

# สิ่งที่ช่วยให้ก้าวผ่านการฆ่าตัวตาย: มุมมองจากผู้หญิงที่ก้าวผ่านการฆ่าตัวตาย

## What Helps Women Overcome Suicidality: Perspective from Female Suicide Survivors

ถิรวรินทร์ บุญญาพิพรรณ<sup>1</sup>, ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล<sup>2</sup> และ ดลดาว วงศ์ธีระธรรม<sup>3</sup>

Thirawarin Bunyapipat<sup>1</sup>, Chomphunut Srichannil<sup>2</sup> and Doldao Wongtheerathorn<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup>มหาวิทยาลัยบูรพา

<sup>2</sup>จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

<sup>1,3</sup>Burapha University, Thailand

<sup>2</sup>Chulalongkorn University, Thailand

Corresponding Author E-mail: <sup>1</sup>thirawarinbu@gmail.com

Retrieved: May 26, 2023; Revised: August 28, 2023; Accepted: August 29, 2023

### บทคัดย่อ

บทความวิจัยเชิงคุณภาพนี้นำเสนอประสบการณ์ของผู้หญิงที่ก้าวผ่านการฆ่าตัวตาย ข้อมูลวิจัยได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้างจากผู้ให้ข้อมูลที่เป็นผู้หญิงที่ก้าวผ่านการฆ่าตัวตาย จำนวน 6 คน และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตามขั้นตอนของการวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ (IPA) บทความวิจัยนี้นำเสนอผลการวิจัยจากหนึ่งใจความสำคัญหลัก คือ สิ่งที่ทำให้ก้าวผ่านการฆ่าตัวตาย ซึ่งประกอบด้วย 3 ใจความสำคัญรอง ได้แก่ 1) การมีพื้นที่ปลอดภัยระบายความทุกข์ใจ 2) การตระหนักรู้ตัวกระตุ้นและจัดการอารมณ์ความรู้สึก 3) การสนับสนุนจากครอบครัวและสังคม งานวิจัยนี้แสดงให้เห็นถึงสิ่งที่ช่วยให้ก้าวผ่านการฆ่าตัวตายจากมุมมองของผู้ที่ก้าวผ่านการฆ่าตัวตาย พร้อมทั้งระบุข้อเสนอแนะสำหรับการปฏิบัติงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยารวมถึงการวิจัยในอนาคต

**คำสำคัญ:** การก้าวผ่านการฆ่าตัวตาย; การวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ (IPA)

### Abstract

This qualitative research presents the experiences of female suicide survivors. The research data were obtained from semi-structured in-depth interviews with 6 female participants who had overcome suicide. The researcher interpreted the results, using the interpretative phenomenological analysis procedures (IPA). This research paper presented what helps female suicide survivors overcome suicidality, which was only one main theme, found in the research results. The main theme is composed of three sub-themes: 1) Having

safe zones for releasing sadness 2) Recognizing emotional stimulants and emotion and feeling management 3) Support and assistance from family and society This research not only presents what helps female suicide survivors overcome suicidality from the perspective of female suicide survivors but also recommends counseling practice and further research.

**Keywords:** Overcoming Suicidality; Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)

## บทนำ

การฆ่าตัวตายเป็นปัญหาทางสุขภาพจิตในสังคมไทยและโลกที่เกิดขึ้นมาอย่างยาวนาน เพิ่มสูงขึ้นจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัส COVID- 19 ซึ่งส่งผลกระทบต่อภาวะเศรษฐกิจและสังคม จากสถิติประเทศไทยปี พ.ศ 2560-2564 พบอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จมีแนวโน้มที่สูงขึ้น จนเท่ากับ 7.38 ต่อแสนประชากร (ศูนย์เฝ้าระวังการฆ่าตัวตาย โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์, 2565) และยังพบว่าอาการ Long COVID ยังเพิ่มเสี่ยงการฆ่าตัวตายในประชากร (Sher, 2023) นอกจากนี้พบว่า เพศชายมีอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จสูงกว่าเพศหญิง ซึ่งเพศชายจะใช้วิธีที่รุนแรงกว่าเพศหญิง ในทางตรงข้ามผู้หญิงมีอัตราการพยายามฆ่าตัวตายมากกว่าผู้ชาย แต่ผู้หญิงมักใช้วิธีการฆ่าตัวตายที่รุนแรงน้อยกว่า เช่น กินยาเกินขนาด กรีดข้อมือ เป็นต้น

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่างานวิจัยในปัจจุบันการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวกับการฆ่าตัวตายมุ่งศึกษาปัจจัยเสี่ยง ปัจจัยเชิงสาเหตุที่นำไปสู่การฆ่าตัวตาย แต่ยังไม่มียุทธศาสตร์เพื่ออธิบายการก้าวผ่านการฆ่าตัวตายซึ่งเป็นการล้มเลิกความคิดและการพยายามในการฆ่าตัวตายที่เป็นการเยียวยาบุคคลให้กลับมาสู่การมีชีวิตรอดและดำรงชีวิตอยู่ต่อไป มีเพียงงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฟื้นฟูหลังวิกฤติการฆ่าตัวตาย ซึ่งพบว่าสิ่งช่วยให้บุคคลฟื้นวิกฤติชีวิตหลังการพยายามฆ่าตัวตาย คือ การรับรู้เหตุการณ์ตามความเป็นจริง การเยียวยาจิตใจและการมองเห็นคุณค่าของเหตุการณ์ (ชนิษฐา แสนใจรักษ์, 2552) สอดคล้องกับงานของ Everall, Altrows and Paulson (2006) ที่แสดงให้เห็นว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience) เป็นสิ่งที่ช่วยให้ผ่านปัญหานั้นได้ การมีกำลังใจ เข้มแข็งต่อสู้เพื่อชนะอุปสรรคทำให้ผ่านพ้นความทุกข์ที่มี นอกจากนั้นปัจจัยด้านความผูกพัน (attachment relationships) ประสบการณ์ของความผูกพัน (experiences of attachment) และการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ตนเอง (changing self-perceptions) การสร้างความผูกพันที่ปลอดภัย (a secure attachment) เหล่านี้ช่วยเยียวยาจากความรู้สึกอยากฆ่าตัวตาย (Bostik & Everall, 2007) จึงกล่าวได้ว่าความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นจึงอาจเป็นปัจจัยที่สำคัญในเอาชนะการฆ่าตัวตายได้ (Lakeman & Gerald, 2008) นอกจากนี้งานวิจัยของ Sun and Long (2013) ยังแสดงให้เห็นว่า การยอมรับคุณค่าของตนเอง ความยืดหยุ่นและการเปิดใจกว้าง การสร้างความรู้สึกทางบวกต่อตนเองขึ้นมาใหม่ และ ใช้ชีวิตที่สงบสุขและพึงพอใจกับเป็นสิ่งช่วยให้เอาชนะการฆ่าตัวตายได้

ปัจจุบันแม้มีการศึกษาเกี่ยวกับการฟื้นฟูหลังวิกฤติการฆ่าตัวตาย แต่ยังคงขาดมุมมองจากประสบการณ์ของผู้หญิงที่เคยพยายามฆ่าตัวตายและปัจจุบันไม่มีความคิดฆ่าตัวตายแล้ว ว่าอะไรที่ช่วยให้ผู้หญิงที่เคย

พยายามฆ่าตัวตายสามารถก้าวผ่านการฆ่าตัวตายได้ ดังนั้น เพื่อให้เข้าใจมุมมองประสบการณ์ดังกล่าวจึงทำการศึกษาสิ่งที่ช่วยให้ก้าวผ่านการฆ่าตัวตายจากมุมมองผู้หญิงที่ก้าวผ่านการฆ่าตัวตายด้วยการวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ (IPA) ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก ข้อมูลที่ได้สามารถนำไปสู่ข้อค้นพบใหม่ที่ช่วยพัฒนาองค์ความรู้ในการช่วยเหลือเยียวยาบุคคลให้ก้าวผ่านความคิดหรือความพยายามฆ่าตัวตาย

## วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาสิ่งที่ช่วยให้ก้าวผ่านการฆ่าตัวตายจากมุมมองผู้หญิงที่ก้าวผ่านการฆ่าตัวตาย

## วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้ใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแบบการวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ (Interpretative Phenomenological Analysis : IPA) ตามแนวคิดของ Smith et al. (2009 อ้างถึงใน ชมพูนุท ศรีจันทร์ นิล, 2560) ระเบียบวิธีวิจัยแบบ IPA ตั้งอยู่บนฐานคิดเชิงทฤษฎี 3 ฐาน ได้แก่ 1. ปรากฏการณ์วิทยา (phenomenology) แนวคิดเชิงปรัชญาที่มุ่งศึกษาประสบการณ์ตามที่ปรากฏขึ้นต่อบุคคล ประกอบด้วยลักษณะพื้นฐาน 2 ประการ ได้แก่ สิ่งที่ถูกรับรู้ (noema) และการให้ความหมายต่อสิ่งที่รับรู้ (noesis) 2. อรรถปริวรรตศาสตร์ (hermeneutics) แนวคิดที่เชื่อว่าการทำความเข้าใจเชิงลึกต้องอาศัยการตีความ ด้วยการตีความสองชั้น (double hermeneutics) ชั้นแรกเป็นการตีความประสบการณ์ของตนเองของผู้ให้ข้อมูลและชั้นที่สองเป็นการที่ผู้วิจัยตีความประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูล และ 3. การศึกษาเฉพาะบุคคล (ideographic) การศึกษาประสบการณ์เฉพาะในเชิงลึกที่แสดงให้เห็นความเหมือนและความต่างของข้อมูลประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลอย่างเฉพาะเจาะจง

### ผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นผู้หญิงที่ก้าวผ่านการฆ่าตัวตาย จำนวน 6 คน มีคุณสมบัติตามเกณฑ์คัดเข้า คือ เป็นเพศหญิง มีสัญชาติไทย เป็นผู้ที่เคยพยายามฆ่าตัวตาย เมื่อประเมินและทบทวนตัวเองแล้วไม่มีความคิด ไม่มีความรู้สึกอยากฆ่าตัวตาย อย่างน้อย 2 ปี มีผลการประเมินจากแบบประเมินการฆ่าตัวตาย 8 คำถาม (8Q) มีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายในปัจจุบันระดับน้อย มีความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจในขณะให้สัมภาษณ์โดยผู้วิจัยประเมินผู้ให้ข้อมูล จากการสังเกตและการพูดคุยและเปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลประเมินตนเอง มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ สามารถสื่อสารได้ดี ทั้งด้านการพูดและการฟัง สม่ครใจและยินดีให้ความร่วมมือ ถ่ายทอดประสบการณ์ในการสัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลอายุระหว่าง 27-58 ปี มีการพยายามฆ่าตัวตาย 1-4 ครั้ง ระยะเวลาจากการพยายามฆ่าตัวตายครั้งสุดท้าย 3-15 ปี ผู้วิจัยเก็บข้อมูลโดยการเชิญชวนผู้ให้ข้อมูลผ่านเครือข่ายและการแนะนำเข้าแหล่งข้อมูล (gate keeper) ได้แก่ มูลนิธิ กลุ่มเครือข่ายสังคมออนไลน์ เครือข่ายบุคคล ทำการประชาสัมพันธ์และให้ข้อมูลร่วมกับโพสต์เตอร์ เมื่อมีผู้สนใจติดต่อผ่านระบบไลน์ หรือ Google form ผู้วิจัยติดต่อผู้สนใจทำการสอบถามข้อมูลเบื้องต้น จากนั้น ทำการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลตามเกณฑ์แล้ว ผู้วิจัยนัดหมายเวลาสัมภาษณ์ทีละหนึ่งคน ด้วยการประชุมทางวิดีโอออนไลน์ ผู้วิจัยใช้อุปกรณ์บันทึกเสียงซึ่งเป็นการบันทึกเฉพาะไฟล์เสียงเท่านั้น ผู้วิจัยได้ส่ง

เอกสารชี้แจงและเอกสารยินยอมเข้าร่วมการวิจัยให้ล่วงหน้าและ ผู้ให้ข้อมูลลงลายมือชื่อ ส่งกลับมาให้ก่อน การสัมภาษณ์ ผู้วิจัยเป็นผู้สัมภาษณ์ ณ สถานที่เงียบสงบและเป็นส่วนตัว ใช้ระยะเวลาสัมภาษณ์ 65- 90 นาที หลังเสร็จสิ้นการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยขอให้ผู้ให้ข้อมูลช่วยประชาสัมพันธ์ทำการบอกต่อข้อมูล ให้กับบุคคลที่คิดว่า มีคุณสมบัติตรงกับกรวิจัย หากผู้วิจัยสนใจ จะทำการติดต่อผ่านออนไลน์และดำเนินการตามกระบวนการคัดเลือก ต่อไป ไฟล์เสียงที่ได้มาผู้วิจัยเป็นผู้ถอดเทปเสียงด้วยตนเอง ทั้งนี้เอกสารต่าง ๆ รวมทั้งไฟล์เสียง ผู้วิจัยเก็บไว้ใน ที่ปลอดภัยและเป็นผู้เข้าถึงข้อมูลเพียงผู้เดียว

### เครื่องมือในการวิจัย

งานวิจัยนี้ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview) โดยคำถาม สัมภาษณ์ครอบคลุมประเด็นเกี่ยวกับ ประสบการณ์ กระบวนการและวิธีการรวมถึงผลที่เกิดขึ้นจากการก้าว ผ่านการฆ่าตัวตาย ผู้วิจัยพัฒนาข้อคำถามการสัมภาษณ์ตามกรอบแนวคิดและคำถามการวิจัย ข้อคำถามเป็น ลักษณะปลายเปิดที่สามารถยืดหยุ่นไปตามการสนทนา มีที่ปรึกษาเป็นผู้ตรวจสอบ จากนั้นนำข้อคำถามมา ทดลองใช้ (Try out) กับผู้หญิงที่มีประสบการณ์ใกล้เคียงกับผู้ให้ข้อมูล 2 คน ทำการปรับแก้ไขให้เหมาะสม และผู้ทรงวุฒิพิจารณาถึงความเหมาะสมและความครอบคลุมของข้อคำถาม ก่อนนำไปใช้เก็บข้อมูลการวิจัย

### การพิทักษ์กลุ่มตัวอย่าง

โครงการวิจัยผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยบูรพาเลขที่ G-HU 184/2563 ผู้วิจัยได้อธิบายวัตถุประสงค์และกระบวนการในการเข้าร่วมการวิจัย ผู้สนใจมีอิสระในการ เข้าร่วมการวิจัยและการถอนตัวจากโครงการวิจัย ผู้วิจัยทำการปกปิดอัตลักษณ์ของผู้ให้ข้อมูลในการ ดำเนินการวิจัยและการนำเสนอผลการวิจัย กำหนดระยะเวลาและวิธีการในการเก็บข้อมูลและการทำลาย ข้อมูลวิจัยหลังสิ้นสุดของโครงการวิจัย

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลประสบการณ์การก้าวผ่านการฆ่าตัวตายจากหญิงผู้ผ่านประสบการณ์ ทำโดยการ สัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง (Sem-structured Interview) ประกอบด้วยขั้นเริ่มต้น ขั้นเข้าสู่ประเด็นหลัก ของการสัมภาษณ์และขั้นยุติการสนทนา ซึ่งเป็นการสัมภาษณ์ประสบการณ์ รวมถึงมุมมองที่มีต่อการฆ่าตัวตาย และการก้าวผ่านการฆ่าตัวตาย จำนวน 6-10 ข้อ และคำถามอื่นๆ (หากมี) ตามบริบทของการสัมภาษณ์

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทำการถอดไฟล์เสียงสัมภาษณ์เป็นคำพูดแบบคำต่อคำ จากนั้นดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย ตามขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูลของการวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ (ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, 2560) ดังนี้

1. อ่านข้อมูลและฟังไฟล์เสียงสัมภาษณ์เข้าไปซ้ำมาจนเกิดความเข้าใจข้อมูลในเชิงลึก
2. ทำการบันทึกประเด็นสำคัญในขณะที่อ่านคำสัมภาษณ์ ด้วยวิธีการดังนี้

2.1 การบันทึกเชิงบรรยาย (Descriptive Comment) เป็นการบันทึกคำ วลี และประโยคที่สำคัญที่ สะท้อนความคิด ความรู้สึก และประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูล

2.2 การบันทึกด้านภาษา (Linguistic Comments) เป็นการบันทึกการใช้ภาษาของผู้ร่วมวิจัยที่ไม่ปรากฏโดยตรง เช่น การพูดซ้ำ การเปรียบเทียบ การหัวเราะ น้ำเสียง โทนเสียง การหยุดคิดก่อนพูด เพื่อนำมาตีความร่วมกับเนื้อหาเพื่อให้เกิดความเข้าใจข้อมูลอย่างชัดเจนยิ่งขึ้น

2.3 การบันทึกเชิงแนวคิด (Conceptual Comments) เป็นการบันทึกเนื้อหาและความหมายที่ไม่ปรากฏชัดผ่านการตีความของผู้วิจัย เพื่อการวิเคราะห์ข้อมูลในเชิงลึก

3. ทำการระบุใจความสำคัญ หลังจากทำการบันทึกประเด็นสำคัญทั้งหมดแล้ว ผู้วิจัยทำการแปลงบันทึกเป็นใจความสำคัญ (Theme) ซึ่งเป็นข้อความที่สั้น กระชับและสะท้อนถึงความหมายของข้อมูลวิจัย จากนั้นค้นหาความสัมพันธ์หรือความเชื่อมโยงระหว่างประเด็นที่บันทึกไว้ โดยใจความสำคัญจะสะท้อนแง่มุมประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูล (the P) และสะท้อนถึงการตีความของผู้วิจัย (the I)

4. จัดหมวดหมู่ใจความสำคัญ โดยจัดให้ใจความที่เกี่ยวข้องกันมาไว้ในหมวดหมู่เดียวกัน ประกอบด้วยใจความสำคัญหลัก (Super-Ordinate Theme) และใจความสำคัญรอง (Sub-Ordinate Theme)

5. ทำการวิเคราะห์ข้อมูลวิจัยฉบับต่อไป โดยไม่นำผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากฉบับก่อนมาเป็นฐานในการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจุบัน เพื่อกำกับให้เกิดการสะท้อนประสบการณ์เฉพาะของผู้ให้ข้อมูลแต่ละคนอย่างแท้จริง วิเคราะห์ข้อมูลบทสัมภาษณ์ทุกฉบับจนจบจนแล้วเสร็จ

6. จัดหมวดหมู่ใจความสำคัญระหว่างข้อมูลวิจัย โดยใช้ตารางจัดหมวดหมู่ นำใจความสำคัญของผู้ร่วมวิจัยมาเปรียบเทียบหาความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันระหว่างใจความสำคัญทั้งหมด เลือกใจความสำคัญที่แพร่หลายจากผู้ให้ข้อมูล 3 คนขึ้นไปและการตอบคำถามการวิจัย

ตลอดกระบวนการวิจัยมีอาจารย์ที่ปรึกษาซึ่งมีความเชี่ยวชาญตามกระบวนการวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความให้คำแนะนำ ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

## ผลการวิจัย

ผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตอบคำถามที่ว่า “มุมมองของผู้หญิงที่ก้าวผ่านการฆ่าตัวตายต่อการก้าวผ่านการฆ่าตัวตายเป็นอย่างไ” ประกอบด้วย 3 ใจความหลัก คือ 1. ปัจจัยกระตุ้นการฆ่าตัวตาย 2. สิ่ง que ช่วยให้ก้าวผ่านการฆ่าตัวตาย และ 3. การเติบโตจากการก้าวผ่านการฆ่าตัวตาย ในบทความวิจัยนี้ ผู้วิจัยนำเสนอหนึ่งใจความสำคัญหลัก “สิ่งที่ช่วยให้ก้าวผ่านการฆ่าตัวตาย” ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการช่วยเหลือผู้หญิงที่พยายามฆ่าตัวตาย โดยนำเสนอผลการวิจัยในรูปแบบของใจความสำคัญหลักและใจความสำคัญรองตามลำดับร่วมกับคำพูดของผู้ให้ข้อมูลโดยใช้นามสมมติ ผู้วิจัยใช้สัญลักษณ์ (...) เพื่อแสดงส่วนที่มีการตัดข้อความให้กระชับตรงกับประเด็นที่นำเสนอ และใช้การอธิบายในวงเล็บเพื่อแสดงข้อมูลในเชิงอรรถภาษา ทั้งนี้คำพูดของผู้ร่วมวิจัยนำเสนอเป็นภาษาพูดจึงมีการสะกดตามน้ำเสียงของผู้ให้ข้อมูล

### ใจความสำคัญหลัก สิ่ง que ช่วยให้ก้าวผ่านการฆ่าตัวตาย

ใจความสำคัญหลักนี้ รายงานถึงมุมมองของผู้หญิงที่ก้าวผ่านการฆ่าตัวตายต่อการก้าวผ่านการฆ่าตัวตาย ประกอบด้วยใจความสำคัญรอง คือ 1. การมีพื้นที่ปลอดภัยระบายความทุกข์ใจ 2. การตระหนักรู้

ตัวกระตุ้นและจัดการอารมณ์ความรู้สึก 3. การสนับสนุนจากครอบครัวและสังคม ดังมีรายละเอียดในใจความรองดังต่อไปนี้

### ใจความสำคัญรอง 1. การมีพื้นที่ปลอดภัยระบายความทุกข์ใจ

มีผู้ให้ข้อมูล 3 คน ให้ข้อมูลถึงการมีพื้นที่ปลอดภัยระบายความทุกข์ใจ การมีพื้นที่ปลอดภัยระบายความทุกข์ใจช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยว เกิดความรู้สึกปลอดภัย ผ่อนคลายจิตใจ พื้นฟูพลังทางใจและมีกำลังใจในการเผชิญปัญหา พื้นที่ปลอดภัยเป็นได้ทั้งแพทย์ผู้รักษา บุคคลในครอบครัว เพื่อน รวมถึงพระเจ้า ตามความเชื่อทางศาสนาซึ่งแสดงถึงเป็นที่พักพิงทางจิตใจ

ในมุมมองของ ฟาง แพทย์ผู้รักษาผู้เป็นพื้นที่ปลอดภัยทางจิตใจทำให้ฟางรู้สึกอบอุ่นและไว้วางใจ

“มันเหมือนมันกลายเป็นว่าเรามีเพื่อนคนหนึ่ง และเราก็มีคน ๆ หนึ่งที่เหมือนกับว่า เขารู้สึกเป็นครอบครัวของเราอะ ในวันที่เราแบบ ไม่มีใครเลย คือในวันที่เราไม่ไว้วางใจพ่อกับแม่เราด้วย แต่เราอะ เลือกที่จะคุย เลือกที่จะคุยกับหมอ”

ตามมุมมองของ ฟาง รู้สึกว่าแพทย์ผู้รักษาเป็นเหมือน “เพื่อน” ที่ให้ความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัยเหมือนคนในครอบครัว ในวันที่รู้สึกว้าเหวเอง “ไม่มีใคร” แม้กระทั่งรู้สึกไม่ไว้วางใจพ่อกับแม่ แต่ฟางเลือกที่จะไว้วางใจและเล่าเรื่องความไม่สบายใจที่เกิดขึ้นให้กับแพทย์ผู้รักษาฟัง แตกต่างจากฟาง บี เลือกที่จะเล่าเรื่องทุกข์ใจที่ตนเองมีให้แม่ฟัง เพื่อระบายความทุกข์ใจที่เกิดขึ้น

“ถ้าวันไหนรู้สึกว่ามันหนักเกินที่แบบสิ่งเล็กๆ ๆ พวกนี้มันจะช่วยได้แล้ว ก็โทรหาแม่ แล้วแม่ก็จะรับสายตลอดไม่ว่าจะเป็นตีหนึ่งตีสองตีสาม ก็จะเป็นแม่ที่รับฟังในทุก ๆ ครั้งก็จะยังคงเป็นแม่”

จากข้อความข้างต้น บี เล่าว่าหากมีความทุกข์ใจและทุกข์ที่เกิดขึ้น “มันหนักเกิน” กว่าที่จะการบรรเทาด้วย “สิ่งเล็กๆ” หมายถึง การฟังเพลง จุดเทียนหอมเพื่อผ่อนคลายเบื้องต้น บี เลือก “โทรหาแม่” ที่อยู่ต่างจังหวัดเพื่อระบายความทุกข์ แม่รับสายบีเสมอแม้ว่าจะเป็นช่วงกลางดึก ซึ่งแม่ “รับฟัง” ความทุกข์ใจทุก ๆ ครั้ง แม่จึงเป็นพื้นที่ปลอดภัยให้กับเตยในวันที่มีความทุกข์ เป็นไปทิศทางเดียวกับ เตย กล่าวถึงลักษณะการเป็นพื้นที่ปลอดภัยของครอบครัวที่พยายามฆ่าตัวตาย

“อย่าไปกดดันเขา อี้ม คือ เขาทำได้แค่นี้ก็คือแค่นี้ แล้วก็ไม่ได้ไม่ต้องไปไปตัดสินใจเขาด้วยว่า ไอ้ที่แค่นี้มันน้อยเกินไป มันยังดีไม่พอ อี้ม นี่แหละ ถ้าจะบอกครอบครัวก็คือ อย่าไป อย่าไปกดดัน อย่าไปตัดสิน ว่าเขายังดีไม่พอ”

มุมมองของ เตย ในการเป็นพื้นที่ปลอดภัยให้กับผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายด้วยการไม่กดดัน เข้าใจยอมรับในสิ่งที่บุคคลนั้นเป็น “เขาทำได้แค่นี้” ไม่คาดหวัง “ไม่ตัดสิน” ไม่วิพากษ์วิจารณ์ว่าสิ่งที่เขาคิดว่า “น้อยเกินไป” “ไม่ดีพอ” และอยากบอกกับครอบครัวว่า ไม่ควร “กดดัน” “ตัดสิน” “วิพากษ์วิจารณ์” คุณค่าของบุคคลนั้น แตกต่างจากผู้ให้ข้อมูล มินท์ เล่าเรื่องราวระบายความทุกข์ ความเหนื่อยล้าให้พระเจ้าที่ตนเองศรัทธาฟัง

“เราไปนั่งคุยอะ ไปนั่งคุยแล้วเรา เออเนี่ยพระองค์วันนี้ลูกเจออย่างงี้อย่างงี้อย่างงี้ แล้วรู้สึกอ่อนล้า รู้สึกเหนื่อย รู้สึกไม่มีพลังกำลังที่จะก้าวเดินแล้วอะ ขอไปอยู่กับพระองค์ได้ไหมอะไรอย่างเงี้ย”

จากข้อความข้างต้นของมินท์ แสดงให้เห็นว่ามินท์มีพระเจ้าเป็นที่พึ่งที่ปลอดภัยการ “คุย” กับพระเจ้า เล่าเรื่องราวที่ตนเองพบเจอให้พระเจ้าฟัง การเล่าถึงความ “อ่อนล้า” ทางร่างกายจิตใจ จนกระทั่งรู้สึกไม่มีแรง ไม่มีพลังกำลังที่จะ “ก้าวเดิน” ซึ่งหมายถึงการทำสิ่งต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตและมินท์ “ขอไปอยู่กับพระองค์” หมายถึงการอยู่ในการดูแลของพระเจ้าตามความเชื่อของมินท์ ซึ่งแตกต่างจากความเชื่อหลักของผู้นับถือศาสนาคริสต์ มินท์ถ่ายทอดถึงความรู้สึกปลอดภัยเมื่อได้อยู่ในการดูแลของพระเจ้า

## ใจความสำคัญรอง 2. การตระหนักรู้ตัวกระตุ้นและจัดการอารมณ์ความรู้สึก

มีผู้ให้ข้อมูล 3 คน กล่าวถึงการสังเกตการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง การยอมรับตนเอง การเกิดและดับของความทุกข์ที่เกิดขึ้นตามหลักการจัดการความทุกข์ตามหลักศาสนาพุทธ เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ตัวกระตุ้นและจัดการอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น ทำให้สามารถควบคุมและจัดการอารมณ์ระงับอารมณ์ตั้งแต่นั้นเริ่มต้น

ฟาง มีประวัติอาการย้ำคิดย้ำทำและมักได้ยินเสียงหูแว่ว ฟางจึงใช้การตระหนักรู้อาการหูแว่วของตนเอง ซึ่งเสียงหูแว่วที่เกิดขึ้นในแต่ละครั้งเป็นสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดความคิดและอารมณ์ทางลบ

“เราก็เริ่มเหมือนจับประเด็นได้ว่า เมื่อไหร่ที่เราแบบมีเสียงวนเวียนในหัว ก่อนหน้านั้นเมื่อประมาณ 15 นาทีที่แล้วอย่างเงี้ย เราจะเริ่มมีการ นั่งเฉย ๆ ไม่ทำอะไรวนเวียน ๆ ย้ำคิดย้ำทำหรือไม่ก็แบบโทรหาใคร ซ้ำ ๆ และเขาไม่รับสาย เออเราก็จะจับจุดตัวเองได้”

ฟางกล่าวถึงการตระหนักรู้ตัวกระตุ้นจาก “เสียงวนเวียนในหัว” ซึ่งเป็นเสียงหูแว่ว มักเกิดขึ้นหลังจากการนั่งเฉย ๆ หรือการโทรหาใครสักคนอย่าง “ซ้ำ ๆ” แล้วบุคคลนั้น “ไม่รับสาย” ทำให้ฟางเริ่มมีความคิดทางลบกับตัวเองซ้ำ ๆ เกิดเป็นเสียงวนเวียนในหัวซึ่งทำให้กระตุ้นอารมณ์ความรู้สึกทางลบ ในขณะที่ฟางสังเกตพฤติกรรมและอาการของตนเอง สัม ตระหนักว่า ตนเองเปรียบเทียบกับตนเองในอดีต

“เราจะกลับมาถามตัวเองทำไมเราไม่ดีเหมือนเมื่อก่อน เมื่อก่อนเราทำได้ทำไมตอนนี้เราทำไม่ได้เมื่อก่อนเราขับรถได้ทำไมตอนนี้เราทำไม่ได้ เมื่อก่อนเราทำงานได้ทำไมตอนนี้เราไม่ได้ เมื่อก่อนเราหาเงินได้เยอะทำไมตอนนี้เราหาเงินไม่ได้เลย อย่างเงี้ยมันมัน มันทิ่มแทงนะคะ แล้วมันยากมาก อืม กว่าที่สัมจะรู้สึก อยู่ดี ๆ มันก็ วิวขึ้นมาเลยอะคะว่าแบบไม่เอาแล้ว คือในหัวมันจำได้เลยว่ามันไม่เอาแล้ว ไม่เอาแล้ว แบบยอมรับแล้วเธอทำไม่ได้ก็คือทำไม่ได้ มันเหมือนแบบเรายอมรับกับจุดที่มันต่ำสุดของตัวเอง ทำไม่ได้ก็ทำไม่ได้เออ ซ่างมัน”

จากข้อความข้างต้นของ สัม กล่าวถึง ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการนึกย้อนเหตุการณ์ในอดีตเปรียบเทียบกับในปัจจุบันกับอดีตก่อให้เกิดความทุกข์ สัมตั้งคำถามกับความสามารถของตนเองในปัจจุบันเมื่อเทียบกับอดีต ความคิดลักษณะนี้ทำให้เกิดความเจ็บปวด “ทิ่มแทง” เป็นสิ่งที่จัดการได้ “ยากมาก” เมื่อถึงจุดที่รู้สึกว่าเป็นตนเองทนไม่ไหว สัม จึงใช้การ “ยอมรับ” ตนเองในปัจจุบัน ยอมรับตนเองที่ “ทำไม่ได้” ยอมรับใน “จุดที่มันต่ำสุด” ของตนเอง แตกต่างจาก เคย ที่ใช้การรู้เท่าทันความทุกข์ด้วยการเข้าใจวงจรการเกิดและดับของความทุกข์

“เรายังเห็นว่าความรู้สึกเจ็บปวดของเรานั้นสำคัญ เราจะต้องวิ่งตาม ในเมื่อฉันรู้สึกเจ็บปวด ฉันต้องแสดงความรู้สึกเจ็บปวดออกมาให้เจ้ แต่เรา เรารู้แล้วไงว่าเราต้องสงบมัน เรารู้แล้วไงว่ามันเป็นสิ่งที่มันเกิด แล้วเดี๋ยวมันก็จะสลายหายไปเดี๋ยวมันก็จะเกิดขึ้นมาใหม่ละเดี๋ยวมันก็จะสลายหายไป (...)  
เรารู้อยู่แล้วว่ามันจะต้องดับ แน่แน่นอนแล้วเรา แล้วเราจะไปขยายมันไม่ดับทำไม”

เตยมองว่า หากบุคคลยังให้ความสำคัญกับความรู้สึกเจ็บปวดที่เกิดขึ้นของตนเอง บุคคลก็จะต้อง “วิ่งตาม” ปล่อยตนเองให้เป็นไปตามความรู้สึกที่เกิดขึ้น จะทำให้เกิดความเจ็บปวดทางจิตใจ แต่หากบุคคลรู้ว่าต้อง “สงบ” ความรู้สึกที่เกิดขึ้นลง ความรู้สึกนั้นก็ “สลายหายไป” และอีกครุ่นหนึ่งความรู้สึกนั้น “เกิดขึ้นมาใหม่” และ “สลายหายไป” ได้ ดังนั้นเมื่อรู้ว่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นต้อง “ดับ” จึงไม่ควร “ขยาย” ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้น ความทุกข์ความเจ็บปวดก็จะไม่เกิดขึ้น

### ใจความสำคัญรอง 3. การสนับสนุนจากครอบครัวและสังคม

ผู้ให้ข้อมูลทุกคนกล่าวถึงการสนับสนุนจากครอบครัวและสังคมช่วยให้ผู้หญิงที่พยายามฆ่าตัวตายมีชีวิตอยู่ต่อ ไม่ว่าจะเป็นการสนับสนุนจากครอบครัว สังคมรอบข้าง หน่วยงานมูลนิธิ ความเชื่อทางศาสนา รวมถึงการสนับสนุนจากศิลปิน

เตย ให้ความสำคัญจากสัมพันธ์ที่ดีและการสนับสนุนจากครอบครัว ทำให้เตยอยากมีชีวิตอยู่ต่อ

“ความสัมพันธ์ที่ดีอะ ครอบครัวมันอบอุ่นมากอะ เนี่ยแหละเราก็เลยอยากจะทำอยู่ต่อไป เพื่อที่จะดูแลเขาด้วย แสบปี ทั้งแม่สามีทั้งพ่อแม่เราเอง พ่อแม่เราเองเขาก็เปลี่ยนแปลงไปเยอะ แล้วเราพอเราเผชิญปัญหาแล้วเราช่วยกันคิดช่วยกันแก้ปัญหาที่ชายเงี้ยมันก็สนิทกัน แล้วมันก็เห็นอกเห็นใจกัน”

จากข้อความข้างต้น เตยมองว่า “ความสัมพันธ์ที่ดี” ของครอบครัวทำให้เตยรู้สึก “อบอุ่น” มันคงปลอดภัย จึงอยากมีชีวิต “อยู่ต่อไป” เพื่อดูแลคนในครอบครัว เตยรู้สึกมีความสุข สัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวยังทำให้พ่อแม่สามีและพ่อแม่ตนเองมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมอย่างมาก เมื่อเตย “เผชิญปัญหา” ได้รับการสนับสนุนจากพี่ชาย “ช่วยกัน” คิดแก้ไขปัญหา ยังทำให้เกิดความสนิทแน่นแฟ้นมากขึ้นเกิดเป็นความเข้าใจ “เห็นอกเห็นใจกัน” แตกต่างจาก ปี ได้รับการสนับสนุนจากศิลปินที่ชื่นชอบทำให้รู้สึกถึงการมีตัวตนและมีคุณค่า

“เราบนของเรานี้ก็ออกใหม่คะบ่นลอย ๆ ในพื้นที่ส่วนตัว สิ่งที่เกิดขึ้นคือ 30 นาทีต่อมา น้องม.มา mention ว่า ขอให้น้องหายป่วยไว ๆ นะครับ (หายใจเข้า) ร้องให้บ้านแตกเลย (ยิ้ม) เขาไม่จำเป็นจะต้องมาสนใจใครก็ไม่รู้แบบเราเหมือนกันอะ จำเป็นละ คือเขาก็ไม่รู้จักเราด้วย ละเขาไม่จำเป็นจะต้องมาให้กำลังใจเราเลยแต่คือดี ดีๆ แบบน้ำทิพย์เนี่ยสาดลงมาอีกรอบหนึ่งแล้วอะไรเงี้ย”

ปี เล่าถึงเหตุการณ์ที่ได้ลงโพสต์ข้อความบนเครือข่ายสังคมออนไลน์หนึ่ง ในลักษณะของการ “บ่นลอย ๆ” ที่น้องสาวของตนเองไม่สบายจึงสามารถเข้าร่วมงานแฟนมีตติ้งศิลปินที่ติดตามอยู่ได้ตามแผน หลังจากนั้นประมาณ 30 นาที ศิลปินที่ชอบได้ตอบกลับ “ขอให้น้องที่ป่วยหายไว ๆ นะครับ” ข้อความนี้ทำให้ปี รู้สึกปลื้มใจ ดีใจ ตื้นตันใจเป็นอย่างมากเรียกได้ว่า “ร้องให้บ้านแตก” การได้รับความใส่ใจจากศิลปินที่ตนเองชื่นชอบโดยที่ไม่คาดหวัง บีมองว่าตนเองเป็นเพียงผู้ติดตามศิลปินคนหนึ่ง ศิลปิน “ไม่จำเป็น” ต้องให้

“กำลังใจ” ให้ความใส่ใจกับตนเอง ปีกเล่าว่า การได้รับกำลังใจจากศิลปินเหมือนเป็น “น้ำทิพย์” ที่ “สาด” ลงมาให้กับตนเองทำให้รู้สึกมีกำลังใจ จากข้อความข้อ บี แสดงถึงการสนับสนุนทางสังคมคล้ายคลึงกับ ซี ที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากมูลนิธิทางสังคมทำให้ซีสามารถผ่านเหตุการณ์วิกฤตในชีวิตได้

“เพราะว่าพี่ จ. ก็ติดต่อมาทางตอนนั้นนั่นยังเป็นมูลนิธิ...(มูลนิธิช่วยช่วยเหลือทางสังคมแห่งหนึ่ง) อยู่ ก็ได้ติดต่อกันเหมือนได้เล่าเรื่องให้เขาฟังอะ ละก็ถามเขาว่าถ้าเป็นเรา เราจะทำยังไงมาเจอกับ พี่ ก. พี่ ก. ก็พาไปดูคนที่แย่กว่าเราเนี่ยหลายเลย(หัวเราะ) เพราะอะไรรู้ไหม เพราะว่าวันนั้นอะมีคนที่ฆ่าสามีแล้วก็ต้องติดคุก เรานึกในใจว่า โห..เราโคตรจะสบาย ละทำไมมันนั้นเยอะเราทุกซอกในใจ เราไม่รู้ว่ามีโลกนี้มันมีคนในทุกซอกมากกว่าเราเยอะเยอะ (...) วันนั้นนะเป็น ทำทำให้เรารู้สึกเสีย ปัญหาเราดีคนเดียวละ (หัวเราะหึ ๆ) ปัญหาคนอื่นเยอะเยอะเลย”

จากข้อความของซี แสดงให้เห็นการสนับสนุนจากมูลนิธิทางสังคมจากการที่ได้ “เล่าเรื่อง” ให้เจ้าหน้าที่มูลนิธิ “ฟัง” เป็นการระบายความทุกข์ใจ และการถูกเชิญชวนให้มาที่มูลนิธิเพื่อให้ได้พบกับกลุ่มผู้หญิงที่เผชิญภาวะวิกฤตเหมือนกัน ทำให้ซีได้พบกับคนที่มีความทุกข์มากกว่าตนเอง “คนที่แย่กว่าเรา” ทำให้ซีปลดความเจ็บปวดใจที่ซีมีอยู่ได้ ความทุกข์ที่มีอยู่ “หลายเลย” จึงทำให้ซีตระหนักได้ในเวลานั้นว่า ปัญหาความทุกข์ที่ซีมีอยู่ “ดีคนเดียว” หมายถึง ปัญหาที่เป็นเรื่องเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ยังมีผู้อื่นที่เผชิญปัญหาที่มีความทุกข์ที่หนักกว่าตนเอง เช่นเดียวกับ บี ที่การสนับสนุนทางสังคมช่วยให้ผ่านเหตุการณ์วิกฤตได้ สัม เป็นอีกคนหนึ่งที่ได้รับการสนับสนุนครอบครัวและจากสังคมในการก้าวผ่านการฆ่าตัวตาย

“ล้มผ่านมาได้ มันก็ไม่ได้เป็นเพราะความเข้มแข็งของล้มหรือว่าการคิดได้ของล้มคนเดียว มันคือการสะสมจากสิ่งรอบตัวไม่ว่าจะเป็นกำลังใจจากครอบครัว และแล้วก็เพื่อนฝูงหรือแม่แต่สิ่งที่เกิดขึ้นทั้งหมด มันทำให้ล้มตระหนักได้ว่าจริง ๆ แล้วล้มอยู่ได้เพราะคนเหล่านี้และล้มก็พร้อมที่จะส่งต่อสิ่งดี ๆ ให้กับคนอื่นเหมือนกัน”

ในมุมมองของล้ม มองว่าที่ตนเองสามารถก้าวผ่านการฆ่าตัวตายมาได้เกิดจาก “ความเข้มแข็ง” หรือ “ความคิดได้” ของตนเองเพียงคนเดียว แต่เกิดจากการ “สะสม” ร่วมกันของสิ่งรอบตัวที่มาจาก “กำลังใจจากครอบครัว” และกำลังใจจาก “เพื่อนฝูง” สิ่งที่เกิดขึ้นทั้งหมดทำให้ล้มตระหนักได้ว่า การที่สามารถมีชีวิต “อยู่ได้” ในปัจจุบันเป็นผลจากการสนับสนุนจากครอบครัวเหล่านี้และในขณะเดียวกัน ล้มก็พร้อมผู้สนับสนุนในการมอบ “สิ่งดี ๆ” ดังเช่นที่ตัวเองได้รับให้กับผู้อื่นเช่นกัน จะเห็นได้ว่า ล้ม ได้รับการสนับสนุนบุคคลที่อยู่รอบตัว แตกต่างจาก มินท์ ที่ความเชื่อต่อพระเจ้าช่วยเติมเต็มกำลังใจในการมีชีวิตอยู่

“มินท์รัก รักพระเจ้าของมินท์มากเลยอะ อืม แล้วแล้วมินท์ก็รู้สึกว่า ท่านรักมินท์มากเหมือนกันอะ พระองค์รักมินท์มากเหมือนกัน ละมินท์ก็รู้สึกว่ามินท์คือสิ่งที่มีค่าของพระองค์ ละพระองค์ก็คงไม่ไม่อยากให้เรา ทำลายสิ่งที่มีค่าของพระองค์ มันทำให้มินท์คิดเสมอว่าเราอะเป็นสิ่งที่มีความค่าของพระองค์นะ อืมเราทำไม่ได้”

ในมุมมองของมินท์ มินท์มีความรักต่อพระเจ้าที่ตนเองนับถืออย่างมากและขณะเดียวกันก็ยังรู้สึกได้ว่า พระเจ้ารักตนเองมากเช่นกันผ่านข้อความ “ท่านรักมินท์มาก” ซึ่งทำให้มินท์รู้สึกว่าตนเองเป็น “สิ่งที่มีค่า” ของพระเจ้า จากความเชื่อความศรัทธา มินท์ยังเชื่อว่าพระเจ้าไม่ยอมให้ทำลายสิ่งที่มีค่าของพระองค์

ซึ่งหมายถึง การไม่ทำร้ายตนเอง มีนั้ที่ระลึกเสมอว่าตนเองเป็นสิ่งที่มีความหมายของพระเจ้า “เราทำไม่ได้” จึงเป็น แสดงให้เห็นว่า มีนั้ที่จะไม่ทำลายสิ่งที่มีค่าของพระเจ้า ซึ่งหมายถึง มีนั้ที่จะไม่ทำร้ายตนเองอีก นอกจากนี้ ฟาง ได้ให้มุมมองในการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง โดยคนรอบข้างคนที่พยายามฆ่าตัวตายไม่ควรซ้ำเติม ขุด คู้ยหรือถามเหตุผล ต่อว่าเพียงแสดงจริงใจว่ารัก ห่วงใย

“คุณไม่ต้องคุณไม่ต้องพูดอะไรกับเขายาว ๆ เลย คุณไม่ต้อง ไม่ต้องชมไม่ต้องอะไรเลยคุณแค่ มีความจริงใจและความจริงใจอยู่ข้าง ๆ เขาอะ แต่ให้คุณไม่พูดเขาก็สัมผัสได้ มีความจริงใจด้วยใน จิตใจที่บอกว่า เฮ้ยฉันรักเธอนะอะไรเงี้ย เฮ้ยฉันรักเธอ แค่นั้นเอง คือคนเราคือ การบอกรักและแต่ว่า ไม่ได้พูดไม่ได้อะไรเงี้ย คนเรามันสัมผัสได้ไง”

ในมุมมองของฟางบุคคลรอบข้างคนที่พยายามฆ่าตัวตายไม่ต้องพูดเยาะ หรือพูดอะไร “ยาว ๆ” “ไม่ต้องชื่นชม” หรือ “ไม่ต้องทำอะไรเลย” เพียงอยู่ “ข้าง ๆ” ด้วย “ความจริงใจ” แม้ไม่ได้พูดแต่ผู้นั้นจะ “สัมผัส” ถึงความจริงใจในการช่วยเหลือได้ รับรู้ถึงความ “รัก” ที่ผู้ช่วยเหลือส่งให้ไป วิธีดังกล่าวนี้เป็น “การบอกรัก” โดยไม่ใช้คำพูดแต่สัมผัสได้ถึงความรักที่มีให้กันได้

## อภิปรายผลการวิจัย

การมีพื้นที่ปลอดภัยระบายความทุกข์ใจ ผู้ให้ข้อมูลรายงานว่าการมีพื้นที่ปลอดภัยระบายความทุกข์ใจ เป็นบุคคลที่ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกปลอดภัย ไว้วางใจได้ พื้นที่ปลอดภัยเป็นได้ทั้งแพทย์ผู้รักษา บุคคลในครอบครัว เพื่อน รวมถึงพระเจ้าตามความเชื่อทางศาสนา เป็นที่พึ่งพิงทางจิตใจ การมีพื้นที่ปลอดภัยช่วยบรรเทาความ ทุกข์ใจ ลดความโดดเดี่ยว รู้สึกปลอดภัยและมีกำลังใจในเผชิญปัญหา ในด้านการมีพื้นที่ปลอดภัยนั้นสอดคล้อง กับงานของ Bostik and Everall (2007) ความสัมพันธ์แบบผูกพันในกระบวนการเอาชนะการฆ่าตัวตายใน วัยรุ่นที่เคยพยายามฆ่าตัวตายที่ว่าการสร้างความผูกพันที่ปลอดภัย (a secure attachment) เป็นการเยียวยา จากความรู้สึกอยากฆ่าตัวตาย

การตระหนักรู้ตัวกระตุ้นและจัดการอารมณ์ความรู้สึก ผู้ให้ข้อมูลมีการตระหนักรู้ตัวกระตุ้นและ จัดการอารมณ์ความรู้สึก โดยการสังเกตอาการที่เกิดขึ้น การยอมรับตนเอง และใช้หลักการเกิดและดับของ ความรู้สึกตามหลักศาสนา ทำให้สามารถควบคุมและจัดการอารมณ์ที่เกิดขึ้น และระงับอารมณ์เมื่อเริ่มต้นทำ ให้อยู่ดีอารมณ์ทางลบนั้น การวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ตัวกระตุ้นและการจัดการอารมณ์ความรู้สึก สอดคล้องงานวิจัยของ Selimbegović (2013) ที่พบว่า การเปรียบตัวเองกับตามมาตรฐานที่ตนเองมีต่อตนเอง ร่วมกับความรู้สึกล้มเหลวทำให้เกิดการหลีกเลี่ยงปัญหา และนำไปสู่ความคิดฆ่าตัวตาย ดังนั้นการที่ผู้หญิงที่ ก้าวผ่านการฆ่าตัวตายใช้การตระหนักรู้ตนเองหยุดความคิดทางลบและหยุดการเปรียบเทียบตัวเองกับ มาตรฐานเดิมของตนเองในอดีตช่วยหยุดความรู้สึกล้มเหลวและความคิดทางลบที่นำไปสู่ความคิดฆ่าตัวตาย นอกจากนี้ การศึกษาของ Domínguez-García and Fernández-Berrocal (2018) การวิเคราะห์ห่อภิมาณ แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์ (EI) ในระดับสูง มีบทบาทสำคัญในการป้องกัน พฤติกรรมการฆ่าตัวตาย สำหรับการยอมรับตนเองนั้นมิจานวิจัยของ Brooks et al. (2021) ศึกษาบทบาทของ การยอมรับตนเองกับความคิดฆ่าตัวตายซึ่งพบว่า การยอมรับตนเองเป็นสิ่งช่วยลดความเปราะบางทางจิตใจที่

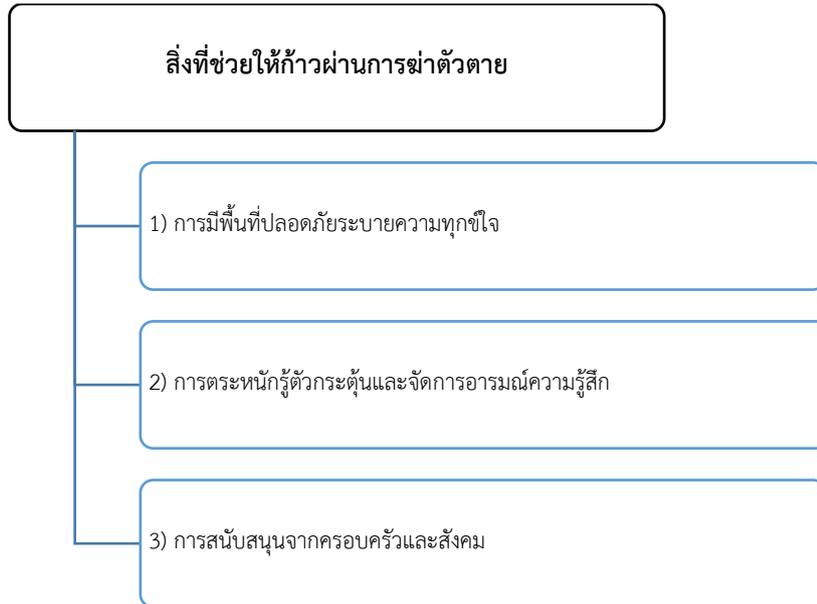
นำไปสู่การฆ่าตัวตายในคนหนุ่มสาว นอกจากนี้ พบว่าความยึดหยุ่นทางจิตใจซึ่งประกอบด้วย 4 ประเด็นหลัก คือ กระบวนการทางสังคม กระบวนการทางอารมณ์ กระบวนการทางความคิด และการกระทำที่มุ่งมั่น เป็นสิ่ง ที่ช่วยให้เอาชนะการฆ่าตัวตาย (Everall, Altrows and Paulson, 2006)

การสนับสนุนจากครอบครัวและสังคม ผู้ให้ข้อมูลทุกคนกล่าวถึงการสนับสนุนจากครอบครัวและสังคม ช่วยให้ตนเองอยากมีชีวิตอยู่ต่อ ไม่ว่าจะเป็นการสนับสนุนจากครอบครัว เพื่อนสังคมรอบข้าง หน่วยงานมูลนิธิ การสนับสนุนจากศิลปิน และศาสนา การสนับสนุนจากครอบครัวทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่น มั่นคงปลอดภัย ได้ ความเห็นอกเห็นใจ มีเพื่อนร่วมเผชิญปัญหา รู้สึกได้รับกำลังใจและรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ซึ่งการสนับสนุนทาง สังคมที่สร้างความมั่นใจและปลอดภัย การจัดการความเครียดและการดูแลสุขภาพอาการด้านจิตเวช เป็นปัจจัยที่ ช่วยเกื้อหนุนการฟื้นกลับจากการพยายามฆ่าตัวตายของผู้หญิงเชื้อสายจีนที่เกิดในแคนาดาที่มีประวัติพยายาม ฆ่าตัวตาย และการสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อน การได้รับการสนับสนุนทางจิตวิญญาณและการมีชีวิตอยู่ ช่วยในการสร้างเป้าหมายในอนาคต (Zaheer et al., 2019) และงานวิจัยของ Lakeman and Gerald (2008) การฆ่าตัวตายถูกมองว่าเป็นทั้งความล้มเหลวและการเผชิญปัญหา ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นอาจเป็น ปัจจัยสำคัญในการมีชีวิตอยู่หรือเอาชนะความคิดฆ่าตัวตาย และงานวิจัยของ Chi et al. (2014) พบว่า การสนับสนุนได้รับการสนับสนุนเพื่อนและครอบครัว นักวิชาชีพผู้รักษาเป็นสิ่งช่วยเยียวยาฟื้นฟูหลังจากการ พยายามฆ่าตัวตาย

ในมุมมองทางศาสนาการฆ่าตัวตายเป็นข้อห้าม ดังนั้นการฆ่าตัวตายจึงเป็นเหมือนสิ่งที่ขัดแย้งการฆ่าตัว ตาย ดังเช่น ศาสนาพุทธการฆ่าตัวตายไม่ว่าด้วยเพราะสาเหตุใด ถือเป็นสิ่งที่ไม่ควรกระทำเพราะเป็นบาปและมี แต่ผลเสีย (พระประเจน กรุดตโมและคณะ, 2063) สำหรับศาสนาคริสต์การฆ่าตัวตายทำให้ไม่ได้ไปพบ พระเจ้า ศาสนาอิสลามการทำร้ายตนเองจะทำให้เข้าถึงพระเจ้าน้อยลงและเป็นบาปอย่างยิ่ง (Shoib et al., 2022) ซึ่งในประเด็นศาสนาจากในผลการวิจัยพบว่าผู้หญิงที่ก้าวผ่านการฆ่าตัวตายกล่าวถึง การมีศาสนาใน การเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจตามความเชื่อของศาสนา เช่น ศาสนาอิสลามที่เชื่อว่าการทำร้ายตนเองจะทำให้ เข้าถึงพระเจ้าได้น้อยลง ศาสนาคริสต์การนับถือพระเจ้ารู้สึกปลอดภัยมีกำลังใจช่วยให้รักตนเอง การนำหลักคำ สอนของศาสนาพุทธในการเข้าใจการเกิดดับของอารมณ์และความทุกข์ที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นความเชื่อทางด้านบวก และเป็นพลังใจในการสนับสนุนให้มีชีวิตอยู่ต่อซึ่งมีส่วนช่วยในการเป็นสิ่งช่วยเข้าใจสัจธรรมในชีวิต

### องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

จากการวิจัยทำให้ได้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ในการเยียวยาและป้องกันการฆ่าตัวตาย จากการวิจัยครั้งนี้ สิ่ง que ช่วยให้ผู้คนที่เคยพยายามฆ่าตัวตายสามารถก้าวผ่านการฆ่าตัวตาย ประกอบด้วย 3 ใจความสำคัญรอง ได้แก่ 1) การมีพื้นที่ปลอดภัยระบายความทุกข์ใจ 2) การตระหนักรู้ตัวกระตุ้นและจัดการอารมณ์ความรู้สึก 3) การสนับสนุนจากครอบครัวและสังคม



## ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

จากผลการวิจัยที่พบว่า การมีพื้นที่ปลอดภัยระบายทุกข์ ในการให้การปรึกษากับผู้มีความคิดและพยายามฆ่าตัวตาย สิ่งสำคัญอันดับแรก ดังนั้น ผู้ให้การช่วยเหลือบุคคลที่มีความคิด หรือพยายามฆ่าตัวตาย ควรเริ่มจากการสร้างความไว้วางใจ รับฟังอย่างไม่ตัดสิน ยอมรับด้วยท่าทีที่เป็นมิตร เพื่อเป็นพื้นที่ปลอดภัยให้กับผู้รับบริการได้ระบายความทุกข์ใจ ลดความรู้สึกโดดเดี่ยว ทำให้เกิดความหวังและมีสัมพันธภาพเชิงการรักษาที่ดีจะช่วยให้เกิดความร่วมมือ และทำให้การรักษามีแนวโน้มสำเร็จสูง

การช่วยให้ผู้รับบริการตระหนักรู้ตัวกระตุ้นและจัดการอารมณ์ความรู้สึก ช่วยให้เกิดก้าวผ่านการฆ่าตัวตาย ดังนั้น ผู้ให้การปรึกษาควรช่วยให้ผู้รับบริการเกิดความตระหนักรู้ และจัดการกับอารมณ์ความคิดทางลบที่เกิดขึ้นตั้งเริ่มต้น ก่อนจะก่อตัวเป็นอารมณ์ที่ท่วมท้นจนไม่สามารถควบคุมได้ และช่วยให้ผู้รับบริการผ่อนคลายความกดดันที่มี ด้วยแนวความคิดการเมตตาต่อตนเอง รวมถึงสอนเทคนิควิธีการผ่อนคลายความตึงเครียด

ผลการวิจัยที่แสดงให้เห็นว่า การสนับสนุนจากครอบครัวและสังคม เป็นสิ่งที่ช่วยให้ก้าวผ่านการฆ่าตัวตาย ทั้งนี้ การนำบุคคลในครอบครัวหรือบุคคลใกล้ชิดมาร่วมในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจำเป็นต้องประเมินความสัมพันธ์ของผู้รับบริการกับสมาชิกในครอบครัว รวมถึงขอความยินยอมจากผู้รับบริการ และความสมัครใจของครอบครัวก่อนเข้าร่วมการปรึกษาครอบครัว และกิจกรรมอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

### 2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยครั้งนี้ ผู้หญิงที่ก้าวผ่านการฆ่าตัวตายที่เข้าร่วมการวิจัยเกือบทั้งหมดมีสถานภาพทางสังคม การศึกษา และฐานะทางเศรษฐกิจอยู่ในระดับที่ดี มีโอกาสเข้าถึงการบริการทางสุขภาพจิต และแหล่งสนับสนุนทางสังคมได้ ดังนั้น เพื่อขยายให้เห็นมุมมองจากหลายกลุ่มทางสังคม จึงควรทำการศึกษาในกลุ่มผู้หญิงที่ก้าวผ่านการฆ่าตัวตายที่มีสถานะทางสังคมแตกต่างกันออกไป จะทำให้เห็นมุมมองประสบการณ์ก้าวผ่านการฆ่าตัว

ตายของกลุ่มบุคคลที่แตกต่างทางสังคม อาจเป็นประโยชน์ในการวางแผนทางการช่วยเหลือบุคคลที่พยายามฆ่าตัวตายได้ครอบคลุมยิ่งขึ้น

## เอกสารอ้างอิง

- ชนิษฐา แสนใจรักษ์. (2552). ใน *ชีวภูมของการฆ่าตัวตาย: การศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยาในผู้ที่ผ่านประสบการณ์การพยายามฆ่าตัวตาย* (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล. (2560). *การวิจัยเชิงคุณภาพทางการปรึกษา การกำกับและการประเมินคุณภาพงานวิจัยตามการวิจัยเชิงคุณภาพแบบ IPA*. เอกสารประกอบการสอน วิชา 41575259. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- พระประเจน กรุตโตโมและคณะ (2563) แนวคิดเรื่องสิทธิที่จะตายตามหลักพระพุทธศาสนา. *วารสารมหาจุฬานาครทรรคนัน*, 7(12), 363-375.
- ศูนย์เฝ้าระวังการฆ่าตัวตาย โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์. (2565). ปัญหาการฆ่าตัวตายในคนไทย ปี 2565. สืบค้นเมื่อ 16 พฤศจิกายน 2565, จาก <https://suicide.dmh.go.th/news/files.pdf>
- Bostik, K. E., & Everall, R. D. (2007). Healing from suicide: Adolescent perceptions of attachment relationships. *British Journal of Guidance & Counselling*, 35(1), 79–96.
- Brooks, J. R. et al. (2021). Depression and Suicide Ideation: The Role of Self-Acceptance for Black Young Adults. *Journal of Black Psychology*. DOI:10.1177/00957984211037440
- Chi, M. T. et al. (2014). Healing and recovering after a suicide attempt: A grounded theory study. *J Clin Nurs*, 23(11-12), 1751-1759.
- Domínguez-García, E. & Fernández-Berrocal, P. (2018). The Association Between Emotional Intelligence and Suicidal Behavior: A Systematic Review. *Frontiers in psychology*, 9, 2380.
- Everall, R. D., Altrows, K. J., & Paulson, B. L. (2006). Creating a Future: A Study of Resilience in Suicidal Female Adolescents. *Journal of Counseling & Development*, 84(4), 461–471.
- Lakeman, R., & Gerald, M. F. (2008). How people live with or get over being suicidal: A review of qualitative studies. *Journal of Advanced Nursing*, 64(2), 114-126.
- Selimbegović L, Chatard (2013) The mirror effect: self-awareness alone increases suicide thought accessibility. *Consciousness and Cognition*, 22, 756-764.
- Sher L. (2023). Long COVID and the risk of suicide. *General hospital psychiatry*, 80, 66–67.
- Shoib S, Armiya'u AY, Nahidi M, Arif N, Saeed F. (2022) Suicide in Muslim world and way forward. *Health Science Reports*, 8, 665-667.

Sun, F. K., & Long, A. (2013). A suicidal recovery theory to guide individuals on their healing and recovering process following a suicide attempt. *Journal of advanced nursing*, 69(10), 120-170.

Zaheer, J., Shera, W., Sing Hong Lam, J., Fung, W. L. A., Law, S., & Links, P. S. (2019). "I think I am worth it. I can give up committing suicide": Pathways to recovery for Chinese-Canadian women with a history of suicidal behaviour. *Transcultural psychiatry*, 56, 305–326.

---