

ปัญหาสุขภาพจิตในสถานศึกษา

ขวัญใจ ฤทธิคำสว¹

¹สาขาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

อีเมล: k.ritikumrop@gmail.com

วันที่รับบทความ: 1 เมษายน 2566 • วันที่แก้ไขบทความ: 29 พฤษภาคม 2566 • วันที่ตอบรับบทความ: 13 มิถุนายน 2566

บทคัดย่อ

ปัญหาสุขภาพจิตเป็นปัญหาที่หลายหน่วยงานให้ความสำคัญ โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กนักเรียนวัยรุ่นในสถานศึกษา ปัญหาสุขภาพจิตอาจก่อให้เกิดผลกระทบรุนแรงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม ซึ่งส่งต่อการจำกัดความสามารถในการพัฒนาตนเองอย่างเต็มศักยภาพ โดยปัญหาสุขภาพจิตที่พบได้ในกลุ่มนักเรียน ได้แก่ ความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า การใช้สารเสพติด และการรังแกกันในสถานศึกษา ซึ่งปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสุขภาพจิต ได้แก่ ครอบครัว กลุ่มเพื่อน สิ่งแวดล้อมในโรงเรียน และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ โดยมีแนวทางในการป้องกันช่วยเหลือเด็กนักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพจิตคือ 1) การสนับสนุนให้สถาบันการศึกษามีนักจิตวิทยาประจำโรงเรียน เพื่อทำหน้าที่ช่วยเหลือและคำปรึกษาแก่เด็กนักเรียนโดยใช้กระบวนการทางจิตวิทยาที่เหมาะสม 2) การส่งเสริมให้เด็กนักเรียนมีความรอบรู้ทางสุขภาพจิต เพื่อช่วยให้เด็กนักเรียนมีความเข้าใจและทราบแนวทางในการดูแลสุขภาพจิตตนเองในเบื้องต้นได้ 3) การมีระบบคัดกรองและส่งต่อเด็กนักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพจิต จะช่วยให้เด็กนักเรียนรับการคัดกรองปัญหาสุขภาพจิตซึ่งหากพบเด็กนักเรียนที่มีความเสี่ยงต่อปัญหา และ 4) การสร้างความร่วมมือระหว่างสถานศึกษาและครอบครัวของเด็กนักเรียน เพื่อช่วยในการสอดส่องดูแลเด็กนักเรียนที่มีความเสี่ยงในการเกิดปัญหาสุขภาพจิตอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

คำสำคัญ: สุขภาพจิต นักเรียน สถานศึกษา

Mental Health Problems in Schools

Kwanjai Ritkumrop

Psychology and Guidance, Faculty of Education,

Bansomdejchaopraya Rajabhat University

E-mail: k.ritkumrop@gmail.com

Received: 1 April 2023 • Revised: 29 May 2023 • Accepted: 13 June 2023

Abstract

Mental health is an important problem especially among students in schools. Mental health problems can have severe physical, psychological, and behavioral consequences that limit the ability to develop to their full potential. The mental health problems found in the students were stress, anxiety, depression, substance abuse, and bullying in schools. The factors related to mental health problems included family, friends, environment, and the use of technology. The guidelines for preventing and helping students with mental health problems are: 1) encouraging schools to have school psychologists, 2) encouraging students to have mental health literacy, 3) a system for screening and referring students with mental health problems that will help students to be screened for mental health problems, which if students are found at risk of problems, and 4) establishing cooperation between educational institutions and students' families to help monitor the care of students at risk of mental health problems more effectively.

Keywords: mental health; students; schools

บทนำ

ปัญหาสุขภาพจิต หมายถึง สภาวะที่บุคคลมีความยากลำบากทางจิตใจ ไม่สามารถรับมือกับภาวะการเปลี่ยนแปลงหรือปัญหาที่เกิดขึ้นได้ และส่งผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม โดยนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาถือเป็นช่วงวัยที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านความคิด ร่างกาย และอารมณ์ รวมถึงการเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม การแข่งขัน ความกดดัน และความคาดหวังจากครอบครัวหรือสังคมรอบข้าง ส่งผลต่อการปรับตัว การจัดการอารมณ์และทัศนคติ ซึ่งทำให้กลุ่มนักเรียนจำนวนไม่น้อยต้องเผชิญกับความกดดันและความท้าทายในชีวิต และส่งผลต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิต โดยจากรายงานของยูนิเซฟ (UNICEF, 2021) แสดงให้เห็นว่าเด็กที่มีอายุระหว่าง 10 ถึง 19 ปี จำนวน 1 ใน 7 จากทั่วโลก ได้รับการวินิจฉัยจากจิตแพทย์ว่าเป็นผู้ที่มีความเจ็บป่วยทางจิตซึ่งส่งผลกระทบทำให้การเรียนรู้ของเด็กต้องหยุดชะงักลง โดยมีกลุ่มเด็กและวัยรุ่น จำนวน 46,000 คน เสียชีวิตจากการฆ่าตัวตาย และจากข้อมูลของสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ พบว่า เด็กและวัยรุ่นซึ่งมีอายุระหว่าง 10 ถึง 19 ปี จำนวนกว่า 10,000 คน มีการโทรเข้าสายด่วนสุขภาพจิต 1323 เพื่อขอรับคำปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตสำหรับวัยรุ่น โดยปัญหาในการปรึกษาที่พบมากที่สุดคือ ความเครียดวิตกกังวล ร้อยละ 51.36 ปัญหาความรัก ร้อยละ 21.39 และภาวะซึมเศร้า ร้อยละ 9.82 (ไทยโพสต์ออนไลน์, 2563) และในปีพุทธศักราช 2564 พบสัดส่วนเด็กและวัยรุ่นอายุ 11 ถึง 19 ปี ขอรับคำปรึกษาเกี่ยวกับทางสายด่วนสุขภาพจิต 3 อันดับแรก ได้แก่ 1) ความเครียด วิตกกังวล ร้อยละ 35 2) ภาวะซึมเศร้า ร้อยละ 23 และปัญหาครอบครัว ร้อยละ 10 (กรมสุขภาพจิต, 2564) สถิตินี้ดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า นักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาต้องเผชิญกับปัญหาสุขภาพจิตหลายด้าน ซึ่งเป็นผลมาจากหลายปัจจัยด้วยกัน ดังนั้นบทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอปัญหาสุขภาพจิตของนักเรียนในสถานศึกษา ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิต และแนวทางในการดูแลช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งจะเป็นประโยชน์กับสถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

ปัญหาสุขภาพจิตของวัยรุ่นในสถานศึกษา

ปัญหาสุขภาพจิตถือเป็นปัญหาหนึ่งที่สำคัญและพบได้มากขึ้นในสถานศึกษา ณ ปัจจุบันอันมีสาเหตุมาจากหลากหลายปัจจัย โดยนักเรียนหลายคนต้องเผชิญกับปัญหาสุขภาพจิตซึ่งส่งผลกระทบต่อทั้งทางด้านความคิดสติปัญญา ปัญหาด้านพฤติกรรม และปัญหาทางด้านอารมณ์ ซึ่งจากปัญหาสุขภาพจิต ที่เกิดขึ้นหากนักเรียนไม่สามารถจัดการปัญหาได้ด้วยตนเอง

หรือได้รับช่วยเหลืออย่างเหมาะสม อาจส่งผลกระทบต่อที่รุนแรง เช่น การทำร้ายร่างกาย หรือฆ่าตัวตายได้ โดยปัญหาสุขภาพจิตที่มักพบในสถานศึกษา ได้แก่

1. ความเครียด เป็นภาวะที่ร่างกายและจิตใจมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามทั้งภายในและภายนอก ทำให้เกิดความกดดัน ไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ส่งผลให้เกิดอาการทางกาย เช่น ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ ปวดหลัง เป็นต้น อาการทางพฤติกรรม เช่น หดหู่ หดหู่ ขาดความอดทน เป็นต้น และอาการทางพฤติกรรม เช่น ก้าวร้าว นอนไม่หลับ เป็นต้น ในบางรายหากปล่อยให้ตัวเองตกอยู่ในภาวะเครียดเป็นระยะเวลานานโดยไม่หาวิธีผ่อนคลาย อาจก่อให้เกิดอาการทางจิตเวชอื่นที่รุนแรงได้ (Selye, 1956; กรมสุขภาพจิต, 2541)

2. ความวิตกกังวล เป็นภาวะทางอารมณ์ที่เกิดความไม่สบายใจ กระวนกระวาย เกิดจากความคาดหวังหรือคาดหวังต่อสิ่งที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต ส่งผลต่อบุคคลทั้งในด้านการรับรู้การคิด การตัดสินใจ การตกลงใจ และการเรียนรู้ เด็กนักเรียนที่มีความวิตกกังวล มักแสดงอาการโมโหและหงุดหงิดง่าย โดยไม่รู้สาเหตุ อารมณ์ขึ้นลงง่าย อยากนอนตลอดเวลา หรือนอนหลับยาก ขาดสมาธิในการทำกิจกรรมต่าง ๆ

3. ภาวะซึมเศร้า เป็นอาการที่บุคคลเกิดอารมณ์เศร้า มีความรู้สึกผิด ต่ำท้อตนเอง รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ท้อแท้สิ้นหวัง หดหู่กำลังใจ หดความสนใจในสิ่งต่าง ๆ รอบตัว ความคิดจะช้าลง ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และมีอาการทางกายร่วมด้วย เช่น น้ำหนักลด ท้องผูก เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ เป็นต้น (นันทิรา หงส์ศรีสุวรรณ, 2559)

4. การใช้สารเสพติด นักเรียนที่ติดสารเสพติด จะมีลักษณะอาการทั้งทางด้านร่างกายและพฤติกรรม โดยจะมีความประพฤติเปลี่ยนไป ละเลยกิจวัตรประจำวัน ระเบียบวินัยลดหย่อน เบื่อหน่ายการเรียน กลายเป็นคนเจ้าอารมณ์ หงุดหงิด ฉุนเฉียว ผิดปกติ โมโหง่าย ทำลายประสาทสมอง ซึมเศร้า กังวล เลื่อนลอย และเกิดโรคจิตเวชที่เกิดจากสารเสพติดประเภทต่าง ๆ (สเปญ อุ๋นอองค์ และอัญชลี จุมพฏจามีกร, ม.ป.ป.)

5. การรังแกกันในสถานศึกษา เป็นพฤติกรรมที่ทำให้นักเรียนที่เป็นผู้ถูกรังแกเกิดความเจ็บปวดต่อร่างกาย เกิดผลกระทบต่อจิตใจ รู้สึกกลัว ทุกข์ หรือกระทบต่อการเข้าสังคม หรือการเรียน ทำลายชื่อเสียง หรือแย่งทรัพย์สิน หรือก่อให้เกิดความรู้สึกไม่ปลอดภัยในโรงเรียน ซึ่งอาจเกิดขึ้นจากความตั้งใจหรือไม่ตั้งใจของนักเรียนผู้รังแกก็ได้ (สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์, 2561) พฤติกรรมรังแกและกลั่นแกล้งที่พบประจำในสถานศึกษาประกอบด้วย 1) การรังแกทางร่างกาย 2) การรังแกทางคำพูด 3) การรังแกในเชิงสัมพันธ์ภาพ

4) การรังแกทางไซเบอร์ 5) การรังแกทางเพศ และ 6) การรังแกโดยอคติ (กองบรรณาธิการ HD, 2560) นักเรียนที่ถูกรังแกจะเกิดความรู้สึกเสียใจ รู้สึกว่าตนเองด้อยค่ากว่าคนอื่น ขาดความมั่นใจ และรู้สึกว่าตนเองถูกทำร้ายจิตใจ เครียด วิตกกังวล และส่งผลให้เกิดความรู้สึกไม่อยากมาโรงเรียน รู้สึกว่าโรงเรียนเป็นพื้นที่ที่ไม่ปลอดภัยเพราะเมื่ออยู่แล้วไม่มีความสุข รู้สึกท้อ และหมดกำลังใจเมื่อต้องมาเรียน จนกลายเป็นความรู้สึกเก็บกด และนำไปสู่การเกิดภาวะซึมเศร้าในที่สุด (สุชัยณี อาหวัง และคณะ, ม.ป.ป.)

จากปัญหาสุขภาพจิตดังกล่าวข้างต้น จะเห็นว่าเป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อตัวนักเรียนโดยตรง ทั้งในด้านของความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมส่วนบุคคล รวมทั้งยังส่งผลกระทบต่อบุคคลรอบข้างด้วย เช่น การใช้สารเสพติด นักเรียนที่มีการใช้สารเสพติดที่รุนแรงอาจมีผลกระทบ ซึ่งสามารถทำลายสมอง บางคนอาจเกิดเป็นภาพหลอนและมีพฤติกรรมที่รุนแรง ทำร้ายผู้อื่น รวมถึงการมีพฤติกรรมรังแกกันในสถานศึกษา ซึ่งส่งผลกระทบต่อนักเรียนที่เป็นผู้ถูกรังแก ให้เกิดความเจ็บปวดต่อร่างกายและจิตใจ จนอาจกลายเป็นผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตอื่น ๆ ตามมา

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิต

การเกิดปัญหาสุขภาพจิตของบุคคลย่อมเกิดได้จากหลายสาเหตุ ทั้งปัจจัยทางด้านร่างกาย เช่น โรคทางกาย พันธุกรรม เป็นต้น ปัจจัยทางด้านจิตใจ เช่น ลักษณะบุคลิกภาพ พัฒนาการทางด้านอารมณ์และจิตใจ เป็นต้น และปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อม เช่น ครอบครัว สภาพสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรม โดยปัจจัยที่ส่งผลต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิตในสถานศึกษา ได้แก่

1. ครอบครัว ลักษณะการเลี้ยงดูของครอบครัว ความสัมพันธ์ของครอบครัวถือเป็นสถาบันที่มีความใกล้ชิดกับนักเรียนมากที่สุด การศึกษาที่ผ่านมาพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวส่งผลต่อสุขภาวะทางใจ (well-being) ของเด็กนักเรียน ครอบครัวที่มีความสัมพันธ์อันดีต่อกัน เช่น มีการทำกิจกรรมร่วมกัน สามารถพูดคุย ให้คำแนะนำ และรับฟัง เมื่อสมาชิกในครอบครัวเผชิญกับปัญหา จะส่งผลต่อสุขภาวะทางใจของนักเรียนในระดับสูง (Isarabhakdi & Pewnili, 2015) ซึ่งความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวที่มีผลต่อสุขภาพจิตของนักเรียนในเชิงบวก ได้แก่ ด้านการใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกัน ด้านการพูดคุยปรึกษาหารือตัดสินใจร่วมกัน ด้านการแสดงออกถึงความรักเอาใจใส่กัน ด้านการทำหน้าที่ตามบทบาท และความรับผิดชอบของตนเองตามลำดับ (พรทิพย์ ช่วยเพล และอภิษฎา ศรีเครือตง, 2562)

นอกจากนี้สภาพครอบครัวที่แตกแยก มีความขัดแย้งไม่เข้าใจกันระหว่างพ่อแม่ เด็กขาดความอบอุ่น รวมถึงการเลี้ยงดูที่เข้มงวดหรือตามใจมากเกินไป ยังส่งผลต่อการใช้สารเสพติดของวัยรุ่น

2. เพื่อน ในช่วงวัยรุ่นเป็นวัยที่มีความอ่อนไหวต่อกลุ่มเพื่อน อยากมีเพื่อนจึงมีความรู้สึกถึงความต้องการเอาใจและตามใจเพื่อนเพื่อการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ทนไม่ได้ต่อความรู้สึกของการขาดเพื่อนร่วมวัย นักเรียนที่มีปมด้อยหรือปมเด่นในเรื่องเพื่อน จึงอาจมีการใช้สารเสพติดเพื่อเป็นการสร้างไมตรีและผูกมัดจิตใจระหว่างเพื่อน (สมชาย ธีธฤณกุล, 2553) นอกจากนี้นักเรียนบางคนที่มีความรู้สึกกลัวที่จะไม่ได้รับการยอมรับจากเพื่อน ต้องการมีตัวตนในกลุ่มเพื่อน จึงแสดงพฤติกรรมรังแกเพื่อให้เป็นที่สนใจหรือได้รับยอมรับจากกลุ่มเพื่อน (นุธิดา ทวีชีพ, 2565)

3. สิ่งแวดล้อมในโรงเรียน สิ่งแวดล้อมมีผลต่อสุขภาพจิตของนักเรียน โดยโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในบริเวณภาวะอากาศที่ร้อนหรือเย็นเกินไป มีมลพิษทางเสียง หรือมีความเสี่ยงในด้านความปลอดภัย ทำให้นักเรียนรู้สึกถึงความไม่มั่นคง จึงส่งผลต่อสุขภาพจิตตามมา นอกจากนี้ครูหรือบุคลากรในสถานศึกษายังมีส่วนในการสร้างบรรยากาศในการจัดการเรียนการสอน การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียน ครูรับฟังความคิดเห็นของนักเรียนด้วยความใส่ใจอย่างเสมอภาค การสนับสนุนเปิดโอกาสให้นักเรียนได้เรียนตามความถนัดและความสนใจของตนเอง รวมถึงการกำหนดกฎระเบียบของโรงเรียนที่ไม่เคร่งครัดจนเกินไป ล้วนเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตของนักเรียน

4. การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ การใช้เทคโนโลยีในปัจจุบันมีอิทธิพลและเป็นประโยชน์ต่อตนเอง องค์กร และสังคม โดยเฉพาะในด้านการศึกษา การใช้คอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีเป็นเครื่องมือในการจัดการเรียนการสอนเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการจัดการเรียนการสอน อย่างไรก็ตามแม้ว่าการใช้เทคโนโลยีจะมีประโยชน์ แต่หากวัยรุ่นมีการใช้โดยการขาดความระมัดระวังและควบคุมดูแลก็ย่อมส่งผลกระทบในทางลบในหลายด้าน เช่น ปัญหาด้านสุขภาพ ทำให้สายตาผิดปกติ เวียนศีรษะ รวมทั้งส่งผลต่อสุขภาพจิต เกิดความเครียด และโรคทางจิตเวชต่าง ๆ (ปรีชา พินชนศรี และจิตติกร จันทพลาบูรณ์, 2560)

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเกิดสุขภาพจิตในสถานศึกษาดังกล่าว ส่วนใหญ่เกิดจากปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อม ทั้งทางด้านครอบครัว เพื่อน และสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน โดยเฉพาะปัจจัยทางด้านการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ เนื่องจากในปัจจุบันเทคโนโลยีมีอิทธิพลต่อการเรียนการสอน

และการใช้ชีวิตประจำวันของนักเรียนเป็นอย่างมาก แต่ทั้งนี้นักเรียนส่วนใหญ่ยังขาดความระมัดระวังในการใช้วิจารณญาณในการเข้าถึงสื่อต่าง ๆ ซึ่งส่งผลกระทบต่อการเล่นแบบพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมทางสื่อสังคมออนไลน์ นอกจากนี้ยังขาดทักษะในการตัดสินใจ และการไม่มีทักษะในการแก้ไขปัญหาที่ดีพอ เมื่อได้รับผลกระทบทางลบจากการเข้าถึงสื่อที่ไม่เหมาะสม เช่น การถูกรังแกทางออนไลน์ (cyberbullying) ซึ่งทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตที่รุนแรงตามมาได้

แนวทางการป้องกันช่วยเหลือ

หน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสถานศึกษา ควรมีความร่วมมือกันเพื่อดำเนินการกำหนดนโยบายหรือจัดกิจกรรมเพื่อเป็นการช่วยเหลือและป้องกันไม่ให้นักเรียนต้องเผชิญกับปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อตัวนักเรียนเองหรือสถาบันการศึกษาในวงกว้าง โดยข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางในการป้องกันและช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพจิต ควรมีแนวทางดังนี้

1. นักจิตวิทยาประจำสถานศึกษา แม้ว่าในปัจจุบันสถานศึกษาหลายแห่งจะมีนักจิตวิทยาประจำโรงเรียน แต่อย่างไรก็ตามโรงเรียนหลายแห่งก็ยังไม่มีการบรรจุตำแหน่งนักจิตวิทยาประจำโรงเรียนอย่างจริงจัง ซึ่งนักจิตวิทยาประจำโรงเรียน มีบทบาทสำคัญในการทำหน้าที่ช่วยเหลือและให้คำปรึกษาแก่นักเรียนให้ประสบความสำเร็จในด้านการศึกษา สังคม และอารมณ์ โดยทำงานร่วมกับครู ผู้ปกครอง และผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านเพื่อเสริมสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย และส่งเสริมให้เกิดคุณประโยชน์ในการเรียนรู้แก่ตัวนักเรียนเองได้อย่างเต็มที่ นอกจากนี้หน้าที่ความรับผิดชอบที่สำคัญคือการประเมินสำรวจวิเคราะห์ สภาวะสุขภาพจิตด้วยวิธีการทางจิตวิทยา ให้คำปรึกษาแก่นักเรียนและผู้เกี่ยวข้องเป็นรายบุคคล รายกลุ่ม เพื่อการบำบัดแก้ไขปัญหามีความซับซ้อน เช่น พฤติกรรมการใช้สารเสพติด การใช้ความรุนแรง เป็นต้น โดยการปรับพฤติกรรม พื้นฟูสภาวะทางจิตใจ สังคม อารมณ์ รวมถึงการส่งเสริม ป้องกัน ฝักระวัง แก้ไขปัญหาพฤติกรรม สุขภาพจิตด้วยเครื่องมือและกระบวนการทางจิตวิทยาเบื้องต้น เพื่อพัฒนาความสามารถในการดำเนินชีวิตได้เหมาะสมยิ่งขึ้น (วิทยานิพนธ์, ม.ป.ป.) จากหน้าที่ความรับผิดชอบดังกล่าวการมีนักจิตวิทยาประจำโรงเรียนในทุกสถานศึกษาจะช่วยให้นักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพจิตได้รับการช่วยเหลือทางจิตวิทยาอย่างเหมาะสม

2. การส่งเสริมความรู้ทางสุขภาพจิต (mental health literacy) ความรู้ทางสุขภาพจิตเป็นความสามารถในการรับรู้ จำแนกปัญหา การรับรู้สาเหตุของปัญหา การเข้าใจแนวทางในการจัดการเบื้องต้นเมื่อเกิดปัญหาสุขภาพจิต การมีทัศนคติที่ดีต่อผู้ที่มีปัญหา

สุขภาพจิต รวมทั้งการรู้จักแหล่งที่ให้การช่วยเหลือเมื่อเกิดปัญหาสุขภาพจิต (Jorm, 2000) ดังนั้นการส่งเสริมให้นักเรียนมีความรอบรู้ทางสุขภาพจิต จะช่วยให้นักเรียนสามารถสังเกตอาการ หาแนวทางในการจัดการปัญหาของตนเองได้เบื้องต้น พร้อมทั้งทราบช่องทางในการติดต่อหน่วยงานต่าง ๆ หากต้องการความช่วยเหลือ ทั้งยังสามารถสังเกตหรือช่วยเหลือบุคคลรอบข้างที่อาจกำลังเผชิญกับปัญหาสุขภาพจิตได้อย่างทันท่วงที ซึ่งจากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าบุคคลที่มีความรอบรู้ทางสุขภาพจิต จะมีความตระหนัก และสังเกตสุขภาพจิตของตนเอง รวมทั้งมีพฤติกรรมในการหาแนวทางเพื่อดูแลตนเองเมื่อเกิดปัญหาสุขภาพจิตของตนเองได้ (Kutcher, Wei, & Morgan, 2016)

3. การคัดกรองและพัฒนาระบบส่งต่อไปยังสถานบริการสาธารณสุข สถานศึกษาควรมีการดำเนินการคัดกรองสุขภาพจิตให้กับนักเรียนในสังกัดทุกระดับชั้น เป็นประจำทุกปี โดยการคัดกรองภาวะซึมเศร้าถือเป็นขั้นตอนแรกที่สำคัญสำหรับการดูแลภาวะซึมเศร้าตามเวชปฏิบัติการดูแลภาวะซึมเศร้า ซึ่งนักเรียนทุกคนควรได้รับการคัดกรองภาวะซึมเศร้าอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ด้วยแบบประเมินทางสุขภาพจิตเพื่อช่วยค้นหานักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพจิตให้ได้รับการรักษา รวมถึงการคัดกรองให้นักเรียนที่มีความเสี่ยงต่อปัญหาอารมณ์และซึมเศร้าได้รับการดูแล ฝึกระวัง และป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาไปสู่โรคทางจิตเวชอื่น ๆ (วิมลวรรณ ปัญญาว่อง, โชษิตา ภาวสุทธิไพศิฐ, และรัตนศักดิ์ สันติธาดากุล, 2565) นอกจากนี้ควรมีระบบการส่งต่อเมื่อสถานศึกษาพบนักเรียนในสังกัดของตนเองที่กำลังเผชิญกับปัญหาสุขภาพจิต ควรมีการดำเนินการส่งต่อไปยังสถานพยาบาลหรือหน่วยงานที่มีผู้เชี่ยวชาญในการดูแลปัญหาสุขภาพจิต เพื่อให้เกิดการช่วยเหลืออย่างทันท่วงที

4. ความร่วมมือระหว่างสถานศึกษา ครอบครัว และชุมชน จากปัจจัยที่ส่งผลต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิตของเด็กนักเรียนจะเห็นได้ว่า ครอบครัวถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้เด็กนักเรียนเกิดความเครียด วิตกกังวล ซึมเศร้า การใช้สารเสพติด และมีพฤติกรรมการรังแกกันในโรงเรียน ดังนั้นความร่วมมือระหว่างสถานศึกษาและครอบครัวจะช่วยให้สามารถทำความเข้าใจนักเรียน และสามารถสอดส่องดูแลนักเรียนได้อย่างใกล้ชิด ดังนั้นสถานศึกษาควรมีการสร้างเครือข่ายความร่วมมือ ปกป้องหรือกับผู้ปกครองและชุมชน เพื่อสร้างสัมพันธ์อันดี ป้องกัน แก้ไข และพัฒนานักเรียน เช่น การจัดกิจกรรมเพื่อให้ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพจิตแก่ผู้ปกครองและชุมชน การจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริม

จากแนวทางการป้องกันช่วยเหลือที่กล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่าการที่จะสามารถป้องกันช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพจิตได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น ต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายภาคส่วน ตั้งแต่ส่วนที่มีความใกล้ชิดกับนักเรียนมากที่สุด ได้แก่ ครอบครัว ชุมชน ซึ่งถือเป็นส่วนสำคัญที่เป็นทั้งสาเหตุและส่วนที่จะช่วยเหลือนักเรียนจากปัญหาสุขภาพจิตได้ รวมถึงสถานศึกษาที่มีนักจิตวิทยาประจำสถานศึกษาที่ทำหน้าที่ในการช่วยเหลือและให้คำปรึกษาแก่นักเรียน โดยทำงานร่วมกับครู ผู้ปกครอง และผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านตามหน่วยงานอื่น ๆ เช่น สถานบริการสาธารณสุข ที่จะทำหน้าที่ให้ความรู้แก่สถานศึกษา ชุมชน และเป็นหน่วยงานที่ทำหน้าที่ดูแลสุขภาพจิตแก่นักเรียนในกรณีที่พบนักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพจิตในระดับรุนแรง จากความสัมพันธ์ดังกล่าวจึงแสดงให้เห็นว่าการที่จะช่วยเหลือนักเรียนในการป้องกันและลดปัญหาสุขภาพจิตในสถานศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพได้นั้น ต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วนร่วมกันไม่ใช่เพียงแค่หน่วยงานใดหน่วยงานหนึ่งเท่านั้น

บทสรุป

ปัญหาสุขภาพจิตสถานศึกษาถือเป็นเรื่องสำคัญที่หลายหน่วยงานควรให้ความสนใจเพื่อช่วยในการป้องกัน แก้ไข และพัฒนาสุขภาวะทางจิตให้ดียิ่งขึ้น โดยปัญหาสุขภาพจิตที่พบบ่อยในสถานศึกษา ได้แก่ ความเครียด ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า การใช้สารเสพติด และการรังแกกันในสถานศึกษา ซึ่งปัจจัยที่ส่งผลต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิตของนักเรียน คือ ครอบครัว เพื่อน สิ่งแวดล้อมในโรงเรียน และเทคโนโลยีสารสนเทศ ทั้งนี้แนวทางการดูแลช่วยเหลือป้องกัน นักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพจิต ควรมีการบูรณาการและอาศัยความร่วมมือกันกับหน่วยงานต่าง ๆ ได้แก่ โรงพยาบาลหรือหน่วยงานสาธารณสุข เพื่อช่วยในการคัดกรองและส่งต่อไปยังผู้เชี่ยวชาญในการดูแลสุขภาพจิต การจัดกิจกรรมร่วมกันระหว่างสถานศึกษา ผู้ปกครอง และชุมชน เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตพร้อมแนวทางในการส่งเสริมสุขภาวะทางจิต การกำหนดนโยบายเพื่อให้มีการบรรจุตำแหน่งนักจิตวิทยาประจำโรงเรียนในทุกสถานศึกษา เพื่อช่วยในการดูแลให้คำปรึกษาทางด้านจิตวิทยาแก่นักเรียนได้อย่างเหมาะสม และส่งเสริมให้นักเรียนในสถานศึกษามีความรอบรู้ทางด้านสุขภาพจิต เพื่อช่วยให้นักเรียนมีความเข้าใจปัญหาสุขภาพจิตและทราบแนวทางในการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตเบื้องต้นได้

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2541). **บริการสุขภาพจิตมุ่งชีวิตเป็นสุข**. กรุงเทพมหานคร: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมสุขภาพจิต. (2564). **แนวทางการส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพใจของนักเรียน เพื่อเตรียมพร้อมการเปิดโรงเรียน สำหรับครอบครัว โรงเรียน และชุมชน**. ค้นเมื่อ 20 พฤศจิกายน 2565, จาก <https://dmh-elibrary.org/items/show/1137>.
- กองบรรณาธิการ HD. (2560). **การกลั่นแกล้ง 6 ประเภทที่พ่อแม่ควรรู้จักไว้**. ค้นเมื่อ 18 พฤศจิกายน 2565, จาก <https://hd.co.th/6-types-of-bullying-parents-should-know>.
- ไทยโพสต์ออนไลน์. (2563, 13 กุมภาพันธ์). **เปิดสถิติวัยรุ่นไทยขอคำปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต 1323 มากที่สุด ปัญหาความเครียดอันดับ 1. ไทยโพสต์**. ค้นเมื่อ 20 พฤศจิกายน 2565, จาก <https://www.thaipost.net/main/detail/56782>.
- นันทิรา หงส์ศรีสุวรรณ. (2559). **ภาวะซึมเศร้า**. วารสาร มจร.วิชาการ. 19(38), น. 105 - 118.
- นุธิดา ทวีชีพ. (2565). **ผลของพฤติกรรมการกลั่นแกล้งในโรงเรียนที่มีต่อความผูกพันของนักเรียนระดับประถมศึกษา: การวิจัยแบบผสมวิธี**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางวิทยาการปัญญา มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ปรีชา พินขุนศรี และจิตติกร จันทพลาบูรณ์. (2560). **ผลกระทบของเทคโนโลยีสารสนเทศที่ส่งผลต่อพฤติกรรมเยาวชน**. วารสารมหาวิทยาลัยคริสเตียน. 23(3), น. 532 - 539.
- พรทิพย์ ช่วยเพล และอภิษฎา ศรีเครือคง. (2562). **ความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัวกับสุขภาพจิตของวัยรุ่นไทย**. วารสารศิลปศาสตร์ราชชมงคลสุวรรณภูมิ. 1(3), น. 207 - 220.
- วิทยา บุญหล้า. (ม.ป.ป.). **เอกสารคู่มือการปฏิบัติงาน นักจิตวิทยาโรงเรียน ประจำสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา**. ค้นเมื่อ 20 พฤศจิกายน 2565, จาก <https://www.ses26.go.th/wp-content/uploads/2021/07/c6.pdf>.
- วิมลวรรณ ปัญญาอ่อน, โชษิตา ภาวสุทธิไพศิฐ, และรัตนศักดิ์ สันติธาดากุล. (2565). **คุณภาพของแบบประเมินภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น ฉบับภาษาไทย ในบริบทโรงเรียน**. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย. 30(1), น. 38 - 48.
- สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์. (2561). **คู่มือปฏิบัติสำหรับการดำเนินการป้องกันและจัดการการรังแกกันในโรงเรียน**. กรุงเทพมหานคร: ปิยอนด์ พับลิชชิง จำกัด.
- สเปญ อุ๋นอองค์ และอัญชลี จุมพฏจามีการ. (ม.ป.ป.). **เด็กติดยาเสพติด**. ค้นเมื่อ 18 พฤศจิกายน 2565, จาก <https://www.rama.mahidol.ac.th/ramamental/generalknowledge/06212014-1613>.

สุ้ยณิ อาหวัง, นิศริน เจ๊ะหามะ, สโรชา ชูเล่ง, นูรีดา เจ๊ะอีซอ, อับดุลคอลิก อรรอฮีมีย, และอันยากร ตุดเกื้อ. (ม.ป.ป.). ผลกระทบจากพฤติกรรมการเล่นแก๊งของนักเรียนในจังหวัดปัตตานี. ค้นเมื่อ 15 พฤศจิกายน 2565, จาก <http://www2.huso.tsu.ac.th/ncom/csd/csdfuf328.pdf>.

Isarabhakdi, P., & Pewnili, T. (2015). Engagement with Family, Peers, and Internet Use and its Effect on Mental Well-Being among High School Students in Kanchanaburi Province, Thailand. **International Journal of Adolescence and Youth**. 21(1), pp. 15 - 26, DOI: 10.1080/02673843.2015.1024698.

Jorm, A.F. (2000). Mental Health Literacy: Public Knowledge and Beliefs about Mental Disorders. **The British Journal of Psychiatry**. 177(5), pp. 396 - 401.

Kutcher, S., Wei, Y., and Morgan, C. (2016). Mental health literacy in post-secondary students. **Health Education Journal**. 75 (6), pp. 689 - 697.

Selye, H. (1956). **The Stress of Life**. New York: McGraw-Hill Book.

UNICEF. (2021). **The State of the World's Children 2021: On My Mind: Promoting, protecting and caring for children's mental health**. Retrieved November 15, 2022, from <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021>.