

บทบรรณาธิการ ความรุนแรงในวัยรุ่น

ชมชื่น สมประเสริฐ Ph.D.*

“ตอนนี้มีเรื่องอะไรที่พยาบาลควรสื่อสารกับสังคม” “เรื่องสุขภาพของผู้สูงอายุก็น่าสนใจนะ เพราะเป็นกลุ่มที่จะมีเพิ่มมากขึ้นในสังคมไทย” “การปฏิรูปประเทศตามกระแสก็ดีนะ” “แต่ว่า เรื่องที่เด็กเก่งก่อเหตุเผาโรงเรียนก็น่าสนใจว่าคนเก่งแก้ปัญหาชีวิตกันอย่างไร พยาบาลจะมีส่วนร่วมอย่างไรได้บ้าง.....” การหารือระหว่างการสนทนาของกองบรรณาธิการวารสารที่สภาการพยาบาล เป็นอันลงเอยที่ประเด็นนี้

ก่อนจะแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ท่านลองหลับตานิ่งๆ สักครู่หายใจเข้าช้าๆ และกลืนลมหายใจสักครู่ นับ 1..2..3..4..5 และผ่อนลมหายใจออกช้าๆ ทำซ้ำๆ จนกระทั่งสัมผัสความสงบในจิตใจ ท่านจะรู้สึกสงบสบายใจ นั่นแสดงว่า ท่านพร้อมจะรับรู้เรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัว ในความหมายที่ ผู้เขียนพยายามจะสะท้อนจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับผู้เกี่ยวข้อง หลักฐานที่หลากหลาย จากความเห็นข้อมูลเชิงประจักษ์ มาสู่การลงมือทำเยี่ยงนักปฏิบัติมืออาชีพ

ห้วงเวลาในช่วงเดือนเมษายน-พฤษภาคมที่ผ่านมา ปรากฏการณ์ที่ถ่ายทอดจากผู้ใหญ่ในสังคมสะท้อนความขัดแย้งในผลประโยชน์ของพวกพ้อง มีการปลุกเร้าอารมณ์ของผู้เกี่ยวข้องให้ใช้ความรุนแรงโดยหวังผลว่าจะเป็น การแก้ปัญหาที่ชอบธรรมให้กับกลุ่มของตนโดยไม่ได้ตระหนักถึงผลประโยชน์และผลกระทบต่อประเทศไทยว่า จะเป็นเช่นไรบ้าง สะท้อนวุฒิภาวะนักบริหารซึ่งบกพร่องในความรับผิดชอบต่อสังคมหรือไม่ ประสบการณ์ชีวิต รวมถึง

การศึกษาจากสถาบันการศึกษาชั้นสูง สอนให้คนเรา ได้เรียนรู้ แต่ไม่รับประกันว่าการเรียนรู้จากประสบการณ์จะนำไปสู่การปฏิบัติต่อตนเอง และสังคมได้อย่างเหมาะสมหรือไม่ ยังต้องมีปัจจัยเชิงกระบวนการต่อมากว่า ต้องนำประสบการณ์ไปสะท้อนการวิเคราะห์ตนเอง (critical self reflection) ในกลุ่มผู้รู้ข้อเท็จจริง หรือ ที่เรารู้จักกันว่า GURU จากการสะท้อนคิดด้วยวิจลณญาณ จะพัฒนาไปสู่การสร้าง ความเข้าใจต่อสถานการณ์อย่างถูกต้อง อย่างผู้รู้ นักปฏิบัติ มิใช่ “เพียงได้แสดงความเห็น” หลังจากนั้นก็ลงมือปฏิบัติพร้อมกับการสะท้อนการเรียนรู้ ของตนเองว่าตนเองมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร หลังจากได้ลงมือกระทำ การสนทนาด้วยความจริงใจ ปราศจากดีต่อกัน จะทำให้ประสบการณ์จริงที่ผ่านกระบวนการ “Action Learning” พัฒนาไปสู่การเรียนรู้ประสบการณ์ได้อย่างถูกต้อง และวางท่าที่ต่อสถานการณ์ เลือกปฏิบัติอย่างเป็นผู้มีสติ และปัญญา^{1,2}

“เพื่อนสอบได้ท็อปแต่เราจะแนตามหลังเราก็จะเข้าใจได้ว่าเราเตรียมตัวมาไม่ดีเท่า กลับกันเวลาผมสอบได้ท็อปมันก็ไม่ได้ชี้ชัดว่าเพื่อนไม่เก่งเช่นกัน เพราะสำคัญแล้วมันวัดกันที่การคิดเป็นการต่อยอดความรู้เป็น ซึ่งหากคิดได้เช่นนี้ ความเครียดก็จะไม่เกิดขึ้นเด็ดขาด”³

“ศิษย์เก่าของโรงเรียนที่ผลิตนักเรียนเก่งของประเทศคนหนึ่ง บอกว่า ตนเองเอาชนะความเครียดจากการเรียนด้วย ความคิด และเปลี่ยนมุมมองต่อปัญหาเรื่องเรียนจากความยากให้เป็นความท้าทายและสนุกไปกับมัน”³

*ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น

ประสบการณ์ที่สะท้อนมาจากนักเรียนดังกล่าว เป็นการบอกเล่าให้สังคมเห็นภาพว่า กลไกการเผชิญกับความเครียดเชิงสร้างสรรค์เกิดขึ้นได้จริง แต่กระบวนการเรียนรู้ รูปแบบใดที่จะเสริมสร้างศักยภาพของนักเรียนให้พัฒนากลไกการปรับตัวที่สะท้อนมาจาก “ความเก่ง”

กระบวนการเรียนรู้และลงมือปฏิบัติได้จริงควรได้นำมาใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลในทุกๆ วัยให้ได้ผลลัพธ์ที่เหมาะสมที่สุดยังเป็นโจทย์ที่ทำนายสำหรับพยาบาลมืออาชีพ ดังนั้นจากการทำหน้าที่ที่หลากหลาย ซับซ้อน เช่น บทบาทของการเป็นลูก แม่ พี่ น้อง พยาบาลประจำหอผู้ป่วยต่างๆ พยาบาลพี่เลี้ยง พยาบาลรุ่นพี่ หรือครูพยาบาล ร่วมกับการใช้หลักฐานเชิงประจักษ์สามารถต่อยอดเป็นกลไกการพัฒนาศักยภาพของพยาบาล และรูปแบบการดูแลสุขภาพของผู้รับบริการทุกวัย ให้ตอบโจทย์ปัญหาสุขภาพอย่างเป็นปัจจุบัน ตามภูมิสังคมของแต่ละพื้นที่

โดยเฉพาะพยาบาลที่เกี่ยวข้องกับงานพัฒนาการของวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่สำคัญเพราะการเรียนรู้ในวัยนี้มีอิทธิพลต่อเนื่องไปสู่การเติบโตเป็นผู้ใหญ่ เป็นพลเมืองของสังคมที่ควรมีทักษะดำรงชีวิตด้วยปัญญา อย่างมีความสุข มีอิสรภาพจากเงื่อนไขกติกาที่บั่นทอนสุขภาพ

ในวัยเปลี่ยนผ่านเช่นนี้วัยรุ่นต้องการสร้างเอกลักษณ์ การพึ่งพาตนเองให้ได้นั้น วัยรุ่นจะให้ความสนใจเป็นพิเศษ ในเรื่องความสำเร็จในการเรียน การเผชิญกับความกดดันทางอารมณ์ ความสนใจนี้จะนำไปสู่พฤติกรรมเป็นอย่างไร ขึ้นอยู่กับปัจจัยด้าน จิตใจ สังคม และความคาดหวัง/การให้คุณค่าจากสังคม วัยรุ่นจะพยายามเป็นตัวของตัวเอง ดังนั้นเขาจะแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่อื่นๆ

ที่ไม่ใช่ผู้ปกครอง การให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมโรงเรียนจะส่งผลทางบวกต่อการเรียนรู้ทั้งในด้านเกรด ความผูกพันกับโรงเรียน และความภาคภูมิใจในตนเองที่สูงขึ้น ความเข้มแข็งของจิตใจดีขึ้น อัตราความซึมเศร้าลดลง การจัดการให้ตนเองมีเวลาพักผ่อน ปรึกษาผู้ใหญ่เป็น มีกลุ่มเพื่อนรัก และทักษะทางสังคม อื่นๆ จะทำให้วัยรุ่นได้เรียนรู้ศักยภาพและนำไปสร้างสรรค์ผลงาน และพึ่งตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ⁴

วัยรุ่นเป็นจำนวนมากจะแสดงพฤติกรรมที่มาจากกระบวนการกล่อมเกลาทางสังคมนั้นๆ บางรายเลือกใช้เครื่องตีมีแอลกอฮอล์เป็นการรักษาตนเองในการเผชิญกับภาวะเครียด และการปรับตัวต่อการเผชิญกับความกดดันทางอารมณ์หลากหลายรูปแบบ และเมื่อต้องเผชิญกับภาวะเครียดนานถึง 6 เดือน จะพบว่า เด็กหญิงร้อยละ 25-40 จะแสดงอาการซึมเศร้า ขณะที่เด็กชาย ร้อยละ 12-35 จะแสดงอาการดังกล่าว⁵ การพัฒนาที่ไม่เหมาะสมในวัยรุ่นจะส่งผลกระทบต่อพัฒนาการในวัยต่อมามากมาย การกระทำที่รุนแรงมาจากบุคลิกภาพต่อต้านสังคม และ ประสบการณ์ในวัยเด็กที่เรียนรู้จากสถานการณ์ความรุนแรงต่างๆ ทั้งทางตรงและทางอ้อม⁶

โดยทั่วไปวัยรุ่นที่ประสบความสำเร็จในการเรียน ยังเป็นแรงจูงใจให้เขาได้ประสบความสำเร็จทั้งด้านกีฬา กิจกรรมสังคมกับเพื่อนๆ การติวกันในห้องเพื่อน และกิจกรรมสโมสกรักเรียน พ่อและแม่จะเป็นบุคคลสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการของวัยรุ่นให้พัฒนาทักษะในการแก้ไขสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดภาวะเครียด ด้วยกระบวนการแก้ไขปัญหการจัดการกับเวลา และการพัฒนาจิตอาสา⁷ ดังนั้นกระบวนการปรับตัวต่อสถานการณ์อย่างชาญฉลาด

จึงเป็นพันธกิจหลักของโรงเรียนประการหนึ่งที่จะฝึกให้วัยรุ่นมีทักษะการจัดการกับปัญหาการเรียน ความกดดันทางอารมณ์อย่างเหมาะสม การได้ฝึกทักษะทางสังคม การเป็นอยู่ การปฏิบัติต่อเพื่อน ด้วยมิตรภาพ การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ จริตใจ ปิยวาจา มีความเสมอต้นเสมอปลาย ควรจะเป็นเป้าหมายเชิงผลลัพธ์ของการพัฒนาเพื่อให้เขาเติบโตอย่างมีวุฒิภาวะ เป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพของสังคม

ในโรงเรียนที่มีขนาดใหญ่ได้จัดให้มีบริการให้การปรึกษาโดยอาจารย์ประจำชั้น บางโรงเรียนโดยสมาคมครูผู้ปกครองได้จัดให้มีบริการให้การปรึกษาโดยผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาให้กับนักเรียนและผู้ปกครองที่กำลังเผชิญกับความกดดันทางอารมณ์ ได้เรียนรู้กลไกการจัดการกับปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพด้วยสถานการณ์ “ของจริง” นอกจากนี้บางโรงเรียนยังจัดให้บริการสุขภาพโดยพยาบาลประจำโรงเรียน ดังนั้นพยาบาลประจำโรงเรียนจึงควรมีทักษะในการดูแลสุขภาพ มิใช่เน้นเฉพาะปัญหาฝ่ายกาย แต่ควรจะให้บริการสุขภาพที่ครอบคลุมการค้นหาสาเหตุที่มีปัจจัยจากจิตใจ อารมณ์ และสังคม แม้ว่าในหลักสูตรของพยาบาลศาสตรบัณฑิต จะครอบคลุมองค์ความรู้การดูแลบุคคลแบบองค์รวม แต่ทักษะการให้บริการบุคคลตามวัยโดยเฉพาะในวัยรุ่น คงเป็นสิ่งจำเป็นที่พยาบาลควรพัฒนาศักยภาพตนเองด้วยการนำตนเองการเสริมสร้างพลังใจในตนเอง เรียนรู้จากการปฏิบัติงาน และสะท้อนการเรียนรู้อย่างเป็นรูปธรรม ด้านทักษะการให้การปรึกษา การจัดการด้านอารมณ์ด้วยปัญญา

ผลกระทบจากการอบรมเลี้ยงดูผ่านกระบวนการกล่อมเกลางานสังคมโดยมีรากฐานจากสังคมไทยที่ไม่เข้มแข็ง ต้องพึ่งพาระบบอุปถัมภ์ ผู้ทรงอิทธิพล

ในสังคม สะท้อนอย่างชัดเจนว่าการมอบความไว้วางใจ หรือผลกระทบให้กับโรงเรียนนั้น ต้องทบทวนและจำเป็นอย่างยิ่งที่พยาบาลวิชาชีพควรมีบทบาทสำคัญในการจัดกิจกรรม การเลี้ยงลูกให้มีพึ่งตนเองได้ เริ่มตั้งแต่การเสริมสร้างปัจจัยที่จะส่งผลต่อการเจริญเติบโตทั้งด้านกาย อารมณ์ สังคม และปัญญา พยาบาลควรสร้างมิติการพัฒนาด้านตนเองจากการเรียนรู้ปรากฏการณ์ของสังคม และกำหนดตนเองให้ปฏิบัติหน้าที่ดูแลผู้รับบริการและครอบครัวอย่างครบวงจร โดยใช้องค์ความรู้ของจิตวิทยาพัฒนาการมนุษย์ สิ่งแวดล้อม ภาวะสุขภาพ ผสมผสานกระบวนการจัดการกับปัญหาด้วยปัญญา ให้ผู้รับบริการและครอบครัวได้มีความรู้ ความเข้าใจในการดำรงชีวิต ตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์ การคลอด การเลี้ยงดูตั้งแต่เกิด วัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ สูงอายุ และการถึงแก่กรรมด้วยศักดิ์ศรีแห่งความเป็นมนุษย์ เมื่อพินิจพิเคราะห์บทบาทของพยาบาลในยุคปัจจุบันที่เร่งเสริมศักยภาพความเชี่ยวชาญทางคลินิกเฉพาะด้าน และด้วยความเชื่อพื้นฐานที่ว่า ภาวะสุขภาพที่ดีต้องมาจากภาวะสมดุลทั้งกาย จิต สังคม และปัญญา แม้จะต้องเผชิญกับภาวะคุกคามใดๆ ก็ตามจะสามารถปรับตัว ยืดหยุ่นในการจัดการกับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น พยาบาลจึงควรมีส่วนร่วมในการปฏิรูปสังคมไทย ด้วยการออกแบบการทำงานเพื่อนำไปสู่กลวิธีปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของผู้รับบริการตามวัยให้สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุขด้วยปัญญา ภายใต้กรอบกฎหมายที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะกฎหมายล่าสุดที่กรมสุขภาพจิตได้จัดอบรมสาระสำคัญของพระราชบัญญัติสุขภาพจิต พ.ศ.2551 โดยมีสาระหลักเกี่ยวกับ การกำหนดกระบวนการในการบำบัดรักษาบุคคลที่มีความผิดปกติทางจิต

เพื่อการคุ้มครองความปลอดภัยของบุคคลและสังคม รวมถึงในขณะที่อยู่ระหว่างการสอบสวน การไต่สวนมูลฟ้อง หรือการพิจารณาคดี หรือภายหลังศาลมีคำพิพากษาในคดีอาญา เพื่อให้เกิดแนวปฏิบัติที่เหมาะสมและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น^{8,9} ไม่ว่าจะเป็นการรับประทานอาหารถูกสุขลักษณะ การเข้าใจธรรมชาติจิตใจของตนเอง การมีทักษะจัดการกับอารมณ์ การเรียนรู้การปฏิบัติตนให้แสดงออกในสังคมอย่างเหมาะสมตามวัย และเมื่อเกี่ยวข้องกับคดีความที่เกิดขึ้นจากการขาดความสามารถในการตัดสินใจ มีความผิดปกติทางจิต ย่อมได้รับความคุ้มครองตาม พ.ร.บ.สุขภาพจิต ทั้งนี้ด้วยกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงในพื้นที่ มิใช่ความสำเร็จจากการเรียนในห้องเรียนเท่านั้น

ในสถานการณ์ที่สังคมไทยต้องการ “ผู้รู้จริง” ทำมียาบาลที่ทำงานในพื้นที่จริงยังไม่ปลูกเร้าตนเองด้วยตระหนักชัดว่าเราควรมีส่วนร่วมในการปฏิรูปสังคมไทย หมดเวลาคิด แต่นับจากนี้ได้เวลาลงมือทำ ยาบาลไม่ควรแปลกแยกจากภูมิสังคมไทย ชี้นำตนเองด้วยความกระตือรือร้นที่ได้ใช้ความรู้ความสามารถที่สะสมมายาวนาน สร้างแรงจูงใจพร้อมกับการกระตุ้นให้ผู้รับบริการทุกเพศ ทุกวัยได้เรียนรู้ทักษะการจัดการกับภาวะกดดันต่างๆ ความขัดแย้งทางความคิด การจัดการผลประโยชน์ทับซ้อน ด้วยการใช้ปัญญา เพราะนั่นเรจักได้ภาคภูมิใจที่ยาบาลได้มีส่วนร่วมในการปฏิรูปสังคมด้วยความสามารถเชิงวิชาชีพ ก้าวข้ามกระแสอิทธิพลกลุ่มผลประโยชน์มิใช่หรือ?

เอกสารอ้างอิง

1. [http://www.wial.org/actionLearning.shtml]
2. Dick B. Action learning and action research [On line].(1997) Available from:URL: http://www.scu.edu.au/schools/gcm/ar/arp/actlearn.html
3. http://www.manager.co.th/
4. Fredricks JA, Eccles JS. Participatiion in extracurricular activities in middle school years: are there development benefits for African American and European American youth?. *J Youth Adolescence* 2008;37(9): 1029-43.
5. Owens TJ, Shippee ND, Hensel DJ. Emotional distress, drinking, and academic achievement across the adolescent life course. *J Youth Adolesc* 2008;37(10): 1242-56.
6. Haynie DL, Petts RJ, Maimon D, Piquero AR. Exposure in adolescence and precocious role exits. *J Youth Adolesc* 2009;38(3): 269-86.
7. Owens TJ, Mortimer JT, Finch MD. Self determination as a source of self esteem in adolescence. *Social Forces* 1996; 74: 1377-404.
8. สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.สาระสำคัญของพระราชบัญญัติสุขภาพจิต พ.ศ.2551.กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย;2552.
9. รวมกฎหมายพระราชบัญญัติสุขภาพจิต พ.ศ. 2551. มปท.มปป.