

**แนวทางการพัฒนาจิตตามแนวพุทธศาสนาเชิงบูรณาการเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย
ของข้าราชการตำรวจภูธรจังหวัดหนองคาย**
**AN INTEGRATIVE BUDDHIST MENTAL DEVELOPMENT APPROACH TO PREVENT
SUICIDE OF NONG KHAI PROVINCIAL POLICE OFFICERS***

ชินท์ณภัทร ภิญโญดม, พระครูสุธีร์คัมภีร์ญาณ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น

Chinnapat Phinyodom, Phrakru Sudhikmbhiraya

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Khonkaen Campus,

E-mail: apichad.pin@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาพปัญหาและสาเหตุการฆ่าตัวตายของข้าราชการตำรวจภูธรจังหวัดหนองคาย 2) ศึกษาการพัฒนาจิตตามแนวพุทธศาสนาเชิงบูรณาการเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของข้าราชการตำรวจภูธรจังหวัดหนองคาย 3) เสนอแนวทางการพัฒนาจิตตามแนวพุทธศาสนาเชิงบูรณาการเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของข้าราชการตำรวจภูธรจังหวัดหนองคาย เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ โดยศึกษาจากเอกสาร การสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ แล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์และนำเสนอเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า ปัญหาสาเหตุการฆ่าตัวตายของข้าราชการตำรวจภูธรจังหวัดหนองคาย มี 4 ด้าน ได้แก่ ปัญหาด้านครอบครัว ปัญหาด้านสุขภาพ ปัญหาด้านภาระหนี้สิน ปัญหาด้านความเครียดจากการปฏิบัติหน้าที่

การพัฒนาจิตตามแนวพุทธศาสนาเชิงบูรณาการเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของข้าราชการตำรวจภูธรจังหวัดหนองคาย ปัญหาและสาเหตุการฆ่าตัวตายของข้าราชการตำรวจ มีผลกระทบต่อยุติธรรม ทำให้จิตอ่อนแอ ดังนั้น จิตจึงต้องได้รับการฝึกฝนให้เข้มแข็งตามแนวพุทธศาสนาเชิงบูรณาการ ควรนำหลักพัฒนาจิตตามหลักจิตตานุปัสสนาบูรณาการกับหลักธรรมาสน์ 4 มาใช้แก้ปัญหาและสาเหตุของการฆ่าตัวตาย

แนวทางการพัฒนาจิตตามแนวพุทธศาสนาเชิงบูรณาการเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของข้าราชการตำรวจภูธรจังหวัดหนองคาย ด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณาจัดให้เห็นตามความเป็นจริง และบูรณาการหลักธรรมาสน์ 4 ได้แก่ 1) มีความซื่อสัตย์ต่อตนเองและครอบครัว ทำอะไรนึกถึงคนในครอบครัว 2) รู้จักควบคุมจิต ไม่ให้คิดสั้น ให้นึกว่าปัญหาย่อมมีทางออก 3) มีความอดทนต่อปัญหาที่เกิดขึ้น ไม่ด่วนตัดสินใจคิดสั้น 4) เสียสละความสุขส่วนตัว เพื่อครอบครัว ปกป้องคนในครอบครัวหรือผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือช่วยหาทางออกให้

คำสำคัญ: การพัฒนาจิต; การป้องกัน; การฆ่าตัวตาย

Abstract

The objectives of this research were: 1) to study the problematic condition and causes of suicide of Nong Khai Provincial Police officials; 2) to study the mental

* วันที่รับบทความ: 28 สิงหาคม 2564; วันที่แก้ไขบทความ: 23 ตุลาคม 2564; วันที่ตีพิมพ์: 26 ธันวาคม 2565

development integrated with Buddhism to prevent suicide of Nong Khai Provincial Police officials; 3) to propose an integrative Buddhist mental development approach to prevent suicide of police officers in Nong Khai Province. This study was carried out by means of qualitative research by studying the documents and in-depth interviews with key informants. The obtained data were interpreted by the descriptive analysis.

The results showed that problems causing suicide among police officers in Nong Khai Province consisted of 4 aspects: family; health, debt and work stress.

The mental development integrated with Buddhism to prevent suicide of Nong Khai Provincial Police officials: as problems and causes of suicide of police officials affected the mind and mental weakness, the mind must be trained to be strong according to the integrative Buddhism. The principles of mental development according to Cittānupassanā (Contemplation of mind) integrated with the Four Gharāvāsa Dhammas (Virtues of Householder) to solve problems and causes of suicide.

An integrative Buddhist mental development approach to prevent suicide of police officers in Nong Khai Province can be made by setting the mind to determine the reality and integration of the Four Gharāvāsa Dhammas as follows: namely 1) be honest with oneself and family, think of family members; 2) control ones' mind and think that problems always have a solution; 3) have patience with problems, do not rush to make short-thinking decisions; 4) sacrifice personal happiness for family, consult a family member or a respected people to help find a solution.

Keywords: mental development; prevention; suicide

บทนำ

ปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม ด้านการเมือง ด้านสิ่งแวดล้อม และด้านค่านิยม ทำให้มนุษย์ต้องมีปรับตัวอยู่ตลอดเวลา เพื่อให้ทันต่อกระแสการเปลี่ยนแปลง ที่ไม่สามารถปรับตัวให้ทันต่อกระแสการเปลี่ยนแปลงได้ ทำให้เกิดมีภาวะความเครียดขึ้นในจิต เกิดภาวะซึมเศร้า ต้องพยายามค้นหาทางออกแก้ปัญหาให้กับตัวเองด้วยวิธีการต่างๆ จนสุดท้ายอาจเลือกวิธี การฆ่าตัวตาย (SUICIDE) เป็นการแก้ไขปัญหา จากรายงานขององค์การอนามัยโลกพบว่าประชากรมนุษย์ทั่วโลกมีอัตราการฆ่าตัวตายเพิ่มสูงขึ้นจากเดิม โดยในช่วง 45 ปี ที่ผ่านม้อัตราการฆ่าตัวตายได้เพิ่มขึ้นร้อยละ 60 และประชากรมนุษย์โลกราว 1 ล้านคน หมายความว่า ในประชากรมนุษย์โลก 1 แสนคน จะมีผู้ที่เสียชีวิตจากการฆ่าตัวตาย 16 ราย หรือ จะฆ่าตัวตายในทุกๆ ปี เฉลี่ย 3,000 รายต่อวัน หรือทุก 40 วินาที จะมีประชากรมนุษย์โลกฆ่าตัวตาย 1 คน การฆ่าตัวตายเป็นปัญหาที่นำมาซึ่งการสูญเสียประชากรมนุษย์ทั่วโลกก่อนวัยอันควร มีผลกระทบต่อเศรษฐกิจและสังคม ได้มีการพยากรณ์ไว้ว่าภายในปี พ.ศ. 2563 จะมีจำนวนคนฆ่าตัวตายสูงถึงปีละ 1.5 ล้านคน (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2545)

ในประเทศไทยปัจจุบัน ต้องเผชิญกับผลกระทบของภาวะวิกฤตทั้งภายในและภายนอกประเทศ ที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว เป็นผลให้พฤติกรรมของคนในสังคมเปลี่ยนแปลงไปทำให้เกิดผลกระทบโดยตรงต่อประชากรทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทำให้เกิดปัญหาความเครียด ภาวะซึมเศร้า เกิดปัญหาการฆ่าตัวตาย จากรายการฆ่าตัวตายในประเทศไทยของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ที่ผ่านมาพบว่าจำนวนของผู้ฆ่าตัวตายสำเร็จสูงถึง 4,000 รายต่อปี ฆ่าตัวตายไม่สำเร็จกว่า 50,000 ราย เพศชายฆ่าตัวตายสำเร็จมากกว่าหญิงถึง 4 เท่า แต่เพศหญิงมีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายได้ง่ายและมากกว่าเพศชาย แม้ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมาจะมีการแก้ไขและป้องกันปัญหาการฆ่าตัวตายในประเทศไทยอย่างต่อเนื่องแต่จำนวนของผู้ที่ฆ่าตัวตายสำเร็จในประเทศไทยก็ยังคงติดอันดับที่ 16 ของโลก ภาคเหนือของไทยมีอัตราการฆ่าตัวตายสูงที่สุด และอาชีพที่มีอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จมากที่สุด คือ อาชีพ ตำรวจ (หวาน ศรีเรือนทอง และคณะ, 2554) และตั้งแต่ 2551 – 2562 พบว่า สถิติการฆ่าตัวตายของเจ้าหน้าที่ตำรวจ มีจำนวนทั้งสิ้น 396 ราย คิดเป็นค่าเฉลี่ย 18.2 รายต่อ 1 แสนรายต่อปี จากการรวบรวมข้อมูลพบว่า ปี 2551 ตำรวจฆ่าตัวตาย 12 นาย ปี 2552 ตำรวจฆ่าตัวตาย 22 นาย ปี 2553 ตำรวจฆ่าตัวตาย 31 นาย ปี 2554 ตำรวจฆ่าตัวตาย 32 นาย ปี 2555 ตำรวจฆ่าตัวตาย 47 นาย ปี 2556 ตำรวจฆ่าตัวตาย 30 นาย ปี 2557 ตำรวจฆ่าตัวตาย 57 นาย ปี 2558 ตำรวจฆ่าตัวตาย 36 นาย ปี 2559 ตำรวจฆ่าตัวตาย 37 นาย ปี 2560 ตำรวจฆ่าตัวตาย 33 นาย ปี 2561 ตำรวจฆ่าตัวตาย 40 นาย และปี 2562 ตำรวจฆ่าตัวตายไปแล้ว 19 นายซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับอัตราการฆ่าตัวตายของประชากรไทยจะพบว่า ตำรวจมีอัตราการฆ่าตัวตายสูงกว่าประชากรทั่วไปมากถึง 2.32 เท่า พฤติกรรมการฆ่าตัวตายส่วนใหญ่กระทำโดยการยิงตัวตาย เพราะตำรวจมีปืนเป็นอาวุธประจำกาย จึงใช้อาวุธปืนที่มีอยู่นั้นฆ่าตัวตาย (ไทยรัฐออนไลน์, 2563)

ที่ผ่านมามีข้าราชการตำรวจสังกัดตำรวจภูธรจังหวัดหนองคายฆ่าตัวตายมาแล้วจำนวน 3 นาย จากปัญหาและสาเหตุด้านครอบครัว ด้านสุขภาพ และด้านภาระหนี้สิน ผู้วิจัยเห็นถึงความสำคัญของปัญหาการฆ่าตัวตายของข้าราชการตำรวจ จึงมีความสนใจที่จะทำการวิจัยเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาจิตตามแนวพุทธศาสนาเชิงบูรณาการเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของข้าราชการตำรวจภูธรจังหวัดหนองคาย

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและสาเหตุการฆ่าตัวตายของข้าราชการตำรวจภูธรจังหวัดหนองคาย
2. เพื่อศึกษาการพัฒนาจิตตามแนวพุทธศาสนาเชิงบูรณาการเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของข้าราชการตำรวจภูธรจังหวัดหนองคาย
3. เพื่อเสนอแนวทางการพัฒนาจิตตามแนวพุทธศาสนาเชิงบูรณาการเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของข้าราชการตำรวจภูธรจังหวัดหนองคาย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนาจิตตามแนวพุทธศาสนาเชิงบูรณาการเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของข้าราชการตำรวจภูธรจังหวัดหนองคาย ผู้วิจัยใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยศึกษาในเชิงเอกสาร (Documentary Study) ภาควิชาการ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) และกรณีศึกษา ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดวิธีการวิจัยไว้ดังนี้

1. การศึกษาในเชิงเอกสาร (Documentary Study) ทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูลในเชิงเอกสาร โดยศึกษาจากแหล่งข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539 และศึกษาข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source) จากหนังสือ ตำรา รายงานการวิจัย และเอกสารที่เกี่ยวข้อง

2. ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กลุ่มเป้าหมายได้แก่ ข้าราชการตำรวจภูธรจังหวัดหนองคาย

3. ข้อมูลจากการสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observations) การประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เชิงพรรณนา

กลุ่มเป้าหมายและผู้ให้ข้อมูลหลัก

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลด้านประชากรที่เป็นกลุ่มเป้าหมายที่สามารถให้ข้อมูลได้ กล่าวคือ ต้องมีส่วนเกี่ยวข้องกับ ข้าราชการตำรวจและเต็มใจให้ข้อมูล โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกและวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) รวมทั้งสิ้น 25 รูป/คน ซึ่งผู้ให้ข้อมูลในการตอบแบบสัมภาษณ์ จะแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มผู้ให้แนวทางการพัฒนาจิตและหลักธรรมทางพุทธศาสนาได้แก่ พระสงฆ์ จำนวน 3 รูป, กลุ่มผู้ให้แนวทางการแก้ไขปัญหา และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันการฆ่าตัวตายได้แก่ นักจิตวิทยา จำนวน 2 คน และกลุ่มผู้ให้ข้อมูลปัญหาและสาเหตุการฆ่าตัวตายได้แก่ ข้าราชการตำรวจภูธรจังหวัดหนองคาย 20 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่สำคัญในการวิจัย คือ ศึกษาเอกสารและงานที่เกี่ยวข้อง นำมาวิเคราะห์และสังเคราะห์ สร้างเป็นแบบสัมภาษณ์แบบเชิงลึกมีโครงสร้างและกรอบแนวคิดในการวิจัย

การสร้างเครื่องมือในการวิจัย

การสร้างเครื่องมือในการวิจัย ผู้วิจัยได้สร้างแบบสัมภาษณ์จากกรอบเนื้อหาของวัตถุประสงค์ และนิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัยเพื่อตอบโจทย์การวิจัย เสนอร่างแบบสัมภาษณ์ต่ออาจารย์ที่ปรึกษา ปรับปรุงแก้ไขแบบสัมภาษณ์ตามที่อาจารย์ที่ปรึกษาแนะนำ จากนั้นนำแบบสัมภาษณ์ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว เสนอผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ดังนี้ รศ.ดร.โสวิทย์ บำรุงภักดิ์, ผศ.ดร.จรัส สีภา, ผศ.ดร.สุวิน ทองปั้น, ผศ.ดร.จักรพรรณ วงศ์พรพัฒน์, ผศ.ดร.ประยูร แสงใส เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) เพื่อความถูกต้องของแบบสัมภาษณ์ จากนั้นนำแบบสัมภาษณ์ไปปรับปรุงแก้ไขอีกครั้งหนึ่งตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ และดำเนินการสัมภาษณ์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการวิจัยและเก็บข้อมูล ดังนี้

1) รวบรวมข้อมูลชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539

2) รวบรวมข้อมูลชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ หนังสือ ตำรา รายงานการวิจัย และเอกสาร จากสื่ออินเทอร์เน็ต ที่เกี่ยวข้อง

3) รวบรวมข้อมูลจากการสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observations) และการประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) ที่ผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เข้าร่วมประชุมแนะนำ

4) รวบรวมข้อมูลทั้งหมดที่ได้ทั้งหมดไปวิเคราะห์ข้อมูล

5) การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ที่ได้ นำมาวิเคราะห์แล้วนำเสนอข้อมูลโดยการพรรณนา (Interpretations) แล้วจึงสรุปผลการวิจัยเป็นลำดับต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลจากการรวบรวมที่มีอยู่อย่างเป็นระบบ สะดวก ง่ายต่อการค้นหาข้อมูล ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาด้านทฤษฎี และภาคสนามโดยใช้วิธีอธิบายเชิงพรรณนา ตามวัตถุประสงค์ในประเด็นต่าง ๆ
2. เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลสำเร็จเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยนำผลที่ได้จากการวิเคราะห์ในแต่ละประเด็นมาสรุปเพื่อนำไปสู่ขั้นตอนของการเขียนรายงานการวิจัย
3. เขียนรายงานการวิจัย สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งต่อไป

ผลการวิจัย

ปัญหาการฆ่าตัวตายของตำรวจมีปรากฏให้เห็นอยู่เรื่อยๆตามสื่อต่างๆ จากการได้สอบถามข้อมูลจากแผนงานกำลังพล ของกองกำกับการตำรวจภูธรจังหวัดหนองคาย ทำให้ทราบว่าที่ผ่านมาเคยมีตำรวจในสังกัดตำรวจภูธรจังหวัดหนองคายทำการฆ่าตัวตายอยู่ 3 ราย ซึ่งจากการสืบสวนหาข้อเท็จจริงทำให้ทราบว่าแต่ละรายมีปัญหาแตกต่างกันไป ได้แก่ รายที่ 1 มีปัญหาด้านภาระหนี้สินและปัญหาครอบครัว รายที่ 2 มีปัญหาด้านความเครียดจากการปฏิบัติหน้าที่ส่วนรายที่ 3 มีปัญหาด้านสุขภาพมีโรคประจำตัวและป่วยเรื้อรัง ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่โดยใช้เครื่องมือในการวิจัยหาข้อมูลด้วยแบบสัมภาษณ์เชิงลึก(In-depth Interview) พบว่า

1. สภาพปัญหาและสาเหตุการฆ่าตัวตายการฆ่าตัวตายของข้าราชการตำรวจภูธรจังหวัดหนองคาย

สภาพปัญหาและสาเหตุด้านครอบครัว โดยมีสาเหตุ ดังนี้

(1) ด้านความประพฤติ ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งไม่ยอมปรับเปลี่ยนประพฤติดังตนเอง และยังยึดติดอยู่กับรูปแบบการดำเนินชีวิตก่อนแต่งงาน โอกาสแห่งความขัดแย้งภายในครอบครัวที่จะนำมาสู่ปัญหาครอบครัวย่อมมีมาก

(2) ด้านภาวะทางอารมณ์ การตัดสินใจในการแก้ไขปัญหาหรือการโต้ตอบต่อสถานการณ์ที่แตกต่างกันของสามี และภรรยาอาจ อาจนำมาซึ่งความขัดแย้ง ทะเลาะ บาดหมาง และไม่เป็นที่พอใจของอีกฝ่าย

(3) ด้านการขาดความซื่อสัตย์ ความไม่ซื่อสัตย์ในชีวิตสมรสเป็นสาเหตุสำคัญสาเหตุหนึ่งของความล้มเหลวในชีวิตการแต่งงาน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเงิน หรือเรื่องชู้สาวกับบุคคลอื่น

ข้อมูลที่ได้จากกาพื้นที่สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) พบว่า ข้าราชการตำรวจภูธรจังหวัดหนองคาย จำนวน 20 นาย ส่วนมากไม่มีปัญหาด้านครอบครัว แต่ก็มีบางนายที่มีปัญหาแต่ไม่รุนแรง บางนายอาจจะแค่รู้สึกเบื่อหน่ายชีวิตครอบครัว

1.2 สภาพปัญหาและสาเหตุด้านสุขภาพ

(1) มีโรคประจำตัว

(2) เจ็บป่วยเรื้อรังรักษาไม่หาย

ปัญหานี้มีผลกระทบต่อสภาพจิตใจเป็นอย่างมาก หากขาดการดูแลเอาใจใส่และการให้กำลังใจจากคนรอบข้าง ก็สามารทำให้ตำรวจตัดสินใจฆ่าตัวตายได้ ข้อมูลที่ได้จากกาพื้นที่สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) พบว่า ข้าราชการตำรวจภูธรจังหวัดหนองคาย จำนวน 20 นาย พบว่า ตำรวจภูธรจังหวัดหนองคายส่วนมากไม่มีปัญหาด้านสุขภาพ มากสุขภาพแข็งแรงดี มีส่วนน้อยที่มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง แต่ก็มีกาไปพบแพทย์เพื่อรักษาและทำการรักษาอยู่เป็นประจำ และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์

1.3 สภาพปัญหาและสาเหตุด้านภาระหนี้สิน

ปัญหาด้านภาระหนี้สินทั้งในระบบและนอกระบบ หนี้ในระบบ เช่น สหกรณ์ออมทรัพย์ตำรวจภูธรจังหวัดหนองคาย หนี้ธนาคารต่างๆ สถาบันการเงิน บัตรเครดิต หนี้นอกระบบ เช่น เงินกู้รายวัน แอร์ การพนันต่างๆ ปัญหาและสาเหตุเหล่านี้ล้วนสร้างความกดดันต่อตำรวจและครอบครัวอย่างมาก ข้อมูลที่ได้จากกาพื้นที่สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) พบว่า ข้าราชการตำรวจภูธรจังหวัดหนองคาย จำนวน 20 นาย พบว่า ตำรวจภูธรจังหวัดหนองคายส่วนมากมีปัญหาในด้านภาระหนี้สินทั้งในระบบและนอกระบบ ไม่ว่าจะเป็นหนี้ สหกรณ์ออมทรัพย์ตำรวจภูธรจังหวัดหนองคาย จำกัก หรือหนี้ธนาคาร หนี้บัตรเครดิตการ์ด บางรายจนเงินเดือนไม่พอจ่าย

1.4 สภาพปัญหาด้านความเครียดจากการปฏิบัติหน้าที่

ภาระหน้าที่ของตำรวจนั้นมีมาก และมีความกดดันสูง ไม่ว่าจะเป็นความกดดันจากความคาดหวังของประชาชน ความกดดันจากผู้บังคับบัญชาและเพื่อนร่วมงาน ซึ่งล้วนทำให้ตำรวจเกิดความเครียดและเป็นโรคซึมเศร้า บางคนไม่สามารถทนต่อแรงกดดันนั้นได้ก็ฆ่าตัวเองตายได้ ข้อมูลที่ได้จากกาพื้นที่สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) พบว่า ข้าราชการตำรวจภูธรจังหวัดหนองคาย จำนวน 20 นาย พบว่า ตำรวจภูธรจังหวัดหนองคายส่วนมากมีปัญหาความเครียดจากการปฏิบัติหน้าที่ที่เกิดจากปริมาณงานที่มากและการได้รับความกดดันจากผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงาน

2. การพัฒนาจิตตามแนวพุทธศาสนาเชิงบูรณาการเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของข้าราชการตำรวจภูธรจังหวัดหนองคาย พบว่า การพัฒนาจิตตามแนวพุทธศาสนา โดยการพัฒนาจิตตามหลักจิตตานุปัสสนา บูรณาการกับหลักฆราวาสธรรม 4 คือ การหมั่นฝึกฝนตนเองไม่ว่าจะกำลังอยู่ในอิริยาบถใด ด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามความเป็นจริง ว่าขณะนี้จิตมีอาการหรือกำลังเกิดความคิดอะไร ก็ตั้งสติกำหนดให้อาการและความคิดนั้นดับไป เช่น โกรธก็ให้รู้ว่าตัวเองโกรธก็ทำให้ความโกรธนั้นดับไปประโยชน์ในการฝึกฝนพิจารณากำหนดรู้จิตในจิตนั้น ทำให้เกิดปัญญา มีสติรู้เท่าทันจิตของตน เกิดความอดทน ความพากเพียรสามารถแก้ไขปัญหามในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. แนวทางการพัฒนาจิตตามแนวพุทธศาสนาเชิงบูรณาการเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของข้าราชการตำรวจภูธรจังหวัดหนองคาย ด้วยการฝึกฝนพัฒนาจิตตนเองตามหลักจิตตานุปัสสนา ด้วยการตั้งสติพิจารณาให้รู้เห็นปัญหาตามความเป็นจริง บูรณาการกับหลักฆราวาสธรรม 4 มี 4 แนวทาง ดังนี้ 1). มีความซื่อสัตย์ต่อตนเองและครอบครัว ทำอะไรนึกถึงคนในครอบครัว 2). การควบคุมจิตใจตนเองมิให้คิดสั้น 3). มีความอดทนต่อปัญหาที่เกิดขึ้น 4). เสียสละความสุขส่วนตัว เพื่อครอบครัว ปกษาหาหรือคนในครอบครัวหรือผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือ หาทางออกร่วมกัน

อภิปรายผล

จากการวิจัยเรื่อง แนวทางการพัฒนาจิตตามแนวพุทธศาสนาเชิงบูรณาการเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของข้าราชการตำรวจภูธรจังหวัดหนองคาย ได้พบประเด็นที่น่าสนใจ จึงนำประเด็นเหล่านั้นมาเพื่ออภิปรายผลดังนี้

สภาพปัญหาและสาเหตุการฆ่าตัวตายของข้าราชการตำรวจภูธรจังหวัดหนองคาย: ด้านครอบครัว ข้าราชการตำรวจภูธรจังหวัดหนองคาย ส่วนมากไม่มีปัญหาด้านครอบครัว แต่ก็มีบ้างบางนายที่มีปัญหาแต่ไม่รุนแรง บางนายอาจจะแค่รู้สึกเบื่อหน่ายชีวิตครอบครัวด้านสุขภาพ ข้าราชการตำรวจภูธรจังหวัดหนองคาย ส่วนมากไม่มีปัญหาด้านสุขภาพ สุขภาพแข็งแรงดี มีส่วนน้อยที่มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง แต่ก็มีมีการไปพบแพทย์เพื่อปรึกษาและทำการรักษาอยู่เป็นประจำ และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ด้านภาวะ ข้าราชการตำรวจภูธรจังหวัดหนองคาย ส่วนมากมีปัญหาในด้านภาระหนี้สินทั้งในและนอกระบบด้านความเครียดจากการปฏิบัติ ข้าราชการตำรวจภูธรจังหวัดหนองคาย ส่วนมากมีปัญหาความเครียดจากการปฏิบัติหน้าที่ที่เกิดจากปริมาณงานที่มากและการได้รับความกดดันจากผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงาน สอดคล้องกับ กองวิจัย สำนักยุทธศาสตร์ตำรวจ กลุ่มงานจิตเวชและยาเสพติด โรงพยาบาลตำรวจ ได้จัดทำรายงานศึกษา (2554) กล่าวไว้ในรายงาน การศึกษาสาเหตุการฆ่าตัวตายของเจ้าหน้าที่ตำรวจ สถิติที่รวบรวมไว้ ตั้งแต่ปีงบประมาณ 2551 – 2562 สาเหตุที่ทำให้ตำรวจเป็นอาชีวะที่ฆ่าตัวตายมากที่สุดนั้น จากสาเหตุ ดังนี้ 1) ปัญหาทางด้านครอบครัว 2) ปัญหาด้านสุขภาพ 3) ปัญหาภาระหนี้สิน 4) ปัญหาความเครียดจากการปฏิบัติหน้าที่ สอดคล้องกับ รตพร ปัทมเจริญ (2552) ในบทความเรื่อง การฆ่าตัวตาย: ปรากฏการณ์ทางสังคมและวัฒนธรรมกล่าวถึงปัจจัยด้านสังคมที่เป็นสาเหตุของการฆ่าตัวตายในบทความวิชาการว่า การฆ่าตัวตายของแต่ละสังคม เราต้องพิจารณาบริบททางสังคมและวัฒนธรรมประกอบอย่างรอบด้านด้วย เช่น ลักษณะความเชื่อ ศาสนา ความสัมพันธ์ของคนในสังคม บรรทัดฐานและค่านิยมทางสังคม

การพัฒนาจิตตามแนวพุทธศาสนาเชิงบูรณาการเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของข้าราชการตำรวจภูธรจังหวัดหนองคาย: โดยใช้หลักจิตตานุปัสสนาบูรณาการกับหลักฆราวาสธรรม 4 คือ การหมั่นฝึกฝนตนเองไม่อาจจะกำลังอยู่ในอิริยาบถใด ด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่า ขณะนี้จิตมีอาการหรือกำลังเกิดความคิดอะไร ก็ตั้งสติกำหนดให้อาการและความคิดนั้นดับไป ประโยชน์ในการฝึกฝนพิจารณากำหนดรู้จิตในจิตนั้น ทำให้เกิดปัญญามีสติรู้เท่าทันจิตของตน เกิดความอดทน ความพากเพียร สามารถแก้ไขปัญหามิให้เกิดปัญหาในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับ กับ พระพรหมคุณาภรณ์, (2554) ได้เขียนหนังสือ พุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม ได้กล่าวว่า หลักจิตตานุปัสสนาสติปัญญา คือการตั้งสติกำหนดพิจารณาให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์ แต่เป็นบุคคลตัวตน เราเขา คือมีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดจิตของตนที่มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว พึงชานหรือเป็นสมาธิ สอดคล้อง พ.ธ.(ไทย) เล่ม 25 ข้อ 36: 36 (2539) ได้ว่า จิตตานุปัสสนาสติปัญญา คือ วิธีพิจารณาการใช้สติกำหนดรู้ว่าการที่ปรากฏทางจิต การที่ความคิดเกิดขึ้นก็เพราะจิตจะนึกถึงความบกพร่องของตนเองจึงคิดลักษณะเช่นนี้ควรเตือนจิตของตนว่า สิ่งทีล่วงมาแล้วอย่าได้เก็บเอามาคิด สิ่งที่ยังมาไม่ถึงก็อย่าคิด ขอให้ใช้สติกำหนดอยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุด สอดคล้องกับ พระมหาภคคิษฐ์ มหาวีโร และ พระมหามิตร จิตปัญโญ (2560) ได้ทำบทความวิจัยเรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภาวนา 4 จากการศึกษาพบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตกับจิตตภาวนา หมายถึง การฝึกฝนอบรมจิตใจ ให้มีความมั่นคงเข้มแข็ง มีความปลอดด้วยคุณธรรมทั้ง

ปวง ฝึกฝนให้มีความรักความเมตตาต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย พัฒนาจิตของตนให้มีความผ่องใสเบิกบาน ดำเนินชีวิตด้วยความสุขใจ

แนวทางการพัฒนาจิตตามแนวพุทธศาสนาเชิงบูรณาการเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของข้าราชการตำรวจภูธรจังหวัดหนองคาย: การฝึกฝนพัฒนาจิตตนเองตามหลักจิตตานุปัสสนา พร้อมกับการนำมาบูรณาการกับหลักฆราวาสธรรม 4 มี 4 แนวทาง ดังนี้ 1). มีความซื่อสัตย์ต่อตนเองและครอบครัว 2). การควบคุมจิตใจตนเอง 3). มีความอดทน 4). เสียสละสุขส่วนตัว สอดคล้องกับ พุทธทาสภิกขุ, (2546) ได้เขียนไว้ในหนังสือ ชีวิตคืออะไร ว่า ฆราวาสธรรม มีความหมาย 2 ประการ คือ 1. เป็นธรรมธรรมดาที่จะต้องประพฤติปฏิบัติสัจจะ หมายถึง ซื่อตรงต่อเพื่อนฝูงซื่อตรงต่อลูกเมีย ซื่อตรงต่อเวลา ซื่อตรงต่อการทำงาน ทมะ หมายถึง ช่มใจ อย่าให้เกิดโทสะอย่าให้เกิดความรัก หรือความเกลียด ขันติ หมายถึง อดทนต่อความร้อน ความหนาว ความเหนื่อย อดทนต่อคำตำราจจะ หมายถึง การให้ทาน รู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่เพื่อนบ้าน มิตรสหาย 2. เป็นธรรมที่ใช้เป็นหลักในการที่จะนำไปสู่การปฏิบัติธรรมข้ออื่น ๆ ให้สำเร็จ ไม่ใช่เฉพาะเป็นธรรมของฆราวาสเท่านั้น แม้แต่บรรพชิตที่ต้องการจะบรรลุผลนิพพาน ก็ยังต้องใช้ธรรมข้อนี้ด้วย

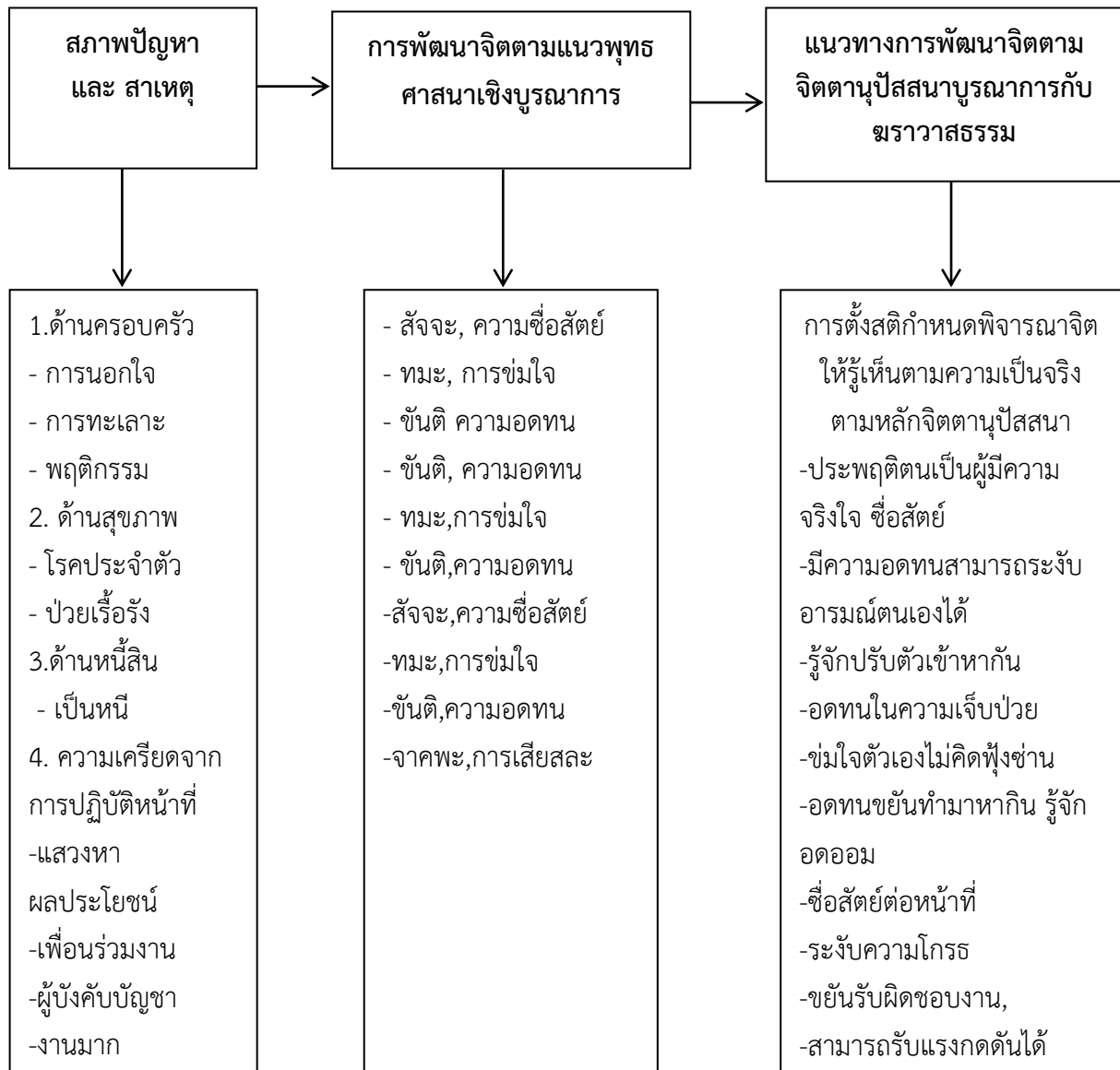
สรุป

สภาพปัญหาและสาเหตุการฆ่าตัวตายของข้าราชการตำรวจภูธรจังหวัดหนองคาย มี 4 ด้าน ข้าราชการตำรวจภูธรจังหวัดหนองคาย ส่วนมากไม่มีปัญหาด้านครอบครัว ด้านสุขภาพ ข้าราชการตำรวจภูธรจังหวัดหนองคาย ส่วนมากไม่มีปัญหาด้านสุขภาพ มีส่วนน้อยที่มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ด้านภาระหนี้สิน ข้าราชการตำรวจภูธรจังหวัดหนองคาย ส่วนมากมีปัญหาในด้านการหนี้สินทั้งในและนอกระบบ ด้านความเครียดจากการปฏิบัติ ข้าราชการตำรวจภูธรจังหวัดหนองคาย ส่วนมากมีปัญหาความเครียดจากการปฏิบัติหน้าที่ที่เกิดจากปริมาณงานที่มากและการได้รับความกดดันจากผู้บังคับบัญชาเพื่อนร่วมงาน

การพัฒนาจิตตามแนวพุทธศาสนาเชิงบูรณาการเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของข้าราชการตำรวจภูธรจังหวัดหนองคาย ควรนำหลักจิตตานุปัสสนา บูรณาการกับหลักฆราวาสธรรม 4 มาใช้แก้ปัญหาและสาเหตุของการฆ่าตัวตาย

แนวทางการพัฒนาจิตตามแนวพุทธศาสนาเชิงบูรณาการเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายของข้าราชการตำรวจภูธรจังหวัดหนองคาย ด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณาจัดให้เห็นตามความเป็นจริง และบูรณาการหลักฆราวาสธรรม 4 ได้แก่ 1) มีความซื่อสัตย์ต่อตนเองและครอบครัว ทำอะไรนึกถึงคนในครอบครัว 2) รู้จักควบคุมจิตใจ ไม่ให้คิดสั้น ให้นึกว่าปัญหาย่อมมีทางออก 3) มีความอดทนต่อปัญหาที่เกิดขึ้น ไม่ด่วนตัดสินใจคิดสั้น 4) เสียสละความสุขส่วนตัว เพื่อครอบครัว ปกป้องคนในครอบครัวหรือผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือช่วยหาทางออก

องค์ความรู้ใหม่



แผนภาพ องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1.1 ทุกสถานีดำรงจรรยาบรรณการจัดตั้งคณะกรรมการติดตามดูแลให้ความช่วยเหลือ ให้คำปรึกษา ใน เรื่องนี้โดยเฉพาะอย่างจริงจัง

1.2 ควรมีการฝึกอบรมปฏิบัติธรรมตามหลักธรรมทางพุทธศาสนาที่สามารถนำไปใช้เพื่อแก้ไข ปัญหาและสาเหตุในแต่ละด้านให้กับข้าราชการตำรวจเป็นประจำ

1.3 ควรจัดโครงการเพื่อส่งเสริมให้ครอบครัวข้าราชการตำรวจมีอาชีพเสริม เป็นการเพิ่มรายได้ให้กับครอบครัว

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาผลกระทบอื่น ๆ ที่นอกเหนือจากงานวิจัยเล่มนี้ ซึ่งสามารถนำมาแก้ปัญหาความเครียดจนนำไปสู่การอัตวินิบาตกรรม

2.2 ควรศึกษาวิจัยปัญหาและสาเหตุเฉพาะด้าน เช่น ปัญหาความเครียดของข้าราชการตำรวจกับแนวทางการแก้ปัญหาด้านกิจกรรมเชิงพุทธ

2.3 ควรจัดลำดับปัญหาและสาเหตุที่พบมากที่สุดของข้าราชการตำรวจเพื่อนำมาเป็นแนวทางการศึกษาวิจัยต่อไป

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2545). *หนังสือสุขภาพจิตไทย พ.ศ. 2545-2546*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.

ไทยรัฐออนไลน์. (2563). *แก้ปัญหาตำรวจฆ่าตัวตาย*, [ออนไลน์], 8 ย่อหน้า, แหล่งที่มา: http://www.thairath.co.th/news/local/1718045/column/remark/dec/05_12_62.php [11 ธันวาคม 2563].

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2554). *ธรรมนุญ: พุทธจริยธรรมเพื่อชีวิตที่ดีงาม*. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์สวย.

พระมหาภคศิษฐ์ มหาวีริโย และ พระมหามิตร ฐิตปณฺโญ. (2560). การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักภavana 4. *วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณ์*, ปีที่ 4 ฉบับที่ 1.

พุทธทาส. (2546). *ชีวิตคืออะไร ชุดธรรมะจากท่านพุทธทาสภิกขุ*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ไพลินบุ๊คเน็ต จำกัด.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

รตพร ปัทมเจริญ. (2552). การฆ่าตัวตาย: ปรากฏการณ์ทางสังคมและวัฒนธรรม. *วารสารวิชาการคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์*. ปีที่ 4 ฉบับที่ 2.

หวาน ศรีเรือนทองและคณะ. (2554). *ความเสี่ยงการฆ่าตัวตายของคนไทย : การสำรวจระดับชาติ*. กรุงเทพมหานคร: สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย.