ LARIM CLINIC (ลาพรีม คลินิก) ได้เสียชีวิตด้วยสาเหตุขาดอากาศหายใจ ขณะกำลังถูกฝังศพ เมื่อก่อนหลาย คน นักร้อง 20-30 น.ก็เข้ามา เหตุการณ์เกิดตอนที่เธอ และสามีได้เสียชีวิตจากอาการท้องร่วง

ขณะที่น้องสาว น.ส.กัญกรศุการคำ อายุ 38 ปี หรือที่เพื่อนๆ เรียกสั้นๆ ว่า กัญกรศุการคำ ได้ฆ่าตัวตายโดยการแขวนคอตัวเองที่คลินิกเสริมความงามชื่อ LARIM CLINIC (ลาพรีม คลินิก) ได้เสียชีวิตด้วยสาเหตุขาดอากาศหายใจ ขณะกำลังถูกฝังศพ เมื่อก่อนหลาย คน นักร้อง 20-30 น.ก็เข้ามา เหตุการณ์เกิดตอนที่เธอ และสามีได้เสียชีวิตจากอาการท้องร่วง

ผลการศึกษาจากกรณีตัวอย่างของกลุ่มที่ ๑ กลุ่มตัวอย่างได้สรุปแยกเป็นประเด็นตามที่ได้กำหนดไว้ให้ศึกษา ดังนี้

ก. สาเหตุ: จากข้อสันนิษฐานของตำรวจ สาเหตุของการฆ่าตัวตายน่าจะมาจากความเครียดส่วนตัวที่อาจเกิดจากการทำงานในวงการบันเทิง เนื่องจากผู้ตายเป็นผู้ที่มีชื่อเสียงจึงมีความกดดันและการที่ดารามักจะเป็นที่คาดหวังของสังคมในการทำหน้าที่ของดาราและเป็นตัวอย่างของเยาวชนดาราจึงมักจะเก็บกดอารมณ์ไว้จนกลายเป็นความเครียด เมื่ออารมณ์ความเครียดนี้สะสมและไม่สามารถระบายออกได้จึงนำไปสู่การฆ่าตัวตาย

ผลการศึกษาจากกรณีตัวอย่างของกลุ่มที่ ๒ กลุ่มตัวอย่างได้สรุปแยกเป็นประเด็นตามที่ได้กำหนดไว้ให้ศึกษา ดังนี้

ก. สาเหตุ: จากข่าวพบว่า สาเหตุการฆ่าตัวตายอาจจะเกิดจากความผิดหวังในความรัก เนื่องจากผู้เป็นพ่อได้ให้สัมภาษณ์ถึงกรณีที่ผู้ตายเขียนจดหมายถึงคนรักไว้ด้วยและไม่ได้ตั้งใจในการฆ่าตัวตายของลูกชายลักษณะการฆ่าตัวตายเป็นการฆ่าตัวตายแบบไตร่ตรองไว้ก่อน ประกอบกับบรรดาผู้คนที่ใกล้ชิดที่สนิทสนมกันให้สัมภาษณ์ไว้ตรงกันในเรื่องเกี่ยวกับความรัก หลักฐานอื่นๆ เช่น ข้อความที่ผู้ตายเขียนไว้ ภาพคนรักที่วางกระจายไว้เต็มห้อง สามารถสันนิษฐานได้สอดคล้องตรงกันว่าน่าจะเกิดความผิดหวังจากความรัก

ข. วิธีการ: วิธีการฆ่าตัวตายของกรณีศึกษาเกิดจากการกระโดดตึกตายจากชั้นที่ ๔ ซึ่งเป็นอาคารที่พักของตนเอง

(๓) กลุ่มที่ ๓ ศึกษากรณีการฆ่าตัวตายของนายเอ (นามสกุล) จากแฟ้มข่าวเอ็มไทยออนไลน์ รายละเอียดของข่าวมีดังนี้

วันที่(25 พ.ย.) เวลา 17.45 น. สภ.เมืองอุดรธานี รับแจ้งเหตุคนยิงตัวเอง อาคารพาณิชย์ ภายในบ้านหลังหนึ่ง ใน ต.หมากแข้ง อ.เมือง จ.อุดรธานี ที่เกิดเหตุเป็นทาวเวอร์ชั้นเดียว พบร่าง นายเอ (นามสมมติ) อายุ 15 ปี นอนจมกองเลือด ปางกายมีอาวุธปืนพกสั้นขนาด 9 มม. และมีร่องรอยถูกยิงเข้าที่ขมับขวา คมกระสุนทะลุขมับซ้าย พร้อมกับทิ้งจดหมายลาเขียนข้อความว่า "มีโรคร่างกายให้ด้วย"



จากการสอบสวน นายอี อายุ 19 ปี พี่ชายผู้บาดเจ็บ ให้การว่า พ่อแม่เปิดร้านซ่อมรถอยู่ที่ จ.อุดรธานี โดยซื้อบ้านหลังนี้ให้ตนกับน้องชายอยู่สาพักกัน 2 คน โดยผู้บาดเจ็บเรียนอยู่ชั้น ม.3 โรงเรียนชื่อดังของจังหวัดอุดรธานี ก่อนหน้านี้ ผู้ปกครองได้รับจดหมายจากทางคุณครูว่า น้องชายขาดเรียนติดต่อกัน 6 วัน และมีผลการเรียนติด 0 หลายวิชา จึงอยากให้มาพบคุณครู พอกลับจากโรงเรียน นายเอมีอาการเซื่องซึม ก่อนเก็บตัวอยู่ในห้อง กระทั่งได้ยินเสียงปืนดังขึ้นที่ห้องของน้องชาย ซึ่งไม่รู้ว่าเขาเป็นมาจากที่ไหน

ทั้งนี้ เบื้องต้น ตำรวจสันนิษฐานว่า นายเอคงจะเครียดจัด เรื่องการเรียน เพราะกลัวเรียนจบไม่ทันเพื่อน จึงตัดสินใจโยนปืนพ้อมาถึงตัวตาย เพื่อหนีปัญหา แต่ได้รับบาดเจ็บสาหัส โดยทางครอบครัวมาที่พ. เพื่อติดตามอาการอย่างใกล้ชิดแล้ว

ผลการศึกษาจากกรณีตัวอย่างของกลุ่มที่ ๓ กลุ่มตัวอย่างได้สรุปแยกเป็นประเด็นตามที่ได้กำหนดไว้ให้ศึกษา ดังนี้

ก. สาเหตุ : สาเหตุของการฆ่าตัวตายสันนิษฐานว่ามาจากความเครียดที่เกิดจากการเรียนไม่ทันเพื่อน มีพฤติกรรมขาดเรียนติดต่อกันเป็นเวลานาน ผลการเรียนติด ๐ หลายวิชาและทางโรงเรียนได้ติดต่อให้ผู้ปกครองเข้าพบ ทำให้มีอาการเซื่องซึม เก็บตัว จนเป็นสาเหตุทำให้คิดฆ่าตัวตาย แต่จากข่าวที่ปรากฏยังไม่สามารถสรุปได้ว่า ผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายได้กระทำการสำเร็จหรือไม่ ทราบเพียงแค่ว่ามีอาการสาหัสเท่านั้น

ข. วิธีการ: วิธีการฆ่าตัวตายของกรณีศึกษานี้ เกิดจากการขโมยปืนพกของบิดา ยิงเข้าขมับขวาของตนเอง

(๔) กลุ่มที่ ๔ ศึกษากรณีการฆ่าตัวตายของนางสาวเอ (นามสมมติ) จากแฟ้มข่าวอีสาน รายละเอียดของข่าวมีดังนี้

**สลด นักเรียน ม.6 ตัดสินใจกระโดดตึกชั้น 5 อาคารเรียน ฆ่าตัวตาย
เบื้องต้นยังไม่ทราบสาเหตุแน่ชัด**

เมื่อวาน เวลาประมาณ 14.40 น. น้องเอ(นามสมมติ) นักเรียนชั้น ม.6/8 ที่โรงเรียนศรีสะเกษวิทยาลัย ได้ตัดสินใจกระโดดลงมาจากชั้น 5 อาคารเรียน ของโรงเรียนศรีสะเกษวิทยาลัย ท่ามกลางสายตาเพื่อนในโรงเรียน จนได้รับบาดเจ็บสาหัส กระดูกบริเวณสะโพกและขาแตกหักหลายส่วน ทนพิษบาดแผลไม่ไหวเสียชีวิตในเวลาต่อมา ที่โรงพยาบาลศรีสะเกษเพื่อนของน้องได้เล่าว่า พ่อและแม่ของน้องเอ(นามสมมติ) ได้เลิกกันไปนานแล้ว ตัวน้องอาศัยอยู่กับแม่ที่ทำงานอยู่สาธารณสุขประจำตำบล ซึ่งอีกไม่นานน้องก็จะจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษา เพื่อก้าวเข้าสู่รั้วมหาวิทยาลัย ในสมุดเฟร้นชีพของน้องได้เขียนเรื่องราวของตัวเองและเป้าหมายในชีวิตไว้ ซึ่งหนึ่งในนั้นคือเรื่องลดน้ำหนัก ที่เจ้าตัววางแผนว่าจะออกกำลังกายแทนการเล่นเกมส์ เพื่อที่จะได้ลดน้ำหนักและมีสุขภาพแข็งแรง ทางด้านเพื่อนนักเรียนเผยว่า น้องเอ(นามสมมติ) มักจะโดนเพื่อนล้อว่า คนอ้วน น้องอ้วน พี่อ้วน และมักจะบ่นกับเพื่อนสนิทว่า อยากจะไปรักษาโรคอ้วน แต่ไม่มีเงิน

ล่าสุดทางทีมงานได้ติดต่อไปยัง พ.ต.ต.ชัชพงศ์ โสตา สว.สส.สภ.เมืองศรีสะเกษ เปิดเผยว่า กรณีของน้องที่กระโดดตึกฆ่าตัวตาย ไม่น่าจะมาจากสาเหตุเรื่องที่ถูกเพื่อนล้อเลียน แต่มาจากปัญหาส่วนตัว ซึ่งหลังจากเกิดเหตุ ชุดสืบสวนได้พบพยานหลักฐานที่สามารถบ่งบอกได้ว่าปัญหา

ผลการศึกษาจากกรณีตัวอย่างของกลุ่มที่ ๔ กลุ่มตัวอย่างได้สรุปแยกเป็นประเด็นตามที่ได้กำหนดไว้ให้ศึกษา ดังนี้

ก. สาเหตุ: จากเนื้อข่าวสันนิษฐานได้ว่า ผู้ตายเกิดความเครียดจากการที่ถูกเพื่อนล้อเลียนเรื่องความอ้วน ทั้งนี้ผู้ตายมีความคิดที่จะลดความอ้วนเพราะมีความอับอายที่เพื่อนเรียกว่า พี่อ้วน น้องอ้วน จนคิดจะซื้อยาลดความอ้วนมารับประทานแต่ไม่มีเงิน แต่ว่าทางเจ้าหน้าที่ตำรวจชุดสอบสวนได้พบพยานหลักฐานที่บ่งบอกว่าไม่ใช่ปัญหาจากการล้อเลียนของเพื่อน แต่เนื้อข่าวไม่เปิดเผยหลักฐานนั้น

ข. วิธีการ: วิธีการฆ่าตัวตายของ น.ส.เอ (นามสมมติ) คือการกระโดดจากชั้น ๕ ของอาคารเรียน โรงเรียนศรีสะเกษวิทยาลัย

(๕) กลุ่มที่ ๕ ศึกษากรณีการฆ่าตัวตายของนักเรียนหญิงชั้น ม.๑ จากแฟ้ม CH7 ออนไลน์ รายละเอียดของข่าวมีดังนี้

สลด! นักเรียนชั้น ม.1 อัดคลิปเสียงลาตายก่อนผูกคอตับ คาดเครียดปัญหาครอบครัว

เมื่อเวลา 05.00 วันนี้ (3 ต.ค.) นักเรียนหญิงชั้น ม.1 ที่จังหวัดอุบลราชธานี ใช้เชือกผูกคอตายเองเสียชีวิต พร้อมอัดคลิปเสียงไว้ในโทรศัพท์มือถือเพื่อส่งลาครอบครัว คาดสาเหตุมาจากความเครียด น้อยใจเรื่องชีวิตครอบครัว และปัญหากับเพื่อนร่วมโรงเรียน ตำรวจ สภ.เมืองอุบลราชธานี เข้าตรวจสอบภายในบ้านพักหลังหนึ่ง พบศพเด็กหญิงอายุ 14 ปี ในสภาพใช้เชือกไถล่อนผูกคอตายเองกับข้อห้อยเก็บของบริเวณหลังบ้าน ตรวจสอบภายในบ้านพบโทรศัพท์มือถือของเด็กหญิงจึงทำการตรวจสอบ ทราบว่าในโทรศัพท์เครื่องดังกล่าวมีการบันทึกคลิปเสียงระบายความอัดอั้นใจ ตัดพ้อน้อยใจเรื่องที่พ่อแม่แยกทางกัน ทำให้เธอต้องมาอาศัยและอยู่ในความดูแลของเครือญาติ รวมถึงปัญหากับเพื่อนที่โรงเรียน

ผู้เป็นย่าของเด็กหญิง เล่าว่า หลานสาวบ่นเครียดเรื่องการสอบในวันนี้ (3 ต.ค.) และพูดทำนองว่า หนูอยากไปโรงพยาบาลมากกว่าไปโรงเรียน เนื่องจากเพื่อน ๆ ที่โรงเรียนไม่รัก ที่ผ่านมามีหลานสาวมีอาการซึมเศร้า และชอบดูข่าวคนผูกคอตายผ่านมาสือสังคมออนไลน์ ซึ่งเธอก็ได้พูดว่ากลัวตึกเตือนไป แต่ก็ไม่ได้คิดว่าหลานสาวจะคิดลอกเลียนแบบ

จากการสอบถามเบื้องต้น ตำรวจ พบว่า เด็กหญิงถูกเครือญาติเลี้ยงดูอย่างดี รักและดูแลเหมือนลูกแท้ๆ แต่เนื่องจากเด็กมีอาการสมาธิสั้น แม้จะศึกษาอยู่ชั้น ม.1 แล้ว แต่เด็กก็ยังไม่สามารถเขียนหนังสือให้เป็นประโยคได้ ประกอบกับเด็กใช้ชีวิตกับสังคมออนไลน์มากเกินไป จึงอาจเป็นสาเหตุให้เครียดและคิดสั้นฆ่าตัวตาย

ผลการศึกษาจากกรณีตัวอย่างของกลุ่มที่ ๕ กลุ่มตัวอย่างได้สรุปแยกเป็นประเด็นตามที่ได้กำหนดไว้ให้ศึกษา ดังนี้

ก. สาเหตุ: ความเครียดและความน้อยใจที่เกิดจากครอบครัวแตกแยกจนต้องมาอาศัยอยู่บ้านญาติ ประกอบกับความขัดแย้งกับเพื่อนที่โรงเรียน จนทำให้เกิดอาการซึมเศร้า ไม่อยากไปโรงเรียน ผลการเรียนตกต่ำอันเนื่องมาจากความผิดปกติทางด้านสติปัญญา และการเสพสื่อสังคมออนไลน์ที่นำเสนอข่าวเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายจึงได้ลอกเลียนแบบและทำการฆ่าตัวตายจนสำเร็จ

ข. วิธีการ: ผูกคอตาย

๔.๑.๓. กระบวนการขั้นปัญญา เป็นขั้นสรุปกระบวนการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชนตามหลักพระพุทธศาสนา มีรูปแบบกิจกรรม คือ การประชุมกลุ่มย่อยของนักเรียนโดยมีผู้เชี่ยวชาญและวิทยากรเป็นพี่เลี้ยง เพื่อกำหนดรูปแบบและกระบวนการสร้างภูมิคุ้มกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน ผลการดำเนินกิจกรรมมีดังนี้

๔.๑.๓.๑ การเขียนเรียงความ เป็นการประมวลความรู้ของกลุ่มตัวอย่าง โดยให้นำเสนอในรูปแบบของเรียงความเรื่อง “เยาวชนกับการป้องกันการทำอัตวินิบาตกรรม” เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างนำเสนอและคัดเลือกเรียงความเพื่อที่ดีที่สุดรับรางวัล จำนวน ๔ รางวัล ผลของการดำเนินกิจกรรม มีผู้ได้รับรางวัล ดังนี้

รางวัลที่ ๑ ได้แก่ นางสาวศิริประภา นามกาล	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕
รางวัลที่ ๒ ได้แก่ นายรัชชานนท์ ศรศรี	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔
รางวัลที่ ๓ ได้แก่ นายกิตติศักดิ์ นกเพชร	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖
รางวัลที่ ๔ ได้แก่ นางสาวปราณี ศรีเงิน	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔

เรียงความทั้ง ๔ บท สามารถศึกษาได้ที่ภาคผนวก ผู้วิจัยได้ศึกษาวิเคราะห์เรียงความเรื่อง “เยาวชนกับการป้องกันการทำอัตวินิบาตกรรม” ที่ชนะเลิศอันดับที่ ๑-๔ ได้สรุปเป็นประเด็นและแนวทางการป้องกันการทำอัตวินิบาตกรรม ได้ดังนี้

เยาวชนมีความเห็นเกี่ยวกับสาเหตุการทำอัตวินิบาตกรรมของวัยรุ่นส่วนใหญ่เกิดความปฏิกายในครอบครัว เช่น ครอบครัวทะเลาะกัน พ่อแม่ไม่มีเวลาให้กับลูก พ่อแม่กดดันลูกในด้านการเรียน การวางตัว เคร่งครัดความประพฤติของลูกมากเกินไป บางครั้งเมื่อลูกทำผิดมีการคาดหวังที่รุนแรงจนทำให้เด็กกลัว หรือดูตัวอย่างรุนแรง จนทำให้เยาวชนเกิด

ความเครียด มีความคิดว่าพ่อแม่ไม่รักตน ทำให้เกิดความน้อยใจ ประกอบกับเด็กวัยนี้มีอ่อนไหวกับเรื่องเหล่านี้ได้ง่าย ทำให้การขาดวุฒิภาวะในการยับยั้งชั่งใจเป็นผลให้ตัดสินใจฆ่าตัวตายได้ง่าย นอกจากนั้น กระแสสื่อสังคมออนไลน์และการนำเสนอข่าวก็มีส่วนชักจูงทำให้เกิดการฆ่าตัวตายตามได้ เพราะวัยรุ่นจะเสพข่าวเหล่านี้ได้อย่างรวดเร็วและมีข่าวการฆ่าตัวตายเป็นจำนวนมาก สภาพแวดล้อมต่างๆ จึงมีส่วนหล่อหลอมให้เกิดการฆ่าตัวตายได้แทบทั้งสิ้น

เป็นที่น่าสังเกตว่า จากเรียงความทั้ง ๔ บทที่ได้รับรางวัล ไม่ได้กล่าวถึงสาเหตุการฆ่าตัวตายที่เกิดจากความผิดหวังในความรักเลย ผู้วิจัยมีความเห็นว่า น่าจะเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างไม่ได้อยู่ในวัยที่มีความรักเช่นวัยรุ่นสาวอย่างจริงจัง ยังคงเป็นวัยที่มุ่งมั่นกับการเรียน เพราะเป็นวัยรุ่นตอนต้น ความรักใคร่ในระดับที่ลึกซึ้งยังไม่เกิดขึ้น จึงไม่ได้สะท้อนออกมาในเรียงความ ยังคงให้ความสำคัญกับผู้ปกครองที่ใกล้ชิด คือ พ่อแม่ ครอบครัว ให้ความสำคัญไปที่ความอบอุ่นภายในครอบครัว เพื่อนและการเรียนหนังสือ

จากเรียงความทั้ง ๔ บท ได้นำเสนอแนวทางในการป้องกันการทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชนจำแนกเป็นประเด็นได้ดังนี้

๑. การให้ความรู้ความเข้าใจ ตระหนักในคุณค่าของชีวิตว่ามีคุณค่าและมีผู้คนเกี่ยวข้องเป็นจำนวนมาก เมื่อมีความผิดหวังให้นึกถึงคนในครอบครัว คนรอบข้างและคนที่ทนเหนี่ยวเพื่อตนเองมาโดยตลอด

๒. พยายามหาทางออกจากความเครียดโดยการออกกำลังกาย การให้ความสนใจในสิ่งอื่นๆ ที่ตนเองสนใจ ไม่อยู่คนเดียวในขณะที่ตนเองมีความเครียดหรือความเศร้า เพราะบรรยากาศอาจชักนำให้คิดไปในทางอกุศล พยายามหาทางออกจากปัญหาโดยการขอคำปรึกษาจากผู้รู้ ผู้มีประสบการณ์ เช่น ครูอาจารย์ ญาติผู้ใหญ่ หรือรุ่นพี่ที่สามารถพูดคุยกันได้ เป็นต้น

๓. การทบทวนตนเองบ่อยๆ จะช่วยลดปัญหาความเครียดได้ เพราะจะทำให้ตนเองเกิดความตระหนักในหน้าที่และความรับผิดชอบของตนเอง เมื่อรู้ตนเองบ่อยๆ จะทำให้เกิดการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ไม่หลงไปในทางเสื่อมเสีย ปัญหาในชีวิตจะไม่เกิดขึ้น เท่ากับไม่เปิดโอกาสให้เกิดสาเหตุของการฆ่าตัวตายได้

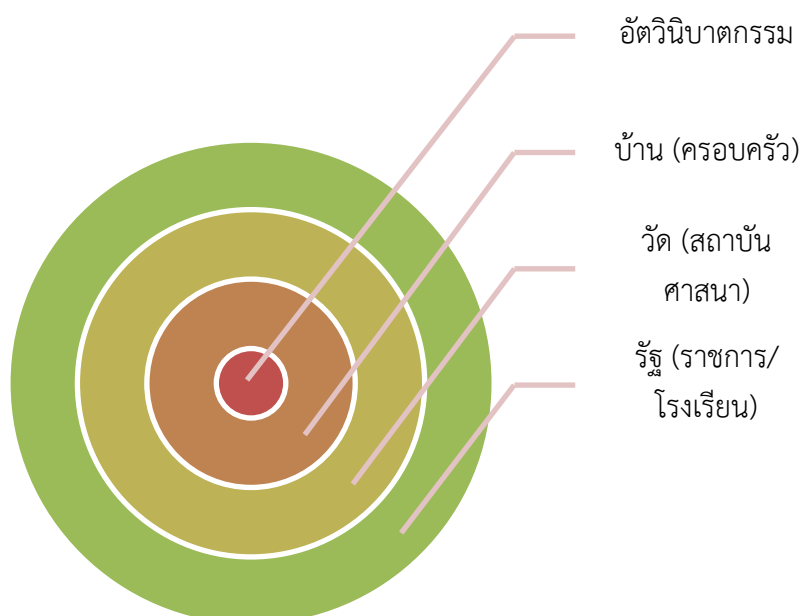
๔. ผู้ปกครองต้องพยายามพูดคุยกันในครอบครัวอย่างอ่อนโยน ไม่ดุด่าหรือตำหนิอย่างรุนแรงและไร้เหตุผล ไม่พูดให้ลูกรู้สึกอับอายและน้อยใจ ไม่นำลูกไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น เพราะเป็นการสร้างปมด้อยให้ลูกตนเอง ทำให้เกิดความน้อยใจ คิดว่าพ่อแม่ไม่รัก จึงพยายามเรียกร้องความสนใจและประชดผู้ปกครองด้วยการฆ่าตัวตาย

๕. ควรมีการรณรงค์ผ่านสื่อต่างๆ อย่างต่อเนื่องถึงความไม่เหมาะสมถูกต้องของการฆ่าตัวตายและการหาทางออกให้กับชีวิตวัยรุ่น เช่น มีศูนย์เฝ้าระวังในระดับโรงเรียนและชุมชน มีการแนะนำเพื่อป้องกันอย่างต่อเนื่อง

๕.๑.๓.๒ การประชุมกลุ่มย่อย หลักจากการดำเนินกิจกรรมครบทั้งขั้นศีลสมาธิ และปัญญาแล้ว ผู้วิจัยได้คัดเลือกหัวหน้ากลุ่มทุกกลุ่ม รวม ๕ คน พร้อมกับวิทยากรประจำกลุ่ม กลุ่มละ ๒ คน รวม ๑๐ รูป/คน สรุปความคิดรวบยอดเกี่ยวกับแนวทางการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) เพื่อประมวลเป็นองค์ความรู้ มีเนื้อหาการประชุมกลุ่มย่อยโดยสรุป แยกออกเป็น ๒ ประเด็น คือ

๑. หลักการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน

ผู้เข้าร่วมประชุมกลุ่มย่อยตระหนักในภารกิจและหน้าที่ในการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชนว่าเป็นเรื่องที่ต้องรณรงค์กันอย่างเร่งด่วนและต่อเนื่อง พร้อมกับเห็นพ้องกันว่า เยาวชนควรมีบทบาทในการหาทางออกร่วมกันเพราะเยาวชนจะเข้าใจความคิดความรู้สึกของคนในระดับอายุเดียวกัน ที่ประชุมจึงเสนอหลักการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชนโดยอาศัยความสัมพันธ์ที่เรียกว่า บวร หมายถึง ความร่วมมือของ บ้าน (ครอบครัว) วัด (สถาบันพระสงฆ์) และ รัฐ (ราชการและโรงเรียน) ซึ่งสามารถสรุปเป็นความสัมพันธ์ตามผังได้ดังนี้



แผนภูมิที่ ๑ แสดงความสัมพันธ์ระหว่างบ้าน วัด และราชการ/โรงเรียน

จากแผนภูมิดังกล่าว จะเห็นว่า ปรากฏการณ์ของการแก้ไขปัญหาคือการทำ อวัตนินบฏกรรมของเยาวชนคือบ้านหรือครอบครัว เพราะคนในครอบครัวมีความใกล้ชิดกับ เยาวชนมากที่สุดและเป็นบุคคลที่เยาวชนจะให้ความสำคัญในระดับสูง ความเข้าใจ ความไว้วางใจ ความเห็นใจจึงควรเริ่มต้นมาจากครอบครัว หากครอบครัวบริหารจัดการดี จนถึงวันที่เยาวชน ออกไปพบปะโลกภายนอกที่กว้างขึ้น ครอบครัวต้องทำหน้าที่เป็นฐานกำลังที่สำคัญที่เขาไว้วางใจและ เชื่อใจได้อย่างมั่นคง ถัดไปเป็นองค์กรทางศาสนาหรือพระสงฆ์เพราะเป็นที่พึ่งทางจิตใจของสังคม มีบทบาทที่ใกล้ชิดกับบุคคลทุกระดับชั้นและมีความเกี่ยวเนื่องกับทุกช่วงอายุ ส่วนกรอบสุดท้ายที่ จะป้องกันคือส่วนงานราชการ/ราชการ ที่มีหน้าที่กำกับนโยบายโดยภาพรวม หากทั้ง ๓ หน่วยงานนี้ประสานพลังกันอย่างเต็มที่และสอดคล้องกันจะสามารถป้องกันการกระทำอวัตนินบฏ ธรรมของเยาวชนได้อย่างสมบูรณ์

๒. วิธีการป้องกันการกระทำอวัตนินบฏกรรมของเยาวชน

จากการประชุมกลุ่มย่อย ผู้เข้าร่วมประชุมได้เสนอข้อคิดเห็นและเสนอแนว ทิศทางการป้องกันการกระทำอวัตนินบฏกรรมของเยาวชน โดยแบ่งออกเป็น ๓ ระดับ คือ

๑) ระดับอนุบาล เป็นระดับที่ต้องเฝ้าระวังอย่างใกล้ชิด โดยผู้ปกครอง โรงเรียน เพื่อนจะทำหน้าที่สังเกตพฤติกรรมของเยาวชนที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง หากมีพฤติกรรมที่เข้าข่าย เช่น การบ่นอยากตาย การเก็บตัวเงียบอยู่คนเดียว มีการอาการเศร้าซึม เหม่ล่อย ควรเข้าไปพูดคุย และสอบถามถึงปัญหาเพื่อช่วยกันแก้ไข ในขั้นนี้จำเป็นต้องใช้การสังเกตเป็นอย่างมาก เพราะ บางครั้งผู้ที่ฆ่าตัวตายไม่ได้แสดงอาการออกมาอย่างชัดเจน

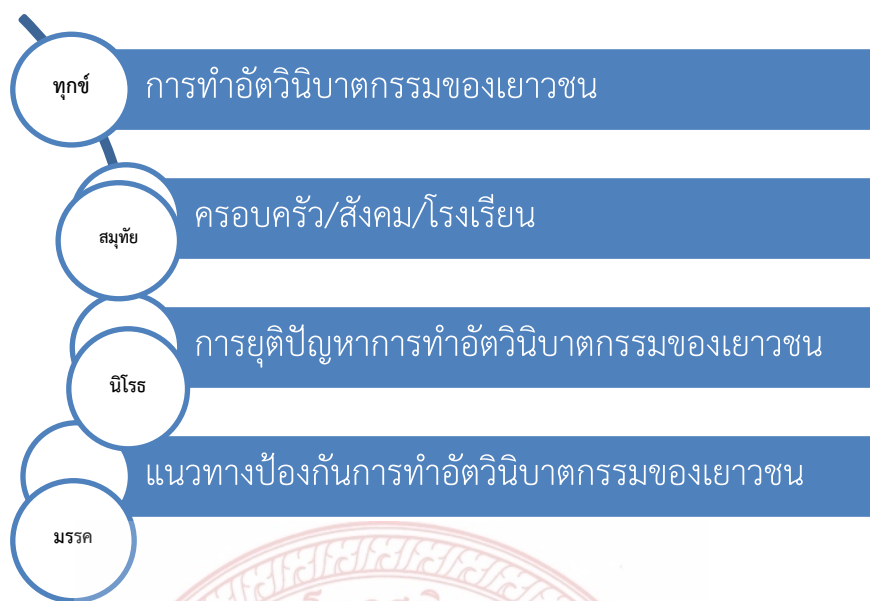
๒) ระดับอภินิหาร เป็นระดับที่มีความเสี่ยงสูง เช่น เยาวชนอยู่ในอาการเสียใจ อย่างหนัก ทั้งจากเรื่องการเรียน เรื่องความรัก ครอบครัวแตกแยกกระทัน สัญเสียคนรักอย่า ฉับพลัน หรือได้รับความกระทบกระเทือนใจอย่างรุนแรง ในระดับนี้ควรเฝ้าระวังอย่างใกล้ชิด ไม่ ปล่อยให้เยาวชนอยู่คนเดียว ควรเข้ามาพูดคุยและพาออกจากบรรยากาศอันไม่พึงประสงค์นั้น โดยเร็ว สร้างบรรยากาศใหม่ที่เหมาะสมและปรับทัศนคติเยาวชนที่อยู่ในภาวะอย่างรวดเร็

๓) ระดับพยาบาล เป็นระดับที่มีความเสี่ยงอย่างสูงสุด ใช้สำหรับเยาวชนที่พยายามคิดฆ่าตัวตายแล้ว แต่ไม่สำเร็จ เนื่องจากโอกาสที่ผู้พยายามฆ่าตัวตายจะทำการฆ่าตัวตายอีกรอบนั้นมีสูงมาก ในระดับนี้อาจต้องอาศัยความร่วมมือจากเจ้าหน้าที่ผู้เชี่ยวชาญ เช่น นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ ตลอดจนอาสาสมัครที่ทำงานด้านพฤติกรรมมนุษย์เข้ามามีส่วนร่วมด้วย ในระดับพยาบาลนี้เป็นเสมือนการเฝ้าระวังรักษามากกว่าการป้องกัน

๔.๒ แนวทางการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน

ข้อมูลจากกรมสุขภาพและโบราณบัตรจากกระทรวงมหาดไทย รายงานว่า เด็กไทยในวัย ๑๐-๑๙ ปี มีอัตราการความพยายามฆ่าตัวตายประมาณ ๑,๕๐๐-๒,๐๐๐ คน โดยขณะที่อัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จอยู่ที่ประมาณ ๑๔๐-๑๕๐คน แต่จริงๆ อาจมีมากกว่านั้น พระพุทธศาสนาปฏิเสธการฆ่าทุกอย่างรวมทั้งการฆ่าตัวตายด้วย ถือว่าเป็นการกระทำที่ขัดต่อหลักพุทธจริยศาสตร์อย่างสิ้นเชิง ดังนั้น พุทธธรรมจึงจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการประยุกต์ใช้ในการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน แต่เนื่องจากพุทธธรรมถูกมองว่าเป็นสิ่งที่เข้าถึงได้ยากสำหรับเยาวชน จึงต้องมีแนวทางที่เหมาะสมและสามารถเข้าถึงเยาวชนได้อย่างสมควร จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนแนวคิดทั่วไปเกี่ยวกับการทำอัตวินิบาตกรรม รวมทั้งการลงพื้นที่จัดกิจกรรมเพื่อแสวงหาแนวทางป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชนในโรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์ อำเภอศรีสำโรง จังหวัดสุโขทัย เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นเยาวชนถ่ายทอดแนวคิด รูปแบบในการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน จนถึงขั้นกำหนดแนวทางป้องกันผ่านกระบวนการไตรสิกขา ๓ ขั้น ได้แก่ (๑) กระบวนการขั้นศีล มี ๒ กิจกรรม คือ การนำเข้าสู่บทเรียนและการให้ความรู้ (๒) กระบวนการขั้นสมาธิ มี ๒ กิจกรรม คือ การศึกษากรณีตัวอย่างและการสนทนาธรรม และ (๓) กระบวนการขั้นปัญญา มี ๒ กิจกรรม คือ การเขียนเรียงความและการประชุมกลุ่มย่อย โดยมีวิทยากรจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช เจ้าหน้าที่มวชนสัมพันธ์ จากโรงพยาบาลศรีสัງวาล อำเภอศรีสำโรง จังหวัดสุโขทัย และวิทยากรประจำกลุ่มจากคณะครูโรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์ อำเภอศรีสำโรง จังหวัดสุโขทัย

ผู้วิจัยได้นำองค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษาทั้งภาคทฤษฎีและกิจกรรมทั้งหมดมาวิเคราะห์ สังเคราะห์ เพื่อกำหนดเป็นแนวทางการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน โดยประยุกต์หลักการทางพระพุทธศาสนา เบื้องต้นได้ทำการวิเคราะห์ปัญหาในภาพรวมโดยอาศัยหลักการของอริยสัจ ๔ ได้กรอบแนวคิดโดยสรุป ดังนี้



แผนภูมิที่ ๒ กรอบการศึกษาแนวทางป้องกันการทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน

ในงานวิจัยนี้มุ่งนำเสนอแนวทางป้องกันการทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน ผู้วิจัยจึงได้วิเคราะห์และสังเคราะห์กิจกรรมตามระเบียบวิธีวิจัยที่ได้นำเสนอไปก่อนหน้านี้เป็นรูปแบบการป้องกันโดยประยุกต์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นองค์ประกอบ ได้แก่ หลักไตรสิกขา โดยจัดแบ่งออกเป็น ๓ ขั้นตอน ผู้วิจัยเรียกว่า ทฤษฎี ๓ ก. ดังนี้

แผนภูมิที่ ๓ ทฤษฎี ๓ ก.

จากแผนภูมิที่ ๓ ผู้วิจัยได้นำหลักไตรสิกขาประยุกต์เป็นแนวทางป้องกันการทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน โดยแบ่งออกเป็น ๓ ขั้นตอน คือ ทฤษฎี ๓ ก. ได้แก่ กลัว – กล้า – แกร่ง เป็นการทำงานต่อเนื่องกัน ๓ ประการ มีรายละเอียดของแต่ละขั้นตอน ดังนี้

ทำให้กลัว

ทำให้กล้า

ทำให้แกร่ง

๔.๒.๑ ทำให้กลัวด้วยศีล

คำว่าทำให้กลัวนี้ ไม่ได้หมายถึงความกลัวโดยทั่วไป แต่หมายถึงความกลัวที่เรียกว่า โอตตปปะ คือความเกรงกลัวต่อบาปหรือผลของการกระทำที่เป็นอกุศลเป็นความสะดุ้งกลัวต่อผลของความชั่วต่อผลของความทุจริตที่ทำไว้เป็นอาการของจิตที่หวั่นไหวเมื่อจะทำความชั่วเพราะกลัวความผิดที่จะตามให้ผลในภายหลังเกิดขึ้นได้เพราะคิดถึงโทษหรือความทุกข์ที่จะเกิดขึ้นจากการทำชั่วจากการประพฤติทุจริตของตนเช่นตัวเองเองต้องเดือดร้อนเกิดความเสียหายเสีย

ทรัพย์สินเงินทองเสียอิสรภาพหรือถูกคนอื่นตำหนิติเตียนถูกสังคมรังเกียจเป็นต้นเป็นธรรม
คุ้มครองโลกคู่กับหิริเพราะคนที่มีโอตตปปะย่อมกลัวที่จำทำความผิดทำให้งดเว้นจากการ
ประพฤติต่างได้อันเป็นเหตุให้เกิดความร่มเย็นเป็นสุขเกิดสันติภาพขึ้นที่สำคัญเกิดความสะอึกกลัว
ต่อผลของความชั่วต่อผลของความทุจริตที่ทำไว้เพราะโอตตปปะเป็นอาการของจิตที่หวั่นไหวเมื่อ
จะทำความชั่วเพราะกลัวความผิดที่จะตามให้ผลในภายหลังเกิดขึ้นได้เพราะคิดถึงโทษหรือความ
ทุกข์ที่จะเกิดขึ้นจากการทำชั่วจากการประพฤติทุจริตของตนเช่นตัวเองเองต้องเดือดร้อนเกิด
ความเสียหายเสียทรัพย์สินเงินทองเสียอิสรภาพหรือถูกคนอื่นตำหนิติเตียนถูกสังคมรังเกียจเป็น
ต้นในงานวิจัยนี้หมายเอาความกลัวต่อผลกระทบและโทษอันเกิดจากการทำอติวินิบาตกรรม

ดังได้กล่าวแล้วในบทที่ ๒ การทำอติวินิบาตกรรมเป็นการทำผิดหลักพุทธจริยศาสตร์
พระพุทธศาสนาไม่ส่งเสริมและยอมรับการทำอติวินิบาต เพราะพระพุทธศาสนายืนยันหลักการ
พัฒนาตนเอง แม้จะมีทุกข์อย่างไรก็สามารถล่วงทุกข์ได้ด้วยความเพียรพยายาม ซึ่งไม่ใช่วิธีการฆ่า
ตัวตาย และมนุษย์มีศักยภาพในการศึกษาเรียนรู้ แต่การฆ่าตัวตายเป็นการจบปัญหาที่สร้าง
ปัญหาลงมาหลังที่กระทบต่อคนภายหลังอย่างยุ่งเหยิง ขั้นตอนการทำให้กลัวนั้นเป็นการทำให้เกิด
ความตระหนัก หวาดกลัวในโทษที่เกิดจากการฆ่าตัวตายทั้งมิติด้านพระพุทธศาสนาและมิติ
ทางด้านจริยศาสตร์ ซึ่งสามารถกระทำได้โดยวิธีการ ดังนี้

๑. สร้างความเข้าใจในหลักธรรมหิริ-โอตตปปะ เป็นการปูพื้นฐานความคิดให้เกิดขึ้น
เพื่อให้เกิดความละอายแก่ใจในการจะทำผิดและความเกรงกลัวต่อผลที่เกิดจากการกระทำผิด
โดยการให้ความรู้และความเข้าใจผ่านกระบวนการฝึกฝนอบรม ทั้งในโรงเรียน สังคม ประเพณี
วัฒนธรรม องค์กรทุกๆ องค์กร ให้ความร่วมมือกัน เช่น โรงเรียนมีหลักสูตรพระพุทธศาสนาที่
ครอบคลุมเนื้อหาเกี่ยวกับศีลธรรม ความประพฤติ สังคมหล่อหลอมให้คนเกรงกลัวต่อบาป ไม่ทำ
ผิดศีลธรรม ส่งเสริมวัฒนธรรมที่ถูกต้องในการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะพระสงฆ์ที่มีบทบาทในการ
กล่อมเกลาจิตใจต้องทำหน้าที่ในการเผยแผ่หลักธรรมอย่างตรงไปตรงมา

๒. สร้างความเข้าใจในหลักกรรมวิบาก แท้จริงหลักกรรมวิบากนี้เป็นหลักของความมี
เหตุมีผลอันเป็นเอกลักษณ์โดดเด่นของพระพุทธศาสนา การทำความเข้าใจเรื่องกรรมนี้ควรให้
เข้าใจทั้งกรรมในชาติปัจจุบันและกรรมในชาติอนาคต กรรมในปัจจุบันคือผลกระทบที่เกิดขึ้นจาก
การฆ่าตัวตาย ทั้งครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อน และชุมชน ล้วนต้องแบกรับภาระอันเกี่ยวเนื่องกับ
ความตายนั้น รวมทั้งการเยียวยา รักษา ฟื้นฟูสภาพจิตใจด้วย ประการสำคัญคือการสูญเสีย
ทรัพยากรบุคคลอย่างไม่มีคุณค่า

ส่วนผลกระทบในชาติอนาคตนั้นเป็นมิติทางพระพุทธศาสนา ซึ่งมีคำสอนที่ตรงกันว่า
การฆ่าตัวตายนั่นเรื่องที่เกิดศีลธรรม ในพระวินัยบัญญัติห้ามภิกษุฆ่าตัวตาย และห้ามพรณนาคุณ

แห่งความตายจนเป็นเหตุให้ผู้อื่นฆ่าตัวตาย เมื่อการฆ่าตัวตายเป็นการกระทำที่ผิดหลักการเช่นนี้ ผลกระทบจากการฆ่าตัวตายนั้ย่อมส่งผลถึงอบายภูมิมีนรก อสุรกาย เปรต และเดรัจฉาน เพราะจิตใจของคนที่ฆ่าตัวตายนั้ย่อมมีความเศร้าหมอง ไม่เบิกบาน รื่นเรีง ไม่สว่างไสว ในทำนองกลับกันมักมีสภาพที่เศร้าซึม คับแค้น สิ้นหวัง จิตใจที่เศร้าหมองย่อมส่งผลต่ออบายภูมิ โดยไม่ต้องสงสัย การฆ่าตัวตายจึงทำให้ต้องไปเกิดในภพภูมิที่ลำบาก ไม่สุขสบาย (อบาย) ไม่สะดวก ไม่มีความดีปรากฏ ไม่เป็นไปเพื่อการรู้แจ้งเห็นธรรม

การให้ความเข้าใจเรื่องกรรมวิบากเช่นนี้จะทำให้นักุคคลเกิดความกลัวเกรงต่อการฆ่าตัวตายอันจะเป็นเครื่องมือป้องกันในขั้นตอนแรกๆที่เรียกว่า ทำให้กลัวด้วยศีล ซึ่งต้องพัฒนาต่อไปในขั้นตอนที่ ๒ คือ ทำให้กลัวด้วยสมาธิ

๔.๒.๒ ทำให้กลัวด้วยสมาธิ

๑. การพัฒนาจิตด้วยวิปัสสนา จิตที่ได้รับการพัฒนาจนกล้าแกร่งแล้ว ย่อมทนต่อสภาพความทุกข์ได้อย่างมีประสิทธิภาพจิตเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในตัวเรา เราจะได้สุขไปสู่สวรรค์หรือบรรลุนิพพานก็เพราะจิตดี จิตดีปราศจากกิเลส มีความผ่องใส ไม่เศร้าหมองขุ่นมัว ปราศจากธุลี คือ ราคะ โทสะ โมหะ สิ้นความยินดีในกาม ในภพ ละความเห็นผิด จิตมีปัญญา รู้เห็นตามความเป็นจริง ไม่หวั่นไหวเมื่อถูกต้องโลกธรรมเป็นจิตที่บริสุทธิ์ มีความสงบเย็น

โดยปกติของคนสามัญย่อมไม่คงที่ มีลักษณะและอาการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา เมื่อจิตใจก็เข้มนขึ้นเสียใจก็เหียวแห่งหุดหู่ ร้องไห้รำพัน อาการของจิตโน้มเอียงไปข้างดีใจบ้าง เสียใจบ้างอย่างนี้เรียกว่า จิตหวั่นไหว คือไม่คงที่ ส่วนจิตที่ได้รับการพัฒนาแล้ว หมายถึง สภาพจิตของผู้ที่พระนิพพานให้แจ้งมีใจตั้งมั่นเกิดความมั่นคงและหนักแน่น เป็นอุเบกขาวางเฉยได้เมื่อพบกับความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ ถูกนินทา ตกทุกข์ได้ยากก็ไม่วุ่นไหว เมื่อพบกับความได้ลาภ ได้ยศ ได้สรรเสริญ เป็นสุข จิตก็ไม่วุ่นไหว เพราะรู้เท่าทันว่าเรื่องที่เกิดขึ้นนั้นว่าเป็นธรรมดาคือไม่เที่ยงไม่ยั่งยืนถาวรอะไร มีลาภได้ก็เสื่อมลาภได้ ยศตำแหน่งไม่ใช่ของเราตลอดไปสรรเสริญ นินทา สุขทุกข์ ทุกคนต้องพบทั้งนั้น และในที่สุดก็ต้องเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดาของกฎธรรมชาติบุคคลที่มีสภาพจิตมั่นคงมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ ไม่หวาดกลัวหรือวิตกกังวล ไม่มีความปรารถนาอยากได้หรือหลงใหลในโลกธรรม ซึ่งเป็นธรรมครอบงำสัตว์โลก อันได้แก่ ได้ลาภ เสื่อมลาภ ได้ยศ เสื่อมยศ ได้สรรเสริญ นินทา ได้สุข ได้ทุกข์ แต่จิตไม่วุ่นไหว เพราะรู้เท่าทันสภาวะธรรมตามความเป็นจริงว่า สิ่งเหล่านั้นมีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา จึงไม่ยินดียินร้าย ไม่หลงติดในโลกธรรม และจิตที่ไม่ยินดียินร้ายไม่วุ่นไหวไปตามอารมณ์ที่ถูกโลกธรรมนั้นๆ มากระทบ

การพัฒนาจิตที่ดีที่สุดคือเจริญสติปัฏฐาน เพราะถือว่าพร้อมทั้งสมณะและวิปัสสนา ในตัว ผู้ปฏิบัติอาจเจริญสมณะวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานไปจนถึงในเรื่องสัมมาสมาธิอันเป็นองค์ มรรคข้อที่ ๘ ก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานไปจนถึงที่สุดก็ได้ หรือจะอาศัยสมาธิ เพียงขั้นต้นๆ เท่าที่จำเป็นมาประกอบ เจริญแต่วิปัสสนาฝ่ายเดียวกันตามแนวสติปัฏฐานนี้ ไป จนถึงที่สุดก็ได้ วิปัสสนาเป็นหลักปฏิบัติสำคัญในพระพุทธศาสนาที่ได้ยินได้ฟังกันมาก พร้อมทั้งมีความเข้าใจไขว่ไขว่อยู่มากเช่นเดียวกัน จึงเป็นเรื่องที่ควรทำความเข้าใจในความหมายของวิปัสสนา ดีขึ้น ทั้งในแง่สาระสำคัญ ขอบเขตความกว้างขวางและความยืดหยุ่นในการปฏิบัติ ตลอดจน โอกาสที่จะฝึกฝนปฏิบัติ โดยสัมพันธ์กับการดำเนินชีวิตของคนทั่วไป ว่าเป็นไปได้และมีประโยชน์ เพียงใด เป็นต้น การพัฒนาจิตที่อาศัยการสติเป็นเครื่องกำกับนั้นมี ๔ ประการ คือ

ก) กายานุปัสสนา การพิจารณากาย หรือตามดูรู้ทันกาย

๑) อานาปานสติ คือ ไนในที่สังขต นั้งขัดสมาธิ ตั้งสติกำหนดลมหายใจ เข้าออก โดยอาการต่างๆ

๒) กำหนดอิริยาบถ คือ เมื่อยืน เดิน นั่ง นอน หรือร่างกายอยู่ใน อาการออก โดยอาการต่างๆ

๓) สัมผัสสัญญา คือ มีสัมผัสสัญญาในการกระทำและความเคลื่อนไหวทุก อย่าง เช่น การก้าวเดิน การเหลียวมอง การเหยียดมือ นุ่งห่มผ้า กิน ดื่ม เคี้ยว ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การตื่น การหลับ การพูด การนิ่ง เป็นต้น

๔) ปฏิกลมนนิการ คือ พิจารณาร่างกายของตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า ซึ่งมี ส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่างๆ มากมายมารวมๆ อยู่ด้วยกัน

๕) ธาตุมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตน โดยให้เห็นแยกประเภท เป็นธาตุ ๔ แต่ละอย่าง

๖) นวสีวิทิกา คือ มองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่างๆ กันโดยระยะเวลา ๙ ระยะ ตั้งแต่ตายใหม่ๆ ไปจนกระดูกผุแล้วในแต่ละกรณีนั้น ให้อย่นมานึกถึงร่างกายของตน ว่าก็ จะต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน

ข) เวทนานุปัสสนา การตามดูรู้ทันเวทนา คือเมื่อเกิดความรู้สึกสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉยๆ ก็ดีทั้งที่เป็นชนิดสามิส และนิรามิส ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้นๆ

ค) จิตตานุปัสสนา การตามดูรู้ทันจิต คือ จิตของตนในขณะนั้นๆ เป็นอย่างไร เช่น มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ หลุดพ้น ยังไม่ หลุดพ้น ฯลฯ ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้นๆ

ง) ธัมมานุปัสสนา การตามดูรู้ทันธรรม คือ

๑) นิเวรณ คือ รู้ชัดในขณะนั้นๆ ว่า นิเวรณ ๕ แต่ละอย่างๆ มีอยู่ในใจ คนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้ว ละเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปอย่างไร รู้ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ

๒) ชันธ คือ กำหนดรู้ว่าชันธ ๕ แต่ละอย่าง คืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ดับดับไปได้อย่างไร

๓) อายตนะ คือ รู้ชัดในอายตนะภายในภายนอกแต่ละอย่างๆ รู้ชัดในสัญญาชนที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยอายตนะนั้น รู้ชัดว่าสัญญาชนที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้ว ละเสียได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้ว ละเสียได้อย่างไร ที่ละแล้ว ไม่เกิดขึ้นได้อีกต่อไปอย่างไร

๔) โพชฌงค์ คือ รู้ชัดในขณะนั้นๆ ว่า โพชฌงค์ ๗ แต่ละอย่างๆ มีอยู่ในใจตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้ว ไม่เกิดขึ้นได้อีกต่อไปอย่างไร

๕) อริยสัจ คือ รู้ชัดอริยสัจ ๔ แต่ละอย่าง ตามความเป็นจริง ว่าคือ อะไรเป็นอย่างไร ในตอนท้ายของทุกข้อที่กล่าวนี้มีข้อความอย่างเดียวกันว่าภิกษุพิจารณาเห็นภายในกายภายใน (ของตนเอง) อยู่บ้าง พิจารณาเห็นภายในกายภายนอก (ของผู้อื่น) อยู่บ้าง พิจารณาเห็นภายใน ทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่บ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ ความเสื่อมสิ้นไปในกายอยู่บ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นและความเสื่อมสิ้นไปนอกกายอยู่บ้าง ก็แล มีสติปรากฏชัดว่า “กายมีอยู่” เพียงเพื่อเป็นความรู้และเพื่อสำหรับระลึกเท่านั้น แลเธอเป็นอยู่อย่าง ไม่อิงอาศัย และไม่ยึดติดมั่นสิ่งใดๆ ในโลก

จากข้อความในคำแสดงสติปัฏฐานแต่ละข้ออ้าง จะเห็นได้ว่า ในเวลาปฏิบัตินั้น ไม่ใช่สติเพียง แต่มีธรรมข้ออื่นๆ ควบอยู่ด้วยธรรมที่ไม่แบ่งถึงไว้ก็คือสมาธิซึ่งจะมีอยู่ด้วยอย่างน้อยในขั้นอ่อนๆ พอใช้สำหรับการนี้ ส่วนธรรมที่ระบุไว้ด้วย ได้แก่

ก) อาตปปี มีความเพียร ได้แก่องค์มรรคข้อ ๖ คือสัมมาวายามะ ซึ่งหมายถึง เพียรระวังป้องกันและละความความชั่ว กับเพียรสร้างและรักษาความดี

ข) สัมปชาโน มีสัมปชัญญะ คือตัวปัญญา ได้สัมมาทิฐิ

ค) สติมา มีสติ หมายถึง สัมมาสติ

ข้อความต่อไปที่ว่า “กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้” แสดงถึงท่าทีที่เป็นผลจากการมีสติสัมปชัญญะว่าเป็นกลาง เป็นอิสระ ไม่ถูกกิเลสผูกพัน ทั้งในแง่ติดใจอยากได้ และขัดเคืองเสียใจในกรณีนั้นๆ

อาตปปี สัมปชาโน สติมา แปลว่า มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ได้แก่ มี สัมมาวายามะ สัมมาทิฐิและสัมมาสติ ซึ่งเป็นองค์มรรคประจำ ๓ ข้อ ที่ต้องใช้ควบไปด้วยกัน เสมอในการเจริญองค์มรรคทั้งหลายทุกข้อ ความเพียรคอยหนุนเร้าจิต ไม่ให้ย่อท้อหดหู่ไม่ให้รือร้อ ล้าหรือถอยหลัง จึงไม่เปิดช่องให้ออกุศลธรรมเกิดขึ้น แต่เป็นแรงเร่งให้จิตเดินรุดหน้าต่อไป หนุน

ให้กุศลธรรมต่างๆ เจริญยิ่งขึ้น สัมปชัญญะ คือ ตัวปัญญาที่พิจารณาและรู้เท่าทันอารมณ์ที่สติกำหนดทำให้ไม่ให้หลงไปได้ และเข้าใจถูกต้องตามสภาวะที่เป็นจริง สติคือ ตัวกำหนดจับอารมณ์ไว้ ทำให้ตามทันทุกขณะไม่ลืมนั่น

การพยายามฝึกฝนตนเองให้สามารถรักษาสภาพจิตให้มีคุณภาพอยู่ตลอดเวลาสามารถกระทำได้ ดังนี้

๑. ฝึกที่ลมหายใจ เรียกว่า หายใจอย่างฉลาดเพราะการหายใจเป็นอุบายวิธีที่สำคัญอย่างยิ่งในการเจริญสติเพื่อพัฒนาไปสู่ความพ้นทุกข์ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ลมหายใจเป็นสะพานเชื่อมระหว่างร่างกายและจิตใจให้เป็นอันหนึ่งเดียวกัน นำไปสู่สันติและความสงบ เป็นอุปกณ์เพื่อความรู้ตัวทั่วพร้อม นำไปสู่การพิจารณาปรากฏการณ์ธรรมชาติและทำให้เกิดความรู้แจ้ง พื้นฐานการใช้ลมหายใจเป็นอุปกณ์ทำให้เกิดสติคือ การหายใจอย่างเป็นธรรมชาติ กำหนดความรู้สึกในลมหายใจโดยไม่ต้องดัดลม เมื่อฝึกหายใจอย่างมีสติ ความคิดที่ล่องไปในอดีตหรือความวิตกกังวลกับอนาคตที่ครอบงำอยู่จะหยุดลงโดยธรรมชาติ ทำให้มีความสงบ ผ่อนคลาย และเกิดพลังสมาธิ อาจภาวนา “หายใจเข้า – หายใจออก” “เข้า-ออก” “ยุบ-หนอง-พอง-หนอ” “พุทโธ” ก็ได้ การกำหนดลมหายใจนั้นสาระสำคัญคือการกำหนดรู้ปัจจุบันขณะโดยการตามรู้ลมหายใจของตนเอง

๒. ฝึกการรับประทานอาหารอย่างมีสติการรับประทานอาหารเป็นการฝึกเจริญสติอีกรูปแบบหนึ่งที่มีความสำคัญอย่างมากในกิจกรรมภาวนาเริ่มต้นด้วยการดักอาหารในปริมาณที่พอดี เมื่อนำอาหารเข้าปากให้เคี้ยวช้าๆ อย่างมีสติควรเคี้ยวอาหารอย่างน้อย ๓๐ ครั้งต่อคำจนกระทั่งอาหารนั้นละเอียด ซึ่งจะช่วยให้ระบบย่อยอาหารไม่ต้องทำงานหนักจนเกินไป ทั้งช่วยให้ร่างกายดูดซับสารอาหารได้ดีมากขึ้นด้วย และทำให้เราเบิกบานในแต่ละคำของอาหารรับประทานในความเจิบ ไม่มีการพูดคุยกันในขณะที่รับประทานอาหาร

๓. ฝึกการสนทนากันอย่างมีสติ ไม่ใช่อารมณ์เชิงลบในการสนทนา ฝึกฟังอย่างลึกซึ้ง ด้วยการเปิดใจให้กว้าง รับฟังอย่างไม่ตัดสิน และเป็นการฝึกพูดด้วยภาษาแห่งความรักอีกรูปแบบหนึ่ง ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของการฝึกเจริญสติ

ดังนั้น การเจริญสติปัฏฐานจึงเป็นการอยู่ด้วยสติสัมปชัญญะซึ่งทำให้ภาพตัวตนที่จิตอวิชชาปั้นแต่งไม่มีช่องที่จะแทรกตัวเข้ามาในความคิดแล้วก่อปัญหาขึ้นได้เลย นั่นคือ การรู้เท่าทันอวิชชาและกิเลสไม่ให้เกิดขึ้นในตนเอง สติปัฏฐานจึงเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในฐานะที่เป็นที่ตั้งของการพัฒนาจิตอย่างสมบูรณ์แบบ

จากเรียงความของนักเรียนโรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์สะท้อนออกมาใกล้เคียงกันถึงวุฒิภาวะของเยาวชนที่เป็นสาเหตุสำคัญของการทำอัตวินิบาตกรรม เป็นด้วยอายุ

การศึกษา และประสบการณ์ที่ยังขาดความรอบคอบ ทำให้เกิดความอ่อนไหวต่อคำตำหนิ คำตำหนิของผู้ปกครอง หรืออ่อนไหวต่อแรงกระทบเชิงลบที่ตนเองได้พบเจอ จิตที่มีสภาพอ่อนแอ เมื่อได้เจอสถานการณ์ที่รุนแรงจึงไม่อาจต้านทานได้ การพัฒนาจิตให้เข้มแข็ง มั่นคง จึงเป็นการป้องกันการทำอัตวินิบาตกรรมได้อย่างดียิ่ง

๒. การพัฒนาทัศนคติ ทัศนคติเป็นเรื่องสำคัญเป็นอย่างมากในการดำเนินชีวิต ผู้มีปกติคิดแต่เชิงลบ เมื่อมีอุปสรรคมักพบปัญหาทุกทางออก แต่ผู้ที่มีทัศนคติเชิงบวกจะพบทางออกทุกปัญหา สถาบันการศึกษาและองค์กรต่างๆ เช่น กรมสุขภาพจิต ควรเสริมสร้างและรณรงค์ให้เกิดการคิดเชิงบวกอย่างสร้างสรรค์ ผู้ที่มีทัศนคติเชิงบวกจะมองโลกในทางที่สดใส น่าอยู่ จะมองข้ามปัญหาที่มีอยู่อย่างฉลาด การคิดเชิงบวกเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาขึ้นมาได้ ยกตัวอย่างเช่น

๑) การบันทึกความดีประจำวัน เป็นการทบทวนสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน เพื่อให้เกิดกำลังใจและความภูมิใจในตนเอง หากวันไหนที่นึกไม่ออกหรือไม่พบสิ่งที่ตนเองได้ทำความดี จะเป็นการกระตุ้นเตือนให้เร่งทำความดีในแต่ละวัน เมื่อครบสัปดาห์หรือครบเดือนให้นำบันทึกมาทบทวนให้เกิดความชื่นในความดี

๒) การเป็นอาสาสมัคร การช่วยเหลือผู้อื่นผ่านการทำงานอาสาสมัครเป็นการเพิ่มความมั่นใจในตัวเอง ทำให้รู้สึกมีเป้าหมาย ลดความซึมเศร้า และทำให้สุขภาพกาย สุขภาพจิตดีขึ้น การเป็นอาสาสมัครนั้นควรอาสาในสิ่งที่ตนเองถนัด เช่น หากชอบร้องเพลงก็ไปอาสาร้องเพลงให้ผู้ป่วยในโรงพยาบาล หากชอบอ่านหนังสือก็ให้อาสาอ่านหนังสือให้คนพิการตาบอด เป็นต้น

๓) การให้อภัยตนเอง เป็นการแสดงความเมตตาต่อตนเองเมื่อตนได้ทำผิดโดยไม่ได้ตั้งใจหรือเป็นความผิดเล็กๆ น้อยๆ โดยไม่เก็บมาสะสมจนกลายเป็นอารมณ์ขุ่นมัวและกลายเป็นปมด้อยของตนเอง

๔) การพูดเสริมแรงแก่ผู้อื่น หรือการชมผู้อื่น เป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพอันดีแก่บุคคลรอบข้าง เพราะคำชมนั้นสามารถกระตุ้นความภาคภูมิใจในตนเองทั้งในตัวผู้กล่าวชมและผู้รับคำชม การบอกคนอื่นว่าคุณชอบหรือชื่นชมอะไรในตัวเขาทำให้คุณรู้สึกดี นอกจากนี้การกล่าวชมยังทะลایกำแพงทางสังคมและทำให้คนเราใกล้ชิดกันมากขึ้นอีกด้วย

๕) หยุดเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น ทั้งที่ดีกว่าและด้อยกว่า เพราะมนุษย์มีศักยภาพที่แตกต่างกัน การวัดความสามารถของตนเองกับคนอื่นเป็นหนทางที่นำไปสู่ความรู้สึกเชิงลบและความสงสัยในความสามารถของตัวเองเสมออย่างแน่นอน เนื่องจากจะต้องมีใครในโลกนี้สักคนที่ทำอะไรบางอย่างได้ดีกว่าตน การเปรียบเทียบจึงเป็นการสร้างความคาดหวังที่จะนำไปสู่ความล้มเหลวทุกครั้ง

ขั้นตอนที่ ๒ ทำให้กล้าด้วยสมาธินี้มุ่งเน้นที่การพัฒนาตัวเองให้พร้อมรับมือกับสถานการณ์ที่ไม่ปกติ อุปสรรค ปัญหาต่างๆ อย่างฉลาด และรู้เท่าทันปัญหาอย่างมีสติ เป็นขั้นตอนการยุติต้นตอของการทำอัตวินิบาตกรรม

๔.๒.๓ ทำให้แกร่งด้วยปัญญา

ขั้นตอนนี้เป็นการพัฒนาไปสู่ภาวะที่ปราศจากปัญหาและความทุกข์ ด้วยการเข้าทุกข์ และปัญหานั้นอย่างถูกต้อง เข้าสู่กระบวนการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม ในพระพุทธศาสนานั้นมีแนวคิดที่ว่า ปัญญาเป็นรัตนของนรชน ผู้ใดมีปัญญาย่อมสามารถแก้ไขปัญหามาได้ เปรียบเหมือนแสงสว่างในที่มืด การทำให้แกร่งด้วยปัญญา จึงเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันการทำอัตวินิบาตที่ยั่งยืน การพัฒนาปัญญาจึงมีความสำคัญสูงสุดเพราะปัญญาเป็นตัวนำทางและควบคุมพฤติกรรมทั้งหมดมนุษย์จะมีพฤติกรรมอะไรอย่างไรและแค่ไหนก็อยู่ที่ว่าจะมีปัญญาขึ้นมาหรือบอกทางให้เท่าใดและปัญญาเป็นตัวปลดปล่อยจิตใจให้ทางออกแก่จิตใจเช่นเมื่อจิตใจอึดอัดมีปัญหาคิดตันอยู่พอเกิดปัญญารู้ว่าจะทำอะไรจิตใจก็โล่งเป็นอิสระได้

แนวทางการทำให้แกร่งด้วยปัญญานี้สามารถทำได้โดยวิธีการที่เรียกว่าปรโตโฆสะและโยนิโสมนสิการ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

๑. ปรโตโฆสะ

ปัจจัยภายนอกที่ทำให้เกิดปัญญา คือ ปรโตโฆสะ หมายถึง เสียงจากผู้อื่นหรือเสียงจากภายนอก มีความหมายครอบคลุมถึงสภาพแวดล้อมภายนอกทุกประการที่มีอิทธิพลต่อการหล่อหลอมชีวิตของบุคคล ไม่ว่าจะเป็นคำแนะนำ คำสั่งสอน การโฆษณาประชาสัมพันธ์ ข้อมูลข่าวสาร คำอธิบายชี้แจง ตลอดจนการเรียนรู้และการเลียนแบบจากแหล่งภายนอกต่างๆ อาจเรียกว่า ปัจจัยทางสังคมหรือกระบวนการหล่อหลอมทางสังคมก็ได้ โดยแหล่งสำคัญของการเรียนรู้ประเภทนี้ เช่น พ่อ แม่ ครูบาอาจารย์ มิตรสหาย คนมีชื่อเสียง สื่อมวลชนทุกแขนง ตลอดจนสถาบันศาสนาและวัฒนธรรม เป็นต้น

๒. โยนิโสมนสิการ

ปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญญา คือ การมีโยนิโสมนสิการ หมายถึงการทำไว้ในใจโดยถูกอุบาย โดยถูกทางกล่าวคือ การนึก การน้อม การผูกใจ การใส่ใจ การทำไว้ในใจในสิ่งที่ไม่เที่ยง ในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นทุกข์ ในสิ่งที่เป็นอนัตตาว่าอนัตตา คำว่า “โยนิโสมนสิการ” ประกอบด้วย โยนิโส + มนสิการ โยนิโส แปลว่า ต้นเหตุต้นเค้า แหล่งเกิด ส่วนคำว่า “มนสิการ” แปลว่าการทำในใจ การคิด คำนี้ นึกถึงใส่ใจ พิจารณา เมื่อรวมสองคำเข้าด้วยกันมักแปลสับสนกันว่า การทำในใจ โดยแยกคาย หมายถึง การใช้ความคิดถูกวิธีคิดอย่างมีระเบียบ คิดหาเหตุผล สืบค้นต้นเค้า สืบ

สาวให้ตลอดสาย แยกแยะสิ่งทั้งหลายให้เห็นความจริงตามความสัมพันธ์ แห่งเหตุปัจจัย โดยไม่เอาความรู้สึกด้วยต้นหาอุปาทานของตนเข้าจับ ไตรสิกขากับโยนิโสมนสิการ ก็ถือว่าเป็นหลักธรรมที่จะต้องคอยอาศัยหนุนเนื่องกันอยู่เสมอ กล่าวคือ โยนิโสมนสิการถือเป็นเบื้องต้น หรือพื้นฐานของการศึกษาตามหลักไตรสิกขา เพราะเมื่อโยนิโสมนสิการเกิดขึ้น ก็ทำให้บุคคลนั้นรู้จักตั้งตัวไว้ชอบ คือดำรงชีวิตอยู่หลักเบื้องต้นของไตรสิกขา คือศีล และเมื่อบุคคลมีศีลเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิต ก็เป็นขั้นตอนที่จะทำให้ง่าย และเป็นการปูพื้นฐานให้ เกิดสมาธิ และปัญญา ตามมาเป็นลำดับ

โดยสรุปคือ การสร้างปัญญาเป็นการสร้างความเข้าใจที่ถูกต้อง โดยเฉพาะการเข้าใจในชีวิตและโลกตามความเป็นจริง จะทำให้เกิดปัญญาเท่าทันความทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิต ไม่เลือกวิธีการกระทำอติวินิบาตกรรมเป็นทางออกในแก้ปัญหา กระบวนการปลูกปัญญานั้นมี ๒ ประการ คือ ปรโตโฆสะ การรับฟังผู้อื่น และโยนิโสมนสิการ การคิดอย่างแยบคาย รอบคอบ ด้วยธรรม ๒ ประการนี้จะทำให้เกิดทักษะ ความรู้ที่ถูกต้อง อันจะเป็นการป้องกันการกระทำอติวินิบาตกรรมได้

๔.๔ องค์ความรู้จากการวิจัย

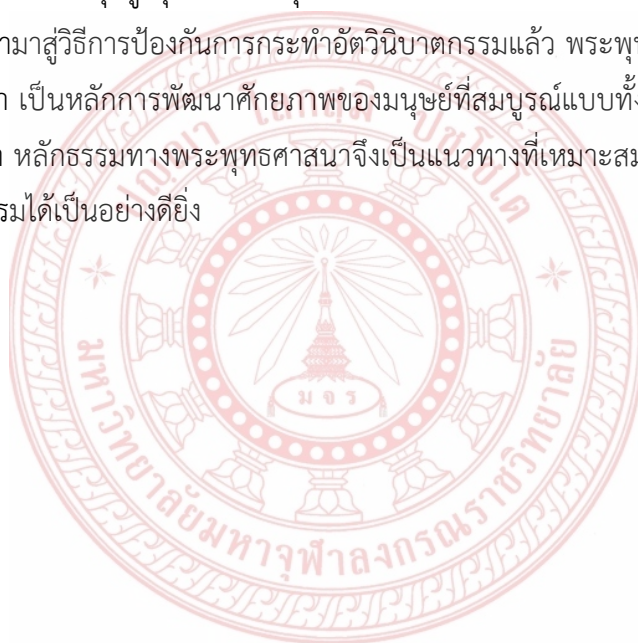
องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยเรื่อง ศึกษาวิธีการป้องกันการกระทำอติวินิบาตกรรมของเยาวชน คือ แนวทางการป้องกันการกระทำอติวินิบาตกรรมของเยาวชน ซึ่งสามารถประยุกต์ใช้สำหรับเยาวชนทั่วไปในการป้องกันการกระทำอติวินิบาตกรรม โดยจำแนกออกเป็น ๓ ขั้นตอน คือ การทำให้กลัว ทำให้กลัว และทำให้เกรง โดยทั้ง ๓ ขั้นตอนนี้ได้ประยุกต์มาจากหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เรียกว่าไตรสิกขา กล่าวคือ การทำให้กลัวนั้นสามารถทำได้โดยการนำหลักของศีล ๕ มาเป็นแนวทาง พร้อมทั้งพุทธจริยศาสตร์ที่เกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย กฎเกณฑ์ทางสังคม และหลักว่าด้วยการดำรงชีวิตมนุษย์ ในหลักการนี้สิ่งที่ต้องเน้นคือการสร้างความตระหนักและชี้โทษให้เห็นภัยและผลกระทบของการฆ่าตัวตาย เพื่อจิตให้เกิดธรรมที่ทำให้กลัวต่อบาป คือ หิริและโอตตปปะ

สำหรับการทำให้กลัวนั้น ทำได้โดยการนำหลักการของเรื่องสมาธิมาเป็นแนวทางในการพัฒนา เนื่องจากการฆ่าตัวตายมีผลมาจากสภาพจิตที่อ่อนแอ ไม่พร้อมสำหรับการเผชิญปัญหาอย่างมีสติ การพัฒนาจิตด้วยแนวทางของสมาธิจะเป็นการยกระดับคุณภาพจิตให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น เมื่อจิตมีประสิทธิภาพแล้วจะสามารถแก้ไขปัญหาที่มากระทบได้อย่างถูกต้องเหมาะสม จิตใจไม่หวั่นไหวไปในอกุศล ขั้นตอนนี้จึงเป็นการเติมพลังให้แก่จิตใจให้กล้าหาญยิ่งขึ้น จิตที่ผ่านการอบรมฝึกฝนมาดีแล้วย่อมนำความสุขมาให้ในที่สุด

สำหรับการทำให้เกรงนั้น ทำได้โดยการนำหลักการของปัญญาในไตรสิกขามาเป็นแนวทาง หมายถึง การทำความรู้ ความเข้าใจอย่างเหมาะสมและถูกต้องในชีวิต ปัญญาจะ

สามารถแก้ปัญหาทั้งปวงได้อย่างมีประสิทธิภาพ ขั้นตอนนี้จะต้องพัฒนาสู่วิถีที่ว่า “ทุกปัญหามีทางออก” เพื่อแก้ไขทรรศนะเชิงลบที่ว่า “ทุกทางออกมีปัญหา”

โดยสรุปแล้ว วิธีการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชนสามารถนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาเป็นแนวทางได้อย่างเหมาะสม เพราะสาเหตุของการทำอัตวินิบาตกรรมนั้น หากพิจารณาโดยตลอดถึงที่สุดแล้วล้วนเกิดจากสภาพจิตที่หุดหู่ จิตไม่มีกำลัง เมื่อถึงคราวมีปัญหาเข้ามาถาโถม สภาพจิตที่อ่อนแออยู่แล้วจึงส่งผลให้ตัดสินใจในทางที่ผิด จิตจึงเป็นตัวตัดสินใจสุดท้ายว่าจะอยู่หรือจะตาย การพัฒนาจิตจึงเป็นปราการด่านสำคัญของการฆ่าตัวตาย พระพุทธศาสนามีแนวคำสอนที่เกี่ยวกับเรื่องจิตโดยเฉพาะ มีหลักการเพื่อบ่มเพาะไปพัฒนายกระดับคุณจิต แม้ความสุขสูงสุดของพระพุทธศาสนาคือพระนิพพานก็ล้วนเกิดแต่การพัฒนาจิตเท่านั้น แต่เมื่อนำมาสู่วิธีการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมแล้ว พระพุทธศาสนามีหลักการที่เรียกว่าไตรสิกขา เป็นหลักการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาจึงเป็นแนวทางที่เหมาะสมต่อการแก้ปัญหาการทำอัตวินิบาตกรรมได้เป็นอย่างดี



บทที่ ๕

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ประกอบด้วย การวิจัยเอกสารและการวิจัยเชิงปฏิบัติ โดยการนำหลักไตรสิกขามาใช้เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน มีเนื้อหาจากเอกสารตำราหรืองานวิจัยที่เกี่ยวข้องประกอบกับข้อมูลที่ได้จากการจัดกิจกรรมเสริมสร้างการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๒๐๐ คน โรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์ อำเภอศรีสำโรง จังหวัดสุโขทัยรวมถึงทำการศึกษารวบรวมข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้องทั้งในคัมภีร์พระไตรปิฎก ตำรา หนังสือ เอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวกับการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน และการฆ่าตัวตายของเยาวชน

วัตถุประสงค์

- ๑) เพื่อศึกษาพฤติกรรมและแนวโน้มการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน
- ๒) เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน และ
- ๓) เพื่อนำเสนอแนวทางการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมแก่เยาวชน

สมมุติฐาน

๑. เยาวชนผู้เข้าร่วมกิจกรรมอบรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน มีแนวความคิดอย่างไรหลังจากได้ฟังการอบรม
๒. ปฏิสัมพันธ์ของเยาวชนหลังที่ได้รับฟังอบรม มีความรู้สึกต่อผลกระทบของการกระทำอัตวินิบาต อย่างไร

รูปแบบการวิจัย

- ๑) รูปแบบการวิจัยการศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองเกี่ยวกับการนำหลักไตรสิกขามาใช้เพื่อเสริมสร้างแนวทางป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน โดยมีเนื้อหาจากเอกสารตำราหรืองานวิจัยที่เกี่ยวข้องประกอบกับข้อมูลที่ได้จากการจัดกิจกรรมเสริมสร้างการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชนรวมถึงทำการศึกษารวบรวมข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้องทั้งในคัมภีร์พระไตรปิฎก ตำรา หนังสือ เอกสารทางวิชาการที่เกี่ยวกับการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน และสถานการณ์การฆ่าตัวตายของเยาวชน

๒) ศึกษากลุ่มประชากรผู้ให้ข้อมูลคือเยาวชนอายุระหว่าง ๑๓-๑๘ ปี กลุ่มตัวอย่างจำนวน ๒๐๐ คน กำหนดเขตพื้นที่ศึกษาคือ โรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์ ตำบลคลองตาล อำเภอศรีสำโรง จังหวัดสุโขทัยความสำคัญของการเลือกกลุ่มประชากร ในงานวิจัยครั้งนี้ เลือกเป็นเยาวชนในโรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์กับสาขาพระพุทธศาสนา วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราชได้ให้บริการวิชาการแก่สังคมชุมชนและความร่วมมือทางวิชาการ (MOU) กับโรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์ จึงเป็นที่มาและความสำคัญในการกำหนดกลุ่มประชากรในชุมชนท้องถิ่นของวิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช ซึ่งภารกิจสำคัญด้านงานบริการวิชาการแก่สังคมตามพันธกิจและอัตลักษณ์สำคัญของสถาบันและมหาวิทยาลัย

๓) เครื่องมือการวิจัย ได้แก่ แบบชุดกิจกรรมเสริมสร้างแนวทางป้องกันการทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชนโดยอาศัยหลักไตรสิกขาใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเมื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน ที่คณะผู้วิจัยรวบรวมและจัดทำขึ้นสำหรับใช้ในการปฏิบัติการ โดยยึดตรงตามหลักคัมภีร์พระไตรปิฎกว่าด้วยแนวทางการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชนโดยขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญและทางโรงเรียน

๔) เก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลจากแหล่งข้อมูล ดังต่อไปนี้

(๑) ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data)

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นกรอบในการศึกษาและนำมาสร้างชุดกิจกรรม เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มของตัวอย่างที่ได้คัดเลือก จำนวน ๒๐๐ ชุดโดยเก็บรวบรวมข้อมูลตั้งแต่เดือน พฤศจิกายน จนถึงเดือน ธันวาคม ๒๕๖๐ โดยรวมระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลพร้อมกันนี้ด้วย ตรวจสอบข้อมูลความถูกต้องและครบถ้วนสมบูรณ์ของข้อมูลก่อนจะนำมาประมวลผลในระบบโดยได้รับคำปรึกษาจากที่ปรึกษาการศึกษาเฉพาะบุคคล

(๒) ขั้นตอนการจัดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในการกระทำอัตวินิบาตของเยาวชนโดยการกำหนดกลุ่มตัวอย่าง ๒๐๐ คน ร่วมกิจกรรมทั้ง ๖ กระบวนการ ซึ่งมีกิจกรรมการแข่งขันสวดแทรกในกระบวนการที่ ๒ ผู้ที่จะได้รับรางวัล จะต้องได้การตัดสินจากกรรมการที่ทางคณะกรรมการวิจัยได้แต่งตั้ง โดยแบ่งรางวัลไว้ ๔ รางวัล

๕) การวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมทั้งด้านเอกสาร และการจัดกิจกรรม และรายงานผลการวิจัยเชิงพรรณนา

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีวิธีดำเนินการวิจัยเพื่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน มีขั้นตอนสำคัญ ดังนี้

๑. พื้นที่การวิจัย / ประชากรกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจากนักเรียน โรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์ อำเภอศรีสำโรง จังหวัดสุโขทัย ชั้น ม.๑ ถึง ชั้น ม.๖ จำนวน ๒๐๐ คน

๑. เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโครงการ “โครงการอบรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันการกระทำอัตวินิบาตของเยาวชน” กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโครงการด้วยความสมัครใจและลงนามในเอกสารยินยอมการเข้าร่วมการทดลองอย่างละเอียดจนเข้าใจ ดังนี้

๑) นักเรียนชั้น ม.๑ - ม.๖

๒) อายุ ๑๓ - ๑๘ ปี

๓) เคยศึกษาเกี่ยวกับวิธีการป้องกันการกระทำอัตวินิบาต, การเจริญสมาธิ

๒. เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มสัมภาษณ์ย่อย (Focus Groups Discussion) ได้แก่

๑) มีความรู้ทั่วไปและปฏิภาณไหวพริบดี

๒) บุคคลในครอบครัวเคยคิดกระทำอัตวินิบาตและทำสำเร็จ

วิเคราะห์ข้อมูล

๑. วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานได้ ร้อยละ (percentage) ค่าเฉลี่ย (mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

(standard deviation) สำหรับอธิบายข้อมูลแบบสอบถามเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่างและใช้ค่าเฉลี่ย (mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) สำหรับอธิบายข้อมูลที่ได้จากแบบวัดศักยภาพความสุขตามแนวพุทธ

๒. วิเคราะห์ข้อมูลที่เป็นผลการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ paired test ได้แก่ แบบวัดศักยภาพความสุขตามแนวพุทธและทดสอบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปร โดยใช้สถิติ Person Correlation

วิเคราะห์เชิงคุณภาพ

จากข้อมูลที่ได้วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยวิธีวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) จากผลการสัมภาษณ์ การสอบถาม การสังเกตพฤติกรรมระหว่างการทดลอง นำข้อมูลมาจัดหมวดหมู่ นำข้อมูลที่สอดคล้องหรือสนับสนุนและการตรวจสอบวิธีการรวบรวมข้อมูล

(Methodology triangulation) ใช้วิธีการรวบรวมข้อมูลในหลากหลายวิธีในเรื่องเดียวกัน ได้แก่ การตอบแบบวัดก่อนและหลังการทดลอง และข้อมูลจากพระวิทยากรณ์ และอาจารย์ที่ควบคุมการทดลอง และคณะผู้วิจัย

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาแนวทางการป้องกันการทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน ผู้วิจัยได้ศึกษาโดยแยกเป็น ๓ ประเด็นตามวัตถุประสงค์ ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

๕.๑.๑ พฤติกรรมและแนวโน้มการทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน

จากการศึกษาวิเคราะห์พบว่า อัตวินิบาตกรรมเป็นคำศัพท์ที่มีรากศัพท์มาจากภาษาบาลี มาจากคำต่างๆ ประกอบกัน คือ อัตต (Sui) หมายถึง ตนเอง (Self) วินิบาต (Cide) หมายถึง การทำลาย การฆ่า (Murder) กรรม หมายถึง การกระทำ เมื่อรวมรูปศัพท์แล้ว อัตวินิบาตกรรม จึงหมายถึง การกระทำที่เป็นการฆ่า หรือทำลายตนเอง มีความหมายเช่นเดียวกับคำว่า ฆ่าตัวตาย ผู้ทำอัตวินิบาตกรรมส่วนใหญ่เลือกใช้วิธีการผูกหรือแขวนคอตาย รองลงมา คือ กินยาตาย การยิงตัวตาย กระโดดตึกตาย จุดไฟเผาตัวเอง ใช้มีดบาดคอตัวเองตาย ใช้ไฟฟ้าช็อตตัวเองตาย เป็นต้น โดยผู้ที่ทำอัตวินิบาตกรรมสำเร็จส่วนใหญ่เป็นเพศชายใช้วิธีผูกหรือแขวนคอตาย ในขณะที่เพศหญิงเลือกใช้วิธีกินยาตายกรมสุขภาพจิต ได้แบ่งวิธีการฆ่าตัวตายตามเจตนาของผู้กระทำซึ่งแบ่งออกเป็น ๔ ประเภท ได้แก่ การฆ่าตัวตายที่มีการวางแผนล่วงหน้า การฆ่าตัวตายแบบสองจิตสองใจการฆ่าตัวตายเพื่อทำร้ายผู้อื่นและการฆ่าตัวตายแบบไม่ตั้งใจส่วนเดอร์ไคม์ (Durkheim) ได้แบ่งประเภทของการกระทำอัตวินิบาตกรรมออกเป็น ๓ ประเภท คือ การกระทำอัตวินิบาตกรรมเพื่อผู้อื่นการกระทำอัตวินิบาตกรรมเพื่อตนเองและการกระทำอัตวินิบาตกรรมที่เกิดจากภาวะไร้บรรทัดฐาน

สาเหตุและปัจจัยของการกระทำอัตวินิบาตกรรมหรือการฆ่าตัวตายนั้น เริ่มมาจากพื้นฐานทางสังคม ครอบครัว ถ้าหากบุคคลเติบโตมาในครอบครัวที่มีการกระทำอัตวินิบาตกรรม ครอบครัวที่มีการใช้ความรุนแรง ครอบครัวที่มีผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ก็จะทำให้ทำให้บุคคลนั้นมีปัญหาเกิดภาวะความเครียด เกิดความบกพร่องทางจิตใจ ไม่สามารถอยู่ร่วมกับสังคมได้ และปัญหาในสังคมอีกมากมาย เช่น การสูญเสียคนที่รัก ความผิดหวัง ความอาย จากปัญหาดังกล่าวนำไปสู่มุมมองทัศนคติที่ไม่ดี ทำให้บุคคลมีภาวะทางจิตที่ไม่ปกติ มีความโศกเศร้าในชีวิต เป็นต้น ซึ่งปัญหาต่างๆ เหล่านี้ จะนำไปสู่การกระทำอัตวินิบาตกรรมในที่สุดเพื่อหนีปัญหาเหล่านั้น

ทฤษฎีเกี่ยวกับการทำอัตวินิบาตกรรมประกอบด้วย ทฤษฎีด้านสังคมวิทยา ทฤษฎีด้านจิตวิทยา ทฤษฎีปัญญานิยม ทฤษฎีการหลบหนี ทฤษฎีของนักมรณวิทยาและทฤษฎีสัมพันธภาพทางจิตใจระหว่างบุคคล แต่ละทฤษฎีได้แสดงสาเหตุ วิธีการและผลกระทบของการฆ่าตัวตายที่ใกล้เคียงกันและสอดคล้องคล้อยกันปัจจัยที่เสี่ยงต่อการทำอัตวินิบาตกรรม เช่น มีอารมณ์เศร้า การนอนไม่หลับอย่างรุนแรง ความกังวลเกี่ยวกับอาการทางกาย การขาดเป้าหมายในอนาคต แสดงว่าขาดความหวังในชีวิตมีอาการประสาทหลอนที่ออกคำสั่ง โรคจิตเภท ปัญหาทางเพศ การติดสุราและยาเสพติด ผู้มีประวัติการสูญเสียในระยะเวลาใกล้เคียงกัน ผู้ที่เป็นโรคที่รักษาไม่หาย การตกงานหรือปัญหาการเงิน การอยู่ลำพัง และผู้ที่เคยกระทำมาก่อน

พุทธจริยศาสตร์ว่าด้วยการกระทำอัตวินิบาตกรรมคุณค่าของชีวิตนั้นเป็นสิ่งสำคัญ ในฐานะมนุษย์ผู้ที่สามารถพัฒนาตนเอง และสามารถดำเนินชีวิตโดยใช้ปัญญา ทุกคนชีวิตต่างมีคุณค่าในตนเอง พระพุทธศาสนาจึงสอนให้มนุษย์รู้จักและเข้าใจธรรมชาติของชีวิตตนเองและของผู้อื่น เพื่อที่จะได้ไม่ต้องทุกข์โศกเสียใจ เมื่อต้องประสบกับการเปลี่ยนแปลงใดๆ ของชีวิต อันจะก่อให้เกิดผลสำเร็จตามจุดหมายหมาย คือ การดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง สร้างสรรค์คุณค่าให้เกิดความสมบูรณ์แก่ชีวิตตนเองและสังคมการทำอัตวินิบาตกรรมนั้นตามหลักพุทธจริยศาสตร์ถือเป็นเรื่องไม่สมควรกระทำ แม้จะเป็นการฆ่าตัวเองให้ตาย หรือใช้ให้คนอื่นฆ่าตัวเองให้ตาย เพราะชีวิตนี้มีค่า นัก การเกิดมาเป็นมนุษย์ไม่ใช่เรื่องง่าย ถึงแม้ว่าจะทำอัตวินิบาตกรรมจะไม่เข้าข่ายของการทำปาณาติบาตก็ตามแต่ก็ถือว่าเป็นหลักการสำคัญของพระพุทธศาสนา

พฤติกรรมการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชนจากการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการฆ่าตัวตายในเด็กมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อยๆ นอกจากนี้อัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จ มักมีประวัติของพฤติกรรมการฆ่าตัวตายแบบใดแบบหนึ่งมาก่อนในอดีต มีการศึกษาพบว่า ๑ ใน ๓ ของเด็กที่ฆ่าตัวตายสำเร็จเคยพยายามฆ่าตัวตายมาก่อน หรือกล่าวได้ว่าเด็กที่พยายามฆ่าตัวตายเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงที่จะฆ่าตัวตายสำเร็จความคิดและการพยายามฆ่าตัวตายพบน้อยในเยาวชนก่อนวัยรุ่น และพบมากขึ้นอย่างชัดเจนในวัยรุ่น อัตราของการพยายามฆ่าตัวตายในวัยรุ่นหญิงสูงกว่าวัยรุ่นชายประมาณ ๓-๗ เท่า ความเสี่ยงต่อการมีความคิดและการพยายามฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้น ในกลุ่มเยาวชนที่มาจากรอบครัวที่ฐานะทางเศรษฐกิจไม่ดี วิธีที่เด็กและวัยรุ่นส่วนใหญ่นิยมใช้ในการพยายามฆ่าตัวตาย คือ การกินยาแก้ปวดหรือยาที่ออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท ร้อยละ ๓๐-๕๐ ของเด็กหรือวัยรุ่นที่พยายามฆ่าตัวตาย มีความตั้งใจจริงที่จะตายหรืออย่างน้อยก็ไม่แน่ใจว่าจะอยู่หรือตาย อย่างไรก็ตาม เด็กหรือวัยรุ่นส่วนใหญ่ที่พยายามฆ่าตัวตายมีความรู้สึกดีใจที่ไม่ตายและปฏิเสธความตั้งใจจริงที่จะตาย

เหตุกระตุ้นให้วัยรุ่นพยายามฆ่าตัวตายที่พบบ่อยที่สุด ได้แก่ ความขัดแย้งกับผู้อื่น เช่น ครอบครัว หรือเพื่อน เหตุกระตุ้นอื่นได้แก่ ปัญหาที่โรงเรียน การถูกลอบรมสั่งสอนหรือลงโทษ การ

ขาดเพื่อนหรือการถูกปฏิเสธไม่ยอมรับ หรือถูกทำให้เสียหน้า ปัญหาการติดยาเสพติดหรือเหล้า การถูกระงับการกระทำทั้งการถูกทำร้ายร่างกายและถูกล่วงเกินทางเพศ การสูญเสียบุคคลที่รัก ปัญหาสุขภาพ เช่น เป็นโรคร้ายแรง การตั้งครุฑที่ไม่พึงประสงค์ การที่สมาชิกในครอบครัว คนใกล้ชิดหรือได้ยินได้เห็นบุคคลที่มีชื่อเสียงหรือตัวละครในโทรทัศน์ พยายามฆ่าตัวตาย อย่างไรก็ตาม ๑ ใน ๓ ของวัยรุ่นที่พยายามฆ่าตัวตายไม่มีเหตุผลกระตุ้น ซึ่งมักจะพบในวัยรุ่นที่เป็นโรคซึมเศร้า มีรายงานว่าเด็กวัยรุ่นที่พยายามฆ่าตัวตาย มีอัตราการเป็นโรคซึมเศร้าสูง ๓-๑๘ เท่าของเด็กปกติ เด็กวัยรุ่นที่พยายามฆ่าตัวตายมีปัญหาความก้าวร้าว อารมณ์โกรธรุนแรงและพฤติกรรมต่อต้านสังคมเท่ากับหรือมากกว่าปัญหาซึมเศร้า โดยพบความสัมพันธ์ระหว่างความรุนแรงของอารมณ์โกรธกับความรุนแรงของการพยายามฆ่าตัวตายและมีโอกาสที่จะพยายามฆ่าตัวตายซ้ำอีกในอนาคต

๕.๑.๒ การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในการทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน

จากการศึกษาวิเคราะห์พบว่า กิจกรรมที่ใช้ในการกระบวนการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันการทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชนตามหลักพระพุทธศาสนาได้สามารถประยุกต์ได้จากไตรสิกขา ซึ่งมี ๓ กระบวนการ คือ ศีล สมาธิ และปัญญา มีรายละเอียดของแต่ละกระบวนการที่แยกย่อยลงไปเพื่อกำหนดรูปแบบกิจกรรมดังนี้

๑. กระบวนการขั้นศีล เป็นขั้นสำหรับการเรียนรู้และการปรับพื้นฐาน สร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการทำอัตวินิบาตกรรม สาเหตุและโทษที่เกิดจากการทำอัตวินิบาตกรรม กิจกรรมประกอบด้วยการนำเข้าสู่บทเรียน เป็นกิจกรรมเบื้องต้นของกระบวนการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันการทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชนตามหลักพระพุทธศาสนา และการบรรยายธรรมและให้ความรู้ เพื่อเป็นการจัดระเบียบทางด้านร่างกายและวาจา ตลอดจนเป็นการสร้างความเข้าใจเบื้องต้น

๒. กระบวนการขั้นสมาธิ เป็นขั้นเตรียมสู่การพัฒนาองค์ความรู้ไปสู่การสร้างภูมิคุ้มกันการกระทำอัตวินิบาตกรรม กิจกรรมประกอบด้วยการสนทนาธรรม โดยใช้รูปแบบกัลยาณมิตร คือ ความเป็นกันเองระหว่างวิทยากรและนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ด้วยการสนทนาถาม-ตอบ ในประเด็นที่ครอบคลุมถึงสาเหตุ และผลกระทบที่เกิดจากการทำอัตวินิบาตกรรม และการศึกษากรณีตัวอย่าง เป็นการนำตัวอย่างการกระทำอัตวินิบาตกรรมที่ปรากฏในสื่อต่างๆ เพื่อนำมาเป็นกรณีศึกษา อันจะเป็นการสอดแทรกความตระหนักในป้องกัน การฆ่าตัวตายด้วย เมื่อได้กรณีศึกษาจากแฟ้มข่าวแล้ว ให้นักเรียนวิเคราะห์ถึงสาเหตุและวิธีการของการทำอัตวินิบาตกรรม

๓. กระบวนการขึ้นปัญญา เป็นขั้นสรุปกระบวนการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชนตามหลักพระพุทธศาสนา มีรูปแบบกิจกรรม คือ การประชุมกลุ่มย่อยของนักเรียนโดยมีผู้เชี่ยวชาญและวิทยากรเป็นพี่เลี้ยง เพื่อกำหนดรูปแบบและกระบวนการสร้างภูมิคุ้มกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน ประกอบด้วย การเขียนเรียงความ เป็นการประมวลความรู้ของกลุ่มตัวอย่าง โดยให้นำเสนอในรูปแบบของเรียงความเรื่อง “เยาวชนกับการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกรรม” และการประชุมกลุ่มย่อย เป็นกิจกรรมสุดท้ายเพื่อสรุปความคิดรวบยอดเกี่ยวกับแนวทางการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน

๕.๑.๓ แนวทางการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมแก่เยาวชน

จากการศึกษาทฤษฎีการฆ่าตัวตายและกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันการฆ่าตัวตาย พบว่า หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาสามารถประยุกต์เป็นแนวทางการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชนได้ ผู้วิจัยเรียกว่า ทฤษฎี ๓ ก. ได้แก่ กลัว – กล้า – แกร่ง ดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ ทำให้กลัวด้วยศีล เป็นการทำให้เกิดความตระหนัก หวาดกลัวในโทษที่เกิดจากการฆ่าตัวตายทั้งมิติด้านพระพุทธศาสนาและมิติทางด้านจริยศาสตร์สามารถกระทำได้โดยการสร้างความเข้าใจในหลักธรรมหิริ-โอตตปปะ ให้เกิดความละอายแก่ใจในการจะทำผิดและความเกรงกลัวต่อผลที่เกิดจากการกระทำผิด โดยการให้ความรู้และความเข้าใจผ่านกระบวนการฝึกฝนอบรม ทั้งในโรงเรียน สังคม ประเพณี วัฒนธรรม องค์กรต่างๆ องค์กร ให้ความร่วมมือกัน โดยเฉพาะพระสงฆ์ที่มีบทบาทในการกล่อมเกล่าจิตใจต้องทำหน้าที่ในการเผยแผ่หลักธรรมอย่างตรงไปตรงมา ประกอบกับการสร้างความเข้าใจในหลักกรรมวิบาก ทั้งกรรมในชาติปัจจุบันและกรรมในชาติอนาคต กรรมในปัจจุบันคือผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการฆ่าตัวตาย ทั้งครอบครัว ญาติ พี่น้อง เพื่อน และชุมชน ล้วนต้องแบกรับภาระอันเกี่ยวเนื่องกับความตายนั้น รวมทั้งการเสียयरักษา ฟื้นฟูสภาพจิตใจด้วย ประการสำคัญคือการสูญเสียทรัพยากรบุคคลอย่างไม่มีคุณค่า ส่วนผลกระทบในชาติอนาคตนั้นเป็นมิติทางพระพุทธศาสนา ซึ่งมีคำสอนที่ตรงกันว่า การฆ่าตัวตายนั่นเรื่องที่ผิดศีลธรรม การฆ่าตัวตายนั่นย่อมส่งผลถึงอบายภูมิมีนรก อสุรกาย เปต และเดรัจฉาน เพราะจิตใจของคนที่ฆ่าตัวตายนั่นย่อมมีความเศร้าหมอง ไม่เบิกบาน รื่นเริง ไม่สว่างไสว เศร้าซึม คับแค้น ลึนหวัง จิตใจที่เศร้าหมองย่อมส่งผลต่ออบายภูมิ

ขั้นตอนที่ ๒ ทำให้กล้าด้วยสมาธิ สามารถทำได้โดยการพัฒนาจิตด้วยวิปัสสนา เพราะจิตที่ได้รับการพัฒนาจนกล้าแกร่งแล้ว ย่อมทนต่อสภาพความทุกข์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ละ

ความเห็นผิด จิตมีปัญญา รู้เห็นตามความเป็นจริง ไม่หวั่นไหวเมื่อถูกต้องโลกธรรมเป็นจิตที่บริสุทธิ์ มีความสงบเย็นการพัฒนาจิตที่ดีที่สุดคือเจริญสติปัฏฐาน เพราะถือว่าพร้อมทั้งสมณะและวิปัสสนาในตัว การพัฒนาจิตที่อาศัยการสติเป็นเครื่องกำกับนั้นมี ๔ ประการ คือ กายานุปัสสนา การพิจารณากาย หรือตามดูรู้ทันกายเวทนานุปัสสนา การตามดูรู้ทันเวทนา คือเมื่อเกิดความรู้สึกสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉยๆ ก็ดีทั้งที่เป็นชนิดสามิส และนิรามิส ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้นๆ จิตตานุปัสสนา การตามดูรู้ทันจิต คือ จิตของตนในขณะนั้นๆ เป็นอย่างไร และธมมานุปัสสนา การตามดูรู้ทันธรรม จากหลักการทั้ง ๔ นี้ สามารถนำไปสู่การฝึกฝนตนเองได้ เช่น ฝึกที่ลมหายใจ เรียกว่า หายใจอย่างฉลาด ฝึกการรับประทานอาหารอย่างมีสติ และฝึกการสนทนากันอย่างมีสติ เป็นต้น ประการต่อมาคือการพัฒนาทัศนคติ สามารถฝึกในได้โดยการบันทึกความดีประจำวัน การเป็นอาสาสมัคร การให้อภัยตนเอง การพูดเสริมแรงแก่ผู้อื่น หรือการชมผู้อื่น และหยุดเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น การทำให้กล้าด้วยสมาธินี้มุ่งเน้นที่การพัฒนาตัวเองให้พร้อมรับมือกับสถานการณ์ที่ไม่ปกติ อุปสรรค ปัญหาต่างๆ อย่างฉลาด และรู้เท่าทันปัญหาอย่างมีสติเป็นขั้นตอนการยุติต้นตอของการทำอัตวินิบาตกรรม

ขั้นตอนที่ ๓ ทำให้แกร่งด้วยปัญญาเป็นการพัฒนาไปสู่ภาวะที่ปราศจากปัญหาและความทุกข์ ด้วยการเข้าทุกข์และปัญหานั้นอย่างถูกต้อง เข้าสู่กระบวนการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม เพราะปัญญาเป็นตัวนำทางและควบคุมพฤติกรรมทั้งหมดของมนุษย์เป็นตัวปลดปล่อยจิตใจให้ทางออกแก่จิตใจ แนวทางการทำให้แกร่งด้วยปัญญานี้สามารถทำได้โดยวิธีการที่เรียกว่า โปรโตโซสะ คือการรับฟังคำแนะนำปรึกษา หาข้อมูล ข่าวสาร และโยนิโสมนสิการ คือ การนำข้อมูลที่ได้จากผู้อื่น (โปรโตโซสะ) มาไตร่ตรอง ใคร่ครวญด้วยสติปัญญา ความรอบคอบ ความสมเหตุสมผล จนกลายเป็นปัญญาที่ถูกต้อง

หลังการทดลองเกี่ยวกับการเสริมภูมิคุ้มกันการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตเป็นกลุ่มเล็กๆ และจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ทำให้สามารถได้รับความรู้เชิงวิเคราะห์และเนื้อหาชัดเจนมากขึ้น กว่ากรอบแบบรวมกลุ่ม การเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ทำให้ได้รับความรู้เกี่ยวกับวิธีป้องกันการฆ่าตัวตายที่หลากหลาย มีความคิดที่รอบคอบและเข้าใจชีวิตมากขึ้น และมีข้อเสนอแนะว่า ควรจัดกิจกรรมแบบนี้ให้นักเรียนรุ่นต่อไปอีก และให้เพิ่มระยะเวลา เพื่อให้ได้ผลกาปฏิบัติมากกว่านี้

๕.๑.๔ อภิปรายผล

๑)เยาวชนมีความเห็นเกี่ยวกับสาเหตุการกระทำอัตวินิบาตกรรมของวัยรุ่นส่วนใหญ่เกิดปัญหาภายในครอบครัว เช่น ครอบครัวทะเลาะกัน พ่อแม่ไม่มีเวลาให้กับลูก พ่อแม่กดดันลูกในด้านการเรียน การวางตัว เคร่งครัดความประพฤติของลูกมากเกินไป บางครั้งเมื่อลูกทำผิดมีการคาดโทษที่รุนแรงจนทำให้เด็กกลัว หรือดูตัวอย่างรุนแรง จนทำให้เยาวชนเกิดความเครียด มีความคิดว่าพ่อแม่ไม่รักตน ทำให้

เกิดความน้อยใจ ประกอบกับเด็กวัยนี้เหมือนไหวกับเรื่องเหล่านี้ได้ง่าย ทำให้การขาดวุฒิภาวะในการยับยั้งชั่งใจเป็นผลให้ตัดสินใจฆ่าตัวตายได้ง่าย นอกจากนั้น กระแสสื่อสังคมออนไลน์และการนำเสนอข่าวก็มีส่วนชักจูงทำให้เกิดการฆ่าตัวตายตามได้ เพราะวัยรุ่นจะเสพข่าวเหล่านี้ได้อย่างรวดเร็วและมีข่าวการฆ่าตัวตายเป็นจำนวนมาก สภาพแวดล้อมต่างๆ จึงมีส่วนหล่อหลอมให้เกิดการฆ่าตัวตายได้แทบทั้งสิ้น

เป็นที่น่าสังเกตว่า จากเรียงความทั้ง ๔ บทที่ได้รับรางวัล ไม่ได้กล่าวถึงสาเหตุการฆ่าตัวตายที่เกิดจากความผิดหวังในความรักเลย ผู้วิจัยมีความเห็นว่า น่าจะเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างไม่ได้อยู่ในวัยที่มีความรักเช่นวัยหนุ่มสาวอย่างจริงจัง ยังคงเป็นวัยที่มุ่งมั่นกับการเรียนเพราะเป็นวัยรุ่นตอนต้น ความรักใคร่ในระดับที่ลึกซึ้งยังไม่เกิดขึ้น จึงไม่ได้สะท้อนออกมาในเรียงความ ยังคงให้ความสำคัญกับผู้ปกครองที่ใกล้ชิด คือ พ่อแม่ ครอบครัวยุคใหม่ให้ความสำคัญไปที่ความอบอุ่นภายในครอบครัว เพื่อนและการเรียนหนังสือ

จากเรียงความทั้ง ๔ บท ได้นำเสนอแนวทางในการป้องกันการทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชนจำแนกเป็นประเด็นได้ดังนี้

๑. การให้ความรู้ความเข้าใจ ตระหนักในคุณค่าของชีวิตว่ามีคุณค่าและมีผู้คนเกี่ยวข้องเป็นจำนวนมาก เมื่อมีความผิดหวังให้นึกถึงคนในครอบครัว คนรอบข้างและคนที่ทนเหนียวเพื่อตนเองมาโดยตลอด

๒. พยายามหาทางออกจากความเครียดโดยการออกกำลังกาย การให้ความสนใจในสิ่งอื่น ๆ ที่ตนเองสนใจ ไม่อยู่คนเดียวในขณะที่ตนเองมีความเครียดหรือความเศร้า เพราะบรรยากาศอาจชักนำให้คิดไปในทางอวกุศล พยายามหาทางออกจากปัญหาโดยการขอคำปรึกษาจากผู้รู้ ผู้มีประสบการณ์ เช่น ครูอาจารย์ ญาติผู้ใหญ่ หรือรุ่นพี่ที่สามารถพูดคุยกันได้ เป็นต้น

๓. การทบทวนตนเองบ่อยๆ จะช่วยลดปัญหาความเครียดได้ เพราะจะทำให้ตนเองเกิดความตระหนักในหน้าที่และความรับผิดชอบของตนเอง เมื่อรู้ตนเองบ่อยๆ จะทำให้เกิดการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ไม่หลงไปในทางเสื่อมเสีย ปัญหาในชีวิตจะไม่เกิดขึ้น เท่ากับไม่เปิดโอกาสให้เกิดสาเหตุของการฆ่าตัวตายได้

๔. ผู้ปกครองต้องพยายามพูดคุยกันในครอบครัวอย่างอ่อนโยน ไม่ดุด่าหรือตำหนิอย่างรุนแรงและไร้เหตุผล ไม่พูดให้ลูกรู้สึกอับอายและน้อยใจ ไม่นำลูกไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น เพราะเป็นการสร้างปมด้อยให้ลูกตนเอง ทำให้เกิดความน้อยใจ คิดว่าพ่อแม่ไม่รัก จึงพยายามเรียกร้องความสนใจและประชดผู้ปกครองด้วยการฆ่าตัวตาย

๕. ควรมีการรณรงค์ผ่านสื่อต่างๆ อย่างต่อเนื่องถึงความไม่เหมาะสมถูกต้องของการฆ่าตัวตายและการหาทางออกให้กับชีวิตวัยรุ่น เช่น มีศูนย์เฝ้าระวังในระดับโรงเรียนและชุมชน มีการแนะนำเพื่อป้องกันอย่างต่อเนื่อง

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาแนวทางการป้องกันการทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะทั่วไป ซึ่งเป็นข้อเสนอแนะทางวิชาการและข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไปดังนี้

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะทั่วไป

๑. แม้ปัจจุบันจะมีศูนย์ให้คำปรึกษาวัยรุ่น ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น เกิดขึ้นเป็นจำนวนมาก ที่ช่วยกันทำหน้าที่ป้องกันการทำอัตวินิบาตกรรมที่ดำเนินการโดยองค์กรต่างๆ มีการประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อหลากหลาย แต่การทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชนก็ยังปรากฏอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ไม่ได้เกิดจากความบกพร่องของเจ้าหน้าที่ แต่สาเหตุหนึ่งอาจเป็นเพราะจังหวะเวลาที่เยาวชนคิดฆ่าตัวตายนั้นเป็นช่วงเวลาที่มืดบอด หาทางออกสำหรับตนเองไม่เจอ ศูนย์ต่างๆ เหล่านี้จะไม่ได้รับการคิดถึงเลย จึงไม่สามารถเข้ามาแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้อย่างทันท่วงที ประกอบกับสัญญาณการฆ่าตัวตายมักไม่ปรากฏชัดเจน การพบปะกันระหว่างหน่วยงานช่วยเหลือและผู้ที่จะฆ่าตัวตายจึงไม่สัมพันธ์ไปด้วยกัน หน่วยงานต่างๆ ทำหน้าที่เฝ้าระวังเท่านั้น ผู้วิจัยเห็นว่า หากมีศูนย์ที่สามารถเข้าไปในระดับโรงเรียน หมู่บ้าน จะทำให้เกิดความใกล้ชิดและเฝ้าระวังได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้ ในโรงเรียนอาจมีหน่วยคัดกรองคอยทำหน้าที่ดูแลในส่วนนี้ด้วย

๒. การให้ความรู้ ความเข้าใจในความสำคัญของชีวิตยังเป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะเป็นที่ยอมรับโดยทั่วกันว่า การฆ่าตัวตายเป็นการหาทางออกสำหรับปัญหาที่ผิด ไม่ใช่การแก้ปัญหา แต่เป็นการเพิ่มปัญหาให้มากยิ่งขึ้น หากทุกคนเข้าใจในประเด็นเหล่านี้ โอกาสที่จะเลือกใช้การฆ่าตัวตายก็จะลดลง การให้ความรู้ ความเข้าใจนี้ ควรเริ่มตั้งแต่ระดับครอบครัว หากครอบครัวเอาใจใส่และเป็นที่ปรึกษา คอยแก้ปัญหาต่างๆ ให้กับเยาวชน ไม่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าไปปรึกษา สามารถเปิดเผย พูดคุยกันได้ จะเป็นการคัดกรอง ป้องกันได้เป็นอย่างดี ดังนั้น การให้ความรู้แก่ผู้ปกครองในการป้องกันการทำอัตวินิบาตกรรมจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นในสังคมปัจจุบัน

๓. หน่วยงานหรือองค์กรทางพระพุทธศาสนา เช่น มหาวิทยาลัยสงฆ์ หน่วยอบรมประชาชนประจำตำบล สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด สำนักงานเจ้าคณะจังหวัด เป็นต้น ควรมีศูนย์ระบายทุกข์ เพื่อให้ประชาชนที่มีความทุกข์ ขมขื่น เศร้าใจ หดหู่ หรือผู้ที่ประสบปัญหาใดใดในชีวิต ซึ่งเป็นประชากรกลุ่มเสี่ยงต่อการทำอัตวินิบาตกรรมได้เข้ามาปรึกษาหารือ ระบายความอัดอั้นตันใจ บอกกล่าวความทุกข์ให้ผู้อื่นฟัง เพื่อที่จะได้ทำการช่วยเหลือ ให้คำปรึกษา คำแนะนำที่ถูกต้อง เป็นการป้องกันการทำอัตวินิบาตกรรมที่เข้าถึงกลุ่มเสี่ยงได้อย่างตรงตัว เพราะส่วนมากผู้ที่คิดจะทำอัตวินิบาตกรรมมักจะหันหน้าเข้าหาศาสนา หากมีศาสนาเป็นที่พึ่ง เป็นที่อาศัย ได้ปรึกษาและได้คำชี้แนะที่ถูกต้อง เหมาะสม จะทำให้มีกำลังใจในการดำเนินชีวิต และลดปัญหาการทำอัตวินิบาตกรรมได้ในที่สุด

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการทำวิจัยครั้งต่อไป

จากการศึกษาแนวทางการป้องกันการทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน ผู้วิจัยได้ศึกษาในขอบเขตเฉพาะแนวคิดที่เกิดจากการจัดกิจกรรมร่วมกับเยาวชนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ยังมีประเด็นที่งานวิจัยนี้ยังไม่ถึง แต่มีความน่าสนใจที่ควรแก่การศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม ดังนี้

๑. พุทธบูรณการเพื่อการป้องกันการฆ่าตัวตายซ้ำสำหรับผู้ที่มีประสบการณ์การฆ่าตัวตาย เพราะผู้ที่เคยฆ่าตัวตายนั้จะทำซ้ำอีก

๒. บทบาทของวัดและพระสงฆ์ในการป้องกันการฆ่าตัวตาย เพราะวัดเป็นองค์กรที่สามารถเข้าถึงประชาชนได้ทุกระดับ

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกและอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ :

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. แนวทางการนำเสนอข่าวเชิงป้องกันการฆ่าตัวตาย.

กรุงเทพมหานคร: บริษัททงศ์กมลโปรดักชั่น จำกัด, ๒๕๔๑.

_____. แผนพัฒนาสุขภาพจิตในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๙ (พ.ศ. ๒๕๔๕ – ๒๕๔๙). กรุงเทพมหานคร:กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๔๔.

กীরติ บุญเจือ. จริยศาสตร์สำหรับผู้เริ่มเรียน. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๑๙.

คุณ โทษณ์. ศาสนาเปรียบเทียบ. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, ๒๕๓๗.

เคเอ็นซีดีเอส. จริยศาสตร์แนวพุทธ. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗.

จินตนา ยูนิพันธ์. การพยาบาลจิตเวช เล่ม 2. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อักษรไทย, ๒๕๒๗.

จำนง ทองประเสริฐ. พุทธศาสนากับสังคมและการเมือง. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ต้นอ้อแกรมมี จำกัด, ๒๕๓๙.

ฉลอง อภิรมรัตน์. จิตวิทยาปกติ. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ศรีอนันต์, ๒๕๒๕.

ชัยวัฒน์ออตพัฒน์. จริยศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๔๓.

เดือน คำดี. พุทธปรัชญา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ โอ.เอส.พรินต์ติ้งเฮาส์, ๒๕๓๔.

ธีระ สนิเดชาวัณษ์ และปราโมทย์ ประสาทกุล. “การฆ่าตัวตายของประชากรไทย: การวิเคราะห์ข้อมูลจากการจดทะเบียนตาย พ.ศ.๒๕๔๗”. การประชุมวิชาการประชากรศาสตร์แห่งชาติ.

๑๗-๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๔๘ ณ โรงแรมเดอะทวิน ทาวเวอร์. กรุงเทพมหานคร: สมาคม, ๒๕๔๘.

ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล และ สุรสิงห์ วิศรุตรัตน์. การฆ่าตัวตายการสอบสวนหาสาเหตุและการป้องกัน. พิมพ์ครั้งที่ ๒. เชียงใหม่: IDENTITY GROUP, ๒๕๔๒.

พระเดชภูมิ เมธกุโร. ชีวิตที่ไร้ปัญหาคุณค่าและประโยชน์ของความทุกข์. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๓๒.

พระเทวินทร์ เทวินโท. พุทธจริยศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). วิถีบูรณาการพระพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

_____. ลักษณะแห่งพระพุทธศาสนา. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมมิกจำกัฏ, ๒๕๓๙.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). ปรัชญาการศึกษาไทย. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิโลกมลคิมทอง, ๒๕๓๓.

_____. วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ปัญญา, ๒๕๓๕.

_____. แสงเงินแสงทองของชีวิต. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๓๙.

พระสัทธัมมโชติกะ อัมมาจริยะ. ปรมัตถะโชติกะ มหาอภิธัมมัตถสังคหฎีกา ปริเฉท ๕ เล่ม ๒. กรุงเทพมหานคร: สุทธิการพิมพ์. ๒๕๒๕.

พุทธทาสภิกขุ. สู่จิตว่าง. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๔๐.

มานิต ศรีสุรภานนท์และจำลอง ดิษยวณิช. ตำราจิตเวชศาสตร์. เชียงใหม่: โรงพิมพ์แสงศิลป์,

๒๕๔๒.

มาโนช หล่อตระกูล. คู่มือการช่วยเหลือผู้มีพฤติกรรมฆ่าตัวตายสำหรับสถานบริการ

สาธารณสุข. กรุงเทพมหานคร: เติเอชั่น จำกัด, ๒๕๔๔.

ยุค ศรีอริยะ. วิธีสังคมไท สารนิพนธ์ทางวิชาการเนื่องในวาระหนึ่งศตวรรษ ปรีดี พนมยงค์.

กรุงเทพมหานคร: มุลนิธิเด็ก, ๒๕๔๓.

ระวี ภาวิไล. อภิธรรมสำหรับคนรุ่นใหม่. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๓๖.

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๕๒. กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๒๕.

วสิน อินทสระ. จริยศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เจริญกิจ, ๒๕๒๙.

_____. พุทธจริยศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๔๙.

วีรพล กุลบุตร. แนวโน้ม/ทฤษฎี/ การป้องกันและการแก้ไข. กรุงเทพมหานคร: กองบังคับบัญชาการโรงเรียนนายร้อยตำรวจ, ๒๕๔๐.

ศิริลักษณ์ ศุภพิตร. “อัตวินิบาตกรรมหรือการฆ่าตัวตาย”. เวชศาสตร์ร่วมสมัย. กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์, 2544.

สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). แปลและเรียบเรียง. คัมภีร์วิสุทธิมรรค. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: บริษัทประยูรวงศ์พรินต์ จำกัด, ๒๕๔๖.

สมภพ เรื่องตระกูล. โรคซึมเศร้าและการฆ่าตัวตาย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์, 2543.

สุชาติ พหลภาคย์. ความผิดปกติทางอารมณ์. กรุงเทพมหานคร: ศิริกัณฑ์ ออฟเซต, ๒๕๔๒.

สุวัฒนา อารีพรค. ความผิดปกติทางจิต. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๔.

(๒) วารสาร:

เกียรติศักดิ์ ดวงจันทร์. พุทธจริยศาสตร์กับสเต็มเซลล์. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์. ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๕๘): ๑๙๙-๑๔๙.

_____. “พุทธจริยศาสตร์กับการตั้งครุฑแทน”. วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์. ปีที่ 6 ฉบับที่ ๑ (มกราคม – มิถุนายน ๒๕๕๗): ๑๘๗.

ชวนีย์ พงศาพิชญ์. “การฆ่าตัวตาย: ปัญหาในยุคสังคมวิกฤต”. วารสารพัฒนาเทคนิคศึกษา.ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๒๙ (มกราคม-มีนาคม ๒๕๕๒): ๒๔-๒๙.

ดวงดาว กীরติกานนท์. “จริยศาสตร์กับการโคลนนิ่งมนุษย์”. BU Academic Review. ปีที่ 4 ฉบับที่ 1. (๒๕๕๘): 124-130.

รัชนิบูลเศรษฐภูมิรินทร์และสุพุมล ธนาเศรษฐ์อังกุล. “พ่อแม่กับการฆ่าตัวตายของลูกวัยรุ่น”.

วารสารคณะพยาบาลศาสตร์. ปีที่ ๒๐ ฉบับที่ ๑-๒ (มกราคม-มิถุนายน, ๒๕๕๐):๕-๑๓.

วรารณ ประทีปธีรานันต์. “อัตราการฆ่าตัวตายและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมฆ่าตัวตาย

โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยมหาราช จังหวัดสุพรรณบุรี”. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย

ไทย. ปีที่ ๒๘ ฉบับที่ ๓ (กันยายน-ธันวาคม ๒๕๕๓): ๙๐-๑๐๓.

ศุภเจตน์ จันทร์สาส์น. “คุณภาพชีวิตของคนไทย: นัยจากสถิติการฆ่าตัวตาย”. วารสารปัญญา

ภิวัฒน์. ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๒ (มกราคม-มิถุนายน, ๒๕๕๔): ๔๒-๔๙.

หวาน ศรีเรือนทองและคณะ. “ความเสี่ยงการฆ่าตัวตายของคนไทย: การสำรวจระดับชาติ”.วารสาร

สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. ปีที่ ๕๖ ฉบับที่ ๔ (ตุลาคม-ธันวาคม๒๕๕๔): ๔๑๓-

๔๒๔.

อนุพงศ์ คำมา. “ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการฆ่าตัวตายสำเร็จ: กรณีศึกษาจังหวัดสุโขทัย”. วารสาร

สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. ปีที่ ๕๘ ฉบับที่ ๑ (มกราคม-มีนาคม ๒๕๕๖): ๓-๑๖.

อรัญญ์ มีแสง. ทฤษฎีบูรณาการเชิงพุทธ. วารสารพุทธศาสนศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ปีที่

๒๐ ฉบับที่ ๒ (พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๕๖): ๔๔-๕๘.

ชนิษฐา แสนใจรักษ์. “ในชั่ววูบของการฆ่าตัวตาย: การศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยาในผู้ที่ผ่าน

ประสบการณ์การพยายามฆ่าตัวตาย”. บัณฑิตวิทยาลัย: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

คุณากร มุ่งดี. “ปัจจัยที่ส่งเสริมการกระทำอัตวินิบาตกรรมของข้าราชการตำรวจในสังกัด

กองบัญชาการตำรวจนครบาล”. บัณฑิตวิทยาลัย:มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๕๑.

นිරา พรเดชวงศ์. “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพยายามฆ่าตัวตายของผู้ป่วยโรงพยาบาลสังกัด

กรุงเทพมหานคร”. บัณฑิตวิทยาลัย:มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๒๘.

ปถมพร ตะละภู. “การศึกษาวิเคราะห์สัมมาทิฐีในการสร้างสันติสุขในสังคมไทย”.

บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,

๒๕๕๔.

ประมัย ฤทธิธณ. “ภูมิหลังส่วนบุคคลและครอบครัวที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการฆ่าตัวตายของประชาชนจังหวัดสุรินทร์”. บัณฑิตวิทยาลัย:มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์, 2548.

ปิ่นปิ่นทร์ สิริพัฒน์กุล. “ความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของผู้ใช้แรงงานในโรงงานขนาดกลางเขตนิคมอุตสาหกรรม จังหวัดระยอง”. บัณฑิตวิทยาลัย:มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๗.

พัชรี พรหมทับ. “ความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายในชาวไทยภูเขาและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง”.

บัณฑิตวิทยาลัย: มหาลัษวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๑.

พันธิวิภา เหมือนเพชร. “แบบอย่างการฆ่าตัวตายจากหนังสือพิมพ์ไทยรายวัน”.

ศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๔.

พระทนต์ศักดิ์ ปภังกร (ต้นขุนทด). “การมองโลกตามหลักพุทธปรัชญา”.

มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พระธิตวุฒิ จันทโสภณ (หมั่นมี). “การศึกษาวิเคราะห์แนวทางแก้ไขปัญหาดัตวินิบาตกรรมตามแนวพุทธจริยศาสตร์”. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัย

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

ยุพิน อินหลง. “การวิเคราะห์สถานการณ์การป้องกันการฆ่าตัวตายในผู้ที่มีภาวะซึมเศร้าโรงพยาบาลเชิงคำ จังหวัดพะเยา”. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๓.

วัชรภรณ์ อภิวัชรกุล. “การศึกษารายกรณีของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลสุราษฎร์ธานี จังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่มีแนวโน้มกระทำอัตวินิบาตกรรม”. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๓๕.

วัชรียา เจริญชูเกียรติกิจ. “การสื่อสารกับกลุ่มผู้มีแนวโน้มในการฆ่าตัวตาย”. บัณฑิตวิทยาลัย:

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

สิวลี ศิริไธ. “การศึกษาเชิงวิเคราะห์พุทธจริยศาสตร์จริยธรรมและเกณฑ์ตัดสินปัญหาจริยธรรมทางการแพทย์ในสมัยปัจจุบัน”. รายงานผลการวิจัย. สภาวิจัยแห่งชาติ, ๒๕๓๐.

สุนิรัตน์ ลิมนวิธ. “วาทกรรมในข่าวอัตวินิบาตกรรมของหนังสือพิมพ์ไทย”. บัณฑิตวิทยาลัย:

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

(๔) สารสนเทศออนไลน์:

กัลยาณมิตร. การทำหน้าที่กัลยาณมิตรเชิงบูรณาการ. [ออนไลน์].

แหล่งที่มา:http://www.kalyanamitra.org/th/article_detail.php?i=7006

[๘ มิถุนายน ๒๕๕๙].

คนอง วังฝายแก้ว. การฆ่าตัวตายหรือการทำอัตวินิบาตกรรม. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา:

<https://www.gotoknow.org/posts/458901> [๒ มิถุนายน ๒๕๕๙].

โครงการช่วยเหลือผู้ที่เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. รายงานการฆ่าตัวตายของประเทศไทย (รายต่อแสนประชากร) ฉบับปรับปรุงใหม่ ๒๕๔๐-๒๕๕๗.

[ออนไลน์]. แหล่งที่มา:<https://www.suicidethai.com/report/>[๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙].

ดวงเด่น นุธรรมรัมย์. พุทธจริยศาสตร์. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา:<http://www.baanjommyut.com>

[๑ ธันวาคม ๒๕๕๘].

ไตรเทพ ไกรงู (นามปากกา). อัตวินิบาตกรรมสะท้อนกรุงรัตนโกสินทร์. [ออนไลน์].

แหล่งที่มา:<http://www.komchadluek.net/detail/20160126/221209.html>

[๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙].

พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส. เกณฑ์ตัดสินคุณค่าทางพุทธจริยศาสตร์ ศึกษากรณีการฆ่าตัวตาย.

[ออนไลน์]. แหล่งที่มา:<https://www.gotoknow.org/posts/316984>

[๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙].

ผู้จัดการออนไลน์. “สิงห์” ลูกชาย “วีระกานต์ มุสิกพงศ์” ตกคอนโดหูกกลางทองหล่อเสียชีวิต.

[ออนไลน์]. แหล่งที่มา:[http://www.manager.co.th/Home/ViewNews.aspx?NewsID=](http://www.manager.co.th/Home/ViewNews.aspx?NewsID=9580000086015)

9580000086015 [๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙].

มธุรส มุ่งมิตร. พุทธศาสนากับการฆ่าตัวตาย. [ออนไลน์].

แหล่งที่มา:<http://www.crs.mahidol.ac.th/thai/maturot.htm>

[๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙].

สามารถ มั่งส้ง. “การฆ่าตัวตาย: ปัญหาที่สังคมไม่ควรมองข้าม”. ผู้จัดการออนไลน์. [ออนไลน์].

แหล่งที่มา:[http://www.manager.co.th/Daily/ViewNews.aspx?NewsID=95500](http://www.manager.co.th/Daily/ViewNews.aspx?NewsID=9550000087219)

00087219 [๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙].

๒. ภาษาต่างประเทศ

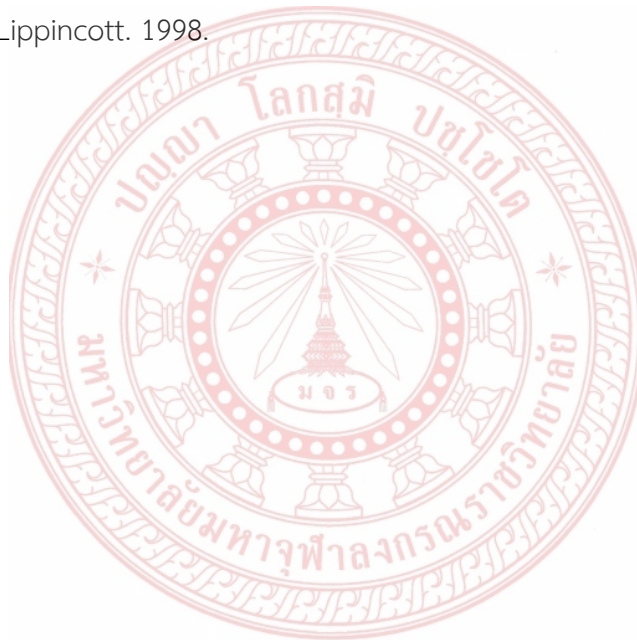
Berman. Alan L. Jobes. David A. and Silverman. Aorton M. Adolescent Suicide: Assessment and Intervention. Second edition. Washington. DC: American Psychological Association, 2006.

Hawton K. van Heeringen K. Suicide. Lancet 2009. 373: 1372–81.

Joseph M. Strayhorn. Foundation of Clinical Psychiatry. London. 1982.

Shives. L.R. Basic concepts of psychiatric-mental health nursing. 4th Ed.

Philadelphia: Lippincott. 1998.





ชื่อรายงานการวิจัย: ศึกษาวิธีการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน
 สถานที่: กรณีศึกษาเยาวชนโรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์ อำเภอสรีสำโรง จังหวัด
 สุโขทัย
 ผู้วิจัย: ดร.สุนทร สุขทรัพย์ทวีผล, พระครูพิพิธจารุธรรม,ดร., ดร.ภูวเดช สิ้นทับ
 สาล
 ส่วนงาน: วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 ปีงบประมาณ: ๒๕๖๑
 ทุนอุดหนุนการวิจัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องนี้ มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาพฤติกรรมและแนวโน้มการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน ๒) เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน และ ๓) เพื่อนำเสนอแนวทางการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมแก่เยาวชน การศึกษาวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ประกอบด้วยการวิจัยเอกสารและการวิจัยเชิงปฏิบัติ โดยการนำหลักไตรสิกขามาใช้เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน มีเนื้อหาจากเอกสารตำราหรืองานวิจัยที่เกี่ยวข้องประกอบกับข้อมูลที่ได้จากการจัดกิจกรรมเสริมสร้างการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชนกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๒๐๐ คน โรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์ อำเภอสรีสำโรง จังหวัดสุโขทัย

ผลการศึกษาพบว่า

๑) พฤติกรรมการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชนพบว่า มีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อยๆ ๑ ใน ๓ ของเด็กที่ฆ่าตัวตายสำเร็จเคยพยายามฆ่าตัวตายมาก่อน ความคิดและการพยายามฆ่าตัวตายพบน้อยในเยาวชนก่อนวัยรุ่น และพบมากขึ้นอย่างชัดเจนในวัยรุ่น อัตราของการพยายามฆ่าตัวตายในวัยรุ่นหญิงสูงกว่าวัยรุ่นชายประมาณ ๓-๗ เท่า วิธีที่เด็กและวัยรุ่นส่วนใหญ่นิยมใช้ในการพยายามฆ่าตัวตาย คือ การกินยาแก้ปวดหรือยาที่ออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท ร้อยละ ๓๐-๕๐ ของเด็กหรือวัยรุ่นที่พยายามฆ่าตัวตาย มีความตั้งใจจริงที่จะตายหรืออย่างน้อยก็ไม่ได้ตั้งใจว่าจะอยู่หรือตาย เหตุกระตุ้นให้วัยรุ่นพยายามฆ่าตัวตายที่พบบ่อยที่สุด ได้แก่ ความขัดแย้งกับผู้อื่น ปัญหาที่โรงเรียน การถูกล้อหรือล้อเลียนหรือลงโทษ การขาดเพื่อนหรือการถูกปฏิเสธไม่ยอมรับ หรือถูกทำให้เสียหน้า ปัญหาการติดยาเสพติดหรือเหล้า การถูกกระทำทารุณ ทั้งการถูกทำร้ายร่างกายและถูกล่วงเกินทางเพศ การสูญเสียบุคคลที่รัก ปัญหาสุขภาพ เช่น เป็นโรคร้ายแรง การตั้งครุฑที่ไม่พึงประสงค์ เป็นต้น

๒) แนวทางการป้องกันการทำอัตวินิบาตกรรมแก่เยาวชนเป็นการประยุกต์หลักไตรสิกขา มาบูรณาการ คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ได้ทฤษฎี ๓ ก. คือ กลัว – กล้า – แกร่งขั้นตอนที่ ๑ ทำให้กลัวด้วยศีล เป็นการทำให้เกิดความตระหนัก หวาดกลัวในโทษที่เกิดจากการฆ่าตัวตายทั้งมิติ ด้านพระพุทธศาสนาและมิติทางด้านจริยศาสตร์ สามารถกระทำได้โดยการสร้างความเข้าใจใน หลักธรรมhiri-โอตตปปะ และการสร้างความเข้าใจในหลักกรรมวิบาก ทั้งกรรมในชาติปัจจุบันและ กรรมในชาติอนาคต ขั้นตอนที่ ๒ ทำให้กล้าด้วยสมาธิทำได้โดยการพัฒนาจิตด้วยวิปัสสนา และการพัฒนาทัศนคติ ขั้นตอนที่ ๓ ทำให้แกร่งด้วยปัญญา เป็นการพัฒนาไปสู่ภาวะที่ปราศจาก ปัญหาและความทุกข์ ด้วยการแก้ความทุกข์และปัญหาอย่างถูกต้องนั้น จะต้องนำกระบวนการ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม สามารถทำได้โดยวิธีการที่เรียกว่า พรโตโมสะ คือการรับฟัง คำแนะนำปรึกษา หาข้อมูล ข่าวสาร และโยนิโสมนสิการ คือ การนำข้อมูลที่ได้จากผู้อื่น (พรโตโม สะ) มาไตร่ตรอง ใคร่ครวญด้วยสติปัญญา ความรอบคอบ ความสมเหตุสมผล จนกลายเป็น ปัญญาที่ถูกต้อง

Abstract

The purposes of this research were to: (1) study the behavior and tendency of teenagers' suicide (2) enhance immunity in the suicide action of teenagers and (3) present the ways for preventing suicide of teenagers. This research is a qualitative research. It consisted of research papers and practical research by applying the threefold principles to enhance immunity in the suicide of teenagers. There were content from documents, texts or related research including with information obtained from organizing activities to help prevent the suicide of teenagers with a sample of 200 students of Srisumrongchanupatham School, Srisamrong district, Sukhothai Province. The study found that

Suicide meant the actions that are killing or destroying oneself. There were three kinds namely the suicide action for others, the suicide action for oneself and the suicide action caused by the normality. The causes and factors of suicide action come from the social foundation and family. There were a theory of suicide concepts such as Sociological theory, Psychological theory, Intellectual theory, Escape theory, Theoretical theory and Interpersonal psychology theory. Each of them showed the cause, methods and effects of suicide that are similar and consistent. In Buddhist ethics, it was found that Buddhism taught people to know and understand the nature of their own lives

and others. Suicide was not a good thing to do even if killing himself to death or allowed others killing to death because life is worthy. Born to be a human being is not easy. Although suicide will not be subject to make of killing but it is considered an important principle of Buddhism.

The suicide behavior of teenagers found that it had a tendency to rise 1/3 of children who commit suicide successfully used to try to commit suicide before. The thoughts and attempts to commit suicide were rare in pre-adolescent and found more clearly in teenagers. The rate of suicide attempts in female was higher than male teenagers 3-7 times. The most popular method for children and adolescents to attempt suicide was taking painkillers or psychotropic drugs. 30-50% of children who attempted suicide had a real intention to die or not paying attention to whether to live or die. The most motive for teenagers to attempt suicide were conflict with others, school problems, being taught or punished, lack of friends or refusal to accept, drug addiction problems, abusing both physical assault and sexual abuse, losing loved ones, health Problems such as being a serious disease and unwanted pregnancy etc.

The way for preventing teenagers' suicide were the applying of the threefold principles to integration namely morality, concentration and wisdom. It got 3 theory: afraid, brave and strong. The first step: scared by the morality was causing awareness fear of punishment caused by suicide both the Buddhist dimension and the ethical dimension. It can be done by creating an understanding of the principles of Hira-Otapa and the creation of understanding in the principle of retribution both karma in the present nation and karma in the future. The second step: making a brave with meditation, it can be achieved by mental development with insight meditation and attitude development. The third step: strengthened by wisdom. It was a development that free from problems and suffering by understanding the suffering and the problem correctly. Entering the process of solving problems that occur appropriately. It can be done by the method called ParatoKosa. It meant listening to advice, finding information and critical reflection was bringing information from other to contemplating with wisdom, prudence, reasonableness until becoming a correct intelligence.

๑. บทนำ

สถานการณ์ในปัจจุบัน สังคมกำลังเผชิญหน้ากับวิวัฒนาการการเปลี่ยนแปลงทั้งในเชิงโครงสร้างของสังคม การเมือง เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม ตลอดจนภัยพิบัติทางธรรมชาติที่ส่งผลกระทบต่อวิถีการดำเนินชีวิตประจำวันและภาวะสุขภาพกาย สุขภาพจิตของผู้คนในสังคม สิ่งเหล่านี้เป็นเหตุให้ผู้คนตกอยู่ในภาวะวิกฤติต่างๆ จนกลายเป็นสภาพปัญหาเรื้อรังที่บ้านทอนความสุขสงบของสังคม นอกจากนี้อุดมการณ์การพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศให้เจริญก้าวหน้าตามแบบระบบทุนนิยม ซึ่งใช้เงินเป็นตัวตั้ง ก่อให้เกิดความเหลื่อมล้ำทางฐานะ ระหว่างคนรวยกับคนจนมากยิ่งขึ้น ระบบทุนนิยมได้ครองงำให้คนในสังคมเสพติดความสุขจากกระแสวัตถุนิยมและบริโภคนิยมอย่างขาดสติ เช่น การใช้โทรศัพท์มือถือที่มีราคาแพง การใช้สินค้าแบรนด์เนม รถยนต์ เป็นต้น จนกลายเป็นการแข่งขันทางสถานภาพของคนในสังคม ซึ่งเป็นต้นตอของปัญหาอีกมากมายที่ตามมา อาทิ การมุ่งแสวงหากำไร หรือการเติบโตของเศรษฐกิจที่มีการทำลายทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ทำให้เกิดปัญหาภาวะโลกร้อน ปัญหามลภาวะเป็นพิษ เป็นต้น¹

จากสภาพปัญหาเหล่านี้ อาจกล่าวได้ว่าการเจริญเติบโตทางด้านเศรษฐกิจของไทยที่มุ่งเน้นการพัฒนาวัตถุเป็นหลัก เป็นเหตุให้คนในสังคมมีแนวโน้มเกิดปัญหาสุขภาพจิตและมีความเครียดเพิ่มสูงขึ้น และทวีความรุนแรงมากขึ้น จนอาจนำไปสู่ปัญหาความรุนแรงอื่นๆ ตามมาอีกมากมาย การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้ยังมีผลให้ระบบสังคมไทยที่เคยเป็นสังคมแห่งการช่วยเหลือเกื้อกูลกันกลายเป็นสังคมแห่งการแก่งแย่งแข่งขัน คนในสังคมจำนวนหนึ่งต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยวในสังคม ขาดคุณภาพชีวิตที่ดี และไม่สามารถทนต่อการเปลี่ยนแปลงอันรวดเร็ว รวมถึงภาวะกดดันทางสังคมต่างๆ ได้ ทางเลือกหนึ่งที่คนในสังคมเหล่านี้นำมาใช้เพื่อเป็นช่องทางแห่งการหลุดพ้นจากสภาวะการณั้ทั้งปวงที่รุมเร้า คือ การฆ่าตัวตาย² กลุ่มงานระบาดวิทยาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข รายงานว่า การฆ่าตัวตายจากปัญหาทางเศรษฐกิจมีถึงร้อยละ ๒๓ นอกจากนั้นเกิดจากสาเหตุทางด้านร่างกาย เช่น การมีโรคประจำตัวที่รักษาไม่ขาด

¹ พันธวิภา เหมือนเพชร, “แบบอย่างการฆ่าตัวตายจากหนังสือพิมพ์ไทยรายวัน”, วิทยานิพนธ์ศิลป

ศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๔), หน้า ๑.

² ธีระ สนิทธารักษ์ และปราโมทย์ ประสาทกุล, “การฆ่าตัวตายของประชากรไทย: การวิเคราะห์ข้อมูลจากการจดทะเบียนตาย พ.ศ. ๒๕๔๗”, การประชุมวิชาการประชากรศาสตร์แห่งชาติ, ๑๗-๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๔๘ ณ โรงแรมเดอะทวิน ทาวเวอร์, (กรุงเทพมหานคร: สมาคม, ๒๕๔๘). เอกสารอัดสำเนา.

สาเหตุทางด้านอารมณ์ เช่น ความรู้สึกเศร้า ความกลัวความเจ็บปวดทรมานขณะตาย และสาเหตุทางด้านสังคม เช่น การถูกปฏิเสธจากครอบครัว เป็นต้น³

องค์การอนามัยโลกรายงานว่าประชากรทั่วโลกมีอัตราการฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้นจากเดิมในช่วง ๔๕ ปีที่ผ่านมาอัตราการฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้นร้อยละ ๖๐ และพยากรณ์ว่าภายในปี ๒๕๖๓ บุคคลที่จะฆ่าตัวตายจะมีจำนวนปีละ ๑.๖ ล้านราย⁴ โดยเฉพาะประเทศที่พัฒนาแล้ว ทำให้ปัญหาการฆ่าตัวตายเป็นสาเหตุการตายอยู่ในสิบอันดับแรก⁵ โดยทุกๆ ปีจะมีผู้เสียชีวิตจากการฆ่าตัวตายประมาณ ๑ ล้านราย หมายความว่า ในประชากรหนึ่งแสนคนจะมีผู้เสียชีวิตจากการฆ่าตัวตาย ๑๖ ราย หรือในทุก ๔๐ วินาทีจะมีผู้ฆ่าตัวตายสำเร็จ ๑ คน⁶ ข้อมูลจากศูนย์ป้องกันการฆ่าตัวตายแห่งชาติ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้แสดงอัตราการฆ่าตัวตายของประชากรระหว่างปี ๒๕๔๐ ถึง ปี ๒๕๕๗ จะเห็นว่า จากปี ๒๕๔๒ จนถึงปี ๒๕๕๔ อัตราการฆ่าตัวตายของประชากรลดลง จาก ๘.๕๙ (รายต่อแสนประชากร) เหลือ ๕.๗๗ (รายต่อแสนประชากร) และเกือบคงที่มาจนถึงปี ๒๕๕๓ จากนั้นมีแนวโน้มมากขึ้นอย่างต่อเนื่องมาจนถึงปี ๒๕๕๗ คิดเป็น ๖.๐๗ (รายต่อแสนประชากร) นอกจากนั้นข้อมูลจากแหล่งเดียวกันนี้ยังได้รายงานอัตราการฆ่าตัวตายระหว่างชาย-หญิง ว่าผู้ชายมีอัตราการฆ่าตัวตายมากกว่าผู้หญิงมาโดยตลอด ดังสถิติในปี ๒๕๕๗ พบว่าอัตราการฆ่าตัวตายของผู้ชายมากกว่าผู้หญิงถึง ๗.๓๖ (รายต่อแสนประชากร)⁷ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของชวินัย พงศาพิชญ์ ที่ระบุว่า เพศหญิงมีอัตราการพยายามฆ่าตัวตายมากกว่าเพศชายถึง ๓ เท่า แต่เพศชายฆ่าตัวตายสำเร็จมากกว่าเพศหญิงถึง ๓ เท่าเช่นกัน ทั้งนี้เนื่องจากเพศชายเลือกวิธีการที่รุนแรงมากกว่าเพศหญิง บุคคลรอบข้างจึงไม่สามารถเข้าช่วยเหลือได้ทัน⁸

³ ชวินัย พงศาพิชญ์, “การฆ่าตัวตาย: ปัญหาในยุคสังคมวิกฤต”, วารสารพัฒนาเทคนิคศึกษา, ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๒๙ (มกราคม-มีนาคม ๒๕๔๒): ๒๔-๒๙.

⁴ อนุพงศ์ คำมา, “ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการฆ่าตัวตายสำเร็จ: กรณีศึกษาจังหวัดสุโขทัย”, วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, ปีที่ ๕๘ ฉบับที่ ๑ (มกราคม – มีนาคม, ๒๕๕๖): ๓-๑๖.

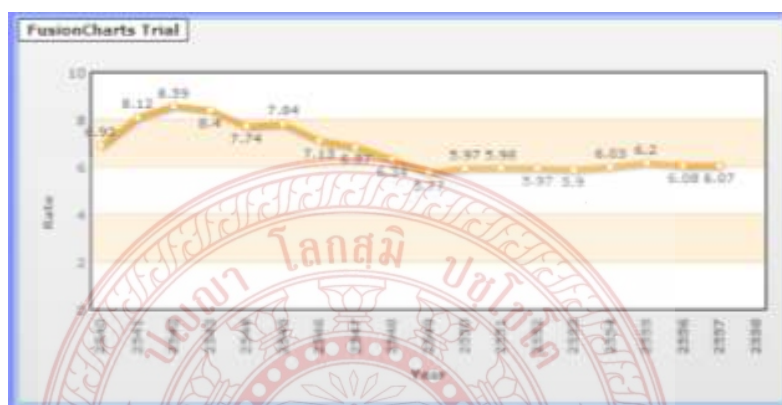
⁵ Hawton K, van Heeringen K., Suicide, (Lancet 2009, 373):1372-81.

⁶ อนุพงศ์ คำมา, “ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการฆ่าตัวตายสำเร็จ: กรณีศึกษาจังหวัดสุโขทัย”, วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย.

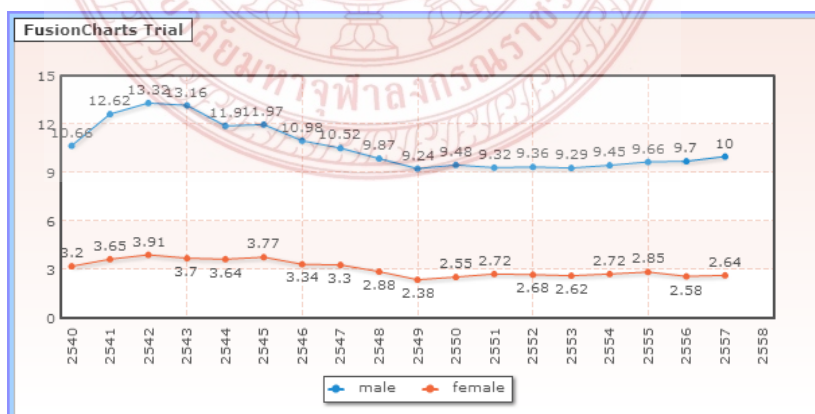
⁷ โครงการช่วยเหลือผู้ที่เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, รายงานการฆ่าตัวตายของประเทศไทย (รายต่อแสนประชากร) ฉบับปรับปรุงใหม่ ๒๕๔๐-๒๕๕๗, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: [https://www.suicidethai.com/report/\[๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙\]](https://www.suicidethai.com/report/[๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙]).

⁸ ชวินัย พงศาพิชญ์, “การฆ่าตัวตาย: ปัญหาในยุคสังคมวิกฤต”, วารสารพัฒนาเทคนิคศึกษา.

ตารางที่ ๑.๑ รายงานอัตราการฆ่าตัวตาย (รายต่อแสนประชากร) ปี พ.ศ.๒๕๕๐-๒๕๕๗



ตารางที่ ๑.๒ รายงานอัตราการฆ่าตัวตายแยกตามเพศ (รายต่อแสนประชากร)ปี พ.ศ.๒๕๕๐-๒๕๕๗



จากตารางที่ ๑.๑ และตารางที่ ๑.๒ จะเห็นได้ว่า การฆ่าตัวตายมีมาอย่างต่อเนื่องและทวีความรุนแรงมากขึ้น ดังจะเห็นปรากฏในสื่อต่างๆ เช่น กรณีการฆ่าตัวตายของนักดนตรีกีตาร์ วงสควิช แอนิมอล โดยการกระโดดตึกจากชั้นที่ ๔ ลงมายังระเบียงชั้นที่ ๔ ของวอเตอร์พอร์ด คอนโดมิเนียม ซอยทองหล่อ ๕ ถนนสุขุมวิท ๕๕ แขวงคลองตันเหนือ เขตวัฒนา

กรุงเทพมหานคร⁹ แม้กระทั่งในวงการพระสงฆ์ ซึ่งถือว่าเป็นผู้นำหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาปฏิบัติและเผยแผ่คำสอนเหล่านั้นก็ยังมีการทำอัตวินิบาตกรรม เช่น กรณีของพระพรหมสุธี (เสนาะ ปญฺญาวชิโร) ที่กระทำการอัตวินิบาตกรรมด้วยการผูกคอตนเองด้วยผ้ารัดอกภายในกุฏิที่พักส่วนตัว วัดสระเกศ เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร¹⁰ การสูญเสียบุคคลที่มีความรู้ความสามารถในการทำอัตวินิบาตกรรมเช่นนี้ นับว่าเป็นปัญหาสังคมที่สำคัญประการหนึ่ง เพราะเป็นการสูญเสียประชากรที่มีคุณภาพหรือประชากรวัยทำงานไปโดยเปล่าประโยชน์ องค์การอนามัยโลกถือว่าอัตวินิบาตกรรมเป็นปรอทบ่งชี้ถึงสภาวะสุขภาพจิตของคนในสังคมได้ด้วย¹¹

การทำอัตวินิบาตกรรมในปัจจุบันขยายวงกว้างลงไปในกลุ่มของเยาวชนอย่างน่าเป็นห่วง ด็อกเตอร์ดาวิด แฟลสส์เซอร์ศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัยเวอร์มอนต์กล่าวว่า การฆ่าตัวตายของเด็กวัยนี้แม้จะเกิดขึ้นน้อยครั้งมากแต่ขณะเดียวกันการฆ่าตัวตายก็เป็นสาเหตุการตายอันดับ ๕ ของเยาวชนสหรัฐอเมริกาอายุระหว่าง ๕-๑๔ ปีตัวเลขล่าสุดระบุว่า การฆ่าตัวตายในหมู่วัยรุ่นอายุต่ำกว่า ๑๙ ปีเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ ๑๔¹² สำหรับประเทศไทย มีสถิติเยาวชนที่กระทำการอัตวินิบาตกรรมในปี ๒๕๕๗ สำเร็จ จำนวน ๑๖๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๔.๑¹³ แม้จะเป็นจำนวนที่ไม่มากนัก แต่ก็เป็น การสูญเสียทรัพยากรบุคคลที่สำคัญอย่างยิ่งหากไม่ได้รับการป้องกันแก้ไขอาจกลายเป็นแบบอย่างแก่เยาวชนคนอื่นๆ ต่อไป

ประเทศไทยมีประชากรส่วนใหญ่นับถือพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นศาสนาที่มีหลักธรรมคำสอนสำคัญประการหนึ่งคือการงดเว้นจากการทำร้ายสัตว์ การฆ่าสัตว์ การสังหารมนุษย์และสัตว์ ถือว่าเป็นการกระทำที่ผิดหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา ประเด็นการกระทำอัตวินิบาตกรรมเป็นประเด็นที่ควรทำการศึกษาให้ละเอียดในหลายกรณี เช่น พระพุทธศาสนามีคำสอนที่เป็น

⁹ ผู้จัดการออนไลน์, “สิงห์” ลูกชาย “วีระกานต์ มุสิกพงศ์” ตกคอนโดหูกกลางทองหล่อเสียชีวิต, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.manager.co.th/Home/ViewNews.aspx?NewsID=9580000086015> [๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙].

¹⁰ ไตรเทพ ไกรงู (นามปากกา), อัตวินิบาตกรรมสะท้านกรุงรัตนโกสินทร์, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.komchadluek.net/detail/20160126/221209.html> [๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙].

¹¹ เยาวรัตน์ ปรปักษ์ขามและคณะ, “อัตวินิบาตกรรมของคนไทย”, เอกสารประกอบการประชุมวิชาการประชากรศาสตร์แห่งชาติ สมาคมประชากรศาสตร์, (๒๖-๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๓๐), เอกสารอัดสำเนา.

¹² สรวงมณฑ์ สิทธิสมาน, เด็กฆ่าตัวตาย : ปัญหาใหญ่ที่พ่อแม่ต้องรู้เท่าทัน, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.manager.co.th/Family/ViewNews.aspx?NewsID=9500000128857> [๑๐ มิถุนายน ๒๕๕๙].

¹³ กรมสุขภาพจิต, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.dmh.go.th/report/suicide/age.asp> [๑๐ มิถุนายน ๒๕๕๙].

สามัญลักษณะคือ เรามีกรรมเป็นของตนเอง¹⁴ นั่นคือ มนุษย์ทุกคนมีความเป็นตัวของตัวเอง หมายถึงมีสิทธิในตนเองอย่างสมบูรณ์แบบ ใครทำดียอมได้ดี ใครทำชั่วยอมได้ชั่ว เป็นเจ้าของการกระทำนั้นเองทั้งหมด และต้องรับผลของการกระทำนั้นเองด้วยตนเอง ไม่สามารถรับแทนใครได้ และไม่มีใครสามารถรับแทนได้ด้วยเช่นกัน เมื่อมนุษย์มีกรรมสิทธิ์ในตนเองอย่างสมบูรณ์แบบ ดังนั้น สิทธิในการฆ่าตัวตายจะเป็นสิทธิที่ขัดหรือแย้งจากคำสอนของพระพุทธศาสนาหรือไม่ อย่างไร นอกจากนั้น เมื่อศึกษาบทบัญญัติในการเว้นจากการฆ่าสัตว์นั้น ทำให้เกิดประเด็นสงสัยว่า สัตว์ในข้อห้ามนั้นมีความหมายรวมไปถึงตนเองด้วยหรือไม่ การได้คำตอบเหล่านี้จะเป็นแนวทางเชื่อมโยงไปสู่การตัดสินใจทางด้านจริยศาสตร์ในการทำอหิงสากรรมได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

นอกจากประเด็นดังกล่าวข้างต้น เมื่อศึกษาเฉพาะการทำอหิงสากรรมของพระภิกษุ ในคัมภีร์พระวินัยพบว่า พระพุทธเจ้าทรงเอาผิดภิกษุที่พยายามฆ่ากระทำอหิงสากรรมแต่ไม่สำเร็จเพียงการปรับอาบัติทุกกฏเท่านั้น¹⁵ ซึ่งเป็นอาบัติที่เบาที่สุดในบรรดาอาบัติทั้ง ๗ ประการ กับทั้งยังไม่ใช่การเอาผิดในฐานะที่พยายามฆ่ากระทำอหิงสากรรมแต่เป็นการปรับความผิดเพราะวิธีการกระทำอหิงสากรรมนั้นอาจก่อให้เกิดอันตรายแก่คนอื่น และเป็นที่น่าสังเกตว่า เมื่อพระพุทธเจ้าทรงพบว่า มีภิกษุทำอหิงสากรรมจะทรงดำริว่าการกระทำนี้ไม่สมควรแก่สมณเพศเท่านั้น¹⁶ จึงเป็นประเด็นสงสัยว่า การทำอหิงสากรรมในพระพุทธศาสนานั้นมีแนวคิดทางด้านจริยศาสตร์เป็นอย่างไร โทษของการทำอหิงสากรรมเป็นอย่างไร ประกอบกับโลกยุคปัจจุบันยอมรับว่า การกระทำอหิงสากรรมหรือการฆ่าตัวตายเป็นการกระทำที่ผิดหลักจริยศาสตร์สากล มีความสอดคล้องกับพุทธจริยศาสตร์มากน้อยเพียงใด

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการทำอหิงสากรรมในพระพุทธศาสนา โดยมุ่งที่ประเด็นพฤติกรรมและแนวโน้มในการทำอหิงสากรรมของเยาวชน และศึกษาเพิ่มเติมว่า หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาสามารถป้องกัน แก้ไข ยับยั้งการทำอหิงสากรรมของเยาวชนได้อย่างไร สามารถบูรณาการศาสตร์ทางพระพุทธศาสนาให้เข้ากับทฤษฎีการยับยั้งป้องกันการทำอหิงสากรรมในเชิงพุทธบูรณาการได้อย่างไร เพื่อให้ได้ข้อสรุปและนำไปสู่การแก้ไขปัญหาการทำอหิงสากรรมต่อไป

๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาพฤติกรรมและแนวโน้มการกระทำอหิงสากรรมของเยาวชน
- ๑.๒.๒ เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในการกระทำอหิงสากรรมของเยาวชน

¹⁴ อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๗/๑๐๐.

¹⁵ วิ.มทา. (ไทย) ๑/๒๑๓/๒๐๑.

¹⁶ วิ.มทา. (ไทย) ๑/๑๗๙/๑๔๙.

๑.๒.๓ เพื่อนำเสนอแนวทางการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมแก่เยาวชน

๓. ขอบเขตของการวิจัย

๑. ขอบเขตด้านเนื้อหา

จากการศึกษาวิจัยนี้จะมุ่งศึกษาพฤติกรรมและแนวโน้มของการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชนและบูรณาการหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาในประเด็นด้านพุทธจริยศาสตร์เกี่ยวกับการกระทำอัตวินิบาตกรรม เพื่อนำเสนอแนวทางการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน สำหรับการพัฒนาตนเองให้สามารถอยู่ในครอบครัว สังคม และประเทศชาติได้อย่างมีความสุข

๒. ขอบเขตพื้นที่/องค์กร

การวิจัยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจากนักเรียน โรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์ อำเภอศรีสำโรง จังหวัดสุโขทัย ชั้น ม.๑ ถึง ชั้น ม.๖ จำนวน ๒๐๐ คน

๑. เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโครงการ “โครงการอบรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันการกระทำอัตวินิบาตของเยาวชน” กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโครงการด้วยความสมัครใจและลงนามในเอกสารยินยอมการเข้าร่วมการทดลองอย่างละเอียดจนเข้าใจ ดังนี้

๑) นักเรียนชั้น ม.๑ - ม.๖

๒) อายุ ๑๓ - ๑๘ ปี

๓) เคยศึกษาเกี่ยวกับวิธีการป้องกันการกระทำอัตวินิบาต, การเจริญสมาธิ

๓. เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มสัมภาษณ์ย่อย (Focus Groups Discussion)

ได้แก่

๑) มีความรู้ทั่วไปและปฏิภาณไหวพริบดี

๒) บุคคลในครอบครัวเคยคิดกระทำอัตวินิบาตและทำสำเร็จ

๔. วิธีดำเนินการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูลทำได้โดยการแจกแบบประเมินก่อนการทดลอง และแจกแบบประเมินหลังการทดลอง เพื่อให้ได้ข้อมูลก่อนนำไปวิเคราะห์ต่อไปซึ่งผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลจากแหล่งข้อมูล ดังต่อไปนี้

(๑) ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นกรอบในการศึกษาและนำมาสร้างเป็นรูปแบบกิจกรรม เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มของตัวอย่างที่ได้คัดเลือก โดยเก็บรวบรวมข้อมูลตั้งแต่เดือน พฤศจิกายน ๒๕๖๐ จนถึงเดือน มีนาคม ๒๕๖๑ โดยรวมระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลพร้อมกันนี้ด้วย

(๒) ขั้นตอนการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันในการกระทำอัตวินิบาตของเยาวชนโดยการกำหนดชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (ช่วงชั้นที่ ๔) จำนวน ๒๐๐ คน เมื่อดำเนินกิจกรรมเสร็จ

ให้นักเรียนนำเสนอผลการดำเนินกิจกรรมในวันที่กำหนด กลุ่มที่จะได้รับรางวัล จะต้องได้การตัดสินจากกรรมการที่ทางคณะกรรมการวิจัยได้แต่งตั้ง โดยกำหนดรางวัลไว้ ๔ รางวัล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจากนักเรียน โรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์ อำเภอศรีสำโรง จังหวัดสุโขทัย ชั้น ม.๑ ถึง ชั้น ม.๖ จำนวน ๒๐๐ คน

๑. เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโครงการ “โครงการอบรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันการกระทำอัตวินิบาตของเยาวชน” กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโครงการด้วยความสมัครใจและลงนามในเอกสารยินยอมการเข้าร่วมการทดลองอย่างละเอียดจนเข้าใจ ดังนี้

๑) นักเรียนชั้น ม.๑ - ม.๖

๒) อายุ ๑๓ - ๑๘ ปี

๓) เคยศึกษาเกี่ยวกับวิธีการป้องกันการกระทำอัตวินิบาต, การเจริญสมาธิ

๒. เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มสัมภาษณ์ย่อย (Focus Groups Discussion)

ได้แก่

๑) มีความรู้ทั่วไปและปฏิภาณไหวพริบดี

๒) บุคคลในครอบครัวเคยคิดกระทำอัตวินิบาตและทำสำเร็จ

๓. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบ่งออกเป็น ๒ ประเภทได้แก่

(๑) เครื่องวัดความรู้ก่อนและหลังเกี่ยวกับวิธีการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตของเยาวชน

(๒) กิจกรรมอบรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันการกระทำอัตวินิบาตของเยาวชนและประกวดเรียงความเกี่ยวกับวิธีป้องกันการกระทำอัตวินิบาตของเยาวชน

ลักษณะของเครื่องมือวิจัยในครั้งนี้เป็นระบบวัดที่ใช้มาตราส่วนประมาณค่า ๓ ระดับประกอบด้วย

๑) **กระบวนการขั้นศีล** เป็นขั้นสำหรับการเรียนรู้และการปรับพื้นฐาน สร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการทำอัตวินิบาตกรรม สาเหตุและโทษที่เกิดจากการทำอัตวินิบาตกรรม กิจกรรมประกอบด้วย

๑.๑ การนำเข้าสู่บทเรียน เป็นกิจกรรมเบื้องต้นของกระบวนการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชนตามหลักพระพุทธศาสนา

๑.๒ การบรรยายธรรมและให้ความรู้ เพื่อเป็นการจัดระเบียบทางด้านร่างกายและวาจา ตลอดจนเป็นการสร้างความเข้าใจเบื้องต้น โดยคณะพระวิทยากรจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง

ภณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช ร่วมกับเจ้าหน้าที่ด้านมวลชนสัมพันธ์และจิตวิทยาชุมชน โรงพยาบาลศรีสังวร อำเภอสว่างวีรจักร จังหวัดสุโขทัย จำนวน ๑๐ รูป/คน

๒) กระบวนการขั้นสมาธิ เป็นขั้นเตรียมสู่การพัฒนาองค์ความรู้ไปสู่การสร้างภูมิคุ้มกัน การกระทำอัตวินิบาตกรรม กิจกรรมประกอบด้วย

๒.๑ การสนทนาธรรม โดยใช้รูปแบบกัลยาณมิตร คือ ความเป็นกันเองระหว่างวิทยากร และนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ด้วยการสนทนาถาม-ตอบ ในประเด็นที่ครอบคลุมถึงสาเหตุ และผลกระทบที่เกิดจากการทำอัตวินิบาตกรรม โดยแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มๆ ละ ๔๐ คน แต่ละกลุ่มมีวิทยากรเป็นแกนนำในการถาม-ตอบ และมีการจดบันทึก

๒.๒ การศึกษากรณีตัวอย่าง เป็นการนำตัวอย่างการกระทำอัตวินิบาตกรรมที่ปรากฏในสื่อต่างๆ เพื่อนำมาเป็นกรณีศึกษา โดยผู้วิจัยและคณะวิทยากรได้คัดเลือกข่าวการฆ่าตัวตายของดาราดาราและเยาวชนที่เป็นนักเรียน เนื่องจาก (๑) นักเรียนส่วนมากมักจะให้ความสนใจกับข่าวดาราดาราและเยาวชนที่เป็นที่รู้จักกันดีในกลุ่มวัยรุ่น (๒) กรณีของนักเรียนฆ่าตัวตายเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้ศึกษาและวิเคราะห์ถึงเยาวชนที่มาอายุรุ่นเดียวกัน อันจะเป็นการสอดแทรกความตระหนักในป้องกันการฆ่าตัวตายด้วย เมื่อได้กรณีศึกษาจากแฟ้มข่าวแล้ว ให้นักเรียนวิเคราะห์ถึงสาเหตุและวิธีการของการทำอัตวินิบาตกรรม

๓) กระบวนการขั้นปัญญา เป็นขั้นสรุปกระบวนการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชนตามหลักพระพุทธศาสนา มีรูปแบบกิจกรรม คือ การประชุมกลุ่มย่อยของนักเรียนโดยมีผู้เชี่ยวชาญและวิทยากรเป็นพี่เลี้ยง เพื่อกำหนดรูปแบบและกระบวนการสร้างภูมิคุ้มกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน ประกอบด้วย

๓.๑ การเขียนเรียงความ เป็นการประมวลความรู้ของกลุ่มตัวอย่าง โดยให้นำเสนอในรูปแบบของเรียงความเรื่อง “เยาวชนกับการป้องกันการทำอัตวินิบาตกรรม” เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างนำเสนอและคัดเลือกเรียงความเพื่อที่ดีที่สุดรับรางวัล จำนวน ๔ รางวัล

๓.๒ การประชุมกลุ่มย่อย หลักจากการดำเนินกิจกรรมครบทั้งขั้นศีล สมาธิ และปัญญาแล้ว ผู้วิจัยได้คัดเลือกหัวหน้ากลุ่มทุกกลุ่ม รวม ๕ คน พร้อมกับวิทยากรประจำกลุ่ม กลุ่มละ ๒ คน รวม ๑๐ รูป/คน สรุปความคิดรวบยอดเกี่ยวกับแนวทางการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) เพื่อประมวลเป็นองค์ความรู้

๔. การวิเคราะห์ข้อมูล

๑. วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

๑) วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณวิเคราะห์สถิติพื้นฐานได้ ร้อยละ (percentage) ค่าเฉลี่ย (mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) สำหรับอธิบายข้อมูลแบบสอบถามเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง

๒) วิเคราะห์ข้อมูลที่ผลการทดลอง ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง ด้วยวิธีใช้สถิติ paried t test ได้แก่ การวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมทั้งด้านเอกสาร และการจัดกิจกรรมเพื่อเสนอแนวทางป้องกันการทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน จากนั้นจึงสรุปผลดำเนินการรายงานการวิจัยโดยใช้รูปแบบการพรรณนา

๒. วิเคราะห์เชิงคุณภาพ

จากข้อมูลที่วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยวิธีวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) จากผลการสัมภาษณ์ การสอบอารมณ์ การสังเกตพฤติกรรมระหว่างการทดลอง นำข้อมูลมาจัดหมวดหมู่ นำข้อมูลที่สอดคล้องหรือสนับสนุนและการตรวจสอบวิธีการรวบรวมข้อมูล (Methodology triangulation) ใช้วิธีการรวบรวมข้อมูลในหลากหลายวิธีในเรื่องเดียวกัน ได้แก่ การตอบแบบวัดก่อนและหลังการทดลอง และข้อมูลจากพระวิทยากรณ์ และอาจารย์ที่ควบคุมการทดลอง และคณะผู้วิจัย

๕. ผลการวิจัย

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาแนวทางการป้องกันการทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน ผู้วิจัยได้ศึกษาโดยแยกเป็น ๓ ประเด็นตามวัตถุประสงค์ ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

๕.๑.๑ พฤติกรรมและแนวโน้มการทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน

จากการศึกษาวิเคราะห์พบว่า อัตวินิบาตกรรมเป็นคำศัพท์ที่มีรากศัพท์มาจากภาษาบาลี มาจากคำต่างๆ ประกอบกัน คือ อัตต (Sui) หมายถึง ตนเอง (Self) วินิบาต (Cide) หมายถึง การทำลาย การฆ่า (Murder) กรรม หมายถึง การกระทำ เมื่อรวมรูปศัพท์แล้ว อัตวินิบาตกรรม จึงหมายถึง การกระทำที่เป็นการฆ่า หรือทำลายตนเอง มีความหมายเช่นเดียวกับคำว่า ฆ่าตัวตาย ผู้ทำอัตวินิบาตกรรมส่วนใหญ่เลือกใช้วิธีการผูกหรือแขวนคอตาย รองลงมา คือ กินยาตาย การยิงตัวตาย กระโดดตึกตาย จุดไฟเผาตัวเอง ใช้มีดปาดคอตัวเองตาย ใช้ไฟฟ้าช็อตตัวเองตาย เป็นต้น โดยผู้ที่ทำอัตวินิบาตกรรมสำเร็จส่วนใหญ่เป็นเพศชายใช้วิธีผูกหรือแขวนคอตาย ในขณะที่เพศหญิงเลือกใช้วิธีกินยาตายกรมสุขภาพจิต ได้แบ่งวิธีการฆ่าตัวตายตามเจตนาของผู้กระทำซึ่งแบ่งออกเป็น ๔ ประเภท ได้แก่ การฆ่าตัวตายที่มีการวางแผนล่วงหน้าการฆ่าตัวตายแบบสองจิตสองใจ การฆ่าตัวตายเพื่อทำร้ายผู้อื่นและการฆ่าตัวตายแบบไม่ตั้งใจส่วนเดอริค (Durkheim) ได้แบ่งประเภทของการกระทำอัตวินิบาตกรรมออกเป็น ๓ ประเภท คือ การกระทำอัตวินิบาตกรรมเพื่อ

ผู้อื่นการกระทำอัตวินิบาตกรรมเพื่อตนเองและการกระทำอัตวินิบาตกรรมที่เกิดจากภาวะไร้บรรทัดฐาน

สาเหตุและปัจจัยของการกระทำอัตวินิบาตกรรมหรือการฆ่าตัวตายนั้น เริ่มมาจากพื้นฐานทางสังคม ครอบครัว ถ้าหากบุคคลเติบโตมาในครอบครัวที่มีการกระทำอัตวินิบาตกรรม ครอบครัวที่มีการใช้ความรุนแรง ครอบครัวที่มีผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ก็จะทำให้ทำให้บุคคลนั้นมีปัญหาเกิดภาวะความเครียด เกิดความบกพร่องทางจิตใจ ไม่สามารถอยู่ร่วมกับสังคมได้ และปัญหาในสังคมอีกมากมาย เช่น การสูญเสียคนที่รัก ความผิดหวัง ความอาย จากปัญหาดังกล่าวนำไปสู่มุมมองทัศนคติที่ไม่ดี ทำให้บุคคลมีภาวะทางจิตที่ไม่ปกติ มีความโศกเศร้าในชีวิต เป็นต้น ซึ่งปัญหาต่างๆ เหล่านี้ จะนำไปสู่การกระทำอัตวินิบาตกรรมในที่สุดเพื่อหนีปัญหาเหล่านั้น

ทฤษฎีเกี่ยวกับการทำอัตวินิบาตกรรมประกอบด้วย ทฤษฎีด้านสังคมวิทยา ทฤษฎีด้านจิตวิทยา ทฤษฎีปัญญานิยม ทฤษฎีการหลบหนี ทฤษฎีของนักภรณ์วิทยาและทฤษฎีสัมพันธภาพทางจิตใจระหว่างบุคคล แต่ละทฤษฎีได้แสดงสาเหตุ วิธีการและผลกระทบของการฆ่าตัวตายที่ใกล้เคียงกันและสอดคล้องกันปัจจัยที่เสี่ยงต่อการทำอัตวินิบาตกรรม เช่น มีอารมณ์เศร้า การนอนไม่หลับอย่างรุนแรง ความกังวลเกี่ยวกับอาการทางกาย การขาดเป้าหมายในอนาคต แสดงว่าขาดความหวังในชีวิตมีอาการประสาทหลอนที่ออกคำสั่ง โรคจิตเภท ปัญหาทางเพศ การติดสุราและยาเสพติด ผู้มีประวัติการสูญเสียในระยะเวลาก่อนใกล้เคียงกัน ผู้ที่เป็นโรคที่รักษาไม่หาย การตกงานหรือปัญหาการเงิน การอยู่ลำพัง และผู้ที่เคยกระทำมาก่อน พุทธจริยศาสตร์ว่าด้วยการกระทำอัตวินิบาตกรรมคุณค่าของชีวิตนั้นเป็นสิ่งสำคัญ ในฐานะมนุษย์ผู้ที่สามารถพัฒนาตนเอง และสามารถดำเนินชีวิตโดยใช้ปัญญา ทุกคนชีวิตต่างมีคุณค่าในตนเอง พระพุทธศาสนาจึงสอนให้มนุษย์รู้จักและเข้าใจธรรมชาติของชีวิตตนเองและของผู้อื่น เพื่อที่จะได้ไม่ต้องทุกข์โศกเสียใจ เมื่อต้องประสบกับการเปลี่ยนแปลงใดๆ ของชีวิต อันจะก่อให้เกิดผลสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย คือ การดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง สร้างสรรค์คุณค่าให้เกิดความสมบูรณ์แก่ชีวิตตนเอง และสังคมการกระทำอัตวินิบาตกรรมนั้นตามหลักพุทธจริยศาสตร์ถือเป็นเรื่องไม่สมควรกระทำ แม้จะเป็นการฆ่าตัวเองให้ตาย หรือใช้ให้คนอื่นฆ่าตัวเองให้ตาย เพราะชีวิตนี้มีค่านัก การเกิดมาเป็นมนุษย์ไม่ใช่เรื่องง่าย ถึงแม้ว่าจะทำอัตวินิบาตกรรมจะไม่เข้าข่ายของการทำปาณาติบาตก็ตามแต่ก็ถือว่าเป็นหลักที่สำคัญของพระพุทธศาสนา

พฤติกรรมของการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชนจากการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการฆ่าตัวตายในเด็กมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อยๆ นอกจากนี้อัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จ มักมีประวัติของพฤติกรรมฆ่าตัวตายแบบใดแบบหนึ่งมาก่อนในอดีต มีการศึกษาพบว่า ๑ ใน ๓ ของเด็กที่ฆ่าตัวตายสำเร็จเคยพยายามฆ่าตัวตายมาก่อน หรือกล่าวได้ว่าเด็กที่พยายามฆ่าตัวตายเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงที่จะฆ่าตัวตายสำเร็จความคิดและการพยายามฆ่าตัวตายพบน้อยในเยาวชนก่อนวัยรุ่น และพบมากขึ้นอย่างชัดเจนในวัยรุ่น อัตราของการพยายามฆ่าตัวตายในวัยรุ่นหญิงสูงกว่าวัยรุ่น

ชายประมาณ ๓-๗ เท่า ความเสี่ยงต่อการมีความคิดและการพยายามฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้น ในกลุ่มเยาวชนที่มาจากครอบครัวที่ฐานะทางเศรษฐกิจไม่ดี วิธีที่เด็กและวัยรุ่นส่วนใหญ่นิยมใช้ในการพยายามฆ่าตัวตาย คือ การกินยาแก้ปวดหรือยาที่ออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท ร้อยละ ๓๐-๕๐ ของเด็กหรือวัยรุ่นที่พยายามฆ่าตัวตาย มีความตั้งใจจริงที่จะตายหรืออย่างน้อยก็ไม่ได้ตั้งใจว่าจะอยู่หรือตาย อย่างไรก็ตาม เด็กหรือวัยรุ่นส่วนใหญ่ที่พยายามฆ่าตัวตายมีความรู้สึกดีใจที่ไม่ตายและปฏิเสธความตั้งใจจริงที่จะตาย

เหตุกระตุ้นให้วัยรุ่นพยายามฆ่าตัวตายที่พบบ่อยที่สุด ได้แก่ ความขัดแย้งกับผู้อื่น เช่น ครอบครัวหรือเพื่อน เหตุกระตุ้นอื่นได้แก่ ปัญหาที่โรงเรียน การถูกล้อหรือรังแก การโดนล้อ การขาดเพื่อนหรือการถูกปฏิเสธไม่ยอมรับ หรือถูกทำให้เสียหน้า ปัญหาการติดยาเสพติดหรือเหล้า การถูกรังแก การทำทารุณทั้งการถูกทำร้ายร่างกายและถูกล่วงเกินทางเพศ การสูญเสียบุคคลที่รัก ปัญหาสุขภาพ เช่น เป็นโรคร้ายแรง การตั้งครุฑที่ไม่พึงประสงค์ การที่สมาชิกในครอบครัว คนใกล้ชิดหรือได้ยินได้เห็นบุคคลที่มีชื่อเสียงหรือตัวละครในโทรทัศน์ พยายามฆ่าตัวตาย อย่างไรก็ตาม ๑ ใน ๓ ของวัยรุ่นที่พยายามฆ่าตัวตายไม่มีเหตุผลกระตุ้น ซึ่งมักจะพบในวัยรุ่นที่เป็นโรคซึมเศร้า มีรายงานว่าเด็กวัยรุ่นที่พยายามฆ่าตัวตาย มีอัตราการเป็นโรคซึมเศร้าสูง ๓-๑๘ เท่าของเด็กปกติ เด็กวัยรุ่นที่พยายามฆ่าตัวตายมีปัญหาความก้าวร้าว อารมณ์โกรธรุนแรงและพฤติกรรมต่อต้านสังคมเท่ากับหรือมากกว่าปัญหาซึมเศร้า โดยพบความสัมพันธ์ระหว่างความรุนแรงของอารมณ์โกรธกับความรุนแรงของการพยายามฆ่าตัวตายและมีโอกาสที่จะพยายามฆ่าตัวตายซ้ำอีกในอนาคต

๕.๑.๒ การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในการทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน

จากการศึกษาวิเคราะห์พบว่า กิจกรรมที่ใช้ในการกระบวนการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันการทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชนตามหลักพระพุทธศาสนาได้สามารถประยุกต์ได้จากไตรสิกขาซึ่งมี ๓ กระบวนการ คือ ศีล สมาธิ และปัญญา มีรายละเอียดของแต่ละกระบวนการที่แยกย่อยลงไปเพื่อกำหนดรูปแบบกิจกรรมดังนี้

๑. กระบวนการขั้นศีล เป็นขั้นสำหรับการเรียนรู้และการปรับพื้นฐาน สร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการทำอัตวินิบาตกรรม สาเหตุและโทษที่เกิดจากการทำอัตวินิบาตกรรม กิจกรรมประกอบด้วยการนำเข้าสู่บทเรียน เป็นกิจกรรมเบื้องต้นของกระบวนการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันการทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชนตามหลักพระพุทธศาสนา และการบรรยายธรรมและให้ความรู้เพื่อเป็นการจัดระเบียบทางด้านร่างกายและวาจา ตลอดจนเป็นการสร้างความเข้าใจเบื้องต้น

๒. กระบวนการขั้นสมาธิ เป็นขั้นเตรียมสู่การพัฒนาองค์ความรู้ไปสู่การสร้างภูมิคุ้มกันการกระทำอัตวินิบาตกรรม กิจกรรมประกอบด้วยการเล่นดนตรี โดยใช้รูปแบบกลายณมิติ คือ ความเป็นกันเองระหว่างวิทยากรและนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ด้วยการสนทนากลม-ตอบ

ในประเด็นที่ครอบคลุมถึงสาเหตุ และผลกระทบที่เกิดจากการทำอัตวินิบาตกรรม และการศึกษากรณีตัวอย่าง เป็นการนำตัวอย่างการกระทำอัตวินิบาตกรรมที่ปรากฏในสื่อต่างๆ เพื่อนำมาเป็นกรณีศึกษา อันจะเป็นการสอดแทรกความตระหนักในป้องกันการฆ่าตัวตายด้วย เมื่อได้กรณีศึกษาจากแฟ้มข่าวแล้ว ให้นักเรียนวิเคราะห์ถึงสาเหตุและวิธีการของการทำอัตวินิบาตกรรม

๓. กระบวนการขึ้นปัญญา เป็นขั้นสรุปกระบวนการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชนตามหลักพระพุทธศาสนา มีรูปแบบกิจกรรม คือ การประชุมกลุ่มย่อยของนักเรียนโดยมีผู้เชี่ยวชาญและวิทยากรเป็นพี่เลี้ยง เพื่อกำหนดรูปแบบและกระบวนการสร้างภูมิคุ้มกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน ประกอบด้วย การเขียนเรียงความ เป็นการประมวลความรู้ของกลุ่มตัวอย่าง โดยให้นำเสนอในรูปแบบของเรียงความเรื่อง “เยาวชนกับการป้องกันการทำอัตวินิบาตกรรม” และการประชุมกลุ่มย่อย เป็นกิจกรรมสุดท้ายเพื่อสรุปความคิดรวบยอดเกี่ยวกับแนวทางการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน

๕.๑.๓ แนวทางการป้องกันการทำอัตวินิบาตกรรมแก่เยาวชน

จากการศึกษาทฤษฎีการฆ่าตัวตายและกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันการฆ่าตัวตาย พบว่าหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาสามารถประยุกต์เป็นแนวทางการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชนได้ ผู้วิจัยเรียกว่า ทฤษฎี ๓ ก. ได้แก่ กลัว – กล้า – แกร่ง ดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ ทำให้กลัวด้วยศีล เป็นการทำให้เกิดความตระหนัก หวาดกลัวในโทษที่เกิดจากการฆ่าตัวตายทั้งมิติด้านพระพุทธศาสนาและมิติทางด้านจริยศาสตร์สามารถกระทำได้โดยการสร้างความเข้าใจในหลักธรรมหิริ-โอตตปปะ ให้เกิดความละอายแก่ใจในการจะทำผิดและความเกรงกลัวต่อผลที่เกิดจากการกระทำผิด โดยการให้ความรู้และความเข้าใจผ่านกระบวนการฝึกฝนอบรม ทั้งในโรงเรียน สังคม ประเพณี วัฒนธรรม องค์กรต่างๆ องค์กร ให้ความร่วมมือกัน โดยเฉพาะพระสงฆ์ที่มีบทบาทในการกล่อมเกลาจิตใจต้องทำหน้าที่ในการเผยแผ่หลักธรรมอย่างตรงไปตรงมา ประกอบกับการสร้างความเข้าใจในหลักกรรมวิบาก ทั้งกรรมในชาติปัจจุบันและกรรมในชาติอนาคต กรรมในปัจจุบันคือผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการฆ่าตัวตาย ทั้งครอบครัว ญาติ พี่น้อง เพื่อน และชุมชน ล้วนต้องแบกรับภาระอันเกี่ยวเนื่องกับความตายนั้น รวมทั้งการเสียการรักษา ฟื้นฟูสภาพจิตใจด้วย ประการสำคัญคือการสูญเสียทรัพยากรบุคคลอย่างไม่มีคุณค่า ส่วนผลกระทบในชาติอนาคตนั้นเป็นมิติทางพระพุทธศาสนา ซึ่งมีคำสอนที่ตรงกันว่า การฆ่าตัวตายนั่นเรื่องที่ผิดศีลธรรม การฆ่าตัวตายนั่นย่อมส่งผลถึงอบายภูมิมีนรก อสุรกาย เปต และเดรัจฉาน เพราะจิตใจของคนที่ฆ่าตัวตายนั่นย่อมมีความเศร้าหมอง ไม่เบิกบาน รื่นเริง ไม่สว่างไสว เศร้าซึม คับแค้น สิ้นหวัง จิตใจที่เศร้าหมองย่อมส่งผลต่ออบายภูมิ

ขั้นตอนที่ ๒ ทำให้กล้าด้วยสมาธิ สามารถทำได้โดยการพัฒนาจิตด้วยวิปัสสนา เพราะจิตที่ได้รับการพัฒนาจนกล้าแกร่งแล้ว ย่อมทนต่อสภาพความทุกข์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ละความเห็นผิด จิตมีปัญญา รู้เห็นตามความเป็นจริง ไม่หวั่นไหวเมื่อถูกต้องโลกธรรมเป็นจิตที่

บริสุทธิ์ มีความสงบเย็นการพัฒนาจิตที่ดีที่สุดคือเจริญสติปัฏฐาน เพราะถือว่าพร้อมทั้งสมณะและวิปัสสนาในตัว การพัฒนาจิตที่อาศัยการสติเป็นเครื่องกำกับนั้นมี ๔ ประการ คือกายานุปัสสนา การพิจารณากาย หรือตามดูรู้ทันกายเวทนา นุปัสสนา การตามดูรู้ทันเวทนา คือเมื่อเกิดความรู้สึกสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉยๆ ก็ดีทั้งที่เป็นชนิดสามิส และนิรามิส ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้นๆ จิตตานุปัสสนา การตามดูรู้ทันจิต คือ จิตของตนในขณะนั้นๆ เป็นอย่างไร และธัมมานุปัสสนา การตามดูรู้ทันธรรม จากหลักการทั้ง ๔ นี้ สามารถนำไปสู่การฝึกฝนตนเองได้ เช่น ฝึกที่ลมหายใจ เรียกว่า หายใจอย่างฉลาด ฝึกการรับประทานอาหารอย่างมีสติ และฝึกการสนทนากันอย่างมีสติ เป็นต้น ประการต่อมาคือการพัฒนาทัศนคติ สามารถฝึกในได้โดยการบันทึกความดีประจำวัน การเป็นอาสาสมัคร การให้อภัยตนเอง การพูดเสริมแรงแก่ผู้อื่น หรือการชมผู้อื่น และหยุดเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น การทำให้กล้าด้วยสมาธินี้มุ่งเน้นที่การพัฒนาตัวเองให้พร้อมรับมือกับสถานการณ์ที่ไม่ปกติ อุปสรรค ปัญหาต่างๆ อย่างฉลาด และรู้เท่าทันปัญหาอย่างมีสติเป็นขั้นตอนการยุติต้นตอของการทำอัตวินิบาตกรรม

ขั้นตอนที่ ๓ ทำให้แกร่งด้วยปัญญาเป็นการพัฒนาไปสู่ภาวะที่ปราศจากปัญหาและความทุกข์ ด้วยการเข้าทุกข์และปัญหานั้นอย่างถูกต้อง เข้าสู่กระบวนการแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม เพราะปัญญาเป็นตัวนำทางและควบคุมพฤติกรรมทั้งหมดของมนุษย์เป็นตัวปลดปล่อยจิตใจให้ทางออกแก่จิตใจ แนวทางการทำให้แกร่งด้วยปัญญานี้สามารถทำได้โดยวิธีการที่เรียกว่า ปรโตโมสะ คือการรับฟังคำแนะนำปรึกษา หาข้อมูล ข่าวสาร และโยนิโสมนสิการ คือ การนำข้อมูลที่ได้จากผู้อื่น (ปรโตโมสะ) มาไตร่ตรอง ใคร่ครวญด้วยสติปัญญา ความรอบคอบ ความสมเหตุสมผล จนกลายเป็นปัญญาที่ถูกต้อง

หลังการทดลองเกี่ยวกับการเสริมภูมิคุ้มกันการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตเป็นกลุ่มเล็กๆ และจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ทำให้สามารถได้รับความรู้เชิงวิเคราะห์และเนื้อหาชัดเจนมากขึ้น กว่า การอบรมแบบรวมกลุ่ม การเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ทำให้ได้รับความรู้เกี่ยวกับวิธีป้องกันการฆ่าตัวตายที่หลากหลาย มีความคิดที่รอบคอบและเข้าใจชีวิตมากขึ้น และมีข้อเสนอแนะว่า ควรจัดกิจกรรมแบบนี้ให้นักเรียนรุ่นต่อไปอีก และให้เพิ่มระยะเวลา เพื่อให้ได้ผลกาปฏิบัติมากกว่านี้

๖. อภิปรายผล

๑) เยาวชนมีความเห็นเกี่ยวกับสาเหตุการกระทำอัตวินิบาตกรรมของวัยรุ่นส่วนใหญ่เกิดความปัญหาภายในครอบครัว เช่น ครอบครัวทะเลาะกัน พ่อแม่ไม่มีเวลาให้กับลูก พ่อแม่กดดันลูกในด้านการเรียน การวางตัว เคร่งครัดความประพฤติของลูกมากเกินไป บางครั้งเมื่อลูกทำผิดมีการคาดโทษที่รุนแรงจนทำให้เด็กกลัว หรือดูตัวอย่างรุนแรง จนทำให้เยาวชนเกิดความเครียด มีความคิดว่าพ่อแม่ไม่รักตน ทำให้เกิดความน้อยใจ ประกอบกับเด็กวัยนี้มีอ่อนไหวกับเรื่องเหล่านี้ได้ง่าย ทำให้การขาดวุฒิภาวะในการยับยั้งชั่งใจเป็นผลให้ตัดสินใจฆ่าตัวตายได้ง่าย นอกจากนั้น กระแสสื่อ

สังคมออนไลน์และการนำเสนอข่าวก็มีส่วนชักจูงทำให้เกิดการฆ่าตัวตายตามได้ เพราะวัยรุ่นจะเสพข่าวเหล่านี้ได้อย่างรวดเร็วและมีข่าวการฆ่าตัวตายเป็นจำนวนมาก สภาพแวดล้อมต่างๆ จึงมีส่วนหล่อหลอมให้เกิดการฆ่าตัวตายได้แทบทั้งสิ้น

เป็นที่น่าสังเกตว่า จากเรียงความทั้ง ๔ บทที่ได้รับรางวัล ไม่ได้กล่าวถึงสาเหตุการฆ่าตัวตายที่เกิดจากความผิดหวังในความรักเลย ผู้วิจัยมีความเห็นว่า น่าจะเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างไม่ได้อยู่ในวัยที่มีความรักเช่นวัยรุ่นสาวอย่างจริงจัง ยังคงเป็นวัยที่มุ่งมั่นกับการเรียนเพราะเป็นวัยรุ่นตอนต้น ความรักใคร่ในระดับที่ลึกซึ้งยังไม่เกิดขึ้น จึงไม่ได้สะท้อนออกมาในเรียงความ ยังคงให้ความสำคัญกับผู้ปกครองที่ใกล้ชิด คือ พ่อแม่ ครอบครัว ให้ความสำคัญไปที่ความอบอุ่นภายในครอบครัว เพื่อนและการเรียนหนังสือ

จากเรียงความทั้ง ๔ บท ได้นำเสนอแนวทางในการป้องกันการทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชนจำแนกเป็นประเด็นได้ดังนี้

๑. การให้ความรู้ความเข้าใจ ตระหนักในค่าของชีวิตว่ามีคุณค่าและมีผู้คนเกี่ยวข้องเป็นจำนวนมาก เมื่อมีความผิดหวังให้นึกถึงคนในครอบครัว คนรอบข้างและคนที่ทนเหนียวเพื่อตนเองมาโดยตลอด

๒. พยายามหาทางออกจากความเครียดโดยการออกกำลังกาย การให้ความสนใจในสิ่งอื่นๆ ที่ตนเองสนใจ ไม่อยู่คนเดียวในขณะที่ตนเองมีความเครียดหรือความเศร้า เพราะบรรยากาศอาจชักนำให้คิดไปในทางอวกุศล พยายามหาทางออกจากปัญหาโดยการขอคำปรึกษาจากผู้รู้ ผู้มีประสบการณ์ เช่น ครูอาจารย์ ญาติผู้ใหญ่ หรือรุ่นพี่ที่สามารถพูดคุยกันได้ เป็นต้น

๓. การทบทวนตนเองบ่อยๆ จะช่วยลดปัญหาความเครียดได้ เพราะจะทำให้ตนเองเกิดความตระหนักในหน้าที่และความรับผิดชอบของตนเอง เมื่อรู้ตนเองบ่อยๆ จะทำให้เกิดการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ไม่หลงไปในทางเสื่อมเสีย ปัญหาในชีวิตจะไม่เกิดขึ้น เท่ากับไม่เปิดโอกาสให้เกิดสาเหตุของการฆ่าตัวตายได้

๔. ผู้ปกครองต้องพยายามพูดคุยกันในครอบครัวอย่างอ่อนโยน ไม่ดุด่าหรือตำหนิอย่างรุนแรงและไร้เหตุผล ไม่พูดให้ลูกรู้สึกอับอายและน้อยใจ ไม่นำลูกไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น เพราะเป็นการสร้างปมด้อยให้ลูกตนเอง ทำให้เกิดความน้อยใจ คิดว่าพ่อแม่ไม่รัก จึงพยายามเรียกร้องความสนใจและประชดผู้ปกครองด้วยการฆ่าตัวตาย

๕. ควรมีการรณรงค์ผ่านสื่อต่างๆ อย่างต่อเนื่องถึงความไม่เหมาะสมถูกต้องของการฆ่าตัวตายและการหาทางออกให้กับชีวิตวัยรุ่น เช่น มีศูนย์เฝ้าระวังในระดับโรงเรียนและชุมชน มีการแนะนำเพื่อป้องกันอย่างต่อเนื่อง

๗. ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาแนวทางการป้องกันการทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะทั่วไป ซึ่งเป็นข้อเสนอแนะทางวิชาการและข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

๗.๑ ข้อเสนอแนะทั่วไป

๑. แม้ปัจจุบันจะมีศูนย์ให้คำปรึกษาวัยรุ่น ศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น เกิดขึ้นเป็นจำนวนมาก ที่ช่วยกันทำหน้าที่ป้องกันการทำอัตวินิบาตกรรมที่ดำเนินการโดยองค์กรต่างๆ มีการประชาสัมพันธ์ผ่านสื่ออย่างหลากหลาย แต่การทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชนก็ยังปรากฏอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ไม่ได้เกิดจากความบกพร่องของเจ้าหน้าที่ แต่สาเหตุหนึ่งอาจเป็นเพราะจังหวะเวลาที่เยาวชนคิดฆ่าตัวตายนั้นเป็นช่วงเวลาที่มืดบอด หาทาทางออกสำหรับตนเองไม่เจอ ศูนย์ต่างๆ เหล่านี้จะไม่ได้รับการคิดถึงเลย จึงไม่สามารถเข้ามาแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้อย่างทันท่วงที ประกอบกับสัญญาณการฆ่าตัวตายมักไม่ปรากฏชัดเจน การพบปะกันระหว่างหน่วยงานช่วยเหลือและผู้ที่จะฆ่าตัวตายจึงไม่สัมพันธ์ไปด้วยกัน หน่วยงานต่างๆ ทำหน้าที่เฝ้าระวังเท่านั้น ผู้วิจัยเห็นว่า หากมีศูนย์ที่สามารถเข้าในระดับโรงเรียน หมู่บ้าน จะทำให้เกิดความใกล้ชิดและเฝ้าระวังได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้ ในโรงเรียนอาจมีหน่วยคัดกรองคอยทำหน้าที่ดูแลในส่วนนี้ด้วย

๒. การให้ความรู้ ความเข้าใจในความสำคัญของชีวิตยังเป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะเป็นที่ยอมรับโดยทั่วกันว่า การฆ่าตัวตายเป็นการหาทางออกสำหรับปัญหาที่ผิด ไม่ใช่การแก้ปัญหาแต่เป็นการเพิ่มปัญหาให้มากยิ่งขึ้น หากทุกคนเข้าใจในประเด็นเหล่านี้ โอกาสที่จะเลือกใช้การฆ่าตัวตายก็จะลดลง การให้ความรู้ ความเข้าใจนี้ ควรเริ่มตั้งแต่ระดับครอบครัว หากครอบครัวเอาใจใส่ และเป็นที่ปรึกษา คอยแก้ปัญหาต่างๆ ให้กับเยาวชน ไม่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าไปปรึกษา สามารถเปิดเผย พูดคุยกันได้ จะเป็นการคัดกรอง ป้องกันได้เป็นอย่างดี ดังนั้น การให้ความรู้แก่ผู้ปกครองในการป้องกันการทำอัตวินิบาตกรรมจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นในสังคมปัจจุบัน

๓. หน่วยงานหรือองค์กรทางพระพุทธศาสนา เช่น มหาวิทยาลัยสงฆ์ หน่วยอบรมประชาชนประจำตำบล สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด สำนักงานเจ้าคณะจังหวัด เป็นต้น ควรมีศูนย์ระบายทุกข์ เพื่อให้ประชาชนที่มีความทุกข์ ขมขื่น เศร้าใจ หดหู่ หรือผู้ที่ประสบปัญหาใดใดในชีวิต ซึ่งเป็นประชากรกลุ่มเสี่ยงต่อการทำอัตวินิบาตกรรมได้เข้ามาปรึกษาหารือ ระบายความอัดอั้นตันใจ บอกกล่าวความทุกข์ให้ผู้อื่นฟัง เพื่อที่จะได้ทำการช่วยเหลือ ให้คำปรึกษา คำแนะนำ ที่ถูกต้อง เป็นการป้องกันการทำอัตวินิบาตกรรมที่เข้าถึงกลุ่มเสี่ยงได้อย่างตรงตัว เพราะส่วนมากผู้ที่คิดจะทำอัตวินิบาตกรรมมักจะหันหน้าเข้าหาศาสนา หากมีศาสนาเป็นที่พึ่ง เป็นที่อาศัย ได้ปรับทุกข์และได้คำชี้แนะที่ถูกต้อง เหมาะสม จะทำให้มีกำลังใจในการดำเนินชีวิต และลดปัญหาการทำอัตวินิบาตกรรมได้ในที่สุด

๗.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

จากการศึกษาแนวทางการป้องกันการทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน ผู้วิจัยได้ศึกษาในขอบเขตเฉพาะแนวคิดที่เกิดจากการจัดกิจกรรมร่วมกับเยาวชนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ยังมีประเด็นที่งานวิจัยนี้ยังไม่ไปถึง แต่มีความน่าสนใจที่ควรแก่การศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม ดังนี้

๑. พุทธบูรณการเพื่อการป้องกันการฆ่าตัวตายซ้ำสำหรับผู้ที่มีประสบการณ์การฆ่าตัวตาย เพราะผู้ที่เคยฆ่าตัวตายมักจะทำซ้ำอีก

๒. บทบาทของวัดและพระสงฆ์ในการป้องกันการฆ่าตัวตาย เพราะวัดเป็นองค์กรที่สามารถเข้าถึงประชาชนได้ทุกระดับ



ภาคผนวก ข

กิจกรรมที่เกี่ยวกับการนำผลจากโครงการวิจัยไปใช้ประโยชน์

๑. กิจกรรมพัฒนาการเรียนการสอนในสถาบันศึกษา

- สามารถนำผลวิจัยไปพัฒนาการเรียนการสอนในโรงเรียน และการอบรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตแก่เยาวชน โดยจัดอบรมและพัฒนาบุคลากรในโรงเรียน และสนับสนุนโครงการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกับทุกช่วงวัย
- สามารถนำผลการวิจัยไปเป็นแนวทางในการกำหนดนโยบายของสถาบันการศึกษา ให้มีการบูรณาการกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาไปส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรมให้กับเยาวชนในโรงเรียนอย่างต่อเนื่อง

๒. กิจกรรมวิชาการ

- นำผลวิจัยเสนอหน่วยงานที่เกี่ยวข้องโดยตรง ได้แก่ โรงพยาบาล สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ สำนักงานพระสอนศีลธรรม เพื่อนำผลวิจัยไปจัดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันการกระทำอัตวินิบาตแก่เยาวชนและในช่วงวัยต่างๆ เพื่อเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม ตลอดจนจัดเผยแพร่ผลงานไปทางอินเทอร์เน็ต (Internet) ในรูปแบบต่างเพื่อแสดงผลงานให้เป็นที่ยอมรับสู่สาธารณชน

๓. กิจกรรมด้านวิชาการ

- ได้มีการนำผลงานการวิจัยเข้าไปบูรณาการกับรายวิชาสังคมศึกษา ที่จัดการเรียนการสอนในโรงเรียนมัธยมศึกษาทุกแห่ง
- ได้มีการนำเสนอบทความวิจัยในการประชุมวิชาการระดับชาติ ซึ่งจัดโดยวิทยาลัยสงฆ์ศรีพูนชัย ลำพูนมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- ได้มีการจัดทำแผ่นพับสรุปองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยเผยแพร่ กับหน่วยงาน องค์กรภาค สังคม ชุมชน ทั้งภาครัฐและเอกชน



ภาคผนวก ค

ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์ กิจกรรมที่วางแผนไว้ และกิจกรรมที่ได้
ดำเนินการ และผลที่ได้รับจากโครงการ



**ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์ กิจกรรมที่วางแผนไว้ และกิจกรรมที่ได้ดำเนินการ
และแผนที่ได้รับจากโครงการ**

วัตถุประสงค์	ผลที่ได้รับ	บรรลุ วัตถุประสงค์	โดยทำให้
๑. เพื่อศึกษา พฤติกรรมและ แนวโน้มการกระทำ อัตวินิบาตกรรมของ เยาวชน	๑. ได้แนวคิดเกี่ยว พฤติกรรมและ แนวโน้มการกระทำ อัตวินิบาตกรรมของ เยาวชน	ข้อที่ ๑	๑. ทำให้ทราบ พฤติกรรมและ แนวโน้มการกระทำ อัตวินิบาตกรรมของ เยาวชน
๒. เพื่อเสริมสร้าง ภูมิคุ้มกันในการ กระทำ อัตวินิบาตกรรมของ เยาวชน	๑. ได้เสริมสร้าง ภูมิคุ้มกันในการ กระทำ อัตวินิบาตกรรมของ เยาวชน	ข้อที่ ๒	๒. ได้ชุดเสริมสร้าง ภูมิคุ้มกันในการ กระทำ อัตวินิบาตกรรมของ เยาวชน
	๒. ได้องค์ประในการ จัดกิจกรรม เสริมสร้างภูมิคุ้มกันใน การกระทำ อัตวินิบาตกรรมของ เยาวชน	ข้อที่ ๒	
๓. เพื่อนำเสนอแนว ทางการป้องกันการ กระทำ อัตวินิบาตกรรมแก่ เยาวชน	๑. ได้กระบวนการ ป้องกันการกระทำ อัตวินิบาตกรรมแก่ เยาวชน	ข้อที่ ๓	๓. ได้ผล เปลี่ยนแปลงการ ป้องกันการกระทำ อัตวินิบาตกรรมแก่ เยาวชน หลังจาก การเข้าร่วมอบรม
	๒. ได้ผลการ เปลี่ยนแปลงของ เยาวชนที่เข้าร่วม กิจกรรมเสริมสร้าง ภูมิคุ้มกันในการ กระทำ	ข้อที่ ๓	

	อัตวิสัยของ เยาวชน		
--	-----------------------	--	--



รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือเพื่อการวิจัย

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือเพื่อการวิจัย

๑. พระครูสิริรัตนาวุธ,รศ.ดร.

อาจารย์ประจำหลักสูตร วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๒. ผ.ศ.ดร.ประพัฒน์ ศรีกุลกิจ

อาจารย์ประจำหลักสูตร วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๓. รศ.ดร.สิทธิชัย ยิ่งสุข

อาจารย์ประจำหลักสูตร คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร





ภาคผนวก จ

แบบสอบถามกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันการกระทำอัตวินิบาตของเยาวชน

ที่เข้ารับการอบรม

โครงการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันการกระทำอัตวินิบาตของเยาวชน
จัดโดย สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ณ โรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์ ต.คลองตาล อ.ศรีสำโรง จ.สุโขทัย

วันที่อบรม ๑๔ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๖๑

คำอธิบาย แบบประเมินฉบับนี้มีทั้งหมด 3 ตอน ขอให้ผู้ตอบแบบประเมินตอบให้ครบทั้ง 3 ตอน
เพื่อให้การดำเนินโครงการเป็นไปตามวัตถุประสงค์และเพื่อเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ต่อไป

ตอนที่ ๑ สถานภาพทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ☒ ลงในช่อง ☐ หน้าข้อความ

๑. เพศ

☐ หญิง

☐ ชาย

๒. อายุ

☐ ต่ำกว่า ๑๓ ปี

☐ ๑๔-๑๕ ปี

☐ ๑๖-๑๗ ปี

☐ ๑๘-

๑๙ ปี

๓. การศึกษา

☐ มัธยมศึกษาตอนต้น

☐ มัธยมศึกษาตอนปลาย

ตอนที่ ๒ ระดับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจ / การนำไปใช้ ต่อการเข้าร่วมโครงการ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ☒ ลงในช่องที่ตรงกับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจ /
การนำไปใช้ ของท่านเพียงระดับเดียว

ประเด็นความคิดเห็น	ระดับความพึงพอใจ / ความรู้ความเข้าใจ / การนำความรู้ไปใช้				
	มากที่สุด ๕	มาก ๔	ปานกลาง ๓	น้อย ๒	น้อยที่สุด ๑
ด้านวิทยากร					
๑. การถ่ายทอดความรู้ของวิทยากรมีความชัดเจน					
๒. ความสามารถในการอธิบายเนื้อหา					
๓. การเชื่อมโยงเนื้อหาในการฝึกอบรม					
๔. มีความครบถ้วนของเนื้อหาในการฝึกอบรม					
๕. การใช้เวลาตามที่กำหนดไว้					
๖. การตอบข้อซักถามในการฝึกอบรม					
ด้านสถานที่ / ระยะเวลา /					
๑. สถานที่สะอาดและมีความเหมาะสม					
๒. ความพร้อมของอุปกรณ์โสตทัศนูปกรณ์					
๓. ระยะเวลาในการอบรมมีความเหมาะสม					
ด้านความรู้ความเข้าใจ					
๑. ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องนี้ <u>ก่อน</u> การอบรม					
๒. ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องนี้ <u>หลัง</u> การอบรม					
ด้านการนำความรู้ไปใช้					
๑. สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานได้					
๒. มีความมั่นใจและสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ได้					
๓. สามารถนำความรู้ไปเผยแพร่/ถ่ายทอดได้					

สรุปประโยชน์ที่ท่านได้รับจากการฝึกอบรม

.....

..

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ตอนที่ ๓. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

๑. ข้อเสนอแนะ ดี ชม ในการอบรมครั้งนี้ ได้แก่

.....

.....

.....

.....

.....๒. หัวข้อที่ท่านอยากให้จัดอบรมครั้งต่อไป ได้แก่

.....

.....

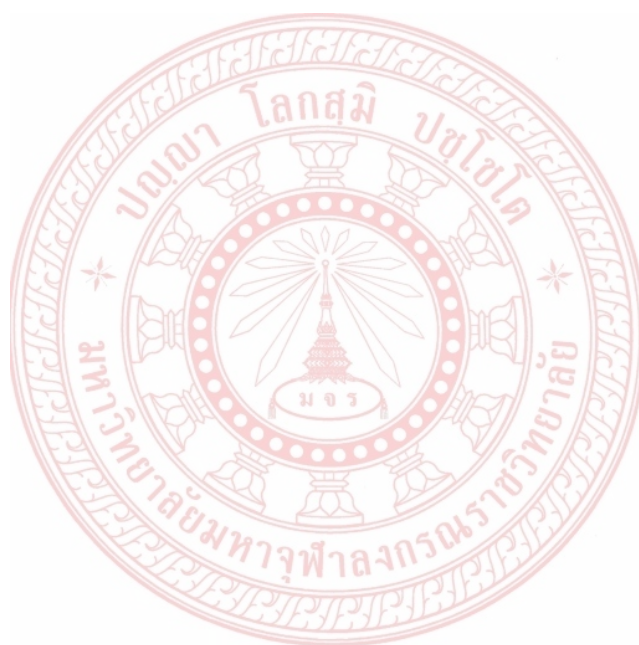
.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามนะครับ



ภาคผนวก ฉ

หนังสือขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

เพื่อการวิจัย



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช โทร๐๘๙๙-๙๑๘๑๖๓๖ E-mail: jidapha.bodai17@gmail.com

ที่คอ. พิเศษ วันที่ ๒๗ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง หนังสือขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือเพื่อการวิจัย

นมัสการ พระครูวิรัตนานันดร,ร.ศ.ดร. ตามที่มหาวิทยาลัยได้อนุมัติให้ข้าพเจ้า ดร.สุนทร สุขทรัพย์ทวีผล ตำแหน่ง อาจารย์ประจำหลักสูตรบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช ภาควิชา ปรัชญา ได้ดำเนินงานการวิจัย ปีงบประมาณ ๒๕๖๑ เรื่อง " ศึกษาแนวทางป้องกันการการทำอัตวินิบาตของเยาวชน "(The study of the way to prevent the actions of youth Suicide.)ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัย ทุกขั้นตอนของการดำเนินการวิจัยความเรียบร้อยแล้ว นั้น

ในการนี้ ข้าพเจ้า ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถและเชี่ยวชาญในด้านการวิจัยเป็นอย่างดี จึงขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแก้ไขเครื่องมือวิจัยที่ใช้ในการทำวิจัย ตามเอกสารที่แนบมา พร้อมกันนี้แล้วเพื่อข้าพเจ้าจะนำไปปรับปรุงแก้ไขและดำเนินการต่อไป

จึงขอมีสภามหาเพื่อทราบ และดำเนินการต่อไป

(นาย สุนทร สุขทรัพย์ทวีผล)

(ดร.สุนทร สุขทรัพย์ทวีผล)

หัวหน้าโครงการ



บันทึกข้อความ

ส่วนงานวิทยาลัยสหเวชศาสตร์ โทร๐๖๓๙-๕๓๘-๕๖๖๖ E-mail: jidapha.bodiat7@gmail.com

ที่ศธ. พิเศษ _____ วันที่ ๒๗ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง หนังสือขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน รศ.ดร. สิทธิชัย ยิ้มสุข

ตามที่มหาวิทยาลัยได้มอบหมายให้ข้าพเจ้า ดร.สุนทร สุขทวีพย์วิมล ตำแหน่ง
อาจารย์ประจำหลักสูตรบัณฑิตศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ส่วนงาน วิทยาลัย
สหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรฯ ประจวบฯ ได้ดำเนินการขอวิจัย ปี ๒๕๖๑ เรื่อง

"ศึกษาแนวทางการป้องกันการฆ่าตัวตายของเยาวชน" (The study of the way
to prevent the actions of youth Suicide) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการวิจัย ทุกขั้นตอน
ของการดำเนินการวิจัยความก้าวหน้าแล้ว นั้น

ในการนี้ ข้าพเจ้า ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถและ
เชี่ยวชาญในด้านควาวิจัยเป็นอย่างดี จึงขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแก้ไข
เครื่องมือวิจัยที่ใช้ในการทำวิจัย ตลอดจนเอกสารที่แนบมาพร้อมกันนี้แล้วเพื่อข้าพเจ้าจะ
นำไปปรับปรุงแก้ไขและดำเนินการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และดำเนินการต่อไป

(ดร.สุนทร สุขทวีพย์วิมล)

(ดร.สุนทร สุขทวีพย์วิมล)

หัวหน้าโครงการ



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช โทรศัพท์ ๐๕๔-๖๖๖๖๖ E-mail: jcdaphabodai1@gmail.com

ที่ศษ. พิเศษ วันที่ ๒๗ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง หนังสือขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผศ.ดร. ประพัฒน์ ศรีกุลกิจ

ตามที่มหาวิทยาลัยได้อนุมัติให้ข้าพเจ้า ดร.สุนทร สุข ทวีพย์ทวีมล ตำแหน่ง
อาจารย์ประจำหลักสูตรบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ส่วนงาน วิทยาลัย

สงฆ์พุทธชินราช ภาควิชา ปรัชญา ได้ดำเนินการวิจัย ปี ๒๕๖๑ เรื่อง "ศึกษา
แนวทางป้องกันและการแก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตายในพระพุทธศาสนา" (The study of the way to
prevent the outbreak of youth suicide) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการวิจัย ทุกขั้นตอนขอ
การประเมินผล โดยความทรงจำดังนี้

ในการนี้ ข้าพเจ้า ได้พิจารณา แล้วเห็นว่าเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถและ
เชี่ยวชาญในด้านการศึกษาวิจัยเป็นอย่างดี จึงขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแก้ไข
เครื่องมือวิจัยที่ได้จัดทำไว้ โดยส่งเอกสารที่ได้พิจารณา เรียบร้อยแล้วเพื่อข้าพเจ้าจะ
นำไปปรับปรุงแก้ไขและดำเนินการต่อไป

จึงเรียนขอความเห็นชอบ และดำเนินการต่อไป

(ดร.สุนทร สุข ทวีพย์ทวีมล)

หัวหน้าโครงการ

ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์ใช้สถานที่ อบรม และเก็บข้อมูลเป็นเพื่อการวิจัย





บันทึกข้อความ

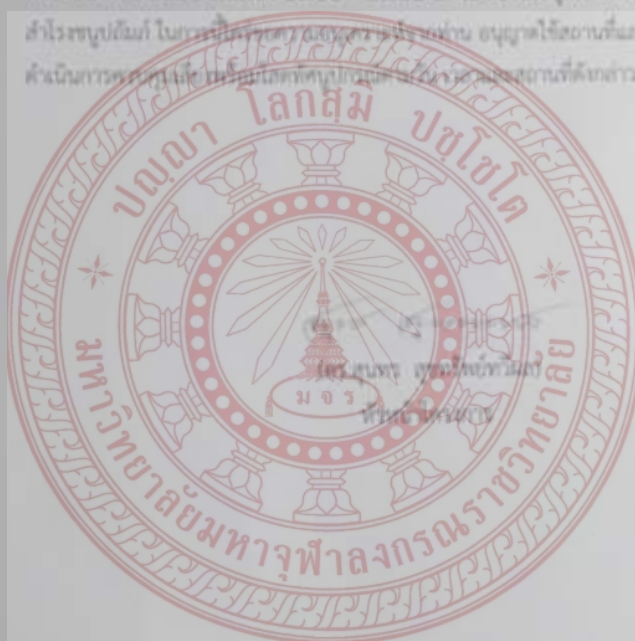
ส่วนงาน วิทยาลัยสหกรณ์พหุชาลินราช มจร.พอ. โทร. ๐๖๖๙ ๓๓๘๘ ๗๖๒๖

ที่ พศก๗/๒๕๖๓ วันที่ ๘ กันยายน พ.ศ.๒๕๖๓

เรื่อง อนุญาตให้สอบเก่า

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์

ด้วย ส่วนงานวิทยาลัยสหกรณ์พหุชาลินราช มหาวิทยาลัยมหาจุฬารามราชวิทยาลัย ได้มีโครงการบริการวิชาการยกย่องสถานศึกษาดีเด่น โดยกำหนดการจัดโครงการขึ้นในวันที่ ๑๔ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๓ เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๑.๐๐ น. ณ ห้องประชุมเฉลิมพระเกียรติ โรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์ ในการนี้ขอเชิญคุณครูและผู้อำนวยการโรงเรียน อนุญาตให้สถานศึกษาและคุณครูผู้เข้าหน้าที่ดำเนินการทดสอบแก่ นักเรียนโดยคงรูปแบบเดิมในวิชาสังคมศึกษาที่ได้อบรมด้วย



ภาคผนวก ซ

กำหนดการจัดกิจกรรมโครงการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในการกระทำอัตวินิบาตกรรมของ
เยาวชน

MOU ระหว่าง วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช มจร.พล. กับ โรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์

กำหนดการอบรม

โครงการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน
ภายใต้โครงการวิจัย เรื่อง ศึกษาวิธีการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน
ณ โรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์ ตำบลคลองตาล อำเภอศรีสำโรง จังหวัดสุโขทัย
๑๔ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๑

เวลา ๐๘.๓๐ น.	นักเรียนและครูลงทะเบียน
เวลา ๐๙.๐๐ น.	พิธีเปิดโครงการหัวหน้าโครงการวิจัยกล่าวรายงานถึงวัตถุประสงค์ ของโครงการ (ดร.สุนทร สุขทรัพย์ทวีผล) ผู้อำนวยการโรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์กล่าวเปิดการอบรม
เวลา ๐๙.๓๐ น.	นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนการอบรม (Pre-test)
เวลา ๑๐.๐๐ น.	การบรรยายพิเศษเรื่อง “พระพุทธศาสนากับการกระทำอัตวินิบาตกรรม” โดยพระวิทยากรจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ พุทธชินราช
เวลา ๑๐.๔๐ น.	รับประทานอาหารว่าง
เวลา ๑๑.๐๐ น.	การบรรยายพิเศษเรื่อง “เยาวชนกับการฆ่าตัวตาย” โดยวิทยากรจาก โรงพยาบาลศรีสำโรง อำเภอศรีสำโรง จังหวัดสุโขทัย
เวลา ๑๑.๔๐ น.	สรุปการบรรยายโดย ดร.สุนทร สุขทรัพย์ทวีผลและคณะ
เวลา ๑๒.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
เวลา ๑๓.๐๐ น.	การระดมสมองเพื่อสร้างกระบวนการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในการ กระทำ

อัตวินิบาตกรรมของเยาวชน ดังนี้

แบ่งนักเรียนออกเป็น ๑๐ กลุ่ม กลุ่มละ ๒๐ คน โดยมีคณะวิจัยเป็นวิทยากรประจำกลุ่ม

ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มศึกษากรณีตัวอย่างการฆ่าตัวตายที่ปรากฏในสื่อหนังสือพิมพ์ แล้วร่วมกันวิเคราะห์ถึง สาเหตุและผลกระทบของการฆ่าตัวตาย โดยให้บันทึกลงในสมุดคู่มือการอบรม

(ใช้เวลา ๓๐ นาที)

-ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันเสนอแนะแนวทางเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในการกระทำ

อัตวินิบาตกรรมของเยาวชน (ใช้เวลา ๓๐ นาที)

-ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอแนวทางเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในการกระทำ

อัตวินิบาตกรรมของเยาวชนที่ด้านหน้าเวที (ใช้เวลากลุ่มละ ๕ นาที รวมทั้งหมด ๕๐ นาที)

เวลา ๑๕.๐๐ น. รับประทานอาหารว่าง

เวลา ๑๕.๑๐ น. ดร.สุนทร สุขทรัพย์ทวีผล หัวหน้าโครงการ สรุปลักษณะและ
ประมวลผล

แนวทางเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในการกระทำอัตวินิบาตกรรมของ
เยาวชน

เวลา ๑๕.๓๐ น. นักเรียนทำแบบทดสอบหลังการอบรม

เวลา ๑๖.๐๐ น. ผู้อำนวยการโรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์ กล่าวปิดโครงการ

หมายเหตุ กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม



ภาคผนวก ณ

หนังสือขอความอนุเคราะห์แต่งตั้งเป็นกรรมการตัดสินเรียงความ

รายชื่อคณะกรรมการตัดสินเรียงความ

- | | |
|--------------------------|--|
| ๑. นายประจวบ ชูเชิด | ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์ |
| ๒. นางชูลี ครุฑแก้ว | ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์ |
| ๓. นางสโรชินทร์ ประสมศรี | ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์ |
| ๔. นางบังอร อ่วมแก้ว | ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์ |





บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช โทร๐๕๓-๕๑๘-๑๖๑๖ E-mail: jidaphabodia17@gmail.com

ที่คธ. พิเศษ วันที่ ๒๗ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง แต่งตั้งเป็นกรรมการตัดสินเรียงความ

เรียน นายประจวบ ชูเชิด

ตามที่มหาวิทยาลัยได้อนุมัติให้ข้าพเจ้า ดร.สุนทร สุขทรัพย์ทวีผล ตำแหน่ง อาจารย์ ประจำหลักสูตรบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยได้ร่วมดำเนินงานการวิจัย กับสำนักงานวิจัยแห่งชาติ(วช.) ในปี ๒๕๖๑ เรื่อง "ศึกษาแนวทางป้องกันการกระทำอัตวินิบาตของเยาวชน (The study of the way to prevent the actions of youth Suicide)" ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการวิจัย ทุกขั้นตอนของการดำเนินการวิจัยความทราบแล้ว นั้น

ในการนี้ ข้าพเจ้า ขอแต่งตั้งให้ท่านเป็นกรรมการตัดสินเรียงความ (เรื่อง วิถีป้องกัน การทำอัตวินิบาตของเยาวชน) ซึ่งข้าพเจ้าได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถ และเชี่ยวชาญในด้านศาสนาและวัฒนธรรมเป็นอย่างดี จึงขอแต่งตั้งให้เป็นผู้ตัดสินเรียงความท่าน เพื่อเป็นการเติมเต็มของข้อมูลการวิจัยให้สมบูรณ์แบบครบถ้วนกระบวนการ ตามเอกสารที่ได้แนบมาพร้อมกันนี้

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และดำเนินการต่อไป



(ดร.สุนทร สุขทรัพย์ทวีผล)

หัวหน้าโครงการ



บันทึกข้อความ

สำนักงาน วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช โทร:๐๙๙-๙๙๙-๙๙๙๙ E-mail: jdaphaboda17@gmail.com

ที่ศส. พิเศษ

วันที่ ๒๗ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง: แต่งตั้งเป็นกรรมการตัดสินเรื่องความ

เวียน นางจุลี ศุขณแก้ว

ตามที่มหาวิทยาลัยได้อนุมัติให้ข้าพเจ้า ดร.สุนทร สุขทวีย์ทวีผล ตำแหน่ง อาจารย์ประจำหลักสูตรบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาพระพุทธศาสนา สำนักงาน วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับแต่งตั้งเป็นกรรมการวิจัย กับสำนักงานวิจัยแห่งชาติในปีงบประมาณ ๒๕๖๑ เรื่อง "ศึกษาแนวทางการลดการกระทำผิดเกี่ยวกับเยาวชน (The study of the way to prevent the actions of youth suicide)" ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการวิจัย ทุกขั้นตอนของการดำเนินการวิจัยพร้อมกันแล้ว นั้น

ในการนี้ ข้าพเจ้า ขอแต่งตั้งให้ท่านเป็นกรรมการตัดสินเรื่องความ (เรื่อง วิธีป้องกันการกระทำผิดวินัยของเยาวชน) ซึ่งข้าพเจ้าได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถ และเชี่ยวชาญในด้านศาสนาและวัฒนธรรมเป็นอย่างดี จึงขอแต่งตั้งให้เป็นผู้ตัดสินเรื่องความท่าน เพื่อเป็นการเติมเต็มของข้อมูลการวิจัยให้อเนกบุรณแบบครบถ้วนสมบูรณ์ การ ตามเอกสารที่ได้แนบมาพร้อมกัน

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และดำเนินการด้วย

(ดร.สุนทร สุขทวีย์ทวีผล)

(ดร.สุนทร สุขทวีย์ทวีผล)

หัวหน้าโครงการ



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช โทร ๐๖๖๙-๖๑๔-๑๒๖๑๖ E-mail: jidapha.bodia17@gmail.com

ที่คช. พิเศษ

วันที่ ๒๗ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง แต่งตั้งเป็นกรรมการตัดสินเรื่องความ

เรียน นางปิยอร ย่อมแก้ว

ตามที่มหาวิทยาลัยได้อนุมัติให้ข้าพเจ้า ดร.สุนทร สุขทรัพย์ทวีผล ตำแหน่ง อาจารย์
ประจำหลักสูตรบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยได้ร่วมดำเนินงานการวิจัย กับสำนักงานวิจัยแห่งชาติในปี
พ.ศ. ๒๕๖๑ เรื่อง "ศึกษาแนวทางป้องกันการกระทำอัตวินิบาตของเยาวชน (The study of the
way to prevent the act of youth Suicide)" ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของกรวิจัย ทุกขั้นตอนของ
การดำเนินการวิจัยครบถ้วนแล้ว ดังนี้

ในขณะนี้ ข้าพเจ้า ขอเสนอให้ท่านเป็นกรรมการตัดสินเรื่องความ (เรื่อง วิธีป้องกันการ
กระทำอัตวินิบาตของเยาวชน) ซึ่งข้าพเจ้าได้พิจารณาแล้วเห็นว่า ท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถ
และมีความรู้ในทางศาสนาอันดีสมควรเป็นอย่างดี จึงขอแต่งตั้งให้เป็นผู้ตัดสินเรื่องความผ่าน
เพื่อใช้ในการคืนชีพของชีวิตจากการวิจัยให้สมบูรณ์แล้วครบถ้วนกระบวนการ ตามเอกสารที่ได้แนบ
มาพร้อมกันนี้

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และดำเนินการต่อไป

(ดร.สุนทร สุขทรัพย์ทวีผล)

หัวหน้าโครงการ



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช โทร:๐๘๙-๙๙๘-๓๖๙๖ E-mail: jcdapha.bodiat1@gmail.com

ที่ศธ. พิเศษ วันที่ ๒๗ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

เรื่อง แต่งตั้งเป็นกรรมการตัดสินเรียงความ

เรียน นางสโรชินทร์ ประสมศรี

ตามที่มหาวิทยาลัยได้อนุมัติให้ข้าพเจ้า ดร.สุนทร สุทธิพิทย์วิมล ตำแหน่ง อาจารย์ประจำหลักสูตรบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ส่วนงาน วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยได้ร่วมดำเนินงานการวิจัย กับสำนักงานวิจัยแห่งชาติในปี ๒๕๖๑ เรื่อง "ศึกษาแนวทางป้องกันการกระทำผิดวินัยของเยาวชน (The study of the way to prevent the action of youth(Socde))" ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการวิจัย ทุกขั้นตอนของการดำเนินการวิจัยความทราบแล้ว โฉน

ในการนี้ ข้าพเจ้า ขอแต่งตั้งให้ท่านเป็นกรรมการตัดสินเรียงความ (เรื่อง วิธีป้องกันการกระทำผิดวินัยของเยาวชน (เยาวชน) ซึ่งข้าพเจ้าได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถ และเชี่ยวชาญในด้านศาสนาและวัฒนธรรมเป็นอย่างดี จึงขอแต่งตั้งให้เป็นผู้ตัดสินเรียงความท่านนี้จะเป็นการเสริมความเข้มแข็งของมูลนิธิให้สมบูรณ์ครบถ้วนกระบวนการ ตามเอกสารที่ได้แนบมาพร้อมกันนี้

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และดำเนินการต่อไป

(ดร.สุนทร สุทธิพิทย์วิมล)

หัวหน้าโครงการ



หลักเกณฑ์และการตัดสิน การประกวดเรียงความ เรื่อง “ วิธีการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน ”

วันที่ ๑๔ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๑

คุณสมบัติผู้เข้าแข่งขัน

เป็นนักเรียนระดับชั้น ม.๑ – ม.๓

เป็นนักเรียนระดับชั้น ม.๔ – ม.๖

ประเภทการแข่งขัน

ประเภทเดี่ยว

วิธีดำเนินการและรายละเอียดหลักเกณฑ์การแข่งขัน

๓.๑ โรงเรียนส่งรายชื่อผู้เข้าแข่งขัน

๓.๒ หัวข้อในการในการแข่งขัน “ วิธีการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน ”

๓.๓ เขียนเรียงความตามหัวข้อ ๓.๒

- ชั้น ม.๑ – ม.๓ ความยาวไม่น้อยกว่า ๒๕ แต่ไม่เกิน ๓๐ บรรทัด

- ชั้น ม.๔ – ม.๖ ความยาวไม่น้อยกว่า ๓๐ แต่ไม่เกิน ๓๕ บรรทัด

๓.๔ เวลาในการเขียนเรียงความ ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที

๔. เกณฑ์การให้คะแนน คะแนนเต็ม ๑๐๐ คะแนน แบ่งเป็น

๔.๑ การเขียนเรียงความ	คะแนนเต็ม	๗๕ คะแนน
๑) เนื้อเรื่อง		๔๕ คะแนน
- ลำดับข้อความและความคิดต่อเนื่องสอดคล้องกันตลอดเรื่อง		๑๕ คะแนน
- แสดงเหตุและผลอย่างสมเหตุสมผล		๒๐ คะแนน
- ยกตัวอย่าง อ้างอิงประกอบบุคคล ฯลฯ ได้อย่างเหมาะสม		๑๐ คะแนน
๒) รูปแบบ ประกอบด้วย ส่วนนำ เนื้อเรื่อง และสรุป		๕ คะแนน
๓) ความยาวของเรื่องตามกำหนด		๕ คะแนน

๕. เกณฑ์การตัดสิน

ใช้การตัดสินของคณะกรรมการถือเป็นที่สุด โดย

ผู้ได้คะแนนสูงสุด เป็นผู้ชนะเลิศ ได้รับรางวัล

ผู้ได้คะแนนรองลงมาคนที่ ๑ เป็นรอง อันดับ ๑ ได้รับรางวัล

ผู้ได้คะแนนรองลงมาคนที่ ๒ เป็นรองชนะเลิศ อันดับ ๒ ได้รับรางวัล

๖. สถานที่แข่งขัน โรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์ อำเภอศรีสำโรง จังหวัดสุโขทัย

ประกวดเรียงความ
เรื่อง “ วิธีการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกรรม ของเยาวชน ”
วันจันทร์ที่ ๒๙ ตุลาคม ๒๕๖๑
ณ โรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์ อำเภอสรีสำโรง จังหวัดสุโขทัย

.....๕

.....๑๐

.....๑๕

.....๒๐

.....๒๕

.....๓๐

.....๓๕

ชื่อนามสกุล.....ชั้นมัธยมศึกษาปีที่.....

ประกวดเรียงความ
เรื่อง “ วิธีการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกรรม ของเยาวชน ”
วันจันทร์ที่ ๒๙ ตุลาคม ๒๕๖๑
ณ โรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์ อำเภอสรีสำโรง จังหวัดสุโขทัย

.....

.....

.....

.....

..... ๔๐

.....

.....

.....

..... ๔๕

.....

.....

..... ๕๐

.....

.....

..... ๕๕

ชื่อนามสกุล.....ชั้นมัธยมศึกษาปีที่.....



ภาคผนวก ก

ภาพประกอบการวิจัย



คณะวิทยากรและอาจารย์กำลังฟังการเสนอเรียงความ เรื่อง
“เรื่องวิธีการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตของเยาวชน”



การสัมภาษณ์เกี่ยวกับวิธีการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตของเยาวชน



พระคุณเจ้ากำลังบรรยายวิธีป้องกันการกระทำอติวินิบาตทางพระพุทธศาสนา



คณะครูโรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์กำลังร่วมฟังการบรรยายเสวนาในการครั้งนี้ด้วย



คณะครูโรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์กำลังร่วมฟังการบรรยายเสวนาในการครั้งนี้ด้วย



นักเรียนกำลังเขียนเรียงความเรื่อง “วิธีการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตของเยาวชน”



นักเรียนกำลังนำเสนอเรียงความที่ได้รับรางวัล



นักเรียนกำลังนำเสนอเรียงความที่ได้รับรางวัล



คณะกรรมการกำลังพิจารณาตรวจสอบและให้คะแนนเรียงความ



ภาคผนวก ก
แบบสรุปโครงการวิจัย



สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
เลขที่สัญญา ว. ๑๖๘/๒๕๖๑
ชื่อโครงการ ศึกษาวิธีการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน

หัวหน้าโครงการ ดร.สุนทร สุขทรัพย์ทวีผล และคณะ
วิทยาลัยสงฆ์พุทธชิน ราชมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
โทรศัพท์ ๐๙-๗๙๑๘-๑๖๓๖, E-mail. Jidapha.bodia17@gmail.com

ความเป็นมาและความสำคัญ

สถานการณ์ในปัจจุบัน สังคมกำลังเผชิญหน้ากับวิวัฒนาการการเปลี่ยนแปลงทั้งในเชิงโครงสร้างของสังคม การเมือง เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม ตลอดจนภัยพิบัติทางธรรมชาติที่ส่งผลกระทบต่อวิถีการดำเนินชีวิตประจำวันและภาวะสุขภาพกาย สุขภาพจิตของผู้คนในสังคม สิ่งเหล่านี้เป็นเหตุให้ผู้คนตกอยู่ในภาวะวิกฤติต่างๆ จนกลายเป็นสภาพปัญหาเรื้อรังที่บั่นทอนความสุขสงบของสังคม นอกจากนี้อุดมการณ์การพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศให้เจริญก้าวหน้าตามแบบระบบทุนนิยม ซึ่งใช้เงินเป็นตัวตั้ง ก่อให้เกิดความเหลื่อมล้ำทางฐานะ ระหว่างคนรวยกับคนจนมากยิ่งขึ้น ระบบทุนนิยมได้ครองใจให้คนในสังคมเสพติดความสุขจากกระแสวัตถุนิยมและบริโภคนิยมอย่างขาดสติ เช่น การใช้โทรศัพท์มือถือที่มีราคาแพง การใช้สินค้าแบรนด์เนมรถยนต์ เป็นต้น จนกลายเป็นการแข่งขันทางสถานภาพของคนในสังคม ซึ่งเป็นต้นตอของปัญหาอีกมากมายที่ตามมา อาทิ การมุงแสวงหากำไร หรือการเติบโตของเศรษฐกิจที่มีการทำลายทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ทำให้เกิดปัญหาภาวะโลกร้อน ปัญหามลภาวะเป็นพิษ เป็นต้น¹⁷

จากสภาพปัญหาเหล่านี้ อาจกล่าวได้ว่าการเจริญเติบโตทางด้านเศรษฐกิจของไทยที่มุ่งเน้นการพัฒนาวัตถุเป็นหลัก เป็นเหตุให้คนในสังคมมีแนวโน้มเกิดปัญหาสุขภาพจิตและมีความเครียดเพิ่มสูงขึ้น และทวีความรุนแรงมากขึ้น จนอาจนำไปสู่ปัญหาความรุนแรงอื่นๆ ตามมาอีกมากมาย การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้ยังมีผลให้ระบบสังคมไทยที่เคยเป็นสังคมแห่งการช่วยเหลือเกื้อกูลกันกลายเป็นสังคมแห่งการแก่งแย่งแข่งขัน คนในสังคมจำนวนหนึ่งต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยวในสังคม ขาดคุณภาพชีวิตที่ดี และไม่สามารถทนต่อการเปลี่ยนแปลงอันรวดเร็ว รวมถึงภาวะกดดันทางสังคมต่างๆ ได้ ทางเลือกหนึ่งที่คนในสังคมเหล่านี้นำมาใช้เพื่อเป็นช่องทางแห่งการหลุดพ้นจากสภาวะการณ์ทั้งปวงที่รุมเร้า คือ การฆ่าตัวตาย¹⁸ กลุ่มงานระบาดวิทยาสุขภาพจิต

¹⁷ พันธวิภา เหมือนเพชร, “แบบอย่างการฆ่าตัวตายจากหนังสือพิมพ์ไทยรายวัน”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๕๔), หน้า ๑.

¹⁸ ชีระ สันเดชาธิ์ และปราโมทย์ ประสาทกุล, “การฆ่าตัวตายของประชากรไทย: การวิเคราะห์ข้อมูลจากการจดทะเบียนตาย พ.ศ.๒๕๔๗”, การประชุมวิชาการประชากรศาสตร์แห่งชาติ, ๑๗-๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๔๘ ณ โรงแรมเดอะทวินทาวเวอร์, (กรุงเทพมหานคร: สมาคม, ๒๕๔๘). เอกสารอัดสำเนา.

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข รายงานว่า การฆ่าตัวตายจากปัญหาทางเศรษฐกิจมีถึงร้อยละ ๒๓ นอกจากนั้นเกิดจากสาเหตุทางด้านร่างกาย เช่น การมีโรคประจำตัวที่รักษาไม่ขาดสาเหตุทางด้านอารมณ์ เช่น ความรู้สึกเศร้า ความกลัวความเจ็บปวดทรมานขณะตาย และสาเหตุทางด้านสังคม เช่น การถูกปฏิเสธจากครอบครัว เป็นต้น¹⁹

วัตถุประสงค์โครงการ

๑. เพื่อศึกษาพฤติกรรมและแนวโน้มการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน
๒. เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน
๓. เพื่อนำเสนอแนวทางการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมแก่เยาวชน

ผลการวิจัย

๑) แนวคิดทฤษฎี

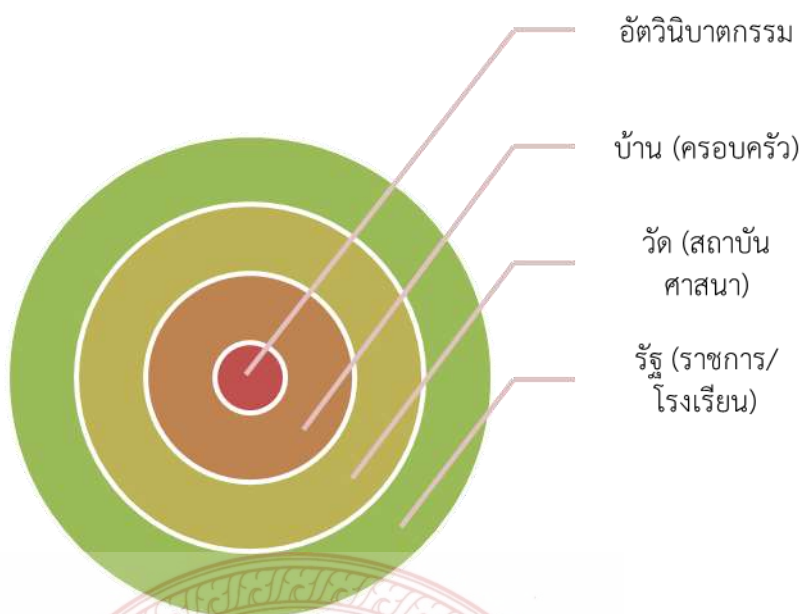
อัตวินิบาตกรรมเป็นคำศัพท์ที่มีรากศัพท์มาจากภาษาบาลี มาจากคำต่างๆ ประกอบกัน คือ อัตต (Sui) หมายถึง ตนเอง (Self) วินิบาต (Cide) หมายถึง การทำลาย การฆ่า (Murder) กรรม หมายถึง การกระทำเมื่อรวมรูปศัพท์แล้ว อัตวินิบาตกรรม จึงหมายถึง การกระทำที่เป็นการฆ่าหรือทำลายตนเอง มีความหมายเช่นเดียวกับคำว่า ฆ่าตัวตาย ซึ่งในวิจัยนี้ผู้วิจัยใช้คำว่า “อัตวินิบาตกรรม” เป็นคำศัพท์หลัก หากพบว่ามีการใช้คำว่า ฆ่าตัวตาย ให้ผู้อ่านได้เข้าใจว่าเป็นความหมายเดียวกันเพื่อให้ง่ายต่อการทำความเข้าใจ

๒) แนวคิด วิธีการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน

๑. หลักการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน

ผู้เข้าร่วมประชุมกลุ่มย่อยตระหนักในภารกิจและหน้าที่ในการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชนว่าเป็นเรื่องที่ต้องรณรงค์กันอย่างเร่งด่วนและต่อเนื่อง พร้อมกับเห็นพ้องกันว่า เยาวชนควรมีบทบาทในการหาทางออกร่วมกันเพราะเยาวชนจะเข้าใจความคิดความรู้สึกของคนในวัยเดียวกัน ที่ประชุมจึงเสนอหลักการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชนโดยอาศัยความสัมพันธ์ที่เรียกว่า บวร หมายถึง ความร่วมมือของ บ้าน (ครอบครัว) วัด (สถาบันพระสงฆ์) และ รัฐ (ราชการและโรงเรียน) ซึ่งสามารถสรุปเป็นความสัมพันธ์ตามผังได้ดังนี้

¹⁹ ชวนิชย์ พงศาพิชญ์, “การฆ่าตัวตาย: ปัญหาในยุคสังคมวิกฤต”, วารสารพัฒนาเทคนิคศึกษา, ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๒๙ (มกราคม-มีนาคม ๒๕๔๒): ๒๔-๒๙.



แผนภูมิที่ ๑ แสดงความสัมพันธ์ระหว่างบ้าน วัด และราชการ/โรงเรียน

จากแผนภูมิดังกล่าว จะเห็นว่า ปรากฏการณ์แรกของการแก้ไขปัญหาการทำอัฐวินิบาตกรรมของเยาวชนคือบ้านหรือครอบครัว เพราะคนในครอบครัวมีความใกล้ชิดกับเยาวชนมากที่สุดและเป็นบุคคลที่เยาวชนจะให้ความสำคัญในระดับสูง ความเข้าใจ ความไว้วางใจ ความเห็นใจจึงควรเริ่มต้นมาจากครอบครัว หากครอบครัวบริหารจัดการดี จนถึงวันที่เยาวชนออกไปพบปะโลกภายนอกที่กว้างขึ้น ครอบครัวต้องทำหน้าที่เป็นฐานกำลังที่สำคัญที่เขาไว้วางใจและเชื่อใจได้อย่างมั่นคง ถัดไปเป็นองค์กรทางศาสนาหรือพระสงฆ์เพราะเป็นที่พึ่งทางจิตใจของสังคม มีบทบาทที่ใกล้ชิดกับบุคคลทุกระดับชั้นและมีความเกี่ยวเนื่องกับทุกช่วงอายุ ส่วนกรอบสุดท้ายที่จะป้องกันคือส่วนงานราชการ/ราชการ ที่มีหน้าที่กำกับนโยบายโดยภาพรวม หากทั้ง ๓ หน่วยงานนี้ประสานพลังกันอย่างเต็มที่และสอดคล้องกันจะสามารถป้องกันการกระทำอัฐวินิบาตของเยาวชนได้อย่างสมบูรณ์

๒. วิธีการป้องกันการกระทำอัฐวินิบาตกรรมของเยาวชน

จากการประชุมกลุ่มย่อย ผู้เข้าร่วมประชุมได้เสนอข้อคิดเห็นและเสนอแนวทางการป้องกันการกระทำอัฐวินิบาตกรรมของเยาวชน โดยแบ่งออกเป็น ๓ ระดับ คือ

๑) ระดับอนุบาล เป็นระดับที่ต้องเฝ้าระวังอย่างใกล้ชิด โดยผู้ปกครอง โรงเรียน เพื่อนจะทำหน้าที่สังเกตพฤติกรรมของเยาวชนที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง หากมีพฤติกรรมที่เข้าข่าย เช่น การบ่นอยากตาย การเก็บตัวเงียบอยู่คนเดียว มีการอาการเศร้าซึม เหม่อลอย ควรเข้าไปพูดคุยและ

สอบถามถึงปัญหาเพื่อช่วยกันแก้ไข ในขั้นนี้จำเป็นต้องใช้การสังเกตเป็นอย่างมาก เพราะบางครั้งผู้ที่ฆ่าตัวตายไม่ได้แสดงอาการออกมาอย่างชัดเจน

๒) ระดับอภิบาล เป็นระดับที่มีความเสี่ยงสูง เช่น เยาวชนอยู่ในอาการเสียใจอย่างหนัก ทั้งจากเรื่องการเรียน เรื่องความรัก ครอบครัวแตกแยกกระทัน สัญญเสียคนรักอย่างฉับพลัน หรือได้รับความกระทบกระเทือนใจอย่างรุนแรง ในระดับนี้ควรเฝ้าระวังอย่างใกล้ชิด ไม่ปล่อยให้เยาวชนอยู่คนเดียว ควรเข้ามาพูดคุยและพาออกจากบรรยากาศอันไม่พึงประสงค์นั้นโดยเร็ว สร้างบรรยากาศใหม่ที่เหมาะสมและปรับทัศนคติเยาวชนที่อยู่ในภาวะอย่างรวดเร็ว

๓) ระดับพยาบาล เป็นระดับที่มีความเสี่ยงอย่างสูงสุด ใช้สำหรับเยาวชนที่พยายามคิดฆ่าตัวตายแล้ว แต่ไม่สำเร็จ เนื่องจากโอกาสที่ผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายจะทำการฆ่าตัวตายอีกรอบนั้นมีสูงมาก ในระดับนี้อาจต้องอาศัยความร่วมมือจากเจ้าหน้าที่ผู้เชี่ยวชาญ เช่น นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ ตลอดจนอาสาสมัครที่ทำงานด้านพฤติกรรมมนุษย์เข้ามามีส่วนร่วมด้วย ในระดับพยาบาลนี้เป็นเสมือนการเฝ้าระวังรักษามากกว่าการป้องกัน

๓. แนวทางการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน

ข้อมูลจากกรมสุขภาพและใบมรณบัตรจากกระทรวงมหาดไทย รายงานว่า เด็กไทยในวัย ๑๐-๑๙ ปี มีอัตราความพยายามฆ่าตัวตายประมาณ ๑,๕๐๐-๒,๐๐๐ คน โดยขณะที่อัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จอยู่ที่ประมาณ ๑๔๐-๑๕๐คน แต่จริงๆ อาจมีมากกว่านั้น พระพุทธศาสนาปฏิเสธการฆ่าทุกอย่างรวมทั้งการฆ่าตัวตายด้วย ถือว่าเป็นการกระทำที่ขัดต่อหลักพุทธจริยศาสตร์อย่างสิ้นเชิง ดังนั้น พุทธธรรมจึงจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับการประยุกต์ใช้ในการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน แต่เนื่องจากพุทธธรรมถูกมองว่าเป็นสิ่งที่เข้าถึงได้ยากสำหรับเยาวชน จึงต้องมีแนวทางที่เหมาะสมและสามารถเข้าถึงเยาวชนได้อย่างสมควร จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนแนวคิดทั่วไปเกี่ยวกับการทำอัตวินิบาตกรรม รวมทั้งการลงพื้นที่จัดกิจกรรมเพื่อแสวงหาแนวทางป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชนในโรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์ อำเภอศรีสำโรง จังหวัดสุโขทัย เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นเยาวชนถ่ายทอดแนวคิด รูปแบบในการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน จนถึงขั้นกำหนดแนวทางป้องกันผ่านกระบวนการไตรสิกขา ๓ ขั้น ได้แก่ (๑) กระบวนการขั้นศีล มี ๒ กิจกรรม คือ การนำเข้าสู่บทเรียนและการให้ความรู้ (๒) กระบวนการขั้นสมาธิ มี ๒ กิจกรรม คือ การศึกษากรณีตัวอย่างและการสนทนาธรรม และ (๓) กระบวนการขั้นปัญญา มี ๒ กิจกรรม คือ การเขียนเรียงความและการประชุมกลุ่มย่อย โดยมีวิทยากรจากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช เจ้าหน้าที่มวชนสัมพันธ์ จากโรงพยาบาลศรีสังวาล อำเภอศรีสำโรง จังหวัดสุโขทัย และวิทยากรประจำกลุ่มจากคณะครูโรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์ อำเภอศรีสำโรง จังหวัดสุโขทัย

ผู้วิจัยได้นำองค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษาทั้งภาคทฤษฎีและกิจกรรมทั้งหมดมาวิเคราะห์ สังเคราะห์ เพื่อกำหนดเป็นแนวทางการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน โดยประยุกต์หลักการทางพระพุทธศาสนา เบื้องต้นได้ทำการวิเคราะห์ปัญหาในภาพรวมโดยอาศัยหลักการของอริยสัจ ๔ ได้กรอบแนวคิดโดยสรุป ดังนี้



แผนภูมิที่ ๒ กรอบการศึกษาแนวทางป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน

ในงานวิจัยนี้มุ่งนำเสนอแนวทางป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน ผู้วิจัยจึงได้วิเคราะห์และสังเคราะห์กิจกรรมตามระเบียบวิธีวิจัยที่ได้นำเสนอไปก่อนหน้านี้เป็นรูปแบบการป้องกันโดยประยุกต์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นองค์ประกอบ ได้แก่ หลักไตรสิกขา โดยจัดแบ่งออกเป็น ๓ ขั้นตอน ผู้วิจัยเรียกว่า ทฤษฎี ๓ ก. ดังนี้

แผนภูมิที่ ๓ ทฤษฎี ๓ ก.



จากแผนภูมิที่ ๓ ผู้วิจัยได้นำหลักไตรสิกขามาประยุกต์เป็นแนวทางป้องกันการทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน โดยแบ่งออกเป็น ๓ ขั้นตอน คือ ทฤษฎี ๓ ก. ได้แก่ กลัว – กล้า – แกร่ง เป็นการทำงานต่อเนื่องกัน ๓ ประการ มีรายละเอียดของแต่ละขั้นตอน ดังนี้

๑. ทำให้กลัวด้วยศีล

คำว่าทำให้กลัวนี้ ไม่ได้หมายถึงความกลัวโดยทั่วไป แต่หมายถึงความกลัวที่เรียกว่า โอตตปปะ คือความเกรงกลัวต่อบาปหรือผลของการกระทำที่เป็นอกุศลเป็นความสะดุ้งกลัวต่อผลของความชั่วต่อผลของความทุจริตที่ทำไว้เป็นอาการของจิตที่หวั่นไหวเมื่อจะทำความชั่วเพราะกลัวความผิดที่จะตามให้ผลในภายหลังเกิดขึ้นได้เพราะคิดถึงโทษหรือความทุกข์ที่จะเกิดขึ้นจากการทำชั่วจากการประพฤติทุจริตของตนเช่นตัวเองเองต้องเดือดร้อนเกิดความเสียหายเสียทรัพย์สินเงินทองเสียอิสรภาพหรือถูกคนอื่นตำหนิติเตียนถูกสังคมรังเกียจเป็นต้นเป็นธรรมคัมภีร์ครองโลกคู่กับหิริเพราะคนที่มีโอตตปปะย่อมกลัวที่จำทำความผิดทำให้เกิดวันจากการประพฤติต่างได้อันเป็นเหตุให้เกิดความรุ่มเย็นเป็นสุขเกิดสันติภาพขึ้นที่สำคัญเกิดความสะดุ้งกลัวต่อผลของความชั่วต่อผลของความทุจริตที่ทำไว้เพราะโอตตปปะเป็นอาการของจิตที่หวั่นไหวเมื่อจะทำความชั่วเพราะกลัวความผิดที่จะตามให้ผลในภายหลังเกิดขึ้นได้เพราะคิดถึงโทษหรือความทุกข์ที่จะเกิดขึ้นจากการทำชั่วจากการประพฤติทุจริตของตนเช่นตัวเองเองต้องเดือดร้อนเกิดความเสียหายเสียทรัพย์สินเงินทองเสียอิสรภาพหรือถูกคนอื่นตำหนิติเตียนถูกสังคมรังเกียจเป็นต้นในงานวิจัยนี้หมายถึงความกลัวต่อผลกระทบและโทษอันเกิดจากการทำอัตวินิบาตกรรม

ดังได้กล่าวแล้วในบทที่ ๒ การทำอัตวินิบาตกรรมเป็นการทำผิดหลักพุทธจริยศาสตร์ พระพุทธศาสนาไม่ส่งเสริมและยอมรับการทำอัตวินิบาต เพราะพระพุทธศาสนายืนยันหลักการพัฒนาตนเอง แม้จะมีทุกข้ออย่างไรก็สามารถล่วงทุกข์ได้ด้วยความเพียรพยายาม ซึ่งไม่ใช่วิธีการฆ่าตัวตาย และมนุษย์มีศักยภาพในการศึกษาเรียนรู้ แต่การฆ่าตัวตายเป็นการจบปัญหาที่สร้างปัญหาภายหลังที่กระทบต่อคนภายหลังอย่างยุ่งเหยิง ขั้นตอนการทำให้กลัวนี้เป็นการทำให้เกิดความตระหนัก หวาดกลัวในโทษที่เกิดจากการฆ่าตัวตายทั้งมิติด้านพระพุทธศาสนาและมิติทางด้านจริยศาสตร์ ซึ่งสามารถกระทำได้โดยวิธีการ ดังนี้

๑. สร้างความเข้าใจในหลักธรรมหิริ-โอตตปปะ เป็นการปูพื้นฐานความคิดให้เกิดขึ้นเพื่อให้เกิดความละอายแก่ใจในการจะทำผิดและความเกรงกลัวต่อผลที่เกิดจากการกระทำผิด โดยการให้ความรู้และความเข้าใจผ่านกระบวนการฝึกฝนอบรม ทั้งในโรงเรียน สังคม ประเพณี วัฒนธรรม องค์กรต่างๆ องค์กร ให้ความร่วมมือกัน เช่น โรงเรียนมีหลักสูตรพระพุทธศาสนาที่ครอบคลุมเนื้อหาเกี่ยวกับศีลธรรม ความประพฤติ สังคมหล่อหลอมให้คนเกรงกลัวต่อบาป ไม่ทำ

ผิดศีลธรรม ส่งเสริมวัฒนธรรมที่ถูกต้องในการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะพระสงฆ์ที่มีบทบาทในการ
กล่อมเกลาจิตใจต้องทำหน้าที่ในการเผยแผ่หลักธรรมอย่างตรงไปตรงมา

๒. สร้างความเข้าใจในหลักกรรมวิบาก แท้จริงหลักกรรมวิบากนี้เป็นหลักของความมี
เหตุมีผลอันเป็นเอกลักษณ์โดดเด่นของพระพุทธศาสนา การทำความเข้าใจเรื่องกรรมนี้ควรให้
เข้าใจทั้งกรรมในชาติปัจจุบันและกรรมในชาติอนาคต กรรมในปัจจุบันคือผลกระทบที่เกิดขึ้นจาก
การฆ่าตัวตาย ทั้งครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อน และชุมชน ล้วนต้องแบกรับภาระอันเกี่ยวเนื่องกับ
ความตายนั่น รวมทั้งการเยียวยา รักษาฟื้นฟูสภาพจิตใจด้วย ประการสำคัญคือการสูญเสีย
ทรัพยากรบุคคลอย่างไม่มีคุณค่า

ส่วนผลกระทบในชาติอนาคตนั้นเป็นมิติทางพระพุทธศาสนา ซึ่งมีคำสอนที่ตรงกันว่า
การฆ่าตัวตายนั่นเรื่องผิดศีลธรรม ในพระวินัยบัญญัติห้ามภิกษุฆ่าตัวตาย และห้ามพรณนาคุณ
แห่งความตายจนเป็นเหตุให้ผู้อื่นฆ่าตัวตาย เมื่อการฆ่าตัวตายเป็นการกระทำที่ผิดหลักการเช่นนี้
ผลกระทบจากการฆ่าตัวตายนั้ย่อมส่งผลถึงอบายภูมิมีนรก อสุรกาย เปต และเดรัจฉาน
เพราะจิตใจของคนที่ฆ่าตัวตายนั้ย่อมมีความเศร้าหมอง ไม่เบิกบาน รื่นเริง ไม่สว่างไสว ใน
ทำนองกลับกันมักมีสภาพที่เศร้าซึม คับแค้น สิ้นหวัง จิตใจที่เศร้าหมองย่อมส่งผลต่ออบายภูมิ
โดยไม่ต้องสงสัย การฆ่าตัวตายจึงทำให้ต้องไปเกิดในภพภูมิที่ลำบาก ไม่สุขสบาย (อบาย) ไม่
สะดวก ไม่มีความดีปรากฏ ไม่เป็นไปเพื่อการรู้แจ้งเห็นธรรม

การทำความเข้าใจเรื่องกรรมวิบากเช่นนี้จะทำให้บุคคลเกิดความกลัวเกรงต่อการฆ่าตัว
ตายอันจะเป็นเครื่องมือป้องกันในขั้นตอนแรกๆที่เรียกว่า ทำให้กลัวด้วยศีล ซึ่งต้องพัฒนาต่อเนื่อง
ไปในขั้นตอนที่ ๒ คือ ทำให้กลัวด้วยสมาธิ

๒. ทำให้กลัวด้วยสมาธิ

๑. การพัฒนาจิตด้วยวิปัสสนา จิตที่ได้รับการพัฒนาจนกล้าแกร่งแล้ว ย่อมทนต่อ
สภาพความทุกข์ได้อย่างมีประสิทธิภาพจิตเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในตัวเรา เราจะได้สุขไปสู่สวรรค์หรือ
บรรลุนิพพานก็เพราะจิตดี จิตดีปราศจากกิเลส มีความผ่องใส ไม่เศร้าหมองขุ่นมัว ปราศจากอริ
คือ ราคะ โทสะ โมหะ สิ้นความยินดีในกาม ในภพ ละความเห็นผิด จิตมีปัญญา รู้เห็นตามความ
เป็นจริง ไม่หวั่นไหวเมื่อถูกต้องโลกธรรมเป็นจิตที่บริสุทธิ์ มีความสงบเย็น

โดยปกติของคนสามัญย่อมไม่คงที่มีลักษณะและอาการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา เมื่อดี
ใจก็ชุ่มชื่นเสียใจก็เหี่ยวแห้งหดหู่ ร้องไห้รำพัน อาการของจิตโน้มเอียงไปข้างใดข้างหนึ่ง เสียใจบ้าง
อย่างนี้เรียกว่า จิตหวั่นไหว คือไม่คงที่ ส่วนจิตที่ได้รับการพัฒนาแล้ว หมายถึง สภาพจิตของผู้ทำ
พระนิพพานให้แจ้งมีใจตั้งมั่นเกิดความมั่นคงและหนักแน่น เป็นอุเบกขาวางเฉยได้เมื่อพบกับ
ความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ ถูกนิินทา ตกทุกข์ได้ยากก็ไม่หวั่นไหว เมื่อพบกับความได้ลาภ ได้ยศ ได้

สรรเสริญ เป็นสุข จิตก็ไม่หวั่นไหว เพราะรู้เท่าทันว่าเรื่องที่เกิดขึ้นนั้นว่าเป็นธรรมดาคือไม่เที่ยงไม่
ยั่งยืนถาวรอะไร มีลาภได้ก็เสื่อมลาภได้ ยศตำแหน่งไม่ใช่ของเราตลอดไปสรรเสริญ นินทา สุข
ทุกข์ ทุกคนต้องพบทั้งนั้น และในที่สุดก็ต้องเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดาของกฎธรรมชาติบุคคลที่มี
สภาพจิตมั่นคงมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ ไม่หวาดกลัวหรือวิตกกังวล ไม่มีความปรารถนาอยากได้
หรือหลงใหลในโลกธรรม ซึ่งเป็นธรรมครอบงำสัตว์โลก อันได้แก่ ได้ลาภ เสื่อมลาภ ได้ยศ เสื่อม
ยศ ได้สรรเสริญ นินทา ได้สุข ได้ทุกข์ แต่จิตไม่หวั่นไหว เพราะรู้เท่าทันสภาวะธรรมตามความ
เป็นจริงว่า สิ่งเหล่านั้นมีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา จึงไม่ยินดียินร้าย
ไม่หลงติดในโลกธรรม และจิตที่ไม่ยินดียินร้ายไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ที่ถูกโลกธรรมนั้นๆ มา
กระทบ

การพัฒนาจิตที่ดีที่สุดคือเจริญสติปัฏฐาน เพราะถือว่าพร้อมทั้งสมณะและวิปัสสนา
ในตัว ผู้ปฏิบัติอาจเจริญสมณะวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานไปจนถึงในเรื่องสัมมาสมาธิอันเป็นองค์
มรรคข้อที่ ๘ ก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานไปจนถึงที่สุดก็ได้ หรือจะอาศัยสมาธิ
เพียงขั้นต้นๆ เท่าที่จำเป็นมาประกอบ เจริญแต่วิปัสสนาฝ่ายเดียวกันตามแนวสติปัฏฐานนี้ ไป
จนถึงที่สุดก็ได้ วิปัสสนาเป็นหลักปฏิบัติสำคัญในพระพุทธศาสนาที่ได้อินได้ฟังกันมาก พร้อมทั้งมี
ความเข้าใจไขว่ไขว่อยู่มากเช่นเดียวกัน จึงเป็นเรื่องที่ควรทำความเข้าใจในความหมายของวิปัสสนา
ดีขึ้น ทั้งในแง่สาระสำคัญ ขอบเขตความกว้างขวางและความยืดหยุ่นในการปฏิบัติ ตลอดจน
โอกาสที่จะฝึกฝนปฏิบัติ โดยสัมพันธ์กับการดำเนินชีวิตของคนทั่วไป ว่าเป็นไปได้และมีประโยชน์
เพียงใด เป็นต้น การพัฒนาจิตที่อาศัยการสติเป็นเครื่องกำกับนั้นมี ๔ ประการ คือ

ก) กายานุปัสสนา การพิจารณากาย หรือตามดูรู้ทันกาย

๑) อานาปานสติ คือ ในในที่ตั้งนั่งขัดสมาธิ ตั้งสติกำหนดลมหายใจ
เข้าออก โดยอาการต่างๆ

๒) กำหนดอิริยาบถ คือ เมื่อยืน เดิน นั่ง นอน หรือร่างกายอยู่ใน
อาการออก โดยอาการต่างๆ

๓) สัมผัสขันธ์ คือ มีสัมผัสขันธ์ในการกระทำและความเคลื่อนไหวทุก
อย่าง เช่น การก้าวเดิน การเหลียวมอง การเหยียดมือ นุ่งห่มผ้า กิน ดื่ม เคี้ยว ถ่ายอุจจาระ
ปัสสาวะ การตื่น การหลับ การพูด การนิ่ง เป็นต้น

๔) ปฏิกุลมณนิการ คือ พิจารณาร่างกายของตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า ซึ่งมี
ส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่างๆ มากมายมารวมๆ อยู่ด้วยกัน

๕) ธาตุมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตน โดยให้เห็นแยกประเภท
เป็นธาตุ ๔ แต่ละอย่าง

๖) นวสวีกา คือ มองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่างๆ กันโดยระยะเวลา ๘ ระยะเวลา ตั้งแต่ตายใหม่ๆ ไปจนกระดูกผุแล้วในแต่ละกรณีนั้น ให้ย้อนมานึกถึงร่างกายของตน ว่าก็ต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน

ข) เวทนานุปัสสนา การตามดูรู้ทันเวทนา คือเมื่อเกิดความรู้สึกสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉยๆ ก็ดีทั้งที่เป็นชนิดสามิส และนิรามิส ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้นๆ

ค) จิตตานุปัสสนา การตามดูรู้ทันจิต คือ จิตของตนในขณะนั้นๆ เป็นอย่างไร เช่น มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ หลุดพ้น ยังไม่หลุดพ้น ฯลฯ ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้นๆ

ง) ธัมมานุปัสสนา การตามดูรู้ทันธรรม คือ

๑) นิเวธน์ คือ รู้ชัดในขณะนั้นๆ ว่า นิเวธน์ ๕ แต่ละอย่างๆ มีอยู่ในใจ คนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้ว ละเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปอย่างไร รู้ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ

๒) ชันธ์ คือ กำหนดรู้ว่าชันธ์ ๕ แต่ละอย่าง คืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ดับดับไปได้อย่างไร

๓) อายตนะ คือ รู้ชัดในอายตนะภายในภายนอกแต่ละอย่างๆ รู้ชัดในสัญญาชนที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยอายตนะนั้น รู้ชัดว่าสัญญาชนที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้ว ละเสียได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้ว ละเสียได้อย่างไร ที่ละแล้ว ไม่เกิดขึ้นได้อีกต่อไปอย่างไร

๔) โพชฌงค์ คือ รู้ชัดในขณะนั้นๆ ว่า โพชฌงค์ ๗ แต่ละอย่างๆ มีอยู่ในใจตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้ว ไม่เกิดขึ้นได้อีกต่อไปอย่างไร

๕) อริยสัจ คือ รู้ชัดอริยสัจ ๔ แต่ละอย่าง ตามความเป็นจริง ว่าคืออะไรเป็นอย่างไร ในตอนท้ายของทุกข้อที่กล่าวนี้มีข้อความอย่างเดียวกันว่าภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายใน (ของตนเอง) อยู่บ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอก (ของคนอื่น) อยู่บ้าง พิจารณาเห็นกายภายใน ทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่บ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ ความเสื่อมสิ้นไปในกายอยู่บ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นและความเสื่อมสิ้นไปนอกกายอยู่บ้าง ก็แล มีสติปรากฏชัดว่า “กายมีอยู่” เพียงเพื่อเป็นความรู้และเพื่อสำหรับระลึกเท่านั้น แลเธอเป็นอยู่อย่างไม้อิ่งอาศัย และไม่ยึดติดมั่นสิ่งใดๆ ในโลก

จากข้อความในคำแสดงสติปัฏฐานแต่ละข้ออ้าง จะเห็นได้ว่า ในเวลาปฏิบัตินั้น ไม่ใช่สติเพียง แต่มีธรรมข้ออื่นๆ ควบอยู่ด้วยธรรมที่ไม่บ่งถึงไว้ก็คือสมาธิซึ่งจะมีอยู่ด้วยอย่างน้อยในขั้นอ่อนๆ พอใช้สำหรับการนี้ ส่วนธรรมที่ระบุไว้ด้วย ได้แก่

ก) อาตปปี มีความเพียร ได้แก่องค์มรรคข้อ ๖ คือสัมมาวายามะ ซึ่งหมายถึงเพียรระวังป้องกันและละความความชั่ว กับเพียรสร้างและรักษาความดี

ข) สัมปชาโน มีสัมปชัญญะ คือตัวปัญญา ได้สัมมาทิฐิ

ค) สติมา มีสติ หมายถึง สัมมาสติ

ข้อความต่อไปที่ว่า “กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้” แสดงถึงท่าทีที่เป็นผลจากการมีสติสัมปชัญญะว่าเป็นกลาง เป็นอิสระ ไม่ถูกกิเลสผูกพัน ทั้งในแง่ตั้งใจอยากได้ และขัดเคืองเสียใจในกรณีนั้นๆ

อาตมาปี สมปะชาโน สติมา แปลว่า มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ได้แก่ มีสัมมาวายามะ สัมมาทิฐิและสัมมาสติ ซึ่งเป็นองค์มรรคประจำ ๓ ข้อ ที่ต้องใช้ควบไปด้วยกัน เสมอในการเจริญองค์มรรคทั้งหลายทุกข้อ ความเพียรคอยหนุนเร้าจิต ไม่ให้ย่อท้อหดหู่ไม่ให้อริหรือล้าหรือถอยหลัง จึงไม่เปิดช่องให้อกุศลธรรมเกิดขึ้น แต่เป็นแรงเร่งให้จิตเดินรุดหน้าต่อไป หนุนให้กุศลธรรมต่างๆ เจริญยิ่งขึ้น สัมปชัญญะ คือ ตัวปัญญาที่พิจารณาและรู้เท่าทันอารมณ์ที่สติกำหนดทำให้ไม่ให้หลงไปได้ และเข้าใจถูกต้องตามสภาวะที่เป็นจริง สติคือ ตัวกำหนดจับอารมณ์ไว้ ทำให้ตามทันทุกขณะไม่ลืมนั่นสับสน

การพยายามฝึกฝนตนเองให้สามารถรักษาสภาพจิตให้มีคุณภาพอยู่ตลอดเวลาสามารถกระทำได้ ดังนี้

๑. ฝึกที่ลมหายใจ เรียกว่า หายใจอย่างฉลาดเพราะการหายใจเป็นอุบายวิธีที่สำคัญอย่างยิ่งในการเจริญสติเพื่อพัฒนาไปสู่ความพ้นทุกข์ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ลมหายใจเป็นสะพานเชื่อมระหว่างร่างกายและจิตใจให้เป็นอันหนึ่งเดียวกัน นำไปสู่สันติและความสงบ เป็นอุปกรณ์เพื่อความรู้ตัวทั่วพร้อม นำไปสู่การพิจารณาปรากฏการณ์ธรรมชาติและทำให้เกิดความรู้แจ้ง พื้นฐานการใช้ลมหายใจเป็นอุปกรณ์ทำให้เกิดสติคือ การหายใจอย่างเป็นธรรมชาติ กำหนดความรู้สึกในลมหายใจโดยไม่ต้องดัดลม เมื่อฝึกหายใจอย่างมีสติ ความคิดที่ล่องไปในอดีตหรือความวิตกกังวลกับอนาคตที่ครอบงำอยู่จะหยุดลงโดยธรรมชาติ ทำให้มีความสงบ ผ่อนคลาย และเกิดพลังสมาธิ อาจภาวนา “หายใจเข้า – หายใจออก” “เข้า-ออก” “ยุบ-หนอง-พอง-พอง” “พุท-โธ” ก็ได้ การกำหนดลมหายใจนั้นสาระสำคัญคือการกำหนดรู้ปัจจุบันขณะ โดยการตามรู้ลมหายใจของตนเอง

๒. ฝึกการรับประทานอาหารอย่างมีสติการรับประทานอาหารเป็นการฝึกเจริญสติอีกรูปแบบหนึ่งที่มีความสำคัญอย่างมากในกิจกรรมภาวนาเริ่มต้นด้วยการดักอาหารในปริมาณที่พอดี เมื่อนำอาหารเข้าปากให้เคี้ยวช้าๆ อย่างมีสติควรเคี้ยวอาหารอย่างน้อย ๓๐ ครั้งต่อคำจนกระทั่งอาหารนั้นละเอียด ซึ่งจะช่วยให้ระบบย่อยอาหารไม่ต้องทำงานหนักจนเกินไป ทั้งช่วยให้ร่างกายดูดซับสารอาหารได้ดีมากขึ้นด้วย และทำให้เราเบิกบานในแต่ละคำของอาหารรับประทานอาหารในความเฝือก ไม่มีการพูดคุยกันในขณะที่รับประทานอาหาร

๓. ฝึกการสนทนากันอย่างมีสติ ไม่ใช่อารมณ์เชิงลบในการสนทนา ฝึกฟังอย่างลึกซึ้ง ด้วยการเปิดใจให้กว้าง รับฟังอย่างไม่ตัดสิน และเป็นการฝึกพูดด้วยภาษาแห่งความรักอีก รูปแบบหนึ่ง ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของการฝึกเจริญสติ

ดังนั้น การเจริญสติปัฏฐานจึงเป็นการอยู่ด้วยสติสัมปชัญญะซึ่งทำให้ภาพตัวตนที่จิตอวิชชาปั้นแต่งไม่มีช่องที่จะแทรกตัวเข้ามาในความคิดแล้วก่อปัญหาขึ้นได้เลย นั่นคือ การรู้เท่าทันอวิชชาและกิเลสไม่ให้เกิดขึ้นในตนเอง สติปัฏฐานจึงเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในฐานะที่เป็นที่ตั้งของการพัฒนาจิตอย่างสมบูรณ์แบบ

จากเรียงความของนักเรียนโรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์สะท้อนออกมาใกล้เคียงกันถึงวิฤติภาวะของเยาวชนที่เป็นสาเหตุสำคัญของการทำอัตวินิบาตกรรม เป็นด้วยอายุการศึกษา และประสบการณ์ที่ยังขาดความรอบคอบ ทำให้เกิดความอ่อนไหวต่อคำตำหนิ ดุด่าของผู้ปกครอง หรืออ่อนไหวต่อแรงกระทบเชิงลบที่ตนเองได้พบเจอ จิตที่มีสภาพอ่อนแอ เมื่อได้เจอสถานการณ์ที่รุนแรงจึงไม่อาจต้านทานได้ การพัฒนาจิตให้เข้มแข็ง มั่นคง จึงเป็นการป้องกันการทำอัตวินิบาตกรรมได้อย่างดียิ่ง

๒. การพัฒนาทัศนคติ ทัศนคติเป็นเรื่องสำคัญเป็นอย่างมากในการดำเนินชีวิต ผู้มีปกติคิดแต่เชิงลบ เมื่อมีอุปสรรคมักพบปัญหาทุกทางออก แต่ผู้ที่มีทัศนคติเชิงบวกจะพบทางออกทุกปัญหา สถาบันการศึกษาและองค์กรต่างๆ เช่น กรมสุขภาพจิต ควรเสริมสร้างและรณรงค์ให้เกิดการคิดเชิงบวกอย่างสร้างสรรค์ ผู้ที่มีทัศนคติเชิงบวกจะมองโลกในทางที่สดใส น่าอยู่ จะมองข้ามปัญหาที่มีอยู่อย่างฉลาด การคิดเชิงบวกเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาขึ้นมาได้ ยกตัวอย่างเช่น

๑) การบันทึกความดีประจำวัน เป็นการทบทวนสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน เพื่อให้เกิดกำลังใจและความภูมิใจในตนเอง หากวันไหนที่นึกไม่ออกหรือไม่พบสิ่งที่ตนเองได้ทำความดี จะเป็นการกระตุ้นเตือนให้เร่งทำความดีในแต่ละวัน เมื่อครบสัปดาห์หรือครบเดือนให้นำบันทึกมาทบทวนให้เกิดความชื่นชมในความดี

๒) การเป็นอาสาสมัคร การช่วยเหลือผู้อื่นผ่านการทำงานอาสาสมัครเป็นการเพิ่มความมั่นใจในตัวเอง ทำให้รู้สึกมีเป้าหมาย ลดความซึมเศร้า และทำให้สุขภาพกาย สุขภาพจิตดีขึ้น การเป็นอาสาสมัครนั้นควรอาสาในสิ่งที่ตนเองถนัด เช่น หากชอบร้องเพลงก็ไปอาสาร้องเพลงให้ผู้ป่วยในโรงพยาบาล หากชอบอ่านหนังสือก็ให้อาสาอ่านหนังสือให้คนพิการตาบอด เป็นต้น

๓) การให้อภัยตนเอง เป็นการแสดงความเมตตาต่อตนเองเมื่อตนได้ทำผิดโดยไม่ตั้งใจหรือเป็นความผิดเล็กๆ น้อยๆ โดยไม่เก็บมาสะสมจนกลายเป็นอารมณ์ขุ่นมัวและกลายเป็นปมด้อยของตนเอง

๔) การพูดเสริมแรงแก่ผู้อื่น หรือการชมผู้อื่น เป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพอันดีแก่บุคคลรอบข้าง เพราะคำชมนั้นสามารถกระตุ้นความภาคภูมิใจในตนเองทั้งในตัวผู้กล่าวชมและผู้รับคำชม การบอกคนอื่นว่าคุณชอบหรือชื่นชมอะไรในตัวเขาทำให้คุณรู้สึกดี นอกจากนี้การกล่าวชมยังทะลایกำแพงทางสังคมและทำให้คนเราใกล้ชิดกันมากขึ้นอีกด้วย

๕) หยุดเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น ทั้งที่ดีกว่าและด้อยกว่า เพราะมนุษย์มีศักยภาพที่แตกต่างกัน การวัดความสามารถของตนเองกับคนอื่นเป็นหนทางที่นำไปสู่ความรู้สึกเชิงลบและความสงสัยในความสามารถของตัวเองเสมออย่างแน่นอน เนื่องจากจะต้องมีใครในโลกนี้สักคนที่ทำอะไรบางอย่างได้ดีกว่าตน การเปรียบเทียบจึงเป็นการสร้างความคาดหวังที่จะนำไปสู่ความล้มเหลวทุกครั้ง

ขั้นตอนที่ ๒ ทำให้กล้าด้วยสมาธินี้มุ่งเน้นที่การพัฒนาตัวเองให้พร้อมรับมือกับสถานการณ์ที่ไม่ปกติ อุปสรรค ปัญหาต่างๆ อย่างฉลาด และรู้เท่าทันปัญหาอย่างมีสติ เป็นขั้นตอนการยุติต้นตอของการทำอัตวินิบาตกรรม

๓. ทำให้แกร่งด้วยปัญญา

ขั้นตอนนี้เป็นการพัฒนาไปสู่ภาวะที่ปราศจากปัญหาและความทุกข์ ด้วยการเข้าทุกข์และปัญหานั้นอย่างถูกต้อง เข้าสู่กระบวนการแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม ในพระพุทธศาสนานั้นมีแนวคิดที่ว่า ปัญญาเป็นรัตนของนรชน ผู้ใดมีปัญญาย่อมสามารถแก้ไขปัญหานั้นได้ เปรียบเหมือนแสงสว่างในที่มืด การทำให้แกร่งด้วยปัญญา จึงเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันการทำอัตวินิบาตที่ยั่งยืน การพัฒนาปัญญาจึงมีความสำคัญสูงสุดเพราะปัญญาเป็นตัวนำทางและควบคุมพฤติกรรมทั้งหมดมนุษย์จะมีพฤติกรรมอะไรอย่างไรและแค่นั้นก็อยู่ที่ว่าจะมีปัญญานำหรือบอกทางให้เท่าใดและปัญญาเป็นตัวปลดปล่อยจิตใจให้ทางออกแก่จิตใจเช่นเมื่อจิตใจอึดอัดมีปัญหาดิตตันอยู่พอเกิดปัญญารู้ว่าจะทำอย่างไรจิตใจก็โล่งเป็นอิสระได้

แนวทางการทำให้แกร่งด้วยปัญญานี้สามารถทำได้โดยวิธีการที่เรียกว่าปรโตโฆสะและโยนิโสมนสิการ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

๑. ปรโตโฆสะ

ปัจจัยภายนอกที่ทำให้เกิดปัญญา คือ ปรโตโฆสะ หมายถึง เสียงจากผู้อื่นหรือเสียงจากภายนอก มีความหมายครอบคลุมถึงสภาพแวดล้อมภายนอกทุกประการที่มีอิทธิพลต่อการหล่อหลอมชีวิตของบุคคล ไม่ว่าจะเป็นคำแนะนำ คำสั่งสอน การโฆษณาประชาสัมพันธ์ ข้อมูลข่าวสาร คำอธิบายชี้แจง ตลอดจนการเรียนรู้และการเลียนแบบจากแหล่งภายนอกต่างๆ อาจเรียกว่า ปัจจัยทางสังคมหรือกระบวนการหล่อหลอมทางสังคมก็ได้ โดยแหล่งสำคัญของการ

เรียนรู้ประเภทนี้ เช่น พ่อ แม่ ครูบาอาจารย์ มิตรสหาย คนมีชื่อเสียง สื่อมวลชนทุกแขนง ตลอดถึงสถาบันศาสนาและวัฒนธรรม เป็นต้น

๒. โยนิโสมนสิการ

ปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญญา คือ การมีโยนิโสมนสิการ หมายถึงการทำไว้ในใจโดยถูกอุบาย โดยถูกทางกล่าวคือ การนึก การน้อม การผูกใจ การใส่ใจ การทำไว้ในใจในสิ่งที่ไม่เที่ยง ในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นทุกข์ ในสิ่งที่เป็นอนัตตาว่าอนัตตา คำว่า “โยนิโสมนสิการ” ประกอบด้วย โยนิโส + มนสิการ โยนิโส แปลว่า ต้นเหตุต้นเค้า แหล่งเกิด ส่วนคำว่า “มนสิการ” แปลว่าการทำในใจ การคิด คำนึง นึกถึงใส่ใจ พิจารณา เมื่อรวมสองคำเข้าด้วยกันมักแปลสับสน กันมาว่า การทำในใจ โดยแยกกาย หมายถึง การใช้ความคิดถูกวิธีคิดอย่างมีระเบียบ คิดหาเหตุผล สืบค้นต้นเค้า สืบสาวให้ตลอดสาย แยกแยะสิ่งทั้งหลายให้เห็นความจริงตามความสัมพันธ์ แห่งเหตุปัจจัย โดยไม่เอาความรู้สึกด้วยต้นหาอุปาทานของตนเข้าจับ ไตรสิกขากับโยนิโสมนสิการ ก็ถือว่าเป็นหลักธรรมที่จะต้องคอยอาศัยหนุนเนื่องกันอยู่เสมอ กล่าวคือ โยนิโสมนสิการถือเป็นเบื้องต้น หรือพื้นฐานของการศึกษาตามหลักไตรสิกขา เพราะเมื่อโยนิโสมนสิการเกิดขึ้น ก็ทำให้บุคคลนั้นรู้จัก ตั้งตัวไว้ชอบ คือดำรงชีวิตอยู่หลักเบื้องต้นของไตรสิกขา คือศีล และเมื่อบุคคลมีศีลเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิต ก็เป็นขั้นตอนที่จะทำให้ง่าย และเป็นการปูพื้นฐานให้ เกิดสมาธิ และปัญญา ตามมาเป็นลำดับ

โดยสรุปคือ การสร้างปัญญาเป็นการสร้างความเข้าใจที่ถูกต้อง โดยเฉพาะการเข้าใจใน ชีวิตและโลกตามความเป็นจริง จะทำให้เกิดปัญญาเท่าทันความทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิต ไม่เลือก วิธีการกระทำอัตวินิบาตกรรมเป็นทางออกในแก้ปัญหา กระบวนการปลูกปัญญานั้นมี ๒ ประการ คือ ปรัโธษะ การรับฟังผู้อื่น และโยนิโสมนสิการ การคิดอย่างแยกกาย รอบคอบ ด้วยธรรม ๒ ประการนี้จะทำให้เกิดทักษะ ความรู้ที่ถูกต้อง อันจะเป็นการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมได้

๔. องค์ความรู้จากการวิจัย

องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยเรื่อง ศึกษาวิธีการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมของ เยาวชน คือ แนวทางการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชน ซึ่งสามารถประยุกต์ใช้ สำหรับเยาวชนทั่วไปในการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกรรม โดยจำแนกออกเป็น ๓ ขั้นตอน คือ การทำให้กลัว ทำให้กลัว และทำให้แกร่ง โดยทั้ง ๓ ขั้นตอนนี้ได้ประยุกต์มาจากหลักธรรมทาง พระพุทธศาสนาที่เรียกว่าไตรสิกขา กล่าวคือ การทำให้กลัวนั้นสามารถทำได้โดยการนำหลักของ ศีล ๕ มาเป็นแนวทาง พร้อมทั้งพุทธจริยศาสตร์ที่เกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย กฎเกณฑ์ทางสังคม และ หลักว่าด้วยการดำรงชีวิตมนุษย์ ในหลักการนี้สิ่งที่ต้องเน้นคือการสร้างความตระหนักและชี้โทษ ให้เห็นภัยและผลกระทบของการฆ่าตัวตาย เพื่อจิตให้เกิดธรรมที่ทำให้กลัวต่อบาป คือ หิริและ โอตตัปปะ

สำหรับการทำให้กล้านั้น ทำได้โดยการนำหลักการของเรื่องสมาธิมาเป็นแนวทางในการพัฒนา เนื่องจากการฆ่าตัวตายมีผลมาจากสภาพจิตที่อ่อนแอ ไม่พร้อมสำหรับการเผชิญปัญหาอย่างมีสติ การพัฒนาจิตด้วยแนวทางของสมาธิจะเป็นการยกระดับคุณภาพจิตให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น เมื่อจิตมีประสิทธิภาพแล้วจะสามารถแก้ไขปัญหามากระทบได้อย่างถูกต้องเหมาะสม จิตใจไม่หวั่นไหวไปในอกุศล ขั้นตอนนี้จึงเป็นการเติมพลังให้แก่จิตใจให้กล้าหาญยิ่งขึ้น จิตที่ผ่านการอบรมฝึกฝนมาดีแล้วย่อมนำความสุขมาให้ในที่สุด

สำหรับการทำให้แกร่งนั้น ทำได้โดยการนำหลักการของปัญญาในไตรสิกขามาเป็นแนวทาง หมายถึง การทำความรู้ ความเข้าใจอย่างเหมาะสมและถูกต้องในชีวิต ปัญญาจะสามารถแก้ปัญหาทั้งปวงได้อย่างมีประสิทธิภาพ ขั้นตอนนี้จะต้องพัฒนาสู่วิถีที่ว่า “ทุกปัญหามีทางออก” เพื่อแก้ไขพระศนะเชิงลบที่ว่า “ทุกทางออกมีปัญหา”

โดยสรุปแล้ว วิธีการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเยาวชนสามารถนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทางได้อย่างเหมาะสม เพราะสาเหตุของการทำอัตวินิบาตกรรมนั้น หากพิจารณาโดยตลอดถึงที่สุดแล้วล้วนเกิดจากสภาพจิตที่ห่อหุ้ม จิตไม่มีกำลัง เมื่อถึงคราวมีปัญหาเข้ามาถาโถม สภาพจิตที่อ่อนแออยู่แล้วจึงส่งผลให้ตัดสินใจในทางที่ผิด จิตจึงเป็นตัวตัดสินใจสุดท้ายว่าจะอยู่หรือจะตาย การพัฒนาจิตจึงเป็นปราการด่านสำคัญของการฆ่าตัวตาย พระพุทธศาสนามีแนวคำสอนที่เกี่ยวกับเรื่องจิตโดยเฉพาะ มีหลักการเพื่อบ่มเพาะไปที่พัฒนาระดับคุณจิต แม้ความสุขสูงสุดของพระพุทธศาสนาคือพระนิพพานก็ล้วนเกิดแต่การพัฒนาจิตเท่านั้น แต่เมื่อนำมาสู่วิธีการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกรรมแล้ว พระพุทธศาสนามีหลักการที่เรียกว่าไตรสิกขา เป็นหลักการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาจึงเป็นแนวทางที่เหมาะสมต่อการแก้ปัญหาการกระทำอัตวินิบาตกรรมได้เป็นอย่างดี

การนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์

๑. กิจกรรมพัฒนาการเรียนการสอนในสถาบันศึกษา

- สามารถนำผลวิจัยไปพัฒนาการเรียนการสอนในโรงเรียน และการอบรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตแก่เยาวชน โดยจัดอบรมและพัฒนาบุคลากรในโรงเรียน และสนับสนุนโครงการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันการป้องกันการกระทำอัตวินิบาตกับทุกช่วงวัย

- สามารถนำผลการวิจัยไปเป็นแนวทางในการกำหนดนโยบายของสถาบันการศึกษา ให้มีการบูรณาการกิจกรรมทางพระพุทธศาสนาไปส่งเสริมคุณธรรมและจริยธรรมให้กับเยาวชน ในโรงเรียนอย่างต่อเนื่อง

๒. กิจกรรมวิชาการ

- นำผลวิจัยเสนอหน่วยงานที่เกี่ยวข้องโดยตรง ได้แก่ โรงพยาบาล สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ สำนักงานพระสอนศีลธรรม เพื่อนำผลวิจัยไปจัดกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันการกระทำผิดวินิบาตแก่เยาวชนและในช่วงวัยต่างๆ เพื่อเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม ตลอดจนจัดเผยแพร่ผลงานไปทางอินเทอร์เน็ต (Internet) ในรูปแบบต่างเพื่อแสดงผลงานให้เป็นที่ยอมรับสู่สาธารณชน

๓. กิจกรรมด้านวิชาการ

- ได้มีการนำผลงานการวิจัยเข้าไปบูรณาการกับรายวิชาสังคมศึกษา ที่จัดการเรียนการสอนในโรงเรียนมัธยมศึกษาทุกแห่ง
- ได้มีการนำเสนอบทความวิจัยในการประชุมวิชาการระดับชาติ ซึ่งจัดโดยวิทยาลัยสงฆ์ศรีพูนชัย ลำพูนมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- ได้มีการจัดทำแผ่นพับสรุปองค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยเผยแพร่ กับหน่วยงาน องค์การภาค สังคม ชุมชน ทั้งภาครัฐและเอกชน

การประชาสัมพันธ์

มีการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์กิจกรรมและผลงานวิจัยทางเว็บไซต์ วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, <http://www.pl.mcu.ac.th>

ส่วนการประชาสัมพันธ์เผยแพร่ในสิ่งพิมพ์กำลังอยู่ระหว่างดำเนินการ

ประวัติผู้วิจัย

๑. ชื่อ – สกุล(ภาษาไทย) : ดร.สุนทร สุขทรัพย์ทวีผล
ชื่อ – สกุล(ภาษาอังกฤษ) : Dr.Sunthorn Sukhsaptaweephol
๒. เลขหมายบัตรประจำตัวประชาชน: ๓-๖๕๐๔-๐๐๓๙๐-๐๓-๔
๓. เกิด : ๒๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๐๙
๔. ที่อยู่ : ๓๔/๑๕ หมู่ ๕ ตำบลวัดเกาะ อำเภอศรีสำโรงจังหวัดสุโขทัย ๖๔๑๒๐
๕. โทรศัพท์ : ๐๙๗๙๑๘๑๖๓๖
๖. การศึกษา : น.ธ. เอก ม.๖
: พธ.บ. สังคมวิทยา มจร.วิทยาเขต เชียงใหม่ พ.ศ. ๒๕๓๙
: M.A. (Philosophy) Mysore University, India. พ.ศ. ๒๕๔๒
: พธ.ด. (พระพุทธศาสนา) มจร.วิทยาเขต เชียงใหม่ พ.ศ. ๒๕๕๗
๗. สถานที่ทำงาน : วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช ตำบลบึงพระ
อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ๖๕๐๐๐
๘. ตำแหน่ง : อาจารย์ประจำหลักสูตรบัณฑิตศึกษา
๙. ประสบการณ์ : เป็นอาจารย์วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช มจร. ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๓ ถึงปัจจุบัน
๑๐. งานวิชาการ : หนังสือ ปรัชญาเบื้องต้น (แต่งร่วม) , ศาสนาทั่วไป (แต่งร่วม), สุนทรียศาสตร์ , ปรัชญาตะวันตกสมัยใหม่, พระพุทธศาสนามหายาน, ศึกษางานสำคัญทางพระพุทธศาสนา
๑๑. เอกสารประกอบการสอน : ปรัชญาตะวันตกสมัยโบราณ , ปรัชญาตะวันตกสมัยกลาง,
๑๒. งานวิจัยที่ทำเสร็จแล้ว : (ชื่อผลงานวิจัย ปีที่พิมพ์ การเผยแพร่ และแหล่งทุนย้อนหลังไม่เกิน ๕ ปี)

- ๑) หัวหน้าโครงการวิจัยเรื่อง ๑. “การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดและการพัฒนาตนเองตามหลัก
มงคล สุตที่ปรากฏในสุภาสิตพระร่วง” เสนอสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ (๒๕๖๐)
- ๒) หัวหน้าโครงการวิจัยเรื่อง ๑. “ศึกษาวิธีป้องกันการกระทำอัตวินิบาตของเยาวชน ”
เสนอสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ (๒๕๖๑) (กำลังดำเนินการอยู่)

๓) นักวิจัยร่วม โครงการวิจัยเรื่อง “แนวทางการอนุรักษ์ป่าตามหลักศาสนาพุทธศาสนาเถรวาท” เสนอสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ (๒๕๔๗)

ประวัติผู้ร่วมวิจัย

๒. นักวิจัยร่วม

ชื่อ : พระครูพิพิธจารุธรรม,ดร.(จารุณโณ/กวางทอง)
 : Phrakhru Phiphitcharutham,Dr.

เกิด : ๓๐ กันยายน ๒๕๑๒

สถานที่เกิด : บ้านบึงเฒ่า ตำบลหนองโสน อำเภอสามง่าม จังหวัดพิจิตร

การศึกษา : นธ.เอก, ปริญญาตรี (๒๕๔๖), พุทธศาสตรบัณฑิต (พธ.บ.)
 สาขาวิชาปรัชญา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 ปริญญาโท (๒๕๔๘), การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม),
 มหาวิทยาลัยนเรศวร
 ปริญญาเอก (๒๕๕๓), ศาสตราจารย์บัณฑิต (ศน.ด.),
 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ตำแหน่งปัจจุบัน : อาจารย์ประจำสาขาพระพุทธศาสนา หลักสูตรบัณฑิตศึกษา
 วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช
 รักษาการผู้อำนวยการบัณฑิตศึกษา

ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดบึงเฒ่า เลขที่ ๕๕ หมู่ ๕ ตำบลหนองโสน อำเภอสาม
 ง่าม
 จังหวัดพิจิตร รหัสไปรษณีย์ ๖๖๑๔๐

ที่ติดต่อสถานที่ทำงาน : วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช
 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 เลขที่ ๒๑๗ หมู่ ๖ ตำบลบึงพระ อำเภอเมือง
 จังหวัดพิษณุโลก รหัสไปรษณีย์ ๖๕๐๐๐
 โทรศัพท์.๐๘-๑๔๗๔-๑๕๘๙
 E-mail : pj_towd@hotmail.com

ประวัติคณะผู้วิจัย

๓. นักวิจัยร่วม

ชื่อ : นายภูวเดช สิ้นทับศาล
: Mr. PhuwadetSintabsan

เกิด : วันที่ ๑๕ เดือน พฤษภาคม ๒๕๒๐

สถานที่เกิด : บ้านหนองทอง ตำบลวังหินลาด อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น

รหัสนิติบัตรประชาชน ๔๐๑๓๐

การศึกษา : นธ.เอก, ป.ธ. ๑-๒, สำนักเรียนวัดศิริธรรมนิภา
ปริญญาตรี (๒๕๔๗), พุทธศาสตรบัณฑิต (พธ.บ.)
สาขาวิชาศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ปริญญาโท (๒๕๕๒), ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (ศศ.ม),
สาขาวิชาปรัชญา มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ตำแหน่งปัจจุบัน : อาจารย์ประจำสาขาวิชาปรัชญา วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
เลขานุการกรรมการบริหารหลักสูตร สาขาวิชาปรัชญา

ที่อยู่ปัจจุบัน : ๘/๒๓ หมู่ ๖ ตำบลวังพิงกุล อำเภอวังทอง จังหวัดพิษณุโลก
รหัสนิติบัตรประชาชน ๖๕๑๓๐

ที่ติดต่อสถานที่ทำงาน : วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
เลขที่ ๒๑๗ หมู่ ๖ ตำบลบึงพระ อำเภอเมือง
จังหวัดพิษณุโลก รหัสไปรษณีย์ ๖๕๐๐๐
โทรศัพท์. ๐๘-๕๖๘๐-๖๘๙๙
E-mail : phuwadet@gmail.com

ประวัติผู้วิจัย

๑. ชื่อ – สกุล(ภาษาไทย) : ดร.สุนทร สุขทรัพย์ทวีผล
ชื่อ – สกุล(ภาษาอังกฤษ) : Dr.Sunthorn Sukhsaptaweephol
๒. เลขหมายบัตรประจำตัวประชาชน: ๓-๖๕๐๔-๐๐๓๙๐-๐๓-๔
๓. เกิด :๒๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๐๙
๔. ที่อยู่ : ๓๔/๑๕ หมู่ ๕ ตำบลวัดเกาะ อำเภอศรีสำโรงจังหวัดสุโขทัย ๖๔๑๒๐
๕. โทรศัพท์ :๐๙๙๙๑๘๑๖๓๖
๖. การศึกษา :น.ธ. เอก ม.๖
:พธ.บ. สังคมวิทยา มจร.วิทยาเขต เชียงใหม่ พ.ศ. ๒๕๓๙
: M.A. (Philosophy) Mysore University,India.พ.ศ. ๒๕๔๒
: พธ.ด. (พระพุทธศาสนา) มจร.วิทยาเขต เชียงใหม่พ.ศ. ๒๕๕๗
๗. สถานที่ทำงาน : วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช ตำบลบึงพระ อำเภอเมือง
จังหวัดพิษณุโลก ๖๕๐๐๐
๘. ตำแหน่ง :อาจารย์ประจำหลักสูตรบัณฑิตศึกษา
๙. ประสบการณ์ : เป็นอาจารย์วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช มจร. ตั้งแต่ปี พ.ศ.๒๕๔๓ ถึงปัจจุบัน
๑๐. งานวิชาการ : หนังสือ ปรัชญาเบื้องต้น (แต่งร่วม) ,
ศาสนาทั่วไป (แต่งร่วม), สุนทรียศาสตร์ ,ปรัชญาตะวันตกสมัยใหม่
พระพุทธศาสนามหายาน , ศึกษางานสำคัญทางพระพุทธศาสนา
๑๑. เอกสารประกอบการสอน :ปรัชญาตะวันตกสมัยโบราณ ,ปรัชญาตะวันตกสมัยกลาง,ญาณวิทยา,
พระพุทธศาสนากับศาสตร์สมัยใหม่
๑๒. งานวิจัยที่ทำเสร็จแล้ว : (ชื่อผลงานวิจัย ปีที่พิมพ์ การเผยแพร่ และแหล่งทุนย้อนหลังไม่เกิน ๕ ปี)
- ๑) หัวหน้าโครงการวิจัยเรื่อง ๑. “การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดและการพัฒนาตนเองตามหลักมงคลสูตรที่
ปรากฏในสุภาษิตพระร่วง” เสนอสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ (๒๕๖๐)
- ๒) หัวหน้าโครงการวิจัยเรื่อง ๑. “วิธีป้องกันการกระทำอัตวินิบาตของเยาวชา ”
เสนอสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ (๒๕๖๑) (กำลังดำเนินการอยู่)

๓) นักวิจัยร่วม โครงการวิจัยเรื่อง “แนวทางการอนุรักษ์ป่าตามหลักศาสนา

พระพุทธศาสนาเถรวาท” เสนอสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ (๒๕๕๗)

๔) นักวิจัยร่วม โครงการวิจัยเรื่อง “” เสนอสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ (๒๕๖๐)

ประวัติผู้ร่วมวิจัย

๒. นักวิจัยร่วม

ชื่อ : พระครูพิพิธจารุธรรม,ดร.(จารุวณฺโณ/กวางทอง)
 : Phrakhru Phiphitcharutham,Dr.

เกิด : ๓๐ กันยายน ๒๕๑๒

สถานที่เกิด : บ้านบึงเฒ่า ตำบลหนองโสน อำเภอสามง่าม จังหวัดพิจิตร

การศึกษา : นธ.เอก, ปริญญาตรี (๒๕๔๖), พุทธศาสตรบัณฑิต (พร.บ.)
 สาขาวิชาปรัชญา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ปริญญาโท (๒๕๔๘), การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม),
 มหาวิทยาลัยนเรศวร

ปริญญาเอก (๒๕๕๓), ศาสตราจารย์บัณฑิต (ศน.ด.),
 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

ตำแหน่งปัจจุบัน : อาจารย์ประจำสาขาพระพุทธศาสนา หลักสูตรบัณฑิตศึกษา
 วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช
 รักษาการผู้อำนวยการบัณฑิตศึกษา

ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดบึงเฒ่า เลขที่ ๕๕ หมู่ ๕ ตำบลหนองโสน อำเภอสามง่าม
 จังหวัดพิจิตร รหัสไปรษณีย์ ๖๖๑๔๐

ที่ติดต่อสถานที่ทำงาน : วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช
 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 เลขที่ ๒๑๗ หมู่ ๖ ตำบลบึงพระ อำเภอเมือง

จังหวัดพิษณุโลก รหัสไปรษณีย์ ๖๕๐๐๐

โทรศัพท์.๐๘-๑๔๗๔-๑๕๘๙

E-mail : pj_towd@hotmail.com

ประวัติคณะผู้วิจัย

๓. นักวิจัยร่วม

- ชื่อ : นายภูวเดช สิ้นทับศาล
: Mr. PhuwadetSintabsan
- เกิด : วันที่ ๑๕ เดือน พฤษภาคม ๒๕๒๐
- สถานที่เกิด : บ้านหนองทอง ตำบลวังหินลาด อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น
รหัสไปรษณีย์ ๔๐๑๓๐
- การศึกษา : นธ.เอก, ป.ธ. ๑-๒, สำนักเรียนวัดศิริธรรมิกาวาส
ปริญญาตรี (๒๕๔๗), พุทธศาสตรบัณฑิต (พธ.บ.)
สาขาวิชาศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ปริญญาโท (๒๕๕๒), ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (ศศ.ม),
สาขาวิชาปรัชญา มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- ตำแหน่งปัจจุบัน : อาจารย์ประจำสาขาวิชาปรัชญา วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
เลขานุการกรรมการบริหารหลักสูตร สาขาวิชาปรัชญา
- ที่อยู่ปัจจุบัน : ๙/๒๓ หมู่ ๖ ตำบลวังพิรุณ อำเภอวังทอง จังหวัดพิษณุโลก
รหัสไปรษณีย์ ๖๕๑๓๐
- ที่ติดต่อสถานที่ทำงาน : วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
เลขที่ ๒๑๗ หมู่ ๖ ตำบลบึงพระ อำเภอเมือง
จังหวัดพิษณุโลก รหัสไปรษณีย์ ๖๕๐๐๐

ประวัติผู้วิจัย

๑. ชื่อ – สกุล(ภาษาไทย) : ดร. สุนทร สุขทรัพย์ทวีผล
ชื่อ – สกุล(ภาษาอังกฤษ) : Dr.Sunthorn Sukhsaptaweephol
๒. เลขหมายบัตรประจำตัวประชาชน:
๓. เกิด :๒๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๐๙
๔. ที่อยู่ : ๓๔/๑๕ หมู่ ๕ ตำบลวัดเกาะ อำเภอศรีสำโรงจังหวัดสุโขทัย ๖๔๑๒๐
๕. โทรศัพท์ :๐๙๗๙๑๘๑๖๓๖
๖. การศึกษา :น.ธ. เอก ม.๖
:พธ.บ. สังคมวิทยา มจร.วิทยาเขต เชียงใหม่ พ.ศ. ๒๕๓๙
: M.A. (Philosophy) Mysore University,India.พ.ศ. ๒๕๔๒
: พธ.ด. (พระพุทธศาสนา) มจร.วิทยาเขต เชียงใหม่พ.ศ. ๒๕๕๗
๗. สถานที่ทำงาน : วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช ตำบลบึงพระ
อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ๖๕๐๐๐
๘. ตำแหน่ง :อาจารย์ประจำหลักสูตรบัณฑิตศึกษา
๙. ประสบการณ์ : เป็นอาจารย์วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช มจร. ตั้งแต่ปี พ.ศ.๒๕๔๓ ถึง
ปัจจุบัน
๑๐. งานวิชาการ : หนังสือ ปรัชญาเบื้องต้น (แต่งร่วม) ,
ศาสนาทั่วไป (แต่งร่วม), สุนทรียศาสตร์ ,ปรัชญาตะวันตกสมัยใหม่
พระพุทธศาสนา มหายาน , ศึกษางานสำคัญทางพระพุทธศาสนา
๑๑. เอกสารประกอบการสอน :ปรัชญาตะวันตกสมัยโบราณ ,ปรัชญาตะวันตกสมัยกลาง,
๑๒. งานวิจัยที่ทำเสร็จแล้ว : (ชื่อผลงานวิจัย ปีที่พิมพ์ การเผยแพร่ และแหล่งทุนย้อนหลังไม่เกิน
๕ ปี)

๑) หัวหน้าโครงการวิจัยเรื่อง ๑. “การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดและการพัฒนาตนเองตามหลัก
มงคลสูตรที่ปรากฏในสุภาษิตพระร่วง” เสนอสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ (๒๕๖๐)

๒) หัวหน้าโครงการวิจัยเรื่อง ๑. “วิธีป้องกันการกระทำอัตวินิบาตของเยาวชน ”

เสนอสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ (๒๕๖๑) (กำลังดำเนินการอยู่)

๓) นักวิจัยร่วม โครงการวิจัยเรื่อง “แนวทางการอนุรักษ์ป่าตามหลักศาสนา

พระพุทธศาสนาเถรวาท” เสนอสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ (๒๕๕๗)

๔) นักวิจัยร่วม โครงการวิจัยเรื่อง “” เสนอสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ (๒๕๖๐)

ประวัติผู้ร่วมวิจัย

๒. นักวิจัยร่วม

ชื่อ : พระครูพิพิธจารุธรรม,ดร.(จารุวณโณ/กวางทอง)
 : Phrakhru Phiphitcharutham,Dr.
 เกิด : ๓๐ กันยายน ๒๕๑๒
 สถานที่เกิด : บ้านบึงเฒ่า ตำบลหนองโสน อำเภอสามง่าม จังหวัดพิจิตร
 การศึกษา : นธ.เอก, ปริญญาตรี (๒๕๔๖), พุทธศาสตรบัณฑิต (พร.บ.)
 สาขาวิชาปรัชญา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ปริญญาโท (๒๕๔๘), การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม),
 มหาวิทยาลัยนเรศวร
 ปริญญาเอก (๒๕๕๓), ศาสตราจารย์บัณฑิต (ศน.ด.),
 มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย
 ตำแหน่งปัจจุบัน : อาจารย์ประจำสาขาพระพุทธศาสนา หลักสูตรบัณฑิตศึกษา
 วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช
 รักษาการผู้อำนวยการบัณฑิตศึกษา
 ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดบึงเฒ่า เลขที่ ๕๕ หมู่ ๕ ตำบลหนองโสน อำเภอสาม
 ง่าม

จังหวัดพิจิตร รหัสไปรษณีย์ ๖๖๑๔๐

ที่ติดต่อสถานที่ทำงาน : วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
เลขที่ ๒๑๗ หมู่ ๖ ตำบลบึงพระ อำเภอเมือง
จังหวัดพิษณุโลก รหัสไปรษณีย์ ๖๕๐๐๐
โทรศัพท์.๐๘-๑๔๗๔-๑๕๘๘
E-mail : pj_towd@hotmail.com

ประวัติคณะผู้วิจัย

๓. นักวิจัยร่วม

ชื่อ

: นายภูวเดช สีนทับศาล

: Mr. PhuwadetSintabsan

เกิด

: วันที่ ๑๕ เดือน พฤษภาคม ๒๕๒๐

สถานที่เกิด

: บ้านหนองทอง ตำบลวังหินลาด อำเภอชุมแพ จังหวัด

ขอนแก่น

รหัสไปรษณีย์ ๔๐๑๓๐

การศึกษา

: นธ.เอก, ป.ธ. ๑-๒, สำนักเรียนวัดศิริธรรมิกาวาส

ปริญญาตรี (๒๕๔๗), พุทธศาสตรบัณฑิต

(พร.บ.)

สาขาวิชาศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ปริญญาโท (๒๕๕๒), ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

(ศศ.ม),

สาขาวิชาปรัชญา มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ตำแหน่งปัจจุบัน

: อาจารย์ประจำสาขาวิชาปรัชญา วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

เลขานุการกรรมการบริหารหลักสูตร สาขาวิชาปรัชญา
ที่อยู่ปัจจุบัน : ๙/๒๓ หมู่ ๖ ตำบลวังพิกุล อำเภอวังทอง จังหวัดพิษณุโลก
รหัสไปรษณีย์ ๖๕๑๓๐
ที่ติดต่อสถานที่ทำงาน : วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
เลขที่ ๒๑๗ หมู่ ๖ ตำบลบึงพระ อำเภอเมือง
จังหวัดพิษณุโลก รหัสไปรษณีย์ ๖๕๐๐๐
โทรศัพท์. ๐๘-๕๖๘๐-๖๘๙๙
E-mail : phuwadet@gmail.com

