

การฆ่าตัวตายเป็นปัญหาที่มีแนวโน้มทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ และเป็นสาเหตุการตายในอันดับแรกของเกือบทุกประเทศ ผู้ที่ฆ่าตัวตายไม่สำเร็จอาจมีปัญหาด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตตามมา จนอาจทำให้เกิดการพยายามฆ่าตัวตายซ้ำ ถ้าไม่สามารถดำรงรักษาสุขภาพจิตที่ดีไว้ได้ การศึกษาครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาระดับการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของผู้ที่เคยพยายามฆ่าตัวตาย กลุ่มตัวอย่างคือผู้ที่เคยพยายามฆ่าตัวตายที่อาศัยอยู่ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครสวรรค์ รวบรวมข้อมูลในช่วงเดือนมีนาคม ถึง เดือนเมษายน 2545 จำนวน 81 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลและแบบวัด พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของ จินตนา ยูนิพันธุ์ ที่พัฒนามาจากแนวคิดของ ฮิลล์และสมิธ (Hill & Smith, 1990) ความเชื่อมั่นของเครื่องมือทดสอบโดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคได้ ค่าเท่ากับ .89 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา

ผลการศึกษาพบว่า

1. ผู้ที่เคยพยายามฆ่าตัวตายมีการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตโดยรวมอยู่ในระดับ

ปานกลาง

2. ผู้ที่เคยพยายามฆ่าตัวตายมีการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตรายด้านทุกด้าน ได้แก่ การพัฒนาการรู้จักตนเอง การติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ การใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ การเผชิญปัญหา การพัฒนาและดำรงรักษาระบบสนับสนุนทางสังคม การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา และการดูแลตนเองโดยทั่วไป อยู่ในระดับปานกลาง

ผลการศึกษาครั้งนี้สะท้อนให้เห็นความสำคัญของการให้การปรึกษาของสถานบริการของรัฐที่จะช่วยส่งเสริมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายและกลุ่มเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย

Suicide is drastically increased, and is one of the first causes of death in almost all countries. People who have unsuccessful suicide may have physical and mental health problems which lead to repeated suicide if they could not maintain their good mental health. The purpose of this study was to investigate self-care behaviors regarding mental health among suicidal attempts. Purposive sampling was used to recruit sample, consisting of 81 suicidal attempts residing in municipal area of Nakhon Sawan Province. Data collection was conducted during March to April, 2002. The instrument was a questionnaire consisting of two parts: the demographic data and the Yuniphand' Mental Health Self-Care Scale based on Hill and Smith' s concept (1990). The reliability coefficient of the instrument, obtained by Cronbach' s alpha coefficients, was .89. Data were analyzed using descriptive statistics.

The results of this study revealed that:

1. The suicidal attempts have overall self-care behaviors regarding mental health at a moderate levels, and
2. The suicidal attempts reported each aspect of self-care behaviors regarding mental health, including the development of self-awareness, communication effectiveness, time management, problem solving strategies, the development of social support system, religious practice, and physical self-care at moderate levels.

The findings of this study, hence, indicate the significance of the governmental counseling service in order to promote higher self-care behaviors regarding mental health among suicidal attempts and suicidal risk group.