

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ การจัดการปัญหาและการพัฒนาศักยภาพตนเองของผู้พยายามฆ่าตัวตาย
จังหวัดลำพูน

ผู้เขียน นางสาวกาญจนา เทพมาลัย

ปริญญา ศีษศาสตรมหาบัณฑิต (การส่งเสริมสุขภาพ)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

รองศาสตราจารย์มนัส	ยอดคำ	ประธานกรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์โสภณ	อรุณรัตน์	กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยเรื่อง การจัดการปัญหาและการพัฒนาศักยภาพตนเองของผู้พยายามฆ่าตัวตาย จังหวัดลำพูน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากระบวนการจัดการปัญหาในชีวิตประจำวันและการพัฒนาศักยภาพตนเองของผู้พยายามฆ่าตัวตาย จังหวัดลำพูน โดยศึกษาจากผู้พยายามฆ่าตัวตายในพื้นที่จังหวัดลำพูน ที่ไม่คิดฆ่าตัวตายซ้ำ จำนวน 10 ราย เป็นหญิง 5 ราย และชาย 5 ราย ผู้วิจัยเก็บข้อมูลในช่วงเดือนตุลาคม 2548 ถึง มีนาคม 2549 ได้ทำการศึกษาด้วยตนเองโดยใช้วิธีการสังเกต การสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้างและการสัมภาษณ์เชิงลึก กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักได้แก่ผู้พยายามฆ่าตัวตาย และบุคคลรอบข้าง ผลการวิจัยพบว่า

การจัดการปัญหาของผู้พยายามฆ่าตัวตาย ด้านการจัดการความคิด ได้มีวิธีการจัดการความคิดที่เป็นทุกข์โดยมองว่าทุกคนล้วนมีปัญหา คิดว่าชีวิตในอนาคตไม่น่าจะเลวร้ายกว่านี้ ทั้งนี้เนื่องจากมีการมองเห็นความเป็นจริงที่มากขึ้นโดยส่วนใหญ่ได้รับการชี้แนะจากคนใกล้ชิด และนำข้อคิดหรือหลักคิดมาเตือนสติไม่ให้คิดด้านลบ ด้านการจัดการความรู้สึกเมื่อเกิดอารมณ์ที่มารบกวน ส่วนใหญ่ได้มีการจัดการโดยใช้คำพูดหรือข้อคิดไว้เตือนตนเองให้คิดในทางที่ดี ไม่ให้คิดในทางที่บั่นทอนตนเอง มีส่วนน้อยที่เลี่ยงไปทำกิจกรรมอื่น ๆ เพื่อคลายความรู้สึก ด้านกลไกการจัดการกับตัวปัญหา ส่วนใหญ่เมื่อได้รับความใกล้ชิด การเอาใจใส่ที่มากขึ้นทำให้เกิดพลังในการลุกขึ้นสู้กับปัญหา และนอกจากนั้นคนใกล้ชิด ผู้มีประสบการณ์ใกล้เคียงกัน ได้ให้ข้อคิดและคำแนะนำให้คำปรึกษา มีส่วนน้อยที่อาศัยบุคคลอื่นมาช่วยแก้ไขปัญหาแทนหรือได้รับการช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่ และส่วนใหญ่มองจะแก้ไขปัญหาลเฉพาะหน้าที่สำคัญ ๆ เท่านั้น ไม่ได้มุ่งแก้ปัญหาที่เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการฆ่าตัวตายในอดีต

ด้านพัฒนาศักยภาพตนเอง พบว่า ผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย ได้พัฒนาศักยภาพตนเอง ทั้ง 5 ด้าน โดยสร้างพลังให้กับตนเองหลังจากที่ได้รับความรักและได้รับกำลังใจจากคนใกล้ชิด กล่าวคือ

ด้านการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา ทำให้มองเห็นทางออกของปัญหาที่มากขึ้น ใช้ความ
ผิดพลาดเป็นบทเรียน มองว่าทุกคนมีปัญหา ทำให้มีความกล้าในการเผชิญปัญหา เกิดความ มุ่งมั่น
ที่จะทำให้ตนเองดีขึ้น พยายามที่จะแก้ไขปัญหาโดยให้เวลากับปัญหามากขึ้น เห็นทางเลือกที่จะ
ตัดสินใจ ด้านความรู้ความสามารถ ได้รับการชี้แนะจากคนใกล้ชิด เกิดการพัฒนาความสามารถใน
มองเห็นจุดดี ของตนเอง นำจุดดีและความภูมิใจเป็นแรงผลักดันส่งเสริมความสามารถในด้านการ
ทำงาน การดูแลตนเองและคนในครอบครัว สามารถยอมรับจุดบกพร่องจากการมองเห็นทุกคน
ล้วนมีข้อดีข้อเสีย ด้านจริยธรรม มีการปรับปรุงตนเองด้านความประพฤติ ส่วนใหญ่งดเว้นการดื่ม
สุรา ที่มองเห็นว่าเป็นเหตุแห่งปัญหา มีการเลือกปฏิบัติในการทำสิ่งที่ดีมากขึ้น และมีส่วนน้อยที่
ไปดูแลช่วยเหลือผู้อื่นที่มีประสบการณ์ปัญหาใกล้เคียงกับตนเอง ด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพและ
การสื่อสาร จากการแสดงออกของคนใกล้ชิด ทำให้เพิ่มความสามารถในการสื่อความรู้สึกนึกคิด
ของตนและความต้องการ ด้านมีธรรมะหรือคติประจำใจ ส่วนใหญ่ได้คติประจำใจจากคนใกล้ชิด
หรือบุคคลอื่น นำมาใช้ในการปรับตัวเพื่อเผชิญปัญหาในแต่ละวัน และเตือนตัวเองให้พัฒนา
ในทางที่ดีขึ้น และมีส่วนน้อยที่มีการสวดมนต์ หรือ ฟีกสมาธิ

Thesis Title Problem Management and Self Capacity Development of Attempted Suiciders, Lamphun Province

Author Miss Kanchana Thepmalai

Degree Master of Education (Health Promotion)

Thesis Advisory Committee

Assoc. Prof. Manus Yodcome Chairperson

Asst. Prof. Sapon Arunrutana Member

ABSTRACT

This research study entitled Problem management and self potential development of suicide attempts, Lamphun province aimed to study process of problem management among persons with suicide attempts in their daily life and self potential development. Data were collected from 10 persons who were not repeatedly suicide attempts. Those 10 subjects included persons with suicide attempts and persons close to them, who were 5 men and 5 women. Data were collected from October 2005 until March 2006 by using observation, unstructured interview and in-depth interview. The results revealed as follows:

Problems of suicide attempts were managed through 3 techniques. First, cognitive management; the idea is all persons have suffering. Future life should not be worse than before. People close to them helped them to have more optimistic view and brought ideas or principles reminding him/herself not to think negatively. Second, irritating emotion management; the majority of subjects used ideas or consideration points reminding themselves to think positively and not being reduced. The minority tried to other activities to relax themselves. Third, mechanism of problem solving; it was found that receiving love and caring from family members and the people close to them resulted in enhancing their synergy to deal with any difficulties. Moreover, close friends and persons with same experiences also gave them some suggestions. Few subjects reported that they received assistance from other people, especially the urgent problems, not the main cause of their suicide.

For self potential development, it was found that persons with suicide attempts had developed 5 dimensions according to their self potential when receiving love and caring from

family members and the people close to them. First, the decision making and problem solving dimension; it could help them to see how to deal with problems, having more courage, using time to manage all difficulties. The past experiences were used as lessons. Then, they have more alternatives. Second, the knowledge and ability; which they received from people close to them. It helped them to see the good points of themselves and enhance their ability in working, taking care of their family members, and accepting weak points of people. Third, the ethical dimension; the subjects had improved their behaviors, mostly, quitting alcohol drinking, which was the main cause of problem, and having more ability to make decisions. Few subjects assisted other people who had similar problems with them. Forth, relationship and communication dimension; behaviors of people close to them increased their ability to communicate their ideas and wants. Lastly, the moral precept dimension; most subjects received their moral precept from people close to them and the others. They used moral precept to adapt themselves to deal with daily problems and improve their life. Few subjects used praying and mediating.