

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเชิงพรรณนาคครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเครียด วิธีการปรับแก้และ แรงสนับสนุนทางสังคมของบุคคลที่เคยพยายามฆ่าตัวตาย กลุ่มตัวอย่างเลือกแบบเฉพาะเจาะจง จากผู้มารับการรักษาด้วยปัญหาการพยายามฆ่าตัวตายที่โรงพยาบาลสันป่าตอง และโรงพยาบาลสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ ระหว่างเดือนมกราคม พ.ศ. 2540 ถึง เดือนเมษายน พ.ศ. 2542 จำนวน 40 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 4 ส่วน คือ 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล 2) มาตรวัดความยุ่งยากประจำวัน 3) มาตรวัดการปรับแก้ของจาโลวิก และ 4) แบบสอบถามแหล่งประโยชน์ส่วนบุคคล ความเชื่อมั่นของเครื่องมือวิเคราะห์โดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่นของมาตรวัดความยุ่งยากประจำวัน มาตรวัดการปรับแก้ของจาโลวิก และแบบสอบถามแหล่งประโยชน์ส่วนบุคคล เท่ากับ 0.86, 0.84, และ 0.82 ตามลำดับ จากนั้นจึงดำเนินการรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองโดยการสัมภาษณ์อย่างมีโครงสร้าง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/FW สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมพัทธ์

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้สามารถสรุปผลได้ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 55 มีความเครียดระดับต่ำ คิดเป็นค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 30.63 (SD=14.71)

2. วิธีการปรับแก้ที่กลุ่มตัวอย่างใช้มากที่สุด คือ วิธีปรับอารมณ์ ร้อยละ 37.50 วิธีเผชิญหน้ากับปัญหา ร้อยละ 35 วิธีบรรเทาปัญหา ร้อยละ 25 และ ร้อยละ 2.50 ใช้ทั้งวิธีเผชิญหน้ากับปัญหาและวิธีบรรเทาปัญหา

3. กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 55 มีแรงสนับสนุนทางสังคมระดับสูง คิดเป็นค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 120.03 (SD=20.28) ในรายด้านพบว่า ด้านความรักใคร่ผูกพัน มีค่าสูงสุด คิดเป็นค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 25.13 (SD=6.17) ด้านความมั่นใจในควมมีคุณค่าแห่งตน มีค่าต่ำสุด คิดเป็นค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 23.07 (SD=4.38)

สำหรับแหล่งสนับสนุนทางสังคมของกลุ่มตัวอย่างที่พบบ่อยที่สุด คือ ญาติหรือบุคคลในครอบครัว ร้อยละ 95 บิดามารดา ร้อยละ 90 คู่สมรส หรือบุคคลใกล้ชิด หรือบุคคลสำคัญในชีวิต ร้อยละ 82.50 ส่วนแหล่งสนับสนุนทางสังคมของกลุ่มตัวอย่างที่พบน้อยที่สุด คือ พระหรือนักบวช ร้อยละ 2.50

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัยที่พบว่า

1. กลุ่มตัวอย่างที่มีความคิดฆ่าตัวตาย (ในระยะ 1 เดือนที่ผ่านมา) (จำนวน 6 คน คิดเป็น ร้อยละ 100) มีความเครียดอยู่ในระดับสูง ซึ่งถ้าไม่ได้รับความช่วยเหลือที่เหมาะสมแล้วอาจก่อให้เกิดความเครียดที่รุนแรงมากยิ่งขึ้นและเป็นอันตรายต่อบุคคล จนอาจเกิดความคิดฆ่าตัวตายเป็นเหตุให้ตนเองเสียชีวิต พยายามฆ่าตัวตายซ้ำอีก ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างที่มีความคิดฆ่าตัวตายจึงควรได้รับการดูแลช่วยเหลือทางด้านจิตใจจากบุคลากรทางด้านสุขภาพจิต และเฝ้าระวังการฆ่าตัวตายซ้ำต่อไป

2. กลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการปรับแก้ในลักษณะการลดหรือบรรเทาความเครียดทางอารมณ์ โดยการหาทางเลือกในการรับรู้กับปัญหา หรือเปลี่ยนแปลงการรับรู้ปัญหา โดยที่ปัญหานั้น ๆ ไม่เปลี่ยนแปลง มากกว่าการเผชิญหรือจัดการกับปัญหานั้น ๆ โดยตรง กับสถานการณ์ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิต ซึ่งทำให้ความเครียดอยู่ในระดับต่ำ (ใช้วิธีปรับอารมณ์ร้อยละ 37.50, ใช้วิธีเผชิญหน้ากับปัญหา ร้อยละ 35, และใช้วิธีบรรเทาปัญหา ร้อยละ 25) ดังนั้นจึงควรสนับสนุนให้กลุ่มตัวอย่างได้คงไว้ซึ่งวิธีการปรับแก้ดังกล่าว พร้อมทั้งเพิ่มทักษะการเรียนรู้วิธีการปรับแก้ในทุก ๆ รูปแบบ เพื่อจะได้นำมาปรับใช้ให้เหมาะสมกับตนเองต่อไป

3. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ (จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 66.67) ที่มีความคิดฆ่าตัวตาย (ในระยะ 1 เดือนที่ผ่านมา) มีแรงสนับสนุนทางสังคมอยู่ในระดับต่ำ ดังนั้นจึงควรส่งเสริมบท

บาทของแหล่งสนับสนุนทางสังคมของกลุ่มตัวอย่าง เนื่องจากเป็นแหล่งสนับสนุนหลักในการช่วยเหลือ เช่น การส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีของคนในครอบครัว โดยการดูแลเอาใจใส่ ให้กำลังใจ รับฟังปัญหา ช่วยเหลือสนับสนุน ยอมรับ ไม่ตำหนิ ขำเคิม หรือตั้งข้อรังเกียจ สามารถคัดกรองการมีปัญหาสุขภาพจิตของคนในครอบครัว หรือคัดกรองภาวะเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย ช่วยแก้ไขปัญหาเบื้องต้น และหากช่วยเหลือแล้วยังไม่ดีขึ้น ก็ควรทราบว่าจะขอความช่วยเหลือจากหน่วยงานใดต่อไป เป็นต้น

4. หน่วยงานในภาครัฐควรเร่งพัฒนาบริการช่วยเหลือทางด้านจิตใจให้ครอบคลุมและเข้าถึงได้สะดวกมากขึ้น รวมถึงควรมีการรณรงค์ เผยแพร่ ให้ความรู้ความเข้าใจ เสริมสร้างทัศนคติที่ดีและถูกต้องเกี่ยวกับบริการดังกล่าวในท้องถิ่นให้มากขึ้น เพื่อเพิ่มทางเลือกของแหล่งที่จะให้ความช่วยเหลือสนับสนุนแก่คนในท้องถิ่นให้มากขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มบุคคลที่เคยพยายามฆ่าตัวตาย ควรเร่งพัฒนาความรู้และทักษะโดยให้ทดลองใช้แหล่งบริการดังกล่าว เพื่อเสริมสร้างความมั่นใจในการใช้บริการ พร้อมทั้งแจกคู่มือที่มีเบอร์โทรศัพท์ของแหล่งบริการต่าง ๆ แก่กลุ่มบุคคลดังกล่าว

5. แร่งสนับสนุนทางสังคมด้านความมั่นใจในควมมีคุณค่าแห่งคนของบุคคลที่เคยพยายามฆ่าตัวตายมีค่าต่ำสุด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยที่ผ่านมาในกลุ่มตัวอย่างเดียวกัน ดังนั้นความมั่นใจในควมมีคุณค่าแห่งคนน่าจะเป็นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยคัดกรองหรือประเมินความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายได้

ข้อจำกัดในการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างขอปฏิเสธไม่ให้ความร่วมมือในการวิจัย
2. กลุ่มตัวอย่างที่มีภูมิลำเนาอยู่ในระยะทางที่ไกลมาก ทำให้ผู้วิจัยไม่สามารถเดินทางไปพบได้
3. ที่อยู่ของกลุ่มตัวอย่างไม่ถูกต้อง หรือกลุ่มตัวอย่างย้ายที่อยู่ ทำให้ผู้วิจัยไม่สามารถติดตามได้

จากข้อจำกัดดังกล่าว ทำให้การวิจัยครั้งนี้ขาดข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างในส่วนนี้ไป ซึ่งอาจจะเป็นกลุ่มที่ยังมีปัญหาอยู่และควรได้รับการช่วยเหลือ หรือสามารถปรับตัวได้ดีแล้วก็ได้

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพในประเด็นที่เกี่ยวกับความเครียด วิธีการปรับแก้ และแรงสนับสนุนทางสังคมของบุคคลที่เคยพยายามฆ่าตัวตาย
2. ควรมีการศึกษาคิดตามบุคคลที่เคยพยายามฆ่าตัวตายในระยะยาว (longitudinal study) คือ ตั้งแต่รับการรักษาในโรงพยาบาล และภายหลังจำหน่ายออกจากโรงพยาบาล ซึ่งควรติดตามอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องเป็นระยะ โดยเฉพาะภายใน 1 ปีแรกหลังการพยายามฆ่าตัวตาย เนื่องจากมีความเสี่ยงสูงต่อการกระทำซ้ำ