การศึกษารูปแบบการพัฒนานวัตกรรม “พื้นที่ปลอดภัยต้นแบบเพื่อการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนวัยรุ่น ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมของพื้นที่ จังหวัดนครราชสีมา”

โดย ศูนย์สุขภาพจิตที่ 9 โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชนครินทร์และสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา
ร่วมกับสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล , คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ , คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
และโรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราช

ปีงบประมาณ 2566-2567

เหตุผลและความสำคัญจำเป็น

จากการสืบค้นสถานการณ์และสถิติปัญหาพยายามฆ่าตัวตาย ของเด็กและวัยรุ่น ปี 2565 ในเขตสุขภาพที่ 9 พบว่าเด็กอายุ 5-14 ปี และ 15-19 ปี มีความพยายามฆ่าตัวตาย จำนวนมาก ตามรายจังหวัด โดยมีจำนวนสูงสุดที่จังหวัดนครราชสีมา 120 คน และ 410 คน ตามลำดับช่วงอายุ และจากการวิเคราะห์เชิงระบาดวิทยาสุขภาพจิตพบว่าปัจจัยเสี่ยงคือ การเคยทำร้ายตนเองมาก่อนที่ ร้อยละ 30.7 ปัจจัยกระตุ้นคือปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ร้อยละ 80.7 ตามภาพประกอบที่ 1

อัตราพยายามฆ่าตัวตายจำแนกรายอายุ (AGE SPECIFIC SUICIDE ATTEMPT RATE) ของจังหวัดในเขตสุขภาพที่ 9 ประจำปีงบประมาณ 2565

กลุ่มอายุ	จำนวนประชากร จังหวัดนครราชสีมา	จำนวน attempt	Age specific rate 100000	Standardized rate (4x6)
0-4 ปี	116,573	0	0	0
5-14ปี	299,954	120	40.00613427	6.917060616
15-19ปี	161,352	410	254.1028311	21.52250979
20-59ปี	1,566,638	641	40.91564229	21.87350237
60 ปีขึ้นไป	484,506	76	15.68608025	1.869780766
รวม	2,629,023	1247		52.1828535

CSAR=47.4320; ASSAR= 52.1828535

สัดส่วนประชากรมาตรฐาน WHO	จำนวนประชากร จังหวัดบุรีรัมย์	จำนวน attempt	Age specific rate 100000	Standardized rate (4x6)
0.0886	75,238	0	0	0
0.1729	194,548	44	22.61652651	3.910397434
0.0847	105,076	77	73.28029236	6.206840763
0.5346	936,702	85	9.074390788	4.851169315
0.1192	266,894	4	1.498722339	0.178647703
1	1,578,458	210		15.1470552

CSAR=13.3041; ASSAR =15.1470552

กลุ่มอายุ	จำนวนประชากร จังหวัดสุรินทร์	จำนวน attempt	Age specific rate 100000	Standardized rate (4x6)
0-4 ปี	65,457	0	0	0
5-14ปี	167,260	59	35.27442305	6.098947746
15-19ปี	89,286	146	163.5194767	13.85009968
20-59ปี	815,193	166	20.36327594	10.88620732
60 ปีขึ้นไป	238,553	14	5.868716805	0.699551043
รวม	1,375,749	385		31.5348058

CSAR=27.9847; ASSAR= 31.5348058

สัดส่วนประชากรมาตรฐาน WHO	จำนวนประชากร จังหวัดชัยภูมิ	จำนวน attempt	Age specific rate 100000	Standardized rate (4x6)
0.0886	49,498	0	0	0
0.1729	127,184	36	28.30544723	4.894011825
0.0847	66,882	91	136.0605245	11.52432643
0.5346	662,697	110	16.59883778	8.873738677
0.1192	216,191	19	8.788524962	1.047592175
1	1,122,452	256		26.3396691

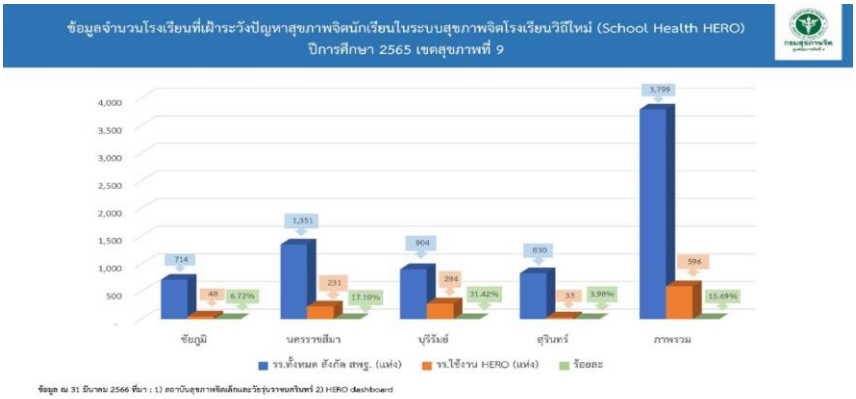
CSAR=22.8072; ASSAR=26.3396691

ภาพประกอบที่ 1

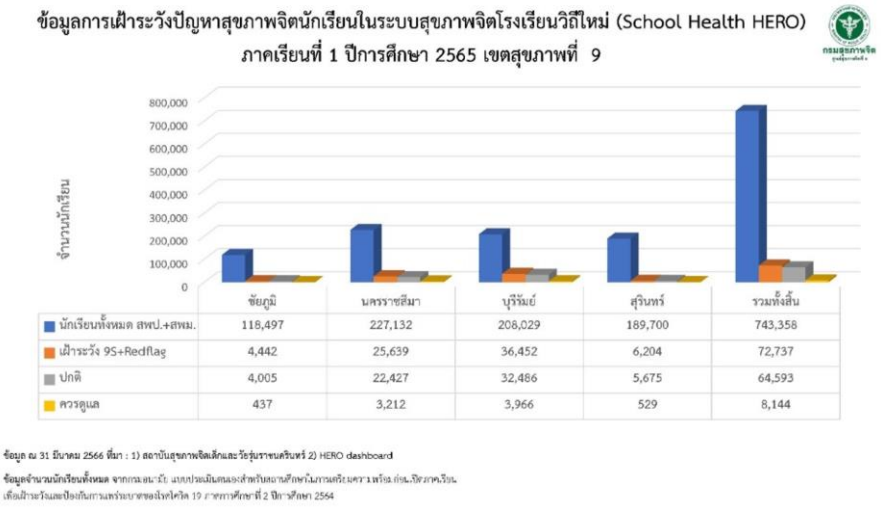
และยังพบว่านักเรียน นักศึกษา ร้อยละ 44.6 ซึ่งมีอายุในช่วง 15-19 ปี 28.2% เป็น เพศหญิง 73.2 % ใช้วิธีกินยาเกินขนาด 59.5 % ตามภาพประกอบที่ 2

ภาพประกอบที่ 2

และจากข้อมูลผลการเฝ้าระวังสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น จาก Plat Form School Health HERO online ประเด็นความครอบคลุมทั้งโรงเรียนและจำนวนนักเรียนพบความครอบคลุมจำนวนโรงเรียน 15.69% จากทั้งเขตสุขภาพ และสำรวจกลุ่มนักเรียนที่ต้องดูแลได้เพียงร้อยละ 10 ดังภาพประกอบที่ 3-4

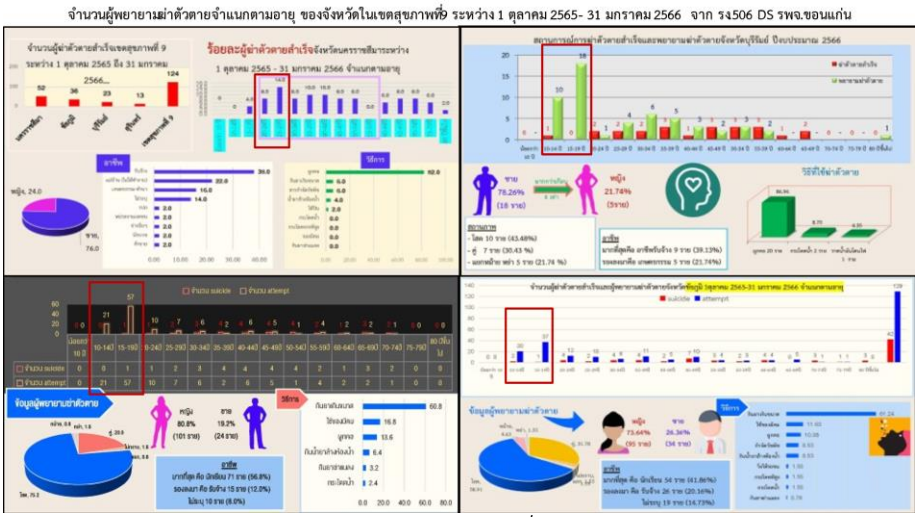


ภาพประกอบที่ 3



ภาพประกอบที่ 4

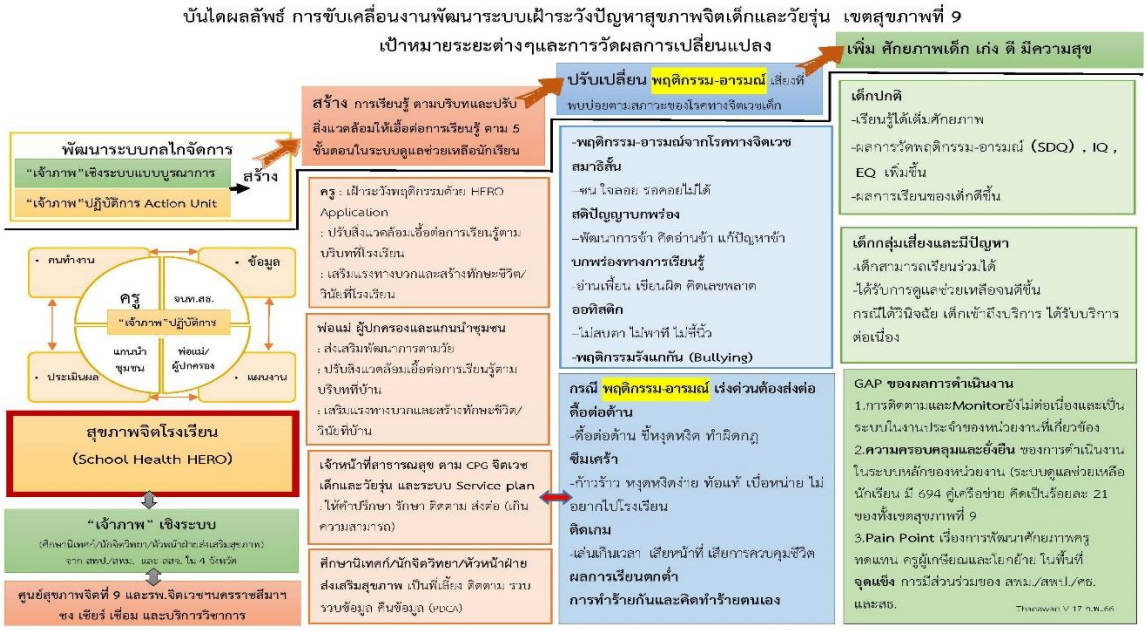
และผลจาก รง 506 ที่พบเด็กพยายามฆ่าตัวตายสูงขึ้นในงบประมาณ 2565 พบมีจำนวน 1267 ราย และในปีงบประมาณ 2566 ไตรมาสแรกพบ นักเรียน นักศึกษาอายุ ฆ่าตัวตายและพยายามฆ่าตัวตายดังนี้



ภาพประกอบที่ 5

จากข้อมูลสถิติและข้อมูล สามารถวิเคราะห์จุดแข็งเดิมและบ่งชี้ช่องว่างของความรู้ ในพื้นที่ ดังนี้

1. พบการมีส่วนร่วมของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น สพป./สพม./สสจ.และ รพ.ในสังกัด สป. รวมไปถึงมีนักจิตวิทยาโรงเรียน ในเขตพื้นที่การศึกษา และนักจิตวิทยาในโรงพยาบาล/พยาบาลเฉพาะทางด้านเด็กทุกแห่ง
2. มีการผลักดันเชิงนโยบาย โดยสร้าง MOU ระหว่างกระทรวงศึกษาธิการและกรมสุขภาพจิตเรื่องระบบเฝ้าระวัง School Health HERO อย่างต่อเนื่อง และส่วนกลางพยายามเพิ่มการเข้าถึงเชิงระบบ แต่ยังพบว่าระบบเฝ้าระวัง School Health HERO ยังไม่สามารถดำเนินการสำรวจโรงเรียนและนักเรียนได้อย่างครอบคลุม
3. มีการคืนข้อมูลในเวทีตรวจราชการ สธ./ผู้บริหาร/ผู้ปฏิบัติ ทุกระดับ เพื่อ monitoring ในระดับพื้นที่อย่างต่อเนื่อง
4. มีการเชื่อมโยงข้อมูล 2 ฐาน (ระบบเฝ้าระวัง School Health HERO และ รง 506S ฆ่าตัวตาย เพื่อชี้เป้าเฝ้าระวังและออก intervention ที่สอดคล้องกับสถานการณ์ ฆ่าตัวตายและผลการเฝ้าระวังพบว่ามีแนวโน้มไปในทิศทาง ในพื้นที่ ไปในแนวทางเดียวกัน
5. มีการปักหมุด บันไดผลลัพธ์การขับเคลื่อนการเฝ้าระวังสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น เป็นระยะ สั้น กลาง ยาวและเห็นผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลง ไปในทิศทางเดียวกัน และรับรู้บทบาทของทุกฝ่าย ทั้งเจ้าภาพเชิงระบบและเจ้าภาพเชิงปฏิบัติการ ดังนี้



6. Competency Stake holder มี pain point ของการพัฒนาศักยภาพครู ทดแทนครูเกษียณ และย้าย /โอน
7. ผู้บริหารและครู มีความกังวลและกลัวเหตุวิกฤติสุขภาพจิตในโรงเรียน เป็นอุปสรรคในการไปสำรวจ/จัดการเวลาที่เกิดปัญหาหรือประเด็นทางลบ

ดังนั้นจากเหตุผลและความสำคัญจำเป็น และข้อค้นพบจากการทบทวนข้อมูลที่เกี่ยวข้องและประเด็นที่ต้องการดำเนินการศึกษาและค้นคว้าข้อมูลที่เกี่ยวข้อง เรื่องสุขภาพจิตของเด็กและวัยรุ่น โดยได้เลือกศึกษาสถานการณ์ในพื้นที่เขตสุขภาพจิตที่ 9 พบว่าพื้นที่สุขภาพจิตนี้เป็นพื้นที่ใหญ่ มีจำนวนโรงเรียนรวมไปถึงเด็กและวัยรุ่นที่มาก และเป็นจังหวัดที่มีความเจริญ แต่อย่างไรก็ตามยังพบว่ามีกรณีการฆ่าตัวตายสำเร็จและการพยายามฆ่าตัวตายที่เกิดขึ้นจำนวนมาก และเพิ่มภาระงานของบุคลากรทางสุขภาพจิตในการเฝ้าระวัง เยียวยาและศึกษาปัญหาย้อนหลัง ซึ่งพบว่าแม้มีความพยายามจากหลายภาคส่วน แต่อัตราการเฝ้าระวังและเข้าถึงผู้ที่มีความเสี่ยงยังค่อนข้างต่ำ เนื่องจากทัศนคติและความเชื่อของโรงเรียนและผู้ปกครองที่มีการปิดกั้นข้อมูล แม้ว่าปัจจัยเชิงสังคมและสิ่งแวดล้อมจะส่งผลต่อสุขภาพจิตหรือภาวะซึมเศร้าที่นำไปสู่การฆ่าตัวตายของเด็กนักเรียนและวัยรุ่น แต่ปัจจัยภายในบุคคลก็มีความสำคัญ และการเข้าไปพัฒนาคุณลักษณะเชิงบวกที่สามารถเป็นปัจจัยปกป้องภาวะซึมเศร้าและพฤติกรรมฆ่าตัวตายได้ รวมไปถึงส่งเสริมให้เกิดสุขภาวะทางจิตทางบวกอื่นๆ น่าจะเป็นแนวทางที่เหมาะสม สามารถทำได้จริง และอาจจะได้รับความร่วมมือจากทางโรงเรียนมากกว่า ซึ่ง การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-Esteem) เป็นคุณลักษณะทางจิตใจเชิงบวกที่เป็นปัจจัยปกป้องการมีภาวะซึมเศร้าและพฤติกรรมการฆ่าตัวตายได้มาก และยังส่งเสริมให้เกิดคุณลักษณะเชิงบวกอื่น ๆ ได้อีก ซึ่งจะเพิ่มประโยชน์แก่กลุ่มเป้าหมายในงานนี้ได้ ดังนั้น ศูนย์สุขภาพจิตที่ 9 โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชนครินทร์และสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา ร่วมกับสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล , คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ , คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงรายและโรงเรียนนายเรืออากาศนวมินทกษัตริยาธิราช จึงร่วมกัน ศึกษารูปแบบการพัฒนานวัตกรรม “พื้นที่ปลอดภัยต้นแบบเพื่อการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนวัยรุ่น ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมของพื้นที่ จังหวัดนครราชสีมา” ปีงบประมาณ 2566-2567 ขึ้น

<u>วัตถุประสงค์</u>

1. เพื่อทำความเข้าใจและค้นหาเงื่อนไขป้องกันสุขภาพจิตของวัยรุ่นที่ผ่านประสบการณ์ปัญหาด้านสุขภาพจิต (การเห็นคุณค่าในตนเอง)

2. เพื่อพัฒนานวัตกรรมป้องกันสุขภาพจิต (การเห็นคุณค่าในตนเอง) ต้นแบบสำหรับวัยรุ่น จังหวัดนครราชสีมา

3. เพื่อศึกษาความเป็นไปได้ในการนำนวัตกรรมป้องกันสุขภาพจิต (การเห็นคุณค่าในตนเอง) ไปใช้ในพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

<u>วิธีดำเนินการ</u>

1.ศึกษาข้อมูลสถานการณ์สุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นในเขตสุขภาพที่ 9 และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปัญหาสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น

2.กำหนดประเด็นที่จะศึกษา และกลุ่มเป้าหมาย เพื่อพัฒนานวัตกรรม ในการส่งเสริมป้องกันสุขภาพจิตในเด็กวัยรุ่น

3.ออกแบบเครื่องมือและศึกษาแบบสอบถามที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อเก็บข้อมูลเชิงปริมาณและคุณภาพ

4.ประสานและชี้แจงความสำคัญ จำเป็นในการเก็บข้อมูลและส่งหนังสือกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มเป้าหมายในพื้นที่ เพื่อเก็บข้อมูลทำความเข้าใจและค้นหาเงื่อนไขป้องกันสุขภาพจิตของวัยรุ่นที่ผ่านประสบการณ์ปัญหาด้านสุขภาพจิต (การเห็นคุณค่าในตนเอง)

5.ลงพื้นที่เก็บข้อมูล เพื่อทำความเข้าใจและค้นหาเงื่อนไขป้องกันสุขภาพจิตของวัยรุ่นที่ผ่านประสบการณ์ปัญหาด้านสุขภาพจิต (การเห็นคุณค่าในตนเอง) รูปแบบกรณีศึกษา (Case Study) เพื่อทำความเข้าใจและค้นหาเงื่อนไขการป้องกันสุขภาพจิตของวัยรุ่นที่ผ่านประสบการณ์ปัญหาด้านสุขภาพจิต (การเห็นคุณค่าในตนเองน้อย) โดยมีรายละเอียดดังนี้

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก (Participants) คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่เคยผ่านประสบการณ์ปัญหาด้านสุขภาพจิต (การเห็นคุณค่าในตนเองน้อย) จำนวน 10 คน โดยใช้การเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) และเก็บข้อมูลแบบ Snowball จนกว่าข้อมูลจะมีความอิ่มตัว โดยมีเกณฑ์ในการคัดเข้า (Inclusion Criteria) ดังนี้

1. เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนขนาดใหญ่ในพื้นที่จังหวัดนครราชสีมา
2. เป็นผู้เคยผ่านประสบการณ์ปัญหาด้านสุขภาพจิต (การเห็นคุณค่าในตนเอง)
3. มีสุขภาพจิตที่สมบบูรณ์ แข็งแรง พร้อม และอาสาสมัครในการให้ข้อมูล
4. สามารถพูด เขียน และสื่อสารภาษาไทยได้เป็นอย่างดี

6.สรุปรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณและคุณภาพ เพื่อจัดทำข้อเสนอแนะในการพัฒนานวัตกรรม “พื้นที่ปลอดภัยต้นแบบเพื่อการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนวัยรุ่น ด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมของพื้นที่จังหวัดนครราชสีมา”

7.คืนข้อมูลให้พื้นที่และพัฒนาต่อยอดระยะที่ 2 ทำการศึกษาวิจัยเรื่องการเสริมสร้างคุณค่าในตนเองและการพยายามฆ่าตัวตาย ในนักเรียนวัยรุ่น ปีงบประมาณ 2567 เป็นการศึกษาปัจจัยปกป้องและเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อการพยายามฆ่าตัวตาย ในเด็กนักเรียนวัยรุ่น ในจังหวัดนครราชสีมา

พื้นที่ศึกษา (Setting) คือ โรงเรียนขนาดใหญ่ในจังหวัดนครราชสีมา

กลุ่มเป้าหมาย เด็กนักเรียนมัธยมปลาย ศึกษาที่โรงเรียนขนาดใหญ่ ในจังหวัดนครราชสีมา ที่เคยประสบการณ์ที่ตนเองอยู่ในสภาวะที่มีปัญหาสุขภาพจิต (การเห็นคุณค่าในตนเองน้อย)

เก็บรวบรวมข้อมูล (Collecting Data) เป็นเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และให้ผู้ให้ข้อมูลเขียนตอบแบบอิสระจากข้อคำถามเดียวกัน จากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักที่ผู้วิจัยมีการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลที่เป็นไปตามมาตรฐานจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มีการประการศรับอาสาสมัครเพื่อเข้าร่วมงานวิจัย การชี้แจงโดยละเอียด การปกปิดชื่อและการเข้าถึงข้อมูลของผู้ให้ข้อมูล และอาสาสมัครสามรถออกจากโครงการได้เสมอ เพื่อเป็นการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล (Data Analysis) ทำการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) ที่มีการลดรูปของข้อมูล จัดกลุ่มข้อมูล และสร้างข้อสรุปข้อมูล ซึ่งข้อมูลมีทั้งข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกและเขียนตอบแบบอิสระที่เป็นการยืนยันข้อมูลให้มีความถูกต้องตรงกันนับว่าเป็นการตรวจสอบสามเส้าจากผู้ให้ข้อมูล (Triangulation)

เครื่องมือ ในการศึกษา 3 ฉบับ

1.แบบสัมภาษณ์ แบบกึ่งโครงสร้าง

2.แบบประเมิน Self esteem

3.แบบสำรวจนวัตกรรมพื้นที่ปลอดภัย เพื่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน

มีรายละเอียดดังนี้

1.แบบสัมภาษณ์ แบบกึ่งโครงสร้าง แบบสัมภาษณ์ประสบการณ์ปัญหาสุขภาพจิต (การเห็นคุณค่าในตนเอง) ซึ่งเป็นแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง โดยมีข้อคำถามหลัก ดังนี้

1. นักเรียน คิดว่า**การเห็นคุณค่าในตนเองคืออะไร** มีลักษณะอย่างไร และมีความหมายอย่างไรกับตัวของนักเรียน
2. ขอให้นักเรียน ช่วยเล่าประสบการณ์ช่วงที่ตนเองอยู่ในสภาวะที่มีปัญหาสุขภาพจิต (การเห็นคุณค่าในตนเองน้อย) **ความคิด อารมณ์ จิตใจ และพฤติกรรมของท่านเป็นอย่างไรบ้าง**
3. จากประสบการณ์ที่ผ่านมา นักเรียน คิดว่ามีสาเหตุใดที่**นำมาสู่** การมีปัญหาสุขภาพจิต (การเห็นคุณค่าในตนเองน้อย) และคิดว่ามีสาเหตุใด ที่ทำให้เกิดปัญหาเหล่านั้น**ได้อีก**
4. นักเรียน คิดว่าอะไรที่ทำให้นักเรียนรู้สึกดีขึ้น **ช่วยเล่าประสบการณ์**ทางความคิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรมในช่วงของการก้าวข้าม ปัญหาสุขภาพจิตนั้น (การเห็นคุณค่าในตนเองน้อย) ว่าเป็นอย่างไร
5. นักเรียน มีใคร/วิธีการ/ปัจจัย/เงื่อนไข/สาเหตุ ใดที่เป็นสิ่ง**สนับสนุน** หรือ **ขัดขวาง**ในการก้าวข้ามนั้นหรือไม่ อย่างไร
6. นักเรียนคิดว่าอะไรเป็น**สาเหตุ/ปัจจัยสำคัญทำให้นักเรียน ก้าวข้ามความยากลำบาก** จากการมีปัญหาสุขภาพจิต ณ ช่วงเวลา นั้น มาได้ ทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น

2.แบบประเมิน Self esteem

3.แบบสำรวจนวัตกรรมพื้นที่ปลอดภัย เพื่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน แบบgoogle Form

1.โรงเรียน A

2.โรงเรียน B

3.ชั้นเรียน

-มัธยมต้น ระบุ ม..../.....

-มัธยมปลาย ระบุ ม..../.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนช่วยจัดลำดับ ลักษณะของกิจกรรมที่ต้องการให้เกิดขึ้น มากที่สุด 1 ถึง 5

และเสนอข้อเสนอแนะ เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน

☐ บอร์ดเกม + การ์ดเกม ที่เน้นในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง

☐ สติกเกอร์ไลน์ ให้กำลังใจ

☐ Podcast ศูนย์สุขภาพจิตที่ 9 เพื่อเสริมความรู้เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง และเป็นพื้นที่เปิดให้เด็ก ๆ ได้มาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เล่าเรื่องและให้กำลังใจ แนวทางในการก้าวข้ามผ่านปัญหาในช่วงเวลานั้น

☐ Workshop (onsite) ชุดกิจกรรม เพื่อการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองที่โรงเรียน

☐ Workshop (online) ชุดกิจกรรม เพื่อการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง

คำถามปลายเปิด ให้นักเรียนช่วยเสนอแนะกิจกรรมอื่น ๆ ที่มีส่วนช่วยในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองที่ต้องการ ระบุ

.....

.....

ผู้สัมภาษณ์ สหวิชาชีพ 4 คน : นักจิตวิทยา พยาบาลวิชาชีพ และนักวิชาการสาธารณสุข

จำนวนนักเรียนให้สัมภาษณ์ รวม 2 โรงเรียน 9 คน

ดำเนินการ ในเดือน สิงหาคม-ตุลาคม ปีงบประมาณ 2566-2567

ผลการดำเนินงาน

1.แบบสัมภาษณ์ แบบกึ่งโครงสร้าง แบบสัมภาษณ์ประสบการณ์ปัญหาสุขภาพจิต (การเห็นคุณค่าในตนเอง)

สิ่งที่ค้นพบ โรงเรียน 2 แห่ง จาก 9 คน หญิง 7 คน ชาย 2 คน พบว่ามีนักเรียน

แพทย์วินิจฉัย ซึมเศร้า 7 คน Bipolar 1 คน และยังไม่พบแพทย์ 1 คน

ระยะเวลาที่ก้าวข้ามผ่านประสบการณ์มาแล้ว ระยะ 3 , 6 และ 12 เดือนขึ้นไป

สิ่งที่ทำให้ก้าวข้ามผ่านและทำให้เห็นคุณค่าในตนเอง ได้เป็นตัวเอง

1.ตัวเอง จากที่วาดรูป แต่งนิยาย เขียนไดอารี่ เล่นดนตรี กีฬา เล่นเกม เรียนภาษา มีเพื่อน

ตั้งเป้าหมายชีวิต ปรับความคิด คุยกับเพื่อนในโซเชียล ฟัง Podcast ศิลปินที่ชื่นชอบ

2. ครอบครัว และ พบแพทย์/จิตแพทย์ มีเพื่อน/แฟน

สาเหตุ พ่อแม่ทะเลาะกันรุนแรง ทอดทิ้ง กดดัน คาดหวัง เพื่อนBully พ่อแม่เจ็บป่วย

อาการ แปลกแยก เก็บตัว**อยู่มุมห้องรู้สึกปลอดภัย** เริ่มมีอาการป.ปลาย รุนแรงขึ้นม.2/4-5

สิ่งที่เกิดขึ้น	ก่อน สถานการณ์	ระหว่างเกิดสถานการณ์	หลังเกิดสถานการณ์ (การเปลี่ยนแปลง)
ความคิด	สับสน	ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ไม่มีตัวตน จดจำแต่เรื่องลบไม่สามารถคิดบวกได้ คิดลบตลอดเวลา น้อยใจ สับสนทุกเรื่อง หนีออกจากบ้าน ไม่มีสมาธิเรียน เหม่อลอย ไม่เข้าเรียน **ทำร้ายคนอื่น เหนื่อย คิดทำร้ายและลงมือร้ายตนเองทุกคน**	**เห็นคุณค่าในตัวเองมากขึ้น** เพื่อนบอกว่าหนู”ยิ้มสดใส ยิ้มกว้างขึ้น กล้าทำอะไรมากขึ้น คนมองว่า เราคุยกับคนมากขึ้น เข้าสังคมมากขึ้น คนรอบข้างมากขึ้น” “เรามีคุณค่ากับคนหลายคน ช่วยเหลือคนอื่นๆมากขึ้น กับคนดี ดีกับเรา”
ความรู้สึก	กลัว กังวล	**นักเรียนไม่รู้สึกปลอดภัย ไม่มีตัวตน รู้สึกแปลกแยก** รู้สึกผิดกับตัวเอง โมโห เศร้า หงุดหงิด เครียด รู้สึกคิดน้อยเนื้อต่ำใจกับเหตุการณ์ที่ได้เจอ รู้สึกเสียใจและโกรธเคือง	**ทำให้รู้สึกปลอดภัย มีตัวตน สามารถเป็นตัวของตัวเอง มีความสุข เป็นพื้นที่ของตนเอง**
ความต้องการ	พ่อแม่รัก เข้าใจ พูดกันดีๆไม่ทะเลาะกัน	**-ทำงานอดิเรก กีฬา ดนตรี ภาษาญี่ปุ่น /เกาหลี วาดรูป เล่นเกม แต่งนิยาย เขียนไดอารี่ ฟัง Podcast เต้น ติดตามศิลปินที่ชื่นชอบ พื้นที่ปลอดภัย เป็นตัวเอง** -พบแพทย์ /-พ่อแม่เข้าใจ	**-มีพื้นที่ปลอดภัย มีตัวตน สามารถเป็นตัวของตัวเอง มีความสุข หายจากอาการป่วย** **-ตั้งเป้าหมายในชีวิตให้ชัดเจน** **-การที่พอใจและมีความสุขในสิ่งที่มี มองโลกในความเป็นจริง มีความสุขได้ด้วยตัวเอง ซึ่งทำให้รักตัวเองมากๆ**

Insight จากผลการสัมภาษณ์

“หนีออกจากบ้าน เพราะอยู่บ้านไม่ปลอดภัย เมื่อเรียนจบ อยากเข้าไปแก้ไขปัญหาในครอบครัว ในฐานะผู้ใหญ่คนหนึ่ง”

วาดรูป แต่งนิยาย เขียนไดอารี่ เต้น ติดตามศิลปินที่ชื่นชอบ **“ทำให้รู้สึกปลอดภัย มีตัวตน สามารถเป็นตัวของตัวเอง มีความสุข เป็นพื้นที่ของตนเอง”**

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น **“ความคิดแตกต่างไป ตอนเป็น ไม่มีคุณค่าเลย พอดีขึ้นหันมองคนรอบข้างมากขึ้น อยากทำอะไรใหม่มากขึ้น ทำอะไรแปลกใหม่ ออกจากโรคซึมเศร้า”**

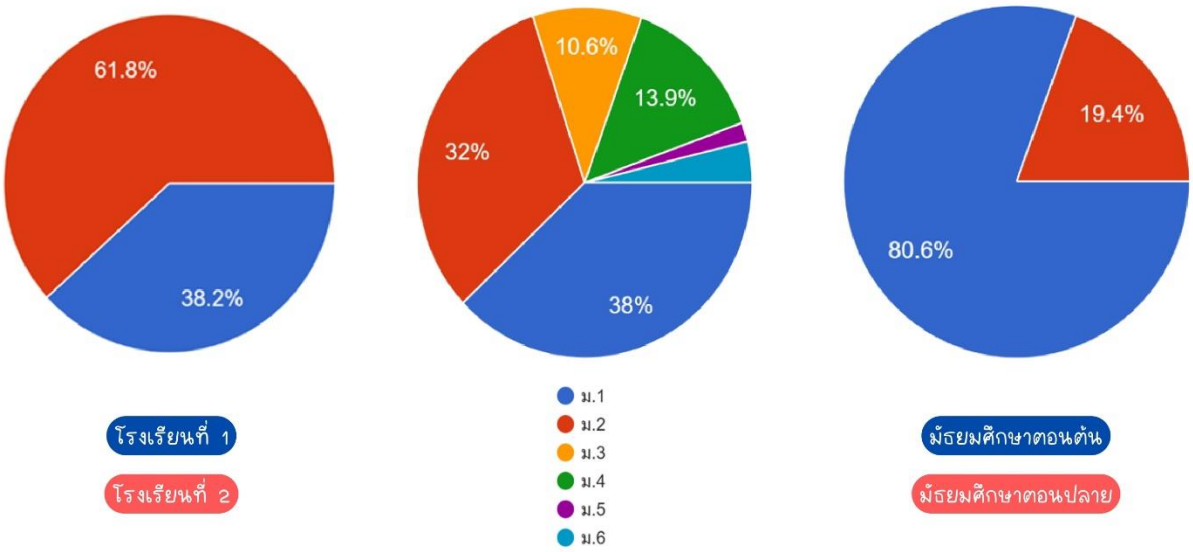
2.แบบประเมิน Self esteem นัดหมายนักเรียนกลุ่มเป้าหมายไว้ 10 ราย สามารถสัมภาษณ์ได้ 9 ราย นักเรียนไม่สบาย 1 ราย จาก 2 โรงเรียนมัธยมศึกษาขนาดใหญ่ในจังหวัดนครราชสีมา

นามสมมุติ	คะแนนเต็ม 40
ไอซ์	21
เพลง	21
เซ็นต์	26*
พรรษา	33*
เอ็กซ์	25*
จูเนียร์	23
เต้ย	31*
ใหม่	23*
เอ	23*

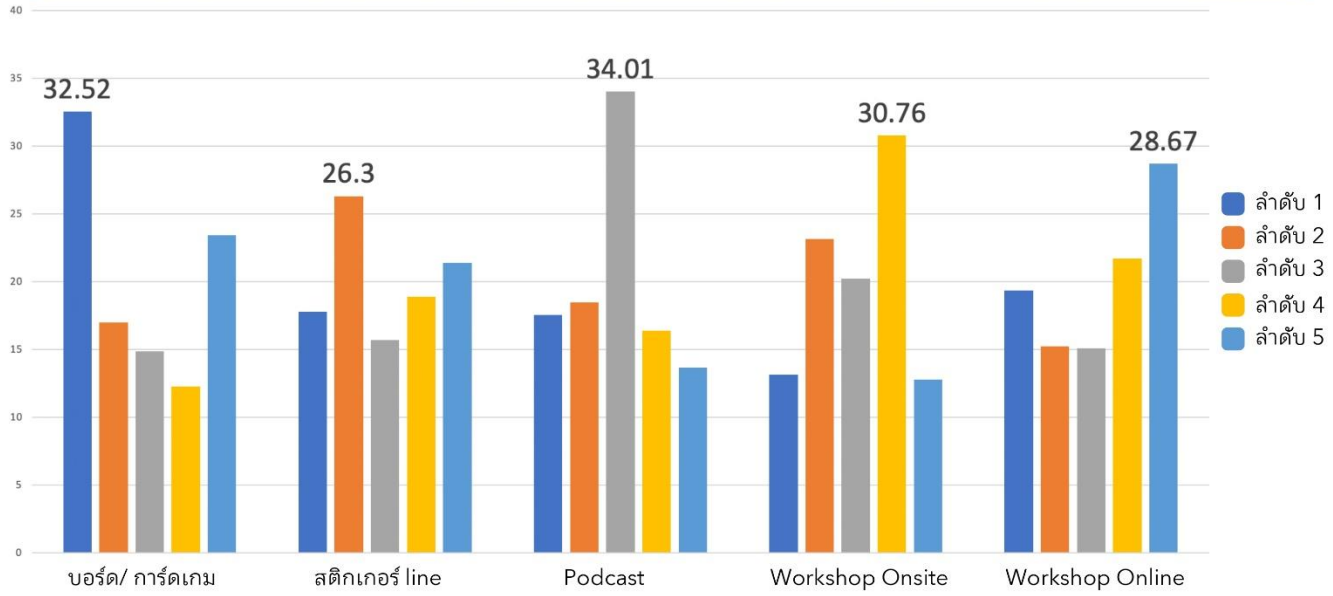
* ผลการประเมินคุณค่าในตนเองสอดคล้องกับทัศนคติและการ insight ในนักเรียนที่มีผลประเมินคุณค่าในตนเองสูง

3.แบบสำรวจนวัตกรรมพื้นที่ปลอดภัย เพื่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน

ผลการสำรวจนวัตกรรมพื้นที่ปลอดภัย เพื่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน



ผลการสำรวจนวัตกรรมพื้นที่ปลอดภัย เพื่อการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน (ต่อ)



“ต้นแบบนวัตกรรม” เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน จากการ Insight ข้อค้นพบ

01 บอร์ดเกม + การ์ดเกม
- ที่เน้นในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง

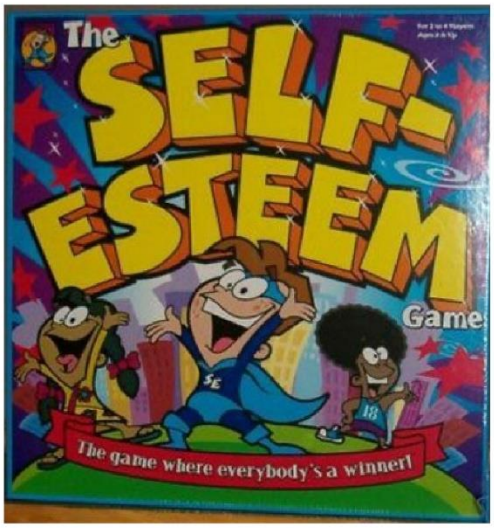
02 สติกเกอร์ไลน์
- ให้กำลังใจ พักใจ

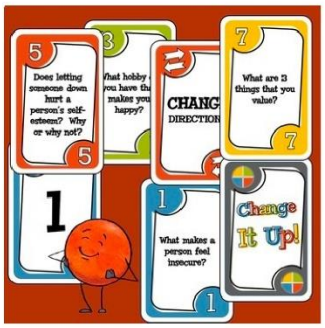
03 Podcast
- ศูนย์สุขภาพจิตที่ 9 เพื่อเสริมความรู้เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง และเป็นพื้นที่เปิดให้เด็ก ๆ ได้มาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เล่าเรื่องและให้กำลังใจ แนวทางในการก้าวข้ามผ่านปัญหาในช่วงเวลานั้น

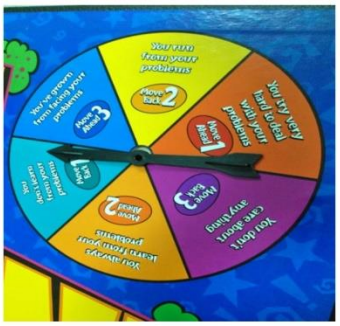
04 Workshop (onsite)
- ชุดกิจกรรม เพื่อการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองที่โรงเรียน

05 Workshop (online)
- ชุดกิจกรรม เพื่อการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง

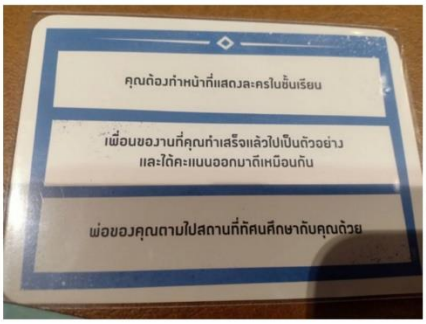
ตัวอย่างบอร์ดเกม/การ์ดเกม







ตัวอย่างบอร์ดเกม/ การ์ดเกม



สติกเกอร์ นกฮูก.....พักใจ

ผลการจัดกลุ่ม คำถามปลายเปิด ให้นักเรียนช่วยเสนอแนะกิจกรรมอื่น ๆ ที่มีส่วนช่วยในการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ที่ต้องการ ระบุ

A การจัดให้มีกิจกรรมต่างๆในโรงเรียนเพิ่มมากขึ้น ให้เด็กสามารถเลือกทำกิจกรรมได้อย่างหลากหลาย

1) กิจกรรมการเต้น

2) กิจกรรมหาความมั่นใจ กล้าแสดง กล้าพูด กล้าทำด้วยตัวเองและส่งเสริมให้เห็นคุณค่าในตนเอง เช่น ประกวดเดินแบบประจำเดือนเพื่อเพิ่มความมั่นใจ สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ทุกห้อง ทุกเพศ

3) กิจกรรมที่ให้นักเรียนสามารถเห็นความถนัดของตนเอง ให้เห็นจุดเด่นของบุคคลนั้น และสามารถแสดงออกได้ให้เขาได้เห็นว่าตัวเองมีความสามารถด้านนี้

4) กิจกรรมพัฒนาทักษะนอกห้องเรียนเพื่อเสริมความสามารถให้ตนเอง

5) กิจกรรมทำความรู้จักกับเพื่อนห้องอื่นและรุ่นพี่ และมีเวลาสร้างสรรค์กับเพื่อน

6) กิจกรรมการเรียนรู้ภาษามือ

7) กิจกรรมส่งเสริมลดการบูลลี่และกลั่นแกล้งในโรงเรียน

8) กิจกรรมลดเวลาเรียนเพิ่มเวลาพักผ่อน

9) กิจกรรมทิปเดินทางไกลกับเพื่อนร่วมห้อง

10) กิจกรรมมีส่วนร่วมในครอบครัว / เพื่อน / สังคม

11) กิจกรรมศึกษาและสำรวจสิ่งแวดล้อม

12) กิจกรรมเกี่ยวกับทำงานเป็นทีมและให้ทุกคนมีหน้าที่ของตัวเอง เพื่อให้ทุกคนมีความรับผิดชอบเหมือนกันทุกคน

13) กิจกรรมฉันเป็นใคร

14) กิจกรรมงาน open house ภายในโรงเรียน เพื่อให้นักเรียนได้ทำกิจกรรมร่วนกันและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

15) กิจกรรมที่เน้นไปทางที่เด็กชอบ เช่น เน้นปฏิบัติปนกับทฤษฎี

16) กิจกรรมที่ได้เกียรติบัตรเยอะๆ

17) กิจกรรมการพักผ่อนคลายเครียดและการเรียนรู้ไปในตัว

B ให้นักเรียนได้ลองทำกิจกรรมหลายๆอย่างและหลายรูปแบบว่าชอบในด้านอะไร อย่างเช่น

1) ด้านศิลปะ ที่สื่อถึงความเป็นตัวเอง ไม่บังคับว่าต้องทำยังไงและไม่ให้คะแนน วาดภาพระบายสีตามความรู้สึก ได้ปลดปล่อยอารมณ์ด้วยการวาดภาพไม่จำเป็นต้องมีหัวข้อ ไม่มีถูก ไม่มีผิด น่าสนใจดี

2) การเล่นดนตรี เพื่อที่นักเรียนจะได้เห็นและได้ทำในสิ่งที่ตัวเองถนัดและเห็นคุณค่าของตัวเอง และให้เด็กๆได้โชว์ศักยภาพเป็นการค้นหาเด็กที่มีพรสวรรค์หรือเด็กที่ทำได้ไม่ดีแต่ตั้งใจที่จะทำให้ได้รับโอกาส

3) การทำงานคหกรรมงานประดิษฐ์ต่างๆ

4) การคอสเพลย์

C Podcast เขียนข้อดีและข้อเสียของตนเอง จัดให้นักเรียนเข้ามุมแล้วให้ระบายสิ่งที่ไม่ชอบ เล่าประสบการณ์ที่ดีและไม่ดีของตนเอง และชอบสิ่งไหน
D กิจกรรมสันทนาการ 1) การแข่งเกม เล่นเกม แข่ง rov 2) การเล่นเกมส่งเสริมความรู้ในการนึกคิด 3) บอร์ดเกมส์, บอร์ดเกมเล่นฟรีเฉพาะในห้องสมุด, เล่นบอร์ดเกม i am the boss - อยากให้มีการแข่งคอมพิวเตอร์หรือเกมมากขึ้นเพราะส่วนมากในโรงเรียนมีแต่คนเล่นเกม สนับสนุนจัดการแข่งขันเกมในห้องหรือระดับชั้น
E ทำในสิ่งที่คนนั้นๆถนัดและชื่นชอบ 1) กีฬา E-Sports ,การเตะฟุตบอลกิจกรรมการเล่นฟุตบอลเล่นกันเป็นทีมเข้าใจกันและกัน, เล่นบาส 2) ขายของกินที่หลากหลาย/กิจกรรมขายของในโรงเรียน เช่น ขายขนมๆต่างๆ ขายของกินที่หลากหลาย
3) มีการจัดการร้องเพลงทุกเย็นให้นักเรียนกล้าแสดงออก 4) อยากให้ส่งเสริมเรื่องการเต้นและการร้องเพลงด้วย
5) ทำยูทูป
6) มีการเพิ่มคาบแนะแนว มีกิจกรรมแนะแนวต่าง ๆ และมีคาบว่างให้ไปทำในสิ่งที่ตนเองสนใจ 7) เปิดเป็นค่ายแนะแนว หาวิทยากรมาให้ความรู้ มีฐานต่างๆที่เสริมความมั่นใจในการแสดงออกและกล้าปรึกษากัน
8) ตั้งคำถามทบทวนตัวเองว่าดีพอรึยัง ใส่ใจตัวเองพอยัง
9) การจัดการคุณภาพการศึกษาที่ดี จะทำให้เข้าใจและเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้นค่ะ
10) บางทีเด็กอาจจะมีการทำร้ายตัวเองให้เสริมคุณค่าของตนเอง ซึ่งอยากให้ลองพูดถึงเรื่องนี้ด้วย
11) อยากให้ไม่บังคับร่วมกิจกรรมเพราะบางคนที่เป็นโรคจิตเวชเช่นซึมเศร้า ย้ำคิดย้ำทำและโดยเฉพาะMysophobia ไม่ได้อาจอยากร่วมกิจกรรม
12) อยากมีคนคอยรับฟังปัญหาที่เจอและให้คำปรึกษา มีจิตแพทย์ประจำโรงเรียน มีห้องระบายกับครูหรือหมอ อาจจะสัปดาห์ละ1วัน 13) อยากให้มีการจัดกิจกรรมหรือมีวิทยากรในการอบรมเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง และเป็นพื้นที่เปิดให้เด็ก ๆ ได้มาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เล่าเรื่องและให้กำลังใจ ผ่านคำพูด หรือคลิปวิดีโอ หรือคุยกันโดยไม่เห็นกัน มีกำแพงกั้นกันอยู่ กับคนในโรงเรียนประจำเดือนโดยห้ามวิจารณ์ผู้อื่นในเชิงเสียหาย ซึ่งกิจกรรมนี้อาจเป็นการเพิ่มความสนิทของคนในสถาบัน และแนวทางในการก้าวข้ามผ่านปัญหาในช่วงเวลานั้น

14) ทำกิจกรรมที่ให้แรงบันดาลใจ เช่น การให้พี่ๆที่เป็นไอดอลของน้องๆ ไม่ว่าจะเป็น อินฟลูเอ็นเซอร์ เซเลบ ที่เคยลำบากมาก่อน หรืออะไรต่างๆ มาเป็นพิทยากรพูดให้กำลังใจ พาทำกิจกรรม หรือเล่าเรื่องต่างๆ talk show เพื่อสร้างกำลังใจ ทำให้น้องๆสามารถคิดว่าตัวเองก็สามารถทำได้เหมือนพี่ๆเค้า และเห็นคุณค่าของตัวเอง
15) ลดการเปรียบเทียบในสังคม การไม่เปรียบเทียบตัวเองกับคนอื่น
E กิจกรรมที่ทำให้เด็กรู้ว่าตัวเองชอบและอยากที่จะทำอะไรในอนาคต เพื่อเข้านิสัยตัวเองและมีแนวทางในการเลือกอาชีพ 1) การกล่าวสุนทรพจน์ของผู้มีประสบการณ์เพื่อแนะแนวการเลือกอาชีพหรือคณะที่เหมาะสม หรือเล่าประสบการณ์ในอาชีพหรือคณะนั้นๆ 2) การทำใบงานอาชีพที่อยากเป็น 3) การให้ทุกคนแนะนำตัวและก็แสดงอนาคตที่อยากเป็น และลองให้แต่ละอาชีพมาเพื่อให้นักเรียนทดลองทำอาชีพนั้นๆ
4) การแก้ปริศนาด้วยตนเอง
5) แนะนำให้อาหารมีหลากหลายอย่างหากเป็นข้าวกล่อง
6) ให้ทุกคนสามารถแต่งกายอย่างไรไปโรงเรียนก็ได้และมีสิทธิ์สามารถแสดงความสามารถที่ตัวเองมีให้ผู้อื่นได้เห็นได้ 7) เสรีทรงผม เครื่องประดับ เพื่อให้นักเรียนมีความมั่นใจในตัวเอง
8) ควรที่จะให้ความรู้เกี่ยวกับการแก้ปัญหาด้านอารมณ์ให้มากๆ
9) แค่อยากได้คำชมดีๆจากใครสักคนที่เขาพูดออกมาจากใจจริงๆจะช่วยได้มากๆเลยค่ะ ทุกวันนี้มีแต่คำด่า ร้องไห้แทบทุกวันเลยค่ะ
10) อยากให้มีคาบที่สามารถเลือกเรียนได้เพราะจะได้เรียนตามที่ถนัด
11) ต้องการเวลาเพื่อศึกษาค้นคว้ามากขึ้น
12) อยากให้มีชมรมมากกว่านี้ เด็กทุกคนไม่ได้ถนัดเหมือนกัน เวลาเด็ก ทำวิชานี้ไม่ได้ครูบางท่านก็จะชอบกดดัน ซึ่งเด็กทุกคนมีความสามารถแตกต่างกันอยากให้ใส่ใจนักเรียนในด้านต่างๆมากขึ้น 13) มีการจัดชมรมปรึกษาสำหรับคนที่ต้องการที่ปรึกษาเรื่องต่างต่าง โดยสามารถปรึกษากับใครก็ได้ในชมรม
14) แนะนำให้ยกเลิกกีฬาสีเป็นอย่างแรกเลยค่ะ หนูอยู่ ม.3 แล้วอีกแค่4เดือนจะสอบเข่า ม.4 แล้วค่ะ ยังจะมาบังคับให้ทำอะไรไร้สาระอยู่ได้ 15) ไม่บังคับให้นักเรียนทุกคนเข้ารวมกิจกรรมกีฬาสี ไม่ใช่นักเรียนทุกคนที่ชื่นชอบกีฬาหรือเชียร์ นักเรียนบางคนต้องการที่จะมาเรียนเพื่อเอาความรู้ บางวันเรียนหนัก แต่ต้องมาเหนื่อยกับการซ้อมกีฬาสีอีก สตาฟบางคนให้รุ่นน้องตะโกนร้องเชียร์ไม่ดังไม่ให้กลับสุดท้ายกีฬาสีชนะแล้วได้อะไร? ต้องการให้เลือกได้ว่า นักเรียนคนไหนจะเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาสีเพราะก็มีคนชอบและไม่ชอบ คนที่ไม่เลือกเข้าร่วมกิจกรรมก็อาจจะให้เขาเรียนเพิ่มเติมวิชาที่ต้องการเรียนได้
16) คุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในห้องเรียนกับเพื่อนๆ

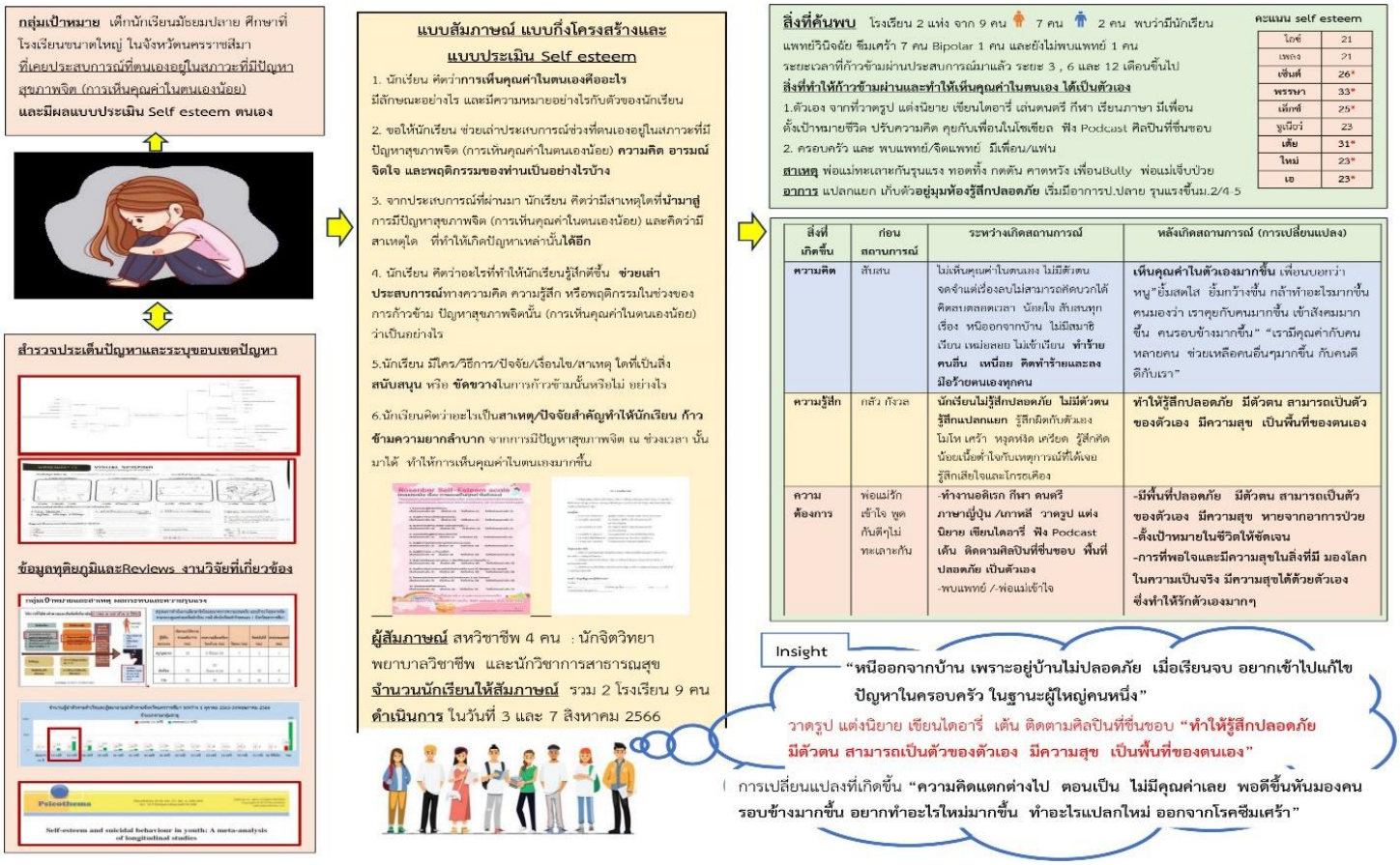
17) ช่วยให้คำปรึกษาแก่นักนักเรียน เล่าความในใจ 18) การปรึกษาครูที่ปรึกษา 19) เสนอแนะเกี่ยวกับการให้คำแนะนำหรือแนวทางในการแก้ไขในเรื่องปัญหาต่างๆของแต่ละบุคคล 20) ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการแก้ปัญหาในเรื่องต่างๆของแต่ละกลุ่มคน 21) อยากให้มีการให้คำปรึกษาที่เกี่ยวกับเพื่อนที่โรงเรียนและการปรึกษาที่เกี่ยวกับการที่เพื่อนในห้องหรือบุคคลในโรงเรียนใช้สารเสพติด 22) ให้บุคลากรทุกคนเปิดใจเกี่ยวกับปัญหาต่างๆและไม่ละเลยความรู้สึกของผู้อื่น
23) ยอมรับว่าตัวเองเป็นบุคคลที่ดี
24) อยากให้มีพละบกพละน้ำสลับในแต่ละอาทิตย์
25) การออกกำลังกายสร้างกล้ามเนื้อ
26) บันทึกเหตุการณ์เกี่ยวกับชีวิต
27) การให้โอกาสคนที่ไม่มีความกล้า
28) ไม่ละเลยความรู้สึกของเด็ก
29) สอนทำอาหารให้นักเรียน
30) ให้ทุกคนเสนอตัวละครในการ์ตูนหรือหนังมาหนึ่งตัวให้ตรงกับตนเองและอธิบายว่าตัวละครนั้นมีอะไรที่เหมือนกันกับตัวเราและอธิบายตอนจบว่าตัวละครนั้นเป็นอย่างไรในตอนจบ
31) การที่ให้กิจกรรมพัฒนาสมอง
32) การหันมาใส่ใจตนเองมากกว่าคำพูดของคนอื่น
33) มีสื่อการสอนที่ดีมากขึ้น
34) การบำเพ็ญประโยชน์ต่อสาธารณะ เช่น หาทุนให้โรงพยาบาล,หาทุนให้เด็กด้อยโอกาส
35) เขียนมายแมพเกี่ยวกับตัวเอง
36) กิจกรรมสร้างหุ่นยนต์
37) กิจกรรมทายประเทศ ประวัติศาสตร์

ข้อเสนอแนะในการดำเนินการต่อยอดในเชิงระบบและพัฒนานวัตกรรม 3 ระดับ

ระดับ	Review + Model ต่อยอดต้นทุนเดิม+ เครือข่าย	Outcome 3 ระยะ
1.นวัตกรรม "เข้าใจง่าย เล่นได้ทุกคน" **1.1บอร์ด/การ์ดเกม** **1.2 สติกเกอร์ พักใจ** ***กระบวนการของเกมจะเชื่อมกระบวนการคิดของเด็กและเสริม self-esteem***	**พันธมิตร ด้าน Boardgame** -สมาคมบอร์ดเกมปท.ไทย (องค์กร ออกแบบบอร์ดเกม และสอนการออกแบบบอร์ดเกม) -ชมรมบอร์ดเกม ในจังหวัดนครราชสีมา -อจ.มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา	Short Term **พัฒนาและเกิดนวัตกรรมต้นแบบ**
2.บูรณาการ **2.1บอร์ด/การ์ดเกม** **2.2 สติกเกอร์ พักใจ** **2.3 Podcast** 2.4 Workshop onsite 2.5 Workshop online **(2.4-2.5 บูรณาการเป็นงานปกติในพื้นที่เดิมอยู่แล้ว)**	**ระดับพื้นที่ สพม./ สพป./ โรงเรียน / โรงพยาบาลในสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวง** -การเรียน การสอนปกติ -งานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน / งานแนะแนว (Home room/Class room meeting) / ห้องสมุด -School Health HERO (Podcast ภาษากลางและภาษาถิ่น) ในระบบโซเชียลของโรงเรียน/ โรงพยาบาล -คลินิกบำบัดยาเสพติดในโรงพยาบาล เครือข่าย	Medium Term บูรณาการในแผนงาน /คก.ในงานปกติ ในพื้นที่ ระดับนโยบายและปฏิบัติ ติดตามประเมินผล
3. ความยั่งยืน พัฒนา "**นวัตกรนักเรียนวัยรุ่น**" แบบมีส่วนร่วม เพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง **"ตาม Voice ของเด็ก เปิดพื้นที่เรียนรู้ เปิดพื้นที่ปลอดภัย"**	**กลุ่มเป้าหมาย นวัตกรนักเรียนวัยรุ่น** -นักเรียนที่เคยผ่านประสบการณ์ปัญหาสุขภาพจิต (การเห็นคุณค่าในตนเองน้อย) ***IN*** -สภานักเรียน/แกนนำYC	Long Term -Self-esteem เพิ่มขึ้น -อัตราพยายามฆ่าตัวตายลดลง -ผลการเรียนดีขึ้น

เป้าหมาย "นักเรียนใช้ความสามารถของตนเองได้เต็มศักยภาพ ไม่เสียชีวิตก่อนวัยอันควร เข้าสู่ระบบมหาวิทยาลัย และเพิ่มคุณค่าต่อสังคม"

สามารถสรุปภาพรวมเป็น One page ได้ดังนี้



รายชื่อผู้ร่วมศึกษา

นางสาวนุชนาฏ ชิดตะคุ นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

นางสาวภัทราพร พันนุกูล นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ ศูนย์สุขภาพจิตที่ 9

นายสันทัด ผลจันทร์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ รพ.จิตเวชนครราชสีมาราชนครินทร์

นายพลากร ศรีพูนทอง นักจิตวิทยาโรงเรียน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษานครราชสีมา