

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องการจัดการปัญหาและการพัฒนาศักยภาพตนเองของผู้พยายามฆ่าตัวตาย จังหวัดลำพูน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการจัดการปัญหา ในด้านการจัดการความคิด การจัดการความรู้สึก กลไกการแก้ที่ตัวปัญหาในการเผชิญกับสถานการณ์ที่มากระทบรบกวนการดำเนินชีวิตประจำวัน ทำให้เกิดความสมดุลของร่างกายและจิตใจ ที่มีผลทำให้ผู้พยายามฆ่าตัวตายสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้ อย่างสมดุลทั้งร่างกายและจิตใจ และศึกษาการพัฒนาศักยภาพของตนเองของผู้พยายามฆ่าตัวตาย จังหวัดลำพูน ในด้านการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา ด้านความรู้ความสามารถ ด้านจริยธรรม ด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร ด้านมีธรรมะหรือคติประจำใจ จนเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เจริญขึ้น สามารถที่จะดำรงชีวิตต่อไปได้อย่างเป็นปกติสุข ผู้วิจัยคาดหวังผลที่จะได้จากการวิจัยที่ทำให้ทราบกระบวนการต่าง ๆ ที่มีผลทำให้ผู้พยายามฆ่าตัวตาย มีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต และการพัฒนาศักยภาพตนเอง เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษา เกี่ยวกับปัญหาการฆ่าตัวตาย การป้องกันและการแก้ไขปัญหอย่างเหมาะสม นำผลที่ได้ไปวางแผนการส่งเสริมสุขภาพจิต และป้องกันปัญหาสุขภาพจิตของประชาชนอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

การวิจัยครั้งนี้ ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการศึกษาโดยใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง (Non – Structured Interview) สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ตลอดจนการสังเกต (Observation) ผู้วิจัยเลือกศึกษาแบบเจาะจง โดยเลือกผู้พยายามฆ่าตัวตายในพื้นที่จังหวัดลำพูน ที่ไม่คิดที่จะฆ่าตัวตายซ้ำ สามารถดำเนินชีวิตเป็นปกติ และยินดีให้ความร่วมมือในการศึกษา จำนวน 10 คน โดยมีความหลากหลายของกลุ่มตัวอย่าง เพศหญิง 5 คน และเพศชาย 5 คน มีสถานภาพสมรสทั้งโสด คู่ และวัยแตกต่างกัน การรวบรวมข้อมูลใช้การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม โดยการสังเกตพฤติกรรม บริบทแวดล้อม และการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกเป็นหลักในการให้ได้มาซึ่งข้อมูล นำข้อมูลที่ได้มาจัดระบบข้อมูล ทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยวิธีวิเคราะห์แบบอุปนัย (Analytic Induction)

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาการจัดการปัญหาของผู้พยายามฆ่าตัวตาย จังหวัดลำพูน พบว่า

1. ด้านการจัดการความคิด ได้มีวิธีการจัดการความคิดที่เป็นทุกข์โดยมองว่าทุกคนล้วนมีปัญหา คิดว่าชีวิตในอนาคตไม่น่าจะเลวร้ายกว่านี้ ทั้งนี้เนื่องจากการมองเห็นความเป็นจริงที่มากขึ้นโดยส่วนใหญ่ได้รับการชี้นำจากคนใกล้ชิด และนำข้อคิดหรือหลักคิดมาเตือนสติไม่ให้คิดด้านลบ

2. ด้านการจัดการความรู้สึกเมื่อเกิดอารมณ์ที่มารบกวน ส่วนใหญ่ได้มีการจัดการโดยใช้คำพูดหรือข้อคิดไว้เตือนตนเองให้คิดในทางที่ดี ไม่ให้คิดในทางที่บั่นทอนตนเอง มีส่วนน้อยที่เลี่ยงไปทำกิจกรรมอื่น ๆ เพื่อคลายความรู้สึก

3. ด้านกลไกการจัดการกับตัวปัญหา ส่วนใหญ่เมื่อได้รับความใกล้ชิด การเอาใจใส่ที่มากขึ้นทำให้เกิดพลังในการลุกขึ้นสู้กับปัญหา และนอกจากนั้นคนใกล้ชิด ผู้มีประสบการณ์ใกล้เคียงกัน ได้ให้ข้อคิดและคำแนะนำให้คำปรึกษา มีส่วนน้อยที่อาศัยบุคคลอื่นมาช่วยแก้ไขปัญหาแทน หรือได้รับการช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่ และส่วนใหญ่จะแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าที่สำคัญ ๆ เท่านั้น ไม่ได้มุ่งแก้ปัญหาคือเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการฆ่าตัวตายในอดีต

ด้านพัฒนาศักยภาพตนเองพบว่า ผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย ได้พัฒนาศักยภาพตนเอง ทั้ง 5 ด้าน โดยสร้างพลังให้กับตนเองหลังจากที่ได้รับความรักและได้รับกำลังใจจากคนใกล้ชิด กล่าวคือ

1. ด้านการตัดสินใจและการแก้ไขปัญห ทำให้มองเห็นทางออกของปัญหาที่มากขึ้น ใช้ความผิดพลาดเป็นบทเรียน มองว่าทุกคนมีปัญหา ทำให้มีความกล้าในการเผชิญปัญหา เกิดความ มั่นมั่นที่จะทำให้ตนเองดีขึ้น พยายามที่จะแก้ไขปัญหโดยให้เวลากับปัญหามากขึ้น เห็นทางเลือกที่จะตัดสินใจ

2. ด้านความรู้ความสามารถ ได้รับการชี้นำจากคนใกล้ชิด เกิดการพัฒนาความสามารถในมองเห็นจุดดี ของตนเอง นำจุดดีและความภูมิใจเป็นแรงผลักดันส่งเสริมความสามารถในด้านการทำงาน การดูแลตนเองและคนในครอบครัว สามารถยอมรับจุดบกพร่องจากการมองเห็นทุกคนล้วนมีข้อดีข้อเสีย

3. ด้านจริยธรรม มีการปรับปรุงตนเองด้านความประพฤติ ส่วนใหญ่งดเว้นการดื่มสุรา ที่มองเห็นว่าเป็นเหตุแห่งปัญหา มีการเลือกปฏิบัติในการทำสิ่งที่ดีมากขึ้น และมีส่วนน้อยที่ไปดูแลช่วยเหลือผู้อื่นที่มีประสบการณ์ปัญหาใกล้เคียงกับตนเอง

4. ด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร จากการแสดงออกของคนใกล้ชิด ทำให้เพิ่มความสามารถในการสื่อความรู้สึกนึกคิดของตนและความต้องการ

5. ด้านมีธรรมะหรือคติประจำใจ ส่วนใหญ่ได้คติประจำใจจากคนใกล้ชิดหรือบุคคลอื่นนำมาใช้ในการปรับตัวเพื่อเผชิญปัญหาในแต่ละวัน และเตือนตัวเองให้พัฒนาในทางที่ดีขึ้น และมีส่วนน้อยที่มีการสวดมนต์ หรือ ฝึกสมาธิ

อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาการจัดการปัญหาและการพัฒนาศักยภาพตนเอง ของผู้พยายามฆ่าตัวตาย จังหวัดลำพูน ผลการวิจัยนำมาอภิปรายผล เป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 การจัดการปัญหาของผู้พยายามฆ่าตัวตาย

ส่วนที่ 2 การพัฒนาศักยภาพตนเอง ของผู้พยายามฆ่าตัวตาย

ส่วนที่ 1 การจัดการปัญหาของผู้พยายามฆ่าตัวตาย

ผลจากการศึกษาการจัดการปัญหาของผู้พยายามฆ่าตัวตาย จังหวัดลำพูน จากการดำเนินการสามารถแจกแจงตามรายละเอียดดังนี้

1. ด้านการจัดการความคิด ได้มีการจัดการความคิดที่เป็นทุกข้ออย่างที่น่างศริดา ที่มองว่าทุกคนล้วนมีปัญหาไม่เฉพาะตน ถ้าสู้ทุกอย่างจะดีขึ้นเอง ซึ่งก็เหมือนกับนายจรินทร์ที่มีวิธีการจัดการความคิดที่ว่า ตนสามารถคิดและทำทุกอย่างได้ด้วยตนเอง มีทางเลือกอีกมากมายในการแก้ไขปัญหาซึ่งสอดคล้องกับวิธีการจัดการปัญหาตามทฤษฎีของ Lazarus (1993) ที่ได้ศึกษาการจัดการปัญหา พบว่าการจัดการปัญหามีหลายวิธี บางวิธีอาจนำมาใช้ได้หลายสถานการณ์ ในขณะที่วิธีการจัดการปัญหาบางวิธีใช้ได้เฉพาะเจาะจงกับเหตุการณ์เท่านั้น เช่น การคิดการฝันในสิ่งที่ปรารถนาใช้ได้กับสถานการณ์ที่บุคคลนั้นมาสามารถแก้ปัญหาได้ ความคิดที่ทำให้เกิดความขัดแย้งในใจ การจัดการความคิดที่ใช้เช่น คิดมุ่งอนาคตว่าไม่ได้เลวร้าย คิดที่ยืดหยุ่นขึ้น มองเห็นความเป็นจริงมากขึ้น มองด้านบวกของชีวิต นำข้อดีของตนเองที่มีอยู่ หรือสิ่งที่ดี ๆ ที่มีอยู่ในสถานการณ์นั้น ๆ มาจัดการกับความคิดที่เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิต ไม่คิดขยายวงกว้าง ซึ่งสอดคล้องกับ(ประยุทธ์ ปยุตโต) จากการศึกษาพบว่า การคิดเป็น แก่ปัญหาเป็น ยังไม่มีรูปแบบหรือขั้นตอนที่ชัดเจนในกระบวนการคิดนั้นพบว่า ผู้พยายามฆ่าตัวตาย ได้ปรับมุมมองต่าง ๆ ให้มีความยืดหยุ่นของความคิดมากขึ้น สามารถบอกได้ว่าวิธีคิดแบบไหนที่ทำให้เป็นทุกข์ สอดคล้องกับความเป็นจริง มีความรอบคอบในการคิดมากขึ้น ไม่สรุปเอาเองจากเหตุการณ์ที่มีอยู่

2. ด้านการจัดการความรู้สึก เป็นการจัดการความรู้สึกอารมณ์ที่รบกวนการใช้ชีวิตประจำวัน มีการปรับวิธีคิดเพื่อจัดการกับอารมณ์ความรู้สึก การจัดการปัญหาเป็นตัวการปัญหาที่ทำให้เกิดผลต่อภาวะอารมณ์ทั้งทางบวกและทางลบ และมีวิธีการผ่อนคลายเพื่อลดอารมณ์ที่ทำให้

ให้เป็นทุกข์ซึ่งสอดคล้องกับ Billing & Moos (1981) (อ้างถึงใน Philip & Andrew , 2000) พบว่า การจัดการปัญหา มี 3 วิธี ซึ่งได้แก่ การคิดในทางที่ดี การปฏิบัติในทางที่ดี และการหลบจากปัญหา ส่วนจุดมุ่งหมายในการแก้ปัญหาได้แก่ การมุ่งที่ปัญหาและมุ่งที่จัดการอารมณ์ การจัดการปัญหา เป็นวิธีที่บุคคลใช้ตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้น เพื่อปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดซึ่ง บุคคลมีวิธีทางเพียงอย่างเดียว หรือหลายอย่างในการตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้น ซึ่งสอดคล้องกับ การจัดการปัญหาของผู้ป่วยเรื้อรังจำนวน 101 คน (Bombardier , D' Amico & Jordan , 1990) พบว่า การจัดการปัญหาแบบมุ่งปรับอารมณ์ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะซึมเศร้าและปรับตัวทางด้าน จิตสังคมที่ต่ำและยังพบอีกว่าการจัดการปัญหา โดยมุ่งเน้นการจัดการอารมณ์ แบบคิดปรารณา การ โโทษตัวเองและการหลีกเลี่ยงเป็นการปรับตัวที่นำไปสู่การปรับตัวที่ไม่ดีต่อภาวะการเจ็บป่วย

3. ด้านกลไกการจัดการกับตัวปัญหา ได้รับการสนับสนุนทางด้านอารมณ์ ได้รับการเอาใจใส่ที่มากขึ้น ได้รับคำแนะนำได้รับคำปรึกษา และได้รับการสนับสนุนทางด้าน ทรัพยากร จากคนใกล้ชิด เพื่อนญาติพี่น้อง คนในครอบครัว ผู้รู้ ผู้มีประสบการณ์ใกล้เคียงกันได้นำข้อคิดเหล่านั้นมาช่วยในการขจัดความขัดแย้งในจิตใจ สร้างความเข้มแข็งในจิตใจ การได้รับ คำปรึกษาจากเพื่อน ญาติพี่น้อง คนในครอบครัว การได้รับความรู้ ข้อมูล ทำให้รู้จักเข้าใจตนเอง และสิ่งแวดล้อมมากขึ้น ซึ่งผลการศึกษารั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของมาโนช หล่อตระกูลและคณะ พบว่า บทบาทของเพื่อน หรือการเกื้อหนุนจากบุคคลใกล้ชิดนั้นสำคัญมาก เนื่องจากผู้พยายามฆ่าตัวตายจะไม่สามารถมองเห็นแนวทางในการจัดการปัญหา ตลอดจนผลดีผลเสียของการกระทำ ของตน และมีสภาพความคิดการตัดสินใจที่ไม่เหมาะสม จึงไม่สามารถยับยั้งความคิดแนวลบของ ตนเองได้

ส่วนที่ 2 การพัฒนาศักยภาพตนเอง ของผู้พยายามฆ่าตัวตาย

จากการศึกษา พบว่าเมื่อมีแรงผลักดันให้เกิดมีพลังที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไป ได้มีปรับแง่มุมต่าง ๆ และการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดการพัฒนาดตนเอง ดังนี้

1. ด้านการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา มีการแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบในเรื่องที่สำคัญ มีการค้นหาสาเหตุของปัญหา หาทางเลือก วิเคราะห์ข้อดีข้อเสียของแต่ละทางเลือก มีการแสวงหา วิธีการต่าง ๆ มีความมั่นใจในการเผชิญทางเลือก มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีความกล้าในการเผชิญปัญหา และการแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวัน แต่การลงมือปฏิบัติก็ยังคงอาศัยประสบการณ์ การเรียนรู้ทั้งที่มีในอดีตและในปัจจุบัน ซึ่งสอดคล้องกับ โจเซฟ ฟอร์ต นิวตัน ที่กล่าวว่า มนุษย์แต่ละคนมีวิธีอธิบายและจัดการกับปัญหาต่างกันเรื่อง ๆ หนึ่งจึงทำให้ผลลัพธ์ไม่เหมือนกัน บางคนชอบมองว่าตนเองไม่เอไไหน ทำอะไรก็ไม่สำเร็จ ทำให้ขาดกำลังใจ มักท้อแท้ยอมแพ้เอาง่าย ๆ จึงไม่

ค่อยประสบความสำเร็จอย่างที่คิด นานเข้าก็ยังฝังใจกลายเป็นความเชื่อที่ว่าตนเป็นคนไม่เอาไหน และขาดกำลังใจในการสู้ชีวิต การแก้ปัญหานั้นไม่สามารถแก้ทีเดียวยังสำเร็จไปได้ เรามีปัญหา เรามีปัญหา ต้องคิดว่าทุกคนล้วนมีปัญหา มันไม่ได้เสร็จในขั้นตอนเดียว เพียงแต่ต้องเริ่มที่ตัวเราก่อน เรียนรู้ว่าเมื่อมีปัญหาต้องรู้จักถาม ถ้าไม่ถามคนอื่นจะรู้ได้อย่างไรว่าเรามีปัญหาต้องการอะไร ปัจจุบันคิดว่าตนเองได้ผ่านวิกฤติชีวิตอย่างหนักมาแล้ว คิดว่าปัญหาที่เกิดขึ้น คงไม่มีสิ่งใดยิ่งใหญ่ไปกว่าที่ผ่านมาได้ ปัจจุบันได้พยายามมองปัญหา ถ้าจำเป็นจะต้องขอความช่วยเหลือจากใคร ก็สามารถยื่นมือไปขอความช่วยเหลือได้ทั้งๆ ที่ก่อนหน้านี้ทำไม่ได้ แล้วค่อยๆ แก้ปัญหาไปทีละอย่าง ตามความจำเป็น คิดว่าตนเองสามารถที่จะเผชิญปัญหาทุกรูปแบบได้ สามารถเดินหน้า ขอมถอยหลังได้ถ้าจำเป็น คิดว่าความทุกข์จะอยู่กับเราไม่นาน ความสุขก็เช่นกัน

มองเห็นว่าวิธีการแก้ปัญหามีอยู่มากมาย หาวิธีแก้ไขปัญหาไปเรื่อย ๆ แต่ต้องคิดวิธีให้ได้ก่อนคนอื่น เช่น ผลผลิตทางการเกษตร เวลาผลิตมะม่วง ก็ทำการติดตา ต่อกิ่ง ผสมพันธุ์ให้ได้พันธุ์ใหม่เรื่อย ๆ ก็จะขายได้ราคาดี พอคนอื่นคิดทันก็ขายกล้ำพันธุ์ไป แล้วรีบผสมพันธุ์ใหม่มันสนุกกับการทำงานมากขึ้นด้วย” ปรับมองความผิดพลาดเป็นบทเรียนที่ช่วยให้เข้าใจสถานการณ์ดีขึ้น รู้ว่าทุกคนที่ประสบความสำเร็จ ล้วนเคยผ่านช่วงความผิดพลาดล้มเหลวมาทั้งสิ้น ซึ่งสอดคล้องกับ โจเซฟ ฟอร์ท นิวตัน ที่กล่าวอีกว่า ความเข้มแข็งทางใจ คือความสามารถในการจัดการปัญหาให้สามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาพปกติได้ในเวลาอันรวดเร็ว อีกทั้งการเรียนรู้และการเติบโตจากการเผชิญหน้ากับปัญหาและวิกฤตนั้น ๆ

2. ด้านความสามารถ มีการพัฒนาที่สามารถมองเห็นจุดดี จุดด้อยของตนเอง ค้นพบและภูมิใจในความสามารถด้านต่าง ๆ ของตนเอง เช่น พบว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งหมด มีบุคคลใกล้ชิด มีเพื่อน ที่ให้การสนับสนุนในด้านความรักใคร่ ผูกพัน สามารถฝ่าฟันปัญหาได้ เห็นจุดดีของตนเอง ที่เป็นแม่ที่ต้องเลี้ยงดูลูก เป็นแรงงานที่จะช่วยในการหาเลี้ยงครอบครัวได้ ภูมิใจที่เห็นความสำเร็จของงานที่ทำจากน้ำพักน้ำแรงของตนเอง หากบุคคลไม่ยอมรับจุดบกพร่องของตน การพัฒนาเองอาจไม่เกิดประโยชน์ ดังนั้นผู้ที่ต้องการพัฒนาตนเองจึงต้องเป็นผู้ที่มองว่าตนมีจุดบกพร่องที่ต้องการปรับปรุง ดังที่มาสโลว์ (Maslow อ้างใน สุพจน์ พึ่งพวงแก้ว ,2539,หน้า16) ได้กล่าวถึงความต้องการของมนุษย์ว่า มนุษย์ทุกคนต่างก็มีความพยายามที่จะดิ้นรนและปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นไปสู่ความต้องการที่ตนคาดหวัง ย่อมขึ้นอยู่กับศักยภาพของตัวบุคคลที่มีอยู่

3. ด้านจริยธรรม การเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และมีส่วนรับผิดชอบในความเจริญหรือเสื่อมของสังคม มีการปรับปรุงตนเองด้านความประพฤติ คือ ในด้านการงดเว้นสิ่งที่ควรงดเว้น เช่น การลด ละ เลิกการดื่มสุรา ในด้านการกระทำในสิ่งที่ควรทำ คือ การมีโอกาสนำเสนอประโยชน์ต่อผู้อื่น ของผู้พยายามฆ่าตัวตายที่นำประสบการณ์ของตนเองในการช่วยเหลือผู้มีปัญหาในชุมชน หรือ

การเรียนรู้การให้การช่วยเหลือ ทำให้ได้รับความร่วมมือ มีเพื่อนมากขึ้น ส่งผลให้รู้สึกถึงคุณค่าในตนเอง

4. ด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร มีการใช้คำพูดและภาษาท่าทาง เพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตน เริ่มจากการพูดคุยกับบุคคลในครอบครัว คนใกล้ชิด เพื่อนร่วมงาน ต่อมาสามารถที่จะแสดงความต้องการ ความรู้สึกนึกคิดของตนเองต่อคนใกล้ชิดได้ และเรียนรู้ว่าการมีสัมพันธที่ดีจะได้รับความร่วมมือที่ดี

5. ด้านมีธรรมชาติหรือคติประจำใจ ได้ข้อคิดหรือหลักคิด ได้รับจากคนใกล้ชิด หรือบุคคลอื่น นำมาปรับตัวต่อการเผชิญปัญหาในแต่ละวัน ส่วนน้อยหาข้อคิดหรือหลักคิดได้ด้วยตนเอง เช่น “คนเราไม่ดีก็สามารถที่จะดีขึ้นได้ คนเราก็สามารถที่จะไม่ดีได้” “คนทำดีจะไม่ถึงทางตัน ถ้าถึงทางตันจะมีทางออกของมันเสมอ” “ทุกคนล้วนมีปัญหา ซึ่งมีปัญหาแตกต่างกันไป เรามีปัญหาอย่างหนึ่ง อีกคนมีปัญหาอย่างหนึ่ง” ปัญหาสร้างได้ก็แก้ไขได้” ค่อย ๆ แก่กันไป จะให้สำเร็จทีเดียวไม่ได้ซึ่งสอดคล้องกับ สุวรรณ เพชรนิล (2529, หน้า130-134) ที่กล่าวถึงการพัฒนาตนตามหลักของไตรสิกขาว่า ผู้ที่ได้รับการพัฒนาตนมาแล้วทั้งพฤติกรรมและ ทางสภาพจิต และทางวุฒิปัญญา พร้อมทั้งมีความพยายามสูงนั้น จึงจะสามารถแก้ปัญหาได้ ดังนั้นบุคคลที่ยังไม่ได้พัฒนาให้เหมาะสมแล้วการแก้ปัญหาต่าง ๆ ก็ย่อมไม่มีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. ข้อมูลจากการศึกษา การนำการจัดการความคิดด้านบวก การจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกที่เหมาะสม ทำให้บุคคลสามารถเผชิญกับปัญหาที่บีบคั้น กดดัน ส่งผลให้การมองปัญหาได้ชัดเจนขึ้น บรรเทาปัญหา และหาวิธีทางแก้ไขปัญหาค่อย ๆ แก้ไขได้ โดยไม่ต้องมุ่งเน้นในการแก้ไข ปัญหาโดยตรง ซึ่งต้องอาศัยปัจจัย กลไกต่างๆ มากมาย เข้ามาเกี่ยวข้อง มาปรับใช้ในการช่วยเหลือผู้มีปัญหาต่อไป

2. การเรียนรู้และพัฒนาทักษะในการแก้ไขปัญหามีเพียงส่วนน้อยที่สามารถเรียนรู้แก้ไข ปัญหาด้วยตนเอง ต้องอาศัยบุคคลอื่นช่วยในการแก้ไขปัญห การได้รับข้อคิด หรือหลักคิด การให้คำปรึกษา ช่วยทำให้บุคคลสามารถพิจารณาแยกแยะว่าปัจจัยใดคุกคามตนเอง เกิดมุมมองใหม่ ต่อปัญหา ผ่านวิกฤติชีวิตมาได้ ผู้ที่เกี่ยวข้องในการแก้ไขปัญห นำแนวทางการให้ข้อคิดหรือหลักคิด การให้คำปรึกษา ไปพัฒนารูปแบบให้เข้าถึงทุกชุมชน เพื่อให้บุคคลเกิดพลังในการดำเนินชีวิต มากกว่าการคิดจบชีวิตลง

3. การมองชีวิตให้รอบด้านขึ้น มองด้านบวกของชีวิต นำข้อดีของตนเองที่มีอยู่ หรือสิ่งที่ดี ๆ ที่มีอยู่ในสถานการณ์นั้น ๆ การมองด้านลบของสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อเตือนสติ ให้ตนเองก้าวล่วง มีกำลังใจสู้ต่อไป และการทำนายสิ่งที่เกิดขึ้นในอนาคตว่าไม่ได้เลวร้าย เป็นแนวทางให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ปรับใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยเหลือผู้ที่ประสบภาวะวิกฤตของชีวิต

4. ข้อมูลจากการศึกษาการจัดการปัญหาและการพัฒนาศักยภาพตนเองผู้พยายามฆ่าตัวตายของ จังหวัดลำพูน จะเห็นได้ว่าทุกคนตั้งแต่เริ่มประสบปัญหา จนกระทั่งการกลับไปดำเนินชีวิตต่อไป ไม่มีใครนึกถึง เข้าถึงบริการสาธารณสุขในพื้นที่ สถานบริการสาธารณสุขควรนำผลการศึกษาไปปรับปรุงระบบบริการ ดำเนินงานการป้องกันและแก้ไขปัญหาการฆ่าตัวตายในพื้นที่ให้เหมาะสมต่อไป

5. เป็นแนวทางที่ผู้เกี่ยวข้องจะนำผลวิจัยไปใช้ในการสนับสนุนทางอารมณ์แก่คนใกล้ชิด ครอบครัว และสังคม ในการให้ความใกล้ชิด สนับสนุน ให้ความอบอุ่น ทำให้รู้สึกว่าเป็นที่รัก ได้รับการดูแลเอาใจใส่ ทำให้บุคคลเกิดความเข้มแข็งในการมองโลก สามารถเผชิญปัญหาในชีวิตได้ดีกว่า

6. เป็นแนวทางการป้องกันการเกิดปัญหาซ้ำ ผู้ให้การช่วยเหลือหรือผู้มีส่วนเกี่ยวข้องควรจัดให้มีการเรียนรู้การแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบ พัฒนาทักษะในการแก้ปัญหา ตั้งแต่ขั้นการสำรวจปัญหา การวิเคราะห์ทางเลือกในการแก้ไขปัญหา การลงมือแก้ไขปัญหา และการติดตามผลอย่างต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

การศึกษาครั้งนี้สามารถนำไปเป็นข้อเสนอแนะการศึกษาครั้งต่อไปได้ ดังนี้

1. ควรมีการศึกษาเรื่องวิธีการปรับความคิดของผู้ที่ประสบวิกฤตชีวิต หรือผู้ที่มีความทุกข์ใจ
2. ควรมีการศึกษาในประเด็นการพัฒนาเครือข่ายการเข้าถึงการให้คำปรึกษาแก่ผู้มีปัญหาในชุมชน
3. ควรมีการศึกษาการเข้ามามีส่วนร่วมของคนใกล้ชิดในการแก้ไขปัญหา