

คณะจิตวิทยา

การทำหนังสือเพื่อให้ความรู้และคำแนะนำแก่วัยรุ่น ชื่อเรื่อง "โปรดอย่าโยน!! (ชีวิตของคุณทั้ง)"

นายณัฐพร ตันติกาญจนกุล

โครงการทางจิตวิทยาเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2551

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

BOOK FOR TEEANGERS "LIFE IS FRAGILE"

Natthaporn Tantikanchanakul

A Senior Project Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Science in psychology
Faculty of Psychology
Chulalongkorn University
Academic Year 2551

บทคัดย่อโครงการ

นายณัฐพร ตันติกาญจนากุล : การทำหนังสือเพื่อให้ความรู้และคำแนะนำแก่วัยรุ่น ชื่อเรื่อง "โปรดอย่าโยน!! (ชีวิตของคุณทิ้ง)". (BOOK FOR TEEANGERS "LIFE IS FRAGILE")

อ. ที่ปรึกษาโครงการ : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พรรณระพี สุทธิวรรณ,

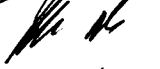
อ. ที่ปรึกษาร่วม : รองศาสตราจารย์ ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร , 19 หน้า.


โครงการนี้มีจุดประสงค์เพื่อสร้างงานเขียนในรูปแบบของหนังสือ 2 เล่ม ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายในวัยรุ่น โดยเล่มแรก มีกลุ่มเป้าหมายเป็นกลุ่มวัยรุ่นที่มีความคิดที่จะฆ่าตัวตายเพื่อให้พวกเขาเหล่านั้นสามารถค้นพบเหตุผลและความต้องการที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป เล่มที่สองมีกลุ่มเป้าหมายเป็นบุคคลทั่วไป โดยเนื้อหาจะเป็นการให้ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายในวัยรุ่น เพื่อให้บุคคลทั่วไปสามารถเข้าใจสาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นเกิดความคิดฆ่าตัวตายและสังเกตสัญญาณแห่งการมีความคิดที่จะฆ่าตัวตายในวัยรุ่นได้ รวมไปถึงวิธีการให้ความช่วยเหลือเมื่อบุคคลใกล้ชิดที่เป็นวัยรุ่นเกิดความคิดที่จะฆ่าตัวตาย ส่วนในบทสุดท้ายของหนังสือได้มีการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับแหล่งที่ให้บริการสาธารณสุขสำหรับผู้ที่มีความคิดที่จะฆ่าตัวตาย

หนังสือทั้งสองเล่มได้รับการประเมินโดยบุคคล 2 กลุ่ม คือ ผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยา และวัยรุ่นซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายของหนังสือ ผลการประเมินครอบคลุมด้านต่าง ๆ ของหนังสือ ทั้งการประเมินเนื้อหาเชิงวิชาการ การใช้ภาษา การจัดองค์ประกอบศิลป์ และการประเมินความพึงพอใจ ซึ่งคะแนนเฉลี่ยการประเมินมีค่ามากกว่า 4 จากคะแนนเต็ม 5 คะแนนในทุกๆ ด้านของการประเมิน ทำให้สามารถสรุปได้ว่าหนังสือเล่มนี้น่าจะมีประโยชน์สำหรับทั้งวัยรุ่นที่มีความคิดที่จะฆ่าตัวตายและบุคคลทั่วไป

ภาควิชา -
สาขาวิชา จิตวิทยา
ปีการศึกษา 2551

ลายมือชื่อ 

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา 

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม 

ABSTRACT

4837416539 : MAJOR -

KEY WORD: teenager / suicide / advice

NATTHAPORN TANTIKANCHANAKUL : BOOK FOR TEEANGERS "LIFE IS FRAGILE"

SENIOR PROJECT ADVISOR: ASST. PROF. PANRAPEE SUTTIWAN, PhD

SENIOR PROJECT COADVISOR: ASSOC. PROF. PRAPAIPAN PHUMIWUTISARN, 18 pp.

The objective of this senior project is to write 2 books about teenagers who have suicidal ideas. The first book aims to help teenagers who have suicidal ideas to find their reasons and intentions to live. The second book is to introduce general people to understand the reasons and the signs of teenagers who have suicidal ideas and to provide the techniques to help supporting these teenagers. The contact information for public and private agencies providing health services for suicidal persons is provided at the last chapter of the books.

The books were evaluated by two groups of people; psychologists and teenagers. The overall evaluation of the books, such as academic information, language styles, artworks, general appearance, and satisfaction of the readers, revealed satisfactory results. The results showed the average scores of more than 4.0 from the total of 5.0 in every category of evaluation. It indicates that the books have general benefits for teenagers with suicidal ideas and general people.

Field of study Psychology

Academic year 2551

Student's signature

Advisor's signature

Co-advisor's signature

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ง
สารบัญ.....	จ
สารบัญตาราง.....	ฉ
บทที่	
1. บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญ.....	1
วิจัยเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย.....	2
การฆ่าตัวตาย.....	3
ปัจจัยที่ทำให้เกิดการฆ่าตัวตาย.....	4
ปัจจัยที่ช่วยป้องกันการฆ่าตัวตาย.....	6
วัตถุประสงค์ของโครงการ.....	7
วัตถุประสงค์ของงานเขียน.....	7
คำจำกัดความ.....	7
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	7
2. วิธีการดำเนินโครงการ	
กลุ่มเป้าหมาย.....	8
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	8
วิธีประเมินผล.....	8
3. การประเมินผล	
การทำ Document Analysis.....	10
การประเมินความพึงพอใจหนังสือ.....	12
4. อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	17
รายการอ้างอิง.....	19

หนังสือเล่มที่ 1

ประเมินด้านเนื้อหา.....	13
ประเมินด้านรูปเล่ม.....	14

หนังสือเล่มที่ 2

ประเมินด้านเนื้อหา.....	15
ประเมินด้านรูปเล่ม.....	15

บทที่ 1

ความเป็นมาและความสำคัญ

การฆ่าตัวตายนั้นเป็นอุบัติการณ์ที่อยู่คู่กับสังคมมนุษย์ (เดอริคิม, 1897 อ้างถึงใน วันชัย ขาวรัมย์, 2544) กล่าวว่าในสังคมโลกนั้น การฆ่าตัวตายนับเป็นอุบัติการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นปกติ ทั้งนี้ เพราะที่ไม่มีสังคมมนุษย์ใด ๆ บนโลกนี้ที่ไม่มีการฆ่าตัวตายเกิดขึ้น ในสังคมหลายแห่ง การฆ่าตัวตายนั้นเกิดขึ้นในอัตราที่คงที่ และเกิดขึ้นเช่นนั้นตลอดระยะเวลาอันยาวนาน อีกทั้งการฆ่าตัวตายนั้นสามารถเกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกเพศ ทุกวัย ทุกเชื้อชาติโดยไม่มีการแบ่งแยก ดังนั้นจึงสามารถเชื่อได้ว่าการฆ่าตัวตายจะยังคงเกิดขึ้นต่อไปและไม่หมดสิ้นไปจากสังคมโลก แต่อาจจะมีอัตราการเกิดที่แตกต่างกันไปตามแต่ละท้องถิ่น โดยมีปัจจัยหลายด้านที่ส่งผลกระทบต่อ เช่น สถานการณ์ การณ์ในปัจจุบันในท้องถิ่นนั้น ๆ สังคม ศาสนา วัฒนธรรม เพศ และอื่น ๆ ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นปัจจัย โดยทั่วไปที่เชื่อว่าส่งผลกระทบต่ออัตราการฆ่าตัวตายของบุคคลในสังคมนั้น ๆ

ในสังคมไทย แม้ว่าอัตราการฆ่าตัวตายจะมีแนวโน้มลดลงอย่างต่อเนื่อง จากสถิติของกรมสุขภาพจิตซึ่งแสดงให้เห็นว่าตั้งแต่ปีพ.ศ. 2545 เป็นต้นมา อัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จทั้งในเขต กรุงเทพมหานคร และทั่วประเทศนั้นลดลงอย่างต่อเนื่อง จากที่ พ.ศ.2545 มีผู้ฆ่าตัวตายสำเร็จทั่วประเทศ 4,905 คน จนถึงเมื่อปี พ.ศ. 2549 นั้นมีผู้ฆ่าตัวตายสำเร็จลดลงเหลือ 3,612 คน ซึ่งหากมองในภาพรวมแล้ว นับว่าปัญหาการฆ่าตัวตายนั้นมีแนวโน้มเบาบางลง หากแต่ในความรู้สึกของคนในสังคมกลับไม่เป็นเช่นนั้น เนื่องจากข่าวตามหน้าหนังสือพิมพ์ สื่อวิทยุโทรทัศน์ หรือ อินเทอร์เน็ตนั้นมักมีข่าวการฆ่าตัวตายของกลุ่มคนวัยหนึ่งที่เรียกว่า “วัยรุ่น” โดยในภาพข่าวนั้นจะมีการอธิบายถึงวิธีการและเรื่องราวที่เป็นเหตุแห่งการฆ่าตัวตายไว้อย่างชัดเจน โดยเฉพาะเรื่องราวที่เป็นต้นเหตุแห่งโศกนาฏกรรมนั้นมักถูกยกขึ้นมาเป็นประเด็นอยู่เสมอว่าวัยรุ่นมักจะทำตัวตายโดยมีสาเหตุเพราะเรื่องของการเรียนเช่นการสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ติด การมีผลการเรียนตกต่ำ หรือปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างตนเองกับคนในครอบครัว, คนรักหรือเพื่อน เป็นต้น ซึ่งสาเหตุเหล่านี้ถูกมองโดยบุคคลทั่วไปในสังคมว่าเป็นเหตุที่ไม่สมควรแก่การฆ่าตัวตายเพราะขัดกับภาพลักษณ์ของความฉลาดรอบรู้และการเป็นที่คาดหวังของสังคมว่าจะต้องเป็นอนาคตของชาติ ในภายภาคหน้าของวัยรุ่น กอปรกับสังคมปัจจุบันซึ่งเป็นสังคมแห่งข้อมูลข่าวสารที่รวดเร็ว ทำให้ข่าวการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นที่เกิดขึ้นหนึ่งครั้งนั้นกลายเป็นจุดสนใจของบุคคลทั่วไปส่วนใหญ่ในสังคมและส่งผลกระทบต่อความรู้สึกของบุคคลในสังคมอย่างกว้างขวาง ปัญหาการฆ่าตัวตายในวัยรุ่นจึงกลายเป็นปัญหาสังคมที่ต้องการการแก้ไขอย่างจริงจัง และเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้

ผู้เขียนสนใจจะทำหนังสือ เพราะหนังสือเป็นทางเลือกหนึ่งที่สามารถเข้าถึงกลุ่มวัยรุ่นได้อย่างกว้างขวางและง่ายดายเพื่อเป็นเครื่องมือในการแก้ปัญหาการฆ่าตัวตายในเด็กวัยรุ่น ทั้งนี้เพราะในช่วงวัยรุ่นนั้นเป็นวัยที่ความคิดและสติปัญญานั้นเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้วัยรุ่นนั้นสนใจที่จะแสวงหาความรู้ให้แก่ตนเอง (พรพิมล จันทรพิลล, 2538) รวมไปถึงเด็กที่เริ่มตระหนักตนเองว่ามีปัญหาในชีวิต จะเริ่มมองหาหนทางแก้ไขด้วยตนเองก่อนจากสื่อที่พอหาได้ใกล้ ๆ ตัว หนังสือจึงเป็นทางเลือกที่เหมาะสมเพราะความเป็นหนังสือนั้นสอดคล้องกับบุคลิกของวัยรุ่นนั่นเอง

วัยรุ่นกับการฆ่าตัวตาย

วัยรุ่น หมายถึงวัยที่กำลังก้าวเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ เป็นช่วงรอยต่อระหว่างวัยเด็กที่ยังไม่จำเป็นต้องรับรู้หรือรับผิดชอบเรื่องราวต่าง ๆ รอบตัวมากนัก กับวัยผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นวัยที่ต้องแบกรับภาระต่าง ๆ นานาปกครองซึ่งจำแนกได้เป็น 3 ระยะดังนี้

1. ระยะเริ่มต้นเข้าสู่วัยรุ่น (Puberty) คือช่วงวัยตั้งแต่ 12-15 ปี
2. ระยะวัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence) เริ่มตั้งแต่ 15-18 ปี
3. ระยะวัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescence) เริ่มตั้งแต่ 18-21 ปี

วัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังเปลี่ยนแปลงจากเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ทั้งทางด้านกายภาพ ทางความคิดและอารมณ์ ภายใต้การเปลี่ยนแปลงนั้นก่อให้เกิดความขัดแย้งสับสนมากมายภายในจิตใจของวัยรุ่น นำมาซึ่งบุคลิกลักษณะของความเป็นวัยรุ่นที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวของวัยนี้ โดยวัยรุ่นจะมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่รุนแรง ฉุนเฉียว และแปรปรวน โกรธง่ายหายเร็ว มีจินตนาการและยึดมั่นในอุดมการณ์ของตนสูงมาก ต้องการเป็นที่ยอมรับและเป็นจุดสนใจ และจะผิดหวังหรือรับไม่ได้หากตนเองนั้นไม่เป็นที่ยอมรับจากกลุ่ม แต่ในขณะเดียวกันวัยรุ่นก็ต้องการอิสระและต้องการมีเอกลักษณ์เป็นของตนเองหรือปัจเจกบุคคล โดยจะยึดมั่นสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญต่อชีวิตของตน (พรพิมล จันทรพิลล, 2538) และหากไม่ได้รับการตอบสนองดังกล่าวแล้ว มักจะนำมาซึ่งปัญหาในการปรับตัวได้ แต่เพราะว่าวัยรุ่นนั้นเป็นวัยที่คาบเกี่ยวกับความเป็นผู้ใหญ่ เชื่อมมั่นในตนเองสูง ทำให้วัยรุ่นจะมีความเชื่อว่าปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นตนเองสามารถแก้ไขได้ จึงมักจะไม่ขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น โดยเฉพาะผู้ใหญ่ โดยวัยรุ่นจะพยายามเสาะหาแนวทางแก้ไขปัญหาจากกลุ่มเพื่อนหรือสื่อต่าง ๆ รอบ ๆ ตัวเช่น อินเทอร์เน็ต หรือหนังสือ มากกว่าการหันหน้าเข้าหาเพื่อปรึกษาผู้ใหญ่ หรือทำตามคำแนะนำของผู้ใหญ่ กอปรกับการที่วัยรุ่นเป็นวัยที่มีอารมณ์รุนแรง หุนหันพลันแล่น ทำสิ่งใดไปโดยอารมณ์ชั่ววูบขาดการยั้งคิด (Impulsivity) อารมณ์แปรปรวนและอ่อนไหวง่าย ซึ่งเมื่อเวลาผ่านไปมักพบว่าปัญหานั้นลุกลามใหญ่โตและยากแก่การ

จะแก้ไข จนเมื่อท้ายที่สุดที่มองไม่เห็นทางแก้ไขใดแล้วในขณะนั้น ทำให้เกิดความคิดที่จะฆ่าตัวตายขึ้นได้

การฆ่าตัวตาย

การฆ่าตัวตาย ความหมายตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมายไว้ว่า การฆ่าตัวตายหมายถึงการกระทำเพื่อปลิดชีพตนเองด้วยความสมัครใจและตั้งใจ

การฆ่าตัวตายนั้นมีระดับของความรุนแรงที่แตกต่างกัน ซึ่งกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขได้กล่าวไว้ในฐานข้อมูลทางวิชาการบนเว็บไซต์ของกรมสุขภาพจิต ว่าเราสามารถแบ่งระดับของการฆ่าตัวตายตามความรุนแรงได้เป็น 3 ระดับด้วยกัน

กลุ่มที่ 1 คือการมีความคิดฆ่าตัวตาย (Suicide Idea) คือการมีความคิดฝันว่าอยากฆ่าตัวตาย แต่ก็สิ้นสุดอยู่ที่การคิดเพียงเท่านั้น ไม่ได้มีการกระทำใด ๆ เพื่อที่จะทำร้ายตัวเองขึ้นจริง ๆ ซึ่งในขั้นนี้นั้นนับว่าเป็นระดับปกติซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้กับบุคคลโดยทั่วไป เพราะไม่ว่าใครก็ย่อมต้องเคยมีความคิดที่จะฆ่าตัวตายมาบ้างไม่มากก็น้อย เพียงแต่เมื่อคิดว่าอยากฆ่าตัวตายแล้ว คนส่วนใหญ่ก็จะหยุดไว้เพียงแค่ว่าคิดและมองเห็นหนทางอื่นที่ดีกว่าการฆ่าตัวตาย และไม่ได้ลงมือกระทำการเพื่อฆ่าตัวตายจริง ๆ

กลุ่มที่ 2 คือกลุ่มที่ได้มีการกระทำการเพื่อฆ่าตัวตายแล้ว แต่ไม่สำเร็จ ในกลุ่มนี้นับว่าเป็นกลุ่มที่มีความคิดที่จะฆ่าตัวตายและได้กระทำการเพื่อฆ่าตัวตายจริงแต่ที่ไม่สำเร็จ อาจจะเพราะว่าผู้กระทำนั้นไม่ได้มีเจตนาที่จะทำตายจริง ๆ โดยทั่วไปบุคคลในกลุ่มนี้จะกระทำการฆ่าตัวตายโดยหุนหันพลันแล่น เพื่อการเรียกร้องความสนใจ หรือส่งสัญญาณขอความช่วยเหลืออันเนื่องมาจากการเผชิญหน้ากับปัญหาที่เกินกว่าจะแก้ไขได้ด้วยตนเอง ณ ขณะนั้น หรือการที่ต้องทนกับความคับข้องใจ กลัวคือเมื่อคนกลุ่มนี้บังเกิดความคิดที่จะฆ่าตัวตายแล้วก็จะลงมือกระทำโดยทันทีหรือแทบจะทันที ซึ่งผลที่เกิดขึ้นมักจะไม่น่าจบลงด้วยการเสียชีวิต แต่มักจะจบลงที่โรงพยาบาล โดยผู้ที่กระทำการเพื่อฆ่าตัวตายนั้นเมื่อฟื้นขึ้นแล้วมักจะเกิดการสำนึกผิดหรือเสียใจกับสิ่งที่ได้กระทำลงไป และตั้งใจที่ตนเองไม่ได้เสียชีวิตลงไปจริง ๆ และมักจะไม่มีความคิดที่จะฆ่าตัวตายไปอีกอย่างน้อยในระยะเวลาหนึ่ง แต่อย่างไรก็ตามบางคนนั้นอาจจะยังคงอยู่ในสภาพที่ไม่ยินดียินร้ายกับการมีชีวิตอยู่ของตนเองเนื่องจากปัญหาหรือสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เขาเกิดความคิดจะฆ่าตัวตายนั้นยังคงอยู่ และคนในกลุ่มนี้นับว่าเป็นกลุ่มเสี่ยงในการที่จะคิดหรือกระทำการเพื่อฆ่าตัวตายซ้ำได้อีกหลังจากที่ทิ้งระยะเวลาไปสักพักหนึ่ง ซึ่งจากรายงานขององค์การอนามัยโลกนั้นแสดงให้เห็น

ว่าเห็นว่ามีผู้ที่เคยฆ่าตัวตายนั้น มีแนวโน้มที่จะกระทำการซ้ำด้วยวิธีการที่รุนแรงมากขึ้นและอาจจะทำให้เสียชีวิตได้หลังจากผ่านการพยายามฆ่าตัวตายครั้งก่อนประมาณ 1 ปี ซึ่งเป็นระยะเวลาที่นานพอที่จะลืมเลือนความเจ็บปวดจากการฆ่าตัวตายในครั้งก่อนและสะสมความคับข้องหมองใจจนถึงระดับที่ทำให้เกิดความคิดฆ่าตัวตายขึ้นมาได้ โดยสิ่งที่สำคัญที่สุดของกลุ่มนี้คือความลังเลในขณะที่จะลงมือกระทำเพื่อฆ่าตัวตายว่าจะลงมือกระทำดีหรือไม่ ซึ่งเราสามารถให้ความลังเลตรงนี้เป็นกุญแจสำคัญที่นำไปสู่การให้ความช่วยเหลือคนในกลุ่มนี้ได้

ส่วนกลุ่มที่ 3 นั้นไม่ว่าจะกระทำการสำเร็จหรือไม่สำเร็จก็ตาม แต่คนกลุ่มนี้แตกต่างจากกลุ่มแรกเพราะเป็นกลุ่มที่มีความคิดที่จะตายจริง ๆ คนกลุ่มนี้มักจะมีปัญหาด้านจิตใจหรือทางจิตเวชมาเกี่ยวข้องด้วย โดยหากดูจากสถิติแล้ว 9 ใน 10 คนของผู้ที่ฆ่าตัวตายสำเร็จนั้นเป็นผู้ที่มีปัญหาทางจิตหรือบุคลิกภาพ นอกจากนี้ยังรวมถึงผู้ที่ตกอยู่ในวังวนแห่งความคิดที่จะฆ่าตัวตาย ซึ่งบุคคลเหล่านี้จะมีความคิดวนเวียนอยู่กับเรื่องการฆ่าตัวตายแทบตลอดทั้งวัน โดยจะหมกมุ่นอยู่แต่กับความคิดเรื่องนี้จนไม่สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างปกติ บุคคลกลุ่มนี้มีความต้องการที่จะฆ่าตัวตายจริง ๆ จนอาจจะทำให้มีการคิดหรือวางแผนเพื่อการฆ่าตัวตายไว้ล่วงหน้า โดยจะคิดวางแผนถึงวิธีการที่จะใช้ฆ่าตัวตาย รวมไปถึงถึงช่วงเวลาที่จะลงมือด้วย โดยมักจะทำตอนที่อยู่คนเดียวหรือช่วงเวลาที่ปลอดภัยเพื่อให้มั่นใจว่าจะฆ่าตัวตายได้สำเร็จ ซึ่งบุคคลที่มีความคิดที่จะฆ่าตัวตายในกลุ่มที่ 3 นี้มีโอกาสนในการที่จะเสียชีวิตจากการฆ่าตัวตายมากกว่ากลุ่มอื่นเพราะนอกจากวิธีการที่ใช้จะเป็นวิธีการที่รุนแรงแล้ว ยังมีการวางแผนการมาเป็นอย่างดี ทำให้การระวังป้องกันและการให้ความช่วยเหลือในช่วงเวลาแห่งความเป็นความตายที่ผู้ที่จะฆ่าตัวตายกำลังจะลงมือนั้นสามารถทำได้ยาก และสุดท้ายในรายที่มีอาการเจ็บป่วยทางจิตเวช ในบางรายอาจจะมีความคิดหรือกระทำการฆ่าตัวตายได้โดยไม่สามารถระบุเหตุผลให้ชัดเจนได้

ปัจจัยที่ทำให้เกิดการฆ่าตัวตาย

ในอดีต Sigmund Freud ได้ให้คำอธิบายเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายไว้ว่า เป็นการย้อนกลับของความโกรธซึ่งเป็นธรรมชาติของมนุษย์ เมื่อเกิดความโกรธขึ้นกับสิ่งต่าง ๆ ที่ตนเองให้ความรัก ความโกรธนั้นย้อนกลับมาหาตัวเจ้าของ ทำให้เกิดความคิดที่จะทำร้ายตัวเองหรือถึงขั้นฆ่าตัวตายได้ มักจะเกิดกับคนที่เป็นคนจริงจัง หยาบกระด้าง และมีความรู้สึกผิดกับสิ่งที่ตนเองได้ทำลงไป ทำให้รู้สึกว่าตนเองนั้นต้องถูกลงโทษ

ในปัจจุบันเชื่อกันว่าโดยทั่วไป สาเหตุให้บุคคลคิดหรือทำการฆ่าตัวตายนั้นมักจะมีเหตุปัจจัยหลายอย่างที่ส่งผลประกอบกัน

ปณณภพ สิทธิพรอนันต์ (2550) ได้กล่าวไว้ว่าสาเหตุการฆ่าตัวตายนั้นมักจะมีสาเหตุจากหลายปัจจัยส่งผลเกี่ยวเนื่อง เช่นอาการเจ็บป่วยเรื้อรัง สภาพสังคมที่ผู้ฆ่าตัวตายเผชิญอยู่ขณะนั้นที่บีบคั้นเกินจะหากทางออก ปัญหาการปรับตัวให้เข้ากับสังคม การเผชิญกับความสูญเสียครั้งใหญ่ในชีวิต และปัจจัยร่วมที่พบได้บ่อยคือภาวะความผิดปกติทางจิตและปัญหาการใช้สารเสพติดและสุรา และกว่าร้อยละ 60 ของผู้ฆ่าตัวตายนั้นมีภาวะซึมเศร้า

สมภพ เรื่องตระกูล (2543) ระบุปัจจัยที่สัมพันธ์กับการฆ่าตัวตายในวัยรุ่นว่ามีผลจากปัจจัยหลัก 3 ประการคือ การเป็นโรคทางจิตเวช มีปัญหาทางครอบครัวและสภาพแวดล้อม และปัญหาจากปัจจัยทางชีวภาพของร่างกาย และยังมีเหตุปัจจัยอื่น ๆ สนับสนุนให้การฆ่าตัวตายนั้นสำเร็จ

จึงสามารถกล่าวโดยสรุปได้ว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการฆ่าตัวตายนั้นจะมีปัจจัย 3 ด้าน ดังนี้ คือ

ปัจจัยทางด้านร่างกายนั้นหมายรวมทั้งอาการเจ็บป่วยซึ่งมีอาการเรื้อรังหรือไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ และการทำงานของร่างกายที่เป็นอัตโนมัติ เช่นการสร้างและกำจัดสารสื่อประสาทในสมองที่เฉพาะเจาะจงบางชนิด ซึ่งอาจจะส่งผลถึงสภาพความคิดและจิตใจได้ เช่นหากร่างกายไม่สามารถสร้างสารสื่อประสาท “เซโรโทนิน” ได้เพียงพอ จะส่งผลกระทบต่อการทำงานของสมองและก่อให้เกิดความเครียดขึ้นได้

ปัจจัยทางด้านจิตใจคือลักษณะบุคลิกภาพและรูปแบบการตอบสนองต่อสภาพแวดล้อมของบุคคลแต่ละคน ซึ่งคนที่มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายมักจะเป็นคนที่มีมุมมองโลกในแง่ร้าย มีความเชื่อมั่นในตัวเองต่ำ ซึ่งสอดคล้องกับสิ่งที่ Coopersmith (1981) ได้กล่าวไว้เกี่ยวกับลักษณะของบุคคลที่เห็นคุณค่าในตัวเอง ถ้าเป็นผู้ที่เห็นคุณค่าในตัวเองสูง จะเป็นคนมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มองโลกในแง่ดี กล้าแสดงออก คิดและทำสิ่งต่าง ๆ โดยตั้งอยู่บนพื้นฐานแห่งความเป็นจริง ทำให้สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมได้ดี รับได้กับข้อบกพร่องของตนเองและพยายามปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น รวมทั้งมีความรับผิดชอบ ทั้งต่อหน้าที่ ต่อตนเอง และต่อผู้อื่น จึงมีความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่น ในทางกลับกัน บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะมีลักษณะตรงกันข้ามกับบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองสูง คือมักจะมองโลกในแง่ร้าย ไม่เชื่อมั่นในศักยภาพแห่งตน รับรู้ที่ตนเองด้อยค่า ไม่ไว้วางใจผู้อื่นเพราะคิดว่าตนเองหรือผู้อื่นนั้นไม่ดีพอ จึงต้องหลีกเลี่ยง กลายเป็นคนที่ปฏิเสธการเข้าสังคม และชอบเก็บตัว ส่งผลให้บุคคลประเภทนี้มี ความเครียดและวิตกกังวลสูง ขาดการยอมรับและสนับสนุนจากสังคม ทำให้คนกลุ่มนี้มีความเครียดในชีวิตประจำวันสูงอันจะส่งผลทางลบให้เกิดความคิดที่จะฆ่าตัวตายได้มากยิ่งขึ้น เพราะในผู้ที่กำลังจะฆ่าตัวตายนั้นจะขาดความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นหรือสูญเสียความสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิด

สุดท้ายคือปัจจัยทางสภาพแวดล้อมอันหมายรวมถึงทั้งสภาพเศรษฐกิจและสังคมในระดับชาติ กล่าวคือในสังคมที่สภาพเศรษฐกิจตกต่ำ แนวโน้มในการฆ่าตัวตายของบุคคลในสังคมจะเพิ่มสูงขึ้น นอกจากนี้ยังรวมไปถึงสภาพแวดล้อมในระดับบุคคลอีกด้วย ทั้งสถานภาพทางการเงิน รูปแบบความสัมพันธ์และการปฏิสัมพันธ์ของบุคคลในครอบครัวและในกลุ่มเพื่อนหรือสังคมรอบข้าง และอื่น ๆ ทั้งหมดนี้ถูกนับรวมเป็นสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อการมีความคิดฆ่าตัวตายในบุคคลทั่วไป รวมไปถึงวัยรุ่นได้ทั้งสิ้น

ปัจจัยที่ช่วยป้องกันการฆ่าตัวตาย

บุคคลที่เห็นคุณค่าในตัวเองนั้นเป็นผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตัวเองสูง มีความสามารถในการปรับตัวและยอมรับตนเองตามความเป็นจริงได้ และมีความสามารถในการเข้าสังคมและสร้างความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นได้ (Coopersmith, 1981) ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นสิ่งที่ผู้ที่มีความคิดจะฆ่าตัวตายมักจะขาดไปโดยเฉพาะด้านการเข้าสังคมและการสร้างความสัมพันธ์อันดีกับผู้อื่นนั้นมักจะเป็นปัญหาที่พบได้มากในผู้ที่มีความคิดจะฆ่าตัวตาย เพราะนอกจากจะเป็นปัญหาในตัวของมันเองแล้ว การมีความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับผู้อื่นหรือไม่มีเลยนั้นอาจนำมาซึ่งปัญหาอื่น ๆ เช่นไม่มีใครคอยช่วยเหลือในยามที่ต้องการความช่วยเหลือ หรือปัญหาการทะเลาะเบาะแว้ง ซึ่งอาจจะเป็นหนึ่งสาเหตุที่ทำให้เกิดความคิดที่จะฆ่าตัวตายได้ จึงอาจจะพูดได้ว่ารูปแบบการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมและความนึกคิดของผู้ที่เห็นคุณค่าในตัวเองสูงนั้นเป็นสิ่งที่อาจจะสามารถป้องกันความคิดที่จะฆ่าตัวตายและช่วยเหลือผู้ที่ที่มีความคิดจะฆ่าตัวตายได้ ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่จะต้องสร้างเสริมให้ผู้ที่มีความคิดจะฆ่าตัวตายเห็นคุณค่าในตัวเองมากขึ้น ทั้งนี้เพื่อเป็นการลดปัจจัยที่จะส่งเสริมให้เกิดความคิดฆ่าตัวตายในบุคคลทั่วไปรวมถึงวัยรุ่นอันมีสาเหตุมาจากการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ

ในกลุ่มบุคคลที่มีความคิดชั่ววูบว่าต้องการจะฆ่าตัวตาย มักจะมีความลังเลอยู่ในความต้องการนั้นเสมอ ซึ่งเราสามารถใช้สิ่งนั้นเป็นกุญแจเพื่อที่จะให้ความช่วยเหลือแก่กลุ่มคนเหล่านั้นได้ โดยการพูดเพื่อประวิงเวลาระหว่างการเกิดความคิดและการกระทำเพื่อลงมือฆ่าตัวตายจริงๆ ให้ห่างออกไป และกระตุ้นให้บุคคลที่มีความคิดจะฆ่าตัวตายนั้นคิดใคร่ครวญถึงสิ่งต่างๆ อย่างรอบคอบมากขึ้นก่อนที่จะกระทำลงไป ซึ่งนี่เป็นวิธีการที่เป็นมาตรฐานในการพูดและให้คำปรึกษากับผู้ที่มีความคิดที่จะฆ่าตัวตายซึ่งใช้กันอย่างแพร่หลาย เพราะเมื่อให้เวลากับผู้ที่มีความคิดที่จะฆ่าตัวตายสำหรับคิดถึงสิ่งต่างๆ อย่างถี่ถ้วนแล้วพบว่าความคิดและความต้องการที่จะฆ่าตัวตายนั้นจะจางหายไป

วัตถุประสงค์ของโครงการ

เพื่อสร้างงานเขียนที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายสำหรับวัยรุ่นไทย จำนวน 2 เล่ม สำหรับบุคคลทั่วไปที่ต้องการเพิ่มพูนความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายในวัยรุ่น และสำหรับวัยรุ่นที่เคยมีหรือกำลังมีความคิดจะฆ่าตัวตาย

วัตถุประสงค์ของงานเขียน

1. วัยรุ่นทราบถึงแนวทางในการปฏิบัติตนเมื่อเกิดความคิดในการฆ่าตัวตาย
2. ผู้ใกล้ชิดทราบแนวทางในการปฏิบัติตนเองต่อวัยรุ่นที่มีความคิดที่จะฆ่าตัวตาย
3. บุคคลทั่วไปเข้าใจสาเหตุ และสิ่งกระตุ้นให้เกิดการฆ่าตัวตายในวัยรุ่น
4. บุคคลทั่วไปสามารถสังเกตวัยรุ่นที่ใกล้ชิดถึงความเสี่ยงที่จะทำการฆ่าตัวตายได้
5. วัยรุ่นและผู้ใกล้ชิดทราบแหล่งที่ให้ให้บริการด้านสาธารณสุขเกี่ยวกับปัญหาการฆ่าตัวตายในประเทศไทยได้

คำจำกัดความที่ใช้

บุคคลใกล้ชิด หมายถึงบุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์และมีความสัมพันธ์ด้วย โดยหมายรวมทั้งผู้ที่มีความสัมพันธ์ทางสายเลือด เช่น พ่อ แม่ พี่ น้อง ญาติและผู้ที่มีความสัมพันธ์ฉันท์มิตร เช่น เพื่อน หรือ คนรัก

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

หนังสือที่เขียนขึ้นนี้จะมอบความเข้าใจและแนวทางในการปฏิบัติตนแก่วัยรุ่นผู้มีหรือเคยมีความคิดที่จะฆ่าตัวตาย และมอบความรู้แก่บุคคลทั่วไปที่ต้องการหาความรู้เกี่ยวกับการฆ่าตัวตายในวัยรุ่น รวมทั้งให้ข้อมูลของแหล่งให้บริการสาธารณสุขเกี่ยวกับปัญหาการฆ่าตัวตายแก่ทั้งวัยรุ่นและบุคคลทั่วไปได้

บทที่ 2

วิธีการดำเนินโครงการ

กลุ่มเป้าหมาย

วัยรุ่นที่มีหรือเคยมีความคิดที่จะฆ่าตัวตาย และบุคคลทั่วไปที่มีความต้องการที่จะหาความรู้เกี่ยวกับปัญหาการฆ่าตัวตายในวัยรุ่น

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ใช้การรวบรวมข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูลแบบ Document Analysis ผ่านการทำ Literature Review การเก็บรวบรวมข้อมูลจากหนังสือและตำราต่าง ๆ ทั้งไทยและต่างประเทศ รวมไปถึงแหล่งข้อมูลอ้างอิงจากอินเทอร์เน็ตอันจะเป็นประโยชน์ในการสร้างงานเขียนชิ้นนี้ขึ้นมา โดยองค์ความรู้ที่รวบรวมได้นั้นจะถูกนำมาผ่านกระบวนการวิเคราะห์และสังเคราะห์ เพื่อให้ได้องค์ความรู้ที่จำเป็นสำหรับการเขียนหนังสือสำหรับวัยรุ่นและบุคคลทั่วไป ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับปัญหาการฆ่าตัวตายในวัยรุ่น

วิธีประเมินผล

ประเมินผลโดยใช้การประเมินเนื้อหาทางวิชาการ และลักษณะทั่วไปของงานเขียนโดยมีผู้ประเมิน 2 กลุ่มคือ

1. ผู้ทรงคุณวุฒิทางจิตวิทยา ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาในสาขาต่าง ๆ จำนวน 4 ท่าน โดยจะทำการประเมินโดยใช้แบบประเมิน ซึ่งการประเมินจะเน้นไปที่คุณค่าและความถูกต้องของงานเขียนทางด้านวิชาการเป็นหลัก ว่าเนื้อหาในหนังสือทั้ง 2 เล่มนั้นมีความถูกต้องในด้านของวิชาการหรือไม่ รวมไปถึงการประเมินทางด้านงานเขียนและการจัดรูปแบบหรือที่เรียกว่าการจัดองค์ประกอบศิลป์อีกด้วย
2. ประเมินโดยอาสาสมัครที่เป็นกลุ่มเป้าหมายของงานเขียนชิ้นนี้ซึ่งมี 2 เล่มด้วยกัน จึงสามารถจำแนกกลุ่มเป้าหมายออกเป็น 2 กลุ่ม

- 2.1. เล่มแรกจะมีกลุ่มเป้าหมายเป็นกลุ่มวัยรุ่น
- 2.2. เล่มที่สองจะมีกลุ่มเป้าหมายเป็นบุคคลทั่วไป

ซึ่งการประเมินจะอยู่เป็นการประเมินโดยแบบวัดความพึงพอใจในหนังสือทั้งสองเล่ม ทั้งทางด้านเนื้อหา การนำไปใช้ และความสวยงามในการจัดองค์ประกอบศิลป์ โดยข้อมูลที่ได้จากการประเมินขั้นแรกจะถูกนำมาปรับปรุงแก้ไขงานเขียนอีกครั้ง และประเมินผลครั้งที่ 2 โดยผู้ทรงคุณวุฒิ

บทที่ 3

การประเมินผล

ผลการทำ Document Analysis

1. การปรับเนื้อหาที่สำคัญ

หลังจากการที่ได้ทำ Review literatures รวบรวมบทความและงานวิจัยทางวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการฆ่าตัวตายและวัยรุ่น ผู้เขียนได้ทำ Document Analysis และปรึกษากับข้อที่ปรึกษาจนได้ผลลัพธ์เป็นข้อมูลที่ทำให้จุดประสงค์ของงานเขียนในตอนแรกนั้นเปลี่ยนแปลงไป จากเดิมที่ผู้วิจัยมีความเชื่อว่าการฆ่าตัวตายนั้นเป็นความสมัครใจที่จะตายของผู้กระทำ แต่สิ่งที่ได้จากการค้นคว้าข้อมูลคือพบว่ามีผู้ที่มีความคิด หรือความพยายามที่จะฆ่าตัวตายส่วนหนึ่งที่ไม่ได้มีความต้องการที่จะตายจริง ๆ และการฆ่าตัวตายนั้นไม่ได้ถูกมองว่าเป็น “ทางออก” สำหรับบุคคลเหล่านี้ หากแต่เป็น “สัญญาณ” เพื่อเรียกร้องความสนใจ หรือเพื่อขอความช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้าง เห็นได้จากการที่บุคคลที่ได้พยายามฆ่าตัวตายไปแล้วและไม่สำเร็จนั้น พ้นขึ้นมาพร้อมกับความดีใจและโล่งใจที่ตนเองนั้นไม่ได้เสียชีวิตไปจริง ๆ และยังเกิดความกลัวการฆ่าตัวตาย กลัวสิ่งของหรือเครื่องมือที่ใช้ในการฆ่าตัวตายของตน และไม่มีความคิดหรือความต้องการที่ฆ่าตัวตายอีก อย่างน้อยก็ในช่วงระยะเวลาต่อจากนั้นอีกระยะเวลาหนึ่ง หมายความว่า การฆ่าตัวตายนั้นเป็นเพียงความคิดชั่ววูบที่ไม่ได้อยากให้เกิดขึ้นจริงๆ เพียงแต่ในขณะที่คิดนั้นไม่มีสิ่งใดมายับยั้ง จึงกลายเป็นการกระทำที่หลงไปโดยหุนหันพลันแล่น ฉะนั้นหากเราใช้เวลาแก่บุคคลเหล่านี้ในการคิดให้มากขึ้น น่าจะทำให้เขาเหล่านี้สามารถระงับความคิดของตนเองที่อยากฆ่าตัวตายลงได้

จากข้อมูลที่ค้นพบนี้ ทำให้เนื้อหาของหนังสือจำเป็นต้องชี้เฉพาะไปที่การให้ความช่วยเหลือผู้ที่มีความคิดที่จะฆ่าตัวตายแต่ไม่ได้มีเจตนาที่จะตายหรือไม่ได้ตรึกตรองใคร่ครวญเกี่ยวกับการตายให้ดีเพียงพอ หากแต่กระทำการลงไปเพียงเพราะความหุนหันพลันแล่นด้วย สิ่งนี้เป็นที่มาของแนวทางในการเขียนของผู้เขียนที่ให้ความสำคัญกับการ “ประวิงเวลา” เพื่อให้บุคคลดังกล่าวนั้นได้ลองมองตนเอง ณ ปัจจุบันและใช้เวลากับตนเองให้มากขึ้น ก่อนที่จะลงมือกระทำการใด ๆ ลงไป รวมไปถึงการทำให้บุคคลที่มี หรือเคยมีความคิดที่จะฆ่าตัวตายนั้นได้สงบสติอารมณ์ของตนเองให้พร้อมที่จะรับรู้ รับฟัง และเข้าใจแนวทางการปฏิบัติตนอันเป็นเนื้อหาหลักใน

หนังสืออันเป็น เพราะเป็นแนวทางที่เชื่อว่าจะทำให้บุคคลสามารถป้องกันไม่ให้เกิดโศกนาฏกรรม ทั้งกับตนเองและบุคคลใกล้ชิดอันเป็นที่รักได้

2. รูปแบบของงานเขียน เป็นข้อสรุปที่ได้จากการวิเคราะห์การปรับเนื้อหา ซึ่งทำให้ได้ข้อมูลซึ่งควรจะใช้ประกอบในการเขียนหนังสือเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายในวัยรุ่น

2.1 สั้น เข้าใจง่าย และเน้นข้อความที่สำคัญให้เด่นชัด

รูปแบบของหนังสือเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายในปัจจุบันนั้น ส่วนใหญ่จะจำกัดอยู่เพียงรูปแบบของหนังสือเชิงวิชาการเป็นหลัก ซึ่งภายในหนังสือจะมีเนื้อหาที่เกี่ยวกับสาเหตุทางการแพทย์ รวมไปถึงปัจจัยอื่น ๆ ที่อาจจะส่งผลให้คนมีความคิดที่จะฆ่าตัวตาย ซึ่งนั่นเป็นรูปแบบของงานเขียนที่ไม่เหมาะสำหรับผู้ที่มีความคิดที่จะฆ่าตัวตาย เพราะคนเหล่านั้นนั้นจะมีสมาธิที่สั้นถึงสั้นมาก ไม่สามารถรับรู้สิ่งใดๆ ได้ต่อเนื่องหรือสนใจในรายละเอียดและจดจำ เข้าใจได้อย่างครบถ้วน ขาดการรับรู้และความสนใจต่อสิ่งรอบ ๆ รวมไปถึงการมีประสบการณ์รับรู้ที่ด้านชา ระบบความคิดและการใช้เหตุผลหยุดชะงัก ดังนั้นเพื่อให้งานเขียนมีความเหมาะสมสำหรับผู้ที่มีความคิดที่จะฆ่าตัวตาย ฉะนั้นรูปแบบของงานเขียนสำหรับพวกเขาเหล่านั้นนั้นต้องมีความสั้น กระชับ และส่วนที่เป็นข้อความสำคัญจะถูกเน้นออกมาให้เด่นชัด เพื่อให้บุคคลที่กำลังอยู่ในห้วงแห่งความคิดที่จะฆ่าตัวตายนั้นสามารถรับรู้และให้ความสนใจกับมันได้มากพอ เพราะถ้าหากหนังสือไม่สามารถจูงใจให้คนกลุ่มนี้สนใจหนังสือ และอ่านได้ยาวนานพอที่จะได้อ่านเนื้อหาที่สำคัญสำหรับเขาได้แล้ว แม้ว่าเนื้อหาในหนังสือจะถูกต้องเหมาะสม หรือเขียนได้ยอดเยี่ยมมากเพียงใด หากไม่มีใครอ่านก็ไม่เกิดประโยชน์ และหนังสือก็จะไม่สามารถบรรลุวัตถุประสงค์ในการทำให้บุคคลที่มีความคิดหรือเคยมีความคิดจะฆ่าตัวตายเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง รับรู้แนวทางในการปฏิบัติตนและทราบแหล่งที่ให้บริการสาธารณสุขเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายได้

2.2 แบ่งกลุ่มตามประเภทของสาเหตุที่ทำให้เกิดความคิดที่จะฆ่าตัวตาย

สิ่งที่ค้นพบถัดมาคือ หากจำแนกสาเหตุของการฆ่าตัวตายในวัยรุ่นไทยโดยการจัดกลุ่มสิ่งที่เป็นต้นเหตุของความคิดที่จะฆ่าตัวตายแล้ว จะเห็นได้ว่ามีสาเหตุเพียงไม่กี่ประเภทเท่านั้น โดยวัยรุ่นส่วนใหญ่จะมีสาเหตุมาจากสิ่งใกล้ ๆ ตัวที่วัยรุ่นเห็นว่ามีมีความสำคัญกับตัวเอง แม้ในรายละเอียดของเหตุการณ์ เช่น คำพูดหรือการกระทำที่เป็นชนวนเหตุแห่งความคิดที่จะฆ่าตัวตายนั้นจะมีความหลากหลายแตกต่างกันไปในแต่ละคน แต่ก็มักจะมีต้นเหตุกลุ่มเดียวกัน เช่น เพื่อน พ่อแม่พี่น้อง ญาติสนิท คนรัก หรือความผิดหวังอันเนื่องมาจากการเรียนหรือการสอบ ซึ่งจัดกลุ่ม

ของสาเหตุที่หลากหลายเอาไว้เป็นกลุ่มใหญ่กลุ่มเดียวกัน โดยบางคนอาจจะทะเลาะกับเพื่อนจึงอยากฆ่าตัวตาย บางคนอาจจะโดนแก๊งจกนไม่ไหวจึงอยากฆ่าตัวตาย ซึ่งเหตุผลที่ทำให้เกิดความคิดที่จะฆ่าตัวตายแตกต่างกันโดยคนหนึ่งนั้นมีปัญหาเนื่องจากความขัดแย้ง แต่อีกคนหนึ่งนั้นเป็นผลจากการโดนกลั่นแกล้ง แต่กลุ่มของต้นเหตุนี้คือกลุ่มของ "เพื่อน" เช่นเดียวกัน จากเหตุนี้จึงนำมาสู่การเขียนหนังสือโดยใช้รูปแบบการดำเนินเรื่องโดยแยกประเภทของสาเหตุที่ทำให้เกิดความคิดที่จะฆ่าตัวตายตามแต่กลุ่มขนาดใหญ่ ซึ่งจะเป็นการสะดวกกว่าและเหมาะกับผู้อ่านที่มีความคิดที่จะฆ่าตัวตายหรือเคยมีความคิดที่จะฆ่าตัวตายอันเนื่องมาจากสาเหตุที่แตกต่างกัน

2.3 การให้ความช่วยเหลือผู้ที่มีความคิดที่จะฆ่าตัวตาย

สำหรับหนังสืออีกเล่มหนึ่งซึ่งเป็นหนังสือให้ความรู้สำหรับบุคคลทั่วไปเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายในวัยรุ่นนั้น จะรวบรวมสาเหตุ ปัจจัยเสี่ยง และหลักการในการจำแนกอย่างง่าย ว่าบุคคลใดนั้นมีความเสี่ยงในการจะมีความคิดที่จะฆ่าตัวตาย รวมทั้งแนะนำแนวทางในการแก้ไขปัญหาด้วยความเข้าใจซึ่งเนื้อหาในหนังสือจะไม่ได้บอกถึงแนวทางในการรักษาด้วยตัวเอง แต่จะพูดถึงแนวทางในการปฏิบัติตนเมื่อบุคคลใกล้ชิดของท่านเกิดความคิดที่จะฆ่าตัวตายขึ้นมาในวันใดวันหนึ่ง ว่าท่านควรจะปฏิบัติตนเองอย่างไร และควรจะมองหาความช่วยเหลือจากที่ใดได้บ้าง รวมทั้งในหนังสือยังระบุถึงแหล่งที่ให้บริการและความช่วยเหลือเกี่ยวกับคนที่มีความคิดจะฆ่าตัวตาย แยกย่อยเป็นประเภทศูนย์ให้บริการคำปรึกษาสำหรับผู้ที่มีความคิดหรือเคยมีความคิดที่จะฆ่าตัวตาย และอีกกลุ่มหนึ่งจะเป็นแผนกจิตเวชของโรงพยาบาลต่าง ๆ ที่ให้บริการในการรักษาเยียวยาผู้ที่มีความคิดที่จะฆ่าตัวตายโดยแบ่งแยกเป็นในเขตกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล และภูมิภาคต่าง ๆ

การประเมินความพึงพอใจหนังสือ

1. หนังสือเล่มที่ 1 สำหรับวัยรุ่นที่มีความคิดจะฆ่าตัวตาย

วัตถุประสงค์ของงานเขียนที่ใช้ในการประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิดังนี้

1. เพื่อช่วยระงับพฤติกรรมกรรมการฆ่าตัวตายในวัยรุ่นที่กำลังจะฆ่าตัวตายลงได้ชั่วคราว เพื่อให้มีโอกาสได้คิด หรือได้รับความช่วยเหลือจากผู้ใกล้ชิดหรือผู้เชี่ยวชาญต่อไป
2. วัยรุ่นทราบถึงแนวทางในการปฏิบัติตนเมื่อเกิดความคิดในการฆ่าตัวตาย

3. วิทยุณผู้มีความคิดจะฆ่าตัวตายทราบแหล่งที่ให้บริการสาธารณสุขเกี่ยวกับปัญหาการฆ่าตัวตายในประเทศไทย

เกณฑ์ในการประเมินด้านเนื้อหา มีจำนวน 8 ข้อ ผลการประเมินดังที่แสดงในตาราง 1

การประเมินด้านเนื้อหา	ผู้ทรงคุณวุฒิ ท่านที่ 1	ผู้ทรงคุณวุฒิ ท่านที่ 2	ผู้ทรงคุณวุฒิ ท่านที่ 3	ผู้ทรงคุณวุฒิ ท่านที่ 4	เฉลี่ย
1.เนื้อหาถูกต้องตามทฤษฎีและหลักการทางจิตวิทยา	4	4	4	4	4
2. เนื้อหาบรรจุจุดประสงค์ข้อที่ 1	5	4	4	4	4.25
3. เนื้อหาบรรจุจุดประสงค์ข้อที่ 2	5	5	4	5	4.75
4. เนื้อหาบรรจุจุดประสงค์ข้อที่ 3	5	5	4	5	4.75
5. ภาษาที่ใช้เหมาะกับกลุ่มเป้าหมายซึ่งเป็นวัยรุ่น	5	4	5	4	4.5
6. เรียบเรียงเนื้อหาได้ต่อเนื่อง ไม่สับสน	4	4	4	4	4
7. เนื้อหาน่าสนใจ น่าติดตาม	4	4	4	4	4
8.ความยาวเหมาะสม ไม่สั้นหรือยาวเกินไป	5	4	4	4	4.25
				รวม	4.31

จากตารางที่ 1 ผลการประเมินทางด้านเนื้อหาโดยนำคะแนนที่ได้จากแบบประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิแต่ละท่านมาหาค่าเฉลี่ยเลขคณิต พบว่าวัตถุประสงค์ข้อที่ 3. เนื้อหาบรรจุจุดประสงค์ข้อที่ 2 และ 4. เนื้อหาบรรจุจุดประสงค์ข้อที่ 3 นั้นมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดที่ 4.75 จากคะแนนเต็ม 5 รองลงมาเป็น ข้อ 5. ภาษาที่ใช้เหมาะกับกลุ่มเป้าหมายซึ่งเป็นวัยรุ่น มีคะแนนเฉลี่ย 4.5 คะแนน ข้อ 2. เนื้อหาบรรจุจุดประสงค์ข้อที่ 1 และ ข้อ 8. ความยาวเหมาะสม ไม่สั้นหรือยาวเกินไป ได้คะแนนเฉลี่ยที่ 4.25 คะแนน และข้อ 1. เนื้อหาถูกต้องตามทฤษฎีและหลักการทางจิตวิทยา ข้อ 6. เรียบเรียงเนื้อหาได้ต่อเนื่อง ไม่สับสน และ ข้อ 7. เนื้อหาน่าสนใจ น่าติดตาม มีคะแนนเฉลี่ยที่ 4 สรุปภาพรวมได้ว่าหนังสือเล่มนี้มีคะแนนจากการประเมินโดยเฉลี่ยที่ 4.31 คะแนน

เกณฑ์ในการประเมินด้านรูปลักษณ์ มีจำนวน 3 ข้อ ผลการประเมินดังที่แสดงในตาราง 2

การประเมินด้านรูปเล่ม	ผู้ทรงคุณวุฒิ ท่านที่ 1	ผู้ทรงคุณวุฒิ ท่านที่ 2	ผู้ทรงคุณวุฒิ ท่านที่ 3	ผู้ทรงคุณวุฒิ ท่านที่ 4	เฉลี่ย
1. หน้าปกมีความน่าสนใจ ดึงดูด และเข้ากับเนื้อหาภายในเล่ม	5	5	4	4	4.5
2. การออกแบบหน้ากระดาษสวยงาม จัดวางได้เหมาะสม	5	5	5	5	5
3. ภาพประกอบสวยงาม จัดวางเหมาะสม	5	5	5	5	5
				รวม	4.83

จากตารางที่ 2 ผลการประเมินทางด้านรูปเล่มพบว่า ข้อ 2. การออกแบบหน้ากระดาษสวยงาม จัดวางได้เหมาะสม และ ข้อ 3. ภาพประกอบสวยงาม จัดวางเหมาะสม มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 5 และข้อ 1. หน้าปกมีความน่าสนใจ ดึงดูด และเข้ากับเนื้อหาภายในเล่ม มีคะแนนเฉลี่ยที่ 4.5คะแนน สรุปหนังสือเล่มนี้มีคะแนนจากการประเมินด้านรูปเล่ม ที่ 4.83 คะแนน

1. หนังสือเล่มที่ 2 สำหรับบุคคลใกล้ชิดของวัยรุ่นที่มีความคิดจะฆ่าตัวตาย

วัตถุประสงค์ของงานเขียนที่ใช้ในการประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิมีดังนี้

1. ผู้ใกล้ชิดทราบแนวทางในการปฏิบัติตนต่อวัยรุ่นที่มีความคิดที่จะฆ่าตัวตาย
2. ผู้ใกล้ชิดทราบปัจจัยเสี่ยง สาเหตุ และปัจจัยส่งเสริมให้เกิดการฆ่าตัวตายในวัยรุ่น
3. ผู้ใกล้ชิดมีแนวทางในการสังเกตพฤติกรรมที่เป็นสัญญาณแห่งการฆ่าตัวตายในวัยรุ่นได้
4. ผู้ใกล้ชิดทราบแหล่งที่ให้บริการสาธารณสุขเกี่ยวกับปัญหาการฆ่าตัวตายในประเทศไทย

เกณฑ์ในการประเมินด้านเนื้อหา มีจำนวน 9 ข้อ ผลการประเมินดังที่แสดงในตาราง 3

การประเมินด้านเนื้อหา	ผู้ทรงคุณวุฒิ ท่านที่ 1	ผู้ทรงคุณวุฒิ ท่านที่ 2	ผู้ทรงคุณวุฒิ ท่านที่ 3	ผู้ทรงคุณวุฒิ ท่านที่ 4	เฉลี่ย
1.เนื้อหาถูกต้องตามทฤษฎีและหลักการทางจิตวิทยา	4	5	5	4	4.5
2. เนื้อหาบรรลุจุดประสงค์ข้อที่ 1	5	5	4	5	4.75
3. เนื้อหาบรรลุจุดประสงค์ข้อที่ 2	5	5	4	4	4.5
4. เนื้อหาบรรลุจุดประสงค์ข้อที่ 3	5	5	4	5	4.75
5. เนื้อหาบรรลุจุดประสงค์ข้อที่ 4	5	5	4	5	4.75
6. ภาษาที่ใช้เหมาะกับกลุ่มเป้าหมายซึ่งเป็นบุคคลทั่วไป	4	5	5	4	4.5
7. เรียบเรียงเนื้อหาได้ต่อเนื่อง ไม่สับสน	5	4	5	4	4.5
8. เนื้อหาน่าสนใจ น่าติดตาม	5	4	5	4	4.5
9.ความยาวเหมาะสม ไม่สั้นหรือยาวเกินไป	5	5	5	4	4.75
				รวม	4.61

จากตารางที่ 3 ผลการประเมินทางด้านเนื้อหาโดยนำคะแนนที่ได้จากแบบประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิแต่ละท่านมาหาค่าเฉลี่ยเลขคณิต พบว่าวัตถุประสงค์ข้อที่ 2. เนื้อหาบรรลุจุดประสงค์ข้อที่ 1 ข้อ 4. เนื้อหาบรรลุจุดประสงค์ข้อที่ 3 ข้อ 5. เนื้อหาบรรลุจุดประสงค์ข้อที่ 4 ข้อ 9. ความยาวเหมาะสม ไม่สั้นหรือยาวเกินไปนั้นมีคะแนนเฉลี่ยที่ 4.75 และ ข้อ 1. เนื้อหาถูกต้องตามทฤษฎีและหลักการ ข้อ 3. เนื้อหาบรรลุวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ข้อ 6. ภาษาที่ใช้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายซึ่งเป็นบุคคลทั่วไป ข้อ 7. เรียบเรียงเนื้อหาได้ต่อเนื่อง ไม่สับสน และข้อ 8. เนื้อหาน่าสนใจ น่าติดตามนั้นมีคะแนนเฉลี่ยที่ 4.5 สรุปภาพรวมได้ว่าหนังสือเล่มนี้มีคะแนนจากการประเมินโดยเฉลี่ยที่ 4.61 คะแนน

เกณฑ์ในการประเมินด้านรูปลักษณ์ มีจำนวน 3 ข้อ ผลการประเมินดังที่แสดงในตาราง 2

การประเมินด้านรูปลักษณ์	ผู้ทรงคุณวุฒิ ท่านที่ 1	ผู้ทรงคุณวุฒิ ท่านที่ 2	ผู้ทรงคุณวุฒิ ท่านที่ 3	ผู้ทรงคุณวุฒิ ท่านที่ 4	เฉลี่ย
1. หน้าปกมีความน่าสนใจ ดึงดูด และเข้ากับเนื้อหาภายในเล่ม	5	5	4	4	4.5
2. การออกแบบหน้ากระดาษสวยงาม จัดวางได้เหมาะสม	5	5	5	5	5
3. ภาพประกอบสวยงาม จัดวางเหมาะสม	5	5	5	5	5
				รวม	4.83

จากตารางที่ 2 ผลการประเมินทางด้านรูปลักษณ์พบว่า ข้อ 2. การออกแบบหน้ากระดาษสวยงาม จัดวางได้เหมาะสม และ ข้อ 3. ภาพประกอบสวยงาม จัดวางเหมาะสม มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 5 และ ข้อ 1. หน้าปกมีความน่าสนใจ ดึงดูด และเข้ากับเนื้อหาภายในเล่ม มีคะแนนเฉลี่ยที่ 4.5คะแนน สรุปหนังสือเล่มนี้มีคะแนนจากการประเมินด้านรูปลักษณ์ ที่ 4.83 คะแนน

นอกจากนี้ยังมีผลตอบกลับจากการอ่านหนังสือที่เป็นลักษณะของการวิจารณ์งานเขียน และการแสดงความคิดเห็นอีกด้วย ซึ่งความคิดเห็นเกี่ยวกับหนังสือนั้นได้ถูกใช้เพื่อปรับปรุงงานเขียนให้ดียิ่งขึ้น ตัวอย่างความคิดเห็นของกลุ่มเป้าหมายที่ได้อ่านงานเขียน เช่น

ตัวอย่างที่ 1 “ตัวอักษรมันอ่านยากไปนะแก มันติดกันเป็นพืดไปหมด เจออย่างนี้เราคงไม่อ่านหรอกนะ”

ตัวอย่างที่ 2 “ตัวหนังสือเยอะไป ไม่น่าอ่านเลย ทำไมไม่ลองทำให้ตัวหนังสือมันน่าสนใจกว่านี้ละ ลองทำตัวให้มันใหญ่และมีสีสันกว่านี้สิ แล้วก็รูปนะ ใส่เพิ่มก็ดีนะ”

ตัวอย่างที่ 3 “หน้ากระดาษมันโล่งไปนะ ลองใส่ลวดลายลงไปด้วยสิ”

นอกจากนี้ยังมีข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิเกี่ยวกับรูปแบบและเนื้อหาของหนังสือ ตัวอย่างเช่น

ตัวอย่างที่ 4 “การใช้คำว่าฆ่าตัวตายบ่อยครั้งนั้นจะเป็นปัญหาหรือเปล่านิสิต นอกจากนี้การที่เราอธิบายความรู้สึกของผู้อ่านด้วยคำทางลบก็ดูเหมือนว่าจะเป็นการไม่เหมาะสม”

ตัวอย่างที่ 5 “สำหรับคนที่มีอาการซึมเศร้าแล้ว สีเหลืองจะเป็นสีที่ดึงดูดความสนใจของคนกลุ่มนี้ได้ และในเมื่อคนที่มีอาการซึมเศร้านั้นก็เป็นกลุ่มเสี่ยงในการมีความคิดที่จะฆ่าตัวตายอยู่แล้ว เราก็น่าจะลองทำหนังสือที่เขียนสำหรับพวกเขาให้มีโทนสีเป็นสีเหลือง”

บทที่ 4

อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

โครงการนี้เป็นโครงการเพื่อทำหนังสือ จึงจำเป็นต้องมีการประเมินหนังสือทั้งทางด้านเนื้อหาทางวิชาการ และความสวยงามของหนังสือทั้ง 2 เล่ม และจากผลการประเมิน สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ด้านความถูกต้องของเนื้อหาเชิงวิชาการ

ความถูกต้องของเนื้อหาทางด้านวิชาการและการบรรลุลักษณะสำคัญสำหรับงานเขียนเชิงวิชาการหรือเพื่อให้ความรู้หรือความช่วยเหลือ ซึ่งหนังสือทั้งสองเล่มนั้นสามารถบรรลุจุดเป้าหมายในด้านความถูกต้องของเนื้อหาเชิงวิชาการได้ เพราะได้รับคะแนนการประเมินโดยรวมเกี่ยวกับเนื้อหา ที่ 4.31 คะแนนจากคะแนนเต็ม 5 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 86.2 สำหรับหนังสือเล่มที่ 1 ที่มีกลุ่มเป้าหมายเป็นวัยรุ่นที่มีความคิดที่จะฆ่าตัวตาย และ 4.61 คะแนนจากคะแนนเต็ม 5 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 92.2 สำหรับเล่มที่ 2 ที่มีกลุ่มเป้าหมายเป็นบุคคลทั่วไป ทั้งนี้เนื่องจากก่อนที่จะเริ่มการเขียน ผู้เขียนได้มีการวางกรอบการเขียนและการเตรียมข้อมูลสำหรับงานเขียนไว้ล่วงหน้า เพื่อกำหนดกรอบที่ชัดเจนของเนื้อหาและรูปแบบ วิธีการเขียนซึ่งจะเหมาะกับกลุ่มเป้าหมายของหนังสือแต่ละเล่ม รวมไปถึงมีเนื้อหาที่ครบถ้วนเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายในวัยรุ่นจากแหล่งข้อมูลที่มีความน่าเชื่อถือได้

2. ด้านการจัดองค์ประกอบศิลป์

แม้ว่าการจัดองค์ประกอบศิลป์จะไม่ใช่อุบัติประสงค์หลักในการเขียนหนังสือสำหรับวัยรุ่นที่มีความคิดที่จะฆ่าตัวตาย หากแต่องค์ประกอบศิลป์ที่ดีจะสามารถช่วยให้หนังสือทั้งสองเล่มสามารถบรรลุจุดประสงค์แห่งงานเขียนได้ เพราะถ้าหากองค์ประกอบศิลป์ของหนังสือไม่สวยงามและไม่เหมาะกับผู้อ่านแล้ว แม้ว่าเนื้อหาจะดีเพียงใดก็ไม่สามารถทำให้ผู้อ่านมีความต้องการที่จะอ่านได้ ซึ่งจากการประเมินด้านรูปเล่ม ซึ่งหนังสือทั้งสองเล่มนั้นมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับที่ 4.83 คะแนน หรือคิดเป็นร้อยละ 96.6 จึงสามารถสรุปได้ว่าหนังสือทั้งสองเล่มนั้นผ่านการประเมินด้านการจัดองค์ประกอบศิลป์ให้เหมาะกับกลุ่มเป้าหมายได้

ข้อเสนอแนะ

หนังสือเล่มนี้เป็นเพียงขั้นต้นของการทำหนังสือสำหรับเผยแพร่เพื่อให้ความรู้แก่ประชาชน โดยทั่วไป ที่นอกจากด้านเนื้อหาเชิงวิชาการที่ต้องมีการปรับปรุงให้เข้ากับสภาพสังคมไทยปัจจุบัน อยู่ตลอดเวลาแล้ว ในด้านการจัดองค์ประกอบศิลป์ยังคงเป็นสิ่งที่ต้องได้รับการพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น เนื่องจากในงานเขียนชิ้นนี้ ผู้เขียนเป็นผู้จัดองค์ประกอบศิลป์ของหนังสือทั้งสองเล่มด้วยตนเองจึง อาจจะมีจุดบกพร่องและอาจจะผิดไปจากหลักการในการจัดองค์ประกอบศิลป์สำหรับหนังสือ เนื่องจากผู้เขียนนั้นยังขาดความรู้ความชำนาญในการจัดองค์ประกอบศิลป์ และถ้าหากหนังสือ เล่มนี้นั้นจะมีโอกาสในการตีพิมพ์เพื่อเผยแพร่ในอนาคต ต้องให้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการจัด องค์ประกอบศิลป์สำหรับหนังสือโดยตรงมาจัดองค์ประกอบศิลป์สำหรับหนังสือเล่มนี้ และ นอกจากนี้ยังมีขั้นตอนของการดูแลด้านลิขสิทธิ์ และการตีพิมพ์ให้เป็นที่ต้องพิจารณาอีกด้วย

เอกสารอ้างอิง

- พรพิมล จันทร์พลับ. (2538). **พัฒนาการวัยรุ่น**. พระนครศรีอยุธยา : โรงพิมพ์วัฒนาพร
สมภพ เรื่องตระกูล. (2543). **โรคซึมเศร้าและการฆ่าตัวตาย**. กรุงเทพฯ :
โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์
- บุญยภพ สิทธิพรอนันต์. (2550). **ฆ่าตัวตายเพราะโรคซึมเศร้า**. กรุงเทพฯ : ไกล่หมอ
วันชัย ขาวรัมย์. (2544). **ปัจจัยที่เป็นแรงผลักดันให้นักศึกษาระดับปริญญาตรีฆ่าตัวตาย :**
กรณีนิสิต นักศึกษาในมหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร.วิทยานิพนธ์ปริญญา
สังคมศาสตร์สังคมวิทยา มหาบัณฑิต สาขาสังคมวิทยา ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา
คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2548). **คัดมาเมื่อ 19 กันยายน 2551**
จาก <http://www.dmh.go.th/news/>
- อรอนงค์ อินทรจิตร และ นรินทร์ กรินชัย. (2547). **หนูยังไม่อยากตาย I don't want to die yet!**
กรุงเทพฯ : ปกเกล้า
- ศรินยา พรหมคำ. (2549). **คู่มือวัยรุ่น**. กรุงเทพฯ : สีปประกา
- ประดิษฐ์ ต้นสุรัตน์. (2541). **วันนี้ที่รอคอย คุณคิดสั้นหรือเปล่า?**. กรุงเทพฯ : นิติธรรม
วิชา มหาคุณ. (2551). **การป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด**. กรุงเทพฯ :
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- นางลักษณะ เทพสวัสดิ์. (2549). **สังคมสงเคราะห์จิตเวชความรู้เกี่ยวกับความเจ็บป่วยทางจิต,**
ความเครียด สุขภาพจิต และการสังคมสงเคราะห์. คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- If you are thinking about suicide : Read this first. (2008). **คัดมาเมื่อ 14 กุมภาพันธ์ 2552**
จาก <http://www.metanoia.org/suicide/>