

สุขภาพจิตนักเรียน

จามจุรี จำเมือง*

ท่ามกลางยุคสมัยแห่งความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่ช่วยให้การติดต่อสื่อสารเป็นไปอย่างสะดวกรวดเร็ว ข้อมูลข่าวสาร และความรู้สามารถเผยแพร่ออกไปได้ไกลทั่วทุกมุมโลกภายในเวลาอันรวดเร็วจนแทบไม่น่าเชื่อที่กลับทำให้อารยธรรมแห่งความสงบสุขของมวลมนุษยชาติที่เคยมีมาค่อยๆ เลือนหายไปจากสังคมเกิดความสับสน ความกังวล ความทุกข์ ผู้คนต่างโหยหาความสุขที่เริ่มขาดแคลน อันเป็นอาการป่วยทางจิตที่ปรากฏมากขึ้นเรื่อยๆ โดยเฉพาะในสังคมเมืองที่ยังมีความเจริญทางด้านวัตถุ

เพิ่มขึ้นเท่าไร อาการของคนป่วยทางจิตก็เพิ่มมากขึ้นเพียงนั้น นักวิชาการต่างลงความเห็นว่หนทางแก้ไขก็คือการให้การศึกษาแก่ประชาชน การศึกษาเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการพัฒนาประชาชนและการพัฒนาประเทศที่ต้องใช้เวลานานกว่าจะเห็นผลไม่เหมือนกับการเพาะปลูกต้นไม้ ที่ใช้เวลาเพียงไม่กี่ปีก็สามารถเก็บผลผลิตได้ การจัดการศึกษาในโรงเรียนปัจจุบันส่วนใหญ่จะเน้นความสนใจไปที่นักเรียนเป็นศูนย์กลางคือมุ่งพัฒนาให้เป็นคนเก่ง คนดีมีคุณธรรม และมีความสุขในสังคม อย่างไรก็ตามมิใช่ว่านักเรียน

*ผู้ช่วยผู้อำนวยการโรงเรียนวัดประเสริฐสุทธาวาส สำนักงานเขตราชวัตรบูรณะ กรุงเทพมหานคร /
นิสิตปริญญาการศึกษาคุณวุฒิปริญญาตรี สาขาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี

ทุกคนจะประสบความสำเร็จจากการเข้ารับการ
ศึกษาในโรงเรียนเพราะมีปัญหาหนึ่งที่เกิดขึ้น
นั่นก็คือปัญหาสุขภาพจิตนักเรียน

ปัญหาสุขภาพจิตนักเรียน

จากรายงานขององค์การอนามัยโลก คศ.
2001 แจ้งว่าประเทศที่เจริญทางด้านการพัฒนา
อย่างสหรัฐอเมริกา แคนาดา และประเทศแถบ
ยุโรปตะวันตก มีผู้ป่วยเป็นโรคจิตมากขึ้น คิดเป็น
ร้อยละ 25 ของโรคอันตรายที่ยังไม่สามารถควบคุม
ได้นอกจากโรคเมอเร็งและโรคหัวใจ (Long,
2003) ขณะที่รายงานจาก The U.S. Surgeon
General's 2000 Report ระบุว่าในสหรัฐอเมริกา
นั้น ผู้ที่อยู่ในช่วงวัยเด็ก-วัยรุ่น ประมาณร้อยละ
20 มีปัญหาด้านสุขภาพจิตตั้งแต่ศึกษาอยู่ใน
โรงเรียน (Whelley & Bryson, 2002)
สำหรับเด็กในประเทศแถบยุโรปก็แสดงพฤติกรรม
ผิดปกติออกมาให้เห็นในอัตราส่วนพอๆ กัน จน
ต้องขอความช่วยเหลือจากโรงเรียนคลินิก หรือ
หน่วยงานเฉพาะด้าน (Bee & Boyd, 2004)
อันเนื่องมาจากปัญหานานับประการที่รุมเร้าจน
ทำให้ปัญหาสุขภาพจิตทวีความรุนแรงขึ้น

สุขภาพจิตมีพัฒนาการมาตั้งแต่เริ่มวัย
ทารก หากได้รับการดูแลที่ดีพอก็จะมีพัฒนา
อย่างต่อเนื่องอย่างไรก็ตามการละเลยต่อปัญหา
เรื่องนี้จะทำให้เด็กที่อยู่ในวัยเรียนมีผลสัมฤทธิ์
ทางการเรียนต่ำลง, เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา,
ก่อการวิวาทในโรงเรียน, มีการสอบตก, การไม่
สนใจเรียน, เกิดการล้มเหลวทางการศึกษา, การ
ฆ่าตัวตาย แม้กระทั่งการทำตัวเป็นอาชญากร
เลยทีเดียว

นักเรียนแต่ละคนที่มาโรงเรียนต่างก็มี
ปัจจัยเบื้องหลังคิดตัวมามากมาย ซึ่งส่งผลต่อ
การเรียนรู้และพัฒนาการของพวกเขาไม่ว่าจะเป็น
อิทธิพลจากครอบครัว, สุขภาพร่างกาย, และ
วัฒนธรรมอันทำให้นักเรียนมีการแสดงออกที่
แตกต่างกันทั้งวิธีการเรียนรู้และความสามารถ
เฉพาะบุคคลแน่นอนที่อิทธิพลดังกล่าวล้วน
ส่งผลต่อสุขภาพจิตด้วย (Whelley & Bryson,
2002)

มีการศึกษานักเรียนในประเทศต่างๆ เช่น
ฮ่องกง, เม็กซิโก, เปรู, โคลัมเบีย, โลบิเรีย,
แซมเบีย, ไนจีเรีย, อุกันดา พบว่านักเรียนได้
รับความรู้ด้านพุทธิพิสัยจากโรงเรียนทั้งทางตรง
และทางอ้อม (Bee & Boyd, 2004) นอกจากนี้
โรงเรียนยังเป็นสถานที่ที่เหมาะสมต่อการเสริม
สร้างสุขภาพจิตขณะที่ครอบครัวเป็นแหล่งแรก
ของการสร้างสุขภาพจิตอย่างไรก็ตามความเครียด
ที่ทับถมและความแตกร้างที่ทับทวีในชีวิตทุกวัน
นี้ทำให้โรงเรียนต้องหันมาร่วมมือกับผู้ปกครองใน
การแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นต่อสุขภาพจิตของ นักเรียน

นักเรียนใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ที่โรงเรียน
เพื่อการเรียนรู้และหวังว่าจะได้รับการดูแลจนพวก
เขาเติบโตผู้ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาจึงควรให้ความ
สำคัญกับการเสริมสร้างสุขภาพจิตในนักเรียน
ให้มากเพื่อตอบสนองความต้องการของนักเรียน
แทนที่จะปล่อยให้เด็กนักเรียนต้องทุกข์ทรมานกับ
สภาวะการณ์ที่เป็นปัญหาทางจิตได้แก่ความข้อง
คับใจ (Frustration) เมื่อถูกกีดขวาง สิ่งที่ต้องการ
เมื่อไม่ได้ก็จะแยกตัวออกไปหนีสังคม, ความขัด
แย้งในใจ (Conflict) คัดสินใจไม่ได้ว่าจะ
เลือกทำสิ่งใดเพราะมีสิ่งให้เลือกหลายอย่าง

หรือไม่พอใจสิ่งที่ได้รับ, ความวิตกกังวล (Anxiety) เป็นความขัดแย้งที่อยู่ในใจลึกๆ ซึ่งเกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัว (มร.สมพร สุทัศนีย์, 2544) หรือลักษณะอาการอื่นที่แสดงออกถึงการขาดสุขภาพจิตจนไม่สามารถจะควบคุมตนเองได้ โดยโรงเรียนควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อวางยุทธศาสตร์ป้องกันปัญหาสุขภาพจิตของนักเรียนระยะยาวและส่งผลไปในทางที่ดี เช่น ช่วยนักเรียนให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดีขึ้น มีภาวะอารมณ์แจ่มใส กลวิธีในการเสริมสร้างสุขภาพจิตเหล่านี้ได้แก่

1. สร้างความเป็นส่วนหนึ่งของโรงเรียน (Foster A Sense of Belonging) แก่นชีวิตที่นักเรียนรับมาจากพ่อแม่ และสิ่งที่ได้รับเมื่อแรกเข้าเรียนระดับประถมศึกษาจะส่งผลต่อวิถีชีวิตของพวกเขาในช่วงต่อไป มีรายงานการศึกษาชี้ให้เห็นว่าหากมีการสร้างความเป็นส่วนหนึ่งของโรงเรียนตั้งแต่การเรียนในระดับประถมศึกษาจะช่วยลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อภาวะขาดสุขภาพจิต เมื่อเด็กนักเรียนเหล่านี้เติบโตเป็นวัยรุ่นได้

ผู้บริหารโรงเรียนจึงควรสร้างความเป็นส่วนหนึ่งของโรงเรียนให้เกิดกับนักเรียนด้วยการกระทำ เช่น ทักทายกับนักเรียนที่มาโรงเรียน, แสดงความรู้จักด้วยการเรียกชื่อชวนพูดคุยเมื่อเดินสวนกับนักเรียน, ดิตรายชื่อนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมบนบอร์ดเพื่อแสดงให้เห็นว่าพวกเขาเป็นคนที่มีความสำคัญและทำให้นักเรียนคนอื่นๆ ได้รับทราบด้วย

นอกจากนี้ผู้บริหารโรงเรียนยังจะต้องสร้างมิตรสัมพันธ์กับผู้ปกครอง, มีการพบปะกับ

นักเรียนและผู้ปกครองอยู่เสมอ, ส่งเสริมให้ผู้ปกครองเข้ามาช่วยเหลือโรงเรียน ผู้บริหารโรงเรียนควรเปิดใจกว้างยินดีรับฟังความคิดเห็นจากผู้อื่น

2. ช่วยนักเรียนให้ปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลง (Help Children Adapt to Change) กิจกรรมที่น่าจะทำกับนักเรียนเสมอ คือ การตรวจสอบรายชื่อผู้มาเรียน, แนะนำให้นักเรียนเก็บของใส่ลิ้นชักให้เรียบร้อย และรับประทานอาหารกลางวันร่วมกัน ครูอาจให้นักเรียนช่วยเคลื่อนย้ายสิ่งของภายในห้องเรียนเพื่อสร้างความรู้สึกว่าเขาก็เป็นสมาชิกคนหนึ่งของห้องเรียน โดยครูต้องคำนึงถึงความเสมอภาคด้วยการให้โอกาสเช่นนี้จะทำให้นักเรียนได้ปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงครูควรเปิดโอกาสให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมอื่นๆ เพื่อลดความเครียด หากนักเรียนเกิดอาการเครียด ก็ควรหาทางผ่อนคลายด้วยวิธีต่างๆ เท่าที่จะทำได้ทันที เช่น สับเปลี่ยนครูหรือจัดที่นั่งนักเรียนใหม่ เป็นต้น

นักการศึกษาสามารถแก้ความวิตกกังวลของนักเรียนด้วยการปรับพฤติกรรมมีการเตือนเมื่อเห็นว่านักเรียนเริ่มเกิดความเครียดหรือให้นักเรียนได้มีการแสดงออกเพื่อเบี่ยงเบนพฤติกรรม เช่น ขวนสนทนา ขวนแสดงความคิดเห็นต่าง ๆ , ให้ช่วยจัดตกแต่งห้องเรียน หรือ ฝึกหัดให้นักเรียนรู้จักควบคุมอารมณ์จนอยู่ในเกณฑ์พอเหมาะ

3. ทำให้เกิดความคิดในทางที่ดี (Accentuate the Positive) ผู้ที่จัดการศึกษา สามารถช่วยให้นักเรียนได้พัฒนาพฤติกรรมของพวกเขาไปสู่ความมีสุขภาพจิตด้วยการแนะนำให้นักเรียน ระลึกถึงแต่สิ่งดีๆ ที่เคยทำหรือเคยได้รับคำชมเชย

เช่น เมื่อคราวที่ควบคุมอารมณ์โกรธได้, ยกมือขึ้นสูงๆ แทนที่จะตะโกนส่งเสียงดัง หรือตอนที่พวกเขาแสดงความมีน้ำใจต่อเพื่อนสนิท

หากนักเรียนทำผิดวินัยแล้วถูกลงโทษจากผู้บริหารโรงเรียน ก็จะต้องสร้างความรู้สึกที่ดีก่อนที่จะถูกแปรไปเป็นพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ภายหลังนักเรียนอาจสับสนกับความรู้สึกต่าง ๆ แล้วลงเอยด้วยการพุดบด จึงต้องช่วยให้นักเรียนเข้าใจว่าเขามีความสามารถจะทำอะไรได้แค่ไหน ในระหว่างที่รอถูกลงโทษ

4. ปรับอารมณ์นักเรียนคืนสู่สภาพเดิม (Strengthen Children's Resiliency) มีงานวิจัยชี้ชัดว่านักเรียนที่มีปัจจัยเสี่ยงจะแสดงออกด้วยการปฏิบัติที่แตกต่างกัน เช่น บางคนปรับอารมณ์คืนสู่สภาพเดิมได้ช้า จึงต้องช่วยอธิบายให้เขาเข้าใจวัตถุประสงค์ของการปรับอารมณ์ นักการศึกษาสามารถช่วยแก้ไขให้นักเรียนกลับคืนสู่สภาวะอารมณ์ตามปกติ ด้วยการชวนพุดคุยถึงความเก่งกล้าของนักเรียนในการยอมรับความจริงว่า จะเกิดผลเสียอย่างไรหากพวกเขาแสดงอารมณ์โกรธออกไปเพื่อให้นักเรียนปรับแก้ความผิดพลาดในตัวของเขาหลักสำคัญของวิธีนี้ก็คือพยายามให้นักเรียนมองเห็นภาพรวม ๆ แล้วสร้างความพยายามในการปรับปรุงตัวเองหรือหาทางแสดงออกด้วยการกระทำอื่นๆ เพื่อให้พวกเขาประสบความสำเร็จตามความปรารถนา

ควรมีการสร้างความคิดรวบยอดให้เกิดขึ้นในตัวนักเรียนว่า หากพวกเขาต้องการความสำเร็จใดๆ เขาจะต้องสร้างมันขึ้นมาด้วยตัวของเขาเอง ตามความสามารถที่มีอยู่ เขาจะต้อง

กล้าตัดสินใจด้วยตัวเอง นักเรียนคนใดขาดสมรรถนะในตัวเองหรือไม่กล้าตัดสินใจเองก็ต้องพึ่งคนอื่นอยู่ร่ำไป ช้ายังแสดงให้เห็นว่านักเรียนคนนั้นไม่สามารถรับผิดชอบต่อตัวเองได้

ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาสามารถช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้อย่างมีจุดมุ่งหมายเล็งเห็นประโยชน์ของการกำหนดเป้าหมาย, รู้จักใช้ทรัพยากรที่มีอยู่, รู้จักประเมินความก้าวหน้า, รู้จักตัดสินใจเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จและรู้จักขอความช่วยเหลือถ้ามีความจำเป็น เป็นการดีที่จะทำให้นักเรียนรู้ว่าอะไรคืออุปสรรคต่อความก้าวหน้าของพวกเขาและพวกเขาควรจะจัดการอย่างไรดีกับสิ่งเหล่านั้น (Whelley & Bryson, 2002)

การลดปัญหาสุขภาพจิตนักเรียน

จากรายงานการศึกษาพบว่าผู้ปกครองที่ให้ความร่วมมือกับครูเป็นอย่างดี ช่วยดูแลเอาใจใส่ การทำการบ้านของนักเรียน จะทำให้นักเรียนเกิดขวัญและกำลังใจที่ทัศนคติที่ดีต่อการเรียน และประสบความสำเร็จในการเรียนช่วงต่อมา (Bee & Boyd, 2004) เนื่องจากมีสุขภาพจิตดี ส่วนนักเรียนที่ขาดความเอาใจใส่จากผู้ปกครอง แนวโน้มจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำขาดความตั้งใจเรียนและขาดแคลนสุขภาพจิต

การสร้างปัจจัยคุ้มครองทางหนึ่งคือจัดตั้งเป็นองค์การเพื่อตอบสนองความต้องการของนักเรียนในอันที่จะคงความมีสุขภาพจิตที่ดีเอาไว้ กรณีของโรงเรียนควรมีความพยายามลดความเสี่ยงจากภาวะขาดสุขภาพจิตด้วยการหาวิธีการที่จะทำให้ทราบได้ว่าเมื่อใดควรจะเข้าไปช่วยเหลือ

นักเรียนโดยเฉพาะนักเรียนที่อายุน้อย ยังไม่สามารถบอกได้ชัดเจนว่ามีอะไรไปรบกวนสุขภาพจิตของพวกเขานอกจากนี้การประเมินว่านักเรียนมีการปรับสู่ภาวะอารมณ์ปกติหรือยัง ก็ทำได้ไม่ชัดเจน เพราะลักษณะอาการของการมีสุขภาพจิตกับขาดสุขภาพจิตบางอย่างมีลักษณะคล้ายคลึงกัน จึงต้องสังเกตให้ดี ๆ ว่านักเรียนมีการแสดงออกอย่างไร

การแสดงออกในเชิงลบ, การแสดงอารมณ์ฉุนเฉียวและฝันร้ายทำเป็นสิ่งที่สื่ออาการของภาวะขาดสุขภาพจิต วิธีวินิจฉัยว่านักเรียนไม่สามารถควบคุมตัวเองได้นั้นทางโรงเรียนควรมีนักจิตวิทยาประจำที่โรงเรียนหรือมีครูแนะแนวคอยเฝ้าติดตามว่ามีนักเรียนคนไหนบ้างที่ไม่สามารถตอบสนองต่อการแสดงออกทางอารมณ์ขั้นพื้นฐานได้ แล้วหาทางแก้ไข หากพบว่านักเรียนมีปัญหาทางการเรียนหรือการเข้าสังคมก็หาทางบำบัดรักษาปัญหาสุขภาพจิตของนักเรียนควรหาทางออกด้วยการสร้างแรงผลักดันให้นักเรียนพ้นจากสภาวะความบีบคั้น ทางจิตใจฝึกนักเรียนให้รู้จักควบคุมอารมณ์ ลดอาการดื้อรั้น สร้างแรงจูงใจ โดยโรงเรียนพยายามช่วยนักเรียนที่มีอาการผิดปกติทางจิตใจให้กลับคืนสู่สภาพของคนที่สามารถควบคุมตัวเองได้ จนพร้อมที่จะออกไปเผชิญกับสังคม

นักการศึกษาจำเป็นจะต้องรู้จักสังเกตอาการที่เกิดขึ้นกับนักเรียน ตั้งแต่ระยะเริ่มแรกว่าเมื่อใดนักเรียนเริ่มจะไม่สามารถควบคุมตัวเองได้แล้วหาทางปรับเปลี่ยนนิสัยที่ไม่ดีของนักเรียนเหล่านั้น ไม่ว่าจะเป็นภาวะกระดกตอยต่อสังคม, เบื่อหน่ายการเรียน, เกิดอาการเบี่ยงเบนจาก

ภาวะปกติหรือแสดงอาการเจ็บป่วยทางร่างกายเพิ่มขึ้น

ควรมีการตรวจสุขภาพจิตนักเรียนว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงอะไรที่รุนแรงต่อพวกเขามีการเกิดถี่แค่ไหน เกิดแบบปัจจุบันทันด่วนหรือเกิดเป็นช่วงๆ เพื่อหาทางฟื้นฟูให้นักเรียนปรับเปลี่ยนมาเข้าสังคมได้ ปกติและหันมาสนใจเรียนหากมีสิ่งที่ทำให้นักเรียนวิตกกังวลก็ต้องหาทางปรับปรุงฝึกให้ควบคุมตัวเองมิให้ส่งผลเสียต่อเพื่อนร่วมห้องเรียน (Whelley & Bryson, 2002)

ผู้บริหารโรงเรียนควรจะแสดงภาวะผู้นำในการทำงานด้วยการประสานงานให้ครูในโรงเรียนเกิดความร่วมมือกันในการจัดการเรียนการสอน ส่งเสริมความเป็นเลิศทางวิชาการมีการกำหนดเป้าหมายการทำงานที่ได้มาตรฐานรู้จักปรับปรุงสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้สร้างขวัญและกำลังใจให้ครูและนักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในโรงเรียน (Hoy & Miskel, 2001) สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้สุขภาพจิตของครูและนักเรียนเกิดขึ้นได้ง่ายในโรงเรียน

นอกจากนี้ผู้บริหารโรงเรียนสามารถเข้ามามีส่วนในการแก้ปัญหาสุขภาพจิตนักเรียนด้วยการระดมสรรพกำลังจัดกิจกรรมกลุ่มอย่างต่อเนื่องในอันที่จะลดภาวะการขาดสุขภาพจิตด้วยวิธีต่าง ๆ ดังนี้

1. จัดทีมงานแก้ปัญหาสุขภาพจิตโรงเรียนควรมีผู้เชี่ยวชาญทางสุขภาพจิตเป็นที่ปรึกษามีนักจิตวิทยาประจำโรงเรียนหรือมีครูแนะแนวประสานความร่วมมือกับบุคลากรและผู้ปกครองให้เข้าร่วมสังเกตพฤติกรรมนักเรียนและมีการปรึกษาหารือกัน

2. หาคำทางแก้ปัญหาเท่าที่จะเป็นไปได้จัด
ครูทำงานร่วมกับผู้ปกครองเฝ้าติดตามนักเรียนมี
การอนุญาตให้ผู้ปกครองเข้าไปสังเกตนักเรียนใน
ชั้นเรียนจัดให้มีการพบปะสนทนากันบ่อยๆ เพื่อ
หาทางทำให้สุขภาพจิตนักเรียนดีขึ้น

3. ใช้กลุ่มสร้างประโยชน์ เชิญผู้ปกครอง
มาเข้าร่วมกลุ่มเพื่อทำความเข้าใจให้ตรงกันกับ
โรงเรียน ว่าเกิดปัญหาอะไรขึ้นกับเด็กนักเรียน
ถ้าจำเป็นอาจขอความช่วยเหลือจากชุมชนเพื่อ
ป้องกันปัญหาการขาดสุขภาพจิตนักเรียนมีการ
บำบัดรักษาและติดตามเป็นระยะเพื่อฟื้นฟู
สุขภาพจิตของนักเรียนที่มีปัญหาให้คืนสู่สภาพที่ดี
(Whelley & Bryson, 2002)

กรณีที่นักเรียนเกิดความขัดแย้งกันแทนที่
จะแก้ปัญหาด้วยความรุนแรงอันจะทำให้
นักเรียนเสียสุขภาพจิตยิ่งขึ้นครูสามารถแก้
ปัญหาได้ด้วยวิธีการ 6 ขั้นตอน ดังนี้

1. ชักถามถึงสาเหตุความขัดแย้งที่เกิดขึ้น

2. ชี้แจงให้นักเรียนเข้าใจสภาพของปัญหา
ความขัดแย้ง

3. โกล่เกลี่ยข้อพิพาทโดยให้นักเรียนเขียน
วิธีแก้ปัญหาความขัดแย้ง

4. ให้นักเรียนที่เป็นคู่กรณีผลัดกันอธิบาย
วิธีแก้ปัญหาลดกันวิจารณ์ด้วยการเขียน

5. เปิดโอกาสให้มีการระดมพลังสมอง
เพื่อหาวิธีการแก้ปัญหาหลาย ๆ วิธี

6. เลือกวิธีการแก้ปัญหาที่คิดว่าดีที่สุด
เพียงวิธีเดียวและสัญญาว่าจะเคารพข้อตกลงนั้น
(Quinlan, 2004)

ปัญหาสุขภาพจิตของนักเรียนไทยและแนวทาง แก้ไข

ตามมาตรา 80 ของรัฐธรรมนูญแห่งราช
อาณาจักรไทยกำหนดให้รัฐต้องคุ้มครองพัฒนา
เด็กและเยาวชนส่งเสริมความเสมอภาคของหญิง
และชายเสริมสร้างพัฒนาความเป็นปึกแผ่นของ
ครอบครัวของชุมชน รัฐต้องสงเคราะห์คนชรา ผู้
ยากไร้ ผู้พิการและผู้ด้อยโอกาส ให้มีคุณภาพชีวิต
ที่ดี และพึ่งตนเองได้ (นิตยา คชภักดีและจิรนนท์
ชำนาญ, 2545) จากบทบัญญัติของรัฐธรรมนูญ
ดังกล่าวแสดงให้เห็นว่ารัฐต้องมีการส่งเสริมเด็ก
และเยาวชนให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี
แต่ในสภาพการณ์ปัจจุบันมีผู้ป่วยหรือมีอาการ
โรคทางจิตเพิ่มขึ้นดังจะเห็นได้จากรายงานการวิจัย
เรื่องความชุกของปัญหาสุขภาพจิต (ตะวัน จีร
ประมุข-พิทักษ์ และวัลภา วงศ์สารศรี, 2543)
ซึ่งพบว่ามีความชุกของปัญหาสุขภาพจิตสูงใน
เวชปฏิบัติทั่วไปขณะที่จิตแพทย์ในประเทศไทยมี
จำนวนน้อยไม่สามารถดูแลรักษาผู้ป่วยได้ทั้งหมด

ปัญหาสุขภาพจิตส่วนหนึ่งเกิดจาก
ครอบครัวเพราะชีวิตสังคมตั้งต้นมาจากครอบครัว
หากครอบครัวแตกแยกขาดความรักต่อกันชีวิต
ในสังคมจะแตกแยกประดุจเงาตามตัวผลตามมา
คือทำให้คนเกิดโรคจิต โรคประสาท และ
อาชญากรรม (ฝน แสงสิงแก้ว, 2543) จากงาน
วิจัยเรื่องกลไกทางจิตและความรู้สึกมีคุณค่าใน
ตนเองของเยาวชนที่ถูกจับเนื่องจากเสพยาบ้า
(พิจิตพจน์ อริยะวงศ์, 2545) ผลการวิจัยพบว่า
กลุ่มเยาวชนดังกล่าว ส่วนใหญ่อยู่ในครอบครัวที่
มีการหย่าร้างครอบครัวแตกแยก ทำให้รู้สึกมี
คุณค่าในตนเองต่ำ รู้สึกต่อตนเองว่าไม่ดีทำอะไร
ไม่เคยประสบความสำเร็จไม่มีความภาคภูมิใจ
เกี่ยวกับตนเองไม่มีความสุขในสิ่งที่ตนเองเป็น

จากประสบการณ์ของผู้เขียนที่เคยเป็นครูสอนนักเรียนระดับประถมศึกษา 15 ปี พบว่านักเรียนส่วนใหญ่มาจากครอบครัวที่มีฐานะปานกลางและยากจน มีพ่อแม่ผู้ปกครองจำนวนมากมีปัจจัยเสี่ยงของครอบครัว อันเนื่องมาจากการติดสุรา ติดสารเสพติด ติดบุหรี่ เล่นการพนัน ครอบครัวแตกแยก และมีความขัดสนยากไร้ ซึ่งหากนำตัวชี้วัดศักยภาพสะท้อนภาวะครอบครัวอยู่ดีมีสุข (Potential Indicators) อันประกอบด้วยรูปแบบครอบครัว, บทบาทหน้าที่ของครอบครัว, สัมพันธภาพในครอบครัว, การพึ่งพาตนเอง, การเกื้อกูลอย่างมีคุณธรรม และปัจจัยเสี่ยงของครอบครัว (นิตยา คชภักดีและจิรนนท์ ขำน่อง, 2545) มาศึกษากรณีของนักเรียนไทยก็คาดว่านักเรียนส่วนหนึ่งน่าจะมีปัญหาจากครอบครัวอันส่งผลโดยตรงต่อความมีสุขภาพจิตของนักเรียนสำหรับการศึกษาปัญหาสุขภาพจิตในโรงเรียนนั้น ได้มีการวิจัยเรื่องสุขภาพจิตนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในเขตเทศบาลเมืองชัยภูมิ ผลการวิจัยพบว่านักเรียนมีปัญหาสุขภาพจิตโดยรวมร้อยละ 15.60 (สกล คำนกักดี, 2542) ซึ่งอัตรานักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพจิตนี้ อาจเพิ่มขึ้นอีกในปีต่อๆ ไป หากยังไม่ได้รับการป้องกันแก้ไขที่ดีพอ

ด้วยเหตุนี้การส่งเสริมสุขภาพจิตนักเรียนจึงควรได้รับการตระหนักจากพันธะสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็กซึ่งรับรองโดยองค์การสหประชาชาติ กำหนดสิทธิขั้นพื้นฐานว่าเด็กทุกคนมีสิทธิจะได้รับการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา นอกเหนือไปจากสิทธิในการ

มีชีวิตอยู่รอด สิทธิที่จะได้รับการคุ้มครองจากภัยร้าย และสิทธิที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม วัฒนธรรม และครอบครัว (อัมพร เบญจพลพิทักษ์, 2543) ปัญหาสุขภาพจิตเด็กในวัยเรียนจึงเป็นปัญหาสำคัญที่ควรช่วยกันหาทางป้องกันแก้ไขด้วยการรวมตัวกันสร้างเครือข่ายสหวิชาชีพ เพื่อการดูแลสุขภาพจิตนักเรียน ทั้งส่วนขององค์การภาครัฐ และภาคเอกชน เช่น เครือข่ายพ่อแม่ ชมรมผู้ปกครองโรงเรียนและกลุ่มเยาวชนต่างๆ เพื่อยับยั้งไม่ให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตที่มีความรุนแรงมากขึ้น

แนวทางการแก้ปัญหาการขาดสุขภาพจิตในบริบทของนักเรียนไทย ควรยึดหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา ที่สอนให้ทุกคนมองผลการปฏิบัติในปัจจุบันเป็นประการสำคัญ อย่าพากันระลึกถึงแต่เรื่องในอดีตที่ผ่านมา อย่า斤斤คณาการถึงเรื่องในอนาคตที่ยังไม่ปรากฏให้พากันเอาใจใส่เฉพาะแต่เรื่องปัจจุบัน (พระวิเทศธรรมรักษ์, 2547)

บทสรุป

จากที่กล่าวมาจะพบว่าผู้ที่เกี่ยวข้องกับจัดการศึกษา ทั้งผู้บริหารโรงเรียน ครู และผู้ปกครองล้วนมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาสุขภาพจิตนักเรียน โดยเฉพาะช่วงวัยที่นักเรียนเรียนอยู่ชั้นประถมศึกษา นักเรียนต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด ปัจจุบันผู้ปกครองมีเวลาให้กับบุตรหลานไม่มากนัก เพราะภาวะทางเศรษฐกิจ ผู้ปกครองต้องใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการทำงานหาเงินมาจุนเจือครอบครัว โดยคาดหวัง

ว่าเมื่อส่งบุตรหลานเข้าโรงเรียนแล้ว โรงเรียนจะทำหน้าที่กล่อมเกลามือบุตรหลานของเขาให้เป็นคนดี มีสุขภาพจิตที่เข้มแข็ง จึงเป็นภาระของโรงเรียนที่มีอาจปฏิเสธได้ในการปูพื้นฐานทั้งทางความรู้และการดำเนินชีวิตตลอดจนคงความมีสุขภาพจิตที่ดีของนักเรียนเอาไว้ หากโรงเรียนยังปล่อยปละละเลยจนเด็กเติบโตเป็นวัยรุ่นก็อาจจะสายเกินไปกว่าที่นักเรียนจะสามารถปรับสุขภาพจิตได้ พวกเขาอาจไปเป็นกาฝากสังคมหรือเป็นภาระต่อสังคมในอนาคต เพื่อป้องกันปัญหาดังกล่าวทั้งผู้บริหารโรงเรียน ครู และ ผู้ปกครองจึงต้องร่วมมือกันอย่างเต็มที่ในอันที่จะดูแลนักเรียนให้มีสุขภาพจิตที่ดี

ข้อเสนอแนะ

สุขภาพจิตนักเรียนเป็นเรื่องที่ถูกละเลยมานาน ทั้งจากที่บ้านและทางโรงเรียน พ่อแม่ผู้ปกครองจำนวนมากบังคับลูกจนเกิดเหตุ สร้างเงื่อนไขการแข่งขันชิงดีชิงเด่น มุ่งการเรียนรู้ที่คะแนนสูงๆ บางคนตามใจลูกจนเด็กเอาแต่ใจตัวเอง ขาดวินัยในตน ขณะที่ผู้ปกครองบางคนกลับปล่อยปละไมดูแลช่วยเหลือนักเรียนเลย ส่วนทางโรงเรียนบางแห่งก็นับความเป็นเลิศ

ทางวิชาการสนับสนุนเฉพาะนักเรียนที่เรียนดี จนมองข้ามความสำคัญของนักเรียนจำนวนมากที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ จนถึงระดับปานกลางผลที่ตามมา คือ นักเรียนขาดสุขภาพจิต เพราะขาดการสนับสนุนจากที่บ้านและทางโรงเรียน

ดังนั้นเพื่อเป็นการสร้างสรรค์ทางโรงเรียนควรจัดประชุมคณะกรรมการโรงเรียนผู้บริหารและคณะครูเพื่อร่วมกันหาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพจิตนักเรียนควบคู่ไปกับการส่งเสริมทางวิชาการนอกจากนี้ควรมีการจัดประชุมผู้ปกครอง มีการชี้แจงเป้าหมายของการจัดการศึกษาว่าแท้จริงแล้วโรงเรียนตั้งขึ้นมากเพื่ออบรมสั่งสอนให้นักเรียนเป็นคนดีมีศีลธรรมและเพื่อให้นักเรียนทุกคนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างสงบสุขในสังคมทางโรงเรียนควรขอความร่วมมือจากผู้ปกครองให้ช่วยกันดูแลส่งเสริมสุขภาพจิตนักเรียนลดความกดดันต่างๆ ในตัวนักเรียนเพื่อให้นักเรียนมีโอกาสพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาได้อย่างสมบูรณ์ จุดมุ่งหมายสำคัญของการจัดการศึกษาก็คือการสร้างสันติสุขอันถาวรให้เกิดขึ้นบนโลกนี้

เอกสารอ้างอิง

- ตะวัน จิระประมุขพิทักษ์ และวัลภา วงศ์สารศรี. (2543, ก.ค. -ก.ย.) ความสุขของปัญหาสุขภาพจิตและความสามารถในการตรวจวินิจฉัยของแพทย์ทั่วไป. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 45 (3), หน้า 261-269.
- นิตยา คชภักดี และจิรนนท์ ข่านอง (2545) ครอบครัวไทยอยู่ดีมีสุขเพียงใด : การพัฒนาตัวชี้วัดครอบครัวอยู่ดีมีสุข สาระนำรู้เพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว. กรุงเทพฯ : สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว.
- ฝน แสงสิงแก้ว. (2543, ม.ค.-มี.ค.) ความผูกพันรักใคร่ในครอบครัว
วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 45(1), หน้า 5-10.
- พระวิเทศธรรมรังษี (สุรศักดิ์ ชีวานนโท). (2547, มี.ค.-เม.ย.) เห็นทันตา (สันติภูริโก) วารสาร พ.ส.ล. 73(246), หน้า 11-19
- พิชิตพงษ์ อริยะวงศ์. (2545, ม.ค.) กลไกทางจิตและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของเยาวชนที่ถูกจับเนื่องจากเสพยาบ้า. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย. 10(1), หน้า 20-24.
- สกล ดำนภักดี. (2542, ก.ค.-ก.ย.) สุขภาพจิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในเขตเทศบาลเมืองชัยภูมิ.
วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 44 (3), หน้า 213-226.
- สมพร สุทัศนีย์, มรว. (2544) จิตวิทยาการปกครองชั้นเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่ง จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อัมพร เบญจพลพิทักษ์ (2543, พ.ค.) สุขภาพจิตเด็ก
วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย. 8 (2) หน้า 68-70.
- Bee, H. & Boyd, D. (2004). *The Developing Child*. 10 th ed. Bostan : Pearson Education.
- Hoy, W.K & Miskel, C.G. (2001). *Educational Administration*. 6 th ed Boston : McGraw-Hill.
- Long, P.W. (2003). *Internet Mental Health*. Retrieved June 23, 2004, from Web site
<http://www.mentalhealth.com/>
- Quinlan, A. (2004, April). 6 Steps for Mediating Conflicts.
The Education Digest. 69(8), pp. 48-49
- Whelley, P. ,Cash , G.& Bryson , D. (2002, December). *Mental Health : MoreThan Not Being III*. *The Education Digest* . 68 (4), p.p. 51-55.

