

บทที่ 5

สรุปผลการศึกษา อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลการศึกษา

ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการศึกษาพบว่า ข้าราชการตำรวจกลุ่มนี้ เป็นเพศชาย ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 30 ปีขึ้นไป มีชั้นยศในระดับสิบตำรวจตรีถึงสิบตำรวจเอก มีครอบครัวแล้วและยังเป็น โสด มีอัตราส่วนที่เท่ากัน โดยทั้งหมดนับถือศาสนาพุทธ ส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัด มีการศึกษาดำกว่าปริญญาตรี ตำแหน่งครั้งสุดท้ายของข้าราชการตำรวจกลุ่มนี้ ส่วนใหญ่มีตำแหน่งเป็นเจ้าหน้าที่สายตรวจ รองลงมาได้แก่เจ้าหน้าที่ธุรการ และที่เหลือได้แก่เจ้าหน้าที่ฝ่ายสืบสวนและฝ่ายสอบสวน สำหรับภาระรับผิดชอบค่าใช้จ่ายภายในครอบครัวของข้าราชการตำรวจกลุ่มนี้ พบว่าส่วนใหญ่ไม่ต้องรับผิดชอบค่าใช้จ่ายภายในครอบครัว

จำนวนพี่น้องร่วมบิดามารดาเดียวกัน ส่วนใหญ่ข้าราชการตำรวจกลุ่มนี้ มีพี่น้อง 5 คน และเป็นบุตรคนสุดท้องมากที่สุด มักอาศัยอยู่ลำพังคนเดียว ในวัยเด็กคนที่ดูแลเป็นบิดาและมารดา ความสัมพันธ์ของบิดามารดาในวัยเด็กของข้าราชการตำรวจกลุ่มดังกล่าวอยู่ในเกณฑ์ดีส่วนใหญ่ จะมีเพียงส่วนน้อยเท่านั้นที่อยู่ในเกณฑ์ไม่ดีอันเนื่องมาจากบิดาหรือมารดา ดิตสุรา หรือทะเลาะกันเป็นประจำ

ปัญหาด้านการเงิน พบว่าข้าราชการตำรวจกลุ่มดังกล่าว มีหนี้สินและไม่มีหนี้สิน มีจำนวนเท่ากัน และพบว่าอุปนิสัยส่วนใหญ่จะน้อยใจง่ายมากที่สุด รองลงมาคือกังวลง่าย เจ็บเฉย เก็บตัว ขาดความมั่นใจในตัวเอง โมโหฉุนเฉียวง่ายและมักคิดว่าตนเองด้อยค่ากว่าคนอื่น นอกจากนี้ก็เป็นคนที่อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย เจ้าอารมณ์ สำหรับปัญหาที่ทำให้ข้าราชการตำรวจกลุ่มดังกล่าวรู้สึกเจ็บปวดหรือร้ายแรงในชีวิต พบว่าส่วนใหญ่เป็นปัญหาอันเนื่องมาจากความเจ็บปวดทางร่างกาย ปัญหารองลงมาได้แก่ ปัญหาเกี่ยวกับหนี้สิน และปัญหาเกี่ยวกับการถูกกดดันจากผู้บังคับบัญชาหรือเพื่อนร่วมงาน ซึ่งมีอัตราส่วนเท่ากัน สุดท้ายเป็นปัญหาเกี่ยวกับการปรับตัวหรือการทำงานร่วมกับผู้อื่น ซึ่งหลังจากการกระทำอัตวินิบาตกรรมของข้าราชการตำรวจกลุ่มดังกล่าวแล้ว จากการสัมภาษณ์พบว่าบุคคลในครอบครัว

ครัวของข้าราชการตำรวจกลุ่มดังกล่าวไม่มีผู้ใดคิดจะกระทำอัตวินิบาตกรรมเช่นเดียวกับผู้ตายเลย

ประวัติโรคประจำตัวของข้าราชการตำรวจกลุ่มดังกล่าว พบว่าส่วนมากเป็นโรคเครียดปวดศีรษะ พบว่าไม่เคยเข้าทำการรักษาด้านอารมณ์ และจิตใจในโรงพยาบาลหรือคลินิก และพี่น้องของข้าราชการตำรวจดังกล่าวก็ไม่มีประวัติการเข้ารับการรักษามาก่อน สำหรับการใส่สารเสพติดนั้น พบว่าครั้งหนึ่งของข้าราชการตำรวจกลุ่มนี้ไม่เคยใส่สารเสพติดส่วนอีกครั้งหนึ่งที่ใช้สารเสพติดนั้น ส่วนมากสารเสพติดที่ใช้คือสุรา และภายในครอบครัวก็มีการดื่มสุราบ้าง ก่อนการเสียชีวิต พบว่าส่วนใหญ่ข้าราชการตำรวจกลุ่มนี้ไม่ใส่สารเสพติด

การพยายามฆ่าตัวตายในอดีต พบว่าข้าราชการตำรวจกลุ่มนี้ ไม่เคยพยายามฆ่าตัวตายมาก่อน สำหรับวิธีการกระทำอัตวินิบาตกรรมนั้น ส่วนใหญ่ใช้อาวุธปืนยิงตัวเอง และส่วนใหญ่ใช้เวลาในการตัดสินใจในการกระทำอัตวินิบาตกรรมไม่ถึง 1 วัน มีเพียงจำนวนน้อยที่ใช้เวลาในการตัดสินใจ 1-2 วัน และเหตุผลในการตัดสินใจกระทำอัตวินิบาตกรรมของข้าราชการตำรวจกลุ่มดังกล่าวพบว่า ส่วนมากมาจากปัญหาการเงิน อดอยากอดอยาก รongลงมาได้แก่ปัญหาการเงิน อดอยากอดอยากได้แก่ ปัญหาความรักไม่สมหวังและปัญหาการทำงาน มีจำนวนเท่ากัน และสุดท้ายมาจากปัญหาเพื่อนร่วมงาน ซึ่งอาการก่อนกระทำอัตวินิบาตกรรมที่พบมากที่สุดคืออนอนไม่หลับ รongลงมาคือเบื่ออาหาร รู้สึกไร้ค่าสิ้นหวัง คิดอยากตาย นอกจากนี้มีความรู้สึกเบื่อหน่ายสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัว อ่อนเพลีย จิตใจหดหู่เศร้าหมอง กังวลเกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง อารมณ์หงุดหงิดฉุนเฉียวง่าย พบว่าก่อนการกระทำอัตวินิบาตกรรมนั้น ส่วนใหญ่ไม่เคยบ่นอยากตายให้ผู้ใดฟัง และไม่มีปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศ

5.2 ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยที่เป็นสาเหตุของการฆ่าตัวตายของข้าราชการตำรวจดังกล่าว

5.2.1 ปัจจัยทางเศรษฐกิจ

พบว่าข้าราชการตำรวจดังกล่าวส่วนใหญ่มีปัญหาเรื่องรายได้ในระดับปานกลางและปัญหาค่าครองชีพที่มักไม่พอใช้ง่าย แต่ส่วนใหญ่ไม่มีปัญหาเรื่องหนี้สิน และพบว่าครั้งหนึ่งของข้าราชการตำรวจดังกล่าวมีปัญหาเรื่องความเป็นอยู่ที่แร้นแค้นในระดับปานกลาง

5.2.2 ปัจจัยทางสังคม

พบว่ามีปัญหาเรื่องการปรับตัวเข้ากับเพื่อนฝูงในระดับมาก มีส่วนน้อยมีปัญหาในชีวิตครอบครัว และส่วนใหญ่เชื่อว่าการฆ่าตัวตายเป็นการแก้ปัญหา

ข้าราชการตำรวจดังกล่าวส่วนใหญ่ ไม่มีความยากลำบากในการทำงานร่วมกับผู้อื่น และไม่ได้ถูกบังคับให้เป็นตำรวจ

5.2.3 ปัจจัยทางจิตใจ

พบว่าส่วนหนึ่งมีความเครียดจากการทำงานในระดับมาก และมีบางส่วนมีปัญหาการถูกกดดันจากผู้บังคับบัญชา ซึ่งข้าราชการตำรวจดังกล่าวมีความคิดที่จะฆ่าตัวตายมาโดยตลอด นอกจากนี้พบว่าข้าราชการตำรวจดังกล่าวไม่มีปัญหาการถูกกดดันจากสภาพแวดล้อมและสื่อมวลชน รวมทั้งไม่มีปัญหาเกี่ยวกับการป่วยทางจิตหรือเป็นโรคประสาท

5.2.4 ปัจจัยทางร่างกาย

พบว่าส่วนหนึ่งมีปัญหาเกี่ยวกับการเป็นโรคที่ร้ายแรง รักษาหายยากและมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับความพิการที่เกิดขึ้นหลังจากหายเจ็บป่วย

5.3 ผลการทดสอบสมมติฐาน

5.3.1 การทดสอบสมมติฐานข้อ 1 ตำรวจที่มีหนี้สินเป็นจำนวนมาก จะมีแนวโน้มในการกระทำอัตวินิบาตกรรม

จากการศึกษาพบว่า ครึ่งหนึ่งของข้าราชการตำรวจกลุ่มดังกล่าว เป็นผู้ที่มีปัญหาเรื่องหนี้สิน จากการศึกษาสาเหตุของหนี้สินที่เกิดขึ้นและเป็นเหตุผลให้เกิดการกระทำอัตวินิบาตกรรมของข้าราชการตำรวจกลุ่มนี้ มาจากปัญหาเรื่องรายได้ ปัญหาทางการเงิน และภาระรับผิดชอบค่าใช้จ่ายภายในครอบครัว รายได้หลักมาจากเงินเดือนและเบี้ยเลี้ยง ซึ่งมีจำนวนน้อย และการมีพื้นฐานครอบครัวที่ยากจน มีความเป็นอยู่ที่แร้นแค้น จึงไม่สามารถที่จะหาเงินจากที่อื่นมาสนับสนุนรายได้ของตนให้เพียงพอกับค่าครองชีพที่เป็นอยู่ ซึ่งจากการศึกษาดังกล่าวข้างต้น แสดงว่าปัญหาเรื่องหนี้สินมีความสัมพันธ์ต่อการกระทำอัตวินิบาตกรรมของข้าราชการตำรวจกลุ่มดังกล่าว ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Steven Stack (1980) ที่ศึกษาพบว่า ปัจจัยที่เป็นเหตุกระตุ้นให้กระทำอัตวินิบาตกรรมได้แก่ ภาวะเศรษฐกิจระดับรายได้ ดังนั้นผลการทดสอบดังกล่าวจึงไม่ปฏิเสธสมมติฐานที่ตั้งไว้

5.3.2 การทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2. ตำรวจที่ความเครียดจากการทำงานสูง จะมีแนวโน้มในการกระทำอัตวินิบาตกรรม

จากการศึกษาพบว่า ความเครียดที่เกิดจากการทำงานของข้าราชการตำรวจดังกล่าวมีผลต่อการกระทำอัตวินิบาตกรรม โดยส่วนใหญ่มักจะเป็นงานเฉพาะคนที่ต้องรับผิดชอบแต่ลำพังเพียงผู้เดียว และเมื่อทำงานไม่แล้วเสร็จก็มักได้รับการกดดันจากทางผู้บังคับบัญชา ทำให้เกิดความเครียดและความเบื่อหน่ายต่องานที่ได้รับมอบหมาย ซึ่งตำแหน่งที่ทำอยู่นั้นข้าราชการตำรวจสามารถเลือกสมัครใจที่จะทำงานในตำแหน่งหน้าที่นั้น ๆ ได้ จะมีบ้างที่บางคนไม่สามารถเลือกหน้าที่ที่จะทำได้ ทำให้ต้องทนทำงานที่ไม่ชอบ ไม่ตั้งใจทำงาน และผลสุดท้ายก็ต้องถูกตำหนิจากผู้บังคับบัญชา จนเกิดความเครียด และอาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ได้ตัดสินใจกระทำอัตวินิบาตกรรม สำหรับข้าราชการตำรวจกลุ่มที่ศึกษานี้ พบว่าเกือบครึ่งหนึ่งที่มีปัญหาเกี่ยวกับตำแหน่งหน้าที่ที่ทำอยู่และหนึ่งในสี่ถูกกดดันจากผู้บังคับบัญชา ซึ่งกรณีดังกล่าวนี้ก็คงเป็นปัจจัยหนึ่งในหลายปัจจัยที่ส่งเสริมการกระทำอัตวินิบาตกรรมของข้าราชการตำรวจดังกล่าว ซึ่งจากการศึกษานี้ได้สอดคล้องกับการศึกษาของ Charles and other(1991) ที่พบว่า ความขัดแย้ง การถูกจากกัน และการไม่ได้รับการยอมรับ เป็นสาเหตุให้เกิดความเครียด และสัมพันธ์กับความคิดกระทำอัตวินิบาตกรรม โดยเฉพาะวัยหนุ่มสาวและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ดังนั้นผลการทดสอบดังกล่าวจึงไม่ปฏิเสธสมมติฐานที่ตั้งไว้

5.2.3 การทดสอบสมมติฐานข้อที่ 3. ตำรวจที่มีความยากลำบากในการทำงานร่วมกับผู้อื่นสูง จะมีแนวโน้มในการกระทำอัตวินิบาตกรรม

จากการศึกษาพบว่า ความยากลำบากในการทำงานร่วมกับผู้อื่นสูงนั้น มีผลต่อการกระทำอัตวินิบาตกรรม ซึ่งพบว่ามีสาเหตุมาจากการปรับตัวเข้ากับเพื่อนฝูง ซึ่งข้าราชการตำรวจดังกล่าวพบว่าส่วนใหญ่ยังมีปัญหาเรื่องการปรับตัว ทั้งนี้เพื่อนเป็นสิ่งแวดล้อมที่สำคัญประเภทหนึ่งรองจากครอบครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยรุ่น เพื่อนจะมีบทบาทสูงมาก แต่การที่ข้าราชการตำรวจกลุ่มนี้มีปัญหาเรื่องการปรับตัวเข้ากับเพื่อนฝูง ซึ่งแสดงถึงอุปนิสัยที่ต่างจากบุคคลอื่นโดยทั่ว ๆ ไป ซึ่งอาจเป็นเพราะอุปนิสัยที่ไม่ได้พัฒนาไปตามขั้นตอน จึงมีผลต่อการพัฒนาการของอารมณ์ของข้าราชการตำรวจกลุ่มดังกล่าว ซึ่งมีผลต่อการปรับตัวเข้ากับเพื่อน ไม่สามารถเป็นตัวของตัวเองได้ ทำให้เกิดการสับสนในชีวิตมีพฤติกรรมที่ผิดปกติ เป็นโรคจิต โรควิตกกังวล และชอบเก็บตัวอยู่คนเดียว ซึ่งจากการศึกษาดังกล่าวข้างต้น จึงพบว่ามีปัญหาความยากลำบากในการทำงานร่วมกับผู้อื่น มีความสัมพันธ์ต่อความคิดในการ

กระทำอัตวินิบาตกรรม ซึ่งจากการศึกษาที่ผ่านมา สอดคล้องกับการศึกษาของ Charles and other(1991) ที่ว่าผู้ที่มีความคิดที่จะกระทำอัตวินิบาตกรรมเนื่องจากการไม่ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น ดังนั้นผลการทดสอบดังกล่าวจึงไม่ปฏิเสธสมมติฐานที่ตั้งไว้

5.3.4 การทดสอบสมมติฐานข้อที่ 4. ตำรวจที่มีปัญหาเรื่องความเจ็บป่วยต่อเนื่องยาวนาน จะมีแนวโน้มในการกระทำอัตวินิบาตกรรม

จากการศึกษาพบว่า ในข้าราชการตำรวจกลุ่มดังกล่าวนี้ ปัญหาอันเนื่องมาจากความเจ็บป่วยต่อเนื่องยาวนานนั้น เป็นปัญหาที่สำคัญที่สุด และเป็นเหตุผลในการตัดสินใจกระทำอัตวินิบาตกรรมของข้าราชการตำรวจกลุ่มนี้ ซึ่งจากการศึกษานี้ได้สอดคล้องกับการศึกษาของสุชาติ พหลภักษ์ และคณะ(2527) กับ Hock (1991) ซึ่งพบว่าการฆ่าตัวตายมีสาเหตุส่วนใหญ่มาจากโรคทางกายที่รุนแรงและรักษาไม่ได้ ดังนั้นผลการทดสอบดังกล่าวจึงไม่ปฏิเสธสมมติฐานที่ตั้งไว้

5.4 ข้อค้นพบของการวิจัย

จากการศึกษาการกระทำอัตวินิบาตกรรมของข้าราชการตำรวจทั้ง 12 รายนั้น พบว่าส่วนใหญ่จะเป็นบุตรคนสุดท้อง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของอุมาพร ตรังคสมบัติ (2536) ที่พบว่าผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายส่วนใหญ่เป็นบุตรคนกลางหรือคนสุดท้อง และแม้ว่าจะตรงข้ามกับการศึกษาของปิยะฉัตร เนนเลิศ(2524) ที่ศึกษาพบว่าผู้ที่พยายามฆ่าตัวตายส่วนใหญ่เป็นบุตรคนก็ตาม ซึ่งในการศึกษารั้งนี้ พบว่าบุตรคนสุดท้องมักได้รับการตามใจ และมักเอาแต่ใจตัวเองมากเป็นพิเศษ ซึ่งหากว่าได้รับการเลี้ยงดูในวัยเด็กโดยไม่ถูกต้อง ก็ทำให้มีผลต่อการพัฒนาทางอารมณ์และการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อม ซึ่งเมื่อประสบกับปัญหายุ่งยากในชีวิต หรือมีสิ่งที่มีผลกระทบต่อความรู้สึกอย่างรุนแรง ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตัวเองให้เผชิญกับความเครียดนี้ได้ ก็จะแสดงพฤติกรรมที่ก้าวร้าวออกมา โดยการพยายามฆ่าตัวตายหรือทำร้ายตัวเอง

5.5 ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษา “ปัจจัยที่ส่งเสริมการกระทำอัตวินิบาตกรรมของข้าราชการตำรวจในสังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาล” เป็นการศึกษาเรื่องราวของข้าราชการตำรวจที่ได้กระทำอัตวินิบาตกรรมไปแล้ว จำนวน 12 ราย ซึ่งผู้ศึกษาได้พบปัจจัยที่ส่งเสริมการกระทำ อัตวิ

นิบาตกรรมหลายปัจจัย ซึ่งปัจจัยที่ว่ามีได้แก่ ปัจจัยทางเศรษฐกิจ ปัจจัยทางสังคม ปัจจัยทางร่างกาย และปัจจัยทางจิตใจ ซึ่งการป้องกันมิให้มีการกระทำอัธวินิบาตกรรมเกิดขึ้นมาได้อีกนั้น จะต้องคำนึงถึงปัจจัยดังกล่าวข้างต้น เพราะจากการศึกษาพบว่าปัจจัยดังกล่าวมีอิทธิพล และมีผลต่อการตัดสินใจกระทำอัธวินิบาตกรรมของข้าราชการตำรวจ เพื่อแก้ปัญหาให้ถูกจุด แนวทางการแก้ไขนั้น ควรเน้นในด้านการป้องกันมากกว่าการช่วยเหลือ ซึ่งจากผลการศึกษา นี้ทำให้เกิดแนวคิดบางประการที่สามารถใช้เป็นแนวทางในการป้องกันได้ โดยแบ่งออกเป็นประเด็น ๆ ดังนี้

5.5.1 บทบาทของกรมตำรวจ

5.5.2 บทบาทของคู่สมรส

5.5.1 บทบาทของกรมตำรวจ

กรมตำรวจควรมีบทบาท หรือมีนโยบายให้เด่นชัดมากยิ่งขึ้น เพราะที่ผ่านมา กรมตำรวจ โดยเฉพาะผู้บังคับบัญชาระดับสูง ไม่ค่อยที่จะให้ความสนใจในเรื่องดังกล่าวมากเท่าไรนัก และแม้ว่ากรมตำรวจได้เปลี่ยนเป็นสำนักงานตำรวจแห่งชาติแล้วก็ตามในปัจจุบัน แต่ก็เป็นการเปลี่ยนรูปแบบทางโครงสร้างเท่านั้น เพื่อให้ดูดีในสายตาของคนภายนอก แต่ในส่วนที่เกี่ยวกับตัวบุคคล ไม่ว่าจะเป็นรูปแบบของการทำงาน ความรับผิดชอบในหน้าที่การงาน ก็ยังคงเหมือนเดิมยังไม่ได้มีการเปลี่ยนแปลงไปตามโครงสร้างใหม่แต่อย่างใด และแม้ว่าทางกรมตำรวจหรือทางสำนักงานตำรวจแห่งชาติ พยายามที่จะโชว์หรือแสดงผลงานให้เห็น และพยายามที่จะดึงเอาประชาชนเข้ามามีบทบาทในกรมตำรวจหรือสำนักงานตำรวจแห่งชาติมากขึ้น แต่ในส่วนผู้ปฏิบัติหรือข้าราชการตำรวจนั้น กลับไม่ได้ให้ความสำคัญกับความสนใจเท่าที่ควร ที่เคยดำเนินชีวิตหรือปฏิบัติหน้าที่มาอย่างไร ก็ให้ดำเนินการอย่างนั้น ซึ่งพบว่าที่ผ่านมา รวมทั้งในปัจจุบันที่ผ่านมา ตำรวจก็ยังคงมีความเครียดจากการทำงานสูง และมักจะหาทางระบายความเครียดดังกล่าวด้วยตัวเอง โดยทางกรมตำรวจหรือสำนักงานตำรวจแห่งชาติก็ไม่ได้เข้าไปให้ความช่วยเหลือในเรื่องดังกล่าว ซึ่งบางรายอาจแก้ปัญหาความเครียดในทางที่ถูกต้อง เช่นลาพักร้อน ไปเที่ยว ฯลฯ แต่บางรายก็แก้ปัญหาความเครียดแบบผิดวิธี เช่นดื่มสุรา เล่นการพนัน ฯลฯ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ก็มีผลตามมา เช่นผู้ที่ดื่มสุรามาก ๆ อาจมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ หรือผู้ที่เล่นการพนันก็อาจมีปัญหาในเรื่องหนี้สิน ซึ่งข้าราชการตำรวจดังกล่าวจึงต้องหาทางที่จะแก้ปัญหาดังกล่าว จนกระทั่งสุดท้ายต้องแก้ปัญหาโดยวิธีการกระทำอัธวินิบาตกรรมเพื่อหนีปัญหา ซึ่งก็กลับกลายมาเป็นปัญหาของสังคมและปัญหาของกรมตำรวจในเวลา

ต่อมา และในการศึกษาการกระทำอัตวินิบาตกรรมของข้าราชการตำรวจทั้ง 12 รายที่ผ่านมา นั้น พบว่ามีปัจจัยที่ส่งเสริมการกระทำอัตวินิบาตกรรมของข้าราชการตำรวจดังกล่าวอยู่หลาย ปัจจัย ซึ่งล้วนเป็นสาเหตุให้มีการกระทำอัตวินิบาตกรรมดังกล่าว ดังนั้นเพื่อเป็นแนวทางป้องกัน กรมตำรวจควรที่จะดำเนินการดังนี้

(1) จากภาระที่รับผิดชอบมากมายของกรมตำรวจนั้น ควรจะให้มีการหยุดพักบ้างเหมือนกับนานาประเทศที่ได้มีการพัฒนาในด้านการตำรวจ เช่นเมื่อทำงานจนครบระยะเวลาหนึ่งก็ให้หยุดพักและจัดให้พบและพูดคุยกับจิตแพทย์ เพื่อเป็นการระบาย ความเครียดที่จะเกิดขึ้น และเป็นการสร้างขวัญกำลังใจอย่างหนึ่งให้กับตัวข้าราชการตำรวจ เอง

(2) ควรจัดให้มีกิจกรรม สันทนาการ การพักผ่อนอย่างเพียงพอกับปริมาณ งานที่ทำ จริงอยู่งานตำรวจส่วนใหญ่เป็นงานที่ให้บริการประชาชน รับใช้ประชาชน ซึ่ง ข้าราชการตำรวจต้องทำงานอย่างหนัก และมีเวลาพักผ่อนอยู่กับครอบครัวน้อย ซึ่งการจัดให้ มีกิจกรรมขึ้นภายในข้าราชการตำรวจ จึงเป็นการสร้างขวัญและกำลังใจอย่างหนึ่งที่ผู้บังคับ บัญชาพึงมีให้กับผู้ใต้บังคับบัญชา ซึ่งในการทำกิจกรรมร่วมกันนั้น ยังเป็นการลดความเครียด ที่จะเกิดขึ้นมาและระบายความเครียดที่มีอยู่อย่างถูกวิธีอีกด้วย

(3) ปรับปรุงความสัมพันธ์ระหว่างผู้บังคับบัญชา และผู้ใต้บังคับบัญชา เพื่อ สร้างขวัญและกำลังใจ เพื่อลดความเครียดที่มีอยู่

(4) ผู้บริหารในฐานะที่เป็นผู้บังคับบัญชา ควรสนับสนุนและดำเนินการกับผู้ ใต้บังคับบัญชาในปกครองดังนี้

1) สนับสนุนทางด้านอารมณ์ ให้ความสนใจเอาใจใส่ และความเห็น ออกเห็นใจต่อข้าราชการตำรวจที่กำลังมีปัญหา ด้วยการเข้าไปหา เยี่ยมเยียนถึงที่พัก ใต้ถาม ปัญหาที่เกิดขึ้น แทนการวางตนเป็นผู้บังคับและมองลงมาข้างล่าง หรือดูจากรายงานที่ได้รับ

2) ให้คำแนะนำ ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ ตลอดจนจัดการอบรม โดยวิทยากรของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข หรือพบจัดให้พบกับจิตแพทย์ในรายที่ มีปัญหา หรือนำข้าราชการตำรวจในสังกัด ทำบุญ ฟังเทศน์ ฟังธรรม เพื่อให้ตระหนักถึง บาปบุญคุณโทษต่อการฆ่าตัวตาย

3) เนื่องจากข้าราชการตำรวจอีกหลายคน ยังติดยึดอยู่กับค่านิยมเก่า ๆ ชอบฟุ้งเฟ้อ เทียวเตร่ ใช้จ่ายเงินเกินตัว ผู้บังคับบัญชาระดับสูงควรเข้าไปสอดส่อง แนะนำให้รู้จักประหยัด ใช้จ่ายอย่างพอประมาณ และรู้จักอดออม และให้เลิกค่านิยมเก่า ๆ โดยเริ่มจากตนเอง เป็นตัวอย่าง

4) ควรมีการจัดกิจกรรมสำหรับเจ้าหน้าที่ตำรวจทุกคนได้มีโอกาสทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น ส่งเสริมด้านการกีฬา เพื่อให้เกิดความสามัคคี เพื่อจะได้มีโอกาสระบายความเครียดหรือความกดดัน ที่มีอยู่อย่างถูกต้อง

5.5.2 บทบาทของคู่สมรส

คู่สมรสเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญที่สุดโดยเฉพาะครอบครัวเดี่ยว เพราะเป็นบุคคลที่ใกล้ชิดกับข้าราชการตำรวจมากที่สุด ในกรณีที่ได้ทำการศึกษาข้าราชการตำรวจดังกล่าว พบว่าชีวิตคู่ มีส่วนที่ทำให้เกิดแรงจูงใจในการกระทำอัตวินิบาตกรรมของเจ้าหน้าที่ตำรวจได้เช่นกัน ฉะนั้นคู่สมรสจึงเป็นผู้ที่สามารถทำให้ลดภาวะเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายได้ดังนี้

(1) ให้กำลังใจ ให้คำปรึกษา แบ่งเบาภาระงานภายในบ้าน เข้าใจลักษณะการทำงานของคู่สมรส ไม่ควรเข้าไปรบกวนในเรื่องส่วนตัว หรือเรื่องงานมากนัก เลิกค่านิยมเก่า ๆ ที่ว่า “เมียทหารนับขวด เมียตำรวจนับเบงค์” และหันมาให้ความเข้าใจ สร้างความอบอุ่นภายในครอบครัว

(2) หลีกเลี่ยงการทำให้สามีมีอารมณ์ที่หงุดหงิด โกรธวิตกกังวล หวาดระแวง หรือเศร้าหมอง กระทบกระเทือนใจ เมื่อทะเลาะกันก็ควรปรับความเข้าใจกันโดยเร็ว เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาการสะสมของทั้งสองฝ่าย และเกิดความเครียด ต้องหาทางระบายหรือแก้ปัญหาคด้วยวิธีอื่นที่ไม่ถูกต้อง

(3) คอยเป็นกำลังใจ ปลอดภัยเมื่ออีกฝ่ายประสบกับปัญหา หรือมีเรื่องทุกข์ใจ พร้อมทั้งร่วมมือในการแก้ปัญหา

5.6 ข้อจำกัดของการวิจัย

ในการวิจัยดังกล่าว พบว่ามีข้อจำกัดดังนี้

5.6.1 การกระทำอัตวินิบาตกรรมของข้าราชการตำรวจบางรายนั้น แม้ว่าจะมีการกระทำอัตวินิบาตกรรมในเขตกรุงเทพมหานครก็ตาม แต่ทว่าต้นสังกัดของข้าราชการ

ตำรวจผู้นั้นอยู่นอกเขตของบัญชาการตำรวจนครบาล ซึ่งแม้จะมีตัวอย่างที่น่าสนใจก็ตาม แต่ก็ไม่นำมาศึกษาในการวิจัยครั้งนี้

5.6.2 การกระทำอัตวินิบาตกรรมของข้าราชการตำรวจในบางรายนั้น แม้ว่าปัจจัยที่เป็นสาเหตุให้กระทำอัตวินิบาตกรรมจะน่าสนใจก็ตาม เช่นกรณีที่ อำเภอหลังสวน จังหวัดชุมพร แต่ก็ไม่สามารถนำมาศึกษาได้ ทั้งนี้เนื่องจากไม่ได้สังกัดอยู่ในกองบัญชาการตำรวจนครบาลที่ได้ทำการศึกษาอยู่

5.6.3 ในบางครอบครัวของข้าราชการตำรวจที่ได้กระทำอัตวินิบาตกรรมนั้น คนในครอบครัวได้มีการปิดบังว่าการตายของข้าราชการตำรวจดังกล่าวเป็นการตายโดยธรรมชาติ หรือเป็นการตายโดยอุบัติเหตุ ซึ่งไม่ยอมเปิดเผยต่อหน่วยงานทางราชการว่าเป็นการตายโดยการกระทำอัตวินิบาตกรรม ทั้งนี้เนื่องจากการเสียชีวิตอันเนื่องมาจากการกระทำ อัตวินิบาตกรรม จะไม่ได้รับเงินช่วยเหลือ จึงทำให้มีการปิดบังดังกล่าว ซึ่งในบางรายนั้นเราจึงไม่สามารถทำการศึกษาได้ แม้ว่าจะเป็นกรณีที่น่าสนใจก็ตาม

5.6.4 ต้นสังกัดของข้าราชการตำรวจที่ได้กระทำอัตวินิบาตกรรมไปแล้วไม่เปิดเผยว่ามีตำรวจในสังกัดของตนเองฆ่าตัวตาย ทั้งนี้เพราะจะกระทบกระเทือนต่อชื่อเสียงของต้นสังกัด และต่อผู้บังคับบัญชา และมีหลายหน่วยงานที่ไม่ค่อยให้ความร่วมมือ

5.7 ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

5.7.1 ในการศึกษาครั้งต่อไป ควรจะได้มีการศึกษาเปรียบเทียบปัจจัยที่ส่งเสริมการกระทำอัตวินิบาตกรรมของข้าราชการตำรวจ ทั้งในนครบาลและภูธร

5.7.2 ควรเพิ่มตัวแปรอิสระที่น่าจะมีอิทธิพลต่อการกระทำอัตวินิบาตกรรมของข้าราชการตำรวจ เช่น พื้นที่ที่รับผิดชอบ ,ลักษณะรายได้ที่ผิดกฎหมาย กลุ่มอิทธิพลในพื้นที่ เป็นต้น

5.7.3 ควรมีการศึกษานुकคลิกภาพของข้าราชการตำรวจที่ได้กระทำอัตวินิบาตกรรมไปแล้วให้ละเอียดมากยิ่งขึ้น

5.7.4 ในการศึกษาครั้งต่อไปควรเพิ่มขนาดของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อที่จะสามารถนำผลที่ได้ รวมทั้งปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกระทำอัตวินิบาตกรรมของข้าราชการตำรวจแบบแอบแฝง มาทำการศึกษาค้นหาสาเหตุที่แท้จริง เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษา ป้องกัน และสามารถนำไปศึกษาต่อแบบศึกษาข้างหน้า(Prospective study) ต่อไปในอนาคต

5.7.5 ในการศึกษารั้งต่อไปควรตั้งเกณฑ์ในการเลือกสัมภาษณ์ข้าราชการ
ตำรวจที่เคยพยายามกระทำอัตวินิบาตกรรมมาแล้วแต่ไม่สำเร็จ เนื่องจากว่าการที่ทำการ
สัมภาษณ์ครอบครัวของข้าราชการตำรวจที่ได้กระทำอัตวินิบาตกรรมไปแล้วนั้น อาจจะได้
ข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง ทำให้การศึกษาได้ผลไม่ดีเท่าที่ควร และอาจคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง