

พุทธจิตวิทยาเพื่อการเยียวยาและฟื้นฟูผู้ประสบอุทกภัย

Buddhist Psychology to Healing and Restoration of Flood Disaster

จิตาภา วิเชียรบุญยานนท์¹ และเสมียน สีลาวัตร²

Chidipha Vichainboonyanon and Samean Silawat

Received: June 8, 2019

Revised: August 14, 2019

Accepted: August 14, 2019

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาปัญหาทางสุขภาพจิตของประชาชนพื้นที่กลางน้ำที่ประสบอุทกภัย 2. วิเคราะห์แนวทางในการแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพจิตของประชาชนพื้นที่กลางน้ำที่ประสบอุทกภัย และ 3. สังเคราะห์รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการเยียวยาและฟื้นฟูผู้ประสบอุทกภัย โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมวิธี ทั้งการศึกษาเอกสาร การวิจัยเชิงสำรวจจาก 294 ตัวอย่าง และการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ทรงคุณวุฒิและผู้ที่เกี่ยวข้อง 21 รูปหรือคน

ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพปัญหาทางสุขภาพจิตของประชาชนพื้นที่กลางน้ำที่ประสบอุทกภัย โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.85$) เมื่อพิจารณาเป็นด้านพบว่า มาจากสาเหตุทางจิตใจมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ($\bar{X} = 3.88$) รองลงมา คือ มาจากสาเหตุด้านสังคม ($\bar{X} = 3.85$) และมาจากสาเหตุทางร่างกาย ($\bar{X} = 3.81$)

2. ในการแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพจิตผู้ประสบอุทกภัยนั้น ด้วยความที่ชุมชนเป็นสังคมเอื้ออาทร มีถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น มีการสนับสนุนช่วยเหลือสมาชิกในชุมชนเหมือนกับญาติพี่น้องที่หวังดีต่อกันด้วยความ

¹ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์; Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhon Sawan Campus

² กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย; Department of Provincial Administration, Ministry of Interior
Corresponding author, e-mail: kctv056@hotmail.com, Tel.062-2924546

จริงใจ โดยการลงไปพบปะ เยี่ยมเยียน และให้กำลังใจแก่กันและกัน ซึ่งจะมีส่วนทำให้ผู้มีปัญหาสุขภาพจิต จากปัญหาอุทกภัยคืนกลับสู่สภาวะที่ปกติ

3. รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการเยียวยาและฟื้นฟูผู้ประสบอุทกภัย จะเริ่มที่ตนเองโดยใช้สติเป็นตัวกำหนดรู้และใช้หลักการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ขณะเดียวกันก็ต้องมีผู้มีความเป็นกัลยาณมิตรมาสนับสนุนช่วยเหลือ ทั้งที่เป็นบุคคลในครอบครัว เพื่อนฝูง เพื่อให้ลดอาการเหงา การคิดมาก และอาการซึมเศร้า เป็นต้น

คำสำคัญ: พุทธจิตวิทยา, การเยียวยาและฟื้นฟูสุขภาพจิต, ผู้ประสบอุทกภัย

Abstract

The objectives of Buddhist psychology to healing and restoration of flood disaster is a study to: 1. study the mental health problems of the people in the middle of the flooded areas, 2. analyze the guidelines for solving the mental health problems of people in the central areas that are flooded, 3. synthesize the application of Buddhist psychology for healing and rehabilitation of flood victims. This research uses the mixed methods research between quantitative research uses in survey research from 294 people. The qualitative research collected data from in-depth interviews from 21 key informants.

Findings were as follow:

1. The mental health problems of the people in the central area who suffer flooding in the overall picture are at a high level. When considering the aspect, found that comes from the mental cause ($\bar{X}=3.85$), with the highest mean ($\bar{X}=3.88$), followed by social causes ($\bar{X}=3.85$), and from physical causes ($\bar{X}=3.81$)

2. In solving mental health problems those suffering from floods with the community being a caring society has been broadcast from generation to generation. There is support to help community members like siblings who sincerely hope each other with sincerity. Will contribute to those who have mental health problems due to the flood disaster returned to normal conditions

3. Form of applying Buddhist psychology for healing and rehabilitation of flood victims will start on his own by using consciousness as a determinant, knowing and using Yonisomanasikan principles at the same time, there must be a person who is a friendly person to support and help, both as a person in the family, friends, to reduce loneliness, thinking and depression.

Keywords: Buddhist Psychology, Healing and Restoration of mental health, Flood Disaster.

บทนำ

ในทางพระพุทธศาสนาถือว่า “ความเจ็บป่วย” เป็นปัญหาสำคัญอย่างหนึ่งของมนุษย์ โดยทั่วไปของความเจ็บป่วยเกิดจากปัญหาของความเกิด ความแก่ ความเจ็บ และความตาย เพราะความเจ็บป่วยก็เป็นกระบวนการทางธรรมชาติอย่างหนึ่งของทุกชีวิตที่ต้องดำเนินไปตามกฎของธรรมชาติไม่อาจปฏิเสธได้ แม้แต่พระพุทธเจ้าผู้สิ้นกิเลสแล้วพระองค์ก็ทรงเจ็บป่วยทางกายและทรงระดับขั้นปริณิพพานเช่นกัน ดังพุทธภาษิตที่ตรัสถึงหลักสัจธรรมข้อนี้ว่า “เรามีความแก่เป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้ เรามีความเจ็บเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไปได้ เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้” (อง. ปญจก. (บาลี) 22/57/81) จากสัจธรรมความเป็นที่ทรงตรัสแสดงนี้ไม่ได้หมายความว่าต้องเรียงลำดับแน่นอนเช่นนั้นเสมอไป สิ่งใดจะเกิดก่อนหรือหลังไม่มีใครรู้ล่วงหน้าได้และป่วยด้วยโรคอะไร แต่เมื่อบุคคลใดมีความเจ็บป่วยเกิดขึ้นแล้ว ย่อมต้องแสวงหาวิธีการรักษาตามกระบวนการบำบัดที่แตกต่างกันไปในแต่ละสังคมนั้น ๆ จะพึงมีเพื่อให้พ้นไปจากความทุกข์ทั้งปวงที่เกิดขึ้นจากความเจ็บป่วยนั้น แต่ความเจ็บป่วยอีกประเภทหนึ่งที่เกิดจากภัยพิบัติทางธรรมชาติ โดยเฉพาะเรื่องของ “อุทกภัย” ที่เกิดแต่ละครั้งนั้นทุกพื้นที่ต่างก็ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์นี้โดยตรง และเป็นตัวแปรหนึ่งที่ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของผู้ประสบอุทกภัยซึ่งจะเกิดความวิตกกังวลด้านจิตใจที่แตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับที่ได้รับผลกระทบจากปรากฏการณ์ดังกล่าว

ด้วยเหตุนี้ปัญหาอุทกภัยที่เป็นภัยเกิดจากน้ำท่วมหรืออันตรายอันเกิดจากสภาวะน้ำที่ไหลเอ่อล้นฝั่งแม่น้ำ ลำธาร หรือทางน้ำเข้าท่วมพื้นที่ ซึ่งโดยปกติแล้วอุทกภัยมักเกิดจากน้ำท่วมซึ่งสามารถแบ่งเป็นลักษณะใหญ่ๆ สาเหตุการเกิดอุทกภัยในประเทศไทยมาจากลมมรสุม (Monsoon) ทั้งมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือ (N-E Monsoon) ฝนตกหนักที่ภาคใต้ฝั่งตะวันออก ตั้งแต่ปลายเดือน

ตุลาคม-มกราคม และเดือนตุลาคม-พฤศจิกายน หรือเกิดขึ้นในเดือนธันวาคมและบางครั้งก็อาจจะตกไปทางบริเวณภาคใต้ฝั่งตะวันตก สำหรับมรสุมตะวันตกเฉียงใต้ (S-W Monsoon) นั้น จะเริ่มเกิดขึ้นในกลางเดือนพฤษภาคมเป็นต้นไปจนถึงเดือนตุลาคม โดยจะมีฝนตกหนักในจังหวัดต่าง ๆ ของภาคใต้ฝั่งตะวันตก ขณะที่พายุ Cyclone นั้นส่วนใหญ่จะก่อตัวขึ้นในช่วงกลางเดือนพฤษภาคม ก่อนเริ่มฤดูฝนซึ่งจะมีพายุไซโคลนในมหาสมุทรอินเดียก่อตัวและจะมีฝนตกในจังหวัดต่าง ๆ ทางด้านตะวันตกของประเทศ เช่น จังหวัดในภาคใต้ฝั่งตะวันตก (กรมอุตุนิยมวิทยา, 2559)

ปัญหาน้ำท่วมยังทำให้คนไทยส่วนใหญ่เกิดความกังวลและเกิดความเครียด ขณะเดียวกันสาเหตุของภัยน้ำท่วมหนักส่วนหนึ่งก็ไม่ได้เกิดจากธรรมชาติล้วน ๆ หากแต่เกิดจากน้ำมือมนุษย์ซึ่งมองว่าเป็นปัญหาหลัก ทั้งนี้เพราะส่วนหนึ่งก็เพราะปัจจุบันมนุษย์มีการใช้พลังงานการผลิตบริโภคที่สร้างมลภาวะโลกร้อน ภูมิอากาศเปลี่ยนแปลง จึงเกิดฝนตกมากจนเกิดปัญหาน้ำท่วมสลับกับปัญหาแห้งแล้ง ดังจะเห็นได้จากบทเรียนที่ผ่านมาจากกรณีน้ำท่วมใหญ่ 2554 จังหวัดนครสวรรค์ก็เป็นจังหวัดหนึ่งที่ได้รับผลกระทบเกือบทั้งจังหวัด สำนักงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยจังหวัดนครสวรรค์ ได้สรุปภาพรวมความเสียหายของจังหวัดนครสวรรค์จากมหาอุทกภัย 2554 (ศูนย์อำนวยการเฉพาะกิจป้องกันและแก้ไขปัญหาอุทกภัย วาตภัยและดินถล่มจังหวัดนครสวรรค์, 2554) พบว่า มีพื้นที่ประสบภัยพิบัติจากอุทกภัยทั้งจังหวัด 15 อำเภอ 123 ตำบล 9 เทศบาล 1,244 หมู่บ้าน โดยแบ่งเป็นพื้นที่ประสบภัยจากน้ำหลาก 5 อำเภอ 45 ตำบล 580 หมู่บ้าน พื้นที่ประสบภัยจากน้ำท่วมขัง 10 อำเภอ 78 ตำบล 664 หมู่บ้าน 75 ชุมชนเมือง 113,099ครัวเรือน ประชาชนได้รับผลกระทบและความเดือดร้อน 356,012 คนเสียชีวิต 91 ราย บ้านเรือนถูกน้ำท่วม 112,219 หลังคาเรือน โรงเรียน 105 แห่ง วัด 190 แห่ง สถานบริการสาธารณสุข 45 แห่ง ถนน 62 สายและอื่น ๆ รวมถึงพื้นที่การเกษตรได้รับความเสียหายหนักใน 13 อำเภอ 903,400 ไร่ การปศุสัตว์ การประมงก็ได้รับผลกระทบไม่น้อยหน้ากัน นอกจากนั้นหอการค้าจังหวัดนครสวรรค์ยังประเมินมูลค่าความเสียหายทางเศรษฐกิจ โดยเฉพาะในภาคการพาณิชย์กรรมและอุตสาหกรรมในพื้นที่ว่า มีร้านค้า บริษัท ห้างร้าน และโรงงานอุตสาหกรรมได้รับความเสียหายจากมหาอุทกภัยครั้งนี้ไม่ต่ำกว่า 6,000 ราย รวมมูลค่ากว่า 9,000 ล้านบาท (หอการค้าจังหวัดนครสวรรค์, 2554) โดยแบ่งเป็นทรัพย์สินและเครื่องมือประกอบอาชีพรวมไปถึงภาคสินค้าคงคลังที่จมไปกับน้ำ ขณะที่ในภาคอุตสาหกรรมก็มีเครื่องจักรและสินค้าได้รับความเสียหายเช่นกัน นอกจากนั้นยังหมายรวมถึงความเสียหายจากโอกาสในการที่จะประกอบธุรกิจที่จะต้องอาศัยระยะเวลาฟื้นฟูทางกายภาพและสร้างความเชื่อมั่นให้กับลูกค้าและคู่ค้าอีกนับไม่ถ้วน

ปี 2554 ได้มีการเฝ้าระวังโรคซึมเศร้าในพื้นที่ทั้งประเทศโดยบุคลากรสาธารณสุขในสถานบริการทุกระดับ ทำให้การเข้าถึงบริการของผู้ป่วยโรคซึมเศร้าเพิ่มขึ้น จากปี 2549 ที่ยังไม่มี การดำเนินการตามระบบนี้ อัตราการเข้าถึงรับบริการอยู่ที่ร้อยละ 3.7 ปี 2556 เพิ่มขึ้นเกือบ 10 เท่า จากเดิมเป็นร้อยละ 33.34 จังหวัดนครสวรรค์มีการดูแลและเฝ้าระวังโรคซึมเศร้าและฆ่าตัวตาย โดยมีจำนวนกลุ่มเสี่ยงที่ได้รับการคัดกรองโรคซึมเศร้าจำนวน 34,571 คน และมีจำนวนผู้พยายามฆ่าตัวตายแต่ไม่สำเร็จ 503 คนแต่ได้รับการดูแลจำนวน 466 คน คิดเป็น 92.64% ส่วนที่ไม่ได้รับการดูแล และฆ่าตัวตายสำเร็จมีจำนวน 64 คน และมีผู้ป่วยด้วยโรคจิตกึ่งวลอีกจำนวน 3,540 คน ขณะเดียวกันจากปัญหาของอุทกภัยในรอบหลายปีที่ผ่านมาได้สร้างความเสียหายทั้งทางเศรษฐกิจ จิตใจ การคมนาคม ที่อยู่อาศัย การดำเนินชีวิตของประชาชนก็เกิดความยากลำบาก เกิดวิตกกังวลว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับตนเอง ครอบครัว คนรอบข้าง ที่อยู่อาศัย และการทำงานจะดำเนินไปอย่างไร คำถามจึงมีอยู่ว่าหากเราจะนำหลักพุทธจิตวิทยามาเป็นอุบายวิธีเพื่อบำบัดรักษา รักษา เยียวยา และฟื้นฟูสภาพจิตใจของผู้ได้รับผลกระทบจากปัญหาอุทกภัยจะมีความเป็นไปได้มากน้อยแค่ไหน และหากจะนำมาประยุกต์ใช้พุทธศาสนิกชนจะประพฤติปฏิบัติอย่างไร เพื่อให้ตนเอง ครอบครัว และผู้คนรอบข้างในชุมชนและสังคมได้มีช่องทางที่จะหลุดออกจากกองทุกข์นั้น จึงมีความสนใจที่จะศึกษา “พุทธจิตวิทยาเพื่อการฟื้นฟูและเยียวยาผู้ประสบอุทกภัย” เพื่อที่จะมีชุด ความพร้อมมาสนับสนุนเป็นเกราะป้องกันและแก้ไข รวมถึงการเยียวยา ฟื้นฟูผู้ประสบอุทกภัยใน กรณีที่ประสบอุทกภัยในครั้งต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาปัญหาทางสุขภาพจิตของประชาชนพื้นที่กลางน้ำที่ประสบอุทกภัย
2. เพื่อวิเคราะห์แนวทางในการแก้ไขปัญหสุขภาพจิตของประชาชนพื้นที่กลางน้ำที่ประสบอุทกภัย
3. เพื่อสังเคราะห์รูปแบบการประยุกต์ใช้หลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการเยียวยาและฟื้นฟูผู้ประสบอุทกภัย

ขอบเขตการวิจัย

บทความวิจัยนี้มุ่งเน้นการศึกษาแนวคิด หลักการ หลักคำสอนและแนวทางปฏิบัติเพื่อการเยียวยาและฟื้นฟูสภาพจิตใจ ทั้งในเรื่องความเครียด ความขัดแย้ง การปรับตัวปรับใจ รูปแบบ

และกระบวนการเยียวยาและการฟื้นฟูตามหลักพุทธจิตวิทยาในทางพระพุทธศาสนา และการบูรณาการการเยียวยาและฟื้นฟูผู้ประสบอุทกภัยในพื้นที่ประสบอุทกภัยและศึกษาแนวคิดสาเหตุของปัญหาทางสุขภาพจิต ประกอบด้วย 1) สาเหตุทางกาย (Biological Cause) 2) สาเหตุด้านจิตใจ (Psychological Cause) และ 3) สาเหตุด้านสังคม (Social Cause) ขณะเดียวกันยังมุ่งเน้นศึกษาการจัดการปัญหาทางสุขภาพจิตตามกรอบในเชิงพุทธบูรณาการหรือตามหลักพุทธจิตวิทยา เช่น หลักอริยสัจ 4 หลักพรหมวิหารธรรม สังคหัตถุธรรม กัลยาณมิตรธรรม เป็นต้น โดยมีตัวแทนประชาชนจากชุมชนพื้นที่กลางน้ำที่เป็นพื้นที่กรณีศึกษาได้รับเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่างร่วมให้ข้อคิดเห็นในการตอบแบบสอบถามการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) และนักวิชาการ ผู้ประสบอุทกภัย ผู้แทนชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) และผู้ที่เกี่ยวข้องร่วมให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview)

วิธีดำเนินการวิจัย

บทความวิจัยนี้ใช้การวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed Method Research) โดยเป็นการศึกษาทั้งเอกสาร (Documentary Research) การศึกษาในเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการแจกแบบสอบถาม (Questionnaires) จากประชาชนทั่วไปที่อาศัยอยู่ในพื้นที่กลางน้ำหรือในเขตชุมชนบริเวณต้นแม่น้ำเจ้าพระยาและชุมชนลุ่มน้ำสาขาที่ประสบปัญหาความเดือดร้อนจากอุทกภัย และการวิจัยคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) โดยจะมีการเชื่อมโยงข้อมูลและความคิดเห็นที่ได้จากการวิจัยเชิงปริมาณและการวิจัยเชิงคุณภาพไปสู่การสังเคราะห์เป็นรูปแบบการประยุกต์ใช้หลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการเยียวยาและฟื้นฟูผู้ประสบอุทกภัย ทั้งนี้มีวิธีการศึกษาใน 3 ลักษณะ ได้แก่

1. การศึกษาวิจัยในเชิงเอกสาร (Documentary Research) เพื่อค้นหาข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการศึกษาแนวคิด หลักการ หลักคำสอนและแนวทางปฏิบัติเพื่อการเยียวยาและฟื้นฟูสภาพจิตใจ ทั้งในเรื่องความเครียด ความขัดแย้ง การปรับตัวปรับใจ รูปแบบและกระบวนการเยียวยาและการฟื้นฟูตามหลักพุทธจิตวิทยาในทางพระพุทธศาสนา และการบูรณาการการเยียวยาและฟื้นฟูผู้ประสบอุทกภัยในพื้นที่ประสบอุทกภัย รวมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2. การศึกษาวิจัยในเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ศึกษาความคิดเห็นจากประชาชนทั่วไปที่อาศัยอยู่ในพื้นที่กลางน้ำหรือในเขตชุมชนบริเวณต้นแม่น้ำเจ้าพระยาและชุมชนลุ่มน้ำสาขาที่ประสบปัญหาความเดือดร้อนจากอุทกภัย โดยการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research)

จากประชาชน 8 ชุมชน จำนวน 23,274 คน กลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของทาร์ยามาเน ได้กลุ่มตัวอย่างโดยใช้ 394 ตัวอย่าง เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.972

3. การศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยมีกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) จำนวน 21 รูปหรือคน ที่ใช้สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interviews) เป็นการเก็บข้อมูล

สรุปผลการวิจัย

เป็นการศึกษารูปแบบการประยุกต์ใช้หลักพุทธจิตวิทยาในการเยียวยาและฟื้นฟูผู้ประสบอุทกภัย เพื่อนำไปสู่การสร้างเสริมและสนับสนุนให้เป็นทุกภาคส่วนมีส่วนร่วมในการเยียวยาฟื้นฟูผู้ประสบอุทกภัยที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. สภาพปัญหาทางสุขภาพจิตของผู้ประสบอุทกภัย

ปัญหาทางสุขภาพจิตของประชาชนพื้นที่กลางน้ำที่ประสบอุทกภัย โดยภาพรวม อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.85$) เมื่อพิจารณารายละเอียดในแต่ละด้าน พบว่าปัญหาทางสุขภาพจิตของประชาชนพื้นที่กลางน้ำที่ประสบอุทกภัยที่มาจากสาเหตุทางจิตใจ มีค่าเฉลี่ยสูงสุดที่ ($\bar{X}=3.88$) รองลงมา คือ ปัญหาทางสุขภาพจิตของประชาชนพื้นที่กลางน้ำที่ประสบอุทกภัยที่มาจากสาเหตุด้านสังคม ($\bar{X}=3.85$) และปัญหาทางสุขภาพจิตของประชาชนพื้นที่กลางน้ำที่ประสบอุทกภัยที่มาจากสาเหตุทางร่างกาย ($\bar{X}=3.81$)

ปัญหาทางสุขภาพจิตของประชาชนพื้นที่กลางน้ำที่ประสบอุทกภัยที่มีสาเหตุมาจากทางกาย โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.88$) เมื่อพิจารณารายละเอียดแต่ละข้อพบว่า อยู่ในระดับมากทุกข้อ โดยข้อที่อยู่ในระดับค่าเฉลี่ยสูงสุดได้แก่ เมื่อประสบอุทกภัยทำให้อ่อนไม่หลับจนเกิดความเครียด ($\bar{X} = 4.09$) และในระดับระดับค่าเฉลี่ยต่ำสุดได้แก่ เมื่อประสบปัญหาอุทกภัยหลายวันทำให้คิดมากจนเกิดอาการไมเกรน ($\bar{X} = 3.80$)

ปัญหาทางสุขภาพจิตของประชาชนพื้นที่กลางน้ำที่ประสบอุทกภัยที่มีสาเหตุมาจากทางด้านจิตใจ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.81$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมากทุกข้อ โดยข้อที่มีระดับค่าเฉลี่ยสูงสุดได้แก่ เมื่อประสบปัญหาอุทกภัยหลายวันและหาทางออกไม่ได้จนทำให้เกิดความท้อแท้ สิ้นหวัง ($\bar{X} = 3.91$) และข้อที่มีระดับค่าเฉลี่ยต่ำสุดได้แก่ เมื่อเกิดความเครียดจากปัญหาอุทกภัยทำให้เกิดการกระทบกระทั่งและทำร้ายร่างกายผู้อื่น ($\bar{X} = 3.72$)

ปัญหาทางสุขภาพจิตของประชาชนพื้นที่กลางน้ำที่ประสบอุทกภัย ที่มีสาเหตุมาจากทางด้านสังคม โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.85$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมากทุกข้อ โดยข้อที่มีระดับค่าเฉลี่ยสูงสุดได้แก่ เมื่อประสบปัญหาอุทกภัยยาวนานหลายวันทำให้บางคนชอบเก็บตัวเงียบอยู่เพียงลำพัง ($\bar{X} = 3.95$) และข้อที่มีระดับค่าเฉลี่ยต่ำสุดได้แก่ เมื่อประสบปัญหาอุทกภัยยาวนานหลายวันทำให้บางคนมีปัญหาในการทำงานและไม่ตอบสนองเท่าที่ควร ($\bar{X} = 3.76$)

2. แนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตผู้ประสบอุทกภัย

ในการแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตผู้ประสบอุทกภัยนั้น ส่วนใหญ่ชุมชนจะสนับสนุนช่วยเหลือซึ่งกันและกันก่อนเป็นอันดับแรกและถือเป็นปัจจัยสนับสนุนหรือเกื้อหนุนกันในชุมชนเป็นหลัก เมื่อมีแนวโน้มที่จะเกิดปัญหาในชั้นวิกฤตก็จะมี การประสานไปยังส่วนงานที่เกี่ยวข้องจัดทีมแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตมาสนับสนุนช่วยเหลือในขั้นต่อมาและในการตัดสินใจในการป้องกันและแก้ไขปัญหามหาภัยของชุมชนนั้นส่วนใหญ่จะให้ความสำคัญ และเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ถูกสั่งสมมาอย่างยาวนาน จนกลายเป็นสังคมแห่งความเอื้ออาทรที่มีระบบและเป็นกระบวนการที่ถูกถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น ถือเป็นความเข้มแข็งของชุมชนที่มีการสานต่อภารกิจ แนวคิดอุดมการณ์ และถือเป็นภูมิปัญญาที่ถูกสั่งสมและถ่ายทอดจากรุ่นต่อรุ่น มีการสนับสนุนช่วยเหลือสมาชิกในชุมชนเหมือนกับญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง เป็นดั่งมิตรแท้ เพื่อนแท้ เพื่อนตาย และเป็นมิตรที่หวังดีต่อกันด้วยความจริงใจ เพื่อให้ทุกคนจะได้ร่วมกันประคับประคองเยียวยาและฟื้นฟูสภาพจิตใจให้ผู้ประสบความสูญเสียหรือได้รับความเสียหายจากปัญหาอุทกภัยคืนกลับสู่สภาวะที่ปกติ

3. การประยุกต์ใช้หลักพุทธจิตวิทยาเพื่อการเยียวยาและฟื้นฟูผู้ประสบอุทกภัย

การใช้วิธีการตามหลักธรรมหรือหลักพุทธศาสนา จะเป็นวิธีการเยียวยาและฟื้นฟูที่เริ่มที่ตนเองเป็นสำคัญ ตามดู ตามรู้กับสิ่งที่เกิดขึ้นในจิตใจของเราแล้ว กำหนดรู้ไปตามนั้น เพื่อให้เกิดสติเพราะการที่คนเรามีสติเกิดขึ้นจะสามารถทำทุกสิ่งทุกอย่างได้อย่างมีประสิทธิภาพ ต่อจากนั้นก็ใช้วิธีการคิดเพื่อให้เกิดปัญญาในการจัดการกับปัญหา ซึ่งเริ่มตั้งแต่การคิดแบบโยนิโสมนสิการ การใช้หลักอริยสัจ 4 และการคิดโดยใช้หลักไตรลักษณ์ เป็นต้น แล้ววางใจของตนในการเข้าใจ ยอมรับ และให้อภัย เพื่อกลับมาใช้ชีวิตอย่างมีความสุข และในช่วงเวลาของการเยียวยาจิตใจของผู้ที่ประสบอุทกภัยนั้นควรมีผู้เป็นกัลยาณมิตรธรรมมาสนับสนุนช่วยเหลือ ทั้งที่เป็นบุคคลในครอบครัวหรือเพื่อนฝูง เพื่อไม่ให้ผู้ป่วยอยู่คนเดียวจะได้ลดอาการเหงา การคิดมาก และอาการซึมเศร้า เป็นต้น

อภิปรายผลการวิจัย

ในเรื่องของรูปแบบการประยุกต์ใช้หลักพุทธจิตวิทยาในการเยียวยาและฟื้นฟูผู้ประสบอุทกภัยนั้น สิ่งที่สำคัญและสำคัญที่จะต้องดำเนินการสร้างสรรค์พัฒนาในเพื่อนำไปสู่การสร้างเสริมและสนับสนุนให้เป็นทุกภาคส่วนมีส่วนร่วมในการเยียวยาฟื้นฟูผู้ประสบอุทกภัยที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต โดยการประยุกต์ใช้หลักกัลยาณมิตรธรรมในทางพระพุทธศาสนา มาประยุกต์ใช้ดังต่อไปนี้

1. ด้านกาย สิ่งที่สำคัญในการประยุกต์ใช้หลักพุทธจิตวิทยาในการเยียวยาและฟื้นฟูผู้ประสบอุทกภัย เพื่อก่อให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลผู้ที่ทำหน้าที่ในการเยียวยาและฟื้นฟูนั้นจะต้องมีคุณสมบัติดังต่อไปนี้

1.1 จะต้องเป็นผู้มีความน่ารัก ความมีเมตตากรุณา ใส่ใจ เห็นอกเห็นใจ และเข้าใจสภาวะอาการที่เกิดขึ้นของผู้ที่ประสบความสูญเสียหรือได้รับความเสียหายจากปัญหาอุทกภัย ว่าเป็นความเจ็บป่วยชนิดหนึ่งที่จะต้องได้รับการดูแล และได้รับความเข้าใจด้วยใจจริงเป็นอย่างยิ่ง

1.2 จะต้องเป็นผู้มีความน่าเคารพ น่าเชื่อถือ เป็นผู้มีหลักการ ทำให้รู้สึกอบอุ่นใจ และเป็นที่พึ่งแก่ผู้ที่ประสบความสูญเสียหรือได้รับความเสียหายจากปัญหาอุทกภัย โดยเฉพาะการเป็นผู้รับฟังปัญหา ความทุกข์ใจผู้ที่ประสบความสูญเสียหรือได้รับความเสียหายจากปัญหาอุทกภัย ประสบอยู่

1.3 จะต้องเป็นผู้มีความรู้จริง ทรงภูมิปัญญาแท้จริง เป็นผู้ฝึกฝนปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ และเป็นที่น่ายกย่องให้เป็นแบบอย่าง สามารถให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ในเชิงสร้างสรรค์ให้แก่ผู้ที่ประสบความสูญเสียหรือได้รับความเสียหายจากปัญหาอุทกภัยได้ และชักชวนผู้ที่ประสบความสูญเสียหรือได้รับความเสียหายจากปัญหาอุทกภัยให้กลับมาดำเนินชีวิตไปในทางที่ถูกต้อง

2. ด้านจิตใจ สิ่งที่สำคัญในการประยุกต์ใช้หลักพุทธจิตวิทยาในการเยียวยาและฟื้นฟูผู้ประสบอุทกภัย เพื่อก่อให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลผู้ที่ทำหน้าที่ในการเยียวยาและฟื้นฟูนั้นจะต้องมีคุณสมบัติดังต่อไปนี้

2.1 จะต้องเป็นผู้ที่รู้จักการอธิบายหรือชี้แจงให้เข้าใจ คอยให้คำแนะนำตักเตือน และเป็นที่ปรึกษาที่ดี รวมถึงยังเป็นผู้ที่รู้กาลเทศะที่พึงปฏิบัติต่อผู้ที่ประสบความสูญเสียหรือได้รับความเสียหายจากปัญหาอุทกภัย ว่าสิ่งใดควรทำ สิ่งใดควรพูด หรือสิ่งใดไม่ควรทำและสิ่งใดไม่ควรพูด เพื่อไม่ให้เกิดการกระทบกระเทือนจิตใจ ซึ่งจะเป็นสาเหตุที่นำมาซึ่งความเจ็บความทุกข์ให้แก่ผู้ที่ประสบความสูญเสียหรือได้รับความเสียหายจากปัญหาอุทกภัยต้องจมปลักในเรื่องดังกล่าวซ้ำแล้วซ้ำอีก

2.2 จะต้องเป็นผู้ที่มีความอดทนต่อการรับฟัง อดทนต่อถ้อยคำ พร้อมทั้งจะรับฟังให้คำปรึกษา ซักถาม อดทนต่อคำล่วงเกินหรือการก้าวล่วงในบางเวลา เป็นผู้มีความอดทนอดกลั้น และเป็นผู้รับฟังที่ดี เพราะในบางครั้งผู้ที่ประสบความสูญเสียหรือได้รับความเสียหายจากปัญหาอุทกภัยอาจจะมีอาการย่ำคิดย่ำทำ หรืออาจจะไม่ให้ความร่วมมือทำตามคำแนะนำก็ต้องอดทนพร้อมยอมรับในข้อจำกัดของผู้ที่ประสบความสูญเสียหรือได้รับความเสียหายจากปัญหาอุทกภัยและพร้อมที่จะให้อภัย

3. ด้านสังคม สิ่งที่สำคัญในการประยุกต์ใช้หลักพุทธจิตวิทยาในการเยียวยาและฟื้นฟูผู้ประสบอุทกภัย เพื่อก่อให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลผู้ที่ทำหน้าที่ในการเยียวยาและฟื้นฟูนั้นจะต้องมีคุณสมบัติดังต่อไปนี้

3.1 จะต้องเป็นผู้ที่สามารถอธิบายเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่าย สามารถที่จะอธิบายเรื่องราวต่าง ๆ ที่ผู้ที่ประสบความสูญเสียหรือได้รับความเสียหายจากปัญหาอุทกภัยขอคำแนะนำปรึกษาได้อย่างละเอียด และเข้าใจง่าย ไม่ใช่คำที่ซับซ้อน หรือถ้อยคำที่สร้างความเจ็บ ความทุกข์ให้แก่ผู้ที่ประสบความสูญเสียหรือได้รับความเสียหายจากปัญหาอุทกภัยเพิ่ม

3.2 จะต้องเป็นผู้ที่ไม่ชักจูงไปในทางที่เสื่อมเสียหรือเรื่องเหลวไหล ไม่ชักจูงให้ผู้ประสบความสูญเสียหรือได้รับความเสียหายจากปัญหาอุทกภัยก้าวไปในทางที่เสื่อมเสีย เช่น การดื่มสุราของมึนเมาเพื่อให้ลืมความทุกข์ ซึ่งสิ่งดังกล่าวเป็นความเสื่อม ทั้งเสื่อมในเรื่องศีลธรรม เสื่อมในเรื่องสุขภาพ และส่งผลกระทบให้เกิดความเสื่อมในเรื่องอื่น ๆ รวมด้วย เป็นต้น ขณะเดียวกันก็ควรที่จะชักจูงผู้ที่ประสบความสูญเสียหรือได้รับความเสียหายจากปัญหาอุทกภัยไปทำกิจกรรมในทางสร้างสรรค์เชิงบวก เพื่อให้มีสถานะที่ดี และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข

การวิจัยเรื่อง “พุทธจิตวิทยาเพื่อการเยียวยาและฟื้นฟูผู้ประสบอุทกภัย” เป็นการศึกษาแบบการประยุกต์ใช้หลักพุทธจิตวิทยาในการเยียวยาและฟื้นฟูผู้ประสบอุทกภัย เพื่อนำไปสู่การสร้างเสริมและสนับสนุนให้เป็นทุกภาคส่วนมีส่วนร่วมในการเยียวยา ฟื้นฟูผู้ประสบอุทกภัยที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคตนั้น มีความสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลกระทบอุทกภัยและแนวทางในการให้ความช่วยเหลือ” พบว่า ในช่วงระหว่างน้ำท่วมผลกระทบที่เกิดขึ้นทางด้านร่างกายคือ ประชาชนมีการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ เรียงลำดับจากมากไปหาน้อยคือ ไข้หวัด โรคผื่นคัน น้ำกัดเท้า ท้องร่วง ตาแดง และสัตว์มีพิษกัด ส่วนโรคที่เกิดขึ้นน้อยที่สุด แต่ทำให้ประชาชนเสียชีวิตถึง 3 ราย คือ โรคฉี่หนู สำหรับผลกระทบที่เกิดขึ้นทางด้านจิตใจได้แก่ มีอาการปวดศีรษะ นอนไม่หลับ และหวาดผวา ในช่วงหลังน้ำท่วม ผลกระทบที่เกิดขึ้นทางด้านร่างกายได้แก่ โรคปวดหลังจากการขนย้ายของและทำความสะอาดที่อยู่อาศัย โรคประจำตัวกำเริบได้แก่ โรคตับ โรคความ

ดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ ส่วนผลกระทบทางด้านจิตใจ จากการสำรวจกลุ่มตัวอย่าง 737 คน พบผู้ที่มีปัญหาทางด้านสุขภาพจิตจำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 3.53 โดยพบว่ามีการเครียด ปวดศีรษะนอนไม่หลับ เนื่องจากการไม่มีรายได้ สูญเสียทรัพย์สินที่ใช้ในการประกอบอาชีพ สำหรับความต้องการ (ธงชัย เต็มประสิทธิ์, 2559) ขณะเดียวกันยังสอดคล้องกับการศึกษาวิจัย “ปัญหาสุขภาพจิตของผู้ประสบอุทกภัยจังหวัดอุตรดิตถ์ ปี 2549: การติดตามดูแลระยะยาว 1 ปี” แล้วพบว่า จากการติดตามให้บริการผู้ป่วยที่ประสบภัยในจังหวัดอุตรดิตถ์เป็นระยะเวลา 1 ปีพบว่า มีความชุกของอาการทางจิตและโรคทางจิตเวชลดลง ได้แก่ โรคเครียดจากร้อยละ 6.61 ในครั้งแรกเหลือร้อยละ 1.00 มีความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายจากร้อยละ 0.11 เหลือ ร้อยละ 0 มีภาวะการดื่มสุราแบบผิดปกติจากร้อยละ 7.17 เหลือ ร้อยละ 0 และปัญหา/โรคทางจิตอื่น ๆ จากร้อยละ 9.08 เหลือ ร้อยละ 1.91 (พิทักษ์พล บุญมาลิก, 2555)

ส่วนผลกระทบที่เกิดขึ้นหลังจากประสบปัญหาอุทกภัยนั้น มีความสอดคล้องกับการศึกษาวิจัย “ผลกระทบทางสุขภาพ การรับรู้ การปรับตัวและการสนับสนุนทางสังคมของผู้ประสบภัยน้ำป่าและดินโคลนถล่ม อำเภอสิชล จังหวัดนครศรีธรรมราช” แล้วพบว่า ผู้ประสบภัยน้ำป่าและดินโคลนถล่ม 326 ราย พบปัญหาสุขภาพร่างกายมากที่สุดคือ โรคน้ำ กัดเท้าร้อยละ 35 ผลกระทบด้านจิตใจ คือ มีความวิตกกังวลและหวาดกลัวเมื่อฝนตกหนักพบร้อยละ 37.40 ผลกระทบทางสังคม ด้านบวกที่พบมากที่สุด คือ ผู้ประสบภัยมีความสามัคคีพึ่งพาอาศัยและช่วยเหลือกันมากขึ้น ผลกระทบทางสังคมด้านลบที่พบคือมีปัญหาสิ่งแวดล้อมเพิ่มมากขึ้น ผลกระทบด้านจิตวิญญาณด้านบวกพบมากที่สุดคือความเสียสละและการช่วยเหลือกันมากขึ้น ผลกระทบทางจิตวิญญาณด้านลบที่พบคือทรัพยากรธรรมชาติและทัศนียภาพถูกทำลายไปมาก (จิราภรณ์ สรรพวิรวงศ์และนิดารัตน์ ชูวิเชียร, 2558) ขณะเดียวกันยังมีความสอดคล้องกับการศึกษาวิจัย “จิตวิทยาแนวพุทธ: แนวทางเพื่อการเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์” แล้วพบว่า การนำหลักพุทธธรรมมาประยุกต์ใช้ในการเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์ เป็นแนวคิดที่วางรากฐานอยู่บนแก่นคำสอนของพุทธธรรม อันได้แก่ อริยสัจสี่ ปฏิจจสมุปบาท และไตรลักษณ์ หลักธรรมเหล่านี้ล้วนมุ่งหมายจะสอนให้บุคคลเข้าใจถึงความเป็นจริงตามธรรมชาติของสรรพสิ่ง โดยครอบคลุมคำสอนของพระพุทธเจ้าว่าด้วยสาเหตุของปัญหาวิธีการแก้ไขปัญหา และการพัฒนาจิตใจมนุษย์ไว้อย่างชัดเจนซึ่งความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งในหลักธรรมดังกล่าว ทำให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริง หรืออีกนัยหนึ่งความรู้แจ้งในหลักธรรมเหล่านี้สามารถช่วยบรรเทาความทุกข์และยกระดับคุณภาพจิตใจของมนุษย์ได้ข้อค้นพบจากการทบทวนวรรณกรรมยืนยันว่าจิตวิทยาแนวพุทธมีประสิทธิภาพทั้งในการเยียวยาสุขภาพจิตด้านลบและการพัฒนาสุขภาพจิตด้านบวก (ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, 2552)

บทความวิจัยนี้ยังมีความสอดคล้องกับศึกษาวิจัย “พุทธจิตวิทยาบูรณาการ: แนวคิดและการสร้างตัวแบบเพื่อลดอัตราการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นในสังคมไทย” พบว่า การสร้างตัวแบบพุทธจิตวิทยาบูรณาการในการลดอัตราการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นในสังคมไทย ตัวแบบพุทธจิตวิทยาบูรณาการในการลดอัตราการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นในสังคมไทย มีองค์ประกอบที่สำคัญ 5 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบที่ 1 ปัจจัยสาเหตุการฆ่าตัวตายของเยาวชนหรือวัยรุ่นไทย องค์ประกอบที่ 2 หลักพุทธธรรมที่สามารถนำมาป้องกันและแก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตาย คือ หลักธรรม อริยสัจ 4 และ มรรคมีองค์ 8 องค์ประกอบที่ 3 หลักจิตวิทยาเพื่อการป้องกันและแก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตาย คือ หลักการให้คำปรึกษาแนะนำ และหลักกระบวนการจิตบำบัด องค์ประกอบที่ 4 แนวคิดเพื่อการจัดการปัญหาการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นไทย ประกอบด้วย แนวคิด เชิงป้องกัน และแก้ไขที่สาเหตุ แนวคิดการปรับพฤติกรรมกรรมการดำเนินชีวิต แนวคิดการป้องกันผ่านครอบครัว ชุมชน วัด โรงเรียน และแนวคิดการสร้างภูมิคุ้มกันชีวิต ผ่านกลุ่มเพื่อน และองค์ประกอบที่ 5 กลุ่มพลัง “การมีส่วนร่วม” โดยภาคีเครือข่าย (สิริวัฒน์ ศรีเครือตอง และคณะ, 2559) นอกจากนั้นในการศึกษาวิจัย “การประยุกต์อริยสัจ 4 ของพระพุทธศาสนากับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตรักษา” ยังพบว่า 1) การนำอริยสัจ 4 ของพระพุทธศาสนา และผสมผสานเข้าสู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตรักษา นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธต้องผ่านกระบวนการฝึกฝนใน 3 ด้าน คือ ความเข้าใจโลกและชีวิต คุณภาพของจิตใจ และความสามารถในการทำงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาภายใต้โครงสร้างความคิดของอริยสัจ 4 การฝึกฝนของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจะเป็นไปอย่างต่อเนื่อง และมีแนวทางเป็นลำดับขั้น คือ (1) เข้าใจอริยสัจ 4 และกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (2) เรียนรู้การเป็นสมาชิกกลุ่ม และ (3) การฝึกประสบการณ์การเป็นผู้นำกลุ่ม โดยมีครูผู้สอนซึ่งเป็นผู้อำนวยการ 2) ประสิทธิภาพของกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตรักษา ที่วางรากฐานอยู่บนหลักอริยสัจ 4 สามารถเอื้อให้บุคคลได้บรรลุศักยภาพที่มีประสิทธิภาพ สามารถแก้ไขปัญหาด้านจิตใจด้วยตนเอง และสามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริงด้วยปัญญา โดยการวิจัยได้แสดงว่า กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตรักษา ส่งผลต่อตัวแปร ทั้งตัวแปรทางตะวันออกที่อิงหลักพุทธธรรม เช่น ศีล ปัญญา สันติภาวะ เมตตา สันโดษ เป็นต้น และตัวแปรทางตะวันตก อาทิเช่น ความเอื้อเฟื้อ ความรู้สึกสอดคล้องกลมกลืนในชีวิต ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง การเพิ่มความเข้มแข็งอดทน และการยกระดับสุขภาวะทางจิต เป็นต้น (โสริช โพธิแก้ว, 2553)

ในส่วนของการเยียวยาและฟื้นฟูผู้ประสบอุทกภัยนั้น มีความสอดคล้องกับศึกษาวิจัย “ประสิทธิผลของการให้การปรึกษาแนวพุทธธรรมต่อการลดอาการซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า” ที่พบว่า ผู้ป่วยทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนอาการของโรคซึมเศร้าอาการครุ่นคิดลดลง

และมีค่าคะแนนการมีสติมากขึ้น อย่างไรก็ตามเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนโรคซึมเศร้าตามแบบประเมินโรคซึมเศร้าด้วย 9 คำถาม พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าคะแนนมัธยฐานของคะแนนโรคซึมเศร้า ความครุ่นคิดน้อยกว่า และระดับการมีสติมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในการประเมินเดือนที่ 1 และ 3 สรุปการบำบัดแนวพุทธธรรมแบบกลุ่มช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการรักษาอาการซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคซึมเศร้าจากการได้รับการบำบัดตามปกติ (สมพร รุ่งเรืองกลกิจ และคณะ, 2557)

ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษาวิจัยเรื่อง “พุทธจิตวิทยาเพื่อการเยียวยาและฟื้นฟูผู้ประสบอุทกภัย” เป็นการศึกษาแบบการประยุกต์ใช้หลักพุทธจิตวิทยาในการเยียวยาและฟื้นฟูผู้ประสบอุทกภัย เพื่อนำไปสู่การสร้างเสริมและสนับสนุนให้เป็นทุกภาคส่วนมีส่วนร่วมในการเยียวยา ฟื้นฟูผู้ประสบอุทกภัยที่อาจจะเกิดขึ้นในอนาคต คณะผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะดังนี้

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

เพื่อเป็นการป้องกันและแก้ไขปัญหาทางสุขภาพจิตของประชาชนพื้นที่กลางน้ำที่ประสบอุทกภัย ส่วนงานที่เกี่ยวข้องจะต้องดำเนินการดังต่อไปนี้

1. ควรที่จะมีการส่งเสริมสุขภาพกายให้มีความแข็งแรง หรือหมั่นทำให้เกิดความบริสุทธิ์ทั้งกาย วาจา และใจ เพื่อช่วยส่งเสริมการมีชีวิตยืนยาว
2. ควรที่จะมีการน้อมนำเอาหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนามาช่วยระงับยับยั้งอารมณ์หรือเพื่อก่อให้เกิดสติ เพราะสติทำให้เกิดการรู้จักคิด ทำให้เกิดสมาธิ และจะทำให้เกิดปัญญา หรือความรู้ ความรู้ชัดแจ้งที่จะต้องนำมาแก้ปัญหาเฉพาะหน้าขณะนั้นได้
3. ควรที่จะมีการเสริมสร้างหรือพัฒนาบุคคลและแวดล้อมให้มีการเตรียมพร้อมหรือรองรับกับการป้องกันและแก้ไขปัญหา โดยเฉพาะสมาชิกหรือบุคคลในครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง และเพื่อนร่วมงานที่จะคอยสนับสนุนช่วยเหลือเมื่อเกิดปัญหาอุทกภัยหรือภาวะฉุกเฉิน

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

หน่วยงานหรือผู้ที่เกี่ยวข้องจะต้องน้อมนำหลักกัลยาณมิตรซึ่งเป็นคุณธรรม 7 ประการ ที่แสดงถึงความเป็นมิตรแท้ เพื่อนแท้ เพื่อนตาย และเป็นมิตรที่หวังดีต่อกันด้วยความจริงใจ เพื่อให้ทุกคนจะได้ร่วมกันประคับประคองเยียวยาและฟื้นฟูสภาพจิตใจให้ผู้ประสบความสูญเสียหรือได้รับความเสียหายจากปัญหาอุทกภัยคืนกลับสู่สภาวะที่ปกติ ซึ่งประกอบด้วย

1. จะต้องเป็นผู้มีความน่ารัก ความมีเมตตา กรุณา ใส่ใจ เห็นอกเห็นใจ และเข้าใจ สภาวะอาการที่เกิดขึ้นของผู้ที่ประสบความสูญเสียหรือได้รับความเสียหายจากปัญหาอุทกภัย ว่าเป็นความเจ็บป่วยชนิดหนึ่งที่จะต้องได้รับการดูแลและได้รับความเข้าใจด้วยใจจริงเป็นอย่างยิ่ง

2. จะต้องเป็นผู้มีความน่าเคารพ น่าเชื่อถือ เป็นผู้มีหลักการ ทำให้รู้สึกอบอุ่นใจและเป็นที่พึ่งแก่ผู้ที่ประสบความสูญเสียหรือได้รับความเสียหายจากปัญหาอุทกภัย โดยเฉพาะการเป็นผู้รับฟังปัญหา ความทุกข์ใจของผู้ที่ประสบความสูญเสียหรือได้รับความเสียหายจากปัญหาอุทกภัย ประสบอยู่

3. จะต้องเป็นผู้มีความรู้จริง ทรงภูมิปัญญาแท้จริง เป็นผู้ฝึกฝนปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ และเป็นที่น่ายกย่องให้เป็นแบบอย่าง สามารถให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ในเชิงสร้างสรรค์ให้แก่ผู้ที่ประสบความสูญเสียหรือได้รับความเสียหายจากปัญหาอุทกภัยได้ และชักชวนผู้ที่ประสบความสูญเสียหรือได้รับความเสียหายจากปัญหาอุทกภัยให้กลับมาดำเนินชีวิตไปในทางที่ถูกต้อง

4. จะต้องเป็นผู้รู้จักการอธิบายหรือชี้แจงให้เข้าใจ คอยให้คำแนะนำตักเตือนและเป็นที่ปรึกษาที่ดี รวมถึงยังเป็นผู้ที่รู้จักกาลเทศะที่พึงปฏิบัติต่อผู้ที่ประสบความสูญเสียหรือได้รับความเสียหายจากปัญหาอุทกภัย ว่าสิ่งใดควรทำ สิ่งใดควรพูด หรือสิ่งใดไม่ควรทำและสิ่งใดไม่ควรพูด เพื่อไม่ให้เกิดการกระทบกระเทือนจิตใจ ซึ่งจะเป็นสาเหตุที่นำมาซึ่งความเจ็บความทุกข์ให้แก่ผู้ที่ประสบความสูญเสียหรือได้รับความเสียหายจากปัญหาอุทกภัยต้องจมปลักในเรื่องดังกล่าวซ้ำแล้วซ้ำอีก

5. จะต้องเป็นผู้มีความอดทนต่อการรับฟัง อดทนต่อถ้อยคำ พร้อมทั้งจะรับฟัง ให้คำปรึกษาซักถาม อดทนต่อคำล่วงเกินหรือการก้าวล่วงในบางเวลา เป็นผู้มีความอดทนอดกลั้น และเป็นผู้รับฟังที่ดี เพราะในบางครั้งผู้ที่ประสบปัญหาอุทกภัยอาจจะมีอาการย่ำคิดย่ำทำ หรืออาจจะไม่ให้ความร่วมมือทำตามคำแนะนำก็ต้องอดทน พร้อมยอมรับในข้อจำกัดของผู้ที่ประสบความสูญเสียหรือได้รับความเสียหายจากปัญหาอุทกภัยและพร้อมที่จะให้อภัย

6. จะต้องเป็นผู้สามารถอธิบายเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่าย สามารถที่จะอธิบายเรื่องราวต่าง ๆ ที่ผู้ที่ประสบความสูญเสียหรือได้รับความเสียหายจากปัญหาอุทกภัยขอคำแนะนำปรึกษาได้อย่างละเอียด และเข้าใจง่าย ไม่ใช่คำที่ซับซ้อน หรือถ้อยคำที่สร้างความเจ็บ ความทุกข์ให้แก่ผู้ที่ประสบความสูญเสียหรือได้รับความเสียหายจากปัญหาอุทกภัยเพิ่ม

7. จะต้องเป็นผู้ไม่ชักจูงไปในทางที่เสื่อมเสียหรือเรื่องเหลวไหล ไม่ชักจูงให้ผู้ที่ประสบความสูญเสียหรือได้รับความเสียหายจากปัญหาอุทกภัยก้าวไปในทางที่เสื่อมเสีย เช่น การดื่มสุรา ของมึนเมาเพื่อให้ลืมความทุกข์ ซึ่งสิ่งดังกล่าวเป็นความเสื่อม ทั้งเสื่อมในเรื่องศีลธรรม เสื่อมในเรื่องสุขภาพ และส่งผลกระทบให้เกิดความเสื่อมในเรื่องอื่น ๆ ร่วมด้วย เป็นต้น ขณะเดียวกันก็ควรที่จะชัก

จึงผู้ที่ประสบความสูญเสียหรือได้รับความเสียหายจากปัญหาอุทกภัยไปทำกิจกรรมในทางสร้างสรรค์เชิงบวก เพื่อให้มีสถานะที่ดี และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยเรื่องนโยบายของรัฐกับการแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตของผู้ประสบปัญหาอุทกภัย
2. ควรมีการศึกษาวิจัยเรื่องรัฐกับบทบาทใหม่การส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตของผู้ประสบปัญหาอุทกภัย
3. ควรมีการศึกษาวิจัยเรื่องความร่วมมือและเครือข่ายในการแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตของผู้ประสบปัญหาอุทกภัยบนฐานของภูมิปัญญาท้องถิ่น
4. ควรมีการศึกษาวิจัยเรื่องการเรียนรู้ตลอดชีวิตเพื่อการแก้ไขปัญหาสุขภาพจิตของผู้ประสบปัญหาอุทกภัยอย่างยั่งยืน
5. ควรมีการศึกษาวิจัยเรื่องปัญหาสุขภาพจิตของผู้ประสบปัญหาอุทกภัยกับการแก้ไขปัญหาเชิงทางเลือก

เอกสารอ้างอิง

- กรมอุตุนิยมวิทยา. สาเหตุการเกิดอุทกภัย. เข้าถึงได้จาก <http://www.tmd.go.th/service/service.php>.
- จิราภรณ์ สรรพวิรวงศ์และนิดารัตน์ ชูวิเชียร. (2558). ผลกระทบทางสุขภาพ การรับรู้ การปรับตัว และการสนับสนุนทางสังคมของผู้ประสบภัยน้ำป่าและดินโคลนถล่ม อำเภอสิชล จังหวัดนครศรีธรรมราช. (รายงานวิจัย). สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา: มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์สำนักวิทยบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์.
- ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล. (2552). จิตวิทยาแนวพุทธ: แนวทางเพื่อการเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย, 29(4).
- ธงชัย เต็มประสิทธิ์. (2559). ผลกระทบอุทกภัย และแนวทางในการให้ความช่วยเหลือ. วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้าจันทบุรี, 27(2).
- พิทักษ์พล บุญยมาลิก. (2555). ปัญหาสุขภาพจิตของผู้ประสบอุทกภัยจังหวัดอุดรธานีปี 2549: การติดตามดูแลระยะยาว 1 ปี. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 57(2).
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

- ศูนย์อำนวยการเฉพาะกิจป้องกันและแก้ไขปัญหาอุทกภัย วาตภัยและดินถล่มจังหวัดนครสวรรค์.
(2554). *สรุปสถานการณ์อุทกภัยจังหวัดนครสวรรค์ ปีพ.ศ. 2554*. นครสวรรค์:
สำนักงานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยจังหวัดนครสวรรค์.
- สมพร รุ่งเรืองกลกิจ และคณะ. (2557). ประสิทธิภาพของการให้การศึกษาแนวพุทธธรรมต่อการลด
อาการซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 59(4).
- สิริวัฒน์ ศรีเครือตง และคณะ. (2559). พุทธจิตวิทยานุกรณาการ: แนวคิดและการสร้างตัวแบบเพื่อ
ลดอัตราการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นในสังคมไทย. *วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์*,
5(3).
- โสรัช โพธิ์แก้ว. (2553). *การประยุกต์อริยสัจ 4 ของพระพุทธศาสนา กับการศึกษาเชิงจิตวิทยาและ
จิตรักษา*. (รายงานวิจัย). กรุงเทพฯ: คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- หอการค้าจังหวัดนครสวรรค์. (2554). มูลค่าความเสียหายทางเศรษฐกิจจากมหาอุทกภัย 2554.
วารสารหอการค้า, ปีที่ 14(3).