


ประสบการณ์ความสะเทือนใจของผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้ : กรณีศึกษาชุมชน  
ในเขตบางยี่ขัน

นางสาวธีรจุฑา จรัสโยธินนุวัฒน์

สถาบันวิทยบริการ  
วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา  
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ปีการศึกษา 2547  
ISBN 974-53-1372-6  
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

TRAUMATIC EXPERIENCE OF THE FIRE VICTIMS: A CASE STUDY OF  
A COMMUNITY IN BANG-YI-KHAN DISTRICT



Ms. Tierajutha Jarasyothinnuwat

สถาบันวิทยบริการ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
A thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Arts in Counseling Psychology

Faculty of Psychology

Chulalongkorn University

Academic Year 2004

ISBN 974-53-1372-6



ธีรจุฑา จรัสโยธินนุวัฒน์ : ประสบการณ์ความสะเทือนใจของผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้:  
กรณีศึกษาชุมชนในเขตบางยี่ขัน (TRAUMATIC EXPERIENCE OF THE FIRE VICTIMS :  
A CASE STUDY OF A COMMUNITY IN BANG-YI-KHAN DISTRICT) อาจารย์ที่ปรึกษา :  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์, 145 หน้า. ISBN 974-53-1372-6.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและสำรวจประสบการณ์ของผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้ในชุมชน เขตบางยี่ขัน โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยและการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์นิยมเป็นเครื่องมือในการทำความเข้าใจประสบการณ์ความสะเทือนใจของผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้ การเก็บข้อมูลใช้การสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างเชิงลึกและการสังเกตอย่างมีส่วนร่วมในชุมชนพื้นที่เป้าหมาย โดยมีผู้ให้ข้อมูลหลัก 8 คน (ชาย 4 หญิง 4) จาก 5 ครอบครัว และผู้ให้ข้อมูลประกอบที่อยู่ร่วมในเหตุการณ์อีกจำนวนหนึ่ง การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์เนื้อหาและบริบท จากบทสัมภาษณ์และข้อมูลภาคสนามเพื่อสร้างข้อสรุปเชิงอุปมาน

ผลการวิจัยที่สำคัญสรุปได้ดังนี้

1) ในระหว่างเหตุการณ์ไฟไหม้ ผู้ประสบเหตุการณ์รับรู้ความรุนแรงของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และประเมินว่าอยู่ในขอบเขตที่ควบคุมได้หรือไม่ และตอบสนองต่อเหตุการณ์โดยใช้กลไกการป้องกันตัวทางจิตเพื่อเผชิญความตกใจ ความหวาดกลัวและความเครียดที่เกิดขึ้น ในแง่ของพฤติกรรมผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้มีการตอบสนองต่อเหตุการณ์ด้วยการวิ่งหนีหรือต่อสู้ บางรายที่ยังครองสติอยู่ได้มีพฤติกรรมตอบสนองต่อเหตุการณ์วิกฤตที่เหมาะสมจากการใคร่ครวญ

2) ภายหลังจากเหตุการณ์ไฟไหม้ ผู้ประสบเหตุการณ์ต้องพบกับความสูญเสียทำให้ตกอยู่ในภาวะสะเทือนใจ อันส่งผลต่อสภาพทางกายและจิตใจ บรรยากาศในครอบครัวยังเปลี่ยนแปลงไปจากความสะเทือนใจที่สมาชิกในครอบครัวต้องเผชิญ แต่พบการช่วยเหลือกันและร่วมมือกันมากขึ้น

3) ผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้ใช้วิธีการเผชิญกับปัญหาแบบต่างๆ เพื่อให้ตนเองฟื้นตัวจากความสะเทือนใจ ได้แก่ การปฏิเสธ การใช้คำอธิบายเรื่องกรรม การหาสิ่งยึดเหนี่ยวใจ ความช่วยเหลือทางสังคม การคิดในทางบวก และการฝึกจิตใจ ทำให้ฟื้นตัวจากความสะเทือนใจ โดยยอมรับผลของเหตุการณ์ อยู่กับปัจจุบัน สร้างความหมายจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เป็นต้น และเกิดการเรียนรู้จากการได้ผ่านเหตุการณ์วิกฤต

การอภิปรายผลกล่าวถึงวัฏจักรและผลกระทบของเหตุการณ์ไฟไหม้ วิธีการเผชิญปัญหา และการฟื้นตัวภายในครอบครัว ในท้ายที่สุดได้กล่าวถึงข้อเสนอแนะในการนำไปใช้ในงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ในการวิจัยต่อไป และในการช่วยเหลือผู้ประสบภาวะวิกฤต

สาขาวิชา.....จิตวิทยาการปรึกษา.....

ลายมือชื่อผู้เขียน.....

ปีการศึกษา..... 2547 .....

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....

# # 4578118038 : MAJOR COUNSELING PSYCHOLOGY

KEYWORD : TRAUMA/ FIRE VICTIMS/ STRESS COPING/ CRISIS

TIERAJUTHA JARASYOTHINNUWAT: TRAUMATIC EXPERIENCE OF THE FIRE VICTIMS: A CASE STUDY OF A COMMUNITY IN BANG-YI-KHAN DISTRICT. THESIS ADVISOR : ASST.PROF. KANNIKAR NOLRAJSUWAT, Ed.D., 145 pp. ISBN 974-53-1372-6

This study aimed to examine the traumatic experiences of the fire victims residing in a community of Bang-Yi-Khan district during the fire. The qualitative research and inquiry method was the means to access and explore the experiences from the emic view. Data collection was conducted via open-ended semi-structure interview with 8 key informants and complementary interviewees for additional data. Content and context analyses were used for data analyzing. Themes were grouped into 3 categories: Pre-post experiences; coping; and trauma recovery.

The major findings include:

1) During the fire, the victims perceived the situation as threat and assessed their ability to control. In dealing with shock, panic and stress, various defense mechanisms; coping; and fight- flight reaction were reported. Some victims, able to maintain their consciousness, properly responded to the crisis.

2) After fire, loss caused traumatic experiences among the victims resulting in physical and mental changes. Changes in families were noticeable, i.e, stressful atmosphere; but more harmony and support was found.

3) The victims used several coping strategies to gain their equilibrium and recovery, i.e., reality acceptance, being at presence, learning from crisis, and realizing meaningful part of experiences.

Final conclusion and discussion focused on the cycle of the fire and its impacts, the prominent issues on coping strategies and recovery. Suggestions on implications in counseling, future researches and crisis intervention were presented.

Field of study.....Counseling psychology

Student's signature.....

Academic year.....2004.....

Advisor's signature.....

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้อาจไม่สำเร็จได้เลยหากไร้ซึ่งการสนับสนุนและช่วยเหลือจากบุคคลสำคัญที่มีพระคุณแก่ข้าพเจ้า ดังนี้

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์ ผู้ให้ความอนุเคราะห์แก่ข้าพเจ้าทั้งในด้านความรู้ด้านจิตวิทยาการปรึกษา คำแนะนำและการสนับสนุนในการวิจัย รวมทั้งความเมตตาตลอดมา รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส ผู้คอยช่วยแนะแนวทาง ให้คำแนะนำที่มีคุณค่า และปรับแต่งงานวิจัยชิ้นนี้ให้แหลมคม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. จิราพร เกศพิชญวัฒนา ผู้คอยเติมเต็มความสมบูรณ์ในผลงานและให้ความแตกฉานในด้านการวิจัยแก่ข้าพเจ้า รวมถึงพระคุณของคณาจารย์จิตวิทยาการปรึกษาทุกท่าน ที่กล่อมเกล่าให้ข้าพเจ้าองอาจมากขึ้น ขอบพระคุณอาจารย์ผู้มีเมตตาทุกท่านและคณะจิตวิทยากับช่วงเวลาที่ดีของชีวิตมหาบัณฑิต

พีนก คุณชลธิชา และคุณฐิติพรที่เกื้อหนุนและประสานตลอดระยะเวลาเก็บข้อมูลภาคสนาม ผลสำเร็จของวิทยานิพนธ์เล่มนี้เป็นของทุกคนเช่นกัน และไม่อาจลืมผู้ให้ข้อมูลในชุมชนศรีอุทัยทุกท่านที่ให้วิทยาทานที่มีค่ายิ่ง ประสบการณ์ของท่านคือสมบัติล้ำค่าที่ไม่เลือนสลายไปในกาลเวลาและยังก่อประโยชน์ให้การศึกษาด้านนี้ในอนาคต

ซึ่งในน้ำใจและช่วงเวลาที่ครบทุกรสชาติพร้อมเพื่อน ๆ Counseling 18 และรุ่นพี่ รุ่นน้องที่ได้มาพบกันในห้วงหนึ่งของเวลาในชีวิต และขอให้ความสำเร็จของข้าพเจ้าเป็นส่วนหนึ่งในความสำเร็จของผู้ที่จะก้าวตามมาต่อไป

และความระลึกถึงบุญคุณที่ยิ่งใหญ่แด่พ่อ และแม่ เรียบง่ายและธรรมดา แต่เป็นได้ทุกอย่างเพื่อข้าพเจ้า

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

# สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญแผนภาพ.....	ญ
บทที่ 1 : บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
แนวคิดเบื้องต้นในการวิจัย.....	7
ทฤษฎีเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์และภาวะสะท้อนใจอย่างรุนแรง.....	8
ลักษณะการอนุมานสาเหตุที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์.....	11
ความเชื่อทางศาสนาพุทธที่เกี่ยวข้อง .....	13
งานวิจัยเชิงคุณภาพ.....	16
วัตถุประสงค์ของงานวิจัย.....	19
ปัญหางานวิจัย.....	19
ขอบเขตของงานวิจัย.....	19
คำจำกัดความที่ใช้ในงานวิจัย.....	20
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	20
บทที่ 2 : วิธีดำเนินการวิจัย.....	22
ขั้นที่ 1 ขั้นการเตรียมตัว.....	23
ขั้นที่ 2 การศึกษาและเก็บข้อมูลภาคสนาม.....	23
ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	30
ขั้นที่ 4 การสรุป อภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ.....	31

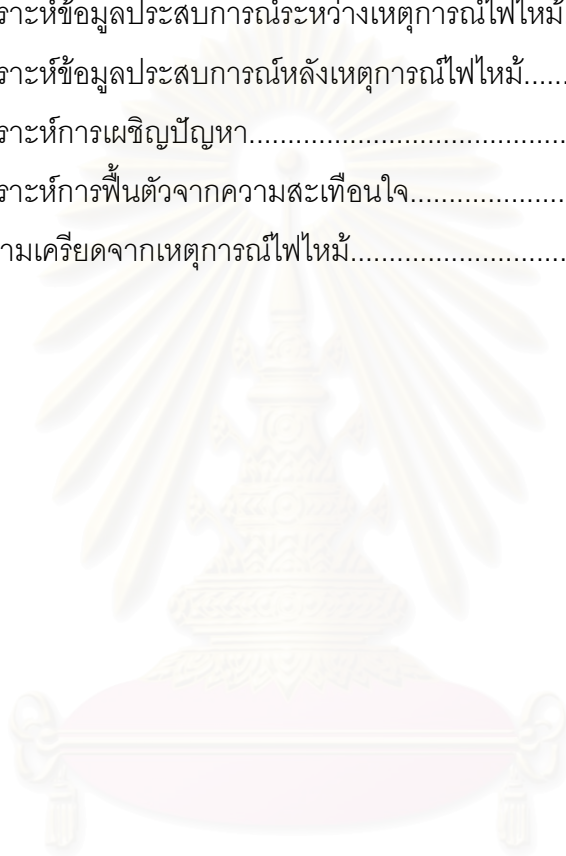
	หน้า
บทที่ 3 : ประสบการณ์ระหว่างและหลังประสบการณ์ไฟไหม้.....	34
ระหว่างเหตุการณ์ไฟไหม้.....	34
การรับรู้สถานการณ์.....	36
ปฏิกริยาตอบสนองทางจิต.....	37
การตอบสนองทางกายภาพ.....	40
พฤติกรรมตอบสนองที่เหมาะสม.....	42
หลังเหตุการณ์ไฟไหม้.....	42
สภาวะทางร่างกายและจิตใจ.....	43
บรรยากาศในครอบครัว.....	51
บทที่ 4 : การเผชิญปัญหาและการฟื้นตัวจากความสะเทือนใจ.....	55
การเผชิญปัญหา.....	57
การปฏิเสธ.....	57
การหาเหตุผลอธิบายเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น.....	58
การหาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ.....	60
ความช่วยเหลือทางสังคม.....	61
การมองสถานการณ์ในด้านบวก.....	64
การฝึกจิตใจ.....	66
การฟื้นตัวจากความสะเทือนใจ.....	67
เผชิญหน้ากับความจริง.....	67
อยู่กับปัจจุบัน.....	68
ยึดมั่นพันธะหรือความผูกพันกับบุคคลรอบข้าง.....	71
สร้างความหมายจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น.....	71
เชื่อมั่นในประสิทธิภาพของตนเอง.....	72
รักษาสมดุลทางอารมณ์.....	72
มีความมั่นใจเพิ่มขึ้นในการเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ไฟไหม้.....	73
คุณค่าจากเหตุการณ์ไฟไหม้.....	74



	หน้า
ระวังไฟมากขึ้น.....	74
เข้าใจและเห็นใจคนที่ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้เหมือนกัน.....	75
รอบคอบในการใช้จ่ายเงิน.....	75
เลิกสะสม.....	76
อยู่กับปัจจุบันและพร้อมรับความเปลี่ยนแปลง.....	76
เรียนรู้ความแตกต่างระหว่างบุคคลจากการอยู่ร่วมกัน.....	77
บทที่ 5 : สรุปผลการวิจัย การอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	78
สรุปผลการวิจัย.....	78
อภิปรายผลการวิจัย.....	80
ประสบการณ์ระหว่างและหลังเหตุการณ์ไฟไหม้.....	80
การเผชิญปัญหาและการฟื้นตัวจากความสะเทือนใจ.....	83
ข้อจำกัดของงานวิจัย.....	91
ข้อเสนอแนะจากงานวิจัย.....	91
รายการอ้างอิง.....	93
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก.....	97
ภาคผนวก ข.....	100
ภาคผนวก ค.....	104
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	145

## สารบัญแผนภาพ

	หน้า
แผนภาพที่ 1 สรุปแนวคิดเบื้องต้นของงานวิจัย.....	21
แผนภาพที่ 2 สรุปขั้นตอนการดำเนินงาน.....	33
แผนภาพที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลประสบการณ์ระหว่างเหตุการณ์ไฟไหม้.....	35
แผนภาพที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูลประสบการณ์หลังเหตุการณ์ไฟไหม้.....	35
แผนภาพที่ 5 การวิเคราะห์การเผชิญปัญหา.....	55
แผนภาพที่ 6 การวิเคราะห์การฟื้นตัวจากความสะเทือนใจ.....	70
แผนภาพที่ 7 วงจรความเครียดจากเหตุการณ์ไฟไหม้.....	82



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหา

ความสูญเสีย เป็นภาวะของการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่คาดฝันที่ส่งผลกระทบต่อผู้ที่สูญเสียทั้งทางจิตใจ อารมณ์ และร่างกาย รูปแบบของการสูญเสียเป็นได้ในหลายลักษณะ เช่น การสูญเสียทรัพย์สิน ความสัมพันธ์ หน้าที่การงาน บุคคลอันเป็นที่รัก สภาพร่างกายที่สมบูรณ์ เป็นต้น ความสูญเสียจึงทำให้ทั้งผู้ที่ประสบและบุคคลใกล้ชิดต้องปรับตัวเปลี่ยนแปลงเพื่อรับมือกับสภาพที่เกิดขึ้น ทั้งการใช้ชีวิต สภาพอารมณ์และจิตใจ โดยทั่วไปแล้วการเปลี่ยนแปลงทุกรูปแบบในชีวิตย่อมก่อให้เกิดความเครียด ความกดดัน และความไม่สบายใจเป็นธรรมดา ยิ่งหากเป็นการเปลี่ยนแปลงอันเนื่องมาจากการสูญเสียอย่างกะทันหัน ผลกระทบที่มีต่อจิตใจย่อมรุนแรงอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

มีการศึกษาเรื่องผลกระทบที่มีต่อจิตใจอันเนื่องมาจากการสูญเสียจากเหตุการณ์ต่างๆ เป็นจำนวนมาก ซึ่งส่วนใหญ่มักเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ที่รุนแรง อันได้แก่ การศึกษากับกลุ่มประชากรที่ได้รับการสูญเสียและผลกระทบจากสงคราม (Miculincer & Solomon, 1988; 1989; 1991; Schwarzwald, Weisenberg, Waysman, Solomon & Klingman, 1993) จากอุบัติเหตุทางยานยนต์ (Kessler, Sonnega, Bromet, Hughes & Nelson, 1995; Norris, 1992; Blanchard & Hickling, 1997) เหตุอาชญากรรมในรูปแบบต่างๆ (Frazier, 1990; Falsetti & Resick, 1995) ในระยะหลังเริ่มมีการศึกษาผลของความสูญเสียอันเกิดจากภัยธรรมชาติต่างๆ (De la Fluente, 1990; Durkin, 1993; Lima, Pai, Santacruz & Lozano, 1991) และผลของการสูญเสียจากการเสียชีวิตของบุคคลใกล้ชิดอย่างกะทันหันและจากอุบัติเหตุที่รุนแรง (Kaltman & Bonanno, 1999; 2003) ความสูญเสียต่างๆ ดังกล่าวมีความสัมพันธ์กับอาการ Post-traumatic Stress Disorders (PTSD) หรือ ภาวะที่กระทบกระเทือนใจอย่างรุนแรง (กนกรัตน์ สุขะตุงคะ, 2541) อาการซึมเศร้า และอาการในกลุ่มของความผิดปกติจากความวิตกกังวล (Anxiety disorders) ในรูปแบบต่างๆ อันเนื่องมาจากระดับความเครียดที่สูงซึ่งเกิดขึ้นขณะที่บุคคลเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ที่เป็นอันตราย คุกคามต่อชีวิตและความเป็นอยู่ที่มีความสุข ยิ่งหากเหตุการณ์นั้นมีความรุนแรงและก่อให้เกิดความสูญเสียมากเท่าไร ระดับความเครียดก็ยิ่งสูงขึ้นเท่านั้น ความเครียดดังกล่าวกดดันให้บุคคลต้องปรับตัวทั้งทางร่างกายและจิตใจเพื่อให้สามารถฟื้นผ่านเหตุการณ์และเผชิญกับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นตามมาได้ (Lazarus & Folkman, 1984) ความเครียดและความกดดันที่เกิดขึ้นจากการปรับตัวเพื่อเผชิญหน้าเหตุการณ์ที่คุกคามและการทำใจเพื่อยอมรับความสูญเสียที่เป็นผลตามมาก่อให้เกิดภาวะที่เรียกว่า “ความสะเทือนใจอย่างรุนแรง” (Trauma) (มานิต ศรีสุรภานนท์ และ จำลอง

ดิษยวณิช, 2542) ซึ่งสามารถคงอยู่ได้เป็นระยะเวลาหลายปีหรือแม้แต่ตลอดชีวิต เป็นบาดแผลในใจที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต ความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง และการดำเนินชีวิตตามปกติ (Davidson & Foa, 1991; Saigh, Yasik, Oberfield, Halamandaris & McHugh, 2002; DSM-IV: American Psychiatric Association, 1994)

ผลกระทบต่อสภาพจิตใจดังกล่าวแสดงออกมาในหลายลักษณะ ขึ้นอยู่กับประเภทของเหตุการณ์ ระดับความรุนแรงที่เกิดขึ้น ลักษณะความสูญเสีย รวมถึงปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อมและความแตกต่างระหว่างบุคคล โดยทั่วไปผู้ที่ประสบกับเหตุการณ์รุนแรงที่ก่อให้เกิดความสูญเสียจะมีความรู้สึกหวาดกลัว ตกใจ สิ้นหวัง ซึมเศร้า ปฏิเสธผลของเหตุการณ์ และแยกตัวออกจากผู้อื่น (Davidson & Foa, 1991; Norris, 1992; Norris, Perilla & Murphy, 2001; Litz, Orsillo, Kaloupek & Weathers, 2000; Bryant & Harvey, 2000) การวิจัยจำนวนมากในต่างประเทศที่สนใจศึกษารูปแบบการเผชิญกับความสูญเสียในเหตุการณ์วิกฤต อาการ รวมถึงผลของความสะเทือนใจหลังเหตุการณ์วิกฤตและความสูญเสีย ได้ชี้ไปในทิศทางเดียวกันว่า ตัวแปรที่สำคัญซึ่งทำให้บุคคลเผชิญกับความสูญเสียได้แตกต่างกัน ทำให้บางคนซึ่งอยู่ในภาวะสะเทือนใจภายหลังเหตุการณ์รุนแรงพัฒนาอาการไปสู่ปัญหาทางจิตใจอื่นๆ แต่ในขณะที่บางคนสามารถผ่านเหตุการณ์นั้นมาได้โดยแทบไม่มีผลกระทบต่อจิตใจ คือ 1. ตัวแปรด้านบุคลิกภาพ และ 2. ตัวแปรด้านความคิด (Joseph, Yule & Williams, 1993 และ Breslau, Kessler, Chilcoat, Schultz, Davis & Andreski, 1998 อ้างถึงใน Gray, Pumphrey & Lombardo, 2003)

Joseph, Yule & Williams (1993) และ Peterson & Seligman (1984) ได้เสนอว่า ลักษณะที่บุคคลใช้ในการอนุมานสาเหตุ (Attributional Style) แบบการมองโลกในแง่ร้ายอันประกอบไปด้วย การมองว่าสาเหตุเกิดจากปัจจัยภายในตนเอง สาเหตุของเหตุการณ์มีลักษณะคงที่ไม่อาจเปลี่ยนแปลงได้ และสาเหตุของเหตุการณ์มีผลกระทบต่อชีวิตด้านอื่นๆ ด้วย ลักษณะความคิดดังกล่าวมีความสัมพันธ์กับความสะเทือนใจอย่างรุนแรงภายหลังเหตุการณ์ความสูญเสีย และอาจพัฒนาไปสู่อาการทางจิตเวชอื่นๆ เช่น อาการซึมเศร้า ภาวะสะเทือนใจอย่างรุนแรงที่เรื้อรัง หรือปัญหาการปรับตัวอื่นๆ หากไม่ได้รับการจัดการหรือช่วยเหลืออย่างเหมาะสม (Gray, Pumphrey & Lombardo, 2003; Mikulincer & Solomon, 1988; 1989; 1991; Falsetti & Resick, 1995) นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยหลายชิ้นที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะบุคลิกภาพบางอย่าง เช่น ความเข้มแข็งอดทน (Hardiness) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) หรือการฟื้นพลัง (Resilience) และพบว่ามีความสัมพันธ์ในด้านลบกับอาการทางจิตเวช เช่น อาการซึมเศร้า ความสะเทือนใจอย่างรุนแรง อาการในกลุ่มของความผิดปกติจากความวิตกกังวลต่างๆ หรือ ระดับความเครียดที่สูง ซึ่งล้วนเป็นอาการที่พบในบุคคลที่ประสบเหตุการณ์วิกฤตและก่อให้เกิดความสูญเสีย (Peterson & Seligman, 1984; Kobasa, 1979; Florian, Mikulincer & Taubman, 1995)

หลักฐานงานวิจัยดังกล่าวสนับสนุนว่า บุคลิกลักษณะบางประการที่ยกมาเป็นปัจจัยป้องกันที่มีประสิทธิภาพเมื่อประสบกับความสูญเสียหรือเหตุการณ์วิกฤตที่รุนแรง

แม้ว่าทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสะท้อนใจและผลจากเหตุการณ์วิกฤตในอดีตจะโน้มเอียงไปทางความคิดที่ว่าความสะท้อนใจและความทุกข์จากความสูญเสียในเหตุการณ์วิกฤตต่างๆ มีลักษณะเป็นสากล คนทุกเชื้อชาติ ศาสนา และทุกประเทศต่างเคยประสบเหตุการณ์เช่นนี้อย่างน้อยครั้งหนึ่งในชีวิต แต่กระนั้นก็มีนักจิตวิทยาจำนวนมากขึ้นที่สนใจในเรื่องของความแตกต่างทางวัฒนธรรมหันมาศึกษาวิธีการเผชิญกับภาวะวิกฤต ความสูญเสียและความรุนแรง รวมถึงผลกระทบต่อจิตใจที่เกิดขึ้นภายหลังเหตุการณ์วิกฤตต่างๆ ของคนที่ต่างภูมิหลังทางเชื้อชาติวัฒนธรรม ทำให้เกิดการศึกษาร่วมวัฒนธรรมจำนวนมากเพื่อขยายผลการวิจัยและพิสูจน์ความเป็นสากลของแนวคิดทฤษฎีต่างๆ ทางจิตวิทยา ซึ่งแต่เดิมนั้นได้รับการพัฒนาและศึกษากับกลุ่มประชากรชนชั้นกลาง ผิวดำในสังคมตะวันตก (เช่น ยุโรป อเมริกาเหนือ ออสเตรเลีย) ซึ่งเป็นสังคมอุตสาหกรรมเน้นความเป็นปัจเจกชน การแข่งขันและความสำเร็จ (Triandis, 1995) ดังนั้นความพยายามที่จะทดสอบและพิสูจน์ทฤษฎีต่างๆ กับกลุ่มวัฒนธรรมอื่นๆ ที่แตกต่างออกไปจึงเกิดขึ้น เนื่องจากเชื่อว่าการใช้กรอบแนวคิดดังกล่าวอาจไม่ “เข้ากันได้เป็นอย่างดี” กับทุกสังคม เนื่องมาจากอคติในทฤษฎีนั้นๆ ที่เกิดจากวิถีชีวิตและกรอบความคิดที่ฝังรากลึกมานาน (Hui, Kim & Kitayama อ้างใน Triandis, 1996) งานวิจัยในเชิงข้ามวัฒนธรรมส่วนใหญ่ได้ผลสอดคล้องกับแนวคิดข้างต้นว่าแต่ละวัฒนธรรมล้วนมี “จิตวิทยา” เฉพาะของตนเองที่แตกต่างกันไปในระดับ อันเป็นผลเนื่องมาจากลักษณะบางประการที่กลุ่มคนในสังคมนั้นมีส่วนร่วม เช่น เจตคติ ความเชื่อ บรรทัดฐาน บทบาททางสังคม ค่านิยมเรื่อง “ตัวตน” และค่านิยม จึงมีการสร้างและก่อตัวเป็นรูปแบบเฉพาะที่เห็นได้จากภาษาและวิถีชีวิตในแต่ละสถานที่และช่วงเวลา (Triandis, 1988; 1993)

มีงานวิจัยในเรื่องผลทางสภาพจิตใจจากเหตุการณ์วิกฤตจำนวนมากที่มุ่งพิจารณาความแตกต่างในด้านของลักษณะอาการ ความรุนแรง และระยะเวลาของอาการจากเกณฑ์วินิจฉัยใน DSM-IV-TR (American Psychiatric Association, 2000) และยังมีวรรณคดีที่เกี่ยวข้องซึ่งศึกษากับกลุ่มประชากรชาวละตินอเมริกันเปรียบเทียบกับชาวผิวขาวในยุโรปและอเมริกาเหนือ จากเหตุการณ์ภัยธรรมชาติและสงคราม พบว่าโครงสร้างของลักษณะของความสะท้อนใจมีคล้ายกัน แต่แตกต่างในด้านของอาการที่บางลักษณะมีมากน้อยกว่ากัน หรือบางอย่างก็มีลักษณะเฉพาะที่ไม่อาจหาคำในภาษาอังกฤษมาเทียบเคียงได้ (Durkin, 1993; Norris et al, 2001; Ortega & Rosenheck, 2000) และยังมีการศึกษาภาวะความสะท้อนใจจากสงครามในเด็กชาวอิสราเอล โดยสนใจตัวแปรทางด้านวัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม เพศและอายุ (Schwarzwald et al, 1993) แต่ยังไม่พบการศึกษาในเชิงจิตวิทยาที่คล้ายกันนี้กับประชากรในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้หรือเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ที่มีลักษณะสังคมแบบรวมกลุ่ม (collective) (Hofstede, 1984 อ้างใน สุนทรีย์ โคมิน,

2534) ซึ่งมักมีรูปแบบครอบครัวขนาดใหญ่ ให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ และเคารพผู้อาวุโส ที่พบได้บ้างมักเป็นในเชิงสังคมและมนุษยวิทยาที่ศึกษาผลกระทบและความสูญเสียจากสงครามกับกลุ่มผู้ลี้ภัยในคาบสมุทรอินโดจีน เหตุการณ์นองเลือดทางการเมือง และภัยธรรมชาติต่างๆ เช่น พายุและน้ำท่วมในภาคใต้ของประเทศไทย (Manas, 1994 และ Kasetsiri, Sathanand & Rajchakool, 1996 อ้างใน Tanabe & Keyes, 2002) ซึ่งได้ระบุถึงผลกระทบต่อสภาพจิตใจที่ยังหลงเหลืออยู่แม้เวลาจะผ่านไปหลายสิบปี

งานวิจัยในเชิงจิตวิทยาเรื่องของความสะเทือนใจภายหลังเหตุการณ์วิกฤตที่ก่อให้เกิดความสูญเสียในประเทศไทยนั้นยังมีน้อยมาก ตัวอย่างที่พบคืองานวิจัยเรื่องการศึกษาและติดตามผลทางด้านจิตใจเนื่องจากการวางระเบิดศาลากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี โดย อ่าง ทศนาญชลี สุพิน พรพิพัฒน์กุล และ วนิดา แยมแก้ว (2528) ที่ได้ติดตามผลทางด้านจิตใจของผู้ที่ได้รับบาดเจ็บ ภายหลังเหตุการณ์ก่อวินาศกรรมในปี 2525 ภายหลังจากเกิดเหตุเป็นเวลา 2 ปี พบว่าสภาพจิตใจที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ดังกล่าวไม่มีการเปลี่ยนแปลง งานวิจัยชิ้นดังกล่าวเป็นเพียงการติดตามผลที่แสดงให้เห็นว่าผลทางจิตใจที่เกิดขึ้นยังคงอยู่ แต่ไม่มีการเสนอวิธีการให้ความช่วยเหลือหรือศึกษาในรายละเอียดของสภาพจิตใจและวิธีการที่ผู้ได้รับบาดเจ็บเผชิญกับปัญหาภายหลังเหตุการณ์วิกฤตดังกล่าว

การรวบรวมลักษณะทางจิตวิทยาของคนไทยโดย สุนทรী โคมิน (2534) พบว่า ลักษณะของคนไทยและบริบททางสังคมมีเอกลักษณ์เฉพาะที่ทำให้รูปแบบทางความคิดและพฤติกรรมของคนไทยต่างจากสังคมตะวันตกอย่างชัดเจน โดยสุนทรীกล่าวถึงปริทรรศน์โครงสร้างแบบหลวม (Loose Structure Paradigm) ของสังคมไทยที่ได้รับอิทธิพลมาจากศาสนาพุทธ ทำให้คนไทยมีลักษณะนิสัยสบายๆ ไม่จริงจัง และไม่ใฝ่ความสำเร็จหรือแข่งขันเช่นในสังคมอุตสาหกรรม แต่คนไทยจะเน้นความสัมพันธ์ การช่วยเหลืออุปถัมภ์กันและคล้อยตามกัน เน้นคุณค่าทางจิตวิญญาณ ไม่มีลักษณะของการยึดถือหรือยึดมั่นกับสิ่งใดอย่างตายตัว เป็นผลเนื่องมาจากความเชื่อในเรื่องของกฎแห่งกรรม (ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว) การเวียนว่ายตายเกิด กฎไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา: ทุกสิ่งล้วนไม่เที่ยง การยึดถือสิ่งที่ไม่เที่ยงทำให้เกิดทุกข์ และทุกสิ่งล้วนไม่มีตัวตน) (Gosling, 1981 อ้างใน สุนทรী โคมิน, 2534) ซึ่งล้วนแต่เป็นเนื้อหาในหลักคำสอนของศาสนาพุทธที่ยังปรากฏกลายเป็นความเชื่อและวิถีชีวิต และแม้ว่าพุทธศาสนาจะมีอิทธิพลหลัก แต่คนไทยส่วนใหญ่ยังคงมีความเชื่อในเรื่องลึกลับเหนือธรรมชาติ เช่น โชคลาภ วาสนา ลาง เคราะห์ ด้วยเหตุนี้กรอบแนวคิดทางจิตวิทยาบางอย่างที่พัฒนาขึ้นในสังคมตะวันตกอาจไม่ลงตัวหรือเหมาะกับบริบทของสังคมไทยนัก แม้ว่าในปัจจุบันลักษณะของสังคมในเมืองใหญ่และในกลุ่มผู้มีการศึกษาระดับสูงในกรุงเทพฯ จะมีความโน้มเอียงไปทางวิถีชีวิตแบบตะวันตกและมีความเป็นวัตถุนิยมมากขึ้น แต่ความเชื่อ

พื้นฐานดังกล่าวยังคงมีอิทธิพลอยู่เสมอ เห็นได้จากการพึ่งหมอดูให้ทำนายทายทักโชคชะตาเมื่อมีเรื่องเดือดร้อน การถือฤกษ์-ยามในการประกอบพิธีสำคัญต่างๆ การทำบุญสะเดาะเคราะห์ เป็นต้น

จากการศึกษาเรื่องค่านิยมของคนไทย สุทธิ โคมิน (2534) พบว่า คนไทยมักใช้แนวคิดเรื่องกรรม เพื่ออธิบายสาเหตุภายหลังเหตุการณ์ด้านลบต่างๆ ทั้งความล้มเหลว ความสูญเสีย และเหตุการณ์วิกฤตที่เกิดขึ้นต่อตนเองและผู้อื่น เช่น “คิดเสียว่ามันเป็นกรรม” “เราคงเคยทำไม่ดีกับคนอื่นไว้ถึงต้องรับกรรมเช่นนี้” เป็นต้น และจากผลสำรวจยังพบว่า คนไทย 75-80% เห็นด้วยกับการใช้วิธีตัดความปรารถนาและความต้องการ (กิเลส) ของตน โดยอาศัยหลักคำสอนในเรื่องไตรลักษณ์ (ทุกสิ่งไม่เที่ยงแท้ ไม่มีตัวตน ไม่ควรแก่การยึดมั่นถือมั่น เพราะเป็นบ่อเกิดแห่งทุกข์) ทั้งนี้เพื่อเข้าถึงความสงบภายในใจเมื่อต้องประสบเหตุการณ์ร้ายแรงในชีวิต จึงกล่าวได้ว่าความเชื่อในเรื่องกรรมของศาสนาพุทธมีคุณค่าทางจิตวิทยาในการฟื้นฟูและรักษาสภาพจิตใจจากประสบการณ์ที่ร้ายแรงในชีวิต

แนวคิดในเรื่องกรรม และไตรลักษณ์ของคนไทยที่มักนำมาใช้ในการอธิบายสาเหตุของเหตุการณ์ความสูญเสียและวิกฤตดังกล่าวมีลักษณะเป็นกระบวนการทางความคิด (Cognitive Model) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยจำนวนมากที่ศึกษาเรื่องของความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะการอนุมานสาเหตุ อารมณ์อันเนื่องมาจากภาวะสะเทือนใจอย่างรุนแรง และอาการซึมเศร้า ที่เกิดจากความสะเทือนใจในเหตุการณ์วิกฤตที่ร้ายแรง (Gray et al, 2003; Falsetti & Resick, 1995; Mikulincer & Solomon, 1988, 1989; Peterson & Seligman, 1984 etc.) แต่ความเชื่อตามแนวพุทธเช่นนี้มิใช่ลักษณะทั่วไปที่พบได้ในสังคมปัจเจกนิยมแบบตะวันตก เมื่อรวมกระบวนการความคิดดังกล่าวเข้ากับรูปแบบพฤติกรรมและบุคลิกภาพรวมถึงบริบททางสังคมของประเทศไทย ผู้วิจัยจึงสนใจจะศึกษาเพื่อทำความเข้าใจว่า คนไทยจะมีประสบการณ์การเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤตอย่างไร จะมีความเหมือนหรือแตกต่างอย่างไรจากทฤษฎีและงานวิจัยในต่างประเทศในแง่ของลักษณะวิธีการคิด ความรู้สึก สภาพจิตใจ ผลกระทบต่อด้านอื่นๆ ของชีวิต และการฟื้นตัวจากความสะเทือนใจหลังเหตุการณ์วิกฤต อีกทั้งแนวคิดในเรื่องกรรมและกฎไตรลักษณ์ของศาสนาพุทธจะมีผลในระดับใดต่อการเผชิญกับปัญหาและอย่างไร

ผู้วิจัยเลือกศึกษาเหตุการณ์ไฟไหม้ด้วยเหตุผลหลักที่ว่า ไฟไหม้เป็นเรื่องใกล้ตัวและเป็นหนึ่งในสาเหตุหลักของภาวะความสะเทือนใจจากความสูญเสียอันวิกฤตที่เกิดแก่พลเรือนนอกเหนือจากอุบัติเหตุในรูปแบบต่างๆ อาชญากรรม การเสียชีวิตของบุคคลใกล้ชิด วินาศกรรมต่างๆ และภัยธรรมชาติ ไฟไหม้เป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นประจำในเขตชุมชนเมืองจนดูเป็นเรื่องธรรมดา แต่การเกิดแต่ละครั้งก่อให้เกิดความสูญเสียต่อชีวิตและทรัพย์สินเป็นจำนวนมาก ความหวาดระแวงและความรู้สึกไม่ปลอดภัยในชุมชนที่มักเกิดเหตุ ไม่นับรวมถึงผลทางจิตใจที่เกิดแก่ผู้เสียหายซึ่งอาจกลายเป็นบาดแผลเรื้อรังได้เป็นเวลานาน นอกจากนี้ยังพบว่าภาวะสะเทือนใจ

อย่างรุนแรงอาจดำเนินไปอย่างรวดเร็ว ในกรณีที่มีการบาดเจ็บและเสียชีวิตของผู้คนเป็นจำนวนมาก มีเสียงร้องไห้คร่ำครวญของผู้คนที่ได้รับบาดเจ็บ และมีการพังทลายของสิ่งก่อสร้างอย่างรุนแรง (สมภพ เรื่องตระกูล, 2545) ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงได้เลือกชุมชนศรีอุทัยในเขตบางเขน กรุงเทพมหานคร เป็นพื้นที่ในการศึกษา เนื่องจากเป็นชุมชนเก่าแก่แห่งหนึ่งซึ่งมีลักษณะผสมผสานระหว่างสังคมเมืองและความเป็นชุมชนแบบไทย มีวัดเป็นศูนย์กลางและเป็นศูนย์รวมกิจกรรมของชาวชุมชน มีประชากรอาศัยอยู่อย่างแออัดในบ้านที่ส่วนใหญ่สร้างขึ้นมาใหม่ บางส่วนของชุมชนเป็นตรอกทางเดินเล็กๆ รถยนต์เข้าไปไม่ถึง สภาพดังกล่าวทำให้ชุมชนนี้เสี่ยงต่อภัยไฟไหม้ เคยเกิดไฟไหม้ในชุมชนแห่งนี้มาแล้ว 3 ครั้ง ครั้งล่าสุดเมื่อวันที่ 24 เมษายน 2546 ซึ่งสร้างความเสียหาย 14 หลังคาเรือน ชุมชนศรีอุทัยจึงมีลักษณะที่เหมาะสมในการเป็นตัวแทนพื้นที่ที่เกิดไฟไหม้ในชุมชนเมืองเพื่อศึกษาในครั้งนี้

ผู้วิจัยเลือกใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ ซึ่งสุภาวศ์ จันทวนิช (2538) ได้อธิบายเกี่ยวกับการวิจัยในลักษณะนี้ว่า คือ วิธีการศึกษาที่เน้นความสำคัญของความหมายเชิงวัฒนธรรมของปรากฏการณ์ทางสังคม และความสำคัญของความรู้สึกนึกคิด ค่านิยม อุดมการณ์ ซึ่งล้วนเป็นพฤติกรรมภายใน เนื่องจากเป็นวิธีการวิจัยที่มีพื้นฐานแนวคิดแบบปรากฏการณ์นิยม (Phenomenology) ซึ่งมุ่งเน้นการอธิบายจิตใจและพฤติกรรมของมนุษย์มากกว่าปรากฏการณ์ธรรมชาติ และมองว่าพฤติกรรมมนุษย์เป็นผลจากวิธีการที่มนุษย์ให้ความหมายแก่สถานการณ์และสิ่งต่างๆ จึงเชื่อว่าความรู้ที่แท้จริงมีความหลากหลาย ขึ้นอยู่กับว่ามนุษย์แต่ละกลุ่มหรือแต่ละคนให้ความหมายหรือนิยามสถานการณ์ต่างกันไปเช่นไร ดังนั้นความรู้ที่เกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์จึงมีลักษณะเป็นอัตวิสัย (Subjective) ถูกสร้างขึ้นและอาจแปรเปลี่ยนไปเรื่อยๆ ตามปฏิสัมพันธ์ระหว่างตัวความรู้เองกับปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง (สุภาวศ์ จันทวนิช, 2543) ด้วยเหตุนี้การศึกษาในแนวปรากฏการณ์นิยมจึงให้ความสำคัญแก่ข้อมูลที่เป็นความรู้สึกนึกคิด และคุณค่าของมนุษย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง “ความหมาย” ที่มนุษย์ให้ต่อสิ่งต่างๆ รอบตัว การวิจัยเชิงคุณภาพซึ่งอยู่บนพื้นฐานของแนวคิดแบบปรากฏการณ์นิยมจึงให้ความสำคัญแก่ข้อมูลด้านความรู้สึก โลกทัศน์ ความหมายและวัฒนธรรม เน้นการเข้าไปสัมผัสกับข้อมูลหรือปรากฏการณ์โดยตรง ไม่เน้นการใช้สถิติตัวเลขในการวิเคราะห์ และมุ่งที่จะกระตุ้นหรือก่อให้เกิดสมมติฐานและข้อสรุปใหม่ๆ มากกว่าพิสูจน์สมมติฐานเดิม (สุภาวศ์ จันทวนิช, 2538) จากลักษณะดังกล่าวของวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยจึงเห็นว่าเป็นวิธีที่มีความเหมาะสมแก่การศึกษาสถานการณ์ที่ละเอียดอ่อน ซับซ้อน และเกี่ยวข้องกับปัจจัยหลายประการ เพื่อให้สามารถเห็นและเข้าใจประเด็นบางอย่างที่อาจอยู่เหนือการคาดการณ์ของผู้วิจัย อีกทั้งเพื่อเป็นแนวทางก้าวแรกในการเข้าใจผลกระทบที่เหตุการณ์ไฟไหม้มีต่อสภาพจิตใจของผู้เสียหาย รวมถึงการเผชิญกับปัญหา การปรับตัวและการฟื้นตัวภายหลังเหตุการณ์ไฟไหม้



การศึกษาเกี่ยวกับกลุ่มประชากรไทยตามบริบทของสังคมไทยอย่างเปิดกว้างจะช่วยให้เข้าใจกรอบความคิด ความเชื่อของผู้รับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามบริบทของสังคมไทยที่เราอาศัยอยู่ได้อย่างแท้จริง และยังเป็นแนวทางในการประยุกต์ภูมิปัญญาในวัฒนธรรมไทยมาใช้ในการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งอาจนำไปศึกษาขยายผลในกรณีอื่นๆ ต่อไป และเพื่อขยายความเข้าใจในการปฏิบัติงานของนักจิตวิทยาการปรึกษากับกลุ่มประชากรที่ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้ต่อไป

### แนวคิดเบื้องต้นในการวิจัย

ด้วยลักษณะพื้นฐานของงานวิจัยเชิงคุณภาพที่มุ่งทำความเข้าใจโลกภายในของมนุษย์ตามลักษณะแบบอัตวิสัยของแต่ละคน จึงมีความเชื่อว่าผู้วิจัยในเชิงคุณภาพจะต้องทำตัวเองให้วางเปล่าจากความคาดหวัง กรอบแนวคิด อคติ หรือความโน้มเอียงส่วนตัว เพื่อไม่ให้สิ่งต่างๆ ดังกล่าวมีผลต่อข้อมูลที่ได้มาและเพื่อให้เข้าถึงโลกของกลุ่มคนที่ต้องการศึกษาอย่างแท้จริง (สุภางค์ จันทวานิช, 2543) แต่ในทางปฏิบัติเป็นเรื่องยากสำหรับนักวิจัยเชิงคุณภาพที่จะทำตัวให้ปราศจากกรอบความคิด ความคาดหวัง และประสบการณ์ที่มีมาก่อนดังกล่าว (Heidegger, 1967) ดังนั้น Heidegger (1967) จึงเสนอว่า ผู้วิจัยเชิงคุณภาพจะต้องแสดงจุดยืนของตนเอง ความรู้ ความเชื่อ และอคติเบื้องต้นที่มีให้ชัดเจน และแบ่งส่วนนี้ไว้ในฐานะของ “แนวคิดเบื้องต้น” ซึ่งจะใช้เป็นฐานในการสำรวจโลกแห่งประสบการณ์ที่กำลังจะเข้าไปศึกษา การที่ผู้วิจัยรู้จุดยืนของตนเองอย่างชัดเจน จะช่วยให้รับรู้ในสิ่งที่ตนคาดหวัง และแยกความคาดหวังนี้ออกจากสิ่งที่ค้นพบใหม่ และประสบการณ์จากมุมมองของผู้เข้าร่วมการวิจัยได้

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงได้เสนอแนวคิดที่จำเป็นต้องใช้ในเบื้องต้นเพื่อเป็นฐานในการทำความเข้าใจประสบการณ์ของผู้เคราะห์ร้ายจากเหตุการณ์ไฟไหม้ ผู้วิจัยใช้แนวคิดดังกล่าวนี้เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแนวคำถาม หรือ ตามประเด็นต่อไป แต่ทั้งนี้มิได้เป็นแนวคิดที่ใช้เป็นโครงเพื่อการจำกัดความคิด หรือ จำกัดการตีความของผู้วิจัย แนวคิดเบื้องต้นที่ผู้วิจัยนำมาใช้มีดังนี้

1. ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสะท้อนใจและภาวะสะท้อนใจอย่างรุนแรง ประกอบด้วย คำจำกัดความ อาการ และสาเหตุ
2. ทฤษฎีลักษณะการนอนหลับเหตุที่เกี่ยวข้องกับความสะท้อนใจ
3. ความเชื่อพื้นฐานจากศาสนาพุทธที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ความเชื่อในเรื่อง
  - ก. กรรม
  - ข. กฎไตรลักษณ์
4. งานวิจัยเชิงคุณภาพ

## 1. ทฤษฎีและผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสะเทือนใจและภาวะสะเทือนใจอย่างรุนแรง

ความสะเทือนใจ (Trauma) ตามคำนิยามในพจนานุกรมภาษาอังกฤษต่างๆ ในลักษณะของการใช้ทั่วไป คือ “ประสบการณ์ที่ก่อให้เกิดความเศร้าเสียใจหรือไม่น่าพึงพอใจ” แต่ในเชิงจิตวิทยา พจนานุกรมได้บัญญัติไว้ว่า คือ “ความรู้สึกตกใจหรือสั่นสะเทือนขวัญที่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อจิตใจเป็นเวลานาน”

ภาวะสะเทือนใจอย่างรุนแรง คือ ภาวะกระทบกระเทือนทางจิตใจอันเนื่องมาจากความกลัว ความตกใจ ความฝังใจจากเหตุการณ์วิกฤตที่รุนแรง หรือความสูญเสียอย่างกะทันหัน ผลอันเกิดจากความสะเทือนใจซึ่งอาจสังเกตได้ไม่เด่นชัด แต่มีผลเรื้อรังในระยะยาวทั้งต่อสภาวะจิต ทัศนคติ การมองโลก รวมถึงการปรับตัวและการมีสุขภาพที่เหมาะสมในสังคม ภายหลังจากเหตุการณ์หรือสถานการณ์วิกฤตที่ทำให้บุคคลตกอยู่ในสภาวะของความสะเทือนใจ หลายคนจะมีระดับความเครียดและความกังวลมากกว่าปกติ อันเป็นที่มาของชื่ออาการที่ใช้เรียกภาวะนี้ ภายหลังเหตุการณ์ซึ่งเป็นชนวนว่า Post-Traumatic Stress Disorders ซึ่งปรากฏในคู่มือวินิจฉัยทางจิตเวชครั้งแรกใน *Diagnostic Statistical Manual-III* (American Psychiatric Association, 1987) ลักษณะอาการอยู่ในกลุ่มของอาการผิดปกติจากความวิตกกังวล และมีอาการหลายอย่างร่วมกับโรคซึมเศร้า

ในประเทศไทยไม่มีคำแปลที่เป็นมาตรฐานสำหรับ Post-Traumatic Stress Disorders แต่มีนักวิชาการหลายท่านที่พยายามกำหนดชื่อเรียกอาการนี้ในภาษาไทย ที่พบในตำราจิตเวชและเอกสารทางจิตวิทยาต่างๆ ในปัจจุบันมีดังนี้

กนกรัตน์ สุชะตุงคะ (2541) เรียกอาการนี้ว่า “ภาวะที่กระทบกระเทือนใจอย่างรุนแรง”

สมภพ เรืองตระกูล (2545) ใช้คำว่า “ความเจ็บป่วยทางจิตเวชจากภัยอันตราย”

นอกจากนี้ยังมีคำอื่นๆ ที่มีที่เกี่ยวกับอาการนี้ และมีผู้นิยามไว้ เช่น

พร็ิมเพรา ดิษยวณิช (2544) ได้เรียก “Traumatic Experience” ว่า “ประสบการณ์ที่เป็นบาดแผล”

มานิต ศรีสุรภานนท์ และ จำลอง ดิษยวณิช (2542) ได้ใช้คำว่า “ความสะเทือนใจ” เพื่อแทนคำว่า “Trauma”

ภายหลังเหตุการณ์วิกฤต (Crisis Events) หรือเหตุการณ์ความสูญเสียที่รุนแรงต่างๆ บุคคลจะมีความรู้สึกสะเทือนใจ (Trauma) นับตั้งแต่เกิดเหตุการณ์จนถึงระยะเวลา 3 เดือน ซึ่งใน DSM-IV กำหนดว่าเป็นภาวะความสะเทือนใจอย่างรุนแรงเฉียบพลัน แต่ใน DSM-IV-TR (Diagnostic Statistical Manual-IV-Text Revised: American Psychiatric Association, 2000) ได้เปลี่ยนแปลงและเรียกอาการในระยะ 3 เดือนแรกว่าเป็น Trauma หรือ ความสะเทือนใจ ซึ่งผู้ที่มีอาการดังกล่าวจะฟื้นตัวได้ภายในช่วง 3 เดือนแรก และเรียกอาการความสะเทือนใจที่คงอยู่นาน

หลัง 3 เดือน ว่าเป็น Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) หรือ ภาวะสะเทือนใจอย่างรุนแรง ซึ่งใน DSM-IV ฉบับก่อนหน้านี้นี้กำหนดว่าเป็นภาวะความสะเทือนใจเรื้อรัง

ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยเลือกใช้คำว่า “ความสะเทือนใจ” สำหรับคำว่า Trauma และใช้คำว่า “ภาวะสะเทือนใจอย่างรุนแรง” สำหรับอาการ Post-Traumatic Stress Disorders เพื่อความเข้าใจที่สอดคล้องกันตลอดฉบับ

**อาการ** เกณฑ์การวินิจฉัยอาการทางจิตเวชหรือ *Diagnostic Statistical Manual-IV-Text Revised* (American Psychiatric Association, 2000) ที่ใช้ในปัจจุบันยังคงเกณฑ์การจำแนกอาการเหมือนใน DSM-IV (Diagnostic Statistical Manual-IV: American Psychiatric Association, 1997) (ภาคผนวก ก.) ได้จำแนกอาการของภาวะสะเทือนใจอย่างรุนแรงไว้ 3 กลุ่ม คือ

1. การย้อนเห็นภาพเหตุการณ์ (Intrusion) การคิดถึง ย้อนระลึกถึงซ้ำๆ ฝันร้ายถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และรู้สึกทุกข์ใจอย่างยิ่งเมื่อพบสิ่งที่สะกิดใจหรือทำให้นึกถึงเหตุการณ์นั้นๆ
2. การหลีกเลี่ยงสิ่งเร้าที่ทำให้หวงนึกถึงเหตุการณ์และหลีกเลี่ยงความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ (Dissociation) บางทีก็เรียกลักษณะนี้ว่าการตัดความรู้สึก หรือ การหลีกเลี่ยงความรู้สึก มีการหลีกเลี่ยง ไม่เผชิญหรือพูดคุยเกี่ยวกับสิ่งที่ทำให้ระลึกถึงเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ใกล้เคียงกัน มีการระงับไม่รับรู้และแสดงความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการผ่านเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกสะเทือนใจ พยายามหลีกเลี่ยงผู้คนหรือสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์
3. มีปฏิกิริยาไวในการระแวงระวังและตอบสนองสิ่งเร้าที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์เกินระดับปกติ (Hyperarousal) โดยแสดงอาการตื่นตัว สะดุ้งบ่อยกว่าปกติ นอนหลับยาก ตั้งสมาธิลำบาก และมีอารมณ์หงุดหงิดแปรปรวนง่าย

**สาเหตุของอาการ** Davidson & Foa (1991) ได้สรุปปัจจัย 2 ประการ ที่เป็นสาเหตุให้บุคคลอยู่ในภาวะสะเทือนใจอย่างรุนแรง คือ

1. **ปัจจัยภายนอกตัวบุคคล** คือ ลักษณะเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความสะเทือนใจ แต่เดิมใน DSM-III (1987) ระบุว่า “ เป็นเหตุการณ์ที่อยู่นอกวิสัยที่พบได้ตามปกติ” และ “ก่อให้เกิดความรู้สึกสะเทือนใจแก่ผู้ที่พบเห็นเกือบทุกคน” แต่หลักเกณฑ์ดังกล่าวก่อให้เกิดความคลุมเครือและสับสนในการจำแนกเหตุการณ์ เพราะคำว่า “ปกติ” ของแต่ละสังคมหรือบุคคลอาจแตกต่างกัน และยังหากพิจารณาในกรณีนี้หลังด้วยแล้ว ยิ่งยากที่จะชี้ชัดว่าเหตุการณ์ใดที่ “ก่อให้เกิดความรู้สึก

สะเทือนใจแก่ผู้ที่พบเห็นเกือบทุกคน” เช่น ในกรณีของทหารผ่านศึกจากเวียดนาม แม้จะมีหลายคน ที่ทนทุกข์จากภาวะสะเทือนใจอย่างรุนแรง แต่ส่วนใหญ่ไม่ได้มีอาการนี้ Burstein (1985) พบว่า ในกรณีศึกษา 8 รายจาก 73 คน พบภาวะสะเทือนใจอย่างรุนแรงภายหลังเหตุวิกฤตที่เกิดขึ้นเป็นปกติในช่วงชีวิต เช่น การหย่าร้าง การตายของคู่ชีวิต ความล้มเหลวในการงาน Mcenvoy (1987) พบเหตุการณ์ทั่วไปในสังคมที่เป็นสาเหตุของภาวะสะเทือนใจอย่างรุนแรง เช่น ภายหลังการทำแท้ง หรือการแท้งบุตร อาหารเป็นพิษ หย่าร้าง ความเจ็บป่วย ตกงาน นอกจากนี้ยังมีเหตุการณ์วิกฤตที่รุนแรงอื่นๆ เช่น ภัยธรรมชาติต่างๆ ไฟไหม้ วินาศกรรม อุบัติเหตุ อาชญากรรม เป็นต้น จึงอาจกล่าวได้ว่า ภาวะสะเทือนใจอย่างรุนแรงเกิดขึ้นได้จากเหตุการณ์หลายหลากที่มีความรุนแรง ไม่คาดฝัน และก่อให้เกิดความสูญเสียต่อชีวิต ร่างกายและทรัพย์สินในระดับต่างๆ ต่อผู้ประสบเหตุการณ์

2. **ปัจจัยภายในตัวบุคคล** คือ ปฏิกริยาตอบสนองส่วนตัวของผู้ประสบเหตุการณ์ เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เหตุการณ์หนึ่งมีความหมายเฉพาะที่แตกต่างกันสำหรับแต่ละบุคคล และเป็นเหตุผลว่าทำไมเหตุการณ์เดียวกันจึงก่อให้เกิดความสะเทือนใจหรือภาวะสะเทือนใจอย่างรุนแรงแก่บางคนแต่ไม่มีผลกับคนอื่นจำนวนหนึ่ง งานวิจัยหลายชิ้นแสดงผลว่า หากผู้ประสบเหตุการณ์มีความรู้สึกโดยส่วนตัวอย่างเข้มข้นว่า เหตุการณ์นั้นคุกคามต่อชีวิตและร่างกาย อาจทำให้เสียชีวิตหรือบาดเจ็บได้ รู้สึกหวาดกลัวและตกใจอย่างที่สุด ประจวบกับความรู้สึกสิ้นหวัง ท้อแท้ ไร้ทางออก การรับรู้เช่นนี้มีความสัมพันธ์กับภาวะสะเทือนใจอย่างรุนแรงในระดับสูง รวมถึงความรุนแรงของภาวะสะเทือนใจดังกล่าว เช่น Pilowsky (1985) อ้างถึงใน Davidson & Foa, (1991) พบว่า เหตุการณ์ที่เล่าบรรยายถึงเหตุการณ์ว่า อันตรายและน่ากลัวกว่าข้อมูลความเป็นจริง มีอาการของความสะเทือนใจรุนแรงกว่าคนที่รู้สึกถึงเหตุการณ์ไม่ต่างจากข้อมูลจริงนักและมีแนวโน้มที่จะพัฒนาสู่ภาวะความสะเทือนใจอย่างรุนแรงในเวลาต่อมา

ปัจจัยที่มีผลต่อความสะเทือนใจนี้สอดคล้องกับทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด ของ Lazarus & Folkman (1984) ซึ่งเสนอว่า ระดับของความเครียดที่เกิดขึ้นภายหลังเหตุการณ์ที่คุกคามต่อชีวิตและความรู้สึกจะมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับการรับรู้ภาวะคุกคามของผู้ประสบเหตุการณ์ ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 แบบ คือ

2.1 **การรับรู้ภาวะคุกคามแบบปรนัย (Objective Perception of Threat)** คือ การรับรู้รายละเอียดทั่วไปของเหตุการณ์ ในลักษณะรายงานตามความเป็นจริง

2.2 **การรับรู้ภาวะคุกคามแบบอัตนัย (Subjective Perception of Threat)** คือ การรับรู้ความรู้สึกของตัวเองที่มีต่อเหตุการณ์ ว่าตนเองคิด และรู้สึกต่อเหตุการณ์อย่างไร

หากการรับรู้ภาวะคุกคามแบบอัตโนมัติเป็นไปในทางที่เห็นว่า เหตุการณ์นั้นอันตราย น่ากลัว และอาจทำให้ตนเองและบุคคลอื่นได้รับบาดเจ็บหรือถึงแก่ชีวิตได้ ไม่ว่าจะในความเป็นจริงจะเป็นอย่างไรก็ตาม พบว่าระดับของความสะเทือนใจภายหลังเหตุการณ์นั้นจะรุนแรงตามไปด้วย (Schwarzwald et al., 1993)

นักวิจัยทางจิตวิทยาจำนวนมากให้ความสนใจต่อปัจจัยเสี่ยงและตัวแปรต่าง ๆ ที่ส่งผลให้บุคคลได้รับผลจากเหตุการณ์วิกฤตและความสูญเสียต่างกัน งานวิจัยจำนวนมากที่ศึกษาประวัติของกลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะสะเทือนใจอย่างรุนแรงและผู้ที่ไม่พัฒนาอาการสู่ภาวะดังกล่าวจากเหตุการณ์เดียวกันได้ระบุตัวแปร 2 แบบ ที่ทำให้บุคคลมีความเสี่ยงต่ออาการดังกล่าว นั่นคือ ตัวแปรทางด้านบุคลิกภาพ และการคิด ปัจจัยทางด้านการคิดอย่างหนึ่งที่มิงงานวิจัยมากมายสนับสนุนว่ามีความสัมพันธ์กับภาวะสะเทือนใจอย่างรุนแรง รวมถึงอาการในกลุ่มของความผิดปกติจากความวิตกกังวลต่าง ๆ หลังเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความสะเทือนใจ คือ ลักษณะการอนุมานสาเหตุ (Attributional Style) หรือ ลักษณะที่บุคคลมักใช้ในการหาเหตุผลเมื่อพบเหตุการณ์ร้าย ๆ ในชีวิต

## 2. ลักษณะการอนุมานสาเหตุ (Attributional Style) กับความสะเทือนใจ

ลักษณะการอนุมานสาเหตุ คือ วิธีการที่บุคคลใช้เพื่ออธิบายเหตุการณ์ในชีวิตที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่วิกฤตรุนแรงและก่อให้เกิดความสูญเสียในชีวิต โดย Joseph, Yule & Williams (1993) เสนอว่า บุคคลจำเป็นต้องอธิบายเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝัน ไม่พึงปรารถนาและผลด้านลบที่เกิดขึ้น เพื่อหาความหมายส่วนบุคคลจากเหตุการณ์ เป็นกระบวนการหนึ่งที่ทำให้ตนเองยอมรับผลที่เกิดขึ้น เพื่อลดความเจ็บปวดและบาดแผลทางจิตใจ การอนุมานสาเหตุ หรือที่เรียกว่า ลักษณะการอนุมานสาเหตุที่บุคคลใช้เพื่ออธิบายมีผลต่อความรุนแรงของความสะเทือนใจภายหลังจากการเกิดเหตุการณ์

Peterson & Seligman (1984) ได้ศึกษาลักษณะการอนุมานสาเหตุที่สัมพันธ์กับอาการทางจิตเวช เช่น ภาวะสะเทือนใจอย่างรุนแรง อาการซึมเศร้า ฯลฯ และแบ่งการอนุมานสาเหตุซึ่งมี 3 มิติ ออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

มิติ	ลักษณะการมองโลกในแง่ร้าย (Pessimism)	ลักษณะการมองโลกในแง่ดี (Optimism)
ที่มาของสาเหตุ	เกิดจากปัจจัยในตัวบุคคล (Internal)	เกิดจากปัจจัยภายนอก (External)
ลักษณะของสาเหตุ	สาเหตุคงที่ ไม่อาจเปลี่ยนแปลงได้ (Stable)	สาเหตุเปลี่ยนแปลงได้ (Unstable)
ผลของสาเหตุ	สาเหตุส่งผลต่อชีวิตด้านอื่นๆ ด้วย (Global)	สาเหตุมีผลต่อเหตุการณ์นี้เท่านั้น (Specific)

หากบุคคลมีรูปแบบการระบุสาเหตุในลักษณะก่อนไปทางมองโลกในแง่ร้ายมากเท่าใด บุคคลนั้นก็จะมีแนวโน้มที่สูงมากขึ้นเท่านั้นต่อการมีอาการทางจิตเวช โดยเฉพาะภาวะสะเทือนใจอย่างรุนแรงและอาการซึมเศร้า ภายหลังเหตุการณ์วิกฤตที่ร้ายแรงและก่อให้เกิดความสูญเสีย ซึ่งอธิบายได้ดังนี้

1. **จากการมองว่าเหตุการณ์ร้ายเกิดจากปัจจัยภายในตัวบุคคลเอง** (Internal Attribution) เช่น ความสามารถ นิสัย บุคลิกภาพ ฯลฯ มากกว่าสถานการณ์ภายนอก ทำให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะโทษตัวเองและเกิดความรู้สึก “ผิด” ทำให้เกิดความรู้สึกเคารพตนเองในระดับต่ำ และเกิดอาการซึมเศร้า
2. **การมองว่าเหตุการณ์เลวร้ายจะคงอยู่เช่นนั้นต่อไป** (Stable Attribution) คือ ไม่มีวันเปลี่ยนแปลง ทำให้ไม่พยายามจะช่วยเหลือตนเอง เกิดความรู้สึกหมดหวัง ท้อแท้ในชีวิต นำไปสู่อาการซึมเศร้าและฝังใจกับความสูญเสียและเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
3. **การแผ่ขยายประสบการณ์ที่ไม่ดีไปสู่เหตุการณ์อื่นๆ และด้านอื่นๆ ในชีวิต** (Global attribution) แทนที่จะมองว่าเป็นความบังเอิญหรือเป็นเหตุการณ์เฉพาะ ดังนั้นบุคคลจึงเกิดความรู้สึกหวาดกลัว ระวังระวังอยู่ตลอดเวลา และพยายามหลีกเลี่ยงสิ่งที่รู้สึกว่าคุณคาม มิตินี้สัมพันธ์โดยตรงกับภาวะสะเทือนใจอย่างรุนแรง ในด้านของการหลีกเลี่ยงสิ่งเร้าที่ทำให้หวนนึกถึงเหตุการณ์และหลีกเลี่ยงความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ รวมถึงการมีปฏิกิริยาไวในการระวังและตอบสนองของสิ่งเร้าที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์เกินระดับปกติ

ลักษณะการอนุมานสาเหตุในรูปแบบของการมองโลกในแง่ร้ายดังกล่าวทำให้บุคคลเกิดความฝังใจ จมอยู่กับความทรงจำที่เลวร้ายและผลของความสูญเสีย ทำให้ไม่อาจยอมรับผลที่เกิดขึ้นและปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ที่เปลี่ยนไปภายหลังเหตุการณ์นั้น รูปแบบดังกล่าวนี้มีความ

เชื่อมโยงกับวิธีการที่คนไทยมักใช้ในการอธิบายสาเหตุภายหลังเหตุการณ์ที่รุนแรงหรือความสูญเสีย (สุนทรื โคมิน, 2534) ที่มองว่า เป็นเรื่องของกรรม และทุกอย่างล้วนไม่แน่นอน ซึ่งเป็นความเชื่อในเรื่องกฎไตรลักษณ์ที่แฝงอยู่ในค่านิยมและวิถีชีวิตของคนไทยส่วนใหญ่ อันเป็นอิทธิพลของศาสนาพุทธที่เป็นศาสนาประจำชาติและมีผู้นับถือมากที่สุดในประเทศ “กรรม” ทำให้บุคคลมีคำอธิบายเหตุการณ์ที่อาจสร้างความหมายซึ่งทำให้ตนเองยอมรับได้ในระดับหนึ่ง และกฎไตรลักษณ์ ทำให้เกิดการยอมรับเหตุการณ์และผลที่เกิดขึ้น เกิดความรู้สึกปล่อยวาง และไม่ยึดติด ซึ่งเป็นลักษณะที่อาจพอเทียบเคียงได้กับลักษณะการอนุমানสาเหตุที่นำมาอธิบาย

### 3. ความเชื่อทางศาสนาพุทธที่เกี่ยวข้อง

ในศาสนาพุทธมีหลักธรรมที่แสดงแนวคิดต่อชีวิตและการดับทุกข์อยู่หลายเรื่องที่มีอิทธิพลต่อความคิดและการดำเนินชีวิตของคนไทย แต่แนวคิดที่นำมาเสนอดังต่อไปนี้มีความเกี่ยวข้องอย่างยิ่งต่อคนไทยเมื่อเผชิญกับปัญหา ความผิดหวัง หรือเหตุการณ์วิกฤตที่ก่อให้เกิดความสะเทือนใจในชีวิต (สุนทรื โคมิน, 2534) และเป็นพื้นฐานความเชื่อที่สำคัญอย่างหนึ่งในการทำความเข้าใจการเผชิญกับปัญหาและฟื้นตัวจากความสะเทือนใจในการวิจัยครั้งนี้ ความเชื่อดังกล่าวได้แก่

#### ก. กรรม

กรรม แปลตามศัพท์ว่า การงาน หรือ การกระทำ แต่ในทางธรรมจำกัดความเฉพาะลงไปว่า “การกระทำที่ประกอบด้วยเจตนา หรือ การกระทำที่เป็นไปด้วยความตั้งใจ”

แต่หากอธิบายอย่างครบถ้วนแล้ว จะเป็นไปในแง่ของการพิจารณากระบวนการธรรมชาติดังว่าด้วยตัวกฎหรือสภาวะล้วน ๆ เป็นการมองสิ่งต่างๆ ตลอดทั้งกระบวนการ และเป็นเรื่องละเอียดซับซ้อนเกินกว่าคนทั่วไปจะเข้าใจหรือนำมาใช้อธิบายกันในชีวิตจริง ในทางปฏิบัติและในแง่ของความเป็นจริง ส่วนที่นำมาอธิบายกันในชีวิตประจำวันจะเกี่ยวข้องกับเรื่องของการแสดงออก ซึ่งเป็นความรับผิดชอบของบุคคลโดยตรง เป็นกิริยาอาการ หรือ การกระทำ ซึ่งเป็นสิ่งที่ปรากฏชัด เห็นง่าย เป็นรูปธรรม และบุคคลต่างเกี่ยวข้องอยู่เฉพาะหน้าทุกเวลา

กรรมนั้นหากจำแนกตามคุณภาพ หรือตามธรรมที่เป็นเหตุ แบ่งออกได้เป็น 2 อย่างคือ

1. *อกุศลกรรม* คือ การกระทำที่ไม่ดี หรือ กรรมชั่ว เกิดจากการกระทำที่เกิดจาก โลภะ โทสะ หรือ โมหะ (ความโลภ ความโกรธ ความหลง)
2. *กุศลกรรม* คือ การกระทำที่ดี หรือ กรรมดี หมายถึง การกระทำที่มีมูลเหตุที่ดี ไม่มี ความโลภ ความโกรธ ความหลง

หากจำแนกตามทวาร หรือ ทางที่ทำความ หรือทางแสดงออกของกรรม จัดเป็น 3 ทาง คือ

1. *กายกรรม* คือ กรรมที่ทำด้วยกาย หรือ การกระทำทางกาย
2. *วจีกรรม* คือ กรรมทำด้วยวาจา หรือ การกระทำทางวาจา
3. *มโนกรรม* คือ กรรมที่ทำด้วยใจ หรือ การกระทำทางใจ

ดังนั้นไม่ว่าจะเป็นกุศลกรรม หรือ อกุศลกรรม ก็ย่อมแสดงออกได้ทั้ง 3 ทาง ทำให้มีประเภทกรรมแยกออกได้เป็น 6 อย่าง ตามชนิดและทางแสดงออก แต่จากทุกประเภทที่กล่าวมานี้ กรรมที่แสดงออกทางมโนกรรมสำคัญและมีผลกว้างขวางรุนแรงที่สุด เพราะเป็นจุดเริ่มต้น เนื่องจากคนมักจะทำก่อนแล้วจึงพูดหรือลงมือกระทำ วจีกรรมและกายกรรมจึงเป็นผลมาจากมโนกรรม เหตุที่กว้างขวางและรุนแรงที่สุด เพราะมโนกรรมรวมเอาความเชื่อ ความเห็น แนวความคิดและค่านิยมต่าง ที่ทางศาสนาพุทธเรียกว่า “ทิฏฐิ” (พระธรรมปิฎก, 2544) ทิฏฐินี้เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมทั่วไปของบุคคล ความเป็นไปในชีวิตและคติของสังคม เมื่อเชื่อ เมื่อเห็น หรือนิยมอย่างไรย่อมสั่งสอนชักชวนกันไปทางนั้น จึงถือว่ามีผลที่ยิ่งใหญ่และกว้างขวางโดยรวมและยากต่อการเปลี่ยนแปลง

### ผลของกรรมดี-กรรมชั่ว

ประเด็นเรื่องนี้เป็นที่สับสนและถกเถียงสำหรับคนทั่วไปอยู่ไม่น้อย โดยเฉพาะกับคำกล่าวที่ว่า “ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว” ทั้งนี้เนื่องจากความสับสนระหว่างนิยามในเรื่องของกรรมและ สิ่งที่เป็นความเข้าใจหรือนิยมกันในสังคม (พระธรรมปิฎก, 2544) เพื่อให้เกิดความชัดเจนในประเด็นของผลกรรม จึงขอยกคำกล่าวของพระธรรมปิฎก (2544) จากหนังสือ *พุทธธรรม* ว่า ผลกรรมมี 4 ระดับ ดังนี้

1. **ระดับภายในจิตใจ** ว่ากรรมทำให้เกิดผลภายในจิตใจ เกิดการสั่งสมคุณสมบัติกุศลและอกุศล ซึ่งมีผลต่อคุณภาพและสมรรถภาพของจิตใจว่าจะเป็นไปในทางดีหรือไม่ดี และยังมีอิทธิพลปรุงแต่งความรู้สึกนึกคิด ความโน้มเอียง ความชอบ ความสุขและทุกข์ เป็นต้น

2. **ระดับบุคลิกภาพ** กรรมทำให้เกิดผลด้านการสร้างเสริมนิสัย ปรุงแต่งลักษณะความประพฤติ การแสดงออก ท่าที การวางตน การตอบสนองและปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและต่อสิ่งแวดล้อมสถานการณ์ต่างๆ ผลในระดับนี้คาบเกี่ยวมาจากระดับที่หนึ่ง

3. **ระดับวิถีชีวิตของบุคคล** กรรมชักนำความเป็นไปในชีวิตของบุคคลจากประสบการณ์ที่พึงปรารถนาและไม่พึงปรารถนาที่เขาได้รับอันเกิดจากการกระทำหรือ กรรมนั้นๆ เช่น ประสบความสำเร็จ ล้มเหลว สุข ทุกข์ ได้ลาภ ยศ หรือสูญเสีย ซึ่งอาจมองได้สองด้าน คือ 1) ผลสนองจาก



ปัจจัยด้านอื่นๆ ของสภาพแวดล้อมที่นอกจากคน และ 2) ผลสนองจากปัจจัยด้านบุคคลอื่นๆ และสังคม

4. **ระดับสังคม** กรรมที่ทำมีผลต่อความเป็นไปในสังคมจากการกระทำของผู้ทุกคนที่เกี่ยวข้อง เชื่อมโยงเป็นสาย และมีผลกระทบต่อกันและกันซึ่งต่างได้รับร่วมกัน เช่น ความเสียสละ ความเจริญ ความรุ่มเย็นเป็นสุข ความทุกข์ยากที่มนุษย์ทั้งหลายมีส่วนร่วมกันเป็นผลจากการกระทำต่อสภาพแวดล้อมนั้นๆ หรือ ต่อกันเอง แล้วย้อนกลับมาหาตนเอง

พระธรรมปิฎก (2544) กล่าวไว้ว่า กรรมในสองระดับแรกคือ ภายในจิตใจและบุคลิกภาพ เป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะช่วยเหลือหลอมและสร้างบุคคลให้มีชีวิตที่มีความสุขหรือทุกข์ และยังเป็นที่มาที่สำคัญของผลในระดับที่สามด้วย นั่นคือ จิตใจ ความคิด เจตคติและบุคลิกภาพ และการตอบสนองของบุคคลซึ่งเกิดจากกรรมดังกล่าวในอดีตย่อมมีผลหล่อหลอมกรรมในปัจจุบันที่ทำให้เขาได้รับผลที่ปรากฏแก่ชีวิต สำเร็จ หรือล้มเหลว เป็นต้น

จะเห็นได้ว่าความเชื่อเรื่องกรรม และผลกรรมนั้นเป็นสิ่งที่พิสูจน์เห็นได้และชัดเจนในตัว ของมันเอง ทั้งยังมีผลทั้งในแง่ของจิตใจและการปฏิบัติ ความเข้าใจในเรื่องของกรรมทำให้บุคคลสามารถมองเห็นด้วยตัวเองว่า ผลทุกอย่างย่อมเกิดขึ้นจากตัวเอง และทำให้บุคคลยอมรับผลที่เกิดขึ้นจากปัจจัยต่างๆ รวมถึงการกระทำของตน ความเข้าใจว่า ผลนั้นเกิดจากการกระทำของตน ย่อมโน้มไปสู่การมองหาหนทางเพื่อแก้ไข และลดการบอบปิดเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหา หรือท้อแท้สิ้นหวัง กับสิ่งที่เกิดขึ้น ทำให้บุคคลมีกำลังใจ ไม่สิ้นหวัง ด้วยมีความเชื่อว่า หากได้ทำบางสิ่งที่ดีในปัจจุบัน ผลดีนั้นอาจย้อนกลับมาในไม่ช้า ด้วยเหตุนี้ คนไทยจึงใช้คำอธิบายในเรื่องกฎแห่งกรรมนี้เพื่ออธิบายเหตุการณ์รุนแรงที่เลวร้าย ความสูญเสีย และผลที่ไม่พึงปรารถนาที่เกิดขึ้นกับชีวิตตน เพื่อหาเหตุผลของผลที่เกิดขึ้น (สุนทรีย์ โคมิน, 2534) เนื่องจากคุณค่าทางจิตใจดังที่เสนอมา

## ข. กฎไตรลักษณ์

ตามหลักพระพุทธศาสนา ได้มีการอธิบายถึงสรรพสิ่งต่างๆ ว่า เกิดจากส่วนประกอบต่างๆ มาประจวบกันเข้า หรือรวมตัวกัน ทุกสิ่งล้วนเกิด เติบโต เปลี่ยนแปลง เสื่อมสลาย ดับไปเรื่อยๆ ไม่มี ความเที่ยงหรือคงที่ กระแสนี้หมุนเวียนดำเนินไปตามธรรมชาติ ทุกสิ่งเพียงอาศัยความสัมพันธ์และความ เป็นปัจจัยของกันและกันดำเนินไป ลักษณะนี้คือ กฎไตรลักษณ์ ซึ่งเป็น กฎแห่งธรรมชาติ

**ไตรลักษณ์** (The Three Characteristics of Existence) แปลว่า ลักษณะทั่วไป หรือเสมอ เหมือนกันแก่สิ่งทั้งปวง ดังนั้น กฎไตรลักษณ์ จึงหมายถึง ลักษณะของความเปลี่ยนแปลงที่เป็น ธรรมดาทั่วไป ประกอบด้วยลักษณะ 3 ประการ ดังนี้คือ

1. **อนิจจตา** (Impermanence) คือ ความไม่เที่ยง ความไม่คงที่ ไม่คงตัว ภาวะที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมสลายไป ประเด็นนี้เป็นสิ่งที่เข้าใจได้ไม่ยากจากความรู้ด้านวิทยาศาสตร์ที่ช่วยให้เราเห็นความแตกต่างของ สสาร อะตอม และหน่วยย่อยทั้งในสิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิต แก่นหลักของอนิจจตาไม่เพียงเป็นความไม่เที่ยงของวัตถุ สสาร หรือสิ่งต่างๆ แต่ยังรวมถึงปรากฏการณ์ต่างๆ และเหตุการณ์ในชีวิตซึ่งล้วนเปลี่ยนแปลง หมุนเวียนไปได้ตลอด

2. **ทุกข์ตา** (Stress and Conflict) คือ ความเป็นทุกข์ ภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยการเกิดขึ้นและสลายตัว การเปลี่ยนแปลง หรือ ภาวะที่กดดัน ผื่นและขัดแย้งอยู่ในตัว เพราะเหตุปัจจัยที่ปรุงแต่งให้สิ่งต่างๆ ต้องเปลี่ยนแปลงไป ไม่อาจคงอยู่ในสภาพที่พึงปรารถนาตลอดไป นอกจากนี้ยังรวมถึงภาวะที่ไม่สมบูรณ์อันมีความบกพร่องอยู่ในตัว ภาวะที่ไม่อาจเอื้อให้เกิดความพอใจอย่างแท้จริง หรือความพึงพอใจอย่างเต็มที่ซึ่งมนุษย์เราพยายามแสวงหาให้ได้มา (พระธรรมปิฎก, 2544) อาจกล่าวได้ว่า ทุกข์ ตามความหมายของศาสนาพุทธ เกิดจาก ความเปลี่ยนแปลง ความไม่คงที่ (อนิจจตา) ความขัดแย้งและกดดันต่างๆ ความไม่สบายกายและใจ ที่เกิดขึ้นในชีวิตคนเรา แต่บุคคลไม่อาจยอมรับสิ่งที่เกิดนั้นได้ เพราะยังมีความยึดถือ (อุปาทาน) ว่าสภาพหรือสิ่งต่างๆ ที่ตนคุ้นเคยหรือ ปรารถนา นั้นจะไม่มีวันเปลี่ยนแปลง ทำให้เกิดความทุกข์เนื่องจากการไม่ยอมรับดังกล่าว

3. **อนัตตตา** (Soullessness หรือ Non-Self) ความไม่ใช่ตัวตน ความไม่มีตัวตนแท้จริงของทุกสรรพสิ่ง เนื่องจากสรรพสิ่งทุกอย่างล้วนอาศัยเหตุปัจจัยและความสัมพันธ์ประกอบกันในการเกิดขึ้น (พระธรรมปิฎก, 2544) ดังนั้นตามหลักของศาสนาพุทธจึงอธิบายได้ว่า ทุกสิ่งล้วนเกิดขึ้นและเป็นไปตามกระบวนการธรรมชาติ ไม่มีความเป็นตัวตนหรือการเป็นเจ้าของที่แท้จริง และไม่มีใครที่มีอำนาจที่จะบังคับให้ทุกสิ่งคงอยู่หรือเป็นไปตามที่ต้องการ และไม่มีสิ่งใดที่เกิดขึ้นและดำรงอยู่ได้ด้วยตัวเองอย่างแท้จริง

#### 4. งานวิจัยเชิงคุณภาพ

สุภางค์ จันทวานิช (2539) กล่าวถึง การวิจัยเชิงคุณภาพ ว่าเป็น “การแสวงหาความรู้โดยการพิจารณาปรากฏการณ์สังคมจากสภาพแวดล้อมตามความเป็นจริงในทุกมิติ เพื่อหาความสัมพันธ์ของปรากฏการณ์ในสภาพแวดล้อมนั้น วิธีการนี้จะสนใจข้อมูลด้านความรู้สึกนึกคิด ความหมาย ค่านิยม หรืออุดมการณ์ของบุคคลนอกเหนือจากข้อมูลเชิงปริมาณ มักใช้เวลานานในการศึกษาติดตามระยะยาว ใช้การสังเกตแบบมีส่วนร่วมและการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการเป็นวิธีการหลักในการเก็บข้อมูล และเน้นการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการตีความสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย (Inductive)”

การวิจัยเชิงคุณภาพได้รับการพัฒนาขึ้นเพื่อตอบสนองของความต้องการของนักวิจัยที่มุ่งศึกษาปรากฏการณ์ทางสังคมโดยคำนึงถึงลักษณะทางสังคมที่แตกต่างจากปรากฏการณ์ตามธรรมชาติ

การวิจัยเชิงคุณภาพมิได้ปฏิเสธข้อมูลในเชิงประจักษ์หรือวิธีการเชิงปริมาณตามแนวปฏิฐานนิยม (Positivism) ที่เป็นหลักของการศึกษาในแนววิทยาศาสตร์ เพียงแต่ให้ความสำคัญมากขึ้นต่อข้อมูลในเชิงพรรณนาด้วยถ้อยคำที่เหมาะสมกว่าในการทำความเข้าใจความหมายของปรากฏการณ์ทางสังคม (Phenomenon) และพฤติกรรมมนุษย์อย่างลึกซึ้ง

ลักษณะของงานวิจัยเชิงคุณภาพสรุปได้ดังนี้ (สุภางค์ จันทวานิช, 2539)

1. เน้นการมองปรากฏการณ์ให้เห็นภาพรวม โดยการมองจากหลายแง่มุม การศึกษาปรากฏการณ์ทางสังคมต้องพิจารณาจากแง่มุม หรือ แนวคิดทฤษฎีที่หลากหลายมากกว่าการยึดแนวคิดอันใดอันหนึ่งเป็นหลัก อีกทั้งไม่ควรพิจารณาปรากฏการณ์เป็นส่วนเดียว หรือดูเพียงด้านใดด้านหนึ่ง แต่ควรดูทั้งหมดเป็นองค์รวม ด้วยเหตุนี้งานวิจัยเชิงคุณภาพจึงมักมีตัวแปรเป็นจำนวนมาก และเป็นสหวิทยาการ

2. เป็นการศึกษาระยะยาวและเจาะลึก เพื่อเข้าใจความเปลี่ยนแปลงของปรากฏการณ์หรือพฤติกรรมที่มีความเป็นพลวัต จึงใช้เวลานานเพื่อให้เห็นความเปลี่ยนแปลงในระยะต่าง ๆ หรืออาจเป็นการศึกษาแบบเจาะลึก เช่น การศึกษาเฉพาะกรณี หรือ เฉพาะบุคคล เพื่อทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้งทุกแง่มุม

3. ศึกษาปรากฏการณ์ในสภาพแวดล้อมธรรมชาติ เพื่อให้เข้าใจความหมายของปรากฏการณ์ จึงมักศึกษาในสภาพแวดล้อมตามความเป็นจริง ซึ่งมักเป็นการวิจัยในสนาม หรือ พื้นที่ (Field Research) ในการวิจัยเชิงคุณภาพจะไม่มีการควบคุมหรือทดลองในห้องปฏิบัติการ เพราะจะทำให้ผู้วิจัยไม่เห็นปรากฏการณ์ในบริบททางสังคมและวัฒนธรรม

4. คำนึงถึงความเป็นมนุษย์ของผู้เข้าร่วมการวิจัย เนื่องจากเป็นการศึกษาอันเกี่ยวกับมนุษย์ นักวิจัยเชิงคุณภาพจึงให้ความสำคัญและเคารพผู้ถูกวิจัยในฐานะที่เป็นเพื่อนมนุษย์ จึงเข้าไปสัมผัสโดยตรงอาศัยการสร้างความสัมพันธ์ ไว้นั่นเอง เขาใจเขามาใส่ใจเรา มากกว่าจะใช้เครื่องมือใดเป็นสื่อกลาง ไม่นำข้อมูลของผู้เข้าร่วมการวิจัยไปใช้ในทางที่อาจก่อให้เกิดความเสียหายแก่ผู้เข้าร่วมการวิจัย ไม่ฝืนใจหากไม่ต้องการให้ข้อมูลหรือร่วมในการวิจัย

5. ใช้การพรรณนาและการวิเคราะห์ข้อมูลแบบอุปนัย นักวิจัยเชิงคุณภาพจะให้ข้อมูลโดยละเอียดเกี่ยวกับสภาพทั่วไปหรือลักษณะของกรณีศึกษาด้วยการพรรณนา เพื่อให้ผู้อ่านงานวิจัยเกิดความเข้าใจปรากฏการณ์ได้ดีขึ้น ในการวิเคราะห์จะใช้วิธีการตีความสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย (Induction) นั่นคือ การนำข้อมูลเชิงรูปธรรมย่อยๆ หลากๆ กรณีมาสร้างเป็นข้อสรุปเชิงนามธรรม โดยพิจารณาจากลักษณะร่วมที่พบ มักเน้นการวิเคราะห์แบบอุปนัยมากกว่าการใช้สถิติตัวเลข

6. เน้นปัจจัยหรือตัวแปรด้านความรู้สึกนึกคิด จิตใจ และความหมาย ทั้งนี้เพราะเชื่อว่าองค์ประกอบด้านจิตใจ ความคิด และความหมายคือสิ่งที่อยู่เบื้องหลังพฤติกรรมมนุษย์ และเป็น

ตัวกำหนดพฤติกรรมมนุษย์ที่แสดงออกมา จึงจำเป็นต้องทำความเข้าใจให้ชัดเจนจึงจะสามารถอธิบายปรากฏการณ์ได้

การวิจัยนี้เป็นเรื่องเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ซับซ้อน ละเอียดอ่อน อันเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ที่รุนแรงของมนุษย์ ด้วยเหตุนี้การวิจัยเชิงคุณภาพเป็นวิธีการที่เหมาะสมกับวัตถุประสงค์ในการจะเข้าถึงประสบการณ์ดังกล่าว เนื่องจากสมบัติดังต่อไปนี้ (Janesick, 1998: 42)

1. เป็นการศึกษาเพื่อ มุ่งทำความเข้าใจและสำรวจ ในแง่ของความหมาย ประสบการณ์ กระบวนการของเหตุการณ์ ชีวิต หรือประสบการณ์ของบุคคล จึงเหมาะกับการศึกษาปรากฏการณ์ทางสังคมที่ซับซ้อน หรือ ประสบการณ์ของบุคคลที่ต้องการความเข้าใจจากมุมมองภายใน (Emic View) ของบุคคลผู้นั้น
2. กำหนดขอบเขตการศึกษาในกลุ่มประชากร หรือ พื้นที่ที่แน่นอน และใช้วิธีการหลากหลาย เช่น การสังเกต การสัมภาษณ์ การเข้าไปฝังตัวเพื่อศึกษาความเป็นไป ทั้งนี้เพื่อสำรวจและทำความเข้าใจอย่างลุ่มลึกจนทำให้ได้ข้อมูลที่รุ่มรวยกว่าการศึกษาเชิงปริมาณ
3. ข้อมูลที่ได้มีลักษณะหลากหลาย ทั้งจากการสังเกตของผู้วิจัย จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล (Key Informants) และจากการศึกษาเอกสารหรือหลักฐานอื่นๆ ทำให้ข้อมูลที่มีทั้งความเป็นกลาง และเป็นส่วนตัวจากมุมมองของผู้ให้ข้อมูล
4. มีลักษณะเป็น Emergent Design คือ สามารถปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมได้เมื่ออยู่ในระหว่างดำเนินการวิจัย เมื่อเห็นว่าเหมาะสมตามสถานการณ์ ข้อมูล และผู้ที่ให้ข้อมูล
5. มี Ecological Validity สูง เนื่องจากเป็นการลงนามไปสัมผัสและเก็บข้อมูลในชีวิตจริง ข้อมูลที่ได้จึงให้ความเข้าใจที่เข้าใจจริงและเป็นชีวิตจริงที่เกิดขึ้นของกลุ่มประชากรที่เข้าไปศึกษา

Guba & Lincoln (1985) ได้กำหนดคำว่า “Trustworthiness” หรือ “ความน่าเชื่อถือ” เพื่อแสดงถึงคุณภาพและความจริงของงานวิจัยเชิงคุณภาพซึ่งแต่เดิมมักถูกโจมตีว่ามีข้อด้อยในเรื่องการยืนยันความน่าเชื่อถือ และความตรง อันเนื่องมาจากการศึกษาที่อิง “ความจริงจากมุมมองส่วนบุคคล” หรือ อัตวิสัย เป็นหลัก

Leininger (1985) ได้พยายามเทียบเคียงลักษณะของงานวิจัยเชิงคุณภาพในด้านความน่าเชื่อถือกับเกณฑ์โดยทั่วไปที่ใช้ตัดสินงานวิจัยเชิงปริมาณโดย “ความตรง” (Validity) ในแง่ของงานวิจัยเชิงคุณภาพ คือ การได้ความรู้ หรือ การเข้าใจลักษณะธรรมชาติที่แท้จริง แก่น ความหมาย หรือลักษณะของปรากฏการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งได้ ในขณะที่ “ความเที่ยง” (Reliability) ของ

งานวิจัยเชิงคุณภาพ คือ การสามารถบอก ระบุ หรือมีหลักฐานเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้อง ครอบคลุม ชัดเจน ผลการวิจัยที่พบต้องสามารถแสดงหรือบอกสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างครบถ้วน

ทฤษฎีและกรอบแนวคิดที่ยกมาประกอบการศึกษาวิจัยนี้เป็นเพียงพื้นฐานความเข้าใจของผู้วิจัยเองในประเด็นที่มุ่งจะศึกษา คือ ประสบการณ์ทางจิตใจของผู้ประสบเหตุการณ์รุนแรงและความสูญเสีย ผู้วิจัยจึงสรุปกรอบแนวคิดและทฤษฎีนี้เป็นแผนภาพความคิดที่จะนำไปสำรวจ ประสบการณ์และสร้างความเข้าใจงานวิจัยนี้ (ดู แผนภาพที่ 1. สรุปแนวคิดเบื้องต้น)

### วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาประสบการณ์ของผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้
2. เพื่อศึกษาลักษณะและวิธีการเผชิญกับความทุกข์และความสูญเสียที่เกิดขึ้นของผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้

### คำถามในการวิจัย

1. ผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้มีประสบการณ์ความสะเทือนใจอย่างไร
2. ผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้เผชิญกับความทุกข์ใจและความสูญเสียอันเกิดจากไฟไหม้อย่างไร

### ขอบเขตของงานวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบกรณีศึกษา เพื่อศึกษาประสบการณ์ของผู้ที่ผ่านเหตุการณ์ที่รุนแรงและสูญเสียที่ก่อให้เกิดความรู้สึกสะเทือนใจ หรือ ความทุกข์ในด้านต่างๆ อันเนื่องมาจากเหตุการณ์ไฟไหม้ โดยมุ่งทำความเข้าใจประสบการณ์ตามทัศนะและความรู้สึกของผู้เข้าร่วมการวิจัยแต่ละคน กรณีศึกษาของงานวิจัยครั้งนี้แบ่งเป็น 3 ระดับ

1. **พื้นที่ในการศึกษา (Site)** ชุมชนที่เคยเกิดเหตุการณ์ไฟไหม้ โดยมีระยะเวลานับตั้งแต่เหตุการณ์ไฟไหม้จนถึงปัจจุบันอยู่ในช่วง 6 เดือน ถึง 2 ปี จำนวน 1 แห่ง เนื่องจากระยะเวลาดังกล่าวไม่ก่อให้เกิดความรู้สึกสะเทือนใจแก่ผู้ให้ข้อมูลเมื่อต้องรื้อฟื้นถึงเรื่องราวที่เกิดขึ้น และไม่ยาวนานเกินไปจนทำให้ผู้ให้ข้อมูลลืมนรายละเอียดต่างๆ ของเหตุการณ์
2. **ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants)** เป็นผู้เสียหายจากเหตุการณ์ไฟไหม้ในพื้นที่ดังกล่าว ที่เต็มใจเข้าร่วมการวิจัย และพร้อมพูดถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นได้ โดยข้อมูลที่ได้อาจจะเป็นข้อมูลหลักที่นำมาใช้ในการวิเคราะห์

3. **ผู้ให้ข้อมูลประกอบ** คือ ผู้เสียหายคนอื่นๆ ในเหตุการณ์ไฟไหม้ที่อาจให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ แต่จำนวนไม่มากหรือลงลึกพอที่จะนำมาวิเคราะห์เป็นหลัก ข้อมูลส่วนนี้จึงนำมาใช้ในการประกอบการวิเคราะห์เพิ่มเติม

### คำจำกัดความที่ใช้ในงานวิจัย

**ประสบการณ์ความสะเทือนใจ** คือ การรับรู้เหตุการณ์หรือการบอกเล่าถึงประสบการณ์ที่ประกอบด้วยความหวาดกลัวอย่างรุนแรง ความรู้สึกหมดหนทาง หรือความหวาดผวาในขณะเผชิญเหตุการณ์ที่รุนแรง และยังคงมีความรู้สึกหวาดกลัว สะเทือนใจ และเศร้าภายหลังเหตุการณ์ความรุนแรงหรือความสูญเสียที่เกิดขึ้น ในที่นี้ยึดตามความรู้สึกและประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัย

**สนาม หรือ พื้นที่ในการวิจัย (Site)** คือ พื้นที่ซึ่งผู้วิจัยจะเข้าไปเก็บข้อมูลเพื่อใช้ในการศึกษา

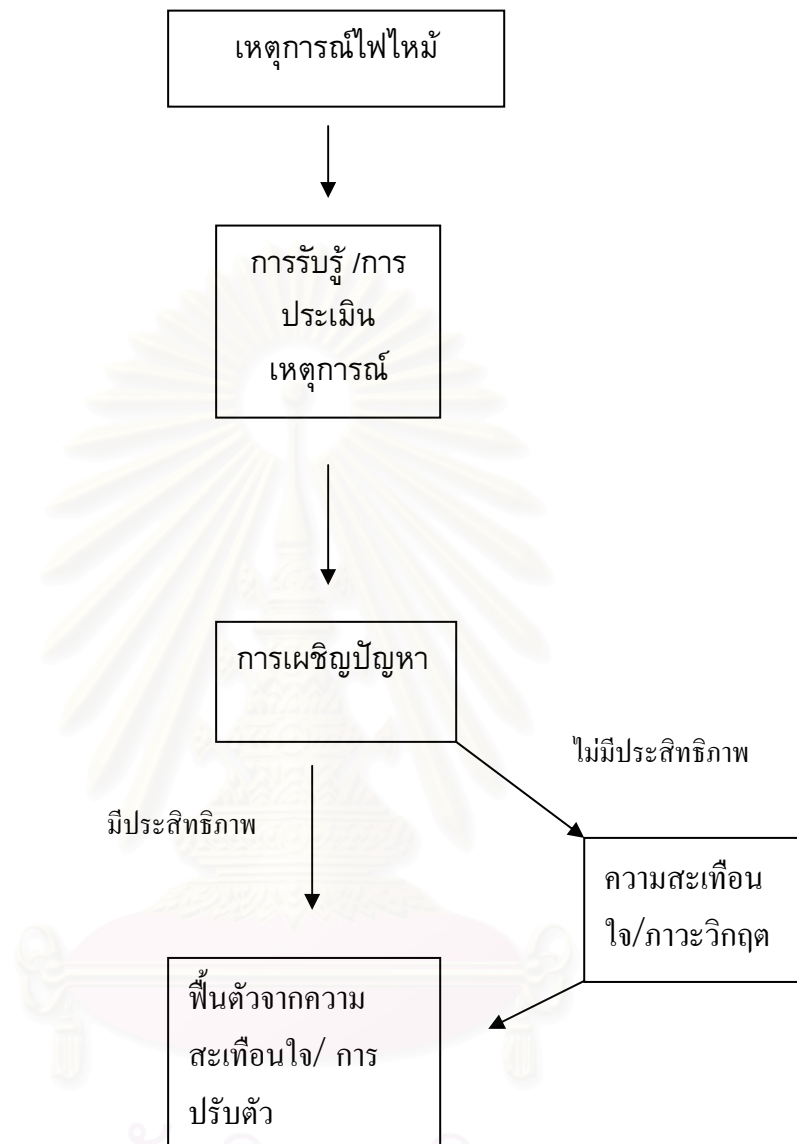
**ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informant)** คือ บุคคลที่สามารถให้ข้อมูลแก่การวิจัยในปริมาณที่มากและในระดับที่ลึกเพียงพอแก่การนำมาวิเคราะห์เป็นหลัก ตามระบบของงานวิจัยเชิงคุณภาพ

**ผู้แนะนำสู่แหล่งข้อมูล (Gate Keeper)** คือ บุคคลที่จะนำผู้วิจัยเข้าสู่สนาม หรือ แนะนำไปสู่ผู้ให้ข้อมูลหลัก

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ความเข้าใจประสบการณ์ของผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้
2. ความเข้าใจลักษณะของการเผชิญความทุกข์จากความสูญเสียจากเหตุการณ์ไฟไหม้
3. เป็นแนวทางในการทำงานในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาเพื่อช่วยเหลือกลุ่มประชากรซึ่งเป็นผู้เสียหายจากเหตุการณ์ไฟไหม้
4. เป็นการศึกษาเบื้องต้นของการวิจัยในเรื่องของความสะเทือนใจ และการเผชิญปัญหาในกลุ่มประชากรที่ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้

แผนภาพที่ 1 สรุปแนวคิดเบื้องต้นในการวิจัย



## บทที่ 2

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์นิยม (Phenomenology) เพื่อมุ่งทำความเข้าใจประสบการณ์ของผู้เสียหายจากเหตุการณ์ไฟไหม้ ซึ่งได้ผ่านเหตุการณ์ที่นับได้ว่าก่อให้เกิดความสูญเสียอย่างรุนแรงครั้งหนึ่งในชีวิต อันก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงและการปรับตัวภายหลังเหตุการณ์ การวิจัยครั้งนี้ให้ความสำคัญกับประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัยในด้านความรู้สึก ความคิด เจตคติและความหมายที่แต่ละบุคคลมีต่อเหตุการณ์ไฟไหม้ที่เกิดขึ้น รวมถึงกระบวนการปรับตัวและการเผชิญปัญหาภายหลังเหตุการณ์วิกฤต โดยใช้วิธีการเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลตามระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. **ขั้นการเตรียมตัว** ศึกษาและรวบรวมเอกสารและการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต (Crisis Intervention) ความสะเทือนใจ (Trauma) ภาวะสะเทือนใจอย่างรุนแรง และองค์ความรู้อื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น การอนุমানสาเหตุภายหลังเหตุการณ์วิกฤต หรือแนวคิดทางวัฒนธรรมและศาสนาที่มีอิทธิพลและเป็นที่ยึดเหนี่ยวเมื่อบุคคลเผชิญกับความสูญเสียในเหตุการณ์วิกฤต รวมทั้งการเตรียมตัวทางด้านทักษะการสัมภาษณ์และการวิจัยเชิงคุณภาพ
2. **การศึกษาและเก็บข้อมูลภาคสนาม** โดยเก็บข้อมูลตามแนวคิดเบื้องต้นที่ผู้วิจัยได้ศึกษามาในขั้นที่ 1 เน้นในเรื่องประสบการณ์ ความคิดและอารมณ์ ความเชื่อ ฯลฯ ที่แต่ละบุคคลมีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
3. **การวิเคราะห์ข้อมูล** เพื่อเข้าใจประสบการณ์ของผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้ เน้นการวิเคราะห์การตอบสนองและประสบการณ์ในช่วงระหว่างไฟไหม้ และการเปลี่ยนแปลงการปรับตัวและความหมายที่แต่ละบุคคลสร้างขึ้นภายหลังไฟไหม้
4. **การสรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ** ในการวิจัยเพื่อนำไปขยายผลการศึกษาต่อไป



## ขั้นที่ 1 การเตรียมตัว

ผู้วิจัยเตรียมตัวในการวิจัยดังนี้

1. ศึกษาเอกสารงานวิจัยและแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้เป็นแนวคิดเบื้องต้นในการวิจัยที่จะศึกษา อันได้แก่ เหตุการณ์วิกฤต ความสะเทือนใจ การเผชิญปัญหา การฟื้นตัวจากความสะเทือนใจ และความเชื่อทางศาสนาที่มีผลต่อการปรับตัวและการเผชิญปัญหา เป็นต้น
2. ศึกษาระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพและทักษะในการสัมภาษณ์เชิงลึก การจดบันทึกภาคสนามเพื่อใช้ในการเก็บข้อมูลภาคสนาม
3. ฝึกทักษะการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาและการให้ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต (Crisis Intervention) เนื่องจากเหตุการณ์ไฟไหม้เป็นเหตุการณ์ที่รุนแรง ฉับพลันและสร้างความสูญเสียมหาศาลโดยที่ไม่มีใครคาดคิด การเล่าถึงประสบการณ์เช่นนี้อาจก่อให้เกิดความสะเทือนใจ ความเศร้า ความโกรธเมื่อต้องย้อนระลึกถึง การเตรียมตัวในส่วนของทักษะทางจิตวิทยาจึงมีความจำเป็นในการช่วยเหลือผู้ให้ข้อมูลเมื่อเกิดอารมณ์ความรู้สึกดังกล่าวระหว่างการสัมภาษณ์

เมื่อประมวลข้อมูลจากการศึกษาเอกสารต่างๆ ทั้งในประเด็นที่จะศึกษา ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพและทักษะพื้นฐานทางจิตวิทยา ผู้วิจัยจึงได้ผลสรุปแนวคิดเบื้องต้นของการวิจัยครั้งนี้ คือ 1. ผลที่เหตุการณ์ไฟไหม้มีต่อตัวบุคคล 2. วิธีการจัดการกับสูญเสียและความรู้สึกที่เกิดขึ้นระหว่างและภายหลังเหตุการณ์ 3. การปรับตัวและการฟื้นตัวจากความสูญเสีย ผู้วิจัยใช้แนวคิดเบื้องต้นดังกล่าวเป็นแนวทางในการสัมภาษณ์และเก็บข้อมูลภาคสนาม

## ขั้นที่ 2 การศึกษาและเก็บข้อมูลภาคสนาม

### พื้นที่ศึกษา (Setting)

พื้นที่ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ชุมชนที่เคยมีเหตุการณ์ไฟไหม้ก่อนการเก็บข้อมูล จำนวนหนึ่ง แห่ง ใช้การการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) โดยพิจารณาความเหมาะสมตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยตั้งไว้ดังนี้

1. มีเหตุการณ์ไฟไหม้เกิดขึ้นในชุมชนในช่วงเวลา 6 เดือน ถึง 2 ปี ก่อนการเก็บข้อมูล โดยผู้วิจัยพิจารณาแล้วว่าการสัมภาษณ์ในช่วงเวลานี้จะไม่ก่อให้เกิดความรู้สึกสะเทือนใจจากการรื้อฟื้นเรื่องราวที่เกิดขึ้นอันเป็นผลเนื่องจากภาวะสะเทือนใจภายหลังเหตุการณ์วิกฤต แต่ไม่นานเกินไปจนทำให้ผู้ให้ข้อมูลลืมรายละเอียดและความรู้สึกที่เกิดในเหตุการณ์ นอกจากนี้ต้องมีผู้อาศัยในชุมชนได้รับความเสียหายไม่ว่าจะเป็นทางทรัพย์สิน สุขภาพร่างกาย หรือบุคคลใกล้ชิด อย่างใดอย่างหนึ่ง

2. ผู้วิจัยสามารถเข้าถึงได้ (accessibility) โดยติดต่อขอความร่วมมือจากบุคคลในชุมชน ในการนำทาง แนะนำตัวผู้วิจัยและอำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูล
3. เป็นสถานที่ที่ปลอดภัย ไม่มีความเสี่ยงในการเข้าไปสำรวจและเก็บข้อมูล
4. บุคคลในชุมชนยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัย

ผู้วิจัยได้พิจารณาเลือกชุมชนต่างๆ ตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ และได้ชุมชนเป้าหมายที่มีลักษณะดังกล่าว คือ ชุมชนศรีอุทัย ในเขตบางเขน กรุงเทพมหานคร ชุมชนแห่งนี้มีเหตุการณ์ไฟไหม้เกิดขึ้นครั้งล่าสุดเมื่อวันที่ 24 เมษายน 2546 เสียหาย 14 หลังคาเรือน เพื่อนของผู้ซึ่งมีพื้นเพกำเนิดในชุมชนและเป็นหนึ่งในผู้เสียหายจากเหตุการณ์ไฟไหม้ วิจัยเป็นผู้แนะนำให้รู้จักผู้นำเข้าสู่แหล่งข้อมูล (Gate Keeper) โดยแนะนำสถานที่ในการเก็บข้อมูลและผู้ให้ข้อมูลหลักรวมถึงผู้ให้ข้อมูลประกอบที่ยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัย

### ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants)

ในการวิจัยครั้งนี้มีผู้ให้ข้อมูลหลัก 8 คน ชาย 4 คน หญิง 4 คน อายุระหว่าง 21-72 ปี มาจาก 5 ครอบครัว มีผู้อาศัยอยู่คนเดียว 2 คน มาจากครอบครัวเดียวกัน 5 คน จาก 2 ครอบครัว (ครอบครัวแรกเป็น บิดา-บุตร อีกครอบครัวคือ มารดาและบุตรชาย 2 คน) คนสุดท้ายมาจากอีกหนึ่งครอบครัว จากทั้ง 5 ครอบครัวนี้ 4 ครอบครัวอาศัยอยู่ในบ้านของตนเอง มีเพียงคนเดียวที่อาศัยอยู่ในบ้านเช่า ผู้วิจัยใช้การเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) และการแนะนำต่อกันไป (Snowball Sampling) เกณฑ์ในการเลือกผู้ให้ข้อมูลหลัก มีดังนี้

1. เป็นผู้อยู่อาศัยหรือเคยอาศัยในชุมชนศรีอุทัยที่ได้รับความเสียหายจากเหตุการณ์ไฟไหม้เมื่อวันที่ 24 เมษายน 2546 ไม่ว่าจะผ่านทางทรัพย์สิน สุขภาพร่างกาย หรือบุคคลใกล้ชิด ทางใดทางหนึ่ง
2. เต็มใจเข้าร่วมการวิจัยและยินดีที่จะพูดถึงประสบการณ์และความรู้สึกของตน โดยสามารถให้ข้อมูลที่ละเอียด ชัดเจน เพียงพอต่อการวิเคราะห์ข้อมูลอย่างลุ่มลึก

ผู้วิจัยเลือกผู้ให้ข้อมูลที่มีความแตกต่างกัน เช่น เพศ อายุ พื้นฐานครอบครัว อาชีพ การศึกษา เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมลักษณะประชากรที่หลากหลายในชุมชนให้ได้มากที่สุด

### ผู้ให้ข้อมูลประกอบ

ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์บุคคลใกล้ชิดของผู้ให้ข้อมูลหลัก เช่น ญาติพี่น้อง เพื่อนร่วมงาน เพื่อนบ้านและหัวหน้าชุมชน เพื่อเป็นการตรวจสอบข้อมูลย้อนกลับและความตรงของข้อมูลในส่วนที่เป็นข้อเท็จจริงของเหตุการณ์ ข้อมูลในส่วนนี้นำมาประกอบการวิเคราะห์และอภิปรายผลเพื่อฉายภาพเหตุการณ์ที่ชัดเจนขึ้น

### การแสดงความเจตจำนงในการเข้าร่วมการวิจัย

เนื่องจากประเด็นที่ศึกษาเรื่องประสบการณ์ของผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องต่อคน และอาจสร้างความสะเทือนใจหรือผลกระทบทางจิตใจในลักษณะต่างๆ ระหว่างการย้อนรำลึกถึงความสูญเสียที่เกิดขึ้นขณะการสัมภาษณ์ ดังนั้นเพื่อป้องกันการละเมิดสิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัยในการวิจัย ผู้วิจัยจึงได้เตรียมการเพื่อป้องกันประเด็นในเรื่องของจรรยาบรรณและเพื่อรักษาสิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัย อันได้แก่ ผู้ให้ข้อมูลหลัก และผู้ให้สัมภาษณ์ประกอบคนอื่น ๆ ดังนี้

1. แจ้งรายละเอียดโดยย่อของการวิจัย และจุดประสงค์ในการวิจัยก่อนการสัมภาษณ์
2. แจ้งสิทธิในการตอบ/ ไม่ตอบ
3. แจ้งสิทธิในการถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกเมื่อหากผู้ให้สัมภาษณ์ต้องการ หรือมีความขัดข้องแต่อย่างใด
4. บอกประโยชน์และความเสี่ยงจากการวิจัย ก่อนการสัมภาษณ์ผู้วิจัยแจ้งบอกถึงประโยชน์ของงานวิจัยที่จะก่อให้เกิดในอนาคตในการช่วยเหลือผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้และมอบสิ่งของตอบแทนในการเข้าร่วมการวิจัย ทั้งยังแจ้งให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยทราบถึงความเสี่ยงที่การสัมภาษณ์ดังกล่าวอาจทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยย้อนระลึกถึงเหตุการณ์และก่อให้เกิดความรู้สึกหดหู่ไม่สบายใจ
5. มีการเก็บรูปแบบการยินยอมในการให้สัมภาษณ์หรือเข้าร่วมการวิจัยโดยการบันทึกเสียงแสดงความเจตจำนงในการเข้าร่วมการวิจัยของผู้เข้าร่วมการวิจัยก่อนการให้สัมภาษณ์ทุกครั้ง
6. แจ้งวิธีการเก็บรักษาข้อมูลเป็นความลับ และยืนยันการใช้ข้อมูลที่ได้โดยไม่ระบุนามของผู้เข้าร่วมการวิจัย (เว้นแต่เป็นความต้องการของผู้ให้ข้อมูลแต่ละคน)

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลมี 3 ลักษณะ คือ

#### 1 การสัมภาษณ์ แบ่งออกเป็น

- 1.1 การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) เป็นการสัมภาษณ์อย่างเป็นทางการแบบกึ่งโครงสร้าง โดยใช้เทปบันทึกเสียงระหว่างการสัมภาษณ์ ก่อนการสัมภาษณ์ผู้วิจัยแจ้งสิทธิในฐานะผู้เข้าร่วมการวิจัยให้แก่ผู้ให้ข้อมูลหลักและบันทึกคำแสดงความเจตจำนงในการเข้าร่วมการวิจัยก่อนเริ่มสัมภาษณ์ทุกครั้ง ขอบเขตของคำถามเกี่ยวข้องกับ

กับประสบการณ์ระหว่างเหตุการณ์ไฟไหม้และการเปลี่ยนแปลง การปรับตัว การฟื้นตัว หลังเหตุการณ์ ลักษณะคำถามที่ใช้แบ่งออกเป็น

1.1.1 คำถามก่อนเครื่อง ใช้คำถามปลายเปิด เป็นการถามไถ่เพื่อนำเข้าสู่ประเด็น

เช่น

เหตุการณ์ไฟไหม้วันนั้นเริ่มอย่างไร

หลังจากไฟสงบแล้ว ทำอย่างไรต่อไป

ชีวิตเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรนับตั้งแต่วันนั้น

1.1.2 คำถามเจาะลึก เพื่อเจาะเข้าสู่ประเด็นที่ละเอียดต่อไป เช่น

ได้รับความช่วยเหลืออะไร จากใครบ้าง

ไฟไหม้ที่เกิดส่งผลกระทบต่อตนเองและครอบครัวอย่างไร

มีวิธีในการทำความเข้าใจต่อความสูญเสียที่เกิดขึ้นอย่างไร/ ใช้เวลานานเท่าใด

รู้สึกอย่างไรเมื่อมองย้อนกลับไปเหตุการณ์ในวันนั้น

ประสบการณ์ไฟไหม้ให้ข้อคิดอะไรบ้าง

1.2 การสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ ในบางครั้งผู้วิจัยสนทนาและซักถามผู้ให้ข้อมูลโดยไม่มีกรอบที่กติกเทป ขณะที่เข้าไปสังเกต ระหว่างรอสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักที่นัดหมายไว้ ช่วงหลังจากการสัมภาษณ์อย่างเป็นทางการ หรือเมื่อเข้าไปสังเกตพื้นที่ การพูดคุยเป็นไปในแบบตัวต่อตัว หรือสนทนาเป็นกลุ่มเมื่อมีเพื่อนบ้านแวะเวียนไปมา และเข้าร่วมวงด้วย ข้อมูลในส่วนนี้ผู้วิจัยจดไว้ในบันทึกภาคสนามทันทีเมื่อออกจากพื้นที่และใช้ประกอบการวิเคราะห์ข้อมูลและอภิปรายผล

- 2 การสังเกตแบบมีส่วนร่วม ผู้วิจัยอาศัยบ้านหลังหนึ่งของผู้ให้ข้อมูลหลักเพื่อใช้เป็นที่พักผ่อน สัมภาษณ์และเก็บข้อมูล ผู้วิจัยจะสังเกตและบันทึกการตอบสนองทางร่างกายของผู้ให้ข้อมูล ขณะสัมภาษณ์และสนทนากัน เช่น ลักษณะน้ำเสียง ภาษาทางกาย และการแสดงออกทางสีหน้า นอกจากนี้ยังมีการสังเกตบริบทแวดล้อม สภาพความเป็นอยู่ สภาพชุมชน และกิจกรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นในช่วงการลงพื้นที่ภาคสนาม
- 3 ข้อมูลจากเอกสาร ผู้ให้ข้อมูลหลักบางคนได้นำเอกสารและหลักฐานที่เกี่ยวข้องกับการให้ความช่วยเหลือในด้านเครื่องใช้สอยที่จำเป็น หลักฐานการรับเงินชดเชย และภาพถ่ายบ้านที่ถูกไฟไหม้เพื่อใช้เป็นหลักฐานในการขอความช่วยเหลือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

## ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามเริ่มตั้งแต่ปลายเดือนมีนาคม แล้วเสร็จในต้นเดือนมิถุนายน รวมระยะเวลาประมาณ 3 เดือน รวมจำนวนครั้งที่เข้าไปเก็บข้อมูลภาคสนามทั้งสิ้น 11 ครั้ง

การลงพื้นที่เพื่อเก็บข้อมูลภาคสนามทั้ง 11 ครั้ง มีอยู่ 4 ครั้งที่เป็นกรเก็บข้อมูลนอกพื้นที่ เนื่องจากเป็นการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักที่ย้ายออกจากพื้นที่ไฟไหม้ในชุมชนนี้แล้ว การสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลจึงกระทำในร้านอาหารที่บรรยากาศสงบ เป็นส่วนตัว 2 ครั้ง ที่ทำงานและสถานศึกษาของผู้ให้ข้อมูลหลักอีก 2 ครั้ง ที่เหลืออีก 7 ครั้งเป็นการเก็บข้อมูลในพื้นที่ชุมชน

เวลาในการสัมภาษณ์แต่ละรายไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับเนื้อหาและความสามารถในการพูดคุย ความของของผู้ให้ข้อมูลแต่ละราย แต่จะอยู่ในช่วง 1-2.30 ชั่วโมง ในบางรายที่ผู้วิจัยพิจารณาว่าเนื้อหาที่ได้ยังไม่ครอบคลุมประเด็นที่ต้องการและมีเนื้อหาที่ไม่กระจ่าง ผู้วิจัยจะขอนัดสัมภาษณ์เพิ่มเติม หรืออาจเพียงเข้าไปพูดคุยแบบไม่เป็นทางการในการเข้าพื้นที่ครั้งต่อไป

## วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้นัดหมายกับผู้แนะนำเข้าสู่แหล่งข้อมูล เพื่อขอคำแนะนำในการลงพื้นที่และขอข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับชุมชน ผู้แนะนำคนนี้เป็นผู้ให้ข้อมูลหลักคนแรก แต่เนื่องจากเธอได้ย้ายออกจากชุมชนหลังเหตุการณ์ไฟไหม้ ผู้วิจัยจึงต้องติดต่อนัดหมายกับเธอผ่านทางที่ทำงานและที่บ้าน เธอเสนอที่จะให้สัมภาษณ์ตัวเองก่อน ดังนั้นการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักคนแรกเกิดขึ้นที่ร้านอาหารใกล้ที่ทำงานของเธอ

ผู้แนะนำเข้าสู่แหล่งข้อมูลเสนอที่จะเป็นผู้พาผู้วิจัยเข้าไปสู่ชุมชนเพื่อแนะนำให้รู้จักกับคนเก่าแก่ในชุมชนที่กว้างขวางในละแวกนั้นและหัวหน้าชุมชน ทั้งนี้เพื่อความสะดวกในการดำเนินการติดต่อขอสัมภาษณ์กับผู้ให้ข้อมูลแต่ละราย การเข้าไปสำรวจครั้งแรกเป็นเวลาเย็นของวันทำงาน เนื่องจากผู้วิจัยหวังว่าจะเป็นเวลาครอบครัวอยู่กันพร้อมหน้า เมื่อไปถึงบริเวณที่เคยถูกไฟไหม้ ภาพที่พบคือบ้านหลังต่างๆ เรียงรายเป็นแนวในพื้นที่สี่เหลี่ยมจตุรัส มีทางเดินเล็กๆ อยู่รอบนอกเป็นทางหลักก่อนจะแยกเข้าช่องเล็กๆ ที่นำไปสู่บ้านแต่ละหลัง บ้านทุกหลังเป็นบ้านเดี่ยว แม้พื้นที่รอบบ้านแต่ละหลังจะมีเพียงเล็กน้อย บ้านส่วนใหญ่ยังอยู่ระหว่างการก่อสร้าง มีครอบครัวย้ายเข้ามาบ้างแล้วเพียงไม่กี่หลัง ผู้วิจัยได้รับการแนะนำให้รู้จักกับครอบครัวที่ตั้งบ้านอยู่ด้านในสุด บ้านสามหลังสร้างเสร็จแล้วและมีคนเข้าอยู่อาศัย ในเวลาที่ไปถึงบุตรของครอบครัวแรกยังไม่มีใครกลับถึงบ้านบ้านอื่นๆ ยังไม่มีใครย้ายเข้ามาค้างคืน ผู้วิจัยจึงใช้โอกาสนี้ทำความสนทนากับแม่บ้านเจ้าของบ้าน และยายที่อยู่คนเดียวในบ้านหลังเล็กๆ ด้านหลัง การสนทนาเป็นแบบไม่เป็นทางการ อาศัยการสังเกต เก็บข้อมูลจากการสนทนากลุ่ม และสร้างความคุ้นเคย เจ้าของบ้านทั้งสองหลังยินดีให้

ความร่วมมือในการวิจัยและเชื้อเชิญให้ผู้วิจัยอาศัยใช้สถานที่ในการเก็บข้อมูล เนื่องจากบ้านส่วนใหญ่ยังสร้างไม่เสร็จ เจ้าของบ้านส่วนใหญ่เองก็กำลังวุ่นวายกับการดูแลการก่อสร้าง จึงอาจไม่สะดวกหากจะเดินไปทำความรู้จักและขอสัมภาษณ์ เจ้าของบ้านเสนอที่จะแนะนำให้ผู้วิจัยบุคคลต่างๆ ที่ได้เล่าถึงให้ฟัง และจะชักชวนมาให้ผู้วิจัยเพื่อขอสัมภาษณ์ต่อไป

ในการเข้าพื้นที่ครั้งๆ ทั่วไปทุกครั้ง ผู้วิจัยจึงอาศัยบ้านทั้งสองหลังที่เจ้าของบ้านมีเมตตาสนับสนุนการวิจัย เจ้าของบ้านและผู้แนะนำเข้าสู่แหล่งข้อมูลซึ่งติดตามผู้วิจัยลงพื้นที่ด้วยทุกครั้งจะแนะนำตัวผู้วิจัยให้รู้จักกับผู้อยู่อาศัยในบ้านแต่ละหลัง และบอกจุดประสงค์ในการเข้ามาของผู้วิจัย ผู้วิจัยเปิดเผยบทบาท (overt role) ด้วยเห็นว่าสะดวกในการวางตัวให้เหมาะสมและได้รับความเชื่อถือ ทั้งยังได้ข้อมูลที่เป็นธรรมชาติ ตรงตามสภาพความเป็นจริง

การขอพูดคุยและขอสัมภาษณ์ไม่ได้รับการตอบรับด้วยความยินดีเสมอไป ในบางรายที่ไม่ต้องการระลึกถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและยังไม่พร้อมจะพูดคุยจะปฏิเสธที่จะให้สัมภาษณ์ แต่จะแนะนำให้ผู้วิจัยพูดคุยกับคนอื่นในครอบครัวแทน บางครอบครัวที่สมาชิกบางคนยังไม่สามารถทำใจยอมรับและยังสะเทือนใจเมื่อได้ยินเหตุการณ์จะขอสนทนาและสัมภาษณ์นอกบ้านหรือที่บ้านซึ่งผู้วิจัยอาศัยใช้เป็นที่พัก

มีผู้ให้ข้อมูลบางคนที่ย้ายออกจากชุมชนหลังเหตุการณ์ไฟไหม้ แต่ยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัย การสัมภาษณ์จึงกระทำในสถานที่ที่สะดวกแก่ทั้งสองฝ่าย โดยมากจะเป็นสถานที่ทำงานหรือสถานศึกษาของผู้ให้ข้อมูลหลัก

ในระหว่างการสัมภาษณ์ มักจะเกิดประเด็นที่สร้างความเครียดและความสะเทือนใจให้แก่ผู้ให้ข้อมูลหลักเมื่อต้องย้อนนึกถึงเหตุการณ์และความสูญเสียที่เกิดขึ้น หรือเมื่อพูดถึงปัญหาในปัจจุบันสืบเนื่องจากความสูญเสียที่เกิดจากไฟไหม้ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลนิ่งเงียบ ไม่พูดต่อ ในกรณีนี้ผู้วิจัยจะเปลี่ยนไปพูดคุยในประเด็นอื่น และหาโอกาสย้อนกลับมาในประเด็นที่ค้างอยู่อีกครั้ง เมื่อความสนิทสนมคุ้นเคยมากขึ้นจากการสัมภาษณ์เป็นเวลานาน ผู้ให้ข้อมูลหลักจะมีความพร้อมและไว้วางใจที่จะเปิดเผยความรู้สึกมากขึ้น ในบางครั้งผู้วิจัยใช้ทักษะพื้นฐานในการให้การปรึกษาทางจิตวิทยาควบคู่กับการถามในเชิงวิจัยเพื่อให้การสัมภาษณ์ราบรื่น เนื่องจากทักษะดังกล่าว อันได้แก่การฟัง การสะท้อนความตั้งใจในแง่เนื้อหาและความรู้สึก การสรุปความ เป็นการแสดงถึงความเข้าใจที่ผู้วิจัยแสดงออก ไม่ใช่เพียงแต่ต้องการข้อมูลในเชิงวิจัย แต่แสดงให้เห็นถึงความใส่ใจปรารถนาดี และรับรู้ถึงความรู้สึก ความทุกข์ และความกังวลของผู้ที่สนทนาหรือสัมภาษณ์อยู่เบื้องหน้า และในกรณีที่เนื้อหาและบรรยากาศการสัมภาษณ์บีบคั้นอารมณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก ทักษะการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาดังกล่าวนี้อย่างช่วยโอบอุ้ม และเอื้อให้ผู้ให้ข้อมูลหลักได้สำรวจ ทบทวนและทำความเข้าใจอารมณ์ของตนเองและเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

ในบางครั้งระหว่างการสัมภาษณ์อย่างเป็นทางการในบ้านของผู้ให้ข้อมูลหลักในชุมชน จะมีสมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อนบ้านที่แวะมาทักทาย และบางครั้งร่วมสนทนาเมื่อได้ยินเรื่องราวที่สัมภาษณ์ ผู้วิจัยไม่ได้ขัดขวางหรือตัดเนื้อหาในส่วนนี้ออก เนื่องจากเห็นว่าบางครั้งผู้ให้ข้อมูลหลักอธิบาย แสดงอารมณ์และความคิดที่เห็นชัดเจนและไหลลื่นขึ้นเมื่อมีผู้อื่นที่ผ่านเหตุการณ์เดียวกันมาร่วมด้วยเป็นครั้งคราว แต่กระนั้นการถูกแทรกแซงบ่อยๆ เช่นนี้ก็มีข้อเสีย คือ เกิดการชี้นำข้อมูลและระงับการแสดงความรู้สึกส่วนตัว โดยเฉพาะ ความรู้สึกที่ผู้ให้ข้อมูลคิดว่าเป็นการแสดงความอ่อนแอ ซึ่งจะถูกระงับโดยอัตโนมัติเมื่อมีผู้อื่นอยู่ด้วย ดังนั้นแม้จะมีผู้อื่นแทรกเข้ามาร่วมเป็นครั้งคราว ผู้วิจัยยังคงเห็นว่า การสัมภาษณ์ตัวต่อตัวเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะได้ข้อมูลที่เป็นตัวตนที่แท้จริงของบุคคลและสะดวกในการรับมืออารมณ์เข้มข้นที่เกิดขึ้นเรื่อยๆ ตลอดการสัมภาษณ์

ผู้วิจัยสังเกตว่าผู้ให้ข้อมูลหลักบางราย โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนปลายและผู้สูงอายุจะมีปฏิกิริยาต่อเทพบันที่กเสียง โดยจะมีอาการเกร็ง ระงับการใช้คำพูดและยับยั้งการแสดงอารมณ์ ดังนั้นหลังการสัมภาษณ์เสร็จสิ้น ผู้วิจัยจะใช้เวลาสนทนาต่อไป โดยย้อนซักถามถึงเรื่องที่ได้ถามไปแล้วระหว่างการสัมภาษณ์อีกครั้ง และจดข้อมูลที่ได้เพิ่มเติมในบันทึกภาคสนามทันทีที่ออกจากพื้นที่

ทุกครั้ง que ผู้วิจัยเข้าไปในพื้นที่ ผู้วิจัยจะแวะทักทายพูดคุยกับผู้ให้ข้อมูลหลักที่ได้สัมภาษณ์ไปแล้ว รวมถึงผู้ให้ข้อมูลประกอบอื่นๆ ในบางครั้งอาจถามรายละเอียดที่ยังไม่กระจ่าง หรือถามถึงผู้ให้ข้อมูลหลักคนอื่นๆ ทั้งนี้เพื่อเป็นการตรวจสอบข้อมูลที่ได้มาและเพื่อความเข้าใจที่ตรงกันระหว่างผู้ให้ข้อมูลและผู้วิจัย

### การตรวจสอบข้อมูล

ผู้วิจัยตรวจสอบความน่าเชื่อถือ (trustworthiness) ของข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ การสังเกตและบันทึกภาคสนาม ด้วยการตรวจสอบขณะเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม เมื่อได้ข้อมูลมาไม่ว่าจะด้วยวิธีการใด ผู้วิจัยจะตรวจสอบข้อมูลที่ได้มาทุกครั้งก่อนออกจากพื้นที่วิจัย หรือเมื่อเข้าไปในพื้นที่วิจัยครั้งต่อไป ประเด็นที่ตรวจสอบได้แก่ การสื่อความหมายของผู้ให้ข้อมูลและความเข้าใจของผู้วิจัยว่าตรงกันหรือไม่ ข้อมูลที่ได้สอดคล้องกับบริบทของสถานการณ์ การสังเกตของผู้วิจัยหรือไม่และการรับรู้ของบุคคลอื่นที่อยู่ในสถานการณ์เดียวกันหรือไม่ ตรงกับข้อมูลจากบุคคลรอบข้างผู้ให้ข้อมูลหรือไม่ วิธีการตรวจสอบที่ผู้วิจัยใช้มีดังนี้

1. **ตรวจสอบข้อมูลกับเจ้าของข้อมูลและบุคคลที่เกี่ยวข้อง (Cross Check)** โดยการซักถามผู้ให้ข้อมูลเพิ่มเติมหลังการสัมภาษณ์และตรวจสอบกับผู้ที่เกี่ยวข้องว่าตรงกันหรือไม่ รวมถึงการสอบถามซ้ำในประเด็นเดียวกันหลายๆ ครั้ง และการใช้ทักษะการ

สรุปความและกระจ่างความ (clarify) เพื่อยืนยันความเข้าใจของผู้วิจัยว่าตรงกับผู้ให้ข้อมูล

2. **ตรวจสอบปริมาณ** ว่าข้อมูลที่ได้มาจากทุกแหล่งครอบคลุมทุกประเด็น และเพียงพอจะนำไปวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นต่อไปหรือไม่ โดยพิจารณาจากข้อมูลที่ได้ว่าไม่มีประเด็นใหม่ๆ เกิดขึ้นภายหลังการซักถามซ้ำๆ อีกทั้งข้อมูลที่ได้ครอบคลุมจุดประสงค์การวิจัย และสามารถตอบคำถามการวิจัยได้
3. **ตรวจสอบวิธีการเก็บข้อมูล** เป็นการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลอีกวิธีหนึ่ง โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากหลายแหล่ง หลายวิธี (Triangulation) ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์ การสังเกต และการใช้เอกสารแสดงหลักฐานการรับสิ่งของและความช่วยเหลือทางการเงินจากหน่วยงานต่างๆ การตรวจสอบสุขภาพและภาพถ่ายที่ผู้ให้ข้อมูลหลักบางรายมอบให้เพื่อประกอบการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล

ข้อมูลที่ได้มาทั้งหมดและผ่านการตรวจสอบตามวิธีข้างต้นแล้ว จะนำไปวิเคราะห์ในขั้นต่อไป

### ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนของระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมุ่งทำความเข้าใจประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลหลัก และเชื่อมโยงข้อมูลที่ได้มากับแนวคิดเบื้องต้นเพื่อความเข้าใจภาพในองค์รวมที่ชัดเจน แต่ก็ได้ละเลยลักษณะเฉพาะของเหตุการณ์และผู้ให้ข้อมูลหลักแต่ละคน รวมถึงบริบททางวัฒนธรรมและสังคมที่อาจสร้างความแตกต่างระหว่างข้อมูลที่ได้มากับแนวคิดเบื้องต้นที่ผู้วิจัยนำมาใช้เป็นแนวทาง ในขั้นตอนนี้ประกอบด้วยวิธีการดังต่อไปนี้

1. **การวิเคราะห์ข้อมูล** ข้อมูลที่ได้มาแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก และข้อมูลภาคสนาม (ในส่วนนี้รวมถึงเอกสารที่ใช้ประกอบข้อมูลการสัมภาษณ์) ซึ่งวิเคราะห์โดยการ
  - 1.1 ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยถอดเทปและอัดสำเนาไว้เพื่อทำการวิเคราะห์ โดยใช้ทั้งการวิเคราะห์เนื้อหาและบริบท (content & context analysis) พิจารณาคำต่อคำพร้อมกับการฟังเทปบทสัมภาษณ์ นำมาทบทวนบรรทัดต่อบรรทัดเพื่อวิเคราะห์ความรู้สึกที่แฝงอยู่ในน้ำเสียงของผู้ให้ข้อมูล จากนั้นจัดหมวดหมู่ข้อมูลที่ได้มา เชื่อมโยงเนื้อหาเกี่ยวกับแนวคิดเบื้องต้นที่มี ก่อนสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย (inductive) ขึ้นมาเป็นประเด็นต่างๆ



- 1.2 ข้อมูลจากบันทึกภาคสนาม ใช้การจัดหมวดหมู่ข้อมูลและนำมาเชื่อมโยงกับข้อมูลจากการสัมภาษณ์ โดยพิจารณาความสัมพันธ์ที่คล้ายคลึงหรือขัดแย้งกัน เพื่อนำมาประกอบการตัดสินใจในการวิเคราะห์ข้อมูลและใช้เป็นข้อสังเกตในการอภิปรายผลในขั้นต่อไป
2. การตรวจสอบการดำเนินงาน เมื่อผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้มาแล้ว ผู้วิจัยได้เชิญผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบการดำเนินงาน ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาในเรื่องของการช่วยเหลือในภาวะวิกฤต การจัดการกับความเครียดและความสะเทือนใจ และผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัยเชิงคุณภาพ รวมจำนวน 3 ท่าน ร่วมด้วยอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อทำการตรวจสอบดังนี้
- 2.1 ตรวจสอบการดำเนินงาน (Peer Debriefing) ผู้เชี่ยวชาญและอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบการดำเนินงานและการตัดสินใจในขั้นตอนต่างๆ ของผู้วิจัย ซึ่งได้บันทึกไว้เป็นขั้นตอนในบันทึกการดำเนินงาน นอกจากนี้ยังมีผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน คือ นางสาวปวีระกา มณีวรรณ นางสาวกชกร จุ่มมณี และ นางสาวภณิดา ชนวิทย์สิทธิกุล ซึ่งมีความชำนาญในทฤษฎีและแนวคิดทางจิตวิทยาที่ใช้เป็นแนวคิดเบื้องต้นในการวิจัยครั้งนี้และได้ผ่านการเรียนในวิชาการวิจัยเชิงคุณภาพ วิเคราะห์บทสัมภาษณ์ การวิเคราะห์และจัดประเด็นจากบทสัมภาษณ์ โดยเป็นอิสระต่อกัน
- 2.2 ตรวจสอบหลักฐานการเก็บข้อมูล (Audit Trail) ผู้วิจัยจัดเก็บข้อมูลที่ได้มาอย่างเป็นระบบ ได้แก่ เทปบันทึกเสียง บันทึกการถอดเทป บันทึกภาคสนาม บันทึกการดำเนินงานและการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบขั้นตอนการปฏิบัติงานและการตัดสินใจที่ผ่านมาได้
- 2.3 ตรวจสอบการวิเคราะห์ข้อมูลในขั้นสุดท้าย ข้อมูลที่ผ่านการวิเคราะห์แบ่งหมวดหมู่แล้วจะนำมาสรุปเป็นประเด็นในขั้นสุดท้ายของการวิเคราะห์ จากนั้นให้ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาในประเด็นข้างต้น และผู้เชี่ยวชาญระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ จำนวน 2 ท่าน ได้แก่ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ อ่านตรวจสอบความเหมาะสมของประเด็นอย่างเป็นอิสระต่อกัน

#### ขั้นที่ 4 การสรุป อภิปรายผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

นำประเด็นทั้งหมดที่วิเคราะห์ได้ ร่วมกับข้อมูลภาคสนามที่สรุปไว้มาเขียนสรุปในเชิงพรรณนาโดยใช้นามสมมติแทนชื่อผู้ให้ข้อมูลและผู้ที่เกี่ยวข้อง ขั้นต่อไปจึงอภิปรายผลการวิจัย

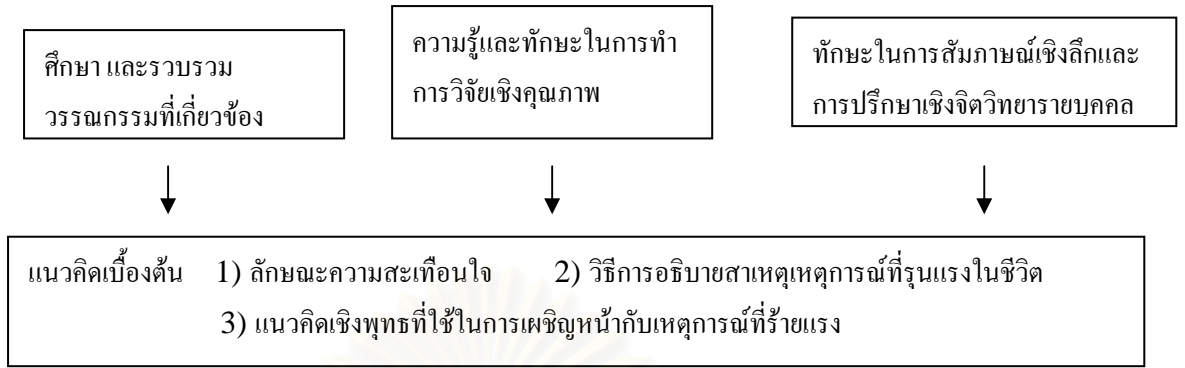
เปรียบเทียบกับงานวิจัยในอดีตและแนวคิดเบื้องต้นที่กำหนดไว้ พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาเพิ่มเติมต่อไป



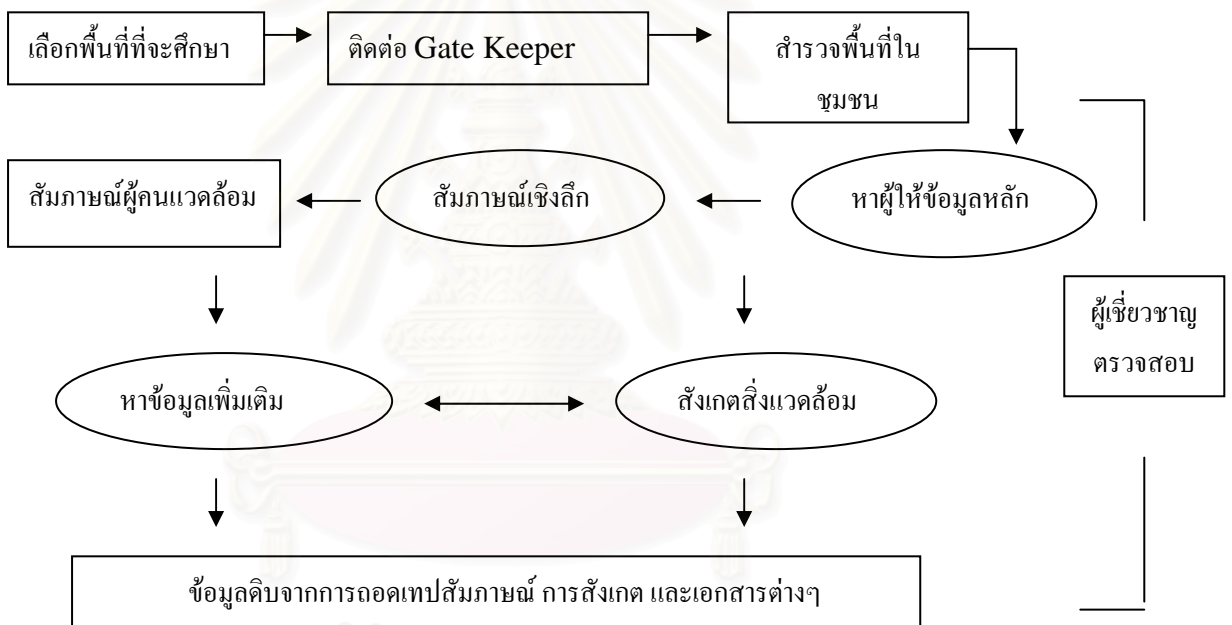
สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนภาพที่ 2 สรุปการดำเนินงาน

1. ขั้นเตรียมตัว



2. ขั้นการภาคสนาม



3. การวิเคราะห์ข้อมูล



4. การอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

### บทที่ 3

#### ประสบการณ์ระหว่างและหลังเหตุการณ์ไฟไหม้

จากการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้ในชุมชนศรีอุทัย เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร ที่ยินดีเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ รวมทั้งการสังเกตภาคสนามในพื้นที่ และการศึกษาเอกสารจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้วิเคราะห์จัดกลุ่มประสบการณ์ของผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้ โดยแบ่งออกได้เป็น 2 ช่วง คือ

**3.1 ระหว่างเหตุการณ์ไฟไหม้** พิจารณาปฏิริยาตอบสนอง ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมที่ผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้แสดงออกมา ผ่านการเล่าถึงประสบการณ์จากความทรงจำและประสบการณ์ แบ่งออกเป็น 4 ด้านได้แก่

- 3.1.1 การรับรู้สถานการณ์
- 3.1.2 ปฏิริยาตอบสนองทางจิต
- 3.1.3 การตอบสนองทางกายภาพ
- 3.1.4 พฤติกรรมตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เหมาะสม

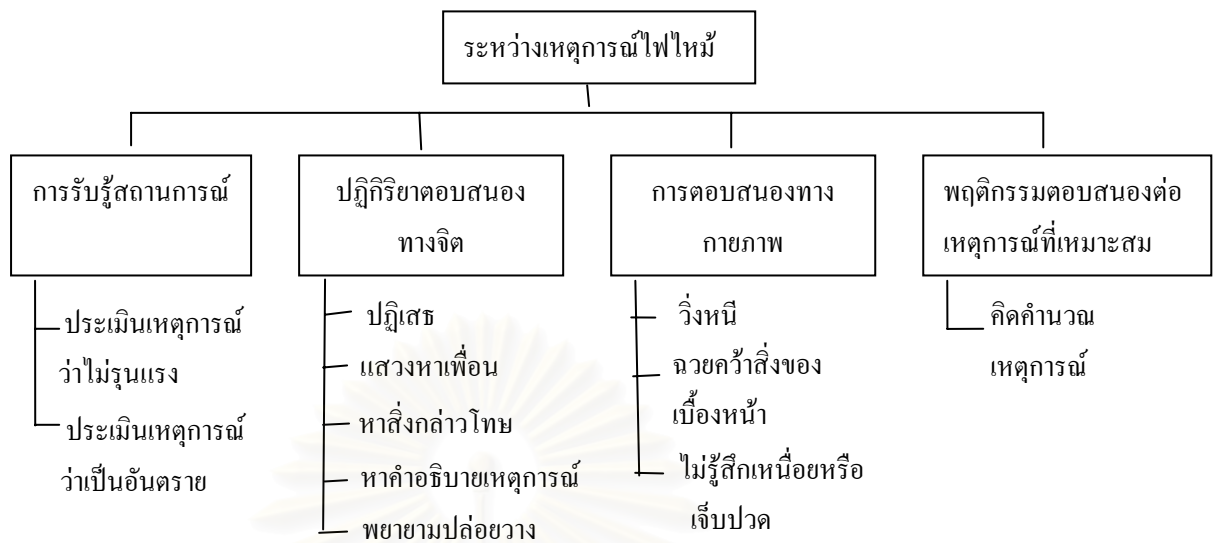
**3.2 หลังเหตุการณ์ไฟไหม้** เป็นช่วงเวลาของการเผชิญปัญหาทั้งทางด้านจิตใจและความเป็นอยู่อันเกิดจากความสูญเสียในเหตุการณ์ไฟไหม้ และฟื้นตัวจากความสะเทือนใจเป็นหลัก และปรับตัวให้เข้ากับหน้าที่การงานและชีวิตประจำวันตามปกติของตน ประเด็นที่น่าสนใจวิเคราะห์ในช่วงหลังไฟไหม้มีดังนี้

- 3.2.1 สภาวะทางร่างกายและจิตใจ
- 3.2.2 บรรยากาศในครอบครัว

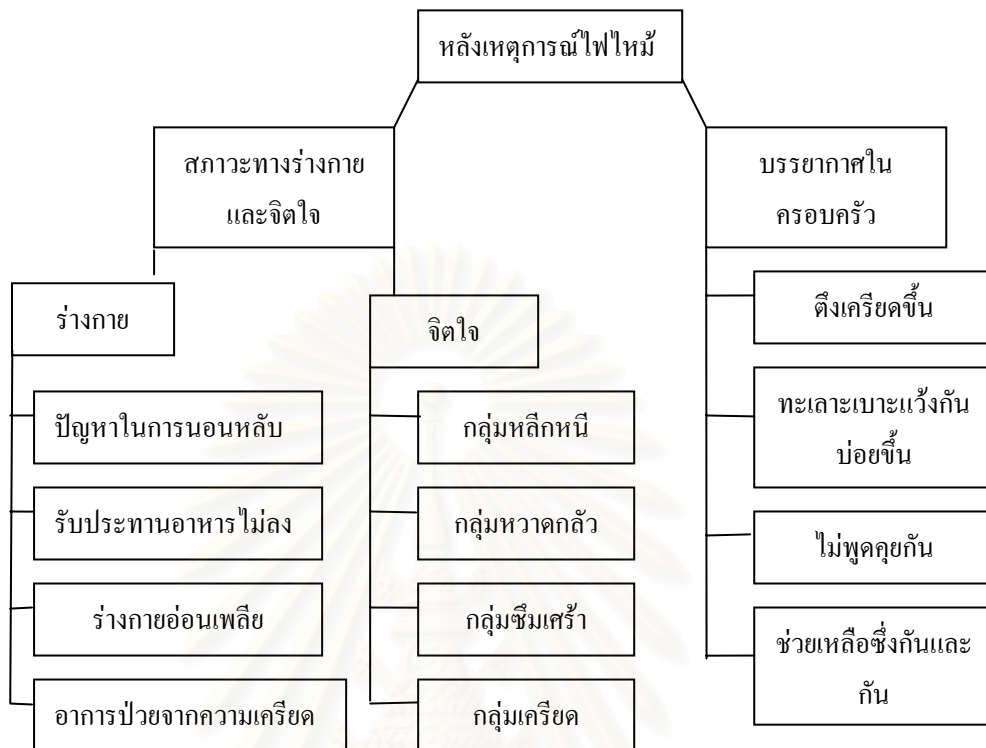
#### 3.1 ระหว่างเหตุการณ์ไฟไหม้

ไฟลามจากห้องบนชั้นสองของบ้านไม้ซึ่งเป็นต้นเพลิงในช่วงประมาณตี 3 ซึ่งเป็นเวลาที่ชาวชุมชนส่วนใหญ่กำลังนอนหลับพักผ่อน กว่าที่แต่ละบ้านจะทันรู้ตัวว่าเกิดเพลิงไหม้ขึ้น ไฟก็ไหม้ไหม้บ้านต้นเพลิงเกินกว่าจะควบคุมได้ ชาวชุมชนในละแวกนั้นส่วนมากู้ตัวว่าเกิดไฟไหม้ขึ้นจากเสียงตะโกนร้องบอกเหตุของผู้ที่ยังนั่งทำกิจกรรมยามดึก รายที่บ้านอยู่ใกล้ต้นเพลิงรับรู้จากกลิ่นควัน และความร้อนที่สูงขึ้นกว่าปกติ ทันทีที่รู้ว่าไฟกำลังลุกไหม้เผาผลาญบ้านเรือนและทรัพย์สินของตน ผู้เคราะห์ร้ายต่างมีปฏิริยาตอบสนองต่อภัยอันตรายนี้ในลักษณะต่างๆ แต่ทั้งหมดอาจเกิดขึ้นพร้อมกัน หรือต่อเนื่องกัน โดยไม่มีลำดับที่แน่นอน อาจกล่าวได้ว่าการตอบสนองในภาวะ

แผนภาพที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลประสบการณ์ระหว่างเหตุการณ์ไฟไหม้



แผนภาพ 4 การวิเคราะห์ข้อมูลประสบการณ์หลังเหตุการณ์ไฟไหม้



วิกฤตนี้เป็นไปโดยอัตโนมัติและเป็นองค์รวม แต่ละคนมีการตอบสนองหลายด้านในเวลาเดียวกัน อาจจะมีเหมือนหรือแตกต่างกันในแต่ละรายขึ้นอยู่กับสถานการณ์และบุคลิกภาพของแต่ละคน แม้ว่าการนำเสนอประสบการณ์แบบจำแนกการตอบสนองอาจทำให้เข้าใจภาพประสบการณ์ในขณะนั้นแตกต่างจากความเป็นจริงไปบ้าง แต่ในที่นี้ผู้วิจัยเห็นว่าการนำเสนอในแบบที่ละด้าน เช่นนี้จะช่วยให้มองเห็นรูปแบบการตอบสนองได้ชัดเจน และสะดวกในการทำความเข้าใจ ดังนั้นเมื่อจำแนกการตอบสนองที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติในภาพรวมออกมาพิจารณาที่ละด้าน จะสามารถแบ่งออกได้ตามลักษณะดังนี้

- 3.1.1 **การรับรู้สถานการณ์** ทันทีที่ผู้ประสบเหตุการณ์รู้ว่าเกิดไฟไหม้ ไม่ว่าจะโดยตรงจากการเห็นเอง หรือโดยอ้อม คือ มีผู้ร้องบอก หรือจากเสียงอีกที่ก่อกวนวายภายนอก สิ่งที่เกิดเป็นอันดับแรกคือ ความคิดจากการรับรู้และประเมินเหตุการณ์ ดังนี้

3.1.1.1 **ประเมินเหตุการณ์ว่าไม่รุนแรง** ในตอนแรกครึ่งหนึ่งของผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้ที่เข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ประเมินเหตุการณ์ไฟไหม้ที่น่าจะพอมีทางควบคุมเพลิงได้ และรู้สึกว่ามี “มีความหวัง” ที่จะรอด คนที่อยู่ใกล้บ้านต้นเพลิงจึงรีบไปช่วยดับไฟ โดยไม่ได้สนใจคนของในบ้านของตน คนที่บ้านอยู่ไกลออกไปจึงยังไม่รีบขนของ แต่เลือกหยิบแต่สิ่งสำคัญที่อาจต้องใช้ในยามฉุกเฉินมาไม่กี่ชิ้น เช่น กระเป๋าตังค์ โทรศัพท์มือถือ หรือชุดทำงานที่ต้องสวมใส่ในวันรุ่งขึ้น (เนื่องจากเหตุการณ์เกิดในเวลาเช้ามีด) ดังตัวอย่างคำพูดจากผู้ที่อยู่ในเหตุการณ์

“ใจเราคิดว่ามันน่าจะยังดับได้ ทันทันได้ ยังหวังอยู่ว่าไม่น่าจะถึงบ้านเรา คงจะรอด ยังมีความหวังในใจว่าต้องมีคนมาช่วยอย่างแน่นอน คงมาทันนะ” (ID 1)

“ไม่ตกใจ เลยๆ คิดว่าเดี๋ยวมันคงดับได้ เพราะเราไม่เคยมีประสบการณ์มาก่อน เราไม่เคยรู้ว่าไฟไหม้จริงๆ มันเป็นอย่างนี้ เขาก็ดับกันเองได้ เราก็คิดอย่างนี้ มันคงไม่เป็นไร” (ID 3)

“มาช่วยฉีด ที่ดับเพลิงเป็นถังสีแดง ฉีดได้แค่รอบประตูเอง ก็ไม่ไหว ไฟมันแรงกว่า เราก็หวัง ใจว่าคงดับทัน แต่มันไม่ไหวแล้ว เลยถอยออกมา บ้านเรา เราไม่ได้ขึ้นมาเลยนะ” (ID 6)

3.1.1.2 **ประเมินว่าเป็นอันตราย** ทันทีที่ผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้รู้ว่าเกิดไฟไหม้ ซึ่งเป็นภัยอันตรายที่อาจทำลายชีวิตและทรัพย์สิน หรือผู้ที่ในตอนแรกคิดว่าไฟไหม้จะไม่รุนแรงนักเมื่อเริ่มเห็นว่าไฟที่ลุกไหม้อยู่ในนั้นกำลังที่จะควบคุมได้ ความรู้สึกของคนทั้งสองกลุ่มที่เกิดขึ้นอย่างชัดเจนในเวลานั้นเหมือนกัน คือ ตกใจ กลัว สับสน ทำอะไรไม่ถูก เมื่อเห็นเปลวไฟเผาผลาญบ้านเรือนและทรัพย์สิน ความเสียใจ เสียหาย ตกใจ เสียขวัญ เข้าเกาะกุมความรู้สึก ผู้ให้ข้อมูลหลักบางรายเล่าว่า

“เพื่อว่าไฟไหม้แล้ว คือ ร้องเหมือนคนไม่มีสติ คนเขามองแบบว่าบ้าแน่เลย หน้าเสีย หน้าถอดสีเลย” (ID 1)

“ใจเสีย บางคนที่อยู่ละแวกนั้นที่คุยกันก็บอกว่า ของแทบไม่ได้ขนเลย ตกใจอย่างเดียว มันทั้งตกใจ ใจเสีย สติก็ไม่ได้อยู่กับเนื้อกับตัว” (ID 6)

“พอวิ่งไป เห็นมันจะท่วมบ้านเรา ก็เป็นลมไป แบบว่ามันเวียนหัว มัน ตกใจ มัน ก็วิ่งไป ขามันอ่อน ก็วิ่งไม่ขึ้นแล้ว ลูกชายมันก็ลาก ก็ดึงออกไปในสวนเลย”(ID 2)

“ก็ตกใจ ตกใจว่ามันไม่น่าเกิด แล้วมันเร็วมาก จนแบบว่า...รู้สึกตกใจ เสียใจ แล้วประเด็นคือมันไม่น่าเกิดกับเรา” (ID 4)

3.1.2 **ปฏิกริยาตอบสนองทางจิต** เมื่อเห็นไฟฟลาญไหม้บ้านเรือนและทรัพย์สินอย่างรวดเร็ว ไม่คาดฝัน ความตกใจกลัว เสียขวัญ เสียใจที่ท่วมทันรุนแรงทำให้ผู้ประสบเหตุการณ์หาทางใช้กลไกทางจิตใจเพื่อควบคุมความรู้สึกที่เข้มข้นดังกล่าว เช่น

3.1.2.1 **ปฏิเสธเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น** ความตกใจกลัว ตระหนก เสียขวัญที่รุนแรงเกินกว่าจิตใจจะรับได้ทำให้ผู้ประสบเหตุการณ์ใช้วิธีการปฏิเสธที่จะรับรู้เหตุการณ์เพื่อลดความรู้สึกเครียด กัดดันที่เกิดจากภัยอันตรายเบื้องต้น การปฏิเสธดังกล่าวแสดงออกมาในหลายรูปแบบ เช่น “รู้สึกเหมือนฝัน” “เหมือนไม่ได้เกิดขึ้นจริง” ดังตัวอย่างคำพูดว่า

“เราคิดว่าเป็นความฝัน คิดว่าไม่ใช่เรื่องจริง คิดว่ามันเป็นเรื่องฝันมากกว่า คือใจไม่ยอมรับความเป็นจริง ตลอด ช่วงที่มอง ครั้งแรกก็เข้าข้างแล้วว่าบ้านต้องไม่ถูกไฟไหม้ มันห่างอยู่หลายหลัง คงต้องมีใครเข้ามาช่วยทัน นั่นแหละที่หลอกตัวเอง แล้วสองคือ เหมือนฝัน มันไม่ใช่เรื่องจริงที่เกิดกับชีวิตของเรา” (ID 1)

3.1.2.2 **แสวงหาเพื่อนร่วมสถานการณ์** กลุ่มทางสังคมที่มีประสบการณ์ร่วมกันสามารถช่วยลดความเครียดได้มาก ยิ่งหากผู้ประสบเหตุการณ์รู้สึกโดดเดี่ยว และต้องเผชิญหน้ากับสถานการณ์คนเดียว ความเครียดจะยิ่งรุนแรงขึ้น เพื่อนที่ร่วมสถานการณ์หรือคนในครอบครัวช่วยทำให้รู้สึกว่าไม่ได้อยู่โดดเดี่ยว ไม่ได้เป็นคนเดียวที่ต้องโชคร้าย หรือตกอยู่ในสถานการณ์อันตราย แต่ยังมีผู้ที่อยู่ร่วมในเหตุการณ์ มีความทุกข์เหมือนกัน เผชิญเหตุการณ์เดียวกัน และเข้าใจหัวอกของกันและกัน การแสวงหาเพื่อนร่วมสถานการณ์หรือบุคคลในครอบครัวระหว่างที่เกิดไฟไหม้จึงเป็นการหาความช่วยเหลือจากกลุ่มทางสังคมที่แบ่งปันประสบการณ์และความรู้ในการจัดการความรู้สึกที่เกิดขึ้น ณ เวลานั้น ทั้งยังเป็นการให้กำลังใจ ช่วยเหลือซึ่งกันและกันในภาวะวิกฤต



ดังนั้นในช่วงเวลาไฟไหม้ ผู้ประสบเหตุการณ์จึงพยายามมองหาสมาชิกในครอบครัว หรือบุคคลที่รู้จักซึ่งอยู่ในเหตุการณ์เหมือนกัน ดังที่ผู้ประสบเหตุการณ์บางรายเล่าว่า

“ยืนอยู่คนเดียว เราก็มองหาเพื่อนเหมือนกัน พยายามหาเพื่อน คนที่เราสนิทด้วย ในตอนนั้นพอที่ว่าเราจะคุยด้วยได้ ดูว่าจะหาได้ไหม อยากได้เพื่อน ก็อยากจะช่วยกัน คิดช่วยกันว่าจะทำอะไรดี เราทำอะไรไม่ถูกแล้ว” (ID 1)

“คิดถึงแต่คนในบ้านว่าเป็นอย่างไร อยู่ตรงไหนกันบ้างแล้ว เพราะว่าเรามองไม่เห็น มันมืดหมดแล้ว ก็พยายามหา ในที่สุดก็ออกไปได้ แล้วก็มีคนช่วย คือ คนแถวนี้ก็ช่วยกัน คือ หมายความว่า ก็ประสบเหตุด้วยกัน ก็อยู่รวมกันเป็นกลุ่ม คือ อย่างบางคนหา ก็พยายามเรียกหาทุกคนที่อยู่ในบริเวณเดียวกัน บางคนเขาหาแม่หาอะไร ก็พยายามช่วยเหลือกันออกไป” (ID 4)

“เขาก็มีของเขา เขาก็ต้องช่วยของเรา ต่างคนต่างปลอบกันไปปลอบกันมา” (ID 7)

3.1.2.3 **หาสิ่งกล่าวโทษเพื่อระบายความโกรธ** ผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้ต่างไม่เคยคาดคิดว่าจะเกิดเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความสูญเสียมากมายเช่นนี้กับตน ความคิดเช่น “ทำไมจึงต้องมาเกิดกับตน” “มันไม่ยุติธรรม” บ่งบอกถึงความโกรธ การหาคนหรือบางสิ่งเพื่อกล่าวโทษเป็นการระบายความโกรธวิธีหนึ่ง บางส่วนแสดงความโกรธเจ้าหน้าที่ดับเพลิงและหน่วยงานที่รับผิดชอบที่ดำเนินการซ้ำทำให้ไม่อาจช่วยบ้านเรือนและทรัพย์สินของตนได้ ผู้ที่รู้สาเหตุของเพลิงไหม้แล้วรู้สึกโกรธต้นเพลิงที่ทำให้ชาวบ้านผู้บริสุทธิ์ต้องเดือดร้อนสิ้นเนื้อประดาตัวเนื่องจากความประมาทของคนเพียงคน

“พวกอุปกรณ์อะไรอย่างนี้ ให้มันมีมาตรฐานหน่อย ตามหลักเขาต้องเตรียมพร้อมทุกอย่างนะ การดับเพลิง ไม่ใช่พอเหตุเกิดแล้วค่อยมาเติมน้ำ แล้วคิดดูสิ บ้านมันจะรอไหม” (ID 6)

“โกรธมาก ทำไม ทำไมเขาไม่ระวัง ทำไมเขาไม่ดู ทำไมเขาทำแบบนี้ รู้ไหมว่าคนอื่นเขาลำบาก คนอื่นเขาไม่มีที่อยู่ แต่ถามว่าจับได้ไหม สาระสำคัญมันคงไม่ใช่จับได้หรือไม่ได้ เพราะถึงจับได้มันก็ไม่มีประโยชน์อะไร” (ID 4)

“ครั้งแรกเราโกรธมาก อยากจะ... โกรธมากเลยครับ โกรธ ความเร็วของคนคนเดียวทำให้คนอื่นเขาเดือดร้อน” (ID 8)

3.1.2.4 **หาคำอธิบายเหตุการณ์** ภัยอันตรายที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว รุนแรงโดยไม่รู้เนื้อรู้ตัวย่อมก่อให้เกิดความตกใจ ขวัญเสีย สะเทือนใจ ส่วนหนึ่งเป็นเพราะไม่อาจเข้าใจที่มาที่ไปของเหตุการณ์ จึงทำใจยอมรับได้ลำบาก ด้วยเหตุนี้การพยายามหาคำอธิบายในระดับปัญญาเพื่อนำมาจิตใจยอมรับเหตุการณ์และเป็นการปลอบใจตนเองด้วยพร้อมกันสามารถช่วยลดความตกใจ ความเครียดและความเศร้าสะเทือนใจจากเหตุการณ์ ตัวอย่างจากคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลหลักรายหนึ่งว่า

“พยายามช่วยดับ ต้นตอคงจะดับได้ แล้วพอดับไม่ได้ก็มานี่ แล้วก็พอนี้ไฟมายืนดูไฟไหม้บ้าน ก็คิดบอกว่า นี่มันคือเรื่องธรรมชาติ” (ID 5)

“ขณะที่กำลังดูไฟ มันกำลังไหม้บ้าน ผมก็พิจารณาเป็นธรรมะ ว่านี่ มันเกิดขึ้นได้แล้วมันก็ดับไป มันเป็นโลกธรรม ยืนกอดลูกสาวอยู่ ให้ลูกสาวดู ไฟมันก็กำลังไหม้” (ID 5)

3.1.2.5 **พยายามปล่อยวาง** เมื่อความเศร้าเสียใจและตกใจท่วมท้นจนกว่าจิตใจจะรับได้ ทางออกอย่างหนึ่งเพื่อลดความรู้สึกที่เกิดขึ้นซึ่งเกินจะควบคุมได้ คือการไม่คิด ปล่อยวางมันไป ตามที่ผู้ให้ข้อมูลหลักรายหนึ่งเล่าว่า

“ไปนั่งรอแล้ว น้องเขามาบอก “พี่เล็ก บ้านเราถูกไฟไหม้หมดแล้ว” เราก็ว่า “ไหม้ก็ไหม้” อย่าไปคิดถึงมัน ปล่อยมันไป ถ้าไปคิดมันแล้วไม่สบายใจ เขาว่า อย่าไปคิด ฟุ้งซ่าน ไม่ให้เราคิดถึงความหลัง ทำให้เราเศร้าหมอง ก็มันไหม้ไปแล้ว ก็ช่างมันไป” (ID 3)

3.1.3 **การตอบสนองทางกายภาพ** ไฟไหม้เป็นภัยพิบัติที่รุนแรงและเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วโดยที่ไม่มีใครคาดคิด เวลาเกิดเหตุในตอนใกล้รุ่งสางซึ่งเป็นเวลาที่คนส่วนใหญ่กำลังหลับพักผ่อนทำให้ไม่มีผู้ใดอยู่ในสภาพที่พร้อมจะจัดการกับสถานการณ์ ธรรมชาติของอันตรายที่คุกคามอยู่ บวกกับความตกใจไม่ทันตั้งตัว ทำให้ร่างกายมีการตอบสนองต่อภาวะฉุกเฉินเช่นนี้โดยอัตโนมัติ โดยระบบ

อัตโนมัติในร่างกายที่อยู่นอกเหนือการควบคุมของจิตใจและจะกระตุ้นทันทีที่บุคคลรับรู้ถึงภัยที่อยู่เบื้องหน้า เรียกว่า ระบบซิมพาเทติกและพาราซิมพาเทติก (Sympathetic-Parasympathetic system) ซึ่งทำให้เกิด กระบวนการเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤต เมื่อระบบดังกล่าวนี้ถูกกระตุ้นให้ทำงาน ผู้ที่ตกอยู่ในภาวะวิกฤตจะ “วิ่งหนี” หรือ “หันหน้าเข้าสู่กับอันตราย” โดยไม่คำนึงถึงตัวเอง ในสภาวะนี้ อัตราการเต้นของหัวใจจะเร็วขึ้นร่างกายจะหลั่งสารอดรีนาลินเข้าสู่กระแสเลือด เพื่อเพิ่มระดับการเผาผลาญอาหาร สร้างพลังงาน และเพื่อระงับความเจ็บปวดที่อาจเกิดขึ้น (Pinel, 1992) ทำให้บุคคลไม่รู้สึเจ็บปวดแม้ว่าจะเกิดบาดแผล และไม่รู้สึกลัวจนเปลี้ยแม้ต้องใช้แรงมากเพียงใด การตอบสนองของผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้ที่จัดอยู่ในกลุ่มของกระบวนการนี้ ได้แก่

### 3.1.3.1 วิ่งหนี เมื่อรู้สึกสับสน ตกใจ ทำอะไรไม่ถูก ดังตัวอย่างที่ผู้ให้ข้อมูลหลักเล่าว่า

“ตั้งตัวไม่ถูก ไม่รู้จะเริ่มจากตรงไหน ไม่ได้ขนของเลย บางคนก็ไม่ขนเลย เอาแต่ตัวรอด เสื้อผ้าก็ไม่มีติดเลย กระเด็นกระดอนไปหมด หาไม่มีเลย” (ID 4)

“พอเห็นไฟมันถึงได้ชัดเจน หายวงเลย ก็เลยวิ่ง วิ่งไปวิ่งมา วิ่งไปโน่นขึ้นนี่ ทำอะไรไม่ทันแล้ว ทำอะไรไม่ถูก ขนาดรถยังเอาไม่ทันเลย มาคิดทีหลัง มันคิดไม่ออก คิดที่แรกก็ออกไปได้แล้ว เรามัวแต่วิ่งมาดู วิ่งไปดูโน่นดูนี่ ไม่สนใจรถ สับสน ไม่รู้จะทำอย่างไร” (ID 7)

“ผมเริ่มมองแล้ว เห็นมันเริ่มเยอะ เริ่มลามมาบ้านตรงข้ามได้แล้ว เลยตะโกนเรียกพ่อแล้ว “พ่อแม่ไฟไหม้” เริ่มทำอะไรไม่ถูกแล้ว “แม่บ้านตรงข้ามไฟไหม้ละ” แต่ยังไม่ได้เริ่มเก็บ ยังไม่มีสติในการเริ่มเก็บ ก็เริ่มวิ่ง จะทำยังไง เขาก็เริ่มลงมาดู” (ID 8)

### 3.1.3.2 ช่วยคว้าสิ่งของเฉพาะหน้าที่พอจะหยิบออกไปได้ ผู้ให้ข้อมูลหลักเล่าถึงช่วงเวลาที่ถูกจู่จอบช่วยคว้าสิ่งของเบื้องหน้าเท่าที่จะคิดออกว่า

“เราไม่ได้อะไรมาเลย ได้ผ้าถุง ถุงหนึ่งเก่าๆ ด้วย แล้วก็เสื้อคอกระเช้านี้ตัวหนึ่ง พอไปทางนั้นเห็นเขาก็ถาม “ได้อะไรมาบ้าง” “ไม่ได้อะไรมาเลย” เอาแต่ตัวมาแค่รอดก็ดีแล้ว” (ID 2)

“แม่เขาหยิบได้พระสององค์ที่แม่เขาบูชาอยู่ แล้วก็พี่ชายหยิบวิทยุไป ขณะที่ตัวเองไม่ได้หยิบอะไรเลย” (ID 6)

“เก็บอะไรไม่ทันแล้ว ของที่ใกล้ตัวที่สุดที่นึกถึงมากที่สุด คือ คอมพิวเตอร์ เอาออกมาเป็นอย่างแรก นอกนั้นเข้าไปเอาไม่ได้แล้ว แต่แม่เขารีบเก็บๆ ของมีค่าลงมา มีตาอีกคน ตาเขาก็เก็บข้าวของของเขา พี่สาวเขาก็ดึงพวกวิดีโอ วีซีดีพวกนี้ จริงๆ ที่ผมเสียดายมากคือผมเก็บแต่ของข้างล่าง ไม่ได้ขึ้นไปเก็บบนห้อง เพราะบนห้องมีของมีค่าอยู่เยอะ เยอะมาก ตอนนั้นผมเล่นคอมอยู่ข้างล่าง คอมไม่ได้อยู่ในห้อง เพราะถ้าไว้ในห้องจะเล่นทั้งคืน แม่เขาก็จะไม่เห็น จำได้ว่าที่ไฟไหม้ไม่ได้ขึ้นไปชั้นสองเลย อยู่แต่ตรงที่เล่นเกมอยู่ตรงนั้น” (ID 8)

3.1.3.3 ไม่รู้สึกเหนื่อยหรือเจ็บปวด ไม่สนใจสภาพทางกายของตนเอง ดังที่ผู้ให้ข้อมูลหลักบางรายเล่าถึงสภาพร่างกายของตนเองในเวลานั้นว่า

“ตอนนั้นก็ไม่ได้สนใจเลยมีรองเท้าหรือไม่มีรองเท้า ไม่สนเลย” (ID 6)

“ไม่หนักมาก ไม่เจ็บนะ โดนยังไม่รู้สึกเลย ตื่นเต้น โดนอะไรก็ชาไปหมด เหยียบแกว้งไม่รู้เรื่องเลย รองเท้ามันขาด ไม่รู้จะทำอย่างไร ก็โยนไปเลย แล้ววิ่งอยู่ตีนเปล่าไปเหยียบแกว้งเมื่อไหร่ก็ไม่รู้ ไฟนี่ที่หยดยังไม่รู้เลย ไม่รู้ตัวเลยนะ แต่วันนั้นก็มีคนมาปิดข้างหลัง เพราะไฟมันติดหลังแล้ว ปิดใหญ่เลย เราก็อ้างไม่รู้ล่ะ มันชา ไม่รู้สึก” (ID 7)

3.1.4 **พฤติกรรมตอบสนองที่เหมาะสม** ผู้ประสบภัยบางคนที่ยังครองสติอยู่ได้จะแสดงพฤติกรรมในการเผชิญกับอันตรายเฉพาะหน้าได้อย่างเหมาะสม มีการคิดคำนวณ ประเมินสถานการณ์ ความเป็นไปได้ต่างๆ เพื่อให้ตนเอง สมาชิกในครอบครัวและเพื่อนบ้านในละแวกใกล้เคียงปลอดภัย พฤติกรรมที่พบได้แก่ ช่วยดับไฟที่บ้านต้นเพลิง ช่วยบ้านอื่นที่ยังมีโอกาสจะรอด หรือช่วยบุคคลอื่นที่กำลังเดือดร้อนนอกเหนือจากครอบครัวและคนสนิทของตน

“ยายก็นอนฟังอยู่ ก็ได้ยินเสียงหลาน บอกน้ำไฟไหม้ ก็พุดแค่นี้ ยายก็รีบไปเปิดประตู ไปเปิดหน้าต่างก่อน ให้แมว เลี้ยงแมวไว้ 3 ตัว เอ้อ 4 ตัว ให้แมวกระโดดออกมา ยายก็เปิดประตูเดินออกไป บ้านนี้ ค่อยๆ เดินออกไปทางด้านนี้ ค่อยๆ เดินไปที่จริงยายอยู่ในบ้านเดินได้ แต่ออกไปข้างนอกไม่ค่อย ก็ค่อยๆ เดินเกาะข้างฝา เดินเลาะออก เกือบถึงปากซอย” (ID 3)

“ช่วยดับไฟ ทำอะไรไม่ได้แล้วนี่ ก็ช่วยพี่ชาย พาพี่ชายแล้วพี่สะใภ้เข้าไปในสวน ไปตากหญ้า ตัดต้นไม้ กลัวไฟมันเข้าต้นไม้ เผาต้นไม้ แล้วไปไหม้บ้านในสวนอีก เรา

ก็ไปตัดต้นไม้กัน กันไม่ให้มันโหมเข้ามา ก็เลยมีคนในสวนเขามาช่วยกันตัด เพราะถ้าเข้าไปในสวนนี้ก็ยิ่งแล้วกันใหญ่ มันจะลามไปทั้งตลาด” (ID 6)

“ไม่ได้ออกเลย เพราะต้องอยู่ในสวน เพราะมันจะลามต้นไม้ ส่วนนี้มันจะติดกับต้นไม้ ต้นไม้ ต้นไม้ติดกับบ้านนี้ แล้วเขาใหม่มันจะลามไปบ้านโน้นได้ ก็ต้องช่วยเขาอยู่ตรงนั้น เอน้ำในสวนดับ อยู่แถวนั้น บ้านตัวเองไม่ทันแล้ว มันก็ลามไปเรื่อย” (ID 7)

### 3.2 หลังเหตุการณ์ไฟไหม้

เจ้าหน้าที่ควบคุมเพลิงได้ในตอนเช้า ประมาณ 8.00 น. พื้นที่ข้างสวนสาธารณะซึ่งเคยมีบ้านไม้เดี่ยวตั้งซ้อนเรียงกันสลับด้วยทางเดินเล็กๆ ในเวลานั้นกลับโล่งเตียน เหลือแต่ซากปรักหักพังเป็นตอตะโกและกลิ่นควันคุ้ง ในเช้าวันนั้น ชีวิตของผู้ที่อยู่อาศัยในพื้นที่นี้เปลี่ยนไป เมื่อคืนพวกเขายังรับประทานอาหารเช้า ดูโทรทัศน์ ใช้เวลาพักผ่อนยามดึกในบ้านของตนเอง แต่นับจากนี้ บ้านที่เคยพักพิง ทรัพย์สินที่เคยมีเคยใช้ สิ่งของอันเป็นที่รักและผูกพัน ไม่มีเหลืออีกต่อไป ผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้กลายเป็นคนไร้บ้าน ขาดทรัพย์สิน ไม่มีแม้แต่เสื้อผ้าจะใส่ ข้าวของเครื่องใช้ในชีวิตประจำวัน จากมีกลายเป็นไม่มี แม้การเปลี่ยนแปลงด้านกายภาพแวดล้อมจะเป็นสิ่งที่เห็นได้ชัดเจนที่สุด แต่จิตใจก็ต้องปรับเพื่อรับความเปลี่ยนแปลงที่ไม่เคยมีใครคาดคิดอันเกิดจากความสูญเสียอย่างกะทันหัน ทุกสิ่งเปลี่ยนแปลงภายในไม่กี่ชั่วโมง แต่การดำเนินชีวิตประจำวันของคนยังเหมือนเดิม ยังต้องไปเรียน ไปทำงาน ช่วงหลังเหตุการณ์ไฟไหม้จึงเป็นประเด็นเกี่ยวกับความเปลี่ยนแปลงและการปรับตัวด้านต่างๆ ของผู้ประสบภัยเพื่อให้ชีวิตกลับมาสู่สภาวะปกติ เช่นที่เคยอีกครั้ง

#### 3.2.1 สภาวะทางร่างกายและจิตใจ

หลังจากไฟดับ ความเปลี่ยนแปลงอย่างไม่คาดคิดทำให้ผู้ประสบภัยไฟไหม้ต้องปรับตัวทันที นับเป็นงานหนักที่ต้องอาศัยพลังทางกายและจิตเพื่อให้ผ่านพ้นภาวะวิกฤตที่โหมมาและจบสิ้นอย่างรวดเร็ว แต่สิ่งที่หนักยิ่งกว่าคือ การดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงอย่างสิ้นเชิงนับแต่นั้น การเปลี่ยนแปลงไม่ว่าเล็กหรือใหญ่ก่อให้เกิดความเครียดในการปรับตัว ในกรณีนี้ ไฟไหม้นับเป็นภัยวิกฤตที่ก่อให้เกิดความเครียดขณะเกิดเหตุการณ์ อีกทั้งนำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงอย่างสิ้นเชิง นั่นคือ ความสูญเสีย ซึ่งบุคคลโดยทั่วไปมองว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงด้านลบ ด้วยเหตุนี้หลังเหตุการณ์ไฟไหม้ผู้ประสบภัยจึงเผชิญกับความสะเทือนใจเฉียบพลัน (acute trauma) ซึ่งเป็นกลุ่มอาการที่เกิดขึ้นภายหลังภัยอันตรายวิกฤตที่ก่อให้เกิดความสูญเสียที่ยิ่งใหญ่ ประกอบด้วย การนึกถึงหรือเห็นภาพเหตุการณ์ซ้ำๆ การหลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้นึกถึงเหตุการณ์ และภาวะการตอบสนองที่ไวเกิน

ระดับปรกติต่อสิ่งเร้าที่คล้ายคลึงกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (สิ่งเร้าที่เกี่ยวกับไฟและเหตุการณ์ไฟไหม้) รวมถึงกลุ่มอาการซึมเศร้า เครียด วิตกกังวล ผลกระทบทางกายอันเกี่ยวเนื่องกับจิตใจ เช่น การนอนหลับผิดปกติ รับประทานอาหารไม่ลง และร่างกายอ่อนเพลีย ซึ่งจากข้อมูลการสัมภาษณ์ กรณีศึกษา สามารถสังเคราะห์แยกอาการทางกาย และทางจิตใจได้ดังนี้

3.2.1.1 **สภาพร่างกาย** อาการทางกายที่เด่นชัดตามคำบอกเล่าของผู้ประสบภัย ได้แก่ นอนไม่หลับ รับประทานอาหารไม่ลง บางรายเห็นภาพเหตุการณ์ไฟไหม้ติดตา หรือนอนฝันถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น นอนเพื่อ หน้าถอดสี ทั้งหมดนี้เป็นอาการของภาวะความเครียดเฉียบพลัน แต่บางรายอาจนอนหลับสนิทเนื่องจากอ่อนเพลียจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

ก. **ปัญหาในการนอนหลับ** ที่พบมากที่สุดคือ นอนไม่หลับ ฝันร้าย

1) **นอนไม่หลับ** ผู้ประสบเหตุการณ์หลายรายเล่าว่านอนไม่หลับ ช่วง 2-3 คืน หลังเหตุการณ์ใหม่ๆ ส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่า เพราะแปลกที่ไม่คุ้นเคยและไม่สบายเหมือนที่บ้านของตนเอง บางคนบอกว่านอนไม่หลับเพราะยังตกใจ เพื่อ และหวาดผวามาจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ดังตัวอย่างว่า

“หลับไม่ลงเลย จะพูดจะเพ้ออยู่อย่างนั้น หลับยาก กว่าจะหลับก็คือใกล้ๆ เข้าแล้ว” (ID 1)

“คืนแรกไม่หลับเลย ไม่ใช่คืนแรกหรอก ไม่รู้กี่คืนเลย 3-4 คืน หลับบ้างไม่หลับบ้างเพราะไปอยู่ที่ใหม่ด้วย” (ID 2)

“ไม่หลับหรอก ไม่รู้ มันนอนแปลกๆ ที่แล้วไม่หลับ เราไม่เคยนอนที่แบบนั้น มันไม่เหมือนนอนบ้าน เราไปนอนที่อื่น เดียวมันก็หลับ เพลียๆ มันก็หลับ” (ID 6)

2) **ฝันร้ายถึงเหตุการณ์ไฟไหม้** ผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้บางคนรายงานว่านอนไม่หลับช่วงสัปดาห์แรก โดยเฉพาะสองสามคืนแรกที่หลับตาเมื่อใดก็จะเห็นภาพเหตุการณ์ไฟไหม้ บางคนเล่าว่าฝันถึงบ้านที่ถูกไฟไหม้ไปและยังตกใจรู้สึกเหมือนตัวเองยังอยู่ในบ้าน ตามที่ผู้ให้ข้อมูลหลักได้เล่าว่า

“พอหลับตาก็จะเห็นภาพแล้ว เห็นเปลวไฟลุกท่วมบ้าน คือ มันทิดภาพ คือเป็นคนที่เห็นภาพอะไรที่ไม่ดีแล้วมันจะติดตาถึงมโนภาพเรื่องนั้น นี่ก็เหมือนกัน คือ ใจเสีย ตกใจสุดขีด ก็ยังวนเวียนอยู่ในเหตุการณ์” (ID 1)

“แรกๆ ก็แยะ แยะเลย เพราะว่าเราก็ผูกพันกับบ้านนี้พอสมควร แล้วเราก็รู้สึกว่าการเวลาหลับตาทีหนึ่ง จะนอน เราจะเห็นภาพแรกที่เรารู้สึกว่าเราเห็นภาพแรกที่เรารู้สึกว่าเหตุการณ์นี้ตลอดเวลา (ภาพไฟที่ลุกติดบ้าน) เราเห็นตลอดเวลา รู้สึกว่าทุกวันนี้พอนอน เราก็ยังรู้สึกว่าเราอยู่ในบ้านเราอยู่ แล้วเราก็ทำอะไรอย่างที่เราเคยทำตั้งแต่เด็กๆ มุมนี้ไปทำอะไร มุมนั้นเราทำอะไร ยังรู้สึกอย่างนี้ตลอดเวลา อย่างทุกวันนี้เรายังรู้สึกอยู่ ยังเห็นบ้านของตัวเองอยู่ในความฝัน ยังเห็นอยู่ ยังจำได้ดีทุกอย่าง” (ID 4)

ข. **รับประทานอาหารไม่ลง** อาการที่เด่นชัดในช่วงสัปดาห์แรกหลังไฟไหม้ คือ รับประทานอาหารไม่ลง เบื่ออาหาร ไม่รู้สึกอยากรับประทาน กินอะไรก็ไม่อร่อย ผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้รายหนึ่งเล่าว่ารู้สึกเบื่อหน่ายทุกอย่าง และเครียด ทำให้ไม่อยากกินอะไร

“ตอนนั้นไม่ได้มากินเลย กินไม่ลง กินแต่น้ำ ข้าวไม่ได้กินเลย ให้ลูกไปซื้อเป็ปซีมาให้กิน กินข้าวนิดๆ หน่อยๆ กินอะไรไม่ได้เลย มันกินไม่ลง มันตื้อ” (ID 2)

ค. **ร่างกายอ่อนเพลีย** ความเหน็ดเหนื่อยที่เกิดจากการวิ่งชนของ การกระตุ้นร่างกายจากระบบซิมพาเทติกและพาราซิมพาเทติกในภาวะวิกฤต และความเครียดที่เพิ่มสูงขณะเกิดเหตุการณ์ ทำให้ผู้ประสบเหตุการณ์หลายคนอ่อนเพลีย หดเรี่ยวแรงหลังจากเหตุการณ์สงบลงแล้ว ผู้ให้ข้อมูลหลักรายงานว่าตนเองต้องนอนหลับเพราะไม่มีแรง และรู้สึกอ่อนเพลียทำอะไรไม่ไหว

“มันเพลียด้วย ไม่ได้นอนเลย แล้วก็นั่ง นิ่งอยู่นิ่ง กินข้าวเสร็จ ก็ไปนอน นอนได้หน่อย ก็ตื่น คิดว่าต้องทำอะไรต่อ...เพลีย หลับสนิทเลย เพราะว่าไม่ได้นอนวันหนึ่งเท่ากับสองวันเลย” (ID 7)

ง. **อาการป่วยเนื่องมาจากความเครียด** ความเครียดส่งผลต่ออาการเจ็บป่วยทางกาย พบว่า หลังเหตุการณ์ ผู้ประสบเหตุการณ์รายหนึ่ง

มีอาการเวียนศีรษะบ่อยๆ นอกจากนี้ในรายที่มีความเจ็บป่วยอยู่ก่อนแล้ว เช่น ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ภายหลังเหตุการณ์ความเครียดจากไฟไหม้จะเร่งให้อาการดังกล่าวปรากฏรุนแรงขึ้น

“ที่มันวูบ (เวียนศีรษะ) เพราะเป็นความดันสูง มันเป็นอย่างนี้แล้ว มันก็เกี่ยวกับเครียดนะ หมอเขาบอก เครียดมากๆ มันจะขึ้น แล้วพอมาเห็นอย่างนี้มันตกใจ มันก็วูบไป เป็นความดันสูงอยู่ ตอนนั้นก็ยังไม่ ต้องนอนอยู่ ที่บอกว่าจะซักผ้าก็ยังไม่ได้ซัก ต้องมานอนแหมะ นี่ไงกินยาหอม มันเป็นอย่างนี้แล้ว กินยาลมอยู่ ถ้านอนก็จะค่อยยังชั่ว” (ID 2)

“ทั้งหมดมันก็เลยนำมาซึ่งความเครียดหลายๆ อย่าง มันก็ส่งผลถึงร่างกาย มันทนไม่ได้ ร่างกายก็อ่อนแออยู่แล้ว เขาก็พยายามคิดมาตลอดว่าเขาไม่เป็นอะไร แต่จริงๆ หมอตรวจแล้ว ไม่ใช่ว่าไม่เป็นอะไร มันเป็นแบบน่ากลัวมาก มันน่ากลัวมาก ในช่วงนั้น เพราะตอนหนึ่งหมอเขาตรวจแล้วทดสอบอะไรสักอย่าง แล้วปรากฏว่าหัวใจมันหยุดเต้น เพราะเนื่องจากว่ามันมี effect ต่อกันหลายอย่าง หมอเขาเลยบีบชีพจรขึ้นมา ก็ดีขึ้น แต่ว่าหมอบอกว่ามันไม่ใช่สัญญาณที่ปรกตินะ มันเป็นสัญญาณอันตรายนะ เพราะว่าหัวใจทำงานหนักมาก แล้วประกอบกับที่เป็นความดันด้วย หัวใจตีบอยู่แล้ว” (ID 4)

“แม่แย่งแย่งนอน แม่เริ่มมีโรคความดัน ผมว่าจากจุดเครียด โดยส่วนตัวเขาเครียดเรื่องลูกมากอยู่แล้ว เป็นคนเครียดครับ ยิ่งมาเจอเรื่องนี้เขายิ่งเครียดเลย” (ID 8)

3.2.1.2 **สภาพจิตใจ** ผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้รายงานความรู้สึกที่เกิดขึ้นหลังจากเจ้าหน้าที่ดับเพลิงควบคุมไฟได้ในตอนเช้าในลักษณะคล้ายคลึงกัน คือ สับสน งุนงง หดหู่ เสียขวัญ เศร้า เครียด และท้อแท้สิ้นหวัง อันเกิดจากความสูญเสียอย่างฉับพลันซึ่งทำให้จิตใจยังไม่อาจปรับรับกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ผู้วิจัยได้จัดกลุ่มความรู้สึกของผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้สามารถแยกออกได้เป็น 4 กลุ่ม ตามลักษณะการตอบสนองทางความรู้สึก คือ กลุ่มหลักหนี กลุ่มหวาดกลัว กลุ่มซึมเศร้า และกลุ่มเครียด โดยมีรายละเอียดดังนี้

ก. **กลุ่มหลักหนี** มีการหลีกเลี่ยงไม่อยากจะพบเห็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับไฟไหม้ เช่น ซากบ้าน หรือ บริเวณที่ถูกไฟไหม้ เนื่องจากการพบเห็น



ดังกล่าวก่อให้เกิดความรู้สึกหดหู่ นอกจากนี้ความรู้สึกงุนงง สับสน ยังนับได้ว่าเป็นความรู้สึกในกลุ่มของการหลีกเลี่ยง เนื่องจากผู้ที่ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้หรือเหตุการณ์วิกฤตต่างๆ ที่จิตใจยังไม่พร้อมรับผลของเหตุการณ์จะใช้กลไกการป้องกันตัวในการตัดการรับรู้ความรู้สึก (Dissociation) ไปบางส่วนเพื่อลดความเครียดและความรู้สึกหวาดกลัวจากเหตุการณ์ ผลของการตัดการรับรู้ความรู้สึกคือ งุนงง ซา สับสน คิดอะไรไม่ออก

- 1) ความรู้สึกหดหู่จากการเห็นภาพบริเวณที่ถูกไฟไหม้ หรือ สิ่งที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ ดังตัวอย่างคำบอกเล่าจากการสัมภาษณ์ เช่น

“เดินเข้าไป มันเป็นภาพที่สลดหดหู่มาก มัน ไม่อยากจะเข้าไปดูเท่าไร มันเป็นเรื่องที่เลวร้าย แห้งแล้ง บอกไม่ถูก มัน เป็นเรื่องที่ไม่ดี ใจหาย ไม่อยากไปแต่ก็ต้องเข้าไป” (ID 1)

“หดหู่ สิ่งที่เราเคยอยู่เคยเห็น เคยใช้ชีวิตประจำ แล้วมันกลายเป็นภาพที่มันไม่น่ามองแล้ว มันเป็นเรื่องที่เราไม่อยากเข้าไปแตะต้อง ไม่อยากนึกถึง ไม่อยากไปสัมผัสอีก สัมผัสแล้วมันเกิดอารมณ์ที่มันหดหู่” (ID 1)

“ที่เดิมนี่ทิ้งไปเลย แก่ทำใจไม่ได้ ไม่อยากไปดูบ้าน ไปดูที่ตรงนั้นไม่ได้ 2 คน แม่บ้านผมกับลูกสาว ไม่หันกลับไปดูที่นั่นเลย คือ ไปดูแล้วทำใจไม่ได้” (ID 5)

- 2) งุนงง สับสน คิดอะไรไม่ออก ดังคำพูดต่อไปนี้

“สับสน โทรไปบอกที่ทำงานว่าวันนี้ไม่ไปทำงานนะ ลายาวไปเลย ก็เกือบอาทิตย์กว่า ไม่ทำงานนะ ลา ลายังตั้งตัวไม่ได้ ไม่รู้จะทำอย่างไร ก็ยังมาเจอนี้อีก มัน ตื้อไปหมด” (ID 6)

“เขาจะบอกว่าต้องทำอะไรบ้าง เพราะดูแล้วไม่มีใครทำอะไรถูก ทำไม่ถูก ไม่เคยโดน มันยังงมงายไม่รู้ คิดอะไรไม่ออก...มันพูดไม่ถูก คิดอะไรไม่ออกเลย” (ID 7)

“แม่หลุดไปเลย แต่พ่อก็ยัง... แต่แม่เขาคูมความคิดอะไรได้ดีกว่าพ่อ พ่อเขาไม่เครียดนะแต่ดูเขาทำอะไรไม่เต็มเท่าไร คือ เหมือนแบบเขา เข้าเซ็นสิ “อ้อ อ้อ เซ็นหรือ” คือ เอาตรงนั้น ใครเรียกอะไรก็ทำ พ่อเป็นคนจัดการแต่บางที่ยังมีผิดพลาด เหมือนเขายังสติไม่ค่อยอยู่กับที่เท่าไร” (ID 8)

ข. **กลุ่มหวาดกลัว** ความรู้สึกสะเทือนใจ เสียขวัญและเสียใจที่เกิดในช่วงเหตุการณ์ไฟไหม้ยังคงมีอยู่ แม้เหตุการณ์จะจบลงแล้ว แต่การนึกถึงภาพเหตุการณ์ยังก่อให้เกิดความหวาดกลัว สะเทือนใจ ทำให้ร้องไห้เมื่อคิดถึงเหตุการณ์ ควบคุมสติไม่ได้เต็มที่ นอกจากนี้ยังพบอาการสะดุ้งตกใจหรือหวาดผวาเมื่อพบสิ่งเร้าที่ทำให้นึกถึงเหตุการณ์ไฟไหม้

1) สะเทือนใจและเสียขวัญเมื่อนึกถึงหรือพูดถึงเหตุการณ์ไฟไหม้ดังตัวอย่างคำพูด เช่น

“ตอนนั้นที่ได้คุยกันก็ยังไม่ ยังไม่กี่เดือน พุดยังรู้สึกสับสน ไม่เป็นเรื่องเป็นราว รายละเอียดก็ไม่มาก เพราะใจมันยังอยู่ตรงนั้นอยู่ สติก็ยังลำดับภาพเหตุการณ์ได้ไม่ดีพอเหมือนตอนนี้ มันก็ยัง ใจยังเสีย ยังเหมือนตกอยู่ในภวังค์เรื่องที่มันเห็นภาพ” (ID 1)

“ร้องไห้ ใครมาพูดอะไรไม่ได้ ร้องไห้ ร้องไห้ทั้งวันเลย .ตกใจ ใจเสีย ไม่ดีเลย คนอื่นเขายิ่งกว่าเราอีกนะ ยายแป้น แกเดินเบ่อๆ บ่าๆ ไปเลย” (ID 2)

“ตอนแรก เกือบร้องไห้เหมือนกันนะ มันเสียตาย มันไม่น่าเกิดเลย เหตุการณ์แบบนี้” (ID 6)

2) อาการตกใจ หรือหดหู่ด้วยความกลัวเมื่อเห็นสิ่งที่คล้ายไฟ หรือทำให้นึกถึงเหตุการณ์ไฟไหม้ ผู้ให้ข้อมูลหลักมากถึง 5 ราย และผู้ให้ข้อมูลประกอบรายอื่น มีความรู้สึกดังกล่าวนี้ดังที่เล่าว่า

“เพราะความตกใจมันยังมีอยู่ คือ มันเป็นนิสัยที่เมื่อก่อนไม่ได้ซีตกใจมาก แต่เดี๋ยวนี้ตกใจมาก ถ้ามีอะไรป๊อปป๊อป จะซีตกเลยนะ ซีตกมากกว่า ตอนนั้นที่เกิดไฟไหม้ก็ซีตกจนหน้าซีด” (ID 1)

“เราก็อังระแวงอยู่ ทีนี้เราระแวงเอง (หัวเราะ) มันจะเกิดหรือไม่เกิดเราก็ระแวงของเราเอง ใจเรามันยังระแวง ขนาดลูกมันเอาอะไรนะที่ซีตก เป๊ะ เป๊ะ เป๊ะ เรายังว่า “อู๋ย ดุชิ อะไรมัน เป๊ะ เป๊ะ เป๊ะ เสียงอย่างกับสายไฟมันไหม้” ใจมันยังนึกถึงอยู่ มัน

เป็นที่ซาร์จไฟแล้วเอามาตบ เป๊ะ เป๊ะ เป๊ะ เหมือนไฟไหม้เลย เวลาไฟไหม้มันจะเปี๊ยะ เปี๊ยะ เปี๊ยะ สายไฟมันลุก เพราะว่ามาयीนอยู่ตรงนี้” (ID 2)

“เรื่องไฟไหม้ใหม่ แรกๆ จะเป็น หลังๆ ไม่ค่อยเป็นแล้ว แรกๆ จะแบบพอได้กลิ่น ควันจะรู้สึกเศร้า รู้สึกแยะ แยะจริง นึกถึงทันที แล้วอะไรต่ออะไรมันก็ไปเปรียบเทียบกับเหตุการณ์ได้อย่างชัดเจน หลังๆ ก็ไม่ค่อยเป็น ค่อยดีขึ้น” (ID 4)

“หลังจากเกิดเหตุแล้วสองสามวัน ก็ขับรถไป ไปเห็นป้าย “กึ่งเผา” แกเห็นว่าเผาเท่านั้นสะดุ้งเลย “เฮ้ย เผาอีกแล้ว” หนักนะ เป็นหนัก เห็นร้านว่ากึ่งเผาแกละสะดุ้งแล้ว” (ID 5)

“เวลาไฟไหม้มันจะรู้สึกแบบๆ ขึ้นในใจ มันไหม้บ้านเรา เห็นไฟ ไปได้ยิน สามสี่เดือนแรกนี้ได้ยินเสียงรถหวอไม่ได้เลยนะ ตกใจเรื่อยเลย หวอมาตกใจแล้ว หนักสุดเพราะว่ามันได้ยินแล้วรู้เลยว่าที่ไหนต้องมีไฟไหม้ อ้อ นี้อีกอย่าง ควัน ควันขึ้นเยอะ เราก็มองแล้วคิดถึง เห็นเลยนะว่าไหม้ยังไง มันค่อยๆ ไหม้หายไปทั้งหลังเลย เพราะว่าต้องอยู่ตรงนี้ตลอด บ้านแม่ไม่ค่อยๆ หายไป ข้างบนถล่ม” (ID 7)

ค. กลุ่มซึมเศร้า ความเศร้า เสียใจ ท้อแท้ สิ้นหวัง เป็นลักษณะหลักของกลุ่มความรู้สึกแบบซึมเศร้า กรณีศึกษาที่ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้หลายรายมักเล่าว่า ยังอาลัยอาวรณ์ คิดถึงบ้าน สิ่งของมีค่า และทรัพย์สิน รวมถึงความสะดวกสบายที่เคยมี ยังมีความผูกพัน ไม่อาจตัดใจหรือทำใจยอมรับได้ และความสูญเสียสิ่งของในบ้านเรือนที่ผูกพันจึงนำมาซึ่งความท้อแท้สิ้นหวังต่อชีวิตในอนาคต ซึม ไม่อยากทำอะไร หรือแม้แต่ไม่อยากมีชีวิตต่อไปในรายที่มีภาวะสะเทือนใจอย่างรุนแรง ในช่วงแรกๆ ความเสียใจแสดงออกมาผ่านความผูกพันกับสิ่งที่สูญเสียไป อาวรณ์ และย้อนนึกถึงภาพสิ่งที่สลายไปในกองไฟ บางรายคอยวนเวียนมาดูซากไฟไหม้บ้าน และตามด้วยความรู้สึกสิ้นหวัง ท้อแท้ หมดอาลัยตายอยาก

- 1) เสียใจ อาลัยอาวรณ์กับสิ่งของที่รักและผูกพันที่สูญเสียไป ตัวอย่างเช่น

“เกือบเดือนที่ใจเสียอยู่ ใครมาถามอะไรก็จะร้อง นึกถึงของเรามีอยู่ นึกถึงบ้าน พุดไม่ได้ พุดแล้วมันก็จะร้องให้ ก็เลยไม่ค่อยพุดให้ใคร” (ID 2)

“ไม่พูด ไม่พูดเลย ร้องให้ ร้องให้อย่างเดียว แล้วก็มาเก็บข้าวของของตัวเอง ซึ่งจริงๆ มันเป็นของที่ไหม้ไฟไปแล้ว เก็บไปก็ไม่มีประโยชน์ ให้เก็บทั้งหมดก็ไม่มีประโยชน์ แต่ว่าเขาก็จะทำ แรกๆ ก็ ห้ามกัน ห้ามกัน ห้ามจนหยุดห้าม ก็ปล่อย ส่วนใหญ่ก็จะมาร้องให้ สองก็คือ อาจจะมีมานั่งดู คือจริงๆ แรกๆ อาจจะมีร้องไห้เยอะมาก หลังๆ นี่ก็มานั่ง เหมือนมานั่งเฝ้า มานั่งดู เฝ้าที่ของตัวเอง” (ID 4)

“แล้วความรู้สึกที่มันวูบๆ ของคนที่ไฟไหม้ มันจะมีอยู่ตอนหนึ่งว่า ในขณะที่เขาอยู่ในบ้าน แก้วอยู่ตรงนี้ หม้อข้าวอยู่ตรงนี้ ตู้อับข้าว ตู้อึ่งผ้าอยู่ตรงนี้ พอไหม้ไปแล้วนี่ ความรู้สึกตรงนี้นั้นจะวิ่งเข้ามา พอตัวเองไปอยู่ที่อื่นแล้วรู้สึกเดียวพอจะไปหยิบเสื้อผ้า อ้าว มันไม่มีเสียแล้ว นั่นละ จุดตรงนั้น” (ID 5)

- 2) ท้อแท้ ลึกลับ ซึ่งเป็นในลักษณะ ความเหนื่อย เพลีย เบื่อ ซึม ไม่อยากจะทำอะไรหรือคิดถึงสิ่งใด ดังที่บางรายเล่าว่า

“ไม่อยากพูดเลย พูดเหมือนกัน พูดแบบว่าห่วงแม่ (เสียงสั่น) เวลาเราขึ้นไป เรานิ่งเพราะว่าเราอาจจะเหนื่อย แต่เพื่อนจะมองว่าเราหดหู่ เสียใจมาก ไม่ใช่ เราไม่ได้เสียใจมาก แต่แบบว่า เหนื่อยจังเลย ทำไมมันเหนื่อยขนาดนี้ ทำไมชีวิตมันเหนื่อยจัง” (ID 4)

“มันจะเหนื่อย จะเบื่อ อะไรหลายอย่าง ไม่ทำอะไรแล้ว ก็เลยเข้าใจที่แม่เขาเป็นว่าทำไมกินเสร็จเขาก็จะนอน นอน ไม่สนใจอะไรแล้ว เดี่ยววันนี้ไปดูบ้าน เสร็จแล้วกิน เสร็จแล้วนอนดีกว่า ไม่เอาแล้ว ไม่ต้องคิดอะไรแล้ว” (ID 4)

“ไม่ได้ทำอะไร มันว่างๆ (เสียงแผ่ว) ก็คิดบ้าง (เงิบ) มันนั่ง มันไม่รู้จะทำอะไร ไม่มีอะไรทำ มันแปลกนะไม่มีรถก็รู้จะทำอะไร จะไปหางานก็ไม่ได้ไป มันหายากสมัยนี้นะ ท้อ มันหดหู่ เดี๋ยวไม่มีแรง ไม่มีกำลังใจไม่มีแรงทำอะไร มันง มันไม่เหมือนตอนบ้านเราดี ๆ เรายังมีกำลังใจทำงาน” (ID 7)

- ง. **กลุ่มเครียด (Stress)** ความเครียดเกิดเมื่อผู้ประสบเหตุการณ์คิดถึงอนาคตกังวลในเรื่องความเป็นอยู่ การงาน และเศรษฐกิจ ในกลุ่มความรู้สึกเครียด จะพบอาการวนคิดกับตนเองและหมกมุ่นกับความวิตกกังวล เพื่อหาแก้ปัญหา การวนคิดทำให้ไม่สามารถมองเห็นทางออก หรือทางแก้ปัญหานั้นๆ ได้ ทำให้ความเครียดยิ่งทวีสูงขึ้น นอกจากนี้เมื่อบุคคลจมอยู่กับความเครียด บุคคลอาจแสดงท่าทีเบื่อ

ซีม คล้ายในกลุ่มซีมเศร้า หรือ หงุดหงิดง่าย โดยเฉพาะเมื่อถูกถาม หรือถูก รบกวน

1) วิดกกังวลถึงอนาคต ทำให้เกิดความเครียด ดังคำพูดต่อไปนี้

“เราก็เสียดายเหมือนกัน เพราะว่าเงินทองเราก็หมดแล้ว ที่แรกเลยเครียดแต่เรื่องเงิน จะเอาอะไรมาปลูก เอาอะไรมาทำ” (ID 2)

“มันก็กลัวม้นะ (หัวเราะ) มันก็กลัวทุกคน ก็ (หัวเราะ) บ้านก็ไม่มีอยู่ แล้วเราก็ไม่รู้ว่าจะหลงจะช่วยเท่าไรว่าจะได้อยู่ที่นี่หรือเปล่า แล้วทางวัดเขาจะให้เราอยู่ต่อหรือเปล่านั้นมีหลายเรื่องให้เราคิด ไม่ใช่เราจะคิดกลุ่ม แบบบ้านไฟไหม้ เราไม่มีที่อยู่ต้องอยู่วัดมันก็ได้ เราก็ต้องคิดเดินไปข้างหน้า” (ID 6)

“เครียดเรื่องบ้านว่าจะได้อยู่หรือเปล่า เพราะว่าสังเกตหลายที่แล้ว ไฟไหม้ที่วัดเขาจะไล่เลย ที่อยู่ ไม่รู้จะไปอยู่ไหน ที่อยู่ที่กิน อาบน้ำอย่างไร จะอยู่อย่างไร แล้วก็เครียดว่าไม่ได้ทำงาน รถไม่มี ก็เลยไม่รู้จะทำอย่างไร” (ID 7)

2) วนคิดอยู่กับความคิดด้านลบ เช่น เสียใจ น้อยใจ ท้อแท้ ซ้ำๆ จนทำให้ความเครียดเพิ่มขึ้น ดังที่ผู้ให้ข้อมูลหลักบางรายกล่าวว่า

“จะเครียดว่า “ทำไมนะ เราไม่เหมือนคนอื่น แบบว่าได้ไป ได้ทำโน่นทำนี่แบบที่เขาหวัง อยากทำที่เขาหวังอะไรก็ได้ทำ” คือ มันต้องคิดอย่างนั้น มันก็ต้องคิด” (ID 4)

“ทำไมล่ะ ทำไมมันเกิดอะไรขึ้นกับเราเยอะเหลือเกิน ทำไมเราต้องลำบากอะไรหนักหนาขนาดนี้ แล้วทำไมเราต้องคิดเยอะขนาดนี้ มันไม่น่าจะต้องคิดอะไรเยอะขนาดนี้ แต่เราก็ต้องคิด ถ้าไม่คิดเลย ไม่หาความรู้อะไร มันก็จะลอย ลอยไปเลย” (ID 4)

“แม่เขาเป็นคนที่คุมอารมณ์ไม่ได้ เขาจะเศร้ามาก แล้วเขาก็เสียศูนย์ไปเลยตอนนั้น เขาคิดอะไรต่ออะไร เรื่องเงิน แล้วจะหามาปลูกบ้านใหม่ยังงี้ เราจะลำบากไหมอะไรต่อมิอะไรไปเรื่อยๆ” (ID 8)

### 3.2.2 บรรยากาศในครอบครัว

ความเครียด ความทุกข์ใจ เสียใจ และชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปจากความสูญเสียส่งผลต่อสภาพจิตใจ อารมณ์ และร่างกายของสมาชิกในครอบครัว ครอบครัวเป็นหน่วยพื้นฐานทางสังคมระดับเล็กที่สุด สมาชิกในครอบครัวมีความสัมพันธ์แนบแน่นใกล้ชิดกว่าหน่วยทางสังคมอื่นๆ ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นต่อสภาพสังคมทั้งหมดย่อมส่งผลกระทบต่อครอบครัว ปฏิสัมพันธ์และการสื่อสารต่างๆ ที่เกิดขึ้นในช่วงนี้ย่อมต่างจากในภาวะปรกติ อารมณ์เสียใจ สับสน หวาดกลัว เต็มไปด้วยความเครียดย่อมมีผลกระทบต่อบุคคลใกล้ชิด ดังนั้นผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้แต่ละรายรับรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงในครอบครัว ส่วนใหญ่รู้สึกว่บรรยากาศเครียดขึ้น กระทั่งกระทบกระทั่งกันได้ง่ายเนื่องจากสมาชิกแต่ละคนต่างเสียใจ เครียด และกำลังต้องการเวลาส่วนตัวเพื่อทำใจ ต่างรู้สึกเหนื่อยที่ต้องแบกรับอารมณ์ของกันและกัน โดยรวมผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้ในครั้งนี้รับรู้ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในครอบครัวภายหลังเหตุการณ์ไฟไหม้ ดังนี้

3.2.2.1 **ติงเครียดขึ้น** เนื่องจากสมาชิกแต่ละคนรู้สึกเสียใจ เศร้าใจ และเครียดกังวล โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องเศรษฐกิจของครอบครัว ความเป็นอยู่ของครอบครัวที่ต้องเปลี่ยนแปลงไปภายหลังไฟไหม้ ดังที่ผู้ให้ข้อมูลหลักบางคนเล่าว่า

“เราเห็นแม่เราร้องไห้ตลอดเวลา มันก็เครียดนะ คือเราเองก็เครียดเหมือนกัน สภาพเราก็แยเหมือนกัน เรามีภาระที่เราต้องทำของตัวเองอีกในเรื่องที่เราต้องทำ” (ID 4)

“เครียด มองหน้าเห็นหน้ากันเองก็เครียดแล้ว บ้านไฟไหม้ บ้านนั้นก็ไหม้ เจอหน้ากันก็เครียดแล้ว” (ID 7)

“แม่กับพี่เครียดขึ้น แม่เขากลับบ้านมาก็จะเหนื่อย แล้วเขา (เจียบไป) สักประมาณอาทิตย์แรกแม่แย่มากๆ แต่หลังๆ เริ่มดีขึ้น เริ่มมา “ไปซื้ออะไรกินกันดีไหม ไปซื้อไฉโนน ดูนีกัน” แรกๆ เวลาไปพวกห้างดีพาร์ทเมนท์สโตร์ พวกซูเปอร์มาร์เกต จะไม่กล้าหยิบ แรกก็จะ แม่เอาใหม่ แม่ก็ “เอามากี่ได้” อย่างนี้” (ID 8)

3.2.2.2 **ทะเลาะเบาะแว้งกันบ่อยขึ้น** ภายหลังเหตุการณ์ไฟไหม้สมาชิกในครอบครัวไม่สบาย อารมณ์เสียและกระทบกระทั่งกันง่าย ต่างคนต่างควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ เนื่องมาจากความเครียดที่ต้องคิดแก้ปัญหาต่างๆ ผู้ให้ข้อมูลหลักบางรายกล่าวว่า

“มันเครียดจนกระทั่งทะเลาะกันบ่อยมากกับแม่ กับใครต่อใคร ไซ้ เขาก็เป็นเหมือนกัน คือ ทุกคนหงุดหงิด ทุกคนเครียด ทุกคนรู้สึกว่าทำไมต้องเกิดขึ้นกับเรา แล้วทุกคนก็จะต้อง... คือ ทำไม ทำไมมันเร็วแบบนี้ แล้วทุกคนก็มีภาระของตัวเองอยู่ แล้ว แล้วมันก็เป็นความเครียด แม่เองเขาก็รู้สึกว่าเขาอยู่ไม่ได้ เขาอยู่ไม่ได้ ทำไมเขาต้องอยู่ต่อ” (ID 4)

“ช่วงแรกๆ จะทะเลาะกันบ่อย เขารู้ว่าเขาเครียด เมื่อต่างคนต่างเครียดอยู่ด้วยกันมันก็คุยกันไม่ได้ หลังๆ ก็รู้สึกว่าถ้ามันเครียดขึ้นมาเราก็จะเป็นฝ่ายหยุดแล้วออกไปก่อน เพื่อว่า เขาก็เป็นโรคหัวใจด้วย ถ้าเกิดอะไรขึ้นอย่าให้มันเป็นว่ามันมาจากเรามากกว่า” (ID 4)

“ต่างคน ต่าง conflict โดยที่ไม่มีเหตุผลอะไรกันเลย คือ สติแตกกับแตกมาเจอกัน ก็เลิก เรื่องอะไรนิดเดียวเขาโมโหแล้ว โมโหแล้ว” (ID 5)

### 3.2.2.3 ไม่พูดคุยกัน เพราะไม่อยากพูดคุยเรื่องราวที่ทำให้สะเทือนใจ ในกรณีนี้

สมาชิกครอบครัวแต่ละคนจะหาทางจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกของตนเองต่างคนต่างต้องการเวลาส่วนตัวและไม่ต้องการพูดคุยถึงสิ่งที่เกิดขึ้น

“(บรรยากาศในครอบครัว) ก็ เรื่อยๆ แต่ก็มี... มันก็ไม่ใช่ว่าจะมีความสุข เราก็รู้ อยู่ สภาพนะ ก็ ไม่มีใครที่จะดีใจหรือ มาอยู่วัด บ้านใหม่ มันก็เศร้าๆ เขาก็รู้สึกกัน แต่ไม่ได้พูด ไม่ได้บอกอาการ เพียงแต่ เรามองเราก็รู้ ดูสภาพแต่ละคนก็รู้ เพียงแต่เราพูดไม่ได้ ไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นยังไง เพราะต่างคนต่างมีความรู้สึกว่ามันเสียใจ เราก็ไม่อยากจะพูดอะไร พูดคุยคุยมามันก็มาโดน มีเรื่องมีราวกัน ก็เลยเฉยๆ ต่างคนต่างเฉยๆ” (ID 6)

“อันนี้เราไม่ทราบความรู้สึกของเขาเหมือนกัน ไม่ได้คุยกันเรื่องนี้ ส่วนมากมีแม่คุยกับพ่อกันส่วนตัว ส่วนเราก็จะคุยกับพวกพี่น้อง เพื่อนๆ แค่นั้นเอง แต่คนที่เราคุยด้วยเขาก็รู้สึก คิด แบบคล้ายๆ เรา” (ID 7)

### 3.2.2.4 ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ในภาวะที่ลำบากยากแค้นสมาชิกใน

ครอบครัวต่างรู้สึกอยากช่วยแบ่งเบาภาระของครอบครัว และห่วงใยสมาชิกคนอื่นๆ ในครอบครัวที่ต้องรับภาระหนักขึ้น ต่างคนจึงต่างปรับตัวเพื่อช่วยแบ่งเบาภาระทางใดทางหนึ่ง การช่วยเหลือในครอบครัวนับเป็นคุณค่าของภาวะวิกฤตซึ่งทำให้สมาชิกในกลุ่มสังคมเดียวกันช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ดังจะเห็นจากความช่วยเหลือที่ผู้คนในชุมชนมีต่อ

กัน แต่ชัดเจนที่สุดคือในระดับครอบครัว ซึ่งช่วยลดความรุนแรงของปัญหาจากเหตุการณ์ไฟไหม้เมื่อทุกคนในครอบครัวช่วยเหลือกัน ดังตัวอย่างจากคำบอกเล่าต่อไปนี้

“ช่วงแรกเขาไม่ฟังเลย จนกระทั่งตอนสุดท้ายมานี้มันเห็นเป็นตัวเงิน เห็นอะไรหลายอย่าง ความสะดวกสบายมันไม่ใช่แล้ว เช่น “อย่าเสี่ยงดังนะ เราเสี่ยงดังไม่ได้แล้ว จะมาไวยวายเหมือนบ้านเราไม่ได้นะ เราต้องเกรงใจ เพราะเรามีคนอื่นอยู่ในที่ที่เราอยู่ด้วย ช่างห้องเขาจะมาเสี่ยงดังอย่างนี้ก็ได้ไม่ได้” แล้วยังต้องจ่ายทุกเดือน ทุกอย่างเป็นเงินหมด น้ำ ไฟ ก๊าซข้าว ทำเองก็ไม่ได้ อะไรทุกอย่างต้องจ่าย เขาเริ่มเห็นขึ้นเท่านั้น แต่รับได้ไหม ทุกวันนี้ก็ยังรับไม่ค่อยได้” (ID 4)

“น้องชายคนเล็ก ดีขึ้นเยอะ สมัยก่อนไม่เป็นอันทำมาหากิน เดี่ยวเอาแล้ว แม่ไปเรียก น้องไปเรียก อาละวาดอีกแล้ว แต่ช่วงหลังๆ นี้ค่อยยังชั่ว ดีขึ้นเยอะหลายอย่าง เขาไม่วุ่นวาย เขาไม่ทำมาหากินเราไม่ว่า แค่ไม่วุ่นวายพอแล้ว เราก็สบายใจ” (ID 7)

“จริงๆ เขามี plan อยากรจะออกงานแล้ว เพราะว่าเขาเริ่มเหนื่อย แต่เขายังทำไม่ได้ คือว่า ถ้าผมยังไม่จบ เพราะเรามีปัญหาว่าเราใช้เงินไปเยอะเรื่องปลูกบ้านหลังนี้ แล้วแม่ ตารางสอนของแม่เทอมนี้หนักมาก (เสียงสั้น) แต่แม่เขาจะบ่นว่า “เหนื่อยมาก” แต่ไม่ได้ ก็ต้องทำ” (ID 8)

สิ่งที่สำคัญที่สุดในภาวะที่ครอบครัวเพิ่งจะได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์วิกฤต คือ ไม่ว่าบรรยากาศและสภาพของครอบครัวจะเปลี่ยนไปเพียงใด แต่ครอบครัวก็ยังคงคุณค่าในการช่วยเหลือและโอบอุ้มสมาชิกในครอบครัวทั้งทางด้านจิตใจ อารมณ์ ความปลอดภัย และความสบาย สมาชิกในครอบครัวสามารถช่วยแบ่งเบาความทุกข์ใจ

“สำหรับผมนะ ครอบครัวของผมก็ช่วยผมได้ คอยให้กำลังใจ พุดกัน มีเขาอยู่ ผมก็ยังรู้สึกว่ามีหนักมาก เพราะเราก็เสียแค่ของไป แต่กำลังใจเรายังอยู่” (ID 8)



## บทที่ 4

### การเผชิญปัญหาและการฟื้นตัวจากความสะเทือนใจ

ความเปลี่ยนแปลง ความสูญเสีย และภัยพิบัติที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วไม่คาดคิด ส่งผลกระทบต่อบุคคลทั้งทางร่างกายและจิตใจ ดังที่ได้วิเคราะห์ประสบการณ์ของผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้ระหว่างช่วงที่เกิดเหตุการณ์ และผลกระทบที่มีต่อผู้เคราะห์ร้ายภายหลังเหตุการณ์ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และบรรยากาศในครอบครัว ในบทนี้ผู้วิจัยจะนำเสนอวิธีการที่ผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้ใช้ในการเผชิญกับความเศร้าเสียใจ ความท้อแท้ ความเครียด ความกังวลที่เกิดขึ้นภายหลังเหตุการณ์ และขั้นตอนที่ผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้ผ่านพ้นในการฟื้นตัวขึ้นจากภาวะสะเทือนใจ และกลับสู่ภาวะปรกติที่เคยเป็นก่อนเกิดเหตุการณ์ไฟไหม้ หัวข้อที่นำเสนอในบทนี้แบ่งออกได้เป็น

#### 4.1 การเผชิญปัญหา

- 4.1.1 การปฏิเสธ
- 4.1.2 การหาเหตุผลอธิบายเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
- 4.1.3 การหาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ
- 4.1.4 การแสวงหาความช่วยเหลือทางสังคม
- 4.1.5 การมองสถานการณ์ในด้านบวก
- 4.1.6 การฝึกจิตใจ

#### 4.2 การฟื้นตัวจากความสะเทือนใจ

- 4.2.1 ยอมรับความจริง
- 4.2.2 อยู่กับปัจจุบัน
- 4.2.3 ยึดมั่นพันธะและความผูกพันกับบุคคลรอบข้าง
- 4.2.4 สร้างความหมายจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
- 4.2.5 เชื่อมั่นในประสิทธิภาพของตนเอง
- 4.2.6 รักษาสมดุลทางอารมณ์
- 4.2.7 มีความมั่นใจในการเผชิญกับเหตุการณ์ไฟไหม้ในอนาคต

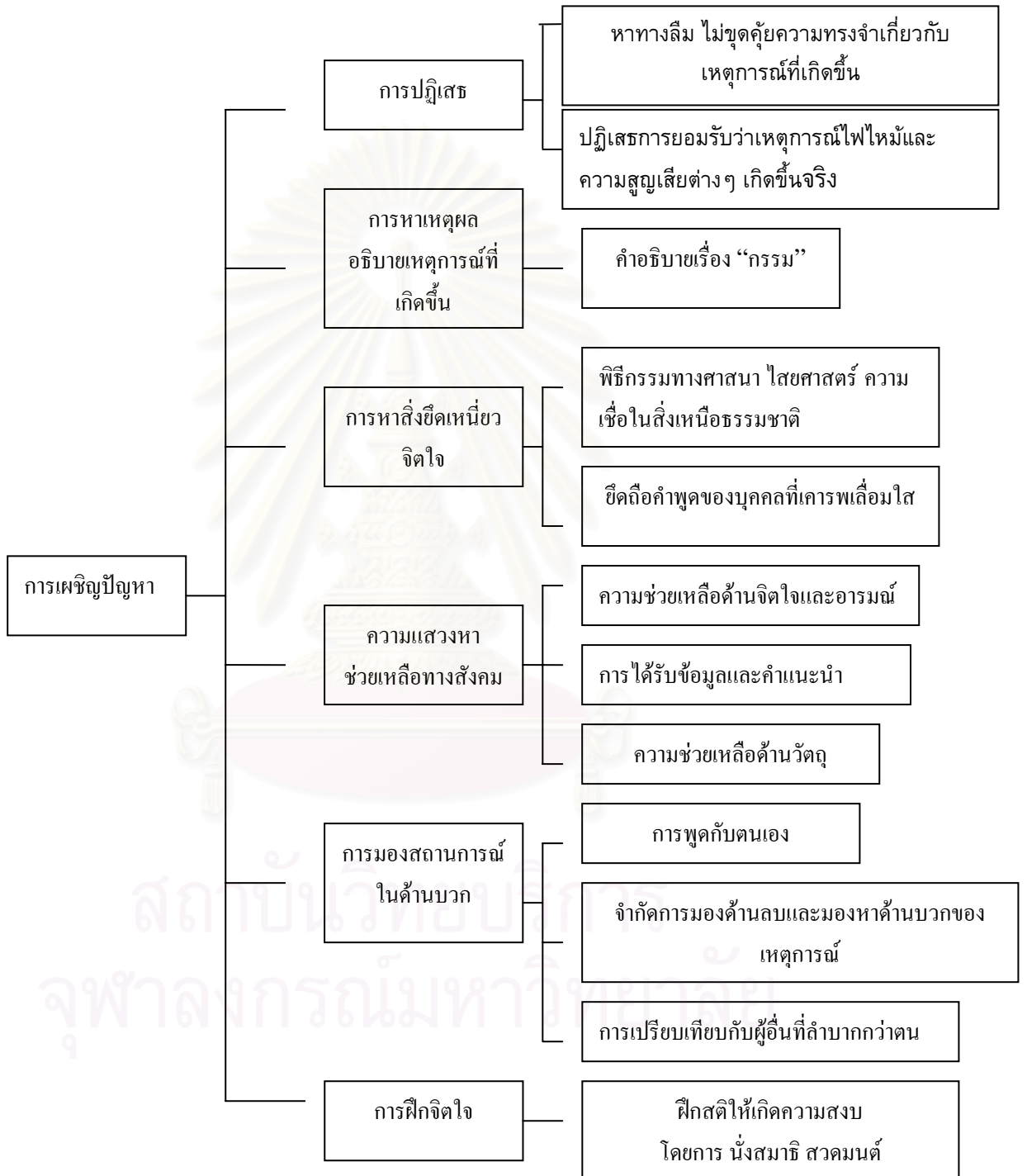
#### 4.3 คุณค่าของเหตุการณ์ไฟไหม้

- 4.3.1 ระวังไฟมากขึ้น
- 4.3.2 เข้าใจและเห็นใจผู้ที่ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้เหมือนกัน
- 4.3.3 รอบคอบในการใช้จ่ายเงิน

4.3.4 เลิกสะสมและสร้างความผูกพันกับทรัพย์สิน

4.3.5 เรียนรู้ความแตกต่างระหว่างบุคคลจากการอยู่ร่วมกัน

แผนภาพที่ 5 การวิเคราะห์การเผชิญปัญหา



#### 4.1 การเผชิญปัญหา

การเผชิญปัญหา คือ กระบวนการของการเปลี่ยนแปลงทางความคิดและการกระทำเพื่อรับมือกับสถานการณ์ที่เป็นต้นเหตุของความเครียด (Lazarus & Folkman, 1984) เหตุการณ์ไฟไหม้ทำให้ผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้อยู่ในภาวะเสียสมดุล เนื่องจากความรู้สึกต่างที่เกิดขึ้นจากความสูญเสียและอันตรายในเหตุการณ์วิกฤต เช่น ความโกรธ ความกลัว ความเศร้า ความเครียด ฯลฯ ผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้พยายามใช้วิธีการต่างๆ ที่ตนคุ้นเคยจัดการกับความทุกข์ที่เกิดขึ้น แต่หากวิธีการเดิมใช้ไม่ได้ผล ความเครียดจะยิ่งเพิ่มขึ้นในเวลาต่อมา ผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้จึงต้องแสวงหาวิธีใหม่ๆ เพื่อจัดการกับความทุกข์และลดความเครียดที่เกิดขึ้นมา ด้วยเหตุนี้ บุคคลหนึ่งคนอาจใช้วิธีการหลายอย่างจนกว่าจะพบวิธีที่เหมาะสม วิธีการเผชิญปัญหาจะแตกต่างกันไปตามบุคคลและสถานการณ์ รวมถึงระดับการรับรู้ความเครียดของสถานการณ์ที่แต่ละคนรู้สึก ประสบการณ์ การเรียนรู้ในอดีต บุคลิกภาพ สิ่งแวดล้อมและแหล่งความช่วยเหลือที่หาได้ในขณะนั้น วิธีการเผชิญปัญหาที่พบจากการวิจัยในครั้งนี้ มีดังนี้

- 4.1.1 **การปฏิเสธ** การปฏิเสธที่พบในผู้เข้าร่วมการวิจัยที่ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้ในครั้งนี้ มีอยู่ 2 ลักษณะ คือ ปฏิเสธหรือไม่ยอมรับว่าเหตุการณ์ไฟไหม้และความสูญเสียต่างๆ เกิดขึ้นจริง และ ปฏิเสธที่จะพูดถึงหรือพูดคุยเรื่องราวไฟไหม้ที่เกิดขึ้น เนื่องจากต้องการจะลืม การจัดการความรู้สึกด้วยวิธีการในกลุ่มการปฏิเสธเกิดขึ้นในช่วงแรกๆ หลังจากเกิดเหตุการณ์ นับได้ว่าเป็นกลไกการป้องกันตัวเอง (Defense Mechanism) ลักษณะหนึ่งที่เกิดขึ้นทันทีหลังจากเกิดเหตุการณ์วิกฤต ในเวลาซึ่งจิตใจของผู้ประสบเหตุการณ์ยังไม่พร้อมรับผลที่จะเกิดขึ้น การปฏิเสธช่วยลดความเครียด ความสะเทือนใจและความเสียใจจากเหตุการณ์ไฟไหม้ได้ระยะหนึ่ง แต่ในระยะยาว การปฏิเสธจะทำให้ผู้ที่ใช้วิธีการนี้ หลุดจากความเป็นจริงและส่งผลกระทบต่อการปรับตัวในระยะยาว

- 4.1.1.1 ปฏิเสธการยอมรับว่าเหตุการณ์ไฟไหม้และความสูญเสียต่างๆ เกิดขึ้นจริง ผู้ให้ข้อมูลหลักรายหนึ่งเล่าว่า

“เหมือนว่าเราหลอก เหมือนที่เล่าว่ารู้สึกเหมือนฝัน ก็คือต่อต้านสิ่งที่เกิดขึ้นกับเรา ไม่ยอมรับมัน เมื่อไม่ยอมรับมันก็มีแต่เสีย คือมันคอยต้าน ในความรู้สึกของพี่น้อง” (ID 1)

4.1.1.2 หาทางลืม ไม่ขุดคุ้ยความทรงจำเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น หรือ หลีกเลี้ยงที่จะพูดคุยเพราะไม่ต้องการที่จะกล่าวถึง โดยถือคติว่า “เวลาจะช่วยเยียวยาบาดแผล” ดังตัวอย่างเช่น

“เขาไม่ค่อยคุยกันแล้ว น้อยแล้ว ไม่มีใครอยากพูดคุยอยากคิดถึงกันแล้ว เขาคุยก็มาคุยกันเรื่องอื่น เรื่องใหม่ ที่จะมาอยู่กันใหม่ อันเก่าเขาก็ลืมกันแล้ว ไม่ค่อยคิด ไม่ค่อยพูดกัน” (ID 2)

“ไม่ออกไป มัน...เมื่อคำถาม ไปคนนั้นก็ถาม “เป็นไงบ้าง ไฟไหม้เยอะไหม” ก็ตอบทุกวัน จนเราไม่อยากตอบแล้ว พอถามมา เราจะลืมอยู่แล้ว ต้องมานึกถึงอีก” (ID 6)

การปฏิเสธทั้งสองแบบสอดคล้องกับกลุ่มอาการของ การหลีกเลี้ยงสิ่งเร้าที่ทำให้หวงหนีถึงเหตุการณ์ และ หลีกเลี้ยงความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ ซึ่งเป็นกลุ่มของอาการ ความสะเทือนใจเฉียบพลัน (acute trauma) ซึ่งพบในผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้ภายหลังเหตุการณ์ ดังนั้นการที่ผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้ที่ยังใช้การเผชิญปัญหาด้วยวิธีการปฏิเสธจึงบ่งชี้ว่า ยังคงมีอาการความสะเทือนใจอยู่ และยังไม่สามารถยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นหรือหาทางปรับตัว ทั้งทางร่างกายและจิตใจให้เข้ากับสภาวะในปัจจุบันได้

4.1.2 การหาเหตุผลอธิบายเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น บุคคลจำเป็นต้องอธิบายเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝัน ไม่พึงปรารถนาและผลด้านลบที่เกิดขึ้น เพื่อหาความหมายส่วนบุคคลจากเหตุการณ์ เป็นกระบวนการหนึ่งที่ทำให้ตนเองยอมรับผลที่เกิดและเพื่อลดความเจ็บปวดของบาดแผลทางจิตใจ (Joseph, Yule & Williams, 1993) ในลักษณะเดียวกัน ผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้ต่างก็หาคำอธิบายเหตุการณ์ไฟไหม้ที่เกิดขึ้น แม้จะรู้ว่าไฟไหม้ครั้งนี้เกิดจากความประมาทของต้นเพลิง แต่คำอธิบายดังกล่าวยังไม่เพียงพอ เนื่องจากยังไม่อาจจะจับความโกรธแค้น รู้สึกว่าไม่ยุติธรรม และไม่สามารถทำใจยอมรับได้ ผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้จึงหาเหตุผลซึ่งจะช่วยให้ตนยอมรับเหตุการณ์และผลที่เกิดขึ้นได้ง่ายกว่า สำหรับคน

ไทย คำว่า “กรรม” เป็นคำที่ใช้อธิบายเหตุการณ์ด้านลบในชีวิตที่พบได้มากที่สุด (สุนทรื โคมิน, 2534) ส่วนหนึ่งเป็นเพราะการปลูกฝังความเชื่อในสังคมพุทธ คำว่า “กรรม” ทำให้บุคคลยอมรับเหตุการณ์และผลของเหตุการณ์ สำหรับภรณ์ไฟไหม้ บุคคลเชื่อว่าเป็นการกระทำที่ไม่ดีของตนในอดีตที่ส่งผลให้ตนต้องประสบความสูญเสียจากไฟไหม้ สิ่งที่เกิดจึงเป็นการชดใช้กรรม เหตุการณ์และผลของความสูญเสียที่เกิดขึ้นจึงเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ โทษผู้ใดไม่ได้ และจำต้องยอมรับ ในการวิจัยครั้งนี้พบว่าผู้ให้ข้อมูลหลักทุกคนกล่าวถึงคำว่า “กรรม” แต่การอธิบายเหตุการณ์ด้วยคำว่า “กรรม” ที่เด่นชัดจากคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลที่มีความเชื่อในเรื่องนี้ เช่น

“ตอนนี้เราก็คิดว่าเป็นกรรมเก่าของเรา เราเคยไปช่วยมันเผาเขา เขาถึงได้มาเผาเรา มันก็สบาย สบายใจขึ้น แล้วทุกวันนี้ก็ไม่ได้คิดอะไรมาก คิดให้มีกินมีใช้ไปวันๆ พอแล้ว พอใช้แล้วก็คงจะหมดแล้ว คงจะไม่มีเกิดขึ้นอีก เราก็นึกไว้แบบนี้ ใครๆ เขาก็คิดแบบนี้ทั้งนั้น” (ID 2)

“เราโทษอะไรไม่ได้หรอก นอกจากว่ามันเป็นกรรมของเรา คิดว่ามันเป็นกรรมของเราที่ดีที่สุด กรรมมันก็เป็นสิ่งที่เรามองไม่เห็น ถ้ามันแต่ไปโทษคนโน้นคนนี้...จริงๆ เราต้องโทษตัวเราเอง ทำไม่ดีมา” (ID 3)

“ก็คิดว่าเราคงมีทำบาปทำกรรมอะไรมา มันถึงตามมาทัน คิดไปอย่างนั้นมันก็สบายใจ เราไม่ต้องไปโกรธเคืองใคร คนอื่นเขาเยอะเยาะทำไมเขาไม่ไหม้ เราโชคไม่ดี มันเป็นไปตามนั้น” (ID 3)

“การที่คนหนึ่งทำให้คนอื่นเดือดร้อนเป็นเรื่องหนักที่สุดแล้ว แต่ก็ต้องคิดไว้อย่างหนึ่งว่าคงทำอะไรไม่ได้ คงเป็นเวรกรรม เข้าสู่ตรคนไทยเหมือนเดิม คือ ตัดความรู้สึกกังวล ความเครียดออกไป คือ ทุกคนก็ต้องอยู่กับความเป็นจริงกันไป” (ID 4)

“สัตว์โลกมันหนีไม่พ้น มันต้องเป็นไปตามวิถีกรรมของมัน ทางพระเจ้าเรียกว่า “กมฺมุณา วสิโลโก” สัตว์โลกเป็นไปตามกรรม ในขณะนี้ผมก็มานึกว่า เราก็เป็นคนดีนะ ไม่เคยโกงใคร แต่ทำไมเราต้องมาโดนไฟไหม้ น่าจะเป็นว่า ผมคงจะร่วมด้วยพวกหมู่บ้านใหญ่ เขาเผาอะไรก็คงไปเผาช่วยเขา คงหยิบปืนใส่ช่วยเขาโดยที่ไม่ตั้งใจ ผมก็นึกว่าชาติก่อนคงจะไปล่วงสังฆกรรมอะไรเขาบ้าง ทั้งที่ตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ไม่รู้ มาตอนนี้ดูดี ๆ ก็โดนอย่างนี้” (ID 5)

“มันเป็นกรรม นี่ก็หมดกรรมไปแล้ว พอไฟไหม้ ก็หมดนะ น้องชายก็หาย กลับเป็นคนดี” (ID 7)

การหาของเหตุการณ์ด้านลบที่เกิดขึ้นอย่างสมเหตุสมผลทำให้บุคคลทำใจยอมรับ เหตุการณ์ได้ง่ายขึ้น เมื่อเข้าใจที่มาที่ไปของเหตุการณ์ คำอธิบายเรื่องกรรมจึงมีคุณค่าในการช่วยให้ผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้ทำใจยอมรับเหตุการณ์และผลของเหตุการณ์ได้ ละวางความโกรธแค้น ความเศร้าสะเทือนใจได้ในระดับหนึ่ง ทั้งยังให้ความหวังแก่นาคต ว่าเหตุการณ์เช่นนี้จะไม่เกิดขึ้นอีกเมื่อชดใช้กรรมหมดแล้ว

4.1.3 **การหาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ** เมื่อบุคคลเสียสมดุล (Disequilibrium) เนื่องจากเหตุการณ์หายนะที่รุนแรงและคาดไม่ถึง เช่น ไฟไหม้ หรือ ภัยธรรมชาติ บุคคลจะหาทางทำให้ตนเองคืนสู่ภาวะเพื่อควบคุมอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของตน แต่ในสภาวะที่กำลังเสียขวัญ เคืองคว้างและหวาดกลัว บุคคลจะแสวงหาที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ ในที่นี้ที่ยึดเหนี่ยวต่างจากที่ฟัง คือ เป็นความเชื่อหรือแนวทางในการปฏิบัติที่บุคคลยึดถือ เพื่อสร้างความรู้สึกปลอดภัย ความอบอุ่นใจ และลดความรู้สึกหวาดกลัวไม่มั่นคง ตัวอย่างเช่น พิธีทางศาสนา หรือ ไสยศาสตร์ ที่บุคคล หรือคำชี้แนะจากบุคคลที่เลื่อมใส ในการศึกษาครั้งนี้พบสิ่งหรือที่ยึดเหนี่ยวจิตใจที่ผู้ให้ข้อมูลใช้ แบ่งออกได้ดังนี้

4.1.3.1 พิธีกรรมทางศาสนา ไสยศาสตร์ ความเชื่อในสิ่งเหนือธรรมชาติ หรือการถือเคล็ด เพื่อความสบายใจและความหวังว่าจะเกิดสิริมงคลหรือสิ่งที่ดีกว่าในภายภาคหน้า ตามที่ผู้ให้ข้อมูลหลักบางรายเล่าว่า

“เขามาทำมาถอนของเขา พอเขาจะปลุกบ้านพระก็มาถอนไฟถอนอะไรของเขา ยายก็ไม่มีความรู้ จะถอนกันยังไง ไฟไหม้จะมาถอน คนบางคนเขาเชื่อเรื่องไสยกลางยายก็เชื่อเป็นบางอย่าง” (ID 3)

“ถ้าผมรู้สึกแย่มผมจะอยากทำบุญ เชื่อหรือไม่เชื่อก็อีกเรื่องหนึ่ง แต่อย่างน้อยมันทำให้ใจผมสบายขึ้น แต่ที่สวดมนต์แล้วชีวิตเขาก็ดีขึ้น ผมก็ขอให้อะไรต่างๆ มันดีขึ้น มันก็ดีขึ้นจริงนะครับ ผมก็มีคนที่คุยได้ มีอะไรอย่างนี้” (ID 8)

4.1.3.2 ยึดถือคำพูดของบุคคลที่เคารพเลื่อมใส เมื่อสับสน คิดอะไรไม่ออก คำพูด คำแนะนำ คำสั่งสอนจากบุคคลที่เคารพเลื่อมใสจะเป็นสิ่งที่ผู้ประสบภัยอาจนึกถึงและยึดถือในขณะนั้น เช่น

“เขา (พระ) ว่า อย่าไปคิดฟุ้งซ่าน ไม่ให้เราคิดถึงความหลัง ทำให้เราเศร้าหมอง ก็มันใหม่ไปแล้ว ก็ช่างมันไร ฟังแล้วก็ค่อยๆ คิดตามที่ท่าน (พระ) พูด คิดแล้วเราก็เอามาทำตามในชีวิตเรา มันทำให้เราคิดได้ ปลงนะ ท่านจะบอกให้เราปล่อยวาง เราคิดตามก็สบายใจ” (ID 3)

“ไม่เป็นไร ช่างมัน เห็นแม่เขาบอกว่่าไม่ต้องคิดอะไรมาก ถือว่าฟาดเคราะห์ไป ก็เลยเดี๋ยวจองใหม่มา ก็ดี ถือว่าฟาดเคราะห์ไป มันก็ดี เราจะได้ไม่ต้องคิดอะไรมาก” (ID 6)

“ไม่เอาเลย ถ้าไฟไหม้แล้วไม่เอาเลย เพราะว่าถือว่่ามันใหม่ไปแล้วให้ใหม่ไปเลย ไม่เก็บ ค่อยหาเอาใหม่ ไม่รู้ละ แต่เห็นพ่อเขาบอก ผมก็เชื่อตาม เขาบอกว่่ามันไม่ดี เพราะว่่ามันเกี่ยวกับพวกใหม่ๆ เขาไม่อยากให้เก็บ” (ID 7)

ในส่วนของความเชื่อเรื่อง “กรรม” พบว่่า คำนี้ไม่เพียงแต่เป็นคำอธิบายของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในรายของผูประสบเหตุการณ์ที่มีความเชื่อในเรื่องนี้อยู่แล้วเท่านั้น แต่ผู้ที่ไม่เคยมีความเชื่อดังกล่าวอาจเชื่อตามบุคคลแรกหากไม่สามารถหาคำอธิบาย หรือสิ่งยึดเหนี่ยวใดๆ ได้ ทั้งนี้เพราะหลังเหตุการณ์บุคคลมีความต้องการหาสิ่งยึดเหนี่ยวทั้งความคิด จิตใจและการกระทำ คำอธิบายเรื่องกรรมในผูประสบภัยกลุ่มหลังจึงเป็นเรื่องของการเชื่อและยึดถือตามผูใหญ่หรือคำพูดที่บอกเล่าต่อกันมามากกว่า โดยเฉพาะเมื่อพิจารณาจากที่มาของการกล่าวอ้างถึงเรื่องกรรม

“เห็นแม่เขาบอกว่่า มันเป็นเวรกรรมของเรา เห็นแม่เขาบอกนะ ว่่าเราเคยไปทำอะไรใครเขาไว้ แล้วเขาก็มาทวงคืนอย่างนี้ ก็เชื่อตามแม่นะ” (ID 6)

“ดูหนังมามากกว่า ดูหนังพวกนี้ เห็นพระ เห็นคนเขาพูด คนต่างจังหวัดเขาพูดว่่ากรรมมันมี เรื่องพวกนี้มันมี พระเขาเทศน์ ฟังเมื่อก่อนตอนอยู่สุพรรณฯ เคยอยู่ต่างจังหวัด เคยนั่งฟังพระเทศน์กับย่า ก็มีว่่าใครทำกรรมเยอะกรรมน้อยแล้วแต่ เขาบอกทำกรรม พระเขาบอกนะ ทำเมื่อก่อนในชาติก่อนแล้วมาชาตินี้ก็เห็นผล” (ID 7)

- 4.1.4 **การแสวงหาความช่วยเหลือทางสังคม** เป็นไปได้ทั้งในแง่ของความสัมพันธ์ การติดต่อทางสังคมที่นำมาซึ่งความช่วยเหลือด้านจิตใจ อารมณ์ วัตถุประสงค์ คำแนะนำ เป็นต้น ลักษณะความช่วยเหลือจากกลุ่มทางสังคมที่กรณีศึกษาผูประสบเหตุการณ์ไฟไหม้ครั้งนี้รายงาน อาจแบ่งออกเป็นประเภทดังนี้ คือ

4.1.4.1 ความช่วยเหลือด้านจิตใจและอารมณ์ ผู้ประสบเหตุการณ์อยู่ในสภาพ เสียสมดุล กล่าวคือ เสียขวัญ หวาดกลัว ตกใจ เครียด สับสน บุคคลจึง ต้องการที่ยึดเหนี่ยวทั้งทางด้านจิตใจและทางกาย เพื่อให้รู้สึกปลอดภัย และอุ่นใจ ในภาวะนี้ ครอบครัว เพื่อน ญาติพี่น้อง คนรู้จัก หรือ คนที่ ประสบเหตุการณ์ร่วมกันสามารถให้ความช่วยเหลือด้านจิตใจ โดยคอย ปลอบโยน ให้กำลังใจ ซึ่งมีความสำคัญในการช่วยให้ความรู้สึก ปลอดภัยและแบ่งเบาความกลัว ความกังวลได้

“โชคดีที่ว่าเพื่อน เจ้านาย ใครต่อใครก็ช่วยเหลือ แล้วก็คอยถามตลอด แรกๆ ก็ แย่ แย่เลย ค่อยดีขึ้น ก็มีคนอื่นช่วยเหลือ เพื่อนก็พยายามจะคุยด้วยเยอะขึ้น พยายามให้เวลามากขึ้น “มาทำนี่กัน มาด้วยกันดีกว่า” (ID 4)

“แก (ภรรยา) มีปัญหาเยอะแยะเลย ผลสุดท้าย ผมก็เลยต้องไปด้วย ปรากฏว่า แกขาดความอบอุ่นทางด้านจิตใจ ขาดความอบอุ่นในการที่จะเป็นหลักความคิด ให้กับแก พอผมไปนอนคอนโดด้วยก็ไปคุยให้แกฟัง แกว่า ค่อยยังชั่วหน่อย เราจะ ได้มาคุยปรึกษากัน” (ID 5)

“ส่วนใหญ่จะเป็น มาปลอบเรา เราก็ยังว่าเพื่อน “ทำไมมึงไม่มาช่วยกูวะ” “มาแล้ว กูเข้าไม่ได้ น้ำมันหมด” บอก “ดูสิ บ้านกูไม่เหลือเลย” อย่างเพื่อนที่อยู่ท้าย ตลาด มันบอก “กูก็มาแล้ว แต่มันไม่ทัน น้ำมันหมด กูก็พยายามหาแล้ว มันไม่ทัน จริงๆ” แต่ก็ไม่ได้ว่าอะไรนะ ก็แค่พูดกัน เหมือนเขาก็สนิทกับเรา รู้จักเรา เราก็พูดนะ น้อยใจบ้าง แต่ก็ไม่ได้ว่าอะไร” (ID 6)

ผู้ให้ข้อมูลหลักที่อาศัยอยู่คนเดียวบรรยายความต้องการด้านจิตใจซึ่งขาดคนรู้จักที่จะ คอยอยู่เป็นเพื่อนปลอบใจและให้กำลังใจ

“ปกติก็เป็นคนที่อยากพูดคุยอยู่แล้ว อยากจะหาคนมาเข้าใจจิตใจเรา ปรับทุกข์ เป็นปกติอยู่แล้ว แต่ว่าตรงนี้ไม่มีที่จะคุย มันก็ยังทวิคูณมากขึ้น แล้วยังมาเจอ เหตุการณ์แบบนี้มันยิ่งต้องการมาก ต้องการความเข้าใจมากที่สุด” (ID 1)

4.1.4.2 การได้รับข้อมูลและคำแนะนำ รวมถึงแลกเปลี่ยนข้อมูลป้อนกลับที่อาจ เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต จัดการกับปัญหาต่างๆ รวมถึง การ



จัดการกับอารมณ์ความรู้สึกในเวลาของผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้ตกอยู่ใน  
ภาวะเสียสมดุล

“มีเพื่อน คือใช้เพื่อนเล่าระบายเป็นหลัก คุยกับเพื่อน เขาก็รับฟังแล้วให้  
คำปรึกษาได้ค่อนข้างดี ต้องคุย มีอะไรต้องคุย เพราะว่าถ้าไม่คุยมันเหมือนเราคิดคน  
เดียวแล้วพวยเรือในอ่าง มันอาจเป็น “เรื่องเล็กจ้ง” ในคนอื่น ไม่เห็นจะยากเลยทำ  
แบบนี้ดี แต่เราคิดไม่ออก ก็ดี ส่วนใหญ่จะมีเพื่อน คุยกับเพื่อนเป็นหลัก” (ID 4)

“มันเป็นบางชุด บางคนเขาไปสืบมาว่าต้องทำอะไรบ้าง พอใครไปทำมาแล้วก็มา  
บอกกันต่อ สมมติพี่ชายไปแจ้งความ อย่างนี้เป็นเพื่อนกันก็จะบอก “เฮนี่ บ้านไฟไหม้  
เดี่ยวต้องไปแจ้งความด้วยนะ” ก็บอกต่อๆ กันไป บ้านนี้หลังบ้านนี้หลัง แล้วก็รวมๆ  
กันไปแจ้งความ”(ID 6)

“เขาก็มาบอกมาให้ไปโรงพัก ไปแจ้งความ ไปเขต ไปขอทะเบียนบ้าน ต้องทำ  
หมดเลยเขาจะบอกว่าต้องทำอะไรบ้าง เพราะดูแล้วไม่มีใครทำอะไรถูก ตัวเราเองก็  
ทำอะไรไม่ถูกเหมือนกัน” (ID 7)

4.1.4.3 ความช่วยเหลือด้านวัตถุ ความสูญเสียที่เห็นได้ชัดเจนที่สุดจาก  
เหตุการณ์ไฟไหม้คือ ทรัพย์สิน บ้านเรือน สมบัติมีค่า รวมถึงสิ่งอำนวยความสะดวก  
ความสะดวกต่างๆ ที่เคยมีเคยใช้ในแต่ละวันสร้าง ก่อให้ความทุกข์อย่าง  
ใหญ่หลวงทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทั้งยังมีผลต่อความรู้สึกมั่นคง  
ปลอดภัยของผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้ ความสูญเสียด้านทรัพย์สินวัตถุ  
เป็นปัจจัยสำคัญที่สุดซึ่งก่อให้เกิดความเครียดในทางเศรษฐกิจและ  
ความเป็นอยู่ในกรณีที่ไม่ครอบครัวไม่มีผู้เสียชีวิต ด้วยเหตุนี้ ความ  
ช่วยเหลือด้านวัตถุจึงเป็นการช่วยเหลือเบื้องต้นที่จำเป็นที่สุดและต้อง  
หยิบยื่นให้เป็นอันดับแรก เพื่อสร้างความรู้สึกอุ่นใจและปลอดภัย เป็น  
สิ่งจำเป็นสำหรับผู้ประสบภัยเกือบทุกประเภท

“พอดีก็ญาติๆ แถวอ่างทอง มาเยี่ยม น้องสาว แล้วก็คนแถวนี้ก็มาเยี่ยม เขาก็เอา  
... คือเราไม่ได้อะไรมาเลย ได้ผ้าถุง ถุงหนึ่งเก่าๆ ด้วย แล้วก็เสื้อคอกระเช้านี้ตัวหนึ่ง  
พอไปทางนั้นเห็นเขาก็ถาม “ได้อะไรมาบ้าง” “ไม่ได้อะไรมาเลย เอาแต่ตัวมาแค่นี้  
ดีแล้ว” ก็บอกเขาไป แล้วเขาก็เอาผ้าถุงเอาอะไรมาให้ ก็ดีนะ ดีใจ ตอนนั้นก็มีญาติๆ  
มาเยี่ยมทั้งนั้นแหละที่บ้านไฟไหม้ เพื่อนฝูงบ้าง ใครต่อใครบ้าง” (ID 2)

“ที่แรกเลยเครียดแต่เรื่องเงิน จะเอาอะไรมาปลูก เอาอะไรมาทำ พอดี กระทรวงมหาดไทยเขามาช่วย ที่บ้านได้มา 40,000 กว่าบาท เขาจะให้เป็นหลัก 41,500 แล้วก็ได้พวกนั้น แล้วแต่ว่าเขาจะมาให้ ตอนเขามาเยี่ยม แล้วก็คนรู้จัก คนละสองร้อยสามร้อยบ้าง พวกน้องๆ ก็มาช่วย คนละพันสองพัน แล้วแต่เขาจะมีมากมีน้อย ก็ช่วยๆ กันไป ถ้าเขาไม่มาช่วยกับทางชุมชน เขาก็มาช่วยเราโดยตรงเลย พวกคนรู้จักที่เราอยู่ด้านหลังทางนี้” (ID 6)

“มันก็หลุดไปเรื่อยๆ เริ่มไม่ค่อยเครียดแล้ว ดูทางแม่ก็ถามแม่ มีคนช่วยมา คนนั้นช่วยคนนี้ช่วย รวมแล้วมันก็ได้พอปลูก ก็เอาเงินแม่ไปฝากธนาคาร” (ID 7)

ความช่วยเหลือที่ได้ไม่อาจนับในลักษณะของจำนวนคนรู้จัก หรือขนาดของแวดวงเท่านั้น แต่เป็นคุณภาพของความช่วยเหลือที่ผู้รับความช่วยเหลือรับรู้และตรงกับความต้องการและความจำเป็นของเขา

“คนที่ไฟไหม้ ประการแรก ถ้าพูดกันแบบสามัญชนทั่วๆ ไป อยากจะให้คนอื่นช่วยเหลือ เพราะตัวเองหมดแล้ว ชั้นพื้นฐานเลย อยากให้คนอื่นช่วยเหลือ ประการแรกนะ พื้นฐานเลย ให้พวกข้าวปลาอาหาร เครื่องนุ่งห่ม แต่ถ้ายังมีสตางค์ให้เขา คิดว่าเขาคงยังชอบ เพราะว่าเขาหมดแล้ว นี่พูดโดยทั่วไป คนไฟไหม้ทั่วๆ ไป ก็ตรงนี้ เพราะตัวเองหมดแล้วนี่ ใครมาให้ก็ใจชื่นชื่น ตรงนี้แน่นอน ผมก็ยังจำอยู่เลยว่า ไฟไหม้ปุ๊บ ยังไม่ทันจะดับดี ก็มีคนเอาถังค์มาให้ จำได้เลย จำได้คนแรกคนเดียว เพราะผมไม่ค่อยสนใจอยู่แล้ว คนข้างบ้าน ชื่อโด่ง ผมไม่ได้คิดว่าเขาจะอะไรตรงนั้น เขาช่วย ก็ยังจำว่ามันเป็น *impression* ประทับใจว่า เขาเป็นคนแรก” (ID 5)

“ที่ซึ่งที่สุดคือ เพื่อนแม่ แม่มีเพื่อนที่ดีมากจริงๆ เพื่อนแม่ช่วยเหลือแม่แบบสุดๆ จนผมรู้สึกจะทำไม่ว่าแม่มีเพื่อนดีขนาดนี้...เพื่อนแม่ แม่ชื่อแก้ว “แก้ว ไม่เป็นไรนะ” แม่ร้องให้เลย เพื่อนแบบ แม่ซาบซึ่งเพื่อนแม่่มาก” (ID 8)

4.1.5 การมองสถานการณ์ในด้านบวก คือ การจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกซึ่งมุ่งเน้นไปที่การเผชิญปัญหาด้วยปัญญา (Cognitive Coping) เพื่อประเมินว่าตนเองมีความสามารถเพียงพอในการรับมือและจัดการกับปัญหาทั้งภายใน คือ ความรู้สึกต่างๆ และภายนอก คือ ความสูญเสียด้านทรัพย์สินและปัญหาทางเศรษฐกิจ อาจกล่าวได้ว่าการมองสถานการณ์ในด้านบวกเป็นการประเมินที่โน้มเอียงไปทางการมองโลกในแง่ดีท่ามกลางสถานการณ์ที่ดูสิ้นหวัง หมืดหนทาง เป็นการมองหาแสงสว่างในความมืด เพื่อช่วยให้ตนเองเห็นทางออก และหลุดจากความเศร้าสะเทือนใจ

รวมถึงจัดการกับปัญหาที่รุมเร้าเข้ามาได้ จากการสัมภาษณ์ผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้ พบว่าผู้ให้ข้อมูลทุกคนใช้การมองสถานการณ์ในด้านบวกเพื่อเพิ่มความหวังให้กับตนเองและฟื้นตัวจากความสะเทือนใจ ผู้วิจัยได้ประมวลลักษณะของวิธีการมองสถานการณ์ด้านบวกที่พบจากการวิเคราะห์บทสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมการวิจัยที่เห็นได้ชัดเจนดังนี้

4.1.5.1 การพูดกับตัวเอง เป็นวิธีการที่ผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้คิดกับตนเอง หรือบอกกับตนเองและคนรอบข้างให้ตระหนักถึงความเข้มแข็ง ความรู้สึกด้านบวกที่ตนเองมี เพื่อให้เกิดกำลังใจในการสู้ชีวิตหรือมองโลกในแง่ดีขึ้น ตัวอย่างเช่น

“สบายใจ happy ไม่เห็นเป็นไรเลย เดี่ยวบ้านผมเสร็จย้ายไปอยู่ที่ happy แล้วทุกอย่างก็พร้อมแล้ว คราวนี้ก็ดูว่าอะไรขาดก็มาต่อเติมกันไป” (ID 5)

“มันขึ้นอยู่กับเรา ถ้าเราเสียใจแล้วมันมีผลกับอะไรในชีวิตเราหลายอย่าง เราเสียใจได้ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง แต่เราต้องรีบกลับมาเพื่อคิดว่าเราต้องทำอะไรต่อ”

(ID 4)

“เราก็มีกำลังใจ เราก็สามารถทำได้ เมื่อเราทำได้ ช่างมันสิ เรื่องที่มันผ่านไป ก็ช่างมันสิ” (ID 4)

4.1.5.2 จำกัดการมองด้านลบและมองหาด้านบวกของเหตุการณ์ โดยการมองเหตุการณ์ทั้ง 2 ด้าน ไฟไหม้ที่เกิดขึ้นไม่ใช่เป็นหายนะเพียงอย่างเดียว แต่ยังเป็นโอกาสให้เกิดบางสิ่งที่ดีกว่าในชีวิต การคิดเช่นนี้ช่วยลดความกังวลและเพิ่มความมั่นใจ ความหวัง และการมองโลกในแง่ดี ดังตัวอย่างคำพูดเช่น

“มันก็คิดเสียว่า มันจะเกิดก็ต้องมันเกิดนะ ไม่ใช่เราคนเดียว 13 ครอบครัว ก็ไม่โกรธอีก อย่างน้อยก็ขอบคุณไอ้ชาติ ดีเผาบ้านเรา เราจะได้ได้บ้านใหม่ (หัวเราะเสียงดัง) ก็ยังบอกเลย “คุณ มันดีนะ ให้เราต้องไปอยู่ที่โน่น” ผมก็พูดตลกๆ นะ แสดงว่าเทวดาให้เราย้าย แล้วก็ย้าย บอกร้ายก็ย้าย ให้ไปก็ไม่ไป ต้องเผาถึงจะไป แล้วเราก็ไปเลย ไปอยู่ที่นั่นก็สบาย อากาศโปร่งโล่ง ไปอยู่ที่นั่นที่สร้างขึ้นใหม่” (ID 5)

“เรากียังอยู่ได้ อยู่ได้เรื่อยๆ เหมือนเมื่อก่อน แต่ก็มีเรื่องให้เราดีใจมากขึ้น คือ เราไปสอบจบ สอบจบได้แล้ว เทอมสุดท้ายเราสอบผ่านหมด เราจบเราก็ดีใจส่วนหนึ่ง ทำให้เราลืมส่วนนี้ไปได้” (ID 6)

“มันเหมือนมีทั้งผลลบและผลดี คือ เราเสียไปเราก็ด้อย่างอื่นมาแทน มันเลยยังมีอะไรดี ๆ บ้าง” (ID 7)

“เคยคิดว่ามันไม่น่าจะเกิด แต่ตอนนี้คิดว่ามันเกิดก็ดี จะได้ย้ายที่บ้านอยู่กันเสียที จะได้ปรับปรุงสังคายนาครอบครัวให้มันโอเคขึ้นเสียที” (ID 8)

4.1.5.3 เปรียบเทียบกับผู้อื่นที่ลำบากกว่าตน ในยามที่ชีวิตทารุณโหดร้ายจนเกินกว่าจะทน บุคคลจะรู้สึกสิ้นหวัง ท้อแท้ ด้อยค่าเมื่อมองเห็นแต่ด้านร้าย แต่หากมองเห็นว่ามีคนอื่น ๆ ที่ชีวิตลำบากกว่า โชคร้ายยิ่งกว่า แต่ยังคงต่อสู้และยืนหยัดได้ สิ่งนี้จะช่วยสร้างกำลังใจ ความหวัง และความรู้สึกว่าตนเองยังโชคดีกว่าคนอื่นอีกมาก การมองเปรียบเทียบเพื่อให้ตนเองมองเห็นด้านบวกในชีวิตช่วยลดความรู้สึกหมดหวังและท้อแท้ ช่วยสร้างความหวังและกำลังใจ ผู้ประสบเหตุการณ์บางรายเล่าว่า

“ทำไมมันเหนื่อยขนาดนี้ ทำไมชีวิตมันเหนื่อยจัง แต่ก็พยายามคิดว่า คนอื่นยังเหนื่อยกว่าเรา เหนื่อยกว่าเราเยอะ เยอะมากๆ คิดสิ คนที่แบบว่าเขาโดนสามีทิ้งแล้ว เลี้ยงลูก สามีตาย โอ้ย ชีวิตนี้ของเขาลำบากนะ ซึ่งถ้าเรามานั่งคิดว่า เราลำบากจัง มันก็หดหูไปเปล่าๆ ก็ต้องนั่งพยายามคิดอะไรให้ได้แบบนี้” (ID 4)

“รู้สึกสบายใจขึ้นมาหน่อย มันไม่เหมือนบางที่ที่เขาไม่ให้อยู่นะ บางที่เขาต้องไปอาศัยตามต้นไม้ อย่างไม่ไฟไหม้ที่อื่นแถวห้องตรงคลองเตย ไม่มีที่อยู่ต้องไปอาศัยตามทางด่วน ที่นี้ยังดี ยังมีวัดให้เข้าไปอยู่ได้ เคยเห็นเขาลงหนังสือพิมพ์ ไปนอนกันตามสะพานด่วน ตามสวนหย่อม สวนสาธารณะ ตำรวจก็ไล่ให้ไปนอนตรงโน้น” (ID 6)

“คิดว่าพอใจแล้วกับตรงนี้ เรากียังดียังมีบ้านอยู่ คนอื่นที่เขาไม่มีบ้านอยู่เขายังลำบากกว่าเราเยอะ จุดนี้เรากียพอใจ ถึงมันจะเล็กไปหน่อยก็ไม่ใช่ไร อยู่ได้ บางคนเขาไม่มีบ้านอยู่ต้องไปลำบาก ไปเร่ร่อน บ้านก็ไม่มีอยู่ นอนข้างถนน ลำบาก”

(ID 7)

4.1.5 การฝึกจิตใจ บุคคลบางกลุ่มมีการฝึกฝนจิตใจให้เกิดสติ ความสงบ และรู้เท่าทันเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น รวมถึงเพื่อรักษาสมดุลทางอารมณ์ โดยการนั่ง

สมาธิ เจริญวิปัสสนา หรือสวดมนต์ ในกลุ่มคนที่มีการฝึกฝนจิตใจเป็นประจำ ด้วยวิธีการดังกล่าวจะได้รับผลกระทบทางจิตใจที่เกิดจากความสูญเสียและความหวาดกลัวจากเหตุการณ์ไฟไหม้น้อยกว่าในรายที่ไม่เคยมีการฝึก ทั้งยังสามารถฟื้นตัวความเศร้าเสียใจได้ดีกว่าคนทั่วไป ดังที่ผู้ให้ข้อมูลบางรายเล่าว่า

“เรื่องไฟไหม้มันก็เป็นทุกข์อย่างแสนสาหัสของคนทีประสบ แต่สำหรับตัวของผม มันก็ทุกข์ แต่บังเอิญเป็นผู้ที่โชคดี ได้มีธรรมะอยู่ในใจมาก เพราะว่าขณะที่กำลังดูไฟไหม้กำลังไหม้บ้าน ผมก็พิจารณาเป็นธรรมะ ว่านี่ มันเกิดขึ้นได้ แล้วมันก็ดับไป มันเป็นโลกธรรม ก็ยื่นกอดลูกสาวอยู่ ให้ลูกสาวดู “ไฟมันก็กำลังไหม้ พืด พืด พืด” (ID 5)

“ขณะนี้ผมก็ประสบความจริงแล้วว่า คนที่มีธรรมะนี่คือคนไม่ทุกข์ ทั้งที่โดนไฟไหม้ ก็ยังไม่ทุกข์เลย นอนหลับสบาย แฟนเขย่าตัวก็ยังไม่หลับอยู่ มันเป็นธรรมชาติลูกเกิดขึ้นได้ เป็นโลกธรรม 8 มีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ มีสุขก็ต้องมีทุกข์ มีนินทา มีสรรเสริญ เนี่ยโลกธรรม 8” (ID 5)

## 4.2 การฟื้นตัวจากความสะเทือนใจ

เมื่อผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้ซึ่งอยู่ในสภาพจิตใจที่เต็มไปด้วยความทุกข์ และสูญเสียใช้วิธีการต่างๆ ในการเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นและเพื่อพาตัวเองกลับสู่สภาพสมดุล โดยจะค่อยๆ ก้าวข้ามผ่านขั้นตอนต่างๆ ในการปรับใจและปรับตัวอย่างต่อเนื่อง อันเป็นผลจากการเลือกใช้วิธีการเผชิญปัญหาต่างๆ ให้เหมาะสม

4.2.1 **เผชิญหน้ากับความจริง** ผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้ต้องยอมรับว่าเหตุการณ์ไฟไหม้และความสูญเสียต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเรื่องจริงที่ไม่สามารถปฏิเสธหรือหลอกตนเองได้อีกต่อไป การยอมรับและเผชิญหน้ากับความเป็นจริงจะเกิดขึ้นเมื่อผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้หยุดใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบปฏิเสธ ซึ่งทำให้ยิ่งตกอยู่ในสภาวะของอาการสะเทือนใจอย่างรุนแรงและปรับตัวยากยิ่งขึ้น การเผชิญหน้ากับความเป็นจริงเป็นก้าวแรกของการฟื้นตัวจากความสะเทือนใจ เมื่อยอมรับความจริง ผู้ประสบภัยจะเกิดภาวะที่คนไทยเรียกว่า “ปลง” หรือ “การปล่อยวาง” จากความทุกข์ ซึ่งช่วยให้ผู้ประสบภัยอยู่กับความเป็นจริงมากขึ้นและพร้อมจะจัดการกับปัญหาด้วยวิธีที่เหมาะสมในขั้นต่อไป เช่น ที่ผู้ให้ข้อมูลหลักบางรายเล่าว่า

“มันเป็นเหตุสุดวิสัย ไม่มีใครอยากให้เกิด มันคงจะไปโทษใครไม่ได้ คงต้องยอมรับด้วยตัวเอง แล้วอยู่กับมันให้ได้ คือ ทุกคนต้องอยู่กับความจริงกันไป ก็ยอมรับอะไรมากขึ้น” (ID 4)

“ไม่เป็นไร ใหม่ไปมันก็ขึ้นไปหายากแล้วละ ให้ย้ายกลับคืนไป (เสียงสั้น) เราก็คิดไว้อีกอย่าง ว่าไหนๆ ยากก็ไปแล้ว เสื้อผ้าที่ยายรัก ไปอยู่กับยายก็ดี เพราะอีกหน่อยเราก็ไม่ใช่ว่าจะอยู่เนิ่นนาน เราก็ต้องตามเขาไป แต่จะวันไหนเท่านั้นเอง เราก็ต้องทำใจ” (ID 6)

“ของมันก็ไปแล้ว ยังไงมันก็ไปแล้ว เราทำอะไรไม่ได้แล้ว จะไปรื้อฟื้นมามันก็ปวดหัว ผู้เราปล่อยวางดีกว่า” (ID 7)

แต่การยอมรับความจริงไม่ใช่เรื่องง่าย การเผชิญหน้ากับความจริงสร้างความเจ็บปวดใจ และจำเป็นต้องใช้ระยะเวลาในการปรับตัวอย่างค่อยเป็นค่อยไป แต่แต่ละคนต้องการเวลาในการทำใจเพื่อยอมรับความจริงไม่เท่ากัน ผู้ให้ข้อมูลหลักบางรายเล่าถึงขั้นตอนในการทำใจเพื่อเผชิญหน้ากับความเป็นจริง

“เราก็เริ่มรู้จากสิ่งของที่เราเคยมี เคยใช้ มันไม่มี ไม่อยู่แล้วนะ แรกๆ เราก็ว่าไฟไหม้เราต้องฝันแน่ แต่พอ เราจะหยิบของของเราใช้ อ้าว มันไม่มีแล้ว อ้อ ไฟไหม้ นั่นเอง ของเราเลยไม่อยู่แล้ว เป็นอย่างนี้ พอเราจะเอื้อมมือไปหยิบตรงที่ที่เราเคยวาง เราคุ้นเคยว่าเราไว้ตรงนี้ มันก็ไม่มี มันใหม่ไปหมดแล้ว เราเลยค่อยๆ รับรู้ ว่า ไฟไหม้ มันเกิดกับเราจริง เห็นคนอื่นเขามีเขาใช้ของอันนี้ แล้วของๆ เราละ พอนึกถึงจะหันไปหยิบ ก็เลยรู้ว่าไม่ใช่แล้วนะ มันไม่มีแล้ว ไฟไหม้ใหม่จริงๆ แล้วละ มันไม่ใช่ความฝัน มันเรื่องจริงแล้ว เป็นอย่างนี้เรื่อยๆ จนเราหนีความจริงไม่ได้ ของทุกอย่างที่มันไม่อยู่ แล้วมันคอยฟ้อง” (ID 1)

“เสียใจมากที่ออกมา ทำไม ทำไม ตอนนั้นถึงไม่เอาของออกมา (แผ่นซีดีเพลงที่สะสม) ไม่ (เก็บสะสม) แล้วครับ เพราะรู้ว่าเก็บใหม่มันก็ไม่เท่าของเดิมแล้ว แล้วมันต้องเสียตั้งอีกเยอะ พุดจริงๆ คือไม่มีเงินมากพอที่จะเก็บใหม่ขนาดนั้นได้อีกแล้ว (เสียงสั้น) ต้องตัดใจครับ เก็บไม่ได้แล้ว (เสียงสั้น) ยากไหม (นิ่งไป) ยากครับ ยาก ยาก แต่ตอนนั้นผมเริ่มซาๆ” (ID 8)

**4.2.2 อยู่กับปัจจุบัน** เมื่อผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้ผ่านขั้นการเผชิญหน้ากับความจริง พวกเขาจะเริ่มมีชีวิตอยู่กับปัจจุบันมากขึ้น เริ่มทุ่มเทให้กับการจัดการกับความจำเป็นเฉพาะหน้าที่เกิดจากเหตุการณ์ไฟไหม้ หลายครั้งที่ผู้ประสบภัยต้อง

พยายามตั้งตัวเองให้อยู่กับปัจจุบันเพื่อให้สามารถจัดการกับความจำเป็นในชีวิตได้ ผู้ให้ข้อมูลบางรายเล่าว่า

“ไม่ท้อแล้ว ทำใจรับไปเรื่อยๆ แล้ว อายุจนปานนี้แล้ว เราก็ไม่คิดว่าจะเอา ให้มันมี ให้มันมีของมาฟังเพื่อแบบเมื่อก่อน ไม่ต้องไปคิด คิดว่ามีวันๆ มีที่นอนมีที่กิน ก็พอแล้ว” (ID 2)

“ก็รู้สึกเฉยๆ ก็เหมือนยังกับตอนเราอยู่บ้าน เราอยู่ในสภาพนี้เราก็กินดีในสภาพที่เราอยู่ที่นี่ เราไม่เสียใจอะไร” (ID 3)

“เราก็รู้สึกว่าจะไม่ต้องมานั่งคิดอะไร แต่ว่า เดี่ยวพรุ่งนี้จะทำอะไร พรุ่งนี้จะทำอะไร คือ ช่วงเดือนแรกจะคิดอย่างเดียวว่า พรุ่งนี้ต้องทำอะไร พรุ่งนี้ต้องไปไหนบ้าง พรุ่งนี้ต้องทำอะไรอีก จะคิดแต่ พรุ่งนี้ต้องทำอะไรอีก พรุ่งนี้ต้องไปธนาคารหรือเปล่า พรุ่งนี้ต้องติดต่ออะไรหรือเปล่า แม้มันมีบัตรประชาชนหรือยัง ประกันสังคมแม่ส่งหรือยัง คือต้องนั่งคิดในเรื่องที่ตัวเองจะต้องรับผิดชอบ ก็เลยต้องคิด เหตุการณ์มันทำให้คิดมากกว่า คงไม่ได้ตั้งใจจะคิดเอง” (ID 4)

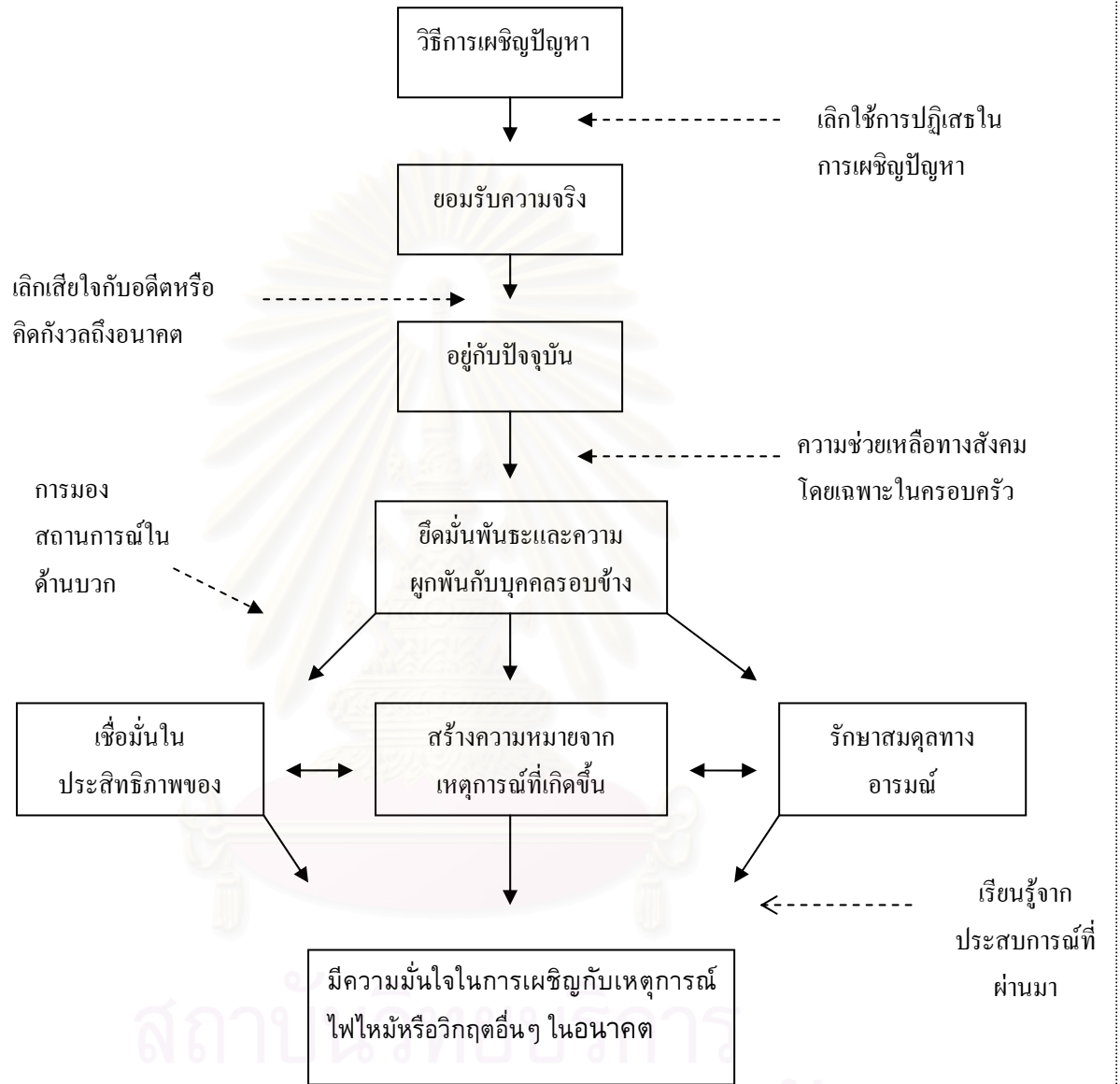
“งานเป็นงาน เรื่องส่วนตัวเราก็คือ แต่ก็มีบ้าง นั่งคนเดียวก็มีคิด นั่งทำบัญชีคิดเงินเดือนให้ลูกน้อง มันก็มีแป๊ปๆ แว็บๆ เข้ามา เพราะเราว่าง เราไม่ได้ไปนั่งทำพวกต่อโต๊ะอะไรพวกนี้ เราแค่คำนวณเงินเดือน หลังๆ ผมจะยุ่งแต่กับงานแล้ว เพราะเราหยุดไปเยอะก็ต้องกลับไปเคลียร์งาน แล้วก็เรื่องเรียน ทางนี้แม่กับพี่ชายเขาจะเคลียร์กันสองคน เราก็ไปเคลียร์ที่ทำงานเรา” (ID 6)

ในทางกลับกัน บางครั้งขั้นตอนนี้ก็อาจเกิดจากความจำเป็นและสภาพแวดล้อมบังคับให้ผู้ประสบภัยต้องอยู่กับปัจจุบันเพื่อจัดการปัญหาต่างๆ ที่จำเป็น เช่น การจัดการเรื่องเอกสาร ที่อยู่ สิ่งของและเงินช่วยเหลือ และการทำหน้าที่ประจำวัน สถานการณ์ที่บีบบังคับดังกล่าวมีส่วนช่วยดึงผู้ประสบภัยที่กำลังจมอยู่กับความเศร้าเสียใจ ความเครียด และวนอยู่กับความคิดด้านลบกลับมาสู่ปัจจุบัน และเมื่อเวลาผ่านไป ก็ช่วยให้ลบเลือนบาดแผลที่เกิดขึ้นได้ไม่มากนักน้อย ผู้ให้ข้อมูลบางคนพูดถึงเรื่องนี้ว่า

“คงจะทำงาน แล้วก็เดินทาง กว่าที่จะถึงบ้านก็มีดี ใจมันก็เลยไม่ไปวนเวียนมาก คือ มันมีกิจกรรมที่ดึงไปทางเรื่องอื่น ใจเราก็คงดีขึ้นตรงนี้ด้วย บางทีเราแม้ว่าไม่ยุ่งเรื่องงาน เลยไม่รู้สึกรู้ว่าเราเป็นอย่างไรบ้าง การเดินทาง ทำงาน ใจมันเลยไม่ไปวนกับไฟไหม้เท่าไร” (ID 1)

“ช่วงเรามีงานทำ มันเริ่มฟื้นตัวขึ้นมาหน่อย ผมก็เลยไม่คิด พอเรามีงานทำเราก็ไม่คิด เลยไม่เครียด” (ID 6)

แผนภาพที่ 6 การวิเคราะห์การฟื้นตัวจากความสะเทือนใจ



สถาบันพระปกเกล้า  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



4.2.3 **ยึดมั่นพันธะหรือความผูกพันกับบุคคลรอบข้าง** ดังที่ได้แสดงข้างต้นถึงคุณประโยชน์ของกลุ่มทางสังคมในการเผชิญปัญหา ซึ่งย้ำความสำคัญของสัมพันธภาพในการช่วยเหลือและรักษาบาดแผลทางจิตใจ และช่วยโอบอุ้มบุคคลจากความทุกข์ในภาวะวิกฤต นอกจากนี้การที่ผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้มีความผูกพันและความสัมพันธ์ที่แนบแน่นลึกซึ้งกับบุคคลใกล้ชิด โดยเฉพาะสมาชิกในครอบครัว เป็นการสร้างพันธะผูกพันในการรับผิดชอบต่อชีวิตของบุคคลกลุ่มนั้น ทำให้จำต้องลุกขึ้นมาจากความเศร้าเสียใจให้ได้ และยังเป็นกำลังใจที่จะสู้ชีวิตต่อไป เมื่อรู้สึกว่าจะต้องมีชีวิตอยู่ ต้องสู้ และต้องทำเพื่อใครบางคน ดังที่ได้แสดงในคำพูดของผู้ให้ข้อมูลบางคนที่

“(พื้นตัวได้อย่างรวดเร็ว) น่าจะเป็น การที่เราเห็นแม่เสียใจกว่าเรา เป็นประเด็นหลัก แล้วที่สองคือว่า เรารู้สึกว่าถ้าเราไม่ทำอะไรเลย แม่ก็จะลำบาก แล้วเราก็รู้สึกว่า คือ การเกิดเหตุการณ์ขึ้นมาทำให้เราเห็นว่า คนรอบๆ ข้างเราเขาพร้อมจะช่วยเหลือเรา ทำไมเราไม่ช่วยเหลือตัวเองก่อน ทุกคนเขาจะบอกว่า “มีอะไรให้ช่วยก็บอกนะ จะให้ช่วยอะไรก็บอกนะ” จริงๆ เรานึกไม่ออกว่าต้องให้เขาช่วยอะไร มีอะไรให้เขาช่วยเรานะ คือ ประเด็นหลักๆ คือ เห็นแม่แยกว่า แล้วก็ทำอย่างไรให้เขาดีขึ้น...ใช่ ต้องเข้มแข็ง เขาจะได้ คือ คงไม่ได้เรียกว่า มีความสุขที่สุดในชีวิต แต่ว่าเขาจะได้รู้สึกว่า เขาไม่ขาด เท่านั้นเอง ให้เขาทำใจให้ได้”(ID 4)

“เราห่วงแม่ ต้องอยู่กับแม่ แก่สับสน แก่ทำอะไรไม่ถูกแล้ว หมด แกบอกว่หมด เพราะวันนั้นแกร้องไห้จะเป็นลมในสวน เราก็บอก “ปล่อยมันไปเถอะ ใหม้แล้วให้มันใหม่ไป” มีเงินเดี่ยวก้อยหามาปลูกใหม่”(ID 7)

“(เวลาที่ท้อแท้ที่สุด) ก็ดูในครอบครัว ดูว่ายังไม่เป็นไร พออยู่กันได้ แล้วก็ค่อยดีขึ้น...ดูว่าเขาอยู่กันได้หรือเปล่า อยู่ได้แล้ว สบายแล้ว ไม่อดตายก็สบายแล้ว”

(ID 7)

4.2.4 **สร้างความหมายจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น** เมื่อผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้สามารถเผชิญหน้ากับความเป็นจริงและความสูญเสียจากเหตุการณ์ไฟไหม้ และอยู่กับปัญหาที่ต้องแก้ไขในปัจจุบัน พวกเขาจะสามารถมองย้อนกลับไปทบทวนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และเริ่มสร้างความหมายที่เหตุการณ์ไฟไหม้มีต่อชีวิตในปัจจุบัน ไม่ได้มองแต่เพียงด้านหายนะของไฟไหม้ แต่เริ่มมองเห็นและเข้าใจ

ความสำคัญของไฟไหม้ที่มีต่อชีวิตในปัจจุบันในด้านที่สร้างสรรค์และเติมไปด้วยความหวังมากขึ้น ดังที่ผู้ประสพภัยบางคนกล่าวว่า

“ใช่ ประสบการณ์นี้มันก็ให้เราเรียนรู้ได้มาก ในแง่ต่างๆ ที่เรามองย้อนหลังไปเก็บรายละเอียดได้มากขึ้น ถ้าเก็บเอามาคิดมันจะมีประโยชน์มาก” (ID 1)

“มันเหมือนกับว่า เราก็ได้คิดอะไรที่มันค่อนข้างจะเป็นจริงมากขึ้น แล้วก็ได้เรียนรู้อะไรหลายอย่างว่าตัวเราเป็นอย่างไร คิดอะไรได้มากแค่ไหน อดทนได้มากแค่ไหน เราทำอะไรได้มากแค่ไหน” (ID 4)

4.2.5 **เชื่อมั่นในประสิทธิภาพของตน** การเชื่อว่าตนเองเข้มแข็งและคงความรู้สึกว่าตนเองมีประสิทธิภาพ สามารถแก้ปัญหาต่างๆ และไม่สะเทือนจากความสูญเสียอันเกิดจากไฟไหม้ ช่วยให้บุคคลมีความมั่นใจและมีความมุ่งมั่นที่จะลุกขึ้นจากหายนะที่เกิดขึ้น ด้วยเหตุนี้ผู้ประสพเหตุการณ์ไฟไหม้ที่มองภาพลักษณ์ของตนในลักษณะดังกล่าวจึงสามารถพึ่งพาตนเองและเป็นที่พึ่งให้แก่บุคคลอื่นได้ ทั้งยังฟื้นตัวได้อย่างรวดเร็ว ดังตัวอย่างเช่น

“ไม่ตกใจหรอก เพราะยายเจออะไรมาร้อยแปด ของนิดๆหน่อยๆ ไม่เคยตกใจ เพราะว่าเราตั้งแต่เด็กเล็กมา เจอเหตุการณ์อะไรทั้งที่ดีที่ไม่ดี ก็ปลงตก ไม่เสียใจ เพ็ญ นี้อ่องให้เยอะเซียว เขาเสียใจ ยายไม่เสียใจ เหมือนยังกับของเดิมเราจะไปหาใหม่ดีกว่า” (ID 3)

“ผมเป็นคนที่นอนหลับง่าย ถึงปัจจุบันนี้ก็สวดมนต์เยอะๆ เพราะฉะนั้น ไร่ version ที่หนูถามกับผมนี้จะไปอีกอย่างหนึ่ง สบาย ไม่ต้องมานั่งพูดปรับทุกข์แบบเขาหรอก เราเข้าใจ ก็ผมไปทำงานสักอย่าง ที่ประชุมเขาบอก “แกโดนไปไฟไหม้ ก็เห็นแกยังหัวเราะ ไม่เห็นแกมีความทุกข์เลย ทำใจได้ดีจริง” (ID 5)

4.2.6 **รักษาสมดุลทางอารมณ์** การไม่ปล่อยยให้ตนเองจมอยู่กับความเศร้า ทุกข์ หรือความโกรธแค้น เป็นสัญญาณที่ดีซึ่งบ่งว่าผู้ประสพเหตุการณ์ไฟไหม้เริ่มควบคุมตนเองและกลับคืนสู่สภาพสมดุล ซึ่งเป็นสภาพปรกติทางอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม ก่อนที่จะถูกสิ้นคลอนจากเหตุการณ์ไฟไหม้ การรักษาสมดุลทางอารมณ์ยังแสดงถึงความสามารถในการปรับตัวได้เป็นอย่างดีและถือเป็นขั้นที่

แสดงถึงการฟื้นตัวจากความสะเทือนใจ ผู้ให้ข้อมูลบางรายแสดงถึงสมดุลทางอารมณ์จากคำพูดเช่น

“สติแตกไปแล้ว คุณสติไม่อยู่ โธ่ยหมดตัวแล้ว ต่อไปนี่ไม่มีอะไรอีกแล้ว นั่นคือ สติแตกไปแล้ว แล้วถ้าถ้าหากว่าผมสติแตกตรงนั้น กับแม่บ้านอาจจะ broken ไปเลยก็ได้ตรงนั้น ต่างคน ต่าง conflict โดยที่ไม่มีเหตุผลอะไรกันเลย คือ สติแตกกับแตกมาเจอกัน ก็เลิกกัน แต่ผมคุมอยู่ อ้อ เขาเป็นแบบนี้ เพราะอย่างนี้ คือ เรื่องอะไรนิดเดียวเขาไม่โหดแล้ว โหดแล้ว โหดแล้ว ใจเย็นๆ สิ” (ID 5)

“เสียดายซีครับ มากด้วย ไม่มีใครอยากให้เราต้องสูญเสีย แต่ถ้ามันไปแล้ว ตัวผมคิดนะ พูดจริงๆ เลย ผมเองก็ไม่อยากมาจมอยู่กับความเศร้าตรงนั้น ผู้เรามาทำอย่างอื่นจะดีกว่า แต่จริงๆ ผมก็เครียดนะ ว่าเราจะเป็นอย่างไง จะทำอย่างไรต่อไป เครียด แต่ไม่อยากคิดอยู่กับมัน หาอะไรทำอย่างที่เราเคยทำ มันก็พอช่วยได้” (ID 8)

- 4.2.7 **มีความมั่นใจในการเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ไฟไหม้ในอนาคต** เมื่อผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้สามารถผ่านขั้นตอนต่างๆ ในการฟื้นตัวได้ จนถึงระดับที่สามารถคงความรู้สึกว่าตนเองมีประสิทธิภาพและรักษาสมดุลทางอารมณ์ได้แล้ว บุคคลจะมีความมั่นใจในความสามารถในการปรับตัวและรับมือกับเหตุการณ์วิกฤตในลักษณะเดียวกันที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต ดังนั้น ผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้ซึ่งสามารถฟื้นตัวจากความสะเทือนใจได้จึงมีความมั่นใจมากขึ้นว่าจะสามารถจัดการกับเหตุการณ์ไฟไหม้หรือเหตุการณ์วิกฤตอื่นๆ ได้ในอนาคต แม้บางรายยังอาจยังรู้สึกเสียวและยังไม่แน่ใจสภาพอารมณ์ของตนในอนาคต เนื่องจากกลัวว่าจะยังคงมีความสะเทือนใจค้างอยู่ ผู้ให้ข้อมูลบางคนกล่าวว่า

“มันก็สอนอะไรเราหลายๆ อย่าง คือ มันเหมือนกับว่า เราไม่กลัวที่จะต้องทำอะไร ที่นี้ถ้ามันเกิดอะไรขึ้น มันจะเลวร้าย หรือมันจะอะไรก็ตาม เราก็ไม่กลัว เราก็น่าจะอยู่กับมันได้ แต่อาจจะไม่ได้ทำได้ดีเหมือนคนอื่น แต่เราก็น่าจะอยู่ด้วยกันกับมันได้” (ID 4)

“ตอนนี้ไม่กลัวแล้ว ประสบการณ์มีแล้ว ถ้าไปเจอเหตุการณ์แบบนี้อีกจะได้ไม่ตื่นเต้น แรกๆ มันตื่นเต้นทำอะไรไม่ถูก นี่ลองผมไปเจอบ้านใครไฟไหม้ก็ไม่ตื่นเต้นแล้ว เพราะเราเคยโดน แต่ว่ามันก็ยังมีความหวาดๆ อยู่ในใจ” (ID 7)

“ถ้าเกิดไฟไหม้อีกครั้ง รู้แล้วว่าจะต้องทำอะไร ต้องทำอะไร จะเอาอะไร จะตั้งสติอย่างไร จะมาอยู่ตรงนี้ จะคิดว่าจะต้องทำอะไรต่อ จะไม่ลำบาก จะไม่ทุลักทุเลเหมือนครั้งแรกอีกแล้ว เพราะเราไม่มีประสบการณ์เลย คุณสติได้มากขึ้นแน่นอนถ้าไฟไหม้อีกครั้ง ว่าจะวางของจะเก็บของไว้ตรงนี้ ก็เคยคิด แม้ก็จะบอกว่าอันนี้สำคัญ อยู่ตรงนี้ เกิดอะไรขึ้นหยิบตรงนี้ก่อน ต้องแบบนี้” (ID 8)

### 4.3 คุณค่าจากเหตุการณ์ไฟไหม้

วิกฤตการณ์ เช่น เหตุการณ์ไฟไหม้ โดยตัวมันเอง แม้จะก่อให้เกิดความสูญเสียยิ่งใหญ่แก่ทรัพย์สิน และในบางครั้งอาจรวมถึงชีวิต แต่วิกฤตการณ์ก็มีคุณค่าที่ไม่อาจละเลยได้ เช่น ในกรณีของการศึกษาเรื่องไฟไหม้ในครั้งนี้พบว่า เมื่อผู้ประสพภัยสามารถผ่านขั้นตอนต่างๆ ในการฟื้นตัวจากภาวะสะเทือนใจและได้มองย้อนเพื่อทบทวนเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในช่วงที่กำลังดิ้นรนเพื่อเผชิญปัญหาและเพื่อคืนสู่ภาวะปรกติ สิ่งที่ได้รับในเวลาเดียวกัน คือ บทเรียนที่ได้จากการดิ้นรนให้พ้นวิกฤตจากเหตุการณ์ไฟไหม้ สิ่งที่คุณประสพเหตุการณ์ไฟไหม้ได้เรียนรู้มีดังนี้

4.3.1 **ระวังไฟมากขึ้น** ผู้ประสพเหตุการณ์ไฟไหม้ในการวิจัยครั้งนี้เกือบทุกคนเล่าว่าเช็ดกับเรื่องไฟ ทำให้รอบคอบกับเรื่องไฟฟ้าและอุปกรณ์ต่างๆ ในบ้านที่อาจติดไฟได้ ครอบครัวยังอยู่บนที่ผืนเดิมระวังบ้านที่เป็นญาติของต้นเพลิงและบ้านที่มีความเสี่ยงในละแวกใกล้เคียง ผู้ประสพภัยบางคนเล่าว่า

“กลัว กลัวว่ามันจะซ้ำมาอีก เลยระวังมากกว่าเดิม ไม่ได้เลย บ้านนี้เขาชอบทิ้งลูกเอาไว้ เราเวลานั้น ปลักเขาก็ยังทำไม่ดี ก็บอกให้ลูกเราไปดูเรื่อยเลย” (ID 2)

“มีก็พวกเหตุการณ์ระวัง มันก็อันดับหนึ่งเลย จะทำอะไรก็ต้องระวังทุกอย่าง แต่ที่ระแวงบ้านนั้น บ้านเราไม่มีอะไรมาก ง่าย แค่นี้เอง มันไม่ใช่สองชั้นเหมือนเมื่อก่อน เมื่อก่อนสองชั้นมันดูลำบาก แบ่งเป็นห้องๆ อีก ถ้าโล่งๆ แบบนี้เรารู้แล้วว่าทำอะไร” (ID 6)

“ไม่ระแวง ก็คงจะระวังที่ไม่เหมือนเดิม เมื่อก่อนไม่เคยระวัง ตอนนี่ก็ต้องระวังกันแล้ว ใครก็ต้องระวังกันแล้ว เพราะเขาต้องเช็ดกันทุกคน กลัวกันทุกคน ก็เลยสบายใจ” (ID 7)

4.3.2 **เข้าใจและเห็นใจคนที่ประสพเหตุการณ์ไฟไหม้เหมือนกัน** ความทุกข์ใจและชีวิตที่ยากลำบากจากความสูญเสียในเหตุการณ์ไฟไหม้ทำให้ผู้ประสพภัย

เข้าใจและเห็นใจหัวอกของคนที่ถูกขยอก และไม่ยอมให้ใครต้องทนทุกข์จากเหตุการณ์ที่ตนเคยประสบ ดังนั้นเมื่อรับรู้ว่ามีผู้ประสบภัยจากไฟไหม้เช่นเดียวกับตน จึงรู้สึกสงสาร เห็นใจ เข้าใจ และอยากให้ความช่วยเหลือถ้าทำได้ ดังคำบอกเล่า เช่น

“สงสารเขามากกว่า นึกถึงตัวเองคงไม่ มันจบไปแล้ว เคยโดน เราก็รู้ว่ามันเป็นอย่างไร เห็นเด็กยืน วันนั้นที่เขาไฟไหม้หนักๆ เราก็นึก เยอะกว่าเรามาก ไหม้เป็นร้อยๆ หลัง ของเรายังแค่นี้ แพลตตำรวจโดนหมด ของเรายังโชคดีกว่าเขา”

(ID 1)

“พอรู้แล้ว (ข่าวไฟไหม้) ไม่ให้ลูกไปไหนเลย ให้คอยดู คอยว่ามันหมดไปที่หลังอะไรยังไง เราก็นึกถึง สงสารเขา เราเคยโดนมาแล้ว” (ID 2)

“เราก็แค่สงสารเขา เขาก็คงเหมือนเรา ก็อย่างที่อันล่าสุดตรงสวนพลู ก็ร้อยหลังคาเรือน เยอะกว่าเรามาก เห็นแล้วก็สงสาร” (ID 6)

“อยากช่วยสิ เพราะว่าเราโดนมาแล้ว ถ้าเรามีเราจะไปช่วยเลย แบบถ้าอยู่ใกล้ๆ นะ เราก็ช่วยแล้วแต่เราศรัทธา เรามีน้อยเราก็ช่วยน้อย รู้เลย ว่าเขาลำบาก เพราะเราโดนมาแล้ว” (ID 7)

- 4.3.3 **รอบคอบในการใช้จ่ายเงิน** ฐานะทางการเงินที่ลำบาก และการเป็นหนี้เพื่อสร้างบ้านใหม่ทำให้มองเห็นความจำเป็นและรายละเอียดของการใช้จ่ายต่างๆ ในชีวิต ผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้จึงต้องระวังและรอบคอบในการใช้จ่ายเงิน ต้องรัดกุมยิ่งขึ้น บางรายพูดถึงเรื่องการใช้จ่ายว่า

“ทุกอย่างมันกลายเป็นความจำเป็นไปหมดเลย อย่างที่บอก อย่างเมื่อก่อนเราหิว เราก็เดินไปเปิดตู้เย็น หยิบของมากิน ก็คือจบ แต่ทุกวันนี้มันไม่ใช่ ของมาจากไหน มาจากการที่เราต้องหาเงินไปซื้อ แล้วเราต้องไปซื้อที่ไหน เราต้องเริ่มมาคิดในรายละเอียดของแต่ละอย่างมากขึ้นอย่างที่เคยก่อนตัวเองไม่เคยเป็น แต่ทุกวันนี้ต้องคิด ต้องทำอะไร ต้องซื้ออะไรเข้าบ้านก่อน แต่เมื่อก่อนนี้มันไม่ใช่ เราไม่คิดเลยว่าเราต้องมานั่งคิดว่า เออ ตอนนี้น้ำมันไม่จำเป็นนะ เราอยากได้ตรงนี้น้ำมันยังไม่จำเป็น ต้องเอาเงินก้อนนี้ไปใช้อย่างอื่นก่อน ซึ่งจะเปลี่ยนแปลงอุปนิสัยตัวเอง ความคิดของตัวเองไปค่อนข้างเยอะมาก” (ID 4)

“ไม่ได้ซื้อเสื้อผ้า ไม่ได้ซื้อสิ่งที่ตัวเองอยากได้ ไว้ก่อนก็แล้วกัน ยังไม่มีเงิน เพราะแต่ก่อนถ้าอยากได้ก็ซื้อ คือ ผมเป็นคนที่ไม่แต่งตัวอีกเลยหลังจากบ้านไฟไหม้ ก่อนหน้านั้นจะมีซื้อเสื้อผ้าอะไร มีร้านที่ไปซื้อบ่อย” (ID 8)

- 4.3.4 **เลิกสะสม** ความสูญเสียจากเหตุการณ์ไฟไหม้ทำให้ผู้ประสบเหตุการณ์หลายคนได้บทเรียนว่า การสะสมและสร้างความผูกพันทำให้เกิดทุกข์เมื่อต้องสูญเสียสิ่งของที่รักและผูกพัน ดังนั้นหลายคนจึงไม่คิดอยากแสวงหาหรือสะสมข้าวของใดใด อีกส่วนหนึ่งเป็นเพราะการที่ต้องใช้จ่ายอย่างประหยัด จึงต้องตัดใจเลิกนิสัยที่ชอบเก็บสะสม ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งพูดถึงเรื่องการสะสมว่า

“ต้องดูว่ามันจำเป็น แล้วมันไม่ใช่ผลดี แล้วอีกอย่างจากเหตุการณ์ที่ผ่านมา แม้จะเป็นคนชอบสะสม คือ จะชอบซื้อโน่นซื้อนี่ของเขาตามความพอใจ เท่าที่เขาจะซื้อได้ แล้วบางอย่างของที่เขาซื้อไม่ได้ใช้มัน ปริมาณมันมาก ราคาต่อชิ้นมันอาจไม่สูง ถ้ามันรวมกันเยอะๆ มันก็สูง ดังนั้นการสะสมอะไรหลายๆ มันสร้างความผูกพันให้ตัวเองทางหนึ่งเหมือนกัน ก็พอมันไม่ได้ใช้ ไม่ได้เห็น ไม่ได้ทำอะไร มันก็ทุกข์เลย คิดว่าจากนี้ เราจะไม่สะสมอะไรแล้ว เราจะทำเท่าที่มันจำเป็น” (ID 4)

- 4.3.5. **อยู่กับปัจจุบันและพร้อมรับความเปลี่ยนแปลง** มีผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้ผิดหวังที่ไฟไหม้ทำให้แผนการและโครงการต่างๆ ในชีวิตต้องพังทลาย ความผิดหวังทำให้เข็ดและไม่อยากคิดฝันหรือวางแผนอนาคตในระยะยาว แต่ได้รับบทเรียนให้พร้อมรับความไม่แน่นอนของชีวิต ใช้ชีวิตในปัจจุบันให้มีความสุขที่สุด ไม่ต้องรอ ไม่ต้องคาดหวัง ดังที่เล่าว่า

“ความคิดของตัวเองในการวางแผน ค่อนข้างจะน้อยลงมาก เราอาจจะมองว่าอีกสองปีเราจะทำอย่างนี้นะ อีกสามปีเราจะทำอย่างนี้ ปัจจุบันนี้แค่ถามว่าเดือนหน้าเราจะทำอะไร แค่คิดเท่านี้ก็พอแล้ว เราไม่อยากจะวางแผนไกลเลย คือ บางทีการวางแผนไกลๆ แล้วเราทำไม่ได้มันก็เป็นความทุกข์ของเราเหมือนกัน” (ID 4)

“ถ้าเราอยากหาความสุข ในเรื่องของการไปเที่ยว เราทำเลย ในงบประมาณที่เราไม่ลำบาก ทำเลย ไม่ต้องรอ จะรอทำไม ไม่รู้ว่าพรุ่งนี้จะได้อยู่หรือเปล่า เพราะว่าพรุ่งนี้เราอาจไม่ได้อยู่ พรุ่งนี้เราเดินไป เราอาจโดนรถชนตายก็ได้ ทุกอย่างเกิดขึ้นได้

ตลอดเวลา อย่างเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ดั้งนั้นทุกอย่างมันไม่มีอะไรแน่นอน ไม่มีอะไรที่แน่นอนเลยมากกว่า” (ID 4)

- 4.3.6 **เรียนรู้ความแตกต่างระหว่างบุคคลจากการอยู่ร่วมกัน** หลังเหตุการณ์ไฟไหม้ ผู้ประสบภัยได้อาศัยพักที่โรงเรียน กศน. ในเขตวัดร่วมกัน ครอบครัวที่ไม่มีที่ไปยังได้รับอนุญาตจากวัดให้อยู่ที่โรงเรียนได้จนกว่าบ้านใหม่บนที่ดินเดิมจะสร้างเสร็จ การอยู่ร่วมกันหลายๆ ครอบครัวทำให้ได้ประสบการณ์ในการปรับตัวเพื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่น และได้เรียนรู้ เข้าใจนิสัยของคนหลายแบบ ทั้งที่เห็นแก่ตัวและมีน้ำใจ ผู้ให้ข้อมูลหลักรายหนึ่งเล่าว่า

“ประสบการณ์ได้อยู่ร่วมกัน ดี ได้รู้ว่าเป็นอย่างไรบ้าง หลายๆ คน กินข้าวร่วมกัน เราได้ดูว่าคนไหนเป็นคนอย่างไร คนเห็นแก่ตัว คนนั้นไม่เห็นแก่ตัว อย่างเขาบริจาคเสื้อผ้า ของบ้านต้นเพลิงที่ทำบ้านไฟไหม้เขามีญาติ คนบางที่มานั่งเห็นแก่ตัวมากๆ เลย เสื้อผ้าเขามากก็เลือกๆ ไม่เอาไปแค่พอใส่ เอาไปเป็นสิบบๆ ถุงไม่รู้เอาไปไหน เขาไม่ห่วงคนอื่น เราได้เห็นคนหลายอย่าง” (ID 7)

โดยสรุป การเผชิญปัญหาเป็นวิธีการที่ผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้เลือกใช้เพื่อจัดการกับความรู้สึกภายในที่เกิดขึ้นและทำให้ตนเองกลับสู่ภาวะสมดุล หรือภาวะปรกติก่อนที่จะได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ไฟไหม้ ผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้จะก้าวผ่านขั้นตอนของการฟื้นตัวจากความสะเทือนใจ (Trauma) เพื่อให้สามารถควบคุมตนเองได้อีกครั้ง ระหว่างช่วงของการเผชิญปัญหาและฟื้นตัวจากภาวะสะเทือนใจ บุคคลจะได้เรียนรู้และพัฒนาศักยภาพในการเผชิญหน้ากับปัญหาและภาวะวิกฤต เหตุการณ์ไฟไหม้ไม่ได้ก่อให้เกิดความสูญเสียและบาดแผลในใจของผู้ประสบภัยเพียงอย่างเดียว แต่สำหรับผู้ที่ถูกผ่านขั้นตอนของการฟื้นตัวมาได้จะได้รับบทเรียนชีวิตได้ทำให้จิตใจที่เข้มแข็งขึ้นและเพิ่มความเชื่อมั่นในประสิทธิภาพของตนเมื่อต้องเผชิญปัญหาในยามวิกฤต ซึ่งนับเป็นคุณค่าที่เหตุการณ์วิกฤตต่างๆ รวมทั้งไฟไหม้ให้เป็นเครื่องปลอบใจแก่ผู้ประสบภัย

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้สรุปและอภิปรายผลการวิเคราะห์ ประสิทธิภาพของผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้ ในประเด็นดังต่อไปนี้

#### 5.1 สรุปผลการวิจัย

#### 5.2 อภิปรายผลการวิจัย ดังนี้

##### 5.2.1 ประสิทธิภาพระหว่างและหลังเหตุการณ์ไฟไหม้

##### 5.2.2 การเผชิญปัญหา

##### 5.2.3 การฟื้นตัวจากความสะเทือนใจ

#### 5.3 ข้อจำกัดในการวิจัย

#### 5.4 ข้อเสนอแนะในการวิจัย

### 5.1 สรุปผลการวิจัย

การวิจัยประสิทธิผลสะท้อนใจของผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้ในครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์นิยม และเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวน 8 คน การสังเกต และสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลประกอบอีกจำนวนหนึ่ง พื้นที่ในการศึกษาคือ ชุมชนศรีอู่ลี้ เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร ซึ่งเกิดเหตุการณ์ไฟไหม้เมื่อวันที่ 24 เมษายน 2546 จากการวิเคราะห์ข้อมูลจากบทสัมภาษณ์ บันทึกภาคสนามจากการสังเกตผู้วิจัย สามารถสรุปประเด็นที่ได้ดังนี้

5.1.1 ระหว่างเหตุการณ์ไฟไหม้ ประสิทธิภาพของผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้ระหว่างเหตุการณ์ สามารถจำแนกออกได้ดังนี้

5.1.1.1 การรับรู้สถานการณ์ โดยการประเมินเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นว่าไม่รุนแรงนัก หรือเป็นอันตรายต่อชีวิตและทรัพย์สิน

5.1.1.2 ปฏิกริยาการตอบสนองทางจิต คือ การใช้การเผชิญปัญหาและกลไกการป้องกันทางจิตเพื่อจัดการความรู้สึกตกใจ หวาดกลัว เครียด ที่เกิดจากธรรมชาติของเหตุการณ์วิกฤต

5.1.1.3 การตอบสนองทางกายภาพ ระบบประสาทอัตโนมัติจะกระตุ้นระบบซิมพาเทติกและพาราซิมพาเทติกให้ทำงานในภาวะวิกฤต ทำให้ร่างกายมีสภาพพร้อมเผชิญอันตราย ผู้ประสบภัยใช้การวิ่งหนีหรือเข้าต่อสู้เพื่อควบคุมเหตุการณ์ และไม่รู้สึกลับปวดหรือเหน็ดเหนื่อย



5.1.1.4 พฤติกรรมตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่เหมาะสม คือ การคิดคำนวณเพื่อหาทางตอบสนองและจัดการกับเหตุการณ์เฉพาะหน้าได้อย่างเหมาะสม ด้วยสติและควบคุมอารมณ์ได้ เห็นได้จากพฤติกรรมการช่วยเหลือผู้อื่น และการห้ามเพลิงหรือตัดต้นไม้เพื่อความปลอดภัยส่วนรวม

5.1.2 ภายหลังเหตุการณ์ไฟไหม้ ผู้ประสบภัยต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอันเนื่องมาจากความสูญเสีย ได้แก่

5.1.2.1 สภาวะทางร่างกายและจิตใจ ที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ไฟไหม้ ทำให้ผู้ประสบภัยอยู่ในภาวะสะเทือนใจ เห็นได้จากอาการทางกาย คือ นอนไม่หลับ ผื่นร้ำย รับประทานอาหารไม่ลง อ่อนเพลีย และมีอาการเจ็บป่วยจากความเครียด ทางจิตใจคือกลุ่มของอารมณ์ความรู้สึกที่มีหลังเหตุการณ์ คือ หลีกหนีสภาพที่หดหู่ของเหตุการณ์ไฟไหม้ หวาดกลัว ซึมเศร้าจากความท้อแท้สิ้นหวัง และเครียดจากความวิตกกังวลถึงอนาคตและการวนคิดกับตัวเอง

5.1.2.2 บรรยากาศในครอบครัวที่เปลี่ยนแปลงไป ได้แก่ ตึงเครียดขึ้น ทะเลาะเบาะแว้งบ่อยขึ้น พุดจากันน้อยลง แต่สมาชิกในครอบครัวมีการช่วยเหลือและเห็นอกเห็นใจกันมากขึ้น

5.1.3 วิธีการเผชิญปัญหาที่ผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้ใช้เพื่อฟื้นตัวจากความสะเทือนใจ วิธีการที่พบ คือ

5.1.3.1 การปฏิเสธ ไม่ยอมรับว่าเหตุการณ์เกิดขึ้นจริงและผลของเหตุการณ์

5.1.3.2 การหาเหตุผลอธิบายเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ทุกรายใช้คำว่า “กรรม” มาอธิบายเหตุผลของการเกิดไฟไหม้ เพื่อให้ตนทำใจยอมรับได้

5.1.3.3 การหาสิ่งยึดเหนี่ยวใจ ในยามที่สับสนเคืองคว้าง ได้แก่ ความเชื่อทางศาสนา ไชยกลาง และสิ่งเหนือธรรมชาติ อีกทั้งคำแนะนำหรือคำสั่งสอนของบุคคลที่เคารพเลื่อมใส

5.1.3.4 การแสวงหาความช่วยเหลือทางสังคม ผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้อาจแสวงหาความช่วยเหลือจากเครือข่ายคนรู้จัก หรืออาจได้รับความช่วยเหลือ ซึ่งมีทั้งทางอารมณ์และจิตใจ ข้อมูลคำแนะนำต่างๆ และทางวัตถุ

5.1.3.5 การมองสถานการณ์ในด้านบวก เพื่อให้ตนเองมีความหวังและความเชื่อมั่นในการเผชิญปัญหา วิธีที่ใช้ได้แก่ การพูดกับตนเอง การพยายามมองสถานการณ์ทั้ง 2 ด้าน โดยจำกัดการมองด้านลบมุ่งหาด้านบวก และการเปรียบเทียบกับผู้ที่ลำบากกว่าตน

5.1.3.6 การฝึกจิตใจ การฝึกสมาธิ การสวดมนต์หรือการฝึกจิตใจในรูปแบบต่างๆ เพื่อสร้างสติ ความสงบและสมดุลทางจิตอยู่ประจำทำให้ผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้บางคนสามารถควบคุมอารมณ์ได้เมื่อเผชิญเหตุการณ์วิกฤต

5.1.4 การฟื้นตัวจากความสะเทือนใจ เมื่อผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้ประสบความสำเร็จในการเผชิญกับปัญหา พวกเขาจะค่อยๆ ฟื้นตัวจากความสะเทือนใจโดยผ่านขั้นตอนดังนี้

5.1.4.1 เผชิญหน้ากับความจริง โดยยอมรับผลของเหตุการณ์ ไม่ปฏิเสธหรือหลีกเลี่ยงความสูญเสียที่เกิดขึ้นจริง

5.1.4.2 อยู่กับปัจจุบัน เลิกเศร้าเสียใจกับอดีต หรือวิตกกังวลกับอนาคต มุ่งกับการแก้ปัญหาในปัจจุบัน

5.1.4.3 ยึดมั่นพันธะและความผูกพันกับบุคคลรอบข้าง การรู้สึกว่าคุณเองมีภาระ มีบุคคลที่ต้องรับผิดชอบ จะกระตุ้นให้ผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้เร่งฟื้นตัวจากความสะเทือนใจ

5.1.4.4 สร้างความหมายจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เมื่อได้ทบทวนและเห็นว่าเหตุการณ์วิกฤตมีความหมายอย่างไรต่อชีวิต ผู้ประสบภัยจะยอมรับประสบการณ์นั้นได้

5.1.4.5 เชื่อมมั่นในประสิทธิภาพของตนเอง การมีความเชื่อมั่นทำให้มีความหวังว่าตนจะเผชิญปัญหาได้สำเร็จ ความสำเร็จดังกล่าวจะย้อนกลับสร้างความมั่นใจที่มากขึ้น

5.1.4.6 รักษาสมดุลทางอารมณ์ ไม่ปล่อยให้ตนเองจมอยู่กับความเศร้า ท้อแท้และความเครียด

5.1.4.7 มีความมั่นใจในการเผชิญกับเหตุการณ์ไฟไหม้ ในอนาคต ผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้ได้เรียนรู้จากประสบการณ์ ทำให้มั่นใจว่าตนเองจะรับมือกับเหตุการณ์ไฟไหม้และปัญหาอื่นๆ ในอนาคตได้ดีกว่าเดิม

5.1.5 คุณค่าจากเหตุการณ์ไฟไหม้ เมื่อผ่านขั้นตอนของการฟื้นตัวจากความสะเทือนใจ ผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้จะสามารถมองหาคุณค่าจากความยากลำบากที่ได้ผ่านพ้นมา สิ่งที่ได้จากประสบการณ์ของผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ระวังรอบคอบในเรื่องไฟมากขึ้น มีความเข้าใจและเห็นใจผู้ที่ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้เหมือนตนเอง รอบคอบในการใช้จ่ายเงิน เลิกนิสัยการสะสมและสร้างความผูกพันกับทรัพย์สิน และได้เรียนรู้เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคลจากการอยู่ร่วมกันระหว่างที่ยังหาที่อยู่ไม่ได้

## 5.2 การอภิปรายผลการวิจัย

ประเด็นที่น่าสนใจจากผลการวิจัยซึ่งผู้วิจัยนำมาอภิปราย คือ

### 5.2.1 ประสบการณ์ระหว่างและหลังเหตุการณ์ไฟไหม้

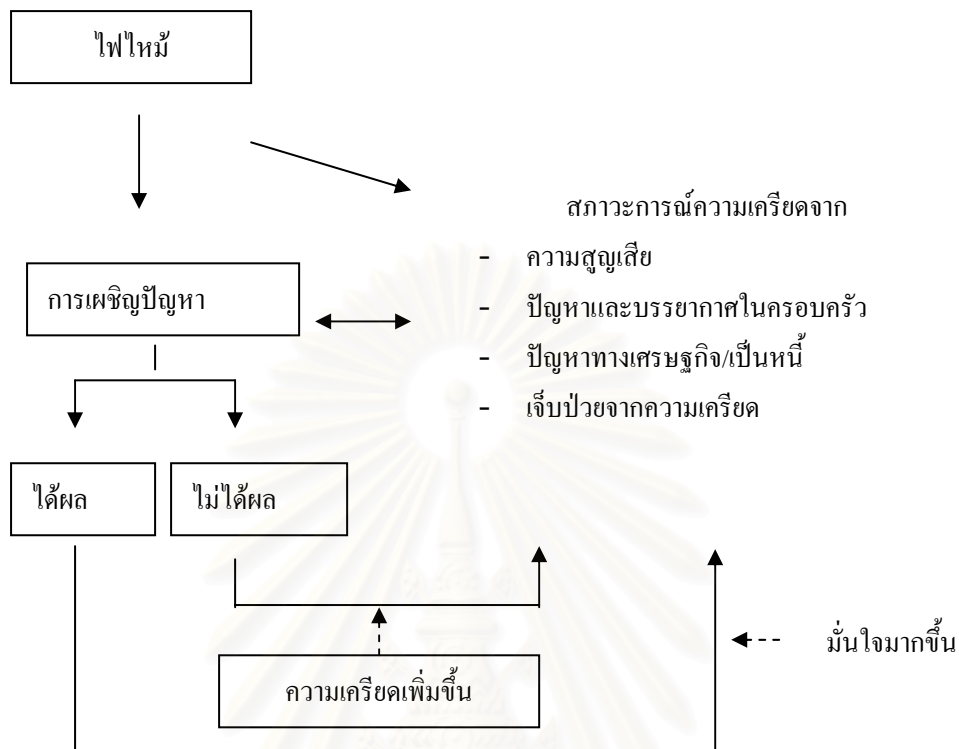
จากการวิเคราะห์ประสบการณ์ของผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้ระหว่างและหลังจากการเกิดเหตุการณ์ พบว่า ความเครียดที่ผู้ประสบภัยต้องเผชิญเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องทั้งก่อนและหลังเหตุการณ์ ความเครียดดังกล่าวอาจแบ่งช่วงเวลาและที่มาได้เป็น 3 กลุ่ม

- 1) ระหว่างเหตุการณ์ไฟไหม้ ที่มาของความเครียดคือ ความรุนแรงและอันตรายของเหตุการณ์ที่ผู้ประสบภัยแต่ละคนรับรู้
- 2) หลังเหตุการณ์ไฟไหม้ ความเครียดจากความสะเทือนใจที่เกิดจากการสูญเสีย และความกังวลถึงอนาคตในเรื่องของเศรษฐกิจ ความเป็นอยู่ และการมุ่งที่จะแก้ปัญหาเฉพาะหน้า
- 3) ความเครียดอันเกิดจากปัจจัยแวดล้อมอื่นๆ สืบเนื่องมาจากความสูญเสียในเหตุการณ์ไฟไหม้ เช่น บรรยากาศในครอบครัวที่ตึงเครียดขึ้น ปัญหาทางการเงิน ปัญหาสุขภาพ และความเครียดจากการใช้วิธีการเผชิญปัญหาที่ไม่ประสบผลสำเร็จ

ดังจะเห็นว่าเหตุการณ์วิกฤตสามารถสร้างวัฏจักรของความเครียดได้จากเหตุการณ์เพียงเหตุการณ์เดียว ผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้ที่ตกอยู่ในความสะเทือนใจและหวาดกลัวจากเหตุการณ์วิกฤตต้องเผชิญกับความเครียดอันเป็นผลจากความสูญเสียที่เหตุการณ์ก่อให้เกิด ในระหว่างนั้น สถานการณ์แวดล้อมซึ่งได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์วิกฤตยังสามารถสร้างความเครียดให้เกิดขึ้นได้จากปัญหาต่างๆ ที่ผู้ประสบภัยต้องเผชิญ ก่อให้เกิดสภาวะการณ์ความเครียดที่ต่อเนื่องซึ่งอาจสรุปเป็นแผนภาพได้ดังนี้

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### แผนภาพที่ 7 วัฏจักรความเครียดจากเหตุการณ์ไฟไหม้



ภาวะของผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้ที่ต้องเผชิญวัฏจักรของเหตุการณ์วิกฤต อันเกิดจากปัญหาต่างๆ ที่เป็นผลมาจากความสูญเสียในเหตุการณ์ไฟไหม้ และผลกระทบความเครียดต่อเนื่องจากปัญหาดังกล่าว ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับแนวคิดเรื่องภาวะวิกฤตของ Golan (1987) ที่ว่า ภาวะวิกฤตอาจเป็นเหตุการณ์ที่ต่อเนื่องเป็นชุดๆ จากเหตุการณ์เล็กๆ รวมกันเข้าจนกลายเป็น “สภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด” ด้วยเหตุนี้ผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้จึงต้องใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบต่างๆ ตลอดเวลา ผลลัพธ์ของวิธีการที่ใช้ หากได้ผลจะทำให้ผู้ประสบเหตุการณ์มีความมั่นใจในตนเองและสามารถเผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่รุมเร้าเข้ามาได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น แต่หากการเผชิญปัญหาใช้ไม่ได้ผล ความเครียดอันเกิดจากความล้มเหลวจะทับถม ทำให้การเผชิญปัญหาอันเกิดจากผลกระทบของเหตุการณ์ไฟไหม้ลำบากยิ่งขึ้น หากการเผชิญปัญหาที่ใช้ยังคงไม่มีประสิทธิภาพ ความเครียดจะยิ่งเพิ่มสูง ทำให้การแก้ปัญหาต่างๆ ไม่ประสบผลสำเร็จ การฟื้นตัวจากความสะเทือนใจจึงใช้เวลานานกว่าผู้ที่ประสบความสำเร็จในการเผชิญปัญหาและจัดการกับความเครียด จากการวิเคราะห์ผลการวิจัยในการศึกษานี้พบว่า ปัญหาอันเป็นผลกระทบที่เกิดจากเหตุการณ์ไฟไหม้ที่ก่อให้เกิดวัฏจักรความเครียดได้มาก

ที่สุด คือ ปัญหาด้านการเงินและเศรษฐกิจ และความเจ็บป่วยของสมาชิกในครอบครัวทั้งที่เป็นผลของเหตุการณ์ไฟไหม้โดยตรง และทั้งที่เป็นผลต่อเนื่องจากปัญหาด้านการเงิน ดังนั้นผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้มีแหล่งช่วยเหลือทางการเงิน หรือมีสมาชิกในครอบครัวที่สามารถแก้ปัญหาดังกล่าว และไม่มีสมาชิกที่เจ็บป่วยหลังเหตุการณ์ จะฟื้นตัวจากความสะเทือนใจได้เร็วขึ้น เนื่องจากที่มาของความเครียดที่สำคัญได้รับการคลี่คลาย

## 5.2.2 การเผชิญปัญหาและการฟื้นตัวจากความสะเทือนใจ

การศึกษาครั้งนี้พบว่าผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้ในชุมชนศรีอุลย์ เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร มีวิธีการเผชิญปัญหาภายหลังความสูญเสียที่เกิดจากเหตุการณ์ไฟไหม้หลายวิธี ได้แก่ การปฏิเสธ การหาข้ออธิบายเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น การหาที่ยึดเหนี่ยวใจ การหาความช่วยเหลือจากกลุ่มทางสังคม หรือการคิดในด้านบวก แต่ข้อสังเกตที่สำคัญจากการวิเคราะห์วิธีการเผชิญปัญหาแบบต่างๆ ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่

### 5.2.2.1 กรรรมกับการเผชิญปัญหา

จากงานวิจัยในเรื่องค่านิยมของคนไทย สุนทรี โคมิน (2534) พบว่า คนไทยมักใช้แนวคิดเรื่องกรรม เพื่ออธิบายสาเหตุภายหลังเหตุการณ์ด้านลบต่างๆ ทั้งความล้มเหลว ความสูญเสียต่างๆ เหตุการณ์รุนแรงที่เกิดขึ้นต่อตนเองและผู้อื่น ในการศึกษาประสบการณ์ของผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้ครั้งนี้พบผลลัพธ์ที่สอดคล้องกัน นั่นคือผู้ให้ข้อมูลใช้ความเชื่อเรื่อง “กรรม” เพื่อจัดการกับความรู้สึกภายในต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากความสูญเสียและความสะเทือนใจอย่างรุนแรงจากเหตุการณ์ไฟไหม้ โดยหลักๆ พบว่าผู้ให้ข้อมูลในครั้งนี้นำความเชื่อเรื่องกรรมในสองลักษณะคือ

#### ก. เพื่ออธิบายสาเหตุของเหตุการณ์ไฟไหม้

บุคคลจำเป็นต้องอธิบายเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝัน ไม่พึงปรารถนาและผลด้านลบที่เกิดขึ้น เพื่อหาความหมายส่วนบุคคลจากเหตุการณ์ เป็นกระบวนการหนึ่งที่ทำให้ตนเองยอมรับผลที่เกิดขึ้นได้ เพื่อลดความเจ็บปวดและบาดแผลทางจิตใจ (Joseph, Yule & Williams, 1993) ในเหตุการณ์ไฟไหม้ครั้งนี้ ผู้ประสบเหตุการณ์ที่เป็นผู้ให้ข้อมูลหลักทุกคนใช้กรรมเพื่ออธิบายให้ตนเองเข้าใจว่าเหตุใดเหตุการณ์ไฟไหม้จึงต้องเกิดขึ้นกับตนเอง คำอธิบายเรื่องกรรมถูกนำมาใช้มากที่สุด ส่วนหนึ่งมาจากลักษณะสังคมพุทธในเมืองไทยที่ฝังรากลึกมาช้านาน ความเชื่อเรื่องกรรมจึงแทรกซึมเข้าสู่วิถีชีวิตของคนไทยผ่านทางคำสอนทางศาสนา เรื่องราวที่ได้ยินจากผู้ใหญ่ และบางส่วนที่นำเสนอผ่านสื่อต่างๆ

แต่จากการสัมภาษณ์พบว่าความรู้ในเรื่องกรรมของผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้เป็นไปในลักษณะความเชื่อผิวเผิน มิใช่ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งและถูกต้องตามที่บัญญัติไว้ในคำสอนของพุทธศาสนา ผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้ส่วนใหญ่ในครั้งนี้อ้างอิงเรื่องกรรมเพียงว่าเป็น “การกระทำที่ไม่ดีในอดีต หรืออดีตชาติที่ส่งผลทำให้ชีวิตในปัจจุบันไม่ดี”

หากพิจารณา “กรรม” ในฐานะที่เป็นคำอธิบายสาเหตุตามทฤษฎีรูปแบบการอนุมานสาเหตุ (Attributional Style) ของ Peterson & Seligman (1984) ซึ่งได้กล่าวถึงลักษณะที่บุคคลใช้อธิบายสาเหตุเพื่ออธิบายเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น โดยได้แบ่งมิติของการอนุมานสาเหตุออกเป็นสามด้าน คือ ที่มาของสาเหตุ (ภายในหรือภายนอก) ลักษณะของสาเหตุ (คงที่หรือเปลี่ยนแปลงได้) และผลของสาเหตุ (แผ่ขยายหรือจำกัด) อาจอธิบายลักษณะของกรรมที่ผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้ในการวิจัยครั้งนี้ใช้อธิบายสาเหตุได้ดังนี้

กรรมทำให้ผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้ที่ให้ข้อมูลในครั้งนี้อ้างอิงถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นส่วนหนึ่งเป็นเพราะผลการกระทำที่ไม่ดีของตนในอดีต ซึ่งจัดว่าเป็นปัจจัยภายในตนเอง ทำให้ยอมรับความสูญเสียที่เกิดขึ้นได้ง่ายขึ้นกว่าการคิดว่าเหตุการณ์เกิดจากความประมาทของบุคคลอื่น และช่วยลดความโกรธแค้นและการปฏิเสธเหตุการณ์ ในมิติที่สอง ผู้ให้ข้อมูลมองว่า “กรรม” เป็นสาเหตุที่เปลี่ยนแปลงได้ ด้วยความคิดว่าเมื่อชดใช้กรรมที่ไม่ดีหมดแล้ว ชีวิตในอนาคตจะดีขึ้น กรรมจึงทำให้เกิดความหวังในชีวิต ส่วนในมิติการแผ่ขยายของผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น ผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้ในครั้งนี้อ้างอิงว่า ผลของทั้งกรรมดีและไม่ดีแผ่ขยายส่งผลกระทบต่อชีวิตในด้านต่างๆ หลายคนคิดว่า หากไม่เกิดไฟไหม้ครั้งนี้ กรรมก็อาจส่งผลให้เกิดภัยพิบัติแบบอื่น ซึ่งบางทีอาจเลวร้ายกว่าผลของไฟไหม้ที่เกิดขึ้น และทุกคนเชื่อว่า เมื่อใช้กรรมหมดแล้วในเหตุการณ์ไฟไหม้ครั้งนี้ ชีวิตด้านอื่นๆ ก็ดีขึ้น

ดังนั้น หากเปรียบเทียบ “กรรม” กับองค์ประกอบของการอนุมานสาเหตุ (Peterson & Seligman, 1984) อาจสามารถสรุปลักษณะของกรรมจากประสบการณ์และความคิดของผู้ให้ข้อมูลหลักได้ว่า เกิดจากสาเหตุภายใน-เปลี่ยนแปลงได้-มีผลแผ่ขยาย Peterson & Seligman เสนอไว้ว่า บุคคลที่มองโลกในแง่ร้ายมีลักษณะการอนุมานสาเหตุแบบ เกิดจากสาเหตุภายใน-คงที่-มีผลแผ่ขยาย ซึ่งจะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกท้อแท้และสิ้นหวัง และอาจกลายเป็นบุคลิกภาพแบบไม่ช่วยเหลือตนเอง (Learned Helplessness) ได้ในที่สุด แม้ว่ากรรมจากมุมมองของผู้ให้ข้อมูลหลักจะเกิดจากสาเหตุภายใน แต่ไม่ได้ทำให้เกิดการโทษตนเองและซึมเศร้า แต่กลับช่วยให้ผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้ครั้งนี้ยอมรับผลของเหตุการณ์ได้ และยังลดความโกรธแค้น การวนคิดและการโทษโชคชะตา ในมิติที่สอง กรรมเป็นสาเหตุที่เปลี่ยนแปลงได้ทำให้ผู้ประสบภัยที่ให้ข้อมูลในครั้งนี้อ้างอิงถึงความหวังถึงอนาคตที่ดีกว่าหากกระทำความดีเพื่อสร้างกรรมดี และผลของกรรมที่เชื่อกันว่ามีลักษณะแผ่ขยาย พบว่าผู้ให้ข้อมูลหลักไม่ได้มองแต่เพียงด้านลบ

ของกรรม แต่ยังมีมองในด้านบวกถึงกรรมดีซึ่งจะให้ผลตอบแทนในอนาคต ทำให้เกิดความหวัง ภายหลังจากที่ใช้กรรมไม่ดีหมดไป และเกิดความรู้สึกมุ่งมั่นที่จะทำกรรมดี เช่น อยากช่วยเหลือผู้อื่นที่ลำบากเหมือนตน หรือผู้ที่ประสบภัยพิบัติที่ก่อให้เกิดความสูญเสีย ดังนั้น ตามมุมมองของผู้ให้ข้อมูลหลักในครั้งนี้อาจกล่าวได้ว่ากรรมจึงเป็นแนวคิดที่มีทางออกเบ็ดเสร็จในตัวเอง คือเสนอทั้งคำอนุমানสาเหตุทั้งบวกและลบ กรรมจึงเป็นการอนุমানสาเหตุที่ช่วยให้ผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้ในการวิจัยครั้งนี้ทำใจยอมรับเหตุการณ์และความสูญเสียได้อย่างรวดเร็ว และสร้างความหวังถึงอนาคตที่ดีกว่าเมื่อหมดกรรม แม้ว่าจะมีมิติ เกิดจากสาเหตุภายใน และ ผลแผ่ขยาย ที่เหมือนกับการอนุমানสาเหตุแบบมองโลกในแง่ร้าย

แต่จากผู้ให้ข้อมูลหลักทั้ง 8 ราย มีหนึ่งรายที่มีความเชื่อและใช้ "กรรม" ในการอนุমানสาเหตุ แต่กลับทำให้ตนเองเกิดความรู้สึกโทษตัวเอง ซึมเศร้า ในกรณีนี้สอดคล้องกับมิติของการอนุমানสาเหตุจากปัจจัยภายใน ตามแนวคิดของ Peterson & Seligman เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลหลักรายนี้มองว่าเป็นการตอกย้ำว่าสิ่งที่ไม่ดีเกิดจากการกระทำที่ไม่ดีของตนเองในอดีตและยอมรับไม่ได้ที่จะต้องคิดว่าตนเองเป็นคนผิดเอง และเป็นสาเหตุของความสูญเสีย แต่จากประวัติชีวิตของผู้ให้ข้อมูลหลักผู้นี้ พบว่ามีความสูญเสีย ความล้มเหลวและอุบัติเหตุเกิดขึ้นซ้ำๆ หลายครั้งในชีวิตมาก่อนเหตุการณ์ไฟไหม้ครั้งนี้ การมองโลกในแง่ร้ายจึงอาจเป็นผลมาจากประสบการณ์ที่สะเทือนใจ (Traumatic Experiences) ที่เกิดในชีวิต ไม่ใช่เป็นผลจากรูปแบบการอนุমানสาเหตุเพียงประการเดียว

### ข. กรรมในฐานะที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ

แม้ผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้ที่เข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้นักคนจะหยิบยกเรื่องกรรมมาเป็นคำอธิบายสาเหตุ แต่มีบางรายซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งโดยส่วนตัวแล้ว ไม่ได้เชื่อหรือยึดถือในเรื่อง "กรรม" แต่รับเอาคำอธิบายเรื่องกรรมมาจากผู้ที่อาวุโสกว่าหรือผู้ใหญ่ที่เคารพในครอบครัวหรือรู้จักกันที่ใช้กรรมเพื่อจัดการกับความทุกข์ของตนเองและปลอบใจบุคคลอื่น หรือเป็นสิ่งที่ผู้ประสบภัยในกลุ่มนี้จดจำมาจากเรื่องราว คำบอกกล่าว หรือคำสั่งสอนทางศาสนาที่เคยได้รับรู้มาจากสังคม โดยที่ตนเองไม่ได้ปักใจเชื่อหรือใส่ใจ แต่เมื่อเกิดความสูญเสียจากไฟไหม้ ภาวะจิตใจที่เสียสมดุลทำให้ต้องหาความเชื่อ คำอธิบาย หรือคำปลอบใจที่ยึดเหนี่ยว ดังนั้นผู้ให้ข้อมูลหลักที่อ้างถึงเรื่องกรรมในลักษณะนี้จึงเป็นในแบบของสิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตใจมากกว่าจะเป็นคำอธิบายที่ตนเองเชื่อหรือคิดเอง พิจารณาจากคำถามที่ผู้วิจัยถามเพิ่มเติมแหล่งที่มาของความเชื่อเรื่องกรรมและระดับความเชื่อในเรื่องนี้ที่ผู้ให้ข้อมูลมี เพื่อยืนยันว่าโดยส่วนตัวแล้วผู้ให้ข้อมูลเชื่อในเรื่องกรรมอยู่แล้ว หรือเพียงรับฟังมา หรือคิดถึงในเวลานั้นเพื่อใช้จัดการกับความทุกข์ นอกจากนี้ ผู้ประสบภัยบางคนยังมีสิ่งยึดเหนี่ยวใจแบบอื่น ได้แก่ คำสอน

ทางศาสนา หรือคำบอกกล่าวหรือสั่งสอนจากบุคคลที่ผู้ประสบภัยเคารพและมีฐานะ (ทั้งทางสังคมและวัย) ที่สูงกว่า องค์ประกอบสำคัญที่ทำให้จำแนกวิธีการดังกล่าวนี้ไว้ในกลุ่มของการเผชิญปัญหาแบบหาสิ่งยึดเหนี่ยวใจ คือ บุคคลหรือสถาบันที่มีฐานะสูงกว่าหรือเป็นที่เคารพนับถือ แท้จริงแล้วสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลหลักในกลุ่มนี้ใช้ยึดเหนี่ยวจิตใจหลังเหตุการณ์วิกฤตไม่ใช่คำสอนหรือแนวคิด แต่เป็นตัวบุคคลหรือสถาบัน จากการวิจัยครั้งนี้ บุคคลในครอบครัวและสถาบันทางศาสนามีบทบาทต่อผู้ให้ข้อมูลหลักกลุ่มนี้ในฐานะสิ่งยึดเหนี่ยวใจมากที่สุด

5.2.2.2 **ศาสนาและความช่วยเหลือทางสังคม** ผลจากการวิจัยพบว่าผู้ให้ข้อมูลหลักในครั้งนี้อาศัยวิธีการเผชิญปัญหาที่เกี่ยวข้องกับศาสนาและความช่วยเหลือทางสังคมมากที่สุด ศาสนาในที่นี้หมายรวมถึงทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกับศาสนาในภาพรวม เห็นได้จากการเผชิญปัญหาที่เกี่ยวข้องกับศาสนาซึ่งได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลครอบคลุมคำสอน ความเชื่อและบุคคลหรือสถาบันทางศาสนาที่ผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้ในการวิจัยนี้ใช้ในการเผชิญปัญหาในรูปแบบต่างๆ ในภาพรวมศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจที่สำคัญซึ่งผู้ให้ข้อมูลใช้เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ที่สิ้นคลอนจิตใจ อารมณ์และความเป็นอยู่ที่ดี อีกทั้งการที่ชุมชนเป้าหมายของการวิจัยครั้งนี้อยู่ใกล้วัด แม้แต่ที่ดินซึ่งตั้งบ้านที่ได้รับความเสียหายจากไฟไหม้ครั้งนี้ก็เป็นที่ธรณีสงฆ์ อีกทั้งหลังเหตุการณ์ไฟไหม้ทางวัดก็เป็นศูนย์กลางรวบรวมความช่วยเหลือต่างๆ ความใกล้ชิดและผูกพันกับวัดอาจเป็นปัจจัยที่ทำให้ผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้ในชุมชนนี้รับเอาความเชื่อ แนวคิดและสถาบันทางศาสนาไปใช้ในการเผชิญปัญหา

ความช่วยเหลือทางสังคมทำให้เกิดเครือข่ายในการให้ความช่วยเหลือทั้งทางด้านจิตใจและวัตถุ เป็นแหล่งของการแบ่งปันประสบการณ์และความรู้ในการเผชิญปัญหาและสถานการณ์วิกฤต อีกทั้งการช่วยเหลือกันเองในกลุ่มผู้ประสบภัยในการวิจัยครั้งนี้ยังเป็นการสนับสนุนด้านกำลังใจซึ่งกันและกันในกลุ่มผู้ที่ตกอยู่ในสถานการณ์วิกฤต จากการวิจัยพบว่าเมื่อผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้ที่ให้ข้อมูลครั้งนี้มีระดับอารมณ์ภายใน เช่น ความเครียด ความโกรธ ความกลัวระหว่างและหลังเหตุการณ์ไฟไหม้สูงเกินกว่าจะจัดการและควบคุมได้ พวกเขาจะหันไปหาความช่วยเหลือจากกลุ่มทางสังคม โดยเฉพาะจากผู้ที่มีประสบการณ์ร่วมกันมา และสมาชิกในครอบครัว ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Blatter & Jacobson (1993) Schwarzwald (1993) Winkel & Vrij (1993) และ Zeidner & Hammer (1992) ที่สรุปจากการศึกษาการเผชิญปัญหาของบุคคลในภาวะวิกฤตว่า “กลุ่มทางสังคมจะช่วยสำรวจ สนับสนุน และแลกเปลี่ยนปฏิบัติการในการเผชิญปัญหา” นอกจากนี้ยังพบว่ากลุ่มทางสังคม โดยเฉพาะครอบครัว และเพื่อนมีบทบาทสำคัญในการดูแลและสนับสนุนผู้ให้ข้อมูลที่ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้ในการวิจัยนี้ตลอดช่วงเวลาของการเผชิญปัญหาและการก้าวผ่านขั้นตอนของการฟื้นตัว



วิธีการเผชิญปัญหาโดยใช้ศาสนาและความช่วยเหลือทางสังคมที่พบมากที่สุดในการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับการค้นพบของ McIntosh, Silver & Wortman (1993) ที่ว่า ความเชื่อทางศาสนามาร่วมกับความช่วยเหลือจากกลุ่มทางสังคมเป็นวิธีการที่ช่วยให้บุคคลเผชิญกับภาวะวิกฤตได้อย่างมีประสิทธิภาพกว่าวิธีอื่นๆ เนื่องจากผู้ประสพภัยมีภาวะเสียสมดุล คือ มีความรู้สึกไม่มั่นคง เสียขวัญ หวาดกลัว ดังนั้นการมีสิ่งยึดเหนี่ยวจึงจำเป็นที่สุด ทั้งศาสนาและความช่วยเหลือจากกลุ่มทางสังคมจึงเป็นวิธีการที่หยิบยื่นหลักในการคิดและหลักในชีวิตให้กับผู้ให้ข้อมูลหลักที่สูญเสียสัมพันธภาพกับทุกสิ่งในกองเพลิง

5.2.2.3 การปฏิเสธกับผลกระทบ ในการศึกษาเหตุการณ์ไฟไหม้ครั้งนี้พบว่า วิธีการเผชิญปัญหาที่ใช้ได้ผลในการลดความเครียดและความรู้สึกตกใจ สัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์วิกฤตที่รุนแรงและคุณภาพชีวิตที่ประสพเหตุการณ์ซึ่งได้ผลที่สุด คือ การปฏิเสธ แต่เป็นวิธีที่ผู้ประสพภัยจะใช้เมื่อไม่สามารถจัดการกับความเครียดด้วยวิธีอื่นได้ จากการวิเคราะห์คำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลหลัก การปฏิเสธเป็นวิธีการที่ช่วยลดความเครียดได้ดีในระยะแรก แต่จะขัดขวางการฟื้นตัวจากความสะเทือนใจโดยทำให้หลีกเลี่ยงความจริง ซึ่งเป็นขั้นแรกของการฟื้นตัวจากความสะเทือนใจ การใช้วิธีจัดการความรู้สึกแบบปฏิเสธมากเกินไปทำให้เกิดความรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง และขาดความเคารพ ดังนั้นวิธีการปฏิเสธจึงควรใช้เพียงในระยะแรกหลังเหตุการณ์วิกฤตเมื่อผู้ประสพเหตุการณ์ไฟไหม้ยังไม่พร้อมเผชิญกับความเครียดและความสูญเสีย แต่ไม่ควรใช้ตลอดเพราะจะทำให้ไม่สามารถปรับตัวและฟื้นตัวจากความสะเทือนใจได้ในระยะยาว

5.2.3.4 การฟื้นตัวจากความสะเทือนใจ จากข้อมูลการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ พบว่าครอบครัวเป็นแหล่งความช่วยเหลือที่มีพลังและจำเป็นในการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์วิกฤตจากเหตุการณ์ไฟไหม้ให้เป็นประสบการณ์ของการเติบโตและสร้างความหมายจากความสูญเสีย และช่วยเหลือสมาชิกให้ก้าวผ่านช่วงเวลาวิกฤตหลังเหตุการณ์ไฟไหม้ บทบาทของครอบครัวต่อการฟื้นตัวจากความสะเทือนใจของสมาชิกในที่ หรืออีกนัยหนึ่ง ครอบครัวคือแหล่งความช่วยเหลือที่สำคัญที่สุด สอดคล้องกับแนวคิด “ครอบครัวในอุดมคติ” (Idealized Family: Caplan, 1976, อ้างใน Scileppi, Teed & Torres, 2001) ซึ่งเชื่อว่าครอบครัวมีหน้าที่ คือ 1) เก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับโลก 2) แจกจ่ายเผยแพร่ข้อมูลดังกล่าวแก่สมาชิก (รวมถึงข้อมูลเกี่ยวกับกลไกการป้องกันตัวและการเผชิญปัญหาหลังเหตุการณ์วิกฤต) 3) ให้ข้อมูลป้อนกลับและคำแนะนำ รวมถึงให้กำลังใจและสนับสนุนสมาชิกในครอบครัว และ 4) ช่วยแก้ปัญหาและให้ความช่วยเหลือด้านวัตถุ ดังนั้นจะขออภิปรายตามประเด็น ดังต่อไปนี้

### ก. เป็นแหล่งเรียนรู้กลไกการป้องกันตัว (Defense Mechanism) และการเผชิญปัญหา

สมาชิกในครอบครัวเรียนรู้วิธีการใช้กลไกการป้องกันตัวและการเผชิญปัญหาจากครอบครัวเป็นแหล่งแรก และเลือกนำมาใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ ในการวิจัยครั้งนี้พบว่าสมาชิกภายในครอบครัวเดียวกันใช้กลไกการป้องกันตัวและการเผชิญปัญหาไม่แตกต่างกัน ซึ่งเกิดจากการเรียนรู้และประสบการณ์ที่มีร่วมกัน ผู้เข้าร่วมการวิจัยส่วนใหญ่ในครั้งนีรับเอาความเชื่อเรื่องกรรม โชคลางที่เกี่ยวกับไฟ และการมองบวกในลักษณะต่างๆ มาจากสมาชิกในครอบครัว สมาชิกในครอบครัวที่อ่อนวัยกว่าจะดูแบบอย่างการเผชิญปัญหาในภาวะวิกฤตจากผู้ใหญ่ในครอบครัว และแม้ว่าสมาชิกจะเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ผู้อาวุโสในครอบครัวก็ยังคงเป็นตัวแบบที่สำคัญโดยเฉพาะผู้ที่ประสบความสำเร็จในบทบาทการเป็นหัวหน้าครอบครัว จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยนี้ พบว่า แม้ว่าการอบรมเลี้ยงดูและประสบการณ์ที่มีร่วมกันมาจะสร้างวิธีการเผชิญปัญหาและกลไกการป้องกันตัวให้กับสมาชิก แต่ไม่ได้หมายความว่าบุคคลจะเรียนรู้วิธีการดังกล่าวจากครอบครัวเท่านั้น สถานการณ์และสังคมภายนอกครอบครัวก็เป็นตัวแบบและเป็นสนามให้บุคคลเรียนรู้และทดสอบกลไกการป้องกันตัวและการเผชิญปัญหาแบบต่างๆ แต่วิธีการที่ใช้ได้ผลก็จะนำมาแบ่งปันกับสมาชิกในครอบครัว

### ข. ให้ข้อมูลป้อนกลับและคำแนะนำต่างๆ

ในการวิจัยครั้งนี้พบว่าสมาชิกในครอบครัวให้ข้อมูลป้อนกลับต่อวิธีการเผชิญปัญหาที่สมาชิกในครอบครัวใช้ รวมทั้งยังแนะนำให้ใช้วิธีการที่มีประสิทธิภาพมากกว่า เช่น ผู้ให้ข้อมูลหลักรายหนึ่งซึ่งเป็นหัวหน้าครอบครัวที่สามารถเผชิญกับปัญหาได้ดีกว่าภรรยาและลูกสาว ได้ให้คำแนะนำและชี้ให้เห็นว่าการจมอยู่กับความเศร้าและกังวลถึงอนาคตไม่ช่วยให้อะไรดีขึ้น หรือเพียงการปลอบใจที่แฝงคำแนะนำในการจัดการกับปัญหาที่ได้ยินบ่อยๆ ในกลุ่มของผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้ในครั้งนี้ เช่น “ปลงเถอะ เรายังหาใหม่ได้” “อย่าไปคิดถึงมันเลย” ล้วนเป็นคำแนะนำซึ่งก่อรูปความเชื่อ และแนวทางที่นำไปสู่การปฏิบัติ คือ การทำใจยอมรับได้ในระดับหนึ่ง เช่น ครอบครัวหนึ่งในการวิจัยครั้งนี้ที่มีผู้ใหญ่ผูกพันกับคำสอนและพิธีกรรมทางศาสนา สมาชิกในครอบครัวก็รับเอาแนวคิดและพฤติกรรมที่คล้ายกันมา โดยเชื่อในเรื่องของการทำบุญเพื่อสะเดาะเคราะห์ การให้คำแนะนำและข้อมูลป้อนกลับระหว่างสมาชิกในครอบครัวช่วยให้สมาชิกเลือกวิธีการเผชิญปัญหาที่เหมาะสมและสามารถปรับปรุงวิธีการที่ใช้จนปรับตัวหลังเหตุการณ์วิกฤตได้ในที่สุด

### ค. ให้การสนับสนุนและเป็นกำลังใจแก่กัน

ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้พบว่า คุณค่าสูงสุดของครอบครัวในยามที่ตกอยู่ในภาวะวิกฤต คือ การให้การสนับสนุนทางจิตใจและไม่ทอดทิ้งกันในยามที่บุคคลกำลังกระเจิดกระเจิง และเสียขวัญจากเหตุการณ์ไฟไหม้ ผู้ให้ข้อมูลหลักรายหนึ่งซึ่งอยู่คนเดียวแสดงความปรารถนาที่จะมีครอบครัวอยู่ใกล้หลังจากเหตุการณ์ไฟไหม้ เพราะต้องการที่เข้าใจและให้ความอบอุ่นได้อย่างแท้จริง สมาชิกของทุกครอบครัวที่เข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้เห็นพ้องว่า ไม่ว่าจะต้องสูญเสียทรัพย์สินไปมากเท่าใด แต่การที่บุคคลในครอบครัวอยู่รอดปลอดภัยกันพร้อมหน้านับเป็นโชคดีที่ยิ่งใหญ่ที่สุด และการที่ฟื้นตัวได้อย่างรวดเร็วก็เพราะมีคนสำคัญในครอบครัวคอยเป็นกำลังใจสนับสนุน

### ง. ช่วยแก้ปัญหาและให้ความช่วยเหลือด้านวัตถุ

การที่สมาชิกในครอบครัวคนใดคนหนึ่งสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าในยามวิกฤต และเป็นหลักยึดให้แก่คนอื่นในครอบครัวได้ จะเป็นการลดความเครียดของคนในครอบครัวได้มาก ข้อมูลจากการวิจัยครั้งนี้ พบว่า เมื่อหัวหน้าครอบครัวมีความเข้มแข็งและช่วยแก้ปัญหาทางอารมณ์ รวมทั้งจัดการกับสถานการณ์ที่จำเป็นหลังเหตุการณ์ไฟไหม้ จะเป็นประโยชน์ต่อสมาชิกในครอบครัวคนอื่นๆ ที่เสี่ยงต่อภาวะความเครียดและความสะเทือนใจอย่างรุนแรง และฟื้นตัวจากความสะเทือนใจและปรับตัวได้เร็วขึ้น ในเหตุการณ์ไฟไหม้ ความสามารถและวิสัยทัศน์ของหัวหน้าครอบครัวในการจัดการหาวัตถุที่จำเป็น โดยเฉพาะ ที่อยู่อาศัยและเงิน นับว่ามีความสำคัญอย่างยิ่งต่อครอบครัว

นอกจากนี้ยังพบว่าการฟื้นตัวของสมาชิกในครอบครัวยังมีปัจจัยจากภายในครอบครัว ที่ทั้งเชื้อและขาดช่วงการฟื้นตัวจากความสะเทือนใจและปรับตัวภายหลังเหตุการณ์ไฟไหม้ ได้แก่ ลักษณะของครอบครัว สถานภาพทางการเงิน และการมีผู้สูงอายุในครอบครัว

สถานภาพทางครอบครัวครอบคลุมความสัมพันธ์ในครอบครัว แน่นแฟ้นหรือห่างเหิน ลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างกัน และรูปแบบปฏิสัมพันธ์ เช่น การสื่อสารระหว่างกัน มีการเปิดเผยและเปิดใจพูดคุยกันมากน้อยเพียงใด เป็นต้น จากข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลในครั้งนี้นพบว่า ครอบครัวที่มีความสนิทสนมกันมาก สมาชิกผูกพันใกล้ชิดกันแน่นแฟ้น มีความกลมเกลียวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน จะสร้างบรรยากาศครอบครัวที่เอื้อให้สมาชิกในครอบครัวฟื้นตัวจากภาวะวิกฤตได้ดีกว่าครอบครัวที่มีลักษณะห่างเหิน นอกจากนี้ครอบครัวที่สมาชิกในครอบครัวเปิดใจพูดคุย และเล่าระบายนความรู้สึที่เกิดจากความสูญเสียในเหตุการณ์ไฟไหม้จะช่วยให้สมาชิกฟื้นตัวได้เร็วกว่าครอบครัวที่สมาชิกไม่พูดคุยกัน เก็บตัวเงียบ หลังเหตุการณ์ เนื่องจากไม่อยากพูดคุยเรื่องราวและความทรงจำเกี่ยวกับไฟไหม้

สถานภาพทางการเงินเป็นปัจจัยสนับสนุนให้ความเครียดภายในครอบครัวเพิ่มขึ้นหรือบรรเทาลง ครอบครัวที่มีฐานะทางการเงินดี มีเงินออม มีที่ดินหรือสมบัตินอกเหนือจากที่สูญเสียไปในเหตุการณ์ไฟไหม้ สมาชิกในครอบครัวมีหน้าที่การงานดี จะทำให้ครอบครัวมีทางออกในการแก้ปัญหาความสูญเสียได้ง่ายขึ้น ทั้งยังมีโอกาสในการแสวงหาความช่วยเหลือทางการเงินมากกว่าครอบครัวที่มีฐานะด้อยกว่า มีรายได้น้อย ไม่มีเงินออม หรือมีสมาชิกในครอบครัวตกงานหรือไม่ได้ทำงาน

เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้มาจากครอบครัวที่มีคนชราอยู่ถึง 3 ครอบครัว แต่ไม่มีเด็ก ดังนั้นการอภิปรายในครั้งนี้จะกระทำในส่วนของผลของการมีผู้สูงอายุในครอบครัวเท่านั้น ทั้งที่เป็นสิ่งที่น่าสนใจไม่แพ้กันว่าเหตุการณ์วิกฤตจะมีผลต่อคนชราและเด็กและคนอื่นๆ ในครอบครัวอย่างไร เนื่องจากคนทั้งสองวัยต่างต้องการผู้ดูแลและมีแนวโน้มจะได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์วิกฤตมากกว่าวัยอื่น ในส่วนของผู้สูงอายุจากข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ พบว่า การมีผู้สูงอายุในครอบครัวสามารถเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการฟื้นตัวของผู้เสียหายจากไฟไหม้ โดยทั่วไปความสามารถในการปรับตัวและการฟื้นตัวจากความสะเทือนใจจะกินเวลานานในกลุ่มของคนที่สูงวัยขึ้น ทั้งยังมีความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ ที่ถูกกระตุ้นด้วยภาวะความเครียดสูง เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เป็นต้น (Moos & Schaefer, อ้างใน Balk, 1996) ดังนั้น ผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้ที่มีผู้สูงวัยอยู่ในครอบครัวจึงต้องคอยดูแลและสนับสนุนผู้สูงวัยทั้งในด้านจิตใจและสุขภาพพร้อมกับการเผชิญปัญหาของตนเองและหน้าที่และความจำเป็นเฉพาะหน้า ซึ่งนับเป็นงานที่หนักและอาจสร้างสภาวะอารมณ์ความเครียดที่ต่อเนื่อง โดยเฉพาะหากผู้สูงอายุมีความผูกพันกับบ้านและทรัพย์สินมากตามวัยและระยะเวลาของความผูกพันดังตัวอย่างของครอบครัวผู้ให้ข้อมูลหลักรายหนึ่ง ทำให้การทำใจยอมรับผลของความสูญเสีย การปรับตัวและการฟื้นตัวจากความสะเทือนใจเป็นไปได้ยากยิ่งขึ้น ในกรณีนี้ภาระในการดูแลและสนับสนุนผู้สูงอายุจึงอาจทำให้การฟื้นตัวของสมาชิกในครอบครัวช้าลงด้วย แต่ในทางตรงกันข้าม คุณประโยชน์ของการมีผู้สูงอายุ อาจหมายถึง การมีภาระทางใจที่เร่งให้สมาชิกในครอบครัวอื่นๆ โดยเฉพาะ ลูกหลาน ให้ต้องปรับตัวและลุกขึ้นจากความสะเทือนใจและความสูญเสียจากเหตุการณ์ไฟไหม้ให้เร็วยิ่งขึ้นเพื่อจะได้เป็นหลักให้กับบุพการีสูงอายุซึ่งอยู่ตกอยู่ในความสะเทือนใจและเสียสมดุล ในการวิจัยครั้งนี้ก็ได้พบว่า บิดามารดาสูงอายุ คือ ผู้ที่ลูกหลานเป็นห่วงที่สุดและเป็นเครื่องกระตุ้นให้ทุกคนในครอบครัวต้องทำทุกอย่างเพื่อความสุขและความเป็นอยู่ที่ดีของผู้ที่ครั้งหนึ่งเคยเลี้ยงดูและอุ้มชูพวกเขา

กล่าวโดยสรุป ข้อมูลจากผู้เข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่า การฟื้นตัวจากความสะเทือนใจและการปรับตัวของผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้ใน วิธีการที่ใช้ในการเผชิญปัญหา

รวมถึงองค์ประกอบความช่วยเหลือภายในครอบครัว ซึ่งล้วนเป็นเรื่องละเอียดอ่อนและมีผลกระทบต่อกันและกัน การวิจัยครั้งนี้จึงเป็นเพียงการเสนอภาพเพียงเสี้ยวหนึ่งจากประสบการณ์ที่สร้างความเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่แก่ชีวิตของผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้ ซึ่งสะท้อนแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสะเทือนใจอย่างรุนแรงและการให้ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต บางส่วนของการสรุปและอภิปรายผลอาจสอดคล้องกับแนวคิดและการวิจัยที่มีมาแต่เดิม และบางส่วนก็คือลักษณะเฉพาะที่พบในบริบทของสังคมไทยที่เห็นได้ผ่านทางชุมชนศรีอุลั้ยแห่งนี้

### 5.3 ข้อจำกัดจากการวิจัย

5.3.1 การวิจัยในครั้งนี้เป็นผู้ให้ข้อมูลหลักจากชุมชนเพียงแห่งเดียว ที่มีความสูญเสียอยู่ในระดับกลาง (14 ครัวเรือน) และไม่มีผู้บาดเจ็บสาหัสหรือเสียชีวิต ผลการวิจัยครั้งนี้จึงเป็นเพียงการเสนอประสบการณ์บางส่วนของผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้ในสถานการณ์หนึ่ง แต่ไม่อาจอ้างอิงผลเพื่อใช้กับผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้ในเหตุการณ์อื่นๆ ได้

5.3.2 ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้เป็นข้อมูลย้อนหลัง 1 ปี จากความทรงจำของผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้ จึงมีความขัดแย้งในเรื่องเวลาและรายละเอียดระหว่างผู้ให้ข้อมูลแต่ละคน ทั้งยังไม่ได้ความรู้สึกที่สดและชัดเจนเพียงพอ

5.3.3 การตรวจสอบข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลหลัก (Member checking) สามารถติดตามผู้ให้ข้อมูลหลักได้เพียงรายเดียวเพื่อตรวจสอบความเข้าใจระหว่างผู้วิจัยและผู้ให้ข้อมูลหลัก ภายหลังจากวิเคราะห์ประเด็น เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลส่วนหนึ่งไม่สะดวกที่จะสละเวลาในการตรวจสอบ อีกส่วนหนึ่งได้ย้ายออกจากชุมชนหลังการเก็บข้อมูล ทำให้ไม่สามารถติดต่อได้

### 5.4 ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

#### 5.4.1 ข้อเสนอแนะในการวิจัย

- (1) ควรมีการวิจัยขยายผลในเรื่องปัจจัยที่ช่วยในการฟื้นตัวจากความสะเทือนใจ รวมทั้งผลของกลุ่มการปรึกษากับประชากรที่ประสบความสูญเสียจากเหตุการณ์ไฟไหม้
- (2) ควรมีการศึกษาข้ามวัฒนธรรมในเรื่องความแตกต่างทางด้านวัฒนธรรมที่มีผลต่อการเผชิญปัญหาและฟื้นตัวจากความสะเทือนใจ

#### 5.4.2 ข้อเสนอแนะในการประยุกต์ใช้กับการศึกษาเชิงจิตวิทยา

- (1) การให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาสามารถช่วยให้ผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้ได้สำรวจและทบทวนความรู้สึกและประสบการณ์ที่ผ่านมา และเอื้อให้เกิดการสร้างความหมายและเรียนรู้

จากเหตุการณ์ จึงอาจใช้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อช่วยเหลือผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้ในการฟื้นตัวจากความสะเทือนใจ

(2) ผู้ให้บริการปรึกษาอาจปฏิบัติงานให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยไฟไหม้ร่วมกับองค์กรทางศาสนาในชุมชนที่เกิดไฟไหม้ เนื่องจากพบว่าวัดและศาสนาสามารถเข้าถึงผู้คนในชุมชนและเป็นที่ยึดเหนี่ยวใจที่สำคัญ ควรมีการนำความเชื่อและคำสอนทางศาสนามาประยุกต์ใช้กับการให้บริการปรึกษา

(3) การให้การปรึกษาแบบครอบครัวอาจนำไปช่วยเหลือผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้เพื่อช่วยลดความเครียดที่เกิดภายในครอบครัวได้

#### 5.4.3 ข้อเสนอแนะในเชิงปฏิบัติการเพื่อช่วยเหลือผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้

(1) การให้ความช่วยเหลือภายหลังเหตุการณ์ไฟไหม้ควรจะทำอย่างรวดเร็วที่สุดหรือทันทีภายหลังเหตุการณ์ เนื่องจากพบว่า การให้การสนับสนุนทางสังคมและการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพในช่วง 2 สัปดาห์แรกจะช่วยให้ผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้ทำใจยอมรับเหตุการณ์และฟื้นตัวจากความสะเทือนใจได้ดีขึ้น ทั้งยังสามารถป้องกันพยาธิสภาพทางจิต เช่น ภาวะซึมเศร้า ภาวะสะเทือนใจอย่างรุนแรง (PTSD) และภาวะความเครียดและวิตกกังวลเรื้อรังได้

(2) ความช่วยเหลือทางด้านวัตถุ ได้แก่ เงิน ที่อยู่ เครื่องนุ่งห่มและสิ่งของที่จำเป็นในชีวิตประจำวัน เป็นสิ่งจำเป็นอันดับแรกสำหรับผู้ประสบภัยต้องการ การสูญเสียบ้านและทรัพย์สินทำให้ผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้เกิดความเครียดและความสะเทือนใจจากความรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัยในด้านความเป็นอยู่และเศรษฐกิจ

(3) บ่มเพาะความรู้สึกเคารพในคุณค่าของตนเอง และภาพลักษณ์ของตนเองที่เข้มแข็งในภาวะวิกฤต เช่น เชื่อว่าตนเองมีค่า มีความสามารถ และรับมือกับปัญหาต่างๆ และความสูญเสียได้ ความรู้สึกที่ดีต่อตนเองดังกล่าวจะสร้างความหวังและกำลังใจในช่วงเหตุการณ์วิกฤต

(4) เตรียมบุคคลให้พร้อมรับมือเหตุการณ์วิกฤต (Crisis Prevention) จากการศึกษาครั้งนี้และงานวิจัยในอดีตที่เกี่ยวข้องกับภาวะวิกฤต พบว่า ภายหลังเหตุการณ์วิกฤตครั้งหนึ่ง เราสามารถเตรียมบุคคลให้พร้อมเผชิญหน้ากับเหตุการณ์วิกฤตอื่นๆ ที่อาจเกิดในชีวิตได้ โดยการสอนให้บุคคลมีหลักปรัชญา ความเชื่อทางศาสนาหรือทางจิตวิญญาณที่บุคคลยึดมั่นในชีวิตหรือการบ่มเพาะวิธีการคิดในด้านบวก เช่น ให้มองเห็นโอกาสในการเติบโตจากความสูญเสียหรือให้มองว่าเหตุการณ์ไฟไหม้เป็นสถานการณ์ที่ทำทลายความสามารถและการมีชีวิตมากกว่าเป็นสิ่งที่คุกคาม

## รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กนกรัตน์ สุชะตุงคะ. (2541). คู่มือจิตวิทยาคลินิก. กรุงเทพมหานคร: (มปท.).

ธำรง ทศนาญชลี, สุพิน พรพิพัฒน์กุล และวนิดา แย้มแก้ว. (2528). การศึกษาติดตามผลกระทบทางด้านจิตใจเนื่องจากการวางระเบิดศาลากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2(เมษายน-มิถุนายน): 89-94.

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). (2544). พุทธธรรม (ฉบับเดิม). พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.

พริ้มเพรา ดิษยวณิช. (2544). การวาดภาพเพื่อการประเมินและการรักษา. เชียงใหม่: เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์.

มานิต ศรีสุภานนท์ และ จำลอง ดิษยวณิช, บรรณาธิการ. (2542). คู่มือจิตเวชศาสตร์. เชียงใหม่: เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์.

วาสนา นัยพัฒน์. (2546). การกำหนดปัญหาการวิจัยเชิงคุณภาพ. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. (อัดสำเนา)

สมภาพ เรื่องตระกูล. (2546). คู่มือจิตเวช. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เรือนแก้ว.

สุนทร โคมิน. (2534). Psychology of the Thai people: Values and behavioral patterns. กรุงเทพมหานคร: สถาบันพัฒนาบริหารศาสตร์.

สุภางค์ จันทวานิช. (2539). วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. สุภางค์ จันทวานิช. การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.

ภาษาอังกฤษ

Blanchard, E. B.; Hickling, E. J.; Buckley, T. C.; Taylor, A. E., Vollmer, A. & Loos, W.R. (1996). Psychophysiology of posttraumatic stress disorder related to motor vehicle accidents: Replication and extension. Journal of Consulting and Clinical Psychology 64, 742-751.

Bryant, R. A., & Harvey, A. G. (2000). A prospective study of psychophysiological arousal, acute stress disorder, and posttraumatic stress disorder. Journal of Abnormal Psychology 109, 341-344.

- Burstein, A. (1985). Post-traumatic stress disorder. Journal of Clinical Psychiatry 46, 554-556.
- Davidson, J., & Foa, E. (1991): Diagnostic issues in Posttraumatic stress disorder: Considerations for the DSM-IV. Journal of Abnormal Psychology 100, 346-335.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S., eds. (2000). Handbook of qualitative research. California: Sage.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S., eds. (1998). Strategies of qualitative inquiry. Thousand Oaks: Sage Publications.
- De la Fuente, R. (1990): The mental health consequences of the 1985 earthquake in Mexico. International Journal of Mental Health 19, 21-29.
- Falsetti, S. A., & Resick, P. A. (1995). Causal attributions, depression, and post-traumatic stress disorder in victims of crime. Journal of Applied Social Psychology 25, 1027-1042.
- Florian, V.; Mikulincer, M. & Taubman, O. (1995). Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The role of appraisal and coping. Journal of Personality and Social Psychology 68, 687-695.
- Frazier, P. A. (1990). Victim attributions and post-rape trauma. Journal of Personality and Social Psychology 59, 298-304.
- Gist, R., & Lubin, B., eds. (1998). Psychological Aspects of Disaster. New York: John Wiley & Sons, Inc..
- Gray, M. J.; Pumphrey, J. E. & Lombardo, T. W. (2003). The relationship between dispositional pessimistic attributional style versus trauma-specific attributions and PTSD symptoms. Anxiety Disorders 17, 289-303.
- Heidegger, M. (1996). Being and time: A translation of "Sein und Zeit". Translated by J. Stambaugh. New York: State University of New York.
- Kaltman, S., and Bonanno, G. A. (2003). Trauma and bereavement: Examining the impact of sudden and violent death. Anxiety Disorders 17, 131-147.
- Kessler, R.; Somnaga, A.; Bromet, E.; Hughes, M. & Nelson, C. (1995). Posttraumatic stress disorder in the National Comorbidity Survey. Archives of General Psychiatry 52, 1048-1060.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984) Stress, appraisal and coping. New York: Springer.



- Lima, B.; Pai, S.; Santacruz, H. & Lozano, J. (1991). Psychiatric disorders among poor victims following a major disaster. Journal of Nervous & Mental Disease 179, 420-427.
- Litz, B., T.; Orsillo, S., M.; Kaloupek, D. & Weathers, F. (2000). Emotional processing of Posttraumatic stress disorder. Journal of Abnormal Psychology 109, 26-39.
- McIntosh, D.N.; Silver, R. G. & Wortman, C.B. (1993). Religion role in adjustment to a negative life event: Coping with the loss of a child. Journal of Psychology and Social Psychology 65, 812-821.
- Mikulincer, M. & Solomon, Z. (1988). Attributional style and combat-related posttraumatic stress disorder. Journal of Abnormal Psychology 97, 308-313.
- Mikulincer, M. & Solomon, Z. (1989). Causal attribution, coping strategies, and combat-related posttraumatic stress disorder. European Journal of Personality 3, 269-284.
- Norris, F. H. (1992). Epidemiology of trauma: Frequency and impact of different potentially traumatic events on different demographic groups. Journal of Consulting and Clinical Psychology 60, 409-418.
- Norris, F. H.; Perilla, J., L. & Murphy, A., D. (2001). Postdisaster stress in the United States and Mexico: A cross-cultural test of the multicriterion conceptual model of Posttraumatic stress disorder. Journal of Abnormal Psychology 110, 553-563.
- Ortega, A. & Rosenheck, R. (2000). Posttraumatic stress disorder among Hispanic Vietnam veterans. American Journal of Psychiatry 157, 615-619.
- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (1984). Causal explanations as a risk factor for depression: Theory and evidence. Psychological Review 91, 347-374.
- Pinel, P.J.J. (1993). Biopsychology. second ed. Boston: Alley & Bacon. 67-68.
- Pruett, H. L. & Brown, V. B., eds. (1990). Crisis intervention and prevention. San Francisco: Jessy-Bass Inc..
- Saigh, P., A.; Yasik, A., E.; Oberfield, R., A.; Halamandaris, P., V. & McHugh, M. (2002). An analysis of the internalizing and externalizing behaviors of traumatized urban youth with and without PTSD. Journal of Abnormal Psychology 111, 462-470.
- Schwarzwald, J.; Weisenberg, M.; Waysman, M.; Solomon, Z. & Klingman, A. (1993). Stress reaction of school-age children to the bombardment by SCUDS missiles. Journal of Abnormal Psychology 102, 404-410.

- Tanabe, S. & Keyes, C. F. (2002). Cultural crisis and social memory: Modernity and identity in Thailand and Laos. London: Routledge Curcon.
- Triandis, C. H. (1989). The self and social behavior in differing cultural contexts. Psychological Review 96, 506-520.
- Triandis, C. H. (1993). Collectivism and individualism as cultural syndromes. Cross-Cultural Research 27, 155-180.
- Triandis, C. H. (1996). The psychological measurement of cultural syndromes. American Psychologist 51, 407-415.



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ภาคผนวก ก

เกณฑ์การวิเคราะห์อาการทางจิตเวช<sup>1</sup> (DSM-IV: American Psychiatric Association, 1994)

## “F43.1 Post-Traumatic Stress Disorder

A. ผู้ป่วยเผชิญเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจ โดยประกอบด้วยลักษณะดังต่อไปนี้ทั้งสองข้อ

1. ผู้ป่วยเป็นผู้ที่ได้รับ พบเห็น หรือเผชิญกับเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการเสียชีวิตหรือคุกคามต่อชีวิต หรือการบาดเจ็บสาหัส หรือคุกคามต่อสภาพร่างกายของตนหรือบุคคลอื่น
2. ปฏิกริยาตอบสนองของผู้ป่วยประกอบด้วยความหวาดกลัวอย่างรุนแรง ความรู้สึกหมดหนทาง หรือความหวาดผวา

**หมายเหตุ:** ในเด็กอาจแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมที่สับสน หรือกระวนกระวายแทน

B. มีความรู้สึกเหมือนตกอยู่ในเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจนี้้อยู่ตลอดเวลา โดยมีลักษณะดังต่อไปนี้ตั้งแต่หนึ่งข้อขึ้นไป

1. มีสิ่งต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ทำให้ทุกข์ทรมานผุดขึ้นมาอยู่ซ้ำ ๆ ซึ่งประกอบด้วยมโนภาพ ความคิด หรือการรับรู้

**หมายเหตุ:** ในเด็กเล็กอาจมีการเล่นซ้ำ ๆ โดยที่เนื้อหาหรือบางส่วนของเหตุการณ์แสดงออกมาในการเล่น

2. มีความฝันที่ทำให้ทุกข์ทรมานอยู่ซ้ำ ๆ เกี่ยวกับเหตุการณ์

**หมายเหตุ:** ในเด็ก อาจมีฝันร้ายที่นำกลัวโดยที่จำเนื้อหาไม่ได้

3. มีการกระทำหรือความรู้สึกเสมือนหนึ่งเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจเกิดขึ้นมาอีก (ประกอบด้วยความรู้สึกว่าตกอยู่ในเหตุการณ์อีกครั้งหนึ่ง, เห็นภาพลวงตา, อาการประสาทหลอน และมีระยะเวลาที่เห็นภาพเหตุการณ์ปรากฏขึ้นเสมือนจริง ซึ่งรวมถึงกรณีที่เกิดจากเฟิงตื่นหรือเคลิ้มจากสาร)

4. มีความทุกข์ทรมานใจอย่างมากเมื่อเผชิญกับสิ่งที่มาสะกิดใจ ซึ่งอาจมีความหมายต่อจิตใจ หรือเป็นจากสถานการณ์ภายนอกโดยตรง ซึ่งมีลักษณะที่เป็นสัญลักษณ์หรือคล้ายคลึงกับเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจ

5. มีปฏิกริยาตอบสนองทางร่างกายเมื่อเผชิญกับสิ่งที่มาทำให้ระลึกถึง ซึ่งอาจมีความหมายต่อจิตใจหรือเป็นจากสถานการณ์ภายนอกโดยตรง ซึ่งมีลักษณะที่เป็นสัญลักษณ์หรือคล้ายคลึงกับเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจ

<sup>1</sup> มานิต ศรีสุรภานนท์ และ จำลอง ดิษขมิข. คู่มือทางจิตเวชศาสตร์. โรงพิมพ์แสงศิลป์. เชียงใหม่

C. มีการหลีกเลี่ยงอยู่ตลอดเวลาซึ่งเร้าที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจและการตอบสนองทั่วไปจะเป็นแบบเมินเฉย (ไม่พบลักษณะนี้ก่อนเกิดเหตุการณ์) โดยมีลักษณะดังต่อไปนี้ตั้งแต่สามข้อขึ้นไป

1. พยายามหลีกเลี่ยงความคิด ความรู้สึก หรือการสนทนาที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์นั้น
2. พยายามหลีกเลี่ยงกิจกรรม สถานที่ หรือบุคคลที่กระตุ้นให้ระลึกถึงเหตุการณ์นั้น
3. ไม่สามารถระลึกถึงส่วนที่สำคัญของเหตุการณ์นั้น
4. ความสนใจหรือการเข้าร่วมในกิจกรรมที่สำคัญต่าง ๆ ลดลงอย่างมาก
5. รู้สึกแปลกแยก หรือเหินห่าง ไม่สนิทสนมกับผู้อื่น
6. ขอบเขตของอารมณ์ลดลง( เช่น ไม่สามารถมีความรู้สึกรักชอบใครได้)
7. มองอนาคตไม่ยาวไกล (เช่น ไม่คิดหวังจะมีงานทำ แต่งงาน มีลูก หรือมีอายุยืนยาวตามปกติวิสัย)

D. มีอาการของภาวะตื่นตัวมากอยู่ตลอดเวลา (ไม่พบลักษณะนี้ก่อนเกิดเหตุการณ์) โดยมีลักษณะดังต่อไปนี้ตั้งแต่สองข้อขึ้นไป

1. นอนหลับยาก หรือ หลับ ๆ ตื่น ๆ
2. หงุดหงิดหรือแสดงความโกรธออกมาอย่างรุนแรง
3. ตั้งสมาธิลำบาก
4. มีความระวังระไวมากกว่าปกติ
5. สะดุ้งตกใจมากเกินไป

E. ระยะเวลาของความผิดปกติ (อาการตามเกณฑ์ข้อ B, C, D) นานกว่า 1 เดือน

F. อาการเหล่านี้ก่อให้เกิดผู้ป่วยมีความทุกข์ทรมานอย่างมีความสำคัญทางการแพทย์ หรือกิจกรรมด้านสังคม การงาน หรือด้านอื่น ๆ ที่สำคัญบกพร่องลง

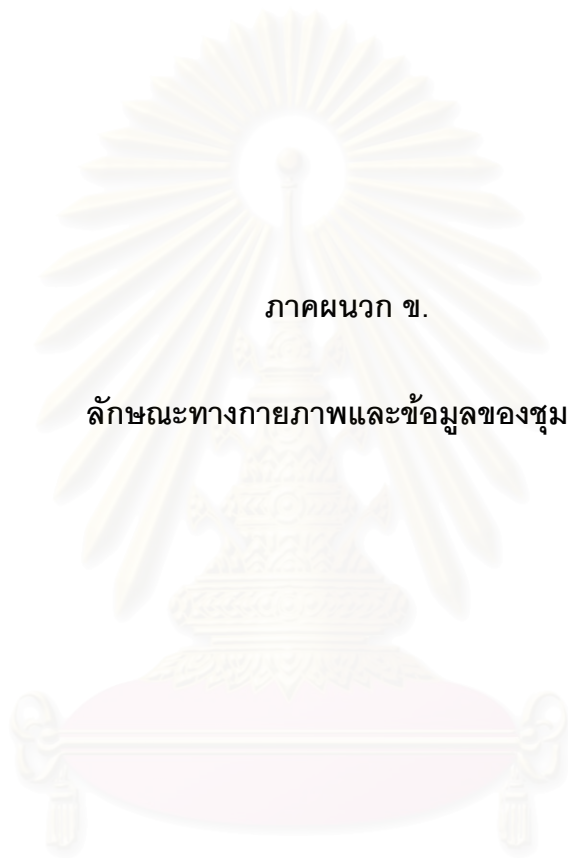
**ระบุ**

Acute: หากระยะเวลาที่มีอาการน้อยกว่า 3 เดือน

Chronic: หากระยะเวลาที่มีอาการตั้งแต่ 3 เดือนขึ้นไป

**ระบุ**

With Delayed Onset: หากเริ่มมีอาการอย่างน้อย 6 เดือนหลังมีความกดดัน”



ภาคผนวก ข.

ลักษณะทางกายภาพและข้อมูลของชุมชน

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

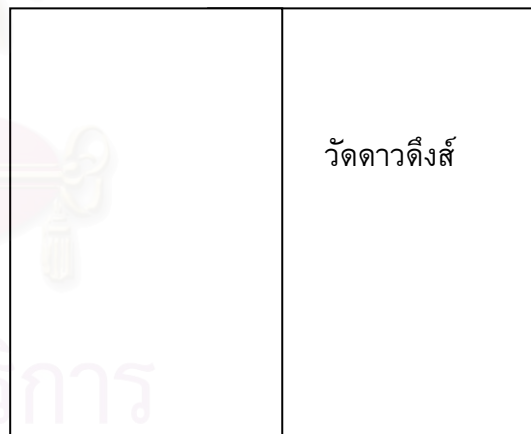
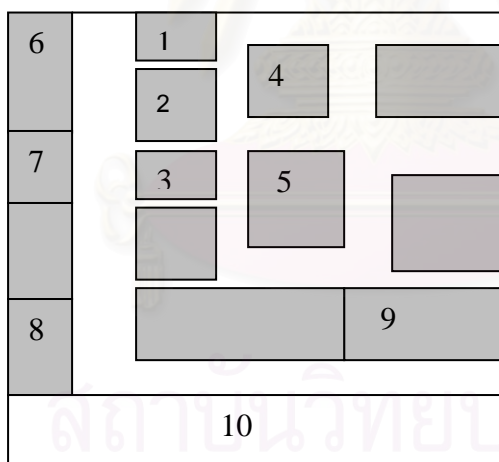
## ภาคผนวก ข

## ภูมิหลังของชุมชน

ชุมชนที่ใช้เป็นกรณีศึกษาในงานวิจัยครั้งนี้ตั้งอยู่ในเขตบางยี่ขัน กรุงเทพมหานคร มีถนนเชื่อมเข้าออกได้สองทาง คือ ทางถนนปิ่นเกล้า ตัดถนนสะพานปิ่นเกล้า และทางถนนอรุณอมรินทร์ ทางลงจากสะพานพระราม 8 เส้นทางในชุมชนเป็นตรอกเล็กๆ รถยนต์และรถสี่ล้อเข้าถึงได้แค่ปากทางเข้าชุมชน จากนั้นต้องใช้การเดินเท้า จักรยาน หรือรถจักรยานยนต์เท่านั้น ลักษณะเป็นชุมชนใหญ่ 3 ชุมชนติดกัน มีวัด 2 แห่งที่อยู่ภายในชุมชนและเป็นศูนย์กลางในการทำกิจกรรมต่างๆ ทั้งที่เกี่ยวกับชุมชนโดยตรง กิจกรรมทางศาสนาและกาปกครองในท้องถิ่น

บริเวณที่ไฟไหม้อยู่ในชุมชนศรีอุทัย ซ้ำงวัดดาวดึงส์ จำนวนความเสียหาย 14 หลังคาเรือน ซึ่งที่ดินบริเวณนี้ทั้งหมดเป็นที่ธรณีสงฆ์ซึ่งทางวัดดาวดึงส์ให้ครอบครัวที่อาศัยอยู่เช่ามาหลายสิบปีแล้ว แผนผังเฉพาะในบริเวณที่ไฟไหม้มีดังนี้

## พื้นที่สวนส่วนบุคคล



## ทางเดินหลักใน

โรงเรียน กศน.ของวัด	ศาลาปรียัติและอุโบสถวัดดาวดึงส์
---------------------	---------------------------------

1 = บ้านของ C7

2 = บ้านของ C2 และ C6

3 = บ้านต้นเพลิง

4 = บ้าน C3

5 = บ้านของ C4

6 = บ้านของ C5 และ C8

7 = บ้านที่ทะเลาะกันบ่อยๆ (ขอไฟจาก 3)

8 = บ้านของ C1

9 = บ้านหลังสุดท้ายที่โดนไหม้

10 = บ้านแถวที่รอดจากไฟไหม้ แต่ผนังด้านนอกยังเห็นร่องรอยไฟเลียเป็นแถบ  
เขตบ้านที่ไฟไหม้คือบริเวณที่เป็นสี่เทา

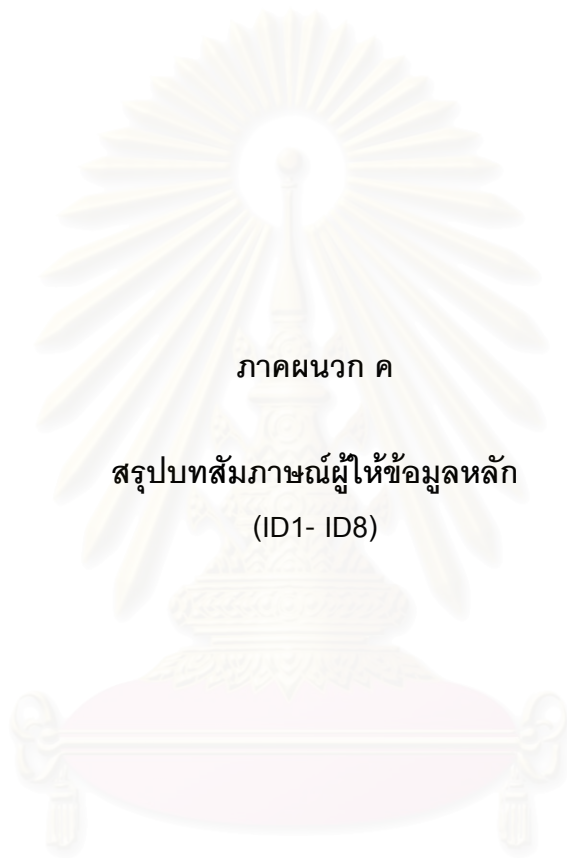
### บันทึกภาคสนามเกี่ยวกับชุมชน

1. หัวหน้าชุมชน คูแผลเขต 3 ชุมชนในเขตนั้นที่มีพื้นที่ติดกัน คือ ชุมชนศรีอุลย์ ชุมชนดาวดิงส์ และชุมชนพระยาศิริไอยสวรรค มีการเลือกตั้งใหม่ทุกๆ 4 ปี หน้าชื่อของหัวหน้าชุมชนคือ เชื่อมโยงกิจกรรมในชุมชนกับภาครัฐบาลที่คูแผล และดูแลจัดการของงบประมาณเพื่อจัดสร้างสาธารณูปโภคที่จำเป็นในชุมชน เช่น ไฟฟ้า ทางเดินลาดยาง ตู้ยาชุมชน หรืออุปกรณ์ดับเพลิงในชุมชน
2. เคยเกิดไฟไหม้ในชุมชนมาแล้วหลายครั้ง แต่มี 2 ครั้งที่เกิดใกล้กับไฟไหม้ครั้งล่าสุด ครั้งแรกเกิดในพื้นที่ที่เป็นสวนสาธารณะในปัจจุบัน จากนั้นจึงไม่มีการสร้างบ้านบนที่ดินนี้แต่นำมาใช้เป็นสวนสาธารณะของชุมชนแทน อีกครั้งหนึ่งเกิดบริเวณรอบนอก แต่ไม่มีบ้านในเขตนี้ได้รับความเสียหาย
3. ในชุมชนเป็นทางเดินเล็กๆ รถไม่สามารถเข้าถึง ต้องอาศัยการเดินเท้าและมอเตอร์ไซด์รับจ้างทางทอดยาวตรงจากวัดอมรศิริ (วัดบางยี่ขัน) ถึงวัดดาวดิงส์ และออกทางซอยหลักไปถนนปิ่นเกล้า สภาพบ้านที่ปลูกแบ่งกันเป็นสัดส่วน ไม่แออัดแบบที่ผู้วิจัยคิดไว้ในตอนแรก ผู้แนะนำเข้าชุมชนให้ข้อมูลว่า ที่ดินบริเวณนี้เป็นที่ธรณีสงฆ์ที่แบ่งให้เช่าที่ มีการวางแผนจำกัดจำนวนครอบครัวและแบ่งที่สร้างอย่างเป็นระเบียบตั้งแต่แรก คนที่อยู่เป็นคนเก่าแก่ที่อยู่กันมานานหลายรุ่นและต่างรู้จักกันดี **ปัญหาหลัก** ของชุมชน คือ ยาเสพติด (สารระเหย ยาบ้า) ในกลุ่มวัยรุ่น
4. นอกจากทางแคบๆ ยาวตลอดแนว พบว่ามีพื้นที่สวนแซมสลับไปตามทางที่เรียบริมฝั่งแม่น้ำเจ้าพระยา แต่เดิมมีโรงงานสุราตั้งอยู่ด้านในติดริมแม่น้ำ (ปัจจุบันเลิกกิจการแล้ว) บ้านโดยมากเป็นห้องแถว 2 ชั้น สภาพค่อนข้างดี บ้านเดี่ยวมีพื้นที่พบอยู่พอสมควร โดยมากเป็นของเจ้าของที่เดิมซึ่งมักปลูกต้นไม้เต็มจนแลดูเหมือนสวนทางเดินลาดคอนกรีตอย่างดี แต่แคบ เดินลำบากพอสมควรเพราะต้องคอยหลบมอเตอร์ไซด์และจักรยาน
5. มีกลุ่มที่กินเหล้าเมายาเป็นประจำในเขตไฟไหม้ 1 กลุ่ม มีเต็นท์แอมโรวิกในตอนเย็นที่สวนสาธารณะหลังวัด (เคยถูกไฟไหม้มาก่อน) ก่อนเข้าเขตที่เกิดไฟไหม้ สวนแห่งนี้ยังใช้ทำกิจกรรมของชุมชนและของวัด เช่น การเลือกตั้ง หรืองานพิธีของวัด



6. คนในชุมชนมีฐานะแตกต่างกัน ทั้งข้าราชการ เจ้าของที่และคนเก่าแก่ที่มีฐานะดี ชาวบ้านที่มาเช่าที่วัดสร้างบ้าน หรือเช่าบ้านของเจ้าของที่ ชาวบ้านส่วนใหญ่มีฐานะปานกลางถึงค่อนข้างต่ำ ลูกหลานและเด็กวัยรุ่นมักมีปัญหาหัวสูมและติดยา
7. ภายหลังเหตุการณ์ไฟไหม้ ผู้ประสบภัยได้รับการอนุเคราะห์จากวัดดาวดิ่งส์ ซึ่งเป็นเจ้าของที่ดินบริเวณบ้านเรือนที่ถูกไฟไหม้ โดยเปิดโรงเรียน กศน. ในวัดให้ผู้ประสบภัยที่ไม่สามารถหาที่พักใหม่ได้อยู่จนกว่าจะประชุมเรื่องการจัดการกับที่ดินที่เกิดไฟไหม้ การประชุมกินเวลา 1 เดือน ทางวัดจึงอนุญาตให้ผู้ประสบภัยสร้างบ้านบนที่ดินผืนเดิมได้ แต่บ้านต้นเพลิงต้องย้ายออก
8. ความช่วยเหลือที่ผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้ในครั้งนี้ได้ทันทีหลังจากเกิดเหตุการณ์มาจากหน่วยงานรัฐบาล เช่น กระทรวงมหาดไทย กรมสังคมสงเคราะห์ สภากาชาด โดยมากจะเป็นเงินช่วยเหลือเบื้องต้น เครื่องนุ่งห่มและอุปกรณ์ใช้สอยที่จำเป็นในเบื้องต้น ทางวัดจัดอาหารเลี้ยงเป็นเวลา 7 วัน จากนั้นต้องจัดหาเอง แต่คนในชุมชนยังคงให้ความช่วยเหลือในเรื่องอาหารในช่วงเดือนแรก ทางชุมชนยังได้เตรียมยาเพื่อใช้ในการรักษาเบื้องต้นไว้ที่ทำการชุมชนในเขตวัดดาวดิ่งส์ โดยจะมีหัวหน้าชุมชนและอาสาสมัครอยู่ประจำตลอด 24 ชั่วโมง
9. แต่ละครอบครัวได้รับเงินค่าชดเชยบ้านที่ถูกไฟไหม้จากกระทรวงมหาดไทย ครอบครัวละ 30,000 บาท โดยไม่คำนึงถึงจำนวนสมาชิกในครอบครัวและปริมาณความสูญเสีย เรื่องนี้ก่อให้เกิดประเด็นในเรื่องบ้านเช่าและบ้านของตนเองซึ่งสร้างความไม่พอใจให้กับเจ้าของบ้านที่ต้องรับเงินเท่ากับผู้ที่อยู่บ้านเช่า โดยเฉพาะผู้ที่เช่าอยู่เพียงคนเดียว
10. ในช่วงที่เริ่มเก็บข้อมูล มีบ้านในพื้นที่สร้างเสร็จเพียงไม่กี่หลังหลัง ที่เหลือกำลังอยู่ระหว่างก่อสร้าง มีครอบครัวที่ย้ายเข้าไปอยู่แล้วในช่วงที่เก็บข้อมูลเพียง 5 ครอบครัว

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ค

สรุปบทสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก  
(ID1- ID8)

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## สรุปบทสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักจากเหตุการณ์ไฟไหม้: ID1

เพศ หญิง อายุ 36 ปี  
 สถานภาพสมรส โสด อาชีพ เจ้าหน้าที่สหกรณ์ออมทรัพย์มหิดล  
 การศึกษาปริญญาตรี ลักษณะบ้าน บ้านเช่า  
 สมาชิกในบ้าน คนเดียว

### สภาพครอบครัว/ บ้าน

ID1 เช่าบ้านอยู่คนเดียวในพื้นที่ที่เกิดไฟไหม้ โดยอยู่ถัดจากบ้านตรงข้ามต้นเพลิงไปสองหลัง ID1 เกิดและเติบโตมาในแถบนี้ เดิมอยู่ในชุมชนพระยาศิริไอยสวรรค์ (อยู่ถัดไป) แต่ครอบครัวของเธอเพิ่งย้ายออกไปอยู่ที่บางบอนได้ไม่กี่ปี จึงเหลือเพียงเธออยู่คนเดียวที่นี่ เธอจึงมาเช่าบ้านอยู่ที่นี่ในเขตชุมชนดาวดึงส์เนื่องจากการเดินทางสะดวกและใกล้ที่ทำงาน อีกทั้งมีคนรู้จักอยู่ด้วยจึงอบอุ่นใจกว่าจะไปอยู่คนเดียว

### คืนไฟไหม้

ID1 กำลังหลับอยู่ เธอรู้ตัวว่ามีไฟไหม้เมื่อมีคนมาเคาะเรียกที่ข้างฝา เธอจำได้ว่าประมาณเวลา ติ3-4 พอได้ยินเสียงโวยวายเอะอะ ID1 ยังไม่ลุกขึ้นมาทันที เนื่องจากชินกับการทะเลาะวิวาทและเสียงเอะอะของคนบริเวณนั้น และคิดว่าคงเป็นเหตุการณ์ปกติ จึงไม่ยอมลุกมาดูเพราะต้องไปทำงานแต่เช้า

ทันทีที่รู้ว่าไฟไหม้ สิ่งแรกที่ ID1 คิดถึงคือ จะมีอะไรใส่ไปทำงาน จึงหยิบเสื้อผ้าที่ต้องใช้ซึ่งซักตากไว้ แล้ววิ่งชนของออกไปข้างนอกตรงบริเวณสวนสาธารณะได้ 3 รอบ จากนั้นเมื่อไฟลามจนเข้าไม่ได้แล้วจึงพยายามมองหาคนรู้จักที่สนิทด้วย และยืนดูกับคนที่รู้จักในบริเวณนั้นจนกระทั่งเจ้าหน้าที่ควบคุมเพลิงได้ในตอนเช้า

### ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในเหตุการณ์

เมื่อรู้ว่าไฟไหม้ ความรู้สึกแรกที่เกิดขึ้น คือ ตกใจ สับสน คิดหาทางที่จะดับไฟและขนของที่จำเป็น ID1 ไม่เชื่อว่าเป็นจริงและคิดว่าเหตุการณ์จะไม่รุนแรง ทั้งยังหวังว่าจะมีใครมาช่วยดับไฟทันก่อนจะลามถึงบ้าน ID1 บอกว่าตนเองมีความหวังตลอดเวลาว่าไฟจะไม่ไหม้ถึงบ้านของตน ID1 ไม่สามารถรับภาพเหตุการณ์ไฟไหม้ได้ ใจจึงปฏิเสธที่จะยอมรับว่าไฟไหม้ โดยบอกกับตนเองว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นความฝัน และในเหตุการณ์ เธอแพ้ด้วยความตื่นกลัว ลุ้นด้วยความหวังว่าไฟจะไม่ถึงบ้าน การที่อยู่คนเดียว ยิ่งทำให้ ID1 กังวลหวังของที่ขนออกมา ไม่รู้ว่าจะไปฝากใคร รู้สึกสับสนทำอะไรไม่ถูก สิ่งที่ต้องการมากที่สุดเวลานั้น คือ คนที่รู้จักอยู่ใกล้ๆ จึงพยายามมองหา

คนที่รู้จัก เพราะนอกจากห่วงพะวงเรื่องของที่ขนออกมา เธอยังต้องการกำลังใจและคนที่ช่วยกันคิด

เมื่อเห็นสภาพของคนรอบข้างที่อยู่ในเหตุการณ์ซึ่งต่างก็เป็นคนที่รู้จักคุ้นเคยกันมานาน ID1 รู้สึกสงสารเห็นใจ แต่ไม่รู้ว่าจะช่วยอย่างไร เพราะตนเองก็รู้สึกเสียขวัญเช่นกัน ID1 รู้สึกไม่พอใจกับการปฏิบัติงานที่ล่าช้าของเจ้าหน้าที่ดับเพลิง ทำให้บ้านของเธอต้องไหม้ไปกับไฟ

### หลังเหตุการณ์

หลังจากเพลิงสงบ ID1 เข้าไปดูสภาพบ้านที่ถูกไฟไหม้จนไม่เหลือซากเพื่อดูว่ามีของอะไรเหลือบ้าง ทั้งที่ตัวเองไม่อยากจะเข้าไปดูเพราะรู้สึกหดหู่กับภาพที่เห็น

คืนวันแรกหลังจากไฟไหม้ วัดดาวดิ่งส์เปิดศาลาที่ใช้เป็นศูนย์การศึกษาออกโรงเรียนให้ผู้ที่บ้านถูกไฟไหม้และไม่มีที่ไปพักค้างคืนได้จนกว่าจะหาที่พักได้ ส่วนใหญ่ในคืนนั้นทุกคนจะพูดคุยถามไถ่ถึงเหตุการณ์ สาเหตุ และข่าวของที่ต่างขนออกมาได้ ต่างปรับทุกข์ระบายความรู้สึก

สภาพจิตใจภายหลังเหตุการณ์ ยังตกใจ เสียขวัญอยู่ สับสนไม่รู้ว่าจะต้องทำอะไรอย่างไร โดยเฉพาะการที่ต้องอยู่คนเดียว ไม่มีญาติพี่น้องคอยช่วยเหลือใกล้ๆ ยิ่งทำให้สภาพจิตใจฟื้นตัวช้า

### แนวโน้มอาการสะเทือนใจอย่างรุนแรง (PTSD) ที่พบ

**การย้อนเห็นภาพเหตุการณ์** คืนแรก ID1 นอนไม่หลับ เห็นภาพติดตาจากเหตุการณ์ได้แก่ ภาพเปลวไฟลุกท่วมบ้าน มีอาการแพ้ ยังรู้สึกตกใจและหวาดกลัวจากเหตุการณ์ไฟไหม้ที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นมิติแรกของอาการสะเทือนใจอย่างรุนแรง

**การหลีกเลี่ยงสิ่งเร้าที่ทำให้หวนนึกถึงเหตุการณ์และหลีกเลี่ยงความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์** ID1 ตัดสินใจย้ายออกหลังไฟไหม้ โดยเพื่อนร่วมงานช่วยหาห้องเช่าบริเวณใกล้เคียงที่ทำงานให้ ก่อนจะย้ายกลับมาเช่าบ้านใกล้เคียงที่เกิดเหตุเดิม แต่สุดท้ายก็ย้ายออกไปอยู่ที่บ้านบางบอน กลับครอบครัวเพราะต้องการการสนับสนุนจากคนในครอบครัว สาเหตุหลักของการย้าย คือ ไม่ต้องการเห็นภาพที่ทำให้หดหู่ใจ ไม่อยากนึกถึงเรื่องไฟไหม้

**มีปฏิกิริยาไวในการระแวงระวังและตอบสนองสิ่งเร้าที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์เกินระดับปกติ** เวลาได้ยินเสียงดังจะตกใจมากถึงกับทำอะไรไม่ถูก ID1 มองว่าเป็นผลมาจากเหตุการณ์ไฟไหม้ที่เธอเสียขวัญมากและยังคงมีผลมาถึงทุกวันนี้

อาการความสะเทือนใจอย่างรุนแรงที่เกิดขึ้นมีผลต่อชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะการทำงานของ ID1 คือ ทำงานช้าลงและผิดพลาด จิตใจไม่อยู่กับงานที่ทำเพราะยังวนเวียนคิดถึงเรื่องไฟไหม้ การพูดคุยยังไม่เต็มที อาการดังกล่าวยังคงอยู่นานเกือบ 9 เดือน หลังจากเหตุการณ์ไฟไหม้

## การเผชิญปัญหา

**การปฏิเสธ :** ย้ายออกจากสถานที่เดิมที่ไฟไหม้เพื่อหลีกเลี่ยงการคิดถึงเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกหดหู่ มีความรู้สึกเหมือนเหตุการณ์ไม่ได้เกิดขึ้นจริง เหมือนเป็นแค่ฝัน มีอาการเบลอ ลอย ไม่รู้สึกว่าตนเองเสียใจ

**การสนับสนุนทางสังคม:** พูดคุยกับครอบครัว เพื่อน คนรู้จัก ต้องการกำลังใจ และอยากพูดคุยเพื่อระบายความรู้สึก ID1 เห็นว่าคนในครอบครัวที่เข้าใจ คุ่นเคย และรู้จักตนเป็นที่สุดน่าจะช่วยให้ดีกว่าเพื่อนร่วมงานซึ่งไม่ได้เข้าใจและไม่ได้มีส่วนร่วมในเหตุการณ์

**การมองสถานการณ์ด้านบวก:** การมองเหตุการณ์ในด้านบวกเพื่อหยุดความคิดในด้านลบ เช่น การมองว่าตัวเองยังอยู่ในสถานการณ์ที่ดีกว่าผู้อื่น หรือยังโชคดีที่มีชีวิตรอด

**หาคำอธิบายเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น :** มองว่าเป็นกรรมที่เคยทำไม่ดีมาในชาติก่อน แต่กระนั้นความเชื่อเรื่องกรรมของ ID1 เป็นในลักษณะของการฟัง “เขาพูดต่อกันมา” มากกว่าที่จะเชื่อเองจริงๆ

แต่ ID1 กลับรู้สึกว่าการอธิบายว่า ไฟไหม้เป็นเรื่องของกรรมเป็นการย้ำว่าตัวเองทำไม่ดีมาทำให้รู้สึกไม่ดี เหมือนว่าตนเองทำอะไรผิดมาจึงต้องมารับกรรม ถึงกระนั้นเธอก็รับเอาความคิดนี้มาเหมือนเป็นอิทธิพลของสังคม

## การฟื้นตัวจากความสะเทือนใจ

**เผชิญหน้ากับความเป็นจริง:** ยอมรับความจริงว่าความสูญเสียต่างๆ เกิดขึ้นจริง จากการที่ค่อยๆ รับรู้ว่ามีสิ่งของต่างๆ ที่เคยมีเคยใช้ไม่มีอยู่แล้ว

**อยู่กับปัจจุบัน:** จดจ่อกับเหตุการณ์ในแต่ละวัน เช่น หน้าที่การงาน การเดินทาง การจัดการธุระต่างๆ ช่วยเบี่ยงเบนความสนใจจากการคิดถึงอดีต หรือกังวลถึงอนาคต

**สร้างความหมายจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น:** มองเหตุการณ์ที่ผ่านมาในแง่ของการเรียนรู้ โดยพิจารณารายละเอียดของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและคิดทบทวน ทำให้ได้แง่คิดในเรื่องของการเตรียมตัวเพื่อรับมือกับเหตุการณ์วิกฤตที่ไม่คาดฝัน และอยากจะทำเพื่อตอบสนองการเป็นประโยชน์กับผู้อื่น

**มองตัวเองในแง่ดีว่าสามารถจัดการกับสถานการณ์ได้ในอนาคต:** มีความมั่นใจมากขึ้นว่าจะสามารถทำได้ดีกว่าที่ผ่านมาหากต้องประสบกับเหตุการณ์ไฟไหม้อีกครั้ง แม้จะไม่มั่นใจว่าจะควบคุมอารมณ์ได้ดังที่คิด

## บ้านเช่ากับความรู้สึกสูญเสีย

การที่ ID1 เป็นผู้เช่าบ้าน ทำให้ผู้ประสบเหตุการณ์คนอื่นคิดว่าเธอไม่น่าจะรู้สึกเสียใจกับเหตุการณ์มากเท่ากับผู้ที่เป็นเจ้าของบ้านเอง เพราะไม่ใช่ทรัพย์สินของเธอ อีกทั้งก็ไม่มีทรัพย์สินสมบัติมากมายให้เสียหายไปกับไฟ สิ่งนี้ทำให้ ID1 รู้สึกน้อยใจและเสียใจ เธอมองว่าไม่ว่าความสูญเสียจะมากหรือน้อย แต่เหตุการณ์ที่น่ากลัวสะเทือนขวัญเช่นนี้ก็ทำให้เธอตกใจ หวาดผวา และเสียใจไม่น้อยไปกว่าคนอื่น

## คำแนะนำการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้

ID1 มองว่ากำลังใจและบุคคลใกล้ชิดที่สามารถรับฟังความทุกข์ในขณะที่ตกอยู่ในภาวะสะเทือนใจอย่างรุนแรงมีความจำเป็นที่สุด เนื่องจากในเวลานั้นเธอต้องการคนนำทาง คนที่เข้าใจ หยิบยื่นความอบอุ่น และความปลอดภัยทางจิตใจให้ได้ ครอบครัวที่ใกล้ชิดจึงสำคัญที่สุด นอกจากนี้ยังมองว่าหากมีนักจิตวิทยาหรือผู้ที่เชี่ยวชาญเข้ามาให้ความช่วยเหลือในช่วงแรก โดยเฉพาะหลังเกิดเหตุการณ์ไฟไหม้ใหม่ๆ น่าจะดีที่สุด เพราะจากประสบการณ์ของเธอ ช่วงนั้นเป็นเวลาที่เธอรู้สึกแค้นจะทำอะไรไม่ถูก และเสียขวัญที่สุด ความช่วยเหลือด้านวัตถุมีความจำเป็นเช่นกัน แต่ด้านจิตใจควรจะทำมาก่อน

## สรุปและข้อสังเกตเพิ่มเติม

ID1 เช่าบ้านอยู่คนเดียว หลังจากเหตุการณ์ไฟไหม้เธอค้างคืนอยู่ที่ศาลาที่วัดดาวดึงส์จัดให้ผู้ประสบเหตุการณ์ 2-3 คืน ก่อนย้ายไปเช่าอพาร์ทเมนต์ที่ใกล้ที่ทำงาน ไม่นานเธอก็ย้ายกลับมาเช่าบ้านในชุมชนใกล้กับบริเวณเดิมที่ถูกไฟไหม้ เนื่องจากต้องการคนที่เข้าใจพูดคุยด้วยได้ แต่ไม่นานก็ต้องย้ายไปอยู่กับครอบครัวที่บางบอน เพราะไม่ต้องการเห็นภาพบริเวณที่ถูกไฟไหม้ซึ่งทำให้จิตใจหดหู่และไม่ชอบสภาพแวดล้อมที่มีการทะเลาะวิวาท และเอะอะวอยวายอยู่ประจำ การย้ายไปอยู่กับครอบครัวทั้งที่ไกลจากที่ทำงานมากเป็นเพราะเธอต้องการกำลังใจและความช่วยเหลือด้านจิตใจจากครอบครัว

ID1 มีอาการสะเทือนใจอย่างรุนแรง (PTSD) อย่างชัดเจนครบทุกมิติ โดยเฉพาะการเห็นภาพเหตุการณ์ซ้ำๆ และใช้เวลาในการปรับตัวและฟื้นตัวจากอาการสะเทือนใจประมาณ 8 เดือน PTSD มีผลกระทบต่อการทำงานของเธอในขณะที่ยังปรับตัวไม่ได้ คือ ไม่มีสมาธิกับงาน ใจลอย มีการตอบสนองช้าต่อสิ่งแวดลอม และยังทำให้เธอตกใจ หวาดผวาได้ง่ายเมื่อได้ยินเสียงดัง

การเผชิญปัญหาที่เด่นชัดของ ID1 คือ การปฏิเสธและการสนับสนุนทางสังคม แต่เนื่องจากอยู่คนเดียวและมีเพื่อนจำกัดทำให้เธอขาดการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้างที่เธอต้องการเพื่อจะได้พูดคุย ระบายความทุกข์ และให้กำลังใจ

ID1 เชื่อในเรื่องกรรมตามที่ได้ฟังผู้อื่นบอกเล่ามา แม้จะรู้สึกว่าเป็นการย่ำว่าตัวเองเคยทำไม่ดีมา ทำให้ยิ่งรู้สึกผิด เสียใจ และไม่ดีกว่าตนเอง

ID1 มองว่าการได้พูดคุยระบายเป็นโอกาสที่จะได้คิดทบทวนถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อทำความเข้าใจ ซึ่งจะทำให้ยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและเข้าใจสิ่งที่ผ่านไปได้ดี อันจะช่วยในการฟื้นตัวจากความสะเทือนใจ



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## สรุปบทสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักจากเหตุการณ์ไฟไหม้: ID2

เพศ หญิง อายุ 57 ปี อาชีพ แม่บ้าน (รับจ้างดูแลยายหลังบ้าน: ID3)

สถานภาพสมรส สมรส การศึกษา ประถมศึกษา

สมาชิกในครอบครัว 3 คน ลักษณะบ้าน บ้านของตนเอง (เช่าที่วัด)

หมายเหตุ ID2 เป็นแม่ของ ID6 (อยู่ด้วยกัน) และ ID7 (อยู่บ้านติดกัน)

### สภาพครอบครัว/ บ้าน

บ้านของ ID2 อยู่ติดกับบ้านต้นเพลิง เดิมเป็นบ้านไม้สองชั้น มีรั้วรอบบ้านกันเป็นบริเวณใช้สำหรับนั่งเล่นนอกบ้าน สร้างมา 20-30 ปี จากเงินที่ถูกรางวัลสลากกินแบ่ง สมาชิกในครอบครัว 3 คน คือ ลูกชายคนที่สอง (ID6) ลูกชายคนเล็ก และ ID2 สามีของ ID2 แยกอยู่บ้านที่บางแค แต่ยังติดต่อกับครอบครัวเสมอ ฐานะครอบครัวพอกินพอใช้ รายได้ของครอบครัวได้จากลูกชายคนที่สองซึ่งเป็นลูกจ้างชั่วคราวการไฟฟ้า และรายได้เล็กน้อยที่ ID2 ได้จากการรับจ้างดูแลยายที่อยู่บ้านด้านหลัง (ID3)

### คืนไฟไหม้

ในคืนเกิดเหตุ เวลาประมาณตี 4 ID2 ได้กลิ่นเหมือนผ้าไหม้ ได้ยินเสียงร้องชายของต้นเพลิงซึ่งอยู่ข้างบ้านตะโกนบอกว่า “ไฟไหม้” ตามด้วย “ป๊อปป๊อป” เพื่อดับไฟ จึงเรียกให้ลูกชายคนที่สองเดินไปดู จากนั้นเห็นไฟลุกทางหน้าต่างจึงตะโกนเรียกยายข้างบ้านแล้วหยิบของเท่าที่หยิบได้วิ่งออกไป วิ่งเข้าออกจนของได้ 2 รอบ พอเห็นไฟไหม้บ้านตนเองก็เป็นลมสลบไป ลูกชายจึงจุ่มออกไปอยู่ที่สวน ฟันแล้วร่อนไฟสงบในสวนกับลูกๆ และยายที่ดูแลอยู่

### ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในเหตุการณ์

เมื่อเห็นไฟไหม้ ID3 ตกใจ กลัว สับสน แล้วรีบวิ่งชนของ ความตกใจกลัวถึงขีดสุดจนสลบไป เมื่อเห็นไฟไหม้บ้านของตน ตอนแรก ID2 ยังมีความหวัง ไม่คิดว่าเหตุการณ์จะรุนแรง เธอหวังคนรอบข้าง โดยเฉพาะลูกชายคนเล็กและยายที่ดูแลอยู่ เพราะความโกลาหลทำให้ต่างคนต่างวิ่งออกจากซอยแต่ได้ไปพบกันข้างนอก เธอและลูกๆ โกรธต้นเพลิงซึ่งอยู่บ้านติดกันที่ไม่เรียกให้คนมาช่วยดับไฟขณะที่ไฟยังไม่ลุกลาม

### หลังเหตุการณ์ไฟไหม้

หลังเหตุการณ์ไฟไหม้ คนที่อยู่ในชุมชนช่วยกันเดินเรื่องขอให้ทางวัดเปิดอาคารเรียน กศน. ของวัดให้คนที่ไม่มีที่อยู่จากไฟไหม้อยู่ตั้งแต่วันนั้น ทางวัดอนุญาตให้ทุกคนอยู่ได้จนกว่าจะหาที่อยู่ได้



โดยไม่ต้องเสียค่าน้ำ ค่าไฟ ครอบครัวยของ ID2 รวมถึง ID3 (จ้าง ID2 ดูแล) อยู่ที่วัดนานกว่า 7 เดือน จนกระทั่งบ้านใหม่สร้างเสร็จบนที่ดินเดิม ย้ายเข้ามาอยู่ต้นปี 2547

วันแรกหลังจากไฟไหม้ ID2 ยังตกใจกลัว เสียใจ ทำใจไม่ได้ และไม่อยากจะเข้าไปดูซากบ้าน รู้สึกงง เบลอ ไม่อยากพูดคุยกับใคร เพราะความสะเทือนใจ ยังเสียใจเพราะความผูกพันที่มีต่อบ้าน และทรัพย์สินทำให้ไม่อาจกลั้นน้ำตาเมื่อต้องตอบคำถามเกี่ยวกับไฟไหม้

ช่วงแรก ID2 นอนไม่หลับ ส่วนหนึ่งเพราะแปลกที่ กิณอะไรไม่ลง เพราะความเครียด กังวล เรื่องที่อยู่ และเรื่องเงินที่จะใช้ปลูกบ้านใหม่

เมื่อทางวัดประกาศให้สร้างบ้านบนที่ดินเดิมได้ ID2 โลงใจขึ้น เงินที่ใช้ปลูกบ้านได้มาจากเงิน ชดเชยของกระทรวงมหาดไทยและคนรู้จักช่วยกันบริจาคคนละเล็กคนละน้อย ID2 ต้องปรับตัวให้ เข้ากับความเป็นอยู่ที่วัดซึ่งลำบากเรื่องห้องน้ำ

ID2 เล่าว่ายังคิดถึง เสียดายบ้านเก่าและความสะดวกสบายที่เคยมี และรู้สึกว่าชีวิตในตอนนี้ ยังลำบากทั้งกายและใจ แม้ว่าจะมีบ้านแล้ว

### **แนวโน้มอาการสะเทือนใจอย่างรุนแรง (PTSD) ที่พบ**

**การย้อนเห็นภาพเหตุการณ์** ID2 ไม่มีอาการย้อนเห็นภาพเหตุการณ์ไฟไหม้ มีเพียง ความคิดถึง ผูกพันกับบ้านและทรัพย์สินที่เสียไป ยังจำรายละเอียดในบ้านได้ตลอด

**การหลีกเลี่ยงสิ่งเร้าที่ทำให้หวนนึกถึงเหตุการณ์และหลีกเลี่ยงความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์** ไม่อยากเห็น พบ หรือพูดคุยเกี่ยวกับเหตุการณ์ไฟไหม้ หรือสิ่งที่ทำให้คิดถึง เหตุการณ์ เพื่อหลีกเลี่ยงความเศร้าสะเทือนใจ

**มีปฏิกิริยาไวในการระแวงระวังและตอบสนองของสิ่งเร้าที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์เกินระดับปกติที่ชัดเจน** ตกใจ กลัว และตอบสนองไวต่อสิ่งที่ทำให้นึกถึงเหตุการณ์ เช่น เสียงไฟซ็อด หรือเสียงซ็อดจากที่ตบยุง ทั้งยังรู้สึกหวาดระแวง กลัวว่าเหตุการณ์ไฟไหม้จะเกิดขึ้นอีก

### **ความเจ็บป่วยจากความเครียด**

ID2 เป็นลมในเหตุการณ์ไฟไหม้เพราะเป็นโรคความดันสูง ID2 เล่าว่าหลังเหตุการณ์ยังมี อาการวูบ เวียนศีรษะบ่อยๆ ตาลาย โดยเฉพาะเวลาอากาศร้อนจัด แพทย์บอกว่ามีส่วนเกี่ยวข้องกับ ความเครียด

### **การเผชิญปัญหา**

**หาคำอธิบายเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น:** ใช้ความเชื่อเรื่องกรรมมาอธิบายความสูญเสียที่เกิดขึ้น โดยมองว่าเป็นกรรมเก่าที่ไปช่วยเขาเผาบ้าน จึงต้องมีวันที่ไฟไหม้บ้านในตอนนี้ และคิดว่าการเชื่อแบบนี้ทำให้สบายใจ ไม่คิดมาก เพราะเมื่อใช้กรรมหมด ก็คงจะไม่มีอะไรที่ไม่ดีเกิดขึ้นอีก

**หลีกเลี่ยงการคิดถึงความทุกข์/ ลืม:** หาสิ่งเบนความสนใจจากความทุกข์ที่มี (Distraction) พยายามหลีกเลี่ยงไม่พูดคุยเรื่องไฟไหม้ เพื่อจะได้ลืม

**การสนับสนุนทางสังคม:** ทางด้านวัตถุ เช่น เงินช่วยเหลือ และสิ่งของ อาหารเครื่องใช้จากเพื่อนบ้าน ญาติมิตร และทางวัด ทางจิตใจมีเพื่อนบ้านและญาติมาพูดคุยปลอบใจ

### การฟื้นตัวจากความสะเทือนใจ

**เผชิญหน้ากับความเป็นจริง** ยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เกิดจากความสูญเสีย โดยการปลง และทำใจ คิดเพียงแต่ให้อยู่รอดไปในแต่ละวัน

**อยู่กับปัจจุบัน** จัดการกับความจำเป็นและปัญหาเฉพาะหน้า จดจ่ออยู่กับเหตุการณ์ในแต่ละวัน

### บรรยากาศในครอบครัวและการช่วยเหลือกัน

ครอบครัวของ ID2 มีการสนับสนุนด้านอารมณ์กันไม่มาก เนื่องจากต่างคนต่างต้องการลืมเรื่องไฟไหม้ จึงไม่อยากคุยหรือพิน ในเวลาที่สมาชิกในครอบครัวยังเสียใจ สะเทือนใจ และกังวลเรื่องอนาคต การพูดคุยให้กำลังใจกันมีไม่มาก (ข้อมูลเพิ่มเติมหลังการสัมภาษณ์) แต่การช่วยเหลือกันจะเป็นในลักษณะช่วยกันรับผิดชอบ แบ่งเบาหน้าที่ต่างๆ และจัดการเรื่องราวทางกฎหมายและการสร้างบ้านหลังจากนั้น

ลูกชายคนเล็กของ ID2 ซึ่งแต่เดิมติดยาและมักจะก่อปัญหาช่วยเหลือครอบครัวโดยการแบ่งเบาหน้าที่ต่างๆ ดูแลยายที่ ID2 รับเลี้ยง และไม่สร้างความลำบากใจ

ลูกชายคนโตคอยอยู่ดูแล ID2 และจัดการธุระเรื่องเอกสาร และการสร้างบ้านใหม่ จนกระทั่งสร้างบ้านเสร็จ

รายได้ในบ้านส่วนใหญ่จะได้จากลูกคนที่สองที่ทำงานประจำ

### ประสบการณ์ที่ได้

1. ระวัง รอบคอบเกี่ยวกับไฟมากขึ้น
2. เข้าใจ เห็นอกเห็นใจคนที่ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้เหมือนกัน และอยากให้ความช่วยเหลือถ้าทำได้

### คำแนะนำการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้

- ด้านวัตถุที่จำเป็นเบื้องต้น เสื้อผ้า อาหาร ที่นอน ผ้าห่ม ที่อยู่
- เงินช่วยเหลือ
- ความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ เช่น นักจิตวิทยา เพื่อให้สภาพจิตใจดีขึ้น และแพทย์ดูแลอาการบาดเจ็บและความเจ็บป่วยจากความเครียด

### สรุปและข้อสังเกตเพิ่มเติม

ID2 และครอบครัวอยู่ที่วัดตลอดหลังเหตุการณ์ไฟไหม้ จนกระทั่งบ้านสร้างเสร็จ ID2 ผูกพันกับบ้าน ทรัพย์สิน และความสะดวสบายเดิมที่หายไป ยังคิดถึงและเสียดายอยู่ มองว่าความเป็นอยู่ในขณะนี้ยังลำบากทั้งด้านกายและใจ ทางกาย คือ ยังไม่สบาย ต้องอยู่อย่างเบียดเสียดในบ้านหลังเล็กๆ เพียงห้องเดียว ไม่มีเครื่องใช้อำนวยความสะดวกที่เคยมี ทางใจ คือ ยังเครียดเรื่องเงิน และหนี้สิน แต่จากคำพูด ID2 พยายามทำใจยอมรับสภาพในปัจจุบันแม้จะมีความไม่พอใจดังกล่าว

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## สรุปบทสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักจากเหตุการณ์ไฟไหม้: ID3

เพศ หญิง อายุ 72 ปี  
 สถานภาพสมรส หม้าย อาชีพ เกษียณอายุ (อดีตเจ้าหน้าที่กระทรวงศึกษาธิการ)  
 การศึกษาปริญญาตรี ลักษณะบ้าน บ้านตนเอง  
 สมาชิกในบ้าน คนเดียว

### สภาพครอบครัว/ บ้าน

ID3 อยู่คนเดียวในบ้านที่ตั้งอยู่หลังบ้านของ ID2 โดยมี ID2 รับจ้างดูแล ID3 อยู่คนเดียวมานานแล้ว เพราะลูกชายคนเดียวแยกไปอยู่กับครอบครัวที่ข้างบัวทอง ID3 บอกเหตุผลว่าตนเองรำคาญและเข้ากับลูกชายไม่ได้ ดังนั้นจึงอยู่คนเดียว แต่จะมีหลานที่เข้ามาเรียนกรุงเทพฯ มาอยู่ด้วยในช่วงเปิดเทอม (วันที่สัมภาษณ์ หลานกลับบ้านต่างจังหวัด)

บ้านของ ID3 แต่เดิมเป็นบ้านไม้สองชั้น ID3 มีฐานะค่อนข้างดี และมีเงินบำนาญเก็บไว้ใช้เองก้อนหนึ่ง จึงไม่ต้องพึ่งพาลูก

ID3 เดินไม่ถนัด เนื่องจากขาเฒ่าเปื่อยจากโรคเบาหวาน ID2 ให้ข้อมูลเพิ่มเติมภายหลังว่าปกติ ID3 จะไม่ยอมเดินไปไหน นั่งอยู่บนรถเข็น จึงต้องตั้งเตียงไว้ชั้นล่าง ติดกับห้องน้ำเพื่อความสะดวก

### คืนไฟไหม้

ขณะที่ไฟเริ่มไหม้ ID3 กำลังนอนฟังวิทยุอยู่ ยังไม่หลับ (ID3 บอกว่าปกติแล้วเกือบจะไม่หลับเลยทั้งคืน เพราะอายุมากแล้ว) หลาน (ลูกน้องชายที่อยู่บ้านถัดไป) มาเคาะเรียกบอกว่าไฟไหม้ทันทีที่รู้ ID3 ลูกขึ้นเดินไปเปิดหน้าต่างให้แมว 4 ตัว ที่อยู่ในบ้านกระโดดออกมาก่อน จากนั้นจึงค่อยๆ เดินออกจากบ้านด้วยตัวเอง โดยเกาะกำแพงไปเรื่อยๆ ออกไปได้จนเกือบถึงปากซอย หลานที่เป็นญาติกันเห็นจึงช่วยอุ้มไปนั่งรอที่ร้านขายยา (อยู่ด้านนอก) น้องชายของยายหีบพัดลมมาได้เครื่องหนึ่งแล้วฝากยายไว้ แต่มีคนมาดึงพัดลมไปจากยายขณะที่นั่งอยู่กับของเพียงคนเดียว

### ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในเหตุการณ์

ID3 เล่าว่าตอนที่รู้ว่าไฟไหม้ ตนเองยังไม่กลัว คิดว่าไม่น่าจะรุนแรง เพราะบริเวณนี้มีเรื่องราวเสียงดังกันเป็นประจำ แต่ทันทีที่รู้ว่าไฟไหม้ ID3 ก็ลุกขึ้นไปเปิดหน้าต่างให้แมว และเดินออกจากบ้านไปเอง ทั้งที่ปกติจะไม่เดินเองเลย ขณะที่นั่งรออยู่ด้านนอกเฝ้าของให้กับน้องชายมีคนมาดึงพัดลมรู้สึกทั้งงงและโกรธ แต่ก็ปล่อยไป

ID3 ไปนั่งรออยู่ข้างนอกตลอดเหตุการณ์ ไม่ได้กลับเข้ามาดูข้างในอีกเลยจนกระทั่งไฟดับหมด ตลอดเวลาทำใจยอมรับและไม่คิดเสียดายหรือเสียใจกับสิ่งที่สูญเสียไปกับกองไฟ

### ภายหลังเหตุการณ์

ID3 อยู่ที่อาคารของโรงเรียน กศน. ที่ทางวัดจัดให้พร้อมกับคนอื่นๆ และอยู่ที่นั่นตลอดเวลาเกือบ 8 เดือน พร้อมกับครอบครัว ID2 จนกระทั่งบ้านใหม่สร้างเสร็จ การอยู่ที่วัดไม่ได้เป็นปัญหากับ ID3 โดยคิดว่าควรจะยินดีใจสภาพที่ตนเองเป็นอยู่

ID3 มองเห็นเพื่อนบ้านที่ประสบเหตุการณ์สูญเสียร่วมกันเสียใจ แต่สำหรับตัวเอง มองว่าตนเองไม่เสียใจ ทำใจได้ จึงนั่งดูคนอื่นๆ ID3 ไม่ได้ไปคุยเรื่องไฟไหม้ที่เกิดขึ้นกับคนอื่น เพราะคิดว่าคนที่บ้านโดนไฟไหม้มีความรู้สึกเดียวกัน คือ ตกใจ กลัว เสียใจ จึงไม่ถามคนอื่นว่าเป็นอย่างไร และยังย้ำว่าตนเองไม่ได้รู้สึกแบบนั้น

หลังจากไฟไหม้แล้ว บางบ้านจัดพิธีถอนไฟเพื่อป้องกันไม่ให้ไฟไหม้อีก ID3 มองว่าเป็นเรื่องมงาย ไม่เชื่อ และคิดว่าเรื่องเกิดเป็นเพราะความประมาทของคน

แต่เมื่อถามว่าโกรธตันเพลิงที่ประมาทหรือไม่ ID3 บอกว่าไม่ เพราะเชื่อว่าเป็นเรื่องของกรรม และมองว่าการโกรธและตามตัวมาลงโทษไม่ได้ก่อให้เกิดประโยชน์อันใด

ลูกชายมาเยี่ยม ID3 บ่อยๆ หลังไฟไหม้และจัดการเรื่องทุกอย่าง รวมทั้งการสร้างบ้านใหม่ให้ ID3 มองว่าตนเองไม่ลำบากเรื่องเงินและไม่มีความต้องการอะไรมากมาย เพราะเงินที่ใช้สร้างบ้านเป็นเงินที่เบิกมาจากเงินก้อนที่เป็นเงินบำนาญ แม้จะมีผู้ให้เงินช่วยเหลือ ID3 ก็คิดว่าไม่จำเป็น

### แนวโน้มอาการสะเทือนใจอย่างรุนแรง (PTSD) ที่พบ

ไม่พบจากการสัมภาษณ์ทั้ง ID3 และจากคำบอกเล่าของคนรอบข้าง

### การเผชิญปัญหา

ใช้ศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยว: ID3 ใช้หลักคำสอนจากศาสนาพุทธที่ได้ฟังมาจากเกจิอาจารย์ที่มีชื่อเสียงเป็นหลักในการรับมือกับความสูญเสียและการปรับใจ อันได้แก่

- มองว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องของกรรมที่ต้องยอมรับ เพราะเป็นสิ่งที่เกิดจากการกระทำของตนเองในอดีต การเชื่อเรื่องกรรมช่วยในการควบคุมอารมณ์ด้านลบต่างๆ ที่เกิดขึ้น และช่วยให้ทำใจยอมรับได้
- ปล่อยวาง อย่านไปยึดติดกับสิ่งใดอันจะทำให้ฟุ้งซ่านและเศร้าหมอง ID3 ฟังมาจากพระที่เทศน์ในวิทยุ
- มองว่าเป็นเรื่องของโชคไม่ดี (ควบคุมไปกับเรื่องกรรม)

**การสนับสนุนทางสังคม:** แม้ว่า ID3 จะอยู่คนเดียวในบ้านและไม่ชอบยุ่งกับใคร แต่ก็ไม่ได้โดดเดี่ยวหรือขาดคนดูแลช่วยเหลือ และจากคำพูดของ ID3 ทำให้ทราบได้ว่า ID3 ยินดีเมื่อมีบุคคลรอบข้างใส่ใจ เมื่อมีญาติมิตรมาเยี่ยมและให้ความช่วยเหลือ แม้จะแสดงท่าทีว่าไม่ต้องการ

### การฟื้นตัวจากความสะเทือนใจ

**เผชิญหน้ากับความเป็นจริง:** ยอมรับความจริงว่าความสูญเสียต่างๆ เกิดขึ้นจริง

**อยู่กับปัจจุบัน:** จดจ่อกับเหตุการณ์ในแต่ละวัน เลิกคิดถึงอดีต หรือกังวลถึงอนาคต

**มีภาพลักษณ์ที่เข้มแข็ง:** เชื่อว่าตนเองเข้มแข็งและไม่เสียใจ หรือหันเหกับความสูญเสียที่เกิดขึ้น

### คำแนะนำการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้ (สัมภาษณ์เพิ่มเติม)

ข่าวของเครื่องใช้ในชีวิตประจำวันเบื้องต้นและที่อยู่สำคัญที่สุด เพราะจำเป็นต้องใช้ในเบื้องต้น เงินมีความสำคัญในเวลาต่อมา (แต่จากคำพูดที่เน้นว่าต้องมีเงินเก็บ เพราะทำให้ชีวิตไม่ลำบากไม่ว่าจะเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้น สะท้อนความคิดของ ID3 ในเรื่องคุณค่าของเงิน อีกทั้งการที่ ID3 ไม่ได้เอ่ยถึงเรื่องเงิน จึงอาจแสดงความคิดเห็นว่าเงินเป็นเรื่องรองมา)

### สรุปและข้อสังเกตเพิ่มเติม

ID3 อาศัยอยู่คนเดียวในบ้าน โดยมี ID2 ซึ่งอยู่บ้านติดกัน (ด้านหน้า) เป็นผู้รับจ้างดูแล หลังไฟไหม้ ID3 อยู่ที่วัดกับครอบครัวของ ID2 ตลอดจนบ้านสร้างเสร็จ เงินที่ใช้สร้างบ้านใหม่ได้จากการกู้เงินบ้านญาติและเงินที่ลูกชายหาเข้ามาเพิ่มเติม

ID3 พุดย้าว่าตนเองทำได้ ไม่เสียใจ ใช้หลักกรรมะ (เรื่องกรรมและการปล่อยวาง) และเรื่องของดวงมาอธิบายเหตุการณ์ไฟไหม้ที่เกิดขึ้นและจัดการกับความรู้สึกของตน โดยมองว่าการมองว่าเป็นกรรมและดวงไม่ดีช่วยให้ทำใจยอมรับได้ ไม่โกรธ ไม่ทุกข์ใจ

แต่เนื้อหาในคำพูดของ ID3 ขัดแย้งกับน้ำเสียงและท่าทาง มีหลายครั้งที่เนื้อหาในคำพูดขัดแย้งกัน เช่นเมื่อเล่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากไฟไหม้ “ตกใจ งง สับสน” “ทุกคนเสียใจเหมือนกันหมด ยายโดนมายายก็รู้” ซึ่งขัดแย้งกับคำพูดหลายตอนที่ย้ำว่าไม่เสียใจ ไม่เสียตาย ร้องไห้ยาก เป็นต้น ผู้วิจัยจึงเชื่อว่า ID3 ใช้ความเชื่อเรื่องกรรมและดวง หลักกรรมที่สอนให้ปล่อยวาง และการมองภาพลักษณ์ของตนเองว่าเข้มแข็ง ในการเผชิญปัญหาสะเทือนใจและสูญเสียที่เกิดขึ้นจากไฟไหม้



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## สรุปบทสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักจากเหตุการณ์ไฟไหม้: ID4

เพศ หญิง อายุ 27 ปี อาชีพ พนักงานบริษัท  
 สถานภาพสมรส โสด การศึกษา ปริญญาโท  
 สมาชิกในครอบครัว 4 คน ลักษณะบ้าน บ้านของตนเอง (เช่าที่วัด)

### สภาพครอบครัว/ บ้าน

ครอบครัวของ ID4 ประกอบด้วยสมาชิก 4 คน แม่ พี่ชาย พี่สาว และ ID4 บ้านเป็นบ้านไม้ 2 ชั้นขนาดใหญ่ มีพื้นที่รอบบ้าน ตั้งอยู่ด้านหลังติดกับบ้านต้นเพลิง ฐานะทางเศรษฐกิจค่อนข้างดี ID4 เป็นลูกสาวคนเล็ก พี่สาวและพี่ชายทำงานมีรายได้เป็นของตนเองแล้ว ID4 ทำงานในบริษัทต่างชาติ หลังจบปริญญาโททางด้านเศรษฐศาสตร์ แม่เกษียณอายุแล้ว บ้านหลังนี้สร้างจากเงินของแม่และพ่อ (เสียชีวิตแล้ว)

### คืนไฟไหม้

ID4 เป็นคนแรกในบ้านที่รู้ว่าเกิดไฟไหม้ ห้องนอนของ ID4 อยู่ชั้นสองหันหน้าไปทางบ้านต้นเพลิง รู้ตัวตื่นขึ้นเพราะไอร้อนจากบ้านต้นเพลิง จึงเปิดหน้าต่างดูเห็นไฟไหม้จากบ้านต้นเพลิงกำลังติดหลังคาบ้านของตน ID4 ตะโกนเรียกคนในบ้าน ขณะนั้นไฟฟ้าดับแล้ว สภาพรอบข้างมืด มองอะไรไม่เห็น ต่างคนต่างวิ่งเรียกหากัน แล้วพากันวิ่งหนีมาอยู่ข้างนอก (บริเวณสวนสาธารณะ) รออยู่ที่นั่นจนถึงเช้าเมื่อไฟสงบลง

ทันทีที่รับรู้ว่ามีไฟกำลังลามไหม้บ้านตนเอง ความรู้สึกแรกที่เกิดขึ้น คือ ไม่เชื่อว่าไฟไหม้ และห่วงคนในครอบครัว และตกใจกลัวกับความโกลาหลและความรวดเร็วของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ความรู้สึกที่ประดังเข้ามา คือ สับสน เสียใจ ไม่อยากเชื่อ โกรธ

### หลังเหตุการณ์ไฟไหม้

ทันทีที่ไฟดับ ความรู้สึกที่ ID4 และครอบครัวมีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น คือ เสียใจ ตกใจ และยังทำใจยอมรับความสูญเสีย รวมถึงความเปลี่ยนแปลงในชีวิตที่เกิดจากไฟไหม้ไม่ได้ เธอและคนอื่นๆ ในครอบครัวไม่เข้าไปดูสภาพบ้านเพราะยังทำใจไม่ได้

จากนั้นเริ่มคิดหาทางจัดการกับความจำเป็นเฉพาะหน้าในการดำเนินชีวิต ได้แก่ ที่อยู่ เสื้อผ้า อาหาร และเป็นห่วงแม่ซึ่งเสียใจและทำใจไม่ได้มากที่สุดเนื่องมาจากความผูกพันอันลึกซึ้งและยาวนานกับบ้านที่เหลือเพียงเก้าถ่าน

ครอบครัวของ ID4 ไม่ได้ค้างคืนที่วัด เนื่องจากเจ้านายของพี่ชายเสนอให้ทั้งครอบครัวไปพักที่บ้านซึ่งไม่มีใครอยู่บริเวณพุทธมณฑลสาย 3 แต่แม่ของ ID4 ที่ยังทำใจไม่ได้ ทั้งยังผูกพันและไม่



ยอมรับความสูญเสียที่เกิดขึ้น จึงไม่อยู่ในสภาพที่จะจัดการเอกสารทางกฎหมายต่างๆ ภาวะในเรื่องนี้ จึงตกแก่ลูกๆ ID4 เล่าถึงความรู้สึกตนเองในช่วงนี้ว่า หนัก เหนื่อย เครียด กับภาวะเฉพาะหน้า แม่ และงานของตนเอง

ID4 สรุปช่วงเวลาเดือนแรกหลังไฟไหม้ของตนเองว่า เป็นช่วงแห่งความ เสียใจและความยุ่ง และเล่าว่าหลังเหตุการณ์ เธอวนคิดกับสิ่งที่เสียไป ทำให้ยิ่งเครียดและ “จม”

ระยะทางจากพุทธมณฑลสาย 3 ถึงที่ทำงาน ทำให้เสียเวลาในการเดินทางมาก ก่อให้เกิด ความเหน็ดเหนื่อยทางกาย อีกทั้งการที่แม่ของ ID4 คอยแอบเดินทางกลับมาบริเวณบ้านเก่าเพื่อมา นั่งเฝ้าดูด้วยความอาลัยเกือบทุกวันทำให้ลูกๆ ทุกคนเป็นห่วง ครอบครัวของ ID4 จึงตัดสินใจย้าย กลับมาเช่าอพาร์ทเมนท์อยู่ในบริเวณใกล้บ้านเดิม เพื่อให้แม่เดินทางกลับมาที่บ้านเก่าได้เอง และเป็น การทุ่นระยะทางในการเดินทางไปทำงาน

แม่ของ ID4 เดินทางที่ซากบ้านเก่าที่ถูกไฟไหม้เพื่อนั่งเฝ้าดู และร้องไห้

แผนการในชีวิตที่ ID4 เตรียมการไว้ก่อนไฟไหม้ต้องพังทลาย ทั้งการไปเรียนต่อต่างประเทศ และการลาออกจากที่ทำงานเดิม

### **แนวโน้มอาการสะเทือนใจอย่างรุนแรง (PTSD) ที่พบ**

ID4 มีอาการสะเทือนใจอย่างรุนแรงที่ปรากฏดังนี้

**การย้อนเห็นภาพเหตุการณ์** ย้อนเห็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในคืนไฟไหม้ และบ้านที่เคยอยู่ อาศัยที่ผูกพันอย่างลึกซึ้ง แม้กระทั่งทุกวันนี้ก็ยังหลับตาเห็นภาพบ้านที่เคยอยู่และรายละเอียดต่างๆ ในบ้านอย่างชัดเจน

**การหลีกเลี่ยงสิ่งเร้าที่ทำให้หวนนึกถึงเหตุการณ์และหลีกเลี่ยงความรู้สึกที่เกี่ยวข้อง** **เนื่อง** **กับเหตุการณ์** ID4 มีอาการซึมเศร้า โดยมีอาการเหนื่อย หดหู่ และหลีกเลี่ยงการพูดคุย

อาการอีกลักษณะของการหลีกเลี่ยง คือ ไม่อยากวางแผนอนาคต เนื่องจากกลัวความ สูญเสียซึ่งจะก่อให้เกิดความเสียใจอีกครั้ง

**มีปฏิกิริยาไวในการระแวงระวังและตอบสนองสิ่งเร้าที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์เกิน** **ระดับปกติที่ชัดเจน** ในระยะแรกๆ เมื่อเจอสิ่งเร้าที่เกี่ยวข้องกับไฟหรือไฟไหม้ ID4 จะย้อนคิดถึง เหตุการณ์รวมถึงความรู้สึกเสียใจ เศร้าใจ หดหู่ อันเนื่องจากเหตุการณ์ อาการดังกล่าวเป็นบ่อยใน ระยะแรก แต่เริ่มดีขึ้นตามเวลา

### **อาการของแม่ภายหลังเหตุการณ์**

แม่ของ ID4 ผูกพันกับบ้านที่ถูกไฟไหม้มาก เพราะสร้างขึ้นมามีน้ำพักน้ำแรงตลอดชีวิต เมื่อรวมกับอายุที่มากขึ้น ไม่มีรายได้ ทำให้ความเสียใจยิ่งรุนแรงมาก หลังเหตุการณ์แม่ของ ID4 เอา

แต่ร้องไห้และเก็บข้าวของต่างๆ ที่ถูกไฟไหม้ไปแล้วโดยไม่สนว่าใครจะห้ามอย่างไร และหลังจากย้ายไปอยู่ที่อื่นก็ยังแวะกลับมานั่งดูและฝ้าที่ของบ้านซึ่งถูกไฟไหม้ทุกวัน

เธอมีอาการซึมเศร้า ลึกลับ ห่อหุ้ม หดก่าลังใจในชีวิต ไม่อยากมีชีวิตอยู่ต่อ เหนื่อย ไม่อยากทำอะไรนอกจากกินและนอน

ID4 ได้ให้ข้อมูลเพิ่มเติม (นอกการสัมภาษณ์) ว่าแม่จะปิดโทรทัศน์ทุกครั้งเมื่อเห็นหรือได้ยินข่าวไฟไหม้ และไม่ยอมพูดถึงเหตุการณ์ไฟไหม้ที่เกิดขึ้น เป็นสาเหตุหนึ่งที่ ID4 ขอให้สัมภาษณ์ในบ้านของ ID2

### ความเจ็บป่วยจากความเครียด

หลังไฟไหม้ แม่ของ ID4 มีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นมากเนื่องจากการกินและนอน อันมีสาเหตุมาจากความซึมเศร้า จากนั้นต้องผ่าตัดหัวใจเนื่องจากเส้นเลือดหัวใจตีบจนถึงขั้นอันตราย หัวใจหยุดเต้นไปชั่วขณะ ID4 เชื่อว่า อาการป่วยของแม่เกิดจากความเครียด ความสะเทือนใจ รวมถึงนิสัยส่วนตัวที่ขี้หงุดหงิด

ปัจจุบันครอบครัว ID4 ย้ายเข้ามาอยู่ในบ้านใหม่ที่สร้างบนที่ดินเดิมของวัด การเข้ามาอยู่ในบ้านของตนเองบนที่ดินเดิมทำให้อาการของแม่ดีขึ้น แม้ปัจจุบันจะยังไม่ฟื้นตัวได้เต็มที่ หรือทำใจยอมรับความสูญเสียได้ทั้งหมด

### การเผชิญปัญหา

**การมองบวก:** มองตนเองว่าสามารถจัดการกับปัญหาได้ เพราะยังมีแรงและกำลังที่จะสร้างบ้านและสิ่งต่างๆ ที่เสียไปขึ้นมาใหม่ และใช้การมองหาสิ่งที่ดีในเหตุการณ์สูญเสีย รวมถึงการเปรียบเทียบกับคนที่ลำบากกว่า เพื่อให้ตนเองมีกำลังใจและรู้สึกว่ายังโชคดีกว่าคนอื่น ไม่ได้เจอสิ่งที่เลวร้ายเพียงคนเดียว เพื่อไม่ให้ตนเองคิดวนและจมกับความรู้สึกที่ตนเองโชคร้าย

**หาคำอธิบาย:** อธิบายความสูญเสียที่เกิดขึ้นว่าเป็นเรื่องของกรรมเพื่อให้ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ แม้ว่าโดยส่วนตัวแล้ว ID4 ไม่ได้เชื่อว่ามีอยู่จริงหรือไม่ และรู้ดีว่าเป็นคำพูดเพื่อทำให้ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ (สัมภาษณ์เพิ่มเติม)

**การสนับสนุนทางสังคม:** ได้รับความช่วยเหลือด้านจิตใจ กำลังใจ และคำปรึกษาจากเพื่อนๆ และคิดว่าการศึกษาและพูดคุยกับคนอื่นในยามที่ตนเองรู้สึก “ตัน” เป็นวิธีที่ดีที่ช่วยให้มองเห็นทางออก คิดว่าการพูดคุยเป็นสิ่งจำเป็น ได้รับความช่วยเหลือด้านวัตถุได้จากเพื่อนร่วมงานทั้งของตนเองและพี่ชาย

## การฟื้นตัวจากความสะเทือนใจ

**เผชิญหน้ากับความเป็จริง** ยอมรับความสูญเสียที่เกิดขึ้นและพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับความสูญเสียโดยมองว่าเป็นเหตุสุดวิสัย และตัวเองต้องอยู่กับความสูญเสียให้ได้เพราะชีวิตยังไม่ได้จบลงไปพร้อมกับทรัพย์สินที่เสียไป

**รักษาสมดุลของอารมณ์** พยายามไม่ปล่อยให้ตัวเองจมอยู่กับอารมณ์ด้านลบต่างๆ ที่เกิดจากการรวนคิด โดยใช้การมองบวก

**อยู่กับปัจจุบัน** จดจ่ออยู่กับสถานการณ์ในแต่ละวัน เพื่อไม่ให้ตนเองคิดฟุ้งซ่านอยู่กับความเสียใจหรือท้อแท้ โดยการคิดถึงรายละเอียดของความจำเป็นเฉพาะหน้าและสิ่งที่ต้องทำในแต่ละวัน เลิกคิดถึงอดีตและไม่คิดกังวลถึงอนาคตที่ไกลออกไป

**รักษาพันธะ/ความผูกพันกับบุคคลรอบข้าง** ID4 เล่าว่าสิ่งที่ทำให้ตนเองฟื้นตัวจากความเศร้าเสียใจได้อย่างรวดเร็ว คือ การเห็นแม่เสียใจ ทำให้ตนต้องเข้มแข็ง และการที่คนรอบข้างพร้อมหยิบยื่นความช่วยเหลือให้

**สร้างความหมายจากเหตุการณ์** มองว่าเหตุการณ์ความสูญเสียได้ให้บทเรียนที่มีคุณค่า เป็นสิ่งที่ทำให้ได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง ในแง่ของความสามารถ ความสามารถและศักยภาพ

**มั่นใจในความสามารถของตนเองมากขึ้น** มีความมั่นใจความสามารถของตนเองในการรับมือกับเหตุการณ์วิกฤตในชีวิตที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตได้

ID4 ประมาณระยะเวลาที่ตนเองใช้ในการฟื้นตัวจากความสะเทือนใจอันเกิดจากความสูญเสีย คือ 3-4 เดือน (แม่ประมาณ 7-8 เดือน ดีขึ้น แต่ปัจจุบันยังมีอาการของภาวะสะเทือนใจอย่างรุนแรงเหลืออยู่)

## บรรยากาศในครอบครัวและการช่วยเหลือกัน

สมาชิกครอบครัวของ ID4 ทุกคน (ลูกๆ) ต้องรับผิดชอบดูแลแม่ที่สะเทือนใจอย่างรุนแรง ทุกคนคอยปลอบใจ อยู่เป็นเพื่อน และคอยรับส่งแม่ไปกลับระหว่างที่พักและบ้านที่ถูกไฟไหม้ในระยะแรก ขณะที่แต่ละคนมีภาระการงานของตน และต้องเหน็ดเหนื่อยจากระยะทางที่ไกลขึ้น แต่กระนั้นทุกคนก็เป็นห่วงแม่ที่สุด จึงต้องพยายามอยู่กับแม่ตลอดเวลา

ทุกคนคิดหาทางที่จะทำให้แม่ดีขึ้น การสร้างบ้านทุกอย่างจึงทำเพื่อแม่เป็นหลัก แต่ทุกคนก็ตกลงที่จะทำเท่าที่ทำได้

การรับภาระทั้ง 2 ด้าน คือ งานนอกบ้านและดูแลทุกอย่างในบ้านแทนแม่รวมทั้งคอยดูแลสภาพจิตใจแม่ทำให้ทุกคนในครอบครัวที่เหนื่อยและต่างเสียใจอยู่แล้ว รู้สึกเครียดและอ่อนล้ายิ่งขึ้น

ID4 ปรับตัวเพื่อแม่มากขึ้น ต้องเข้มแข็งเพื่อเป็นที่พึ่งให้แม่ และต้องยอมผ่อนปรน เลิกการเถียงกับแม่เมื่อรู้ว่าสุขภาพของแม่แยลง

ทุกวันนี้ แม่ของ ID4 ทำใจยอมรับได้มากขึ้นจากการที่เห็นลูกๆ ทุกคนลำบากในการหาเงิน และชีวิตที่ไม่สะดวกสบายเหมือนก่อน แม้จะยังไม่หายจากความสะเทือนใจทั้งหมด

### ประสบการณ์ที่ได้

- **ด้านเศรษฐกิจ** ประหยัดขึ้น มองเห็นความจำเป็นและรายละเอียดของการใช้จ่ายต่างๆ ในชีวิต
- **เลิกสะสม** ได้บทเรียนว่า การสะสมและสร้างความผูกพันทำให้เกิดทุกข์
- **อยู่กับความจริงในปัจจุบันและพร้อมรับความเปลี่ยนแปลง** ไม่คิดฝันวางแผนไกลๆ ในอนาคต พร้อมรับความไม่แน่นอนของชีวิต ใช้ชีวิตในปัจจุบันให้มีความสุขที่สุด ไม่ต้องรอ ไม่คาดหวัง

### คำแนะนำในการช่วยเหลือในอนาคต

ความช่วยเหลือทางด้านจิตใจ โดยเฉพาะจากผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ เช่น แพทย์หรือนักจิตวิทยา เนื่องจากมองว่าคนที่เสียใจ ตื่นตระหนก และเศร้าจากการสูญเสียในเหตุการณ์ไฟไหม้ ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ทั้งในด้านคำพูดและการกระทำ จึงอาจทำให้คนอื่นมองไม่ดีเพราะไม่เข้าใจ แต่ผู้เชี่ยวชาญจะเข้าใจจิตใจของพวกเขาและช่วยให้พวกเขาได้พูดระบายออกมา ซึ่งจะช่วยให้ความเครียดลดลง

### สรุปและข้อสังเกตเพิ่มเติม

ID4 มองเหตุการณ์ไฟไหม้ที่เกิดขึ้นในแง่ของการเรียนรู้ในชีวิตมากที่สุด และกล่าวว่า ไม่รู้สึกเสียใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น เพราะได้ทำดีที่สุดแล้ว แม้จะยังเสียดายว่าไฟไหม้ครั้งนี้เป็นเหตุการณ์ที่น่าจะเกิดขึ้น แต่ก็ยอมรับได้ว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วและไม่มีทางเปลี่ยนแปลงได้

ID4 ผูกพันกับบ้านหลังเดิม และให้ความสำคัญกับบ้าน สถานที่ที่อบอุ่น สบายและปลอดภัย บ้านสำหรับ ID4 จึงมีคุณค่าทางจิตใจไม่น้อยกว่าทางกายภาพ การสูญเสียบ้านจึงสร้างความเจ็บปวดใจอย่างที่สุด (ทุกวันนี้ก็ยังคิดถึงบ้านเก่า) ทำให้ ID4 มองว่าการผูกพันสร้างความทุกข์เมื่อสูญเสีย

แม่ของ ID4 มีอาการความสะเทือนใจอย่างรุนแรง อาการซึมเศร้า และโรคหัวใจเนื่องจากความเครียด ID4 มองว่าการที่แม่ใช้เวลาในการปรับตัวเพื่อฟื้นจากความสะเทือนใจ เนื่องจากความผูกพันอย่างลึกซึ้งต่อบ้านและสมบัติที่เก็บสะสมมานานซึ่งสูญไปในกองไฟ อายุที่มากขึ้นทำให้การปรับตัวยาก ไม่มีรายได้ทำให้ไม่มีความหวังและเครียดเมื่อความสะดวกสบายและความมั่นคงในชีวิตหายไป ทุกวันนี้ แม้จะดีขึ้น แต่ก็ยังทำใจรับไม่ได้เต็มที่ ยังมีภาวะสะเทือนใจอย่างรุนแรงอยู่ คือ

การหลีกเลี่ยงสิ่งเร้าที่ทำให้นึกถึงไฟไหม้ ไม่อยากพูดคุย ได้ยิน หรือเห็นสิ่งเกี่ยวกับไฟไหม้ ไรต่อสิ่งเร้าที่เกี่ยวข้องกับไฟไหม้ ยังสะเทือนใจและคิดถึงไฟไหม้เมื่อเห็นสิ่งที่เกี่ยวข้อง เช่น ไฟ เสียงดัง

ID4 มองว่าการที่ตนฟื้นจากความสะเทือนใจได้เร็วเนื่องจาก การเห็นแม่เสียใจอย่างรุนแรง ทำให้ตนเองต้องเข้มแข็งให้ได้เพื่อเป็นหลักให้แม่ และความช่วยเหลือที่ผู้คนรอบข้างพร้อมหยิบยื่นให้ ซึ่งทำให้ ID4 คิดได้ว่า ตนเองต้องช่วยตนเองให้ได้ เพราะคนรอบข้างยังพร้อมที่จะช่วยเหลือ



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ครอบครัวของ ID5 บางส่วน ได้แก่ ภรรยาและลูกสาวย้ายไปพักที่คอนโดฯของเพื่อนลูกสาว ขณะที่ ID5 ลูกชายและพ่อตานอนค้างอยู่ที่วัดต่ออีกหนึ่งคืนก่อนตามไปอยู่ที่คอนโดฯ ช่วงแรก ID5 ต้องจัดการกับเอกสารต่างๆ ที่อยู่และสภาพความเป็นอยู่ ID5 มองว่าตนเองทำใจได้บ้างแล้วและไม่เสียใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น แต่ภรรยายังเสียใจและทำใจรับความสูญเสียที่เกิดขึ้นไม่ได้ และตกอยู่ในอาการซึมเศร้า ท้อแท้ วิตกกังวลในเรื่องฐานะการเงิน ID5 ต้องปลอบใจและอธิบายให้ภรรยาที่เสียใจและสะเทือนใจมองสถานการณ์ในด้านที่ยังมีความหวัง

### แนวโน้มอาการสะเทือนใจอย่างรุนแรง (PTSD) ที่พบ

โดยธรรมชาติ ID5 เป็นคนนอนหลับง่าย ไม่คิดมาก และยังยึดหลักทำสอนของศาสนาพุทธ ในการคิดพิจารณาตามสภาวะแห่งความทุกข์ที่เกิดขึ้น ทำให้เข้าใจความไม่แน่นอน ความสูญเสีย และทำใจยอมรับได้อย่างรวดเร็ว จึงไม่ปรากฏอาการของความสะเทือนใจ แต่ภรรยาที่มีอุปนิสัย เครียด โมโหง่าย และวิตกกังวลมีอาการความสะเทือนใจอย่างรุนแรงหลังเหตุการณ์ไฟไหม้ปรากฏ ดังนี้

**การย้อนเห็นภาพเหตุการณ์:** นอนไม่หลับ และมีความรู้สึกวูบๆ ว่าเห็นสิ่งของต่างๆ ที่เคยมีและรู้สึกเหมือนสิ่งต่างๆ ยังมีอยู่ แต่เมื่อจะเอื้อมไปหยิบก็หายไป ยังฝังใจกับบ้านและสิ่งของที่เคยมี ซึ่งทำให้เกิดความเศร้าเมื่อต้องยอมรับว่ามันไม่มีแล้ว

**มีปฏิกิริยาไวในการระแวงระวังและตอบสนองของสิ่งเร้าที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์เกินระดับปกติที่ชัดเจน :** เห็นคำว่า “ไฟ” “เผา” หรือสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวกับไฟ แล้วสะดุ้งตกใจ ปัจจุบันยังคงมีอาการดังกล่าว

**การหลีกเลี่ยงสิ่งเร้าที่ทำให้หวนนึกถึงเหตุการณ์และหลีกเลี่ยงความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์:** ไม่กลับมาเห็นหรือมาอยู่ในที่เดิม เพราะทำใจไม่ได้ และยังไม่พร้อมที่จะพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องไฟไหม้ เนื่องจากยังทำให้ไม่ได้และไม่ต้องการรู้สึกเศร้าสะเทือนใจอีก

### ความเจ็บป่วยจากความเครียด

ไม่มีใครในครอบครัว ID5 ได้รับบาดเจ็บจากเหตุการณ์ไฟไหม้ ภายหลังจากเหตุการณ์ ID5 ยังคงแข็งแรงและใช้ชีวิตได้เป็นปกติ แต่ภรรยามีสุขภาพอ่อนแอลง และมีปัญหาจากอาการโรคที่มีมาก่อนหน้าไฟไหม้ คือ อาการปวดขาและปวดตามตัวเนื่องจากความอ้วน และยิ่งทรุดหนักหลังเหตุการณ์

ID5 และครอบครัวอยู่ที่คอนโดฯของเพื่อนลูกสาวไม่นานก่อนจะย้ายไปเช่าบ้านแถบบางแค เพื่อรื้อบ้านหลังใหม่ที่จะปลูกบนที่ดินของตนสร้างเสร็จ ปัจจุบันบ้านสร้างใกล้เสร็จแล้ว

### การเผชิญปัญหา

**ฟังศาสนา:** เป็นวิธีการหลักที่ ID5 ใช้ในการจัดการกับความทุกข์และความสะเทือนใจ ดังนี้

- ใช้หลักกรรมคำสอนในการคิดวิเคราะห์เพื่อทำความเข้าใจและทำความเข้าใจยอมรับความสูญเสียที่เกิดขึ้น ได้แก่ โลกกรรม 8 (มีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ ทุกสิ่งล้วนไม่ยั่งยืน) กฎไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา)
- กรรม เชื่อว่าเป็นเพราะเคยทำกรรมไม่ดีมาในอดีต (ชาติปางก่อน) จึงต้องชดใช้ และต้องยอมรับ หากยอมรับได้จะสบายใจ
- สวดมนต์ เพื่อทำจิตใจให้สงบ

**การมองในด้านบวก:** ว่าสิ่งที่สูญเสียไปสามารถหาทดแทนได้ และมีความมั่นใจว่าต้องทำได้ โดยใช้วิธีการเปรียบเทียบกับคนที่โชคร้ายกว่าและการจำกัดการมองสถานการณ์ในด้านลบ โดยเลือกมองหาข้อดีของสถานการณ์ไฟไหม้ที่เกิดขึ้น

**การสนับสนุนทางสังคม:** เน้นความสำคัญของการที่สมาชิกในครอบครัวอยู่กันพร้อมหน้า และเป็นกำลังใจให้แก่กันในยามที่มีปัญหา แต่ ID5 แสดงออกมาว่าไม่ต้องการความช่วยเหลือด้านสิ่งของหรือกำลังใจจากผู้อื่น แต่ก็ให้ทัศนะว่าความช่วยเหลือที่ได้รับในยามวิกฤตสร้างความรู้สึกอบอุ่นใจและประทับใจ ซึ่งตัวเองยังจดจำบุคคลแรกที่ยื่นเงินช่วยเหลือให้ได้

นอกจากนั้น ID5 ยังกล่าวถึงความรู้สึกที่อยากชดเชยสิ่งที่สูญเสียไป ดังนั้นเมื่อเสียบ้านไปจึงสร้างบ้านหลังใหม่ที่ใหญ่กว่าเดิม และมักจะพูดย้ำถึงเรื่องนี้บ่อยๆ นอกจากนี้ ID5 ยังเล่าถึงประสบการณ์จากการเห็นคนที่บ้านถูกไฟไหม้ที่ต้องการสร้างบ้านให้ใหญ่กว่าเดิม และแสดงความคิดเห็นของตนว่าคิดในทางเดียวกัน

**ภรรยา** ของ ID5 ใช้วิธีในการจัดการกับความสะเทือนใจที่เห็นได้ชัดเจนคือ หากการสนับสนุนจากสังคม โดยเฉพาะ การสนับสนุนทางด้านจิตใจจากคนในครอบครัว

### การฟื้นตัวจากความสะเทือนใจ

**เผชิญหน้ากับความเป็นจริง** ยอมรับความทุกข์และความสูญเสียที่เกิดขึ้น มองว่าเมื่อยอมรับได้ก็จะไม่ทุกข์

**รักษาสมดุลของอารมณ์:** เมื่อสามารถยอมรับความสูญเสียที่เกิดขึ้นและเข้าใจธรรมชาติของเหตุการณ์ ID5 จึงสามารถทำให้สงบ รักษาสภาพอารมณ์ให้นิ่ง และทำให้ใจให้เบิกบาน ทำให้ไม่ทุกข์และมองเห็นทางออกของปัญหาได้

**อยู่กับปัจจุบัน** ตามความหมายของ ID5 การอยู่กับปัจจุบัน คือ การคิดให้ทันต่อเหตุการณ์ ทั้งความทุกข์ ความสุขหรือความโกรธ และหาทางเข้าใจเหตุผลของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น ID5 มองว่าเมื่อทันต่อเหตุการณ์แล้วก็จะสามารถปรับอารมณ์ของตน ไม่ถูกกระตุ้นรื้อไปกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

**รักษาพันธะ/ความผูกพันกับบุคคลรอบข้าง** ID5 มีภาระต้องรับผิดชอบสมาชิกในครอบครัวในฐานะหัวหน้าครอบครัว ทำให้ต้องเข้มแข็งเพื่อเป็นหลักยึดให้กับคนรอบข้าง



**ภาพลักษณ์ของตัวตนที่เข้มแข็ง ID5** ย้ำอยู่บ่อยๆ ว่า ตนไม่ทุกข์ “happy” หรือ ไม่เดือดร้อน เป็นความเชื่อที่มีต่อตนเองว่า เป็นผู้ที่เข้มแข็งและสามารถรับความทุกข์ ความสูญเสียที่เกิดขึ้นได้ ID5 ไม่เพียงแต่บอกให้คนรอบข้างรับรู้เช่นนั้น แต่ยังรวมถึงการแสดงออก และทัศนคติที่มีต่อตนเอง

### **บรรยากาศในครอบครัวและการช่วยเหลือกัน**

หลังเหตุการณ์ไฟไหม้ ความกังวลเรื่องหนี้สินและสภาพทางเศรษฐกิจเป็นสิ่งที่บีบรัดให้ภรรยาของ ID5 กังวล เครียด และฉุนเฉียวง่าย การทะเลาะหรือมีปากเสียงกันจึงเกิดขึ้นอยู่บ่อยครั้ง ID5 ในฐานะเสาหลักของครอบครัวช่วยสมาชิก โดยเฉพาะ ภรรยาและลูกสาวที่สะเทือนใจและทุกข์ ในจากการสูญเสียบ้านและทรัพย์สิน โดย

- ให้การสนับสนุนทางอารมณ์ ทำให้เกิดความอบอุ่นใจ
- ช่วยให้ความหวัง กำลังใจ ดึงขึ้นมาจากความเศร้า ท้อแท้ และช่วยเตือนสติ โดยการให้ข้อมูลทางปัญญา เช่น ความคิดในการแก้ปัญหา คำสอน เป็นต้น
- ให้อภัยและเข้าใจอารมณ์ของสมาชิกในยามที่มีปากมีเสียงกัน

### **คำแนะนำในการช่วยเหลือผู้ที่ไฟไหม้**

1. ความช่วยเหลือด้านวัตถุที่จำเป็นเบื้องต้น เช่น อาหาร เสื้อผ้า เครื่องใช้ที่จำเป็น และเงิน ความช่วยเหลือดังกล่าวนี้จะช่วยให้ผู้ประสบความสูญเสียใจขึ้นและอบอุ่นใจในสภาพที่สิ้นเนื้อประดาตัว
2. ให้ความช่วยเหลือด้านจิตใจ เช่น ช่วยเตือนสติให้ยอมรับความสูญเสียให้ได้ เป็นที่พึ่งพาทางจิตใจ ความช่วยเหลือด้านจิตใจนี้ควรจะให้แก่ผู้ประสบภัยให้เร็วที่สุดหลังจากเกิดเหตุการณ์

### **สรุปและข้อสังเกตเพิ่มเติม**

ID5 ใช้หลักธรรมะในการเผชิญปัญหาทุกข์ใจอันเนื่องมาจากความสูญเสียในเหตุการณ์ไฟไหม้ โดยใช้ความเข้าใจหลักธรรมเรื่อง โลกธรรม 8 (ความธรรมดาของวิถีชีวิตในโลก เช่น ได้ลาภ เสียลาภ มีทรัพย์ เสื่อมทรัพย์ เป็นต้น) ใช้ความเชื่อเรื่องกรรมช่วยทำให้ยอมรับ และใช้การสวดมนต์เพื่อสงบใจ อีกทั้งการเป็นหัวหน้าครอบครัวทำให้ ID5 ต้องเข้มแข็ง ยืนหยัดเป็นเสาหลักให้ครอบครัวในยามวิกฤตได้ ID5 มีภาพลักษณ์ของตัวตนที่เข้มแข็ง สงบ มีสติ และมองโลกในแง่ดี ไม่ทุกข์หรือหวั่นไหวจากความสูญเสียที่เกิดขึ้น ทั้งยังมองบุคลิกภาพโดยรวมของตนว่า เป็นคนใจเย็น ไม่คิดมาก

จากคำบอกเล่าของ ID5 (รวมถึง ID8 ลูกชาย และ ID1 ที่รู้จักกับครอบครัว ID5 เป็นอย่างดี) ภรรยาของ ID5 เป็นคนที่วิตกกังวลง่าย คิดมาก และโมโหง่าย โดยพื้นฐาน หลังเหตุการณ์ไฟไหม้มีอาการความสะเทือนใจครบทั้งสามด้าน คือ การย้อนเห็นภาพเหตุการณ์ การหลีกเลี่ยงสิ่งเร้าที่ทำให้หวงนึกถึงเหตุการณ์และหลีกเลี่ยงความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ และมีปฏิกิริยาไวในการระแวงระวังและตอบสนองสิ่งเร้าที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์เกินระดับปกติที่ชัดเจน นอกจากนี้ยังมีอาการซึมเศร้า หมดหวัง หงุดหงิดง่าย และมีอาการป่วยทางกาย ซึ่งเป็นโรคเดิมที่มีก่อนเหตุการณ์ไฟไหม้แต่ทรุดหนักหลังเหตุการณ์ คือ ปวดข้อ ID5 และลูกๆ เชื่อว่าเป็นผลมาจากความเครียดหลังไฟไหม้

ครอบครัวของ ID5 มีรูปแบบการสนับสนุนให้ความช่วยเหลือในครอบครัวที่เข้มแข็งชัดเจน ต่อเนื่องและสม่ำเสมอ ทั้งในด้านอารมณ์ ความคิด และวัตถุ อีกทั้งทัศนคติของ ID5 ที่มีต่อครอบครัวว่าเป็นแหล่งที่สำคัญที่ช่วยให้สมาชิกในครอบครัวฟื้นตัวจากความเสียใจและความสะเทือนใจได้ ได้สะท้อนออกมาในวิธีการที่ ID5 ช่วยภรรยาและลูกๆ

ปัจจุบันภรรยาของ ID5 ยังไม่ยินยอมพูดถึงเรื่องเกี่ยวกับไฟไหม้ที่เกิดขึ้น และปฏิเสธที่จะให้สัมภาษณ์ เพราะไม่ต้องการรื้อฟื้นและนึกถึงอีก

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## สรุปบทสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักจากเหตุการณ์ไฟไหม้: ID6

เพศ ชาย อายุ 34 ปี อาชีพ ลูกจ้างชั่วคราวการไฟฟ้าฯ  
 สถานภาพสมรส โสด การศึกษาปริญญาตรี  
 สมาชิกในครอบครัว 3 คน ลักษณะบ้าน บ้านของตนเอง (เช่าที่วัด)  
 หมายเหตุ เป็นลูกชายคนที่สองของ ID2 น้องชายของ ID7

### สภาพครอบครัว/ บ้าน

ในบ้านมีสมาชิก 3 คน คือ ID6 แม่ (ID2) และน้องชายคนเล็ก (พี่ชายคนโต คือ ID7 อยู่บ้านข้างๆ) บ้านไม้สองชั้น 3 ห้องนอน มีรั้วรอบบริเวณบ้าน มีเนื้อที่รอบบ้านพอสมควร ติดกับบ้านต้นเพลิง บ้านหลังนี้พ่อเป็นคนปลูกเนื่องจากถูกรางวัลสลากกินแบ่งประมาณเกือบยี่สิบปีแล้ว ปัจจุบันพ่ออยู่ที่บางแค แยกกันอยู่กับแม่ แต่ยังคงมีการติดต่อกันบ้าง เช่น หลังจากไฟไหม้ พ่อก็ยังมาเยี่ยม

ID6 เพิ่งเรียนจบปริญญาตรีปีที่แล้ว เรียนภาคค่ำและทำงานเป็นลูกจ้างชั่วคราวการไฟฟ้าฯ ฝ่ายบัญชี ปัจจุบันยังทำที่เดิม แม่มีรายได้บ้างเล็กน้อยจากการรับจ้างดูแลยายที่อยู่หลังบ้าน (ID3) น้องชายเพิ่งรับการบำบัดติดยา มาช่วยงานบ้านในครอบครัว ดูแลแม่และยายหลังบ้าน

### คืนไฟไหม้

แม่ (ID2) ปลูกให้ ID6 ไปดูข้างบ้าน เพราะได้ยินเสียงดังโวยวาย ตอนนั้น ID6 ไม่ได้สงสัยว่าจะเกิดไฟไหม้ คิดว่าคงเป็นเรื่องทะเลาะกันตามปกติจึงหยิบกระเป๋าเงินไปด้วย เมื่อต้องไปโรงพักหรือไปโรงพยาบาล (ข้างบ้านมักจะทะเลาะกันเวลาเมา) แต่เมื่อเข้าไปดูกลับเห็นไฟกำลังลุกติดในห้องนอน ID6 น้ำล่ำลี้ (เพื่อนบ้าน) และญาติอีกคนหนึ่งของต้นเพลิง กับอีก 3 คน (ID6 จำไม่ได้ว่าเป็นใคร) ช่วยกันดับไฟที่บ้านต้นเพลิง จนเมื่อเห็นว่าดับไม่ได้เพราะไฟเริ่มลามไปด้านข้างและฝั่งตรงข้าม ID6 วิ่งไปปลุกพี่ชายและช่วยพี่ชายขนของเพราะเห็นว่าช่วยบ้านตนเองไม่ทันแล้ว ไม่ได้ขึ้นกลับไปบนบ้านของตนอีกตั้งแต่ตอนที่เดินออกมาดูเหตุการณ์ จากนั้นช่วยลากหญ้าในสวนด้านข้างที่หนีไปหลบไฟ เพื่อไม่ให้ไฟลามมาไหม้ต้นไม้ในสวนและติดไปยังที่อื่น จากนั้นอยู่ดูเหตุการณ์กับครอบครัวจนถึงตอนเช้าเมื่อควบคุมไฟได้

### ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในเหตุการณ์

เมื่อขึ้นไปดูบ้านข้างๆ และเห็นไฟไหม้ ID6 รู้สึกตกใจ สับสน ทำอะไรไม่ถูก แต่ปฏิกิริยาแรกคือ มุ่งดับไฟที่อยู่ตรงหน้า แต่ยังมี ความหวังลึกๆ ว่าน่าจะดับไฟได้ทัน แต่เมื่อช่วยไม่ได้จนไฟลามเข้าไหม้บ้านของตน ID6 รู้สึกสับสน เสียใจ

ตอนนั้น ID6 ไม่ได้คิดอะไรเลย นอกจากช่วยบ้านของพี่ชายที่ยังมีความหวัง (บ้านของตนเอง ติดไฟแล้วเพราะอยู่ข้างบ้านต้นเพลิง) ตัดใจว่าปล่อยของตนเองเพราะยังสามารถหาใหม่ได้ พาคนในครอบครัวออกมาอยู่ที่สวน และตากหญ้าเพื่อกันไม่ให้ไฟลาม

ความตกใจและเหตุการณ์เฉพาะหน้าที่ดูถูกละหุก รวดเร็ว ทำให้ ID6 แทบไม่สนใจสภาพของตนเอง นอกจากวิ่งไปมาเพื่อจัดการกับเหตุการณ์เฉพาะหน้าจนลืมเหนื่อย

ID6 ไม่พอใจเจ้าหน้าที่และคนในชุมชนที่ดับไฟไม่ทัน มองว่าทำงานช้า ไม่มีระบบ และโกรธที่ช่วยชาวบ้านไม่ทัน

### หลังเหตุการณ์ไฟไหม้

ID6 และครอบครัวไปอยู่ที่อาคารโรงเรียน กศน. ของทางวัด ความรู้สึกของ ID6 ทันทีหลังเหตุการณ์ คือ สับสน งง คิดอะไรไม่ออก และเสียใจมากจนเกือบร้องไห้ เพราะยังทำใจยอมรับไม่ได้ มีความอ่อนเพลียทางร่างกายบ้างแต่ไม่รุนแรงมากเท่ากับความรู้สึกเสียใจ

สิ่งที่สะท้อนใจมากที่สุดนอกจากการเสียบ้าน คือ เสียของที่ขายทิ้งไว้ให้ดูต่างหน้า เพราะเป็นตัวแทนของยายซึ่งเลี้ยงดู ID6 มาตั้งแต่เด็ก ความสูญเสียอย่างฉับพลันทำให้ทุกคนในครอบครัวยากที่จะทำใจรับ เกิดความรู้สึกอาลัยอาวรณ์ ซึมเศร้า

คืนแรก ID6 ใช้เวลานั่งคุยกับเพื่อนบ้านผู้ร่วมชะตากรรมเกี่ยวกับไฟไหม้จนแทบไม่ได้นอน โดยทั่วไป ID6 กังวลเรื่องที่อยู่เป็นหลัก โดยเฉพาะเรื่องที่ทางวัดจะอนุญาตให้อยู่ต่อหรือไม่ จะคิดกังวลถึงเรื่องต่างๆ

ครอบครัวที่บ้านถูกไฟไหม้เหมือนกันต่างช่วยกันในเรื่องความรู้สึก คือ ปรับทุกข์ ปลอดภัยกัน (ตัวอย่างข้างบน) และแลกเปลี่ยนข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับสิ่งที่จำเป็นต้องทำหลังเหตุการณ์ไฟไหม้ ทั้งยังจับกลุ่มไปติดต่อทางราชการด้วยกัน

ID6 ยังเดินเข้ามาดูบริเวณบ้านบ่อยๆ หลังไฟไหม้ ด้วยความรู้สึกคิดถึงและโหยหา ในช่วงแรก ID6 จะวนอยู่กับเรื่องต่างๆ ข้าวของและความจำเป็นในชีวิตประจำวัน และการปรับใจตนเอง

### แนวโน้มอาการสะท้อนใจอย่างรุนแรง (PTSD) ที่พบ

ID6 ไม่แสดงลักษณะของภาวะสะท้อนใจอย่างรุนแรง แต่จะเป็นในรูปแบบของความเครียด และกังวลเกี่ยวกับความเป็นอยู่เฉพาะหน้าและอนาคต ID6 จะคิดมาก กังวล ทำให้ช่วงแรกนอนไม่หลับ ไม่มี การย้อนเห็นภาพเหตุการณ์ และ ปฏิกริยาไวในการระแวงระวังและตอบสนองของสิ่งเร้าที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์เกินระดับปกติ

แต่ ID6 มีลักษณะการหลีกเลี่ยงสิ่งเร้าที่กระตุ้นให้คิดถึงเหตุการณ์ไฟไหม้ โดยมักจะหลีกเลี่ยงการพูดถึงเรื่องไฟไหม้ เนื่องจากอยากลืม โดยเฉพาะการพูดคุยกับคนที่ตนมองว่าไม่เข้าใจ

ตนเองและความทุกข์ที่มีอยู่ นอกจากนั้นยังมักเก็บตัวอยู่คนเดียว วนเวียนเข้ามาดูบ้าน ไม่อยากจะคิดถึงอะไร ไม่อยากพบใคร

ไม่มีความเจ็บป่วยทางกายจากความเครียด ID6 มองว่าการปรับตัวให้เข้ากับสภาพความเป็นอยู่ที่เปลี่ยนไปเป็นเรื่องใหญ่ ความเป็นอยู่ที่วัดลำบาก ไม่สะดวกสบายเหมือนที่บ้าน การขาดแคลนเสื้อผ้าและเครื่องใช้สอยในชีวิตประจำวันทำให้เกิดความเครียด

### การเผชิญปัญหา

**การมองในด้านบวก:** คิดว่ายังหาสิ่งใหม่มาทดแทนทรัพย์สินที่เสียไปได้ โอกาสในชีวิตยังมี นอกจากนั้นยังใช้การเปรียบเทียบกับคนที่โชคร้ายกว่าหรือชีวิตลำบากกว่าเพื่อให้ตนเองรู้สึกว่าเป็นตัวเองยังโชคดี

**ความเชื่อเรื่องเคราะห์กรรม:** ฟังมาจากแม่และผู้ใหญ่ที่บอกว่าสิ่งที่เสียไปถือว่าเป็นการฟาดเคราะห์ เป็นกรรมไม่ดีในอดีตที่ทำมา จะต้องทำใจยอมรับ และยังเชื่อพอในเรื่องที่ไม่เก็บของที่ไฟไหม้มาใช้อีก เพราะเป็นกลางไม่ดี

**การสนับสนุนทางสังคม:** ทั้งด้านจิตใจจากครอบครัวและคนรอบข้างที่มาปลอบใจ และด้านวัตถุจากเพื่อน และคนรู้จัก รวมทั้งจากชุมชน

### การฟื้นตัวจากความสะเทือนใจ

**เผชิญหน้ากับความเป็นจริง:** ทำใจยอมรับความสูญเสียที่เกิดขึ้นและพร้อมจะดำเนินชีวิตต่อไป โดยมองว่าไม่ใช่ตนเองคนเดียวที่ต้องทุกข์จากไฟไหม้ในครั้งนี้ อีกทั้งตนเองก็ได้ทำจนสุดความสามารถแล้ว แต่ต้องยอมรับว่าช่วยอะไรไม่ได้มากกว่านี้

**อยู่กับปัจจุบัน:** ความจำเป็น การงานและกิจวัตรประจำวันช่วยดึงความสนใจและจิตใจออกจากความเศร้าที่เกิดจากความสูญเสียได้

**สร้างความหมายจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น:** มองหาสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์ วิกฤตมิใช่ให้แต่ด้านลบของชีวิตเสมอไป หลังความสูญเสียทั้งเจ้านาย อาจารย์ และเพื่อนๆ ให้ความช่วยเหลือ ทำให้สัมพันธภาพและหน้าที่การงานดีขึ้น

**มองตัวเองในแง่ดีว่าสามารถจัดการกับสถานการณ์ได้ในอนาคต:** ID6 ไม่ได้แสดงความมั่นใจในเรื่องนี้ออกมาชัดเจน แต่บอกว่าเหตุการณ์ไฟไหม้ทำให้ตนเองระวังและรอบคอบมากขึ้น

## บรรยากาศในครอบครัวและการช่วยเหลือกัน

แม้ว่าจะมีการพูดปลอบใจกันบ้าง แต่ส่วนใหญ่สมาชิกในครอบครัวของ ID6 จะหลีกเลี่ยงการพูดถึงเรื่องไฟไหม้ไม่ค่อยคุยกัน ทำให้บรรยากาศในครอบครัวช่วงหลังไฟไหม้ขณะอยู่ที่วัดมีแต่ความเครียด

จนกระทั่งครอบครัวของ ID6 มั่นใจแล้วว่าทางวัดอนุญาตให้อยู่ต่อได้ และเริ่มทำสัญญาจัดการเรื่องปลูกบ้าน ทุกคนในครอบครัวจึงสบายใจขึ้นและเริ่มกลับมาคุยกัน

ครอบครัวของ ID6 จะช่วยเหลือกันในด้านของการจัดการธุระเรื่องราวต่างๆ และแก้ปัญหาเฉพาะหน้า มากกว่าการพูดคุยแบ่งปันความรู้สึกและให้กำลังใจกัน

## ประสบการณ์ที่ได้จากเหตุการณ์ไฟไหม้

เมื่อมองในแง่ของประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้หลังจากไฟไหม้ ID6 คิดว่าเหตุการณ์นี้สอนให้ตนเองระวังและรอบคอบเรื่องไฟมากขึ้น

นอกจากนี้ยังรู้สึกสงสารเห็นใจคนที่บ้านถูกไฟไหม้เช่นเดียวกัน เพราะเคยมีประสบการณ์และรับรู้ว่าลำบากเพียงใด

## ค่าชดเชยบ้านที่ถูกไฟไหม้

ID6 แสดงความไม่พอใจเมื่อพูดถึงค่าชดเชยความเสียหายบ้านที่ถูกไฟไหม้ ซึ่งจ่ายให้บ้านละสามหมื่นบาท โดยไม่คำนึงถึงจำนวนสมาชิกในครอบครัวและประเภทของบ้าน (บ้านเช่า/ บ้านที่สร้างเอง) โดยคิดว่าไม่ยุติธรรมสำหรับคนที่สูญเสียบ้านของตนเองไป

## คำแนะนำด้านความช่วยเหลือ

เงิน เสื้อผ้าและข้าวของจำเป็นในชีวิตประจำวันสำคัญที่สุด

## สรุปและข้อสังเกตเพิ่มเติม

ID6 และครอบครัวอาศัยติดกับบ้านต้นเพลิง และเป็นผู้ที่เดินไปดูเหตุการณ์ตั้งแต่ไฟยังไม่ลามออก สิ่งสำคัญที่เขาคิดว่าต้องทำหลังจากประเมินว่าช่วยบ้านตนเองไม่ได้ คือ ช่วยพี่ชายที่อยู่บ้านถัดไป และช่วยชีวิตคนในครอบครัวให้ได้

หลังจากไฟไหม้ครอบครัว ID6 อาศัยอยู่ที่โรงเรียน กศน. ของทางวัด บรรยากาศในครอบครัวหลังจากนั้นตึงเครียด ต่างคนต่างไม่อยากพูดกันเพราะไม่ต้องการรื้อฟื้นเรื่องราวสะเทือนใจจากไฟไหม้ ID6 ต้องการกำลังใจและคำปลอบใจจากเพื่อนที่สนิทสามารถช่วยได้ ดังที่ได้พูดตัดพ้อเพื่อน ความช่วยเหลือด้านวัตถุสิ่งของจากเพื่อนๆ ทำให้รู้สึกดีขึ้น

สิ่งที่เสียหายที่สุดจากเหตุการณ์ไฟไหม้ คือ บ้าน เพราะยังเสียหายความสะอาดทาสบายและมีความผูกพันที่ลึกซึ้ง นอกจากนี้ก็คือของดูต่างหน้าจากยาย ID6 ใช้ความเชื่อเรื่องกรรมมาอธิบายความสูญเสียที่เกิดขึ้นเพื่อให้ตนเองทำใจยอมรับ โดยมองว่า “ถึงคราว...ก็ต้องคืนไป” ทั้งยังมีความเชื่อโชคลางว่าการเก็บของจากไฟไหม้จะเป็นการเรียกไฟกลับมาอีก ความเชื่อและการอธิบายเหตุการณ์นี้ได้ฟังมาจากผู้ใหญ่และเชื่อตาม

ID6 ไม่พอใจกับความช่วยเหลือค่าบ้านที่ให้ทุกคนครบถ้วนเท่ากันโดยไม่คำนึงถึงจำนวนคนและประเภทบ้าน

แม้ว่า ID6 จะเล่าว่าไม่มีอาการของความสะเทือนใจอย่างรุนแรง แต่จากการสัมภาษณ์พบว่าหลายครั้งที่ ID6 หลีกเลี่ยงการพูดถึงความรู้สึกหรือรายละเอียดของเรื่องราว โดยมักจะใช้คำว่า “ไม่มีอะไรแล้ว/ แค่นั้นแหละ”

นอกจากนี้ดูเหมือน ID6 จะรู้สึกว่าการที่ไฟไหม้ไปถึง 14 หลังคาเรือนส่วนหนึ่งคือ การที่ดับต้นไฟไม่สำเร็จ แม้จะบอกว่าทำได้ดีที่สุดเพียงเท่านั้น



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## สรุปบทสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักจากเหตุการณ์ไฟไหม้: ID7

เพศ ชาย อายุ 35 ปี

อาชีพ ช่างมอดเตอร์ไซต์รับจ้าง

สถานภาพสมรส สมรส บุตร 1

การศึกษา ม.ศ.3

สมาชิกในครอบครัว 3 คน

ลักษณะบ้าน บ้านของตนเอง (เช่าที่วัด)

หมายเหตุ เป็นลูกชายคนโตของ ID2 พี่ชายของ ID6

### สภาพครอบครัว/ บ้าน

ID7 แต่งงานกับภรรยาแล้วแยกบ้านออกมาจากครอบครัวเดิมซึ่งมี แม่และน้องชายอีก 2 คน อยู่ โดยปลูกเป็นบ้านหลังเล็กๆ อยู่ข้างๆ บ้านแม่ แต่ยังคงใช้ชีวิตใกล้ชิด คอยช่วยกันดูแลเหมือนเป็น ครอบครัวเดียวกัน

สมาชิกในครอบครัวมี 3 คน คือ ID7 ภรรยา และลูกสาว บ้านของ ID7 เป็นบ้านชั้นเดียว สร้างด้วยปูน (ต่างจากบ้านในบริเวณนั้นส่วนใหญ่ที่เป็นบ้านไม้ 2 ชั้น) สร้างในบริเวณบ้านของแม่ (ID2) เป็นบ้านที่อยู่ด้านในสุดติดกับพื้นที่สวน ถัดจากบ้านต้นเพลิงไปหนึ่งหลัง ฐานะครอบครัวปานกลาง ID7 ช่างมอดเตอร์ไซต์รับจ้างอยู่ต้นซอย ริมถนนปิ่นเกล้า ตอนกลางคืนเขาและภรรยาจะตั้งขายของในบริเวณใกล้วิน

### คืนไฟไหม้

คืนนั้น ID7 เพิ่งกลับจากขายของกับภรรยา ลูกสาวไปอยู่กับตายายในช่วงปิดเทอม ทั้งคู่เพิ่งเข้านอนได้สักพัก น้องชายคนที่สอง (ID6) ก็มาเคาะเรียกบอกว่าไฟไหม้ พอตื่นขึ้นมาดูก็เห็นบ้านแม่ที่อยู่ข้างติดไฟแล้ว จึงรีบวิ่งออกมาช่วยดับไฟ จนไฟติดบ้านตัวเอง จึงไม่ทันได้ทำอะไร จากนั้นพาแม่ออกไป ซ้ำมุดเข้าไปอยู่ในสวนข้างๆ บ้าน แล้วช่วยตัดต้นไม้ในสวนเพื่อไม่ให้ไฟลามเข้ามาในสวน เพราะจะไปติดบ้านอื่นได้อีกหลายหลัง ID7 ลืมมอดเตอร์ไซต์ที่ผูกไว้ที่เสาหน้าบ้านแม่ พยายามกลับไปเข้าไปเอาแต่ก็ไม่สำเร็จ ระหว่างที่พยายามปลดโซ่มอดเตอร์ไซต์ ไฟจากสายไฟที่ละลายหยดลงมาไหม้ติดหลังจนเป็นแผล และระหว่างที่วิ่งช่วยดับไฟ เห็นโดนเศษกระจกบาดโดยไม่รู้ตัว ID7 และครอบครัว (ภรรยา แม่และน้องชาย) รออยู่ในสวนจนกระทั่งเจ้าหน้าที่ควบคุมเพลิงได้ในตอนเช้า

### ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในเหตุการณ์

เมื่อรู้ว่าไฟไหม้ ID7 เพิ่งนอนหลับไปได้ไม่นาน ยังงัวเงีย พอเห็นไฟก็ตกใจ สับสน รีบวิ่งไปช่วยดับไฟ สิ่งที่น่าได้เป็นเรื่องแรกคือ ห่วงคนในครอบครัว จนลืมของสำคัญ คือ มอเตอร์ไซต์ที่ใช้หาเลี้ยงชีพ จึงย้อนกลับเข้าไปเอามอเตอร์ไซต์ แต่ด้วยความลนและตกใจทำให้หากุญแจที่จะไขไม่ทัน ความตกใจและความคิดจดจ่ออยู่กับรถทำให้ไม่รู้สึกรับรู้ถึงอันตรายที่ลูกไฟหยดใส่ นอกจากนั้นแม้ว่าจะ





ความลำบากในเรื่องความเป็นอยู่ที่วัดทำให้เกิดความรู้สึกคิดถึง โหยหาบ้านที่ถูกไฟไหม้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อคิดถึงความสะดวกสบาย

ID7 ยังมองว่าความช่วยเหลือและคำชดเชยที่ได้มาน้อยเกินไป ไม่เพียงพอ

### **แนวโน้มอาการสะท้อนใจอย่างรุนแรง (PTSD) ที่พบ**

**การย้อนเห็นภาพเหตุการณ์** คืบแรก ID7 นอนไม่หลับเนื่องจากความตกใจและไม่คุ้นสถานที่ แต่ไม่มีการเห็นภาพเหตุการณ์ซ้ำๆ เห็นภาพติดตามจากเหตุการณ์ หรืออาการเพ้อ การย้อนเห็นภาพเหตุการณ์จะเกิดขึ้นเวลาที่มีสิ่งมากระตุ้นให้นึกถึง เช่น ควันไฟ เสียงหวอจากรถตำรวจและรถอื่นๆ ที่คล้ายกัน ซึ่งเกิดควบคู่กับ **ปฏิกิริยาไวในการระแวงระวังและตอบสนองสิ่งเร้าที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์เกินระดับปกติ** คือ ความรู้สึกเสียงแปลบขึ้นในใจ

**การหลีกเลี่ยงสิ่งเร้าที่ทำให้หวงนึกถึงเหตุการณ์และหลีกเลี่ยงความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์** ID7 มีลักษณะการหลีกเลี่ยงสิ่งเร้าที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ในลักษณะของการเก็บตัว หลีกเลี่ยงการคุยกับผู้อื่นถึงเรื่องไฟไหม้เพื่อหนีจากความรู้สึกหดหู่และความเครียด แต่ยังคงเข้าไปดูซากบ้านของตนอยู่ประจำเพราะความผูกพัน

ID7 ไม่มีอาการความเจ็บป่วยที่เนื่องจากความเครียด แต่ได้รับบาดเจ็บระหว่างเหตุการณ์ คือ ไฟลวกบริเวณหลังและบาดเจ็บจากเศษกระจกบาดที่เท้าซึ่งไม่รุนแรงนัก

### **การเปลี่ยนแปลงหลังเหตุการณ์ไฟไหม้**

การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ คือ ที่อยู่ หลังไฟไหม้ครอบครัว ID7 อาศัยอาคารที่ทางวัดอนุเคราะห์จนกระทั่งบ้านสร้างเสร็จใหม่บนที่เดิมประมาณต้นปี 2547 นอกจากนี้การที่ ID7 เสียมอเตอร์ไซด์ที่ใช้หาเลี้ยงชีพทำให้ตกอยู่ในสภาพว่างงานนานเกือบหนึ่งเดือน ก่อนที่พ่อตาจะซื้อมอเตอร์ไซด์เงินสดให้

### **การเผชิญปัญหา**

**การมองในด้านบวก:** เปรียบเทียบกับคนอื่นที่โชคร้ายกว่าตนเองเพื่อให้รู้สึกมีกำลังใจและไม่ท้อแท้ และมองหาด้านบวกจากความสูญเสียที่เกิดขึ้น ID7 มองว่า ไฟไหม้ครั้งนี้ทำให้ครอบครัวสงบสุข เพราะน้องชายคนเล็กเลิกก่อปัญหา ใช้เรื่องกรรมมาอธิบายความสูญเสียที่เกิดขึ้น ทั้งยังมองความสูญเสียว่าเป็นโอกาสที่ทำให้ชีวิตดีขึ้น เมื่อสิ่งที่เลวร้าย (กรรมเก่า) หหมดไป

**การสนับสนุนทางสังคม:** ความช่วยเหลือทางด้านวัตถุจากคนรอบข้างช่วยให้ ID7 มีความหวังขึ้น เช่น พ่อตาช่วยซื้อมอเตอร์ไซด์ให้ เพื่อนๆ ช่วยบริจาคเงินและหาวัสดุก่อสร้างเพื่อสร้างบ้านใหม่ ทำให้ ID7 ค่อยๆ คลายจากความเครียด เมื่อแก้ปัญหาเรื่องอาชีพและความเป็นอยู่ได้ที่ละอย่าง

แม้จะมีเพื่อนฝูงและครอบครัวทางภรรยาเสนอให้ความช่วยเหลือ แต่ ID7 ก็ต้องการค้นหาทางออกและพึ่งพาตัวเองก่อน ไม่ต้องการความช่วยเหลือจากใคร และไม่ยอมเอ่ยปากขอ จนกระทั่งคนรอบข้างต้องหยิบยื่นความช่วยเหลือให้เอง

### การฟื้นตัวจากความสะเทือนใจ

**เผชิญหน้ากับความเป็นจริง:** ทำใจยอมรับความสูญเสียที่เกิดขึ้น และคิดหาทางตั้งตัวใหม่  
**อยู่กับปัจจุบัน:** เมื่อเริ่มมีงานทำก็เริ่มฟื้นตัว เพราะงานทำให้ไม่มีเวลามาคิดเครียด  
**สร้างความหมายจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น:** มองว่าไฟไหม้เป็นโอกาสที่จะล้างสิ่งเก่าๆ ที่ไม่ดีในครอบครัว ทำให้ครอบครัวรักใคร่ปรองดอง และอยู่เย็นเป็นสุขขึ้นหลังจากไฟไหม้  
**มองตัวเองในแง่ดีว่าสามารถจัดการกับสถานการณ์ได้ในอนาคต:** เชื่อว่าเมื่อมีประสบการณ์กับไฟไหม้แล้วครั้งหนึ่งจะทำให้ตนเองสามารถรับมือกับเหตุการณ์วิกฤตเช่นนี้ได้ดีขึ้นในอนาคต แม้จะยังรู้สึกเสียวและระแวงอยู่ลึกๆ

### บรรยากาศในครอบครัวและการช่วยเหลือกัน

หลังเหตุการณ์ไฟไหม้ ID7 ให้ภรรยาไปอยู่ที่บ้านพ่อตากับลูก ส่วนตัวเองอยู่ที่วัดกับแม่และน้องๆ นานประมาณ 7 เดือน จนบ้านสร้างเสร็จ เนื่องจากเป็นห่วงแม่และน้อง และคิดว่าตนเองในฐานะลูกชายคนโตควรจะช่วยทางบ้านซึ่งไม่มีใคร ID7 ปลอดภัยและให้กำลังใจแม่ซึ่งเสียขวัญและสะเทือนใจจากความสูญเสีย แม้ว่าในใจจะเครียดและหดหู่ไม่น้อยไปกว่ากัน

ID7 แม่และน้องชายต่างช่วยกันเป็นธุระจัดการเรื่องราวต่างๆ หลังไฟไหม้ แม่แต่น้องชายคนเล็กซึ่งเคยติดยาและก่อแต่ปัญหาที่ยังคอยช่วยเหลือและไม่สร้างปัญหาอีก

บรรยากาศในครอบครัวตอนที่อยู่ที่วัดในช่วง 1 เดือนแรก เต็มไปด้วยความเครียด เพราะยังไม่รู้ว่าทางวัดจะให้ปลูกบ้านที่เดิมต่อหรือไม่ ทำให้ทุกคนกังวล ไม่อยากพูดคุยกัน จนกระทั่งรู้ว่าทางวัดอนุญาตให้ปลูกบ้านต่อได้เหมือนเดิม

ทางครอบครัวของภรรยา ID7 ก็ให้ความช่วยเหลือด้านวัตถุ ทั้งพ่อตาและพี่สาวภรรยาต่างเสนอที่จะให้ความช่วยเหลือ พ่อตาซื้อมอเตอร์ไซด์เงินสดให้ ID7 ทำให้ไม่ต้องมีภาระหนี้เพิ่มขึ้น ความช่วยเหลือด้านวัตถุที่จำเป็น เช่น อุปกรณ์ในการทำงานหาเลี้ยงชีพ ทำให้ ID7 หายเครียดและเริ่มมีความหวัง หลังจากกู้ยืมเงิน จัดการเรื่องการปลูกบ้านให้แม่กับน้อง ID7 รู้สึกสบายใจขึ้นและพร้อมที่จะจัดการกับเรื่องของตนเองต่อ

## ประสบการณ์ที่ได้จากเหตุการณ์ไฟไหม้

การอยู่ร่วมกันกับคนอื่น ๆ ที่วัดทำให้เรารู้กัน ทำให้เข้าใจและเห็นใจผู้อื่นมากขึ้น นอกจากนี้ ID7 ยังมีความระมัดระวังเกี่ยวกับไฟมากขึ้นหลังเหตุการณ์ไฟไหม้

หลังผ่านเหตุการณ์ไฟไหม้ ID7 มีความเห็นใจและเข้าใจผู้ที่สูญเสียบ้านและทรัพย์สินจากเหตุการณ์ไฟไหม้ และพร้อมจะยื่นความช่วยเหลือหากทำได้

## คำแนะนำด้านความช่วยเหลือ\_ (เพิ่มเติมภายหลัง)

เงิน สำคัญที่สุด โดยเฉพาะเงินสดเรื่องบ้านและที่อยู่ที่อยู่สูญเสียไป นอกจากนั้นเงินยังนำไปแปรเป็นสิ่งของที่จำเป็นสำหรับแต่ละคนได้ ข้าวของที่จำเป็นในการใช้ชีวิตประจำวันเบื้องต้น เช่น ที่นอน ผ้าห่ม อาหาร และเสื้อผ้าก็สำคัญและจำเป็นต้องได้รับเป็นอันดับแรก ที่สำคัญที่พังกหลังจากไฟไหม้

## สรุปและข้อสังเกตเพิ่มเติม

ID7 ปลูกบ้านอยู่กับภรรยาและลูกสาวในบริเวณบ้านของแม่ (บ้านเดิมของตน) หลังไฟไหม้ ID7 อาศัยอยู่ที่วัดกับแม่และน้องชายนานประมาณ 7 เดือนจนกระทั่งบ้านใหม่สร้างเสร็จ ขณะนี้ภรรยาและลูกสาวไปอยู่ที่บ้านของครอบครัวภรรยา

สิ่งที่เป็นห่วงมากที่สุด คือ แม่และน้องๆ ดังนั้นหลังไฟไหม้ ID7 จึงเครียดกับการหาเงินมาซื้อรถมอเตอร์ไซด์และหาทุ้มเงินเพื่อปลูกบ้านให้แม่และน้อง พ่อของภรรยาช่วยซื้อรถให้ เงินปลูกบ้านได้จากเงินค่าชดเชยจากทางรัฐบาลและหาทุ้มเพิ่ม เมื่อมีรถ สามารถกลับไปขับมอเตอร์ไซด์รับจ้างและขายของได้เหมือนเดิม ทั้งปลูกบ้านให้แม่ได้ ID7 จึงมีความหวังขึ้น และพร้อมจะคืนหนี้ให้ตนเอง

การช่วยเหลือกันในครอบครัวเน้นไปทางด้านของวัตถุและช่วยจัดการเรื่องต่างๆ แต่ไม่ค่อยจะพูดคุยปลอบใจกัน เพราะต่างคนต่างเครียด ไม่อยากพูดถึง นอกจากการปลอบใจช่วงระหว่างไฟไหม้เท่านั้น ID7 คิดแก้ปัญหาคนเดียวเป็นส่วนใหญ่ ไม่ค่อยพูดคุยปรึกษากับใครและเกรงใจไม่กล้าขอความช่วยเหลือจากใครโดยไม่จำเป็น พ้นตัวจากความเครียดเมื่อสามารถแก้ปัญหาความขาดแคลนเฉพาะหน้าได้

โดยส่วนตัว ID7 มองว่าครอบครัวและชีวิตของตนดีขึ้นหลังจากเหตุการณ์ไฟไหม้ บ้านกลับมามีความสุข รักกันอีกครั้ง เพราะแต่เดิมน้องชายติดยาและสร้างปัญหาให้กับครอบครัว แต่หลังไฟไหม้น้องชายเลิกก่อกองปัญหาและมีความประพฤติดีขึ้น ซึ่ง ID7 คิดว่าเป็นเพราะหมดกรรมแล้ว

## สรุปบทสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักจากเหตุการณ์ไฟไหม้: ID8

เพศ ชาย อายุ 21 ปี

อาชีพ นักศึกษา

สถานภาพสมรส โสด

การศึกษา ปริญญาตรีปีที่ 4

สมาชิกในครอบครัว 5 คน

ลักษณะบ้าน บ้านของตนเอง (เช่าที่วัด)

หมายเหตุ เป็นลูกชายของ ID5

### สภาพครอบครัว/ บ้าน

สมาชิกในครอบครัวมีทั้งหมด 5 คน คือ พ่อ (ID5) แม่ พี่สาว ตา และ ID5 ทั้งพ่อแม่และพี่สาวทำงานมีรายได้ฐานะครอบครัวจัดอยู่ในระดับดีที่สุดในบริเวณนั้น ทั้งพ่อและแม่ของ ID5 เป็นอาจารย์ พี่สาวทำงานบริษัทพร้อมกับเรียนระดับปริญญาโท

บ้านเป็นของตนเองปลูกบนที่ดินธรณีสงฆ์ที่ตกทอดกันมา เป็นบ้านไม้ 2 ชั้น มี 5 ห้องนอน และมีบริเวณรอบๆ บ้าน บ้านอยู่ด้านในสุดทางเดินติดกับพื้นที่สวน และอยู่เยื้องกับบ้านต้นเพลิงติดกับบ้านที่ขอต่อไฟจากบ้านต้นเพลิง

### คืนไฟไหม้

ในคืนวันเกิดเหตุ ID8 กำลังนั่งเล่นเกมสื่ทางอินเทอร์เน็ตอยู่ชั้นล่าง สมาชิกคนอื่นในครอบครัวนอนหลับอยู่ชั้นบน ID8 เล่าว่าไฟเริ่มไหม้ประมาณตี 2 ขณะกำลังเล่นเกมสื่ ได้ยินเสียงป่าข้างบ้านร้องตะโกน จึงมองออกไปดูว่าเกิดอะไรขึ้น แต่มองผ่านบานเกล็ดไม้ขัด จึงวิ่งไปดูนอกตัวบ้าน เห็นไฟไหม้ติดมุ้งในบ้านฝั่งตรงข้ามลามมาติดบ้านป่าที่อยู่ข้างๆ (ID2) อย่างรวดเร็ว จึงตะโกนเรียกคนในครอบครัว ID8 ขนแต่คอมพิวเตอร์ได้จอและมอนิเตอร์ที่อยู่ตรงหน้า (คืนนั้นมีลูกพี่ลูกน้องคนหนึ่งมาค้างคืนด้วย) จากนั้นวิ่งไปช่วยดับไฟบ้าง พ่อ (ID5) ไปช่วยดับไฟจึงไม่ได้ทำอะไร แต่แม่ พี่สาว และตาของออกไปได้ ID8 พาทุกคนในบ้านรวมทั้งสุนัขข้ามคูข้างบ้านไปที่สวน นำของไปกองไว้และต่างยืนดูจนไฟสงบลงในตอนเช้า

### ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในเหตุการณ์

ในตอนนั้นคนในครอบครัวยังงงว่าเกิดอะไรขึ้น ID8 ตกใจ สับสน ทำอะไรไม่ถูก เริ่มวิ่งไปมาเพื่อหาทางดับไฟและขนของ จากนั้นเก็บของที่อยู่ใกล้ตัวและของที่นึกถึง ซึ่งในตอนนั้นคือคอมพิวเตอร์ ที่อยู่ข้างหน้า ในช่วงเวลาที่สับสนและดูกละหุก แต่ละคนต่างหวังสมาชิกในครอบครัวที่สุด

เมื่อชนของออกมาครอบครัวย ID8 ชนของไปไว้ในสวนถัดจากบ้าน ขณะที่มองดูบ้านไฟไหม้ ความรู้สึกที่เกิดคือ เสียใจ เศร้าที่สูญเสียบ้านและของที่เป็นที่รัก โดยเฉพาะกระดูกของยาย และกังวลถึงอนาคตในเรื่องที่อยู่

ขณะที่มองบ้านไฟไหม้ ID8 บอกว่าตนเสียใจกับความสูญเสีย แต่เมื่อคิดถึงกระดูกยายที่ไม่ได้นำออกมาจากบ้านที่กำลังไหม้ทำให้ตนรู้สึกว่าการสูญเสียบ้านและทรัพย์สินไม่ได้เจ็บปวดเท่ากับเมื่อตอนสูญเสียยาย ทำให้ตระหนักได้ว่าเป็นเพียงการสูญเสียทรัพย์สิน แม้จะสำคัญแต่ไม่ใช่สิ่งที่สำคัญที่สุด

ID8 โกรธบ้านต้นเพลิง โดยเฉพาะคนที่ทำให้ไฟไหม้ซึ่งหนีไปโดยไม่รับผิดชอบ

### หลังเหตุการณ์ไฟไหม้

เพื่อนของพี่สาว ID8 ให้ทั้งครอบครัวไปพักที่คอนโดได้ในวันนั้น แม่และพี่สาวจึงไปนอนที่คอนโดคืนนั้น แต่พ่อ ตาและ ID8 นอนค้างที่วัดก่อนหนึ่งคืน แล้วจึงย้ายตามไปในคืนต่อมาเหลือเพียงตาอยู่ที่วัดเพื่อคอยจัดการเรื่องเอกสารต่างๆ

ID8 เล่าว่าตอนแรกรู้สึกเครียดและกังวลเกี่ยวกับความเป็นอยู่ในอนาคต แต่เมื่อถามพ่อว่าต้องมีอะไรเปลี่ยนแปลงหรือไม่ พ่อยืนยันว่าการใช้ชีวิตจะไม่เปลี่ยนแปลง ทำให้ ID8 สบายใจ และไม่คิดมากหลังจากไฟไหม้ อีกทั้งมองว่าควรเผชิญกับสิ่งที่เกิดในอนาคตมากกว่าเสียใจกับสิ่งที่เสียไปแล้ว

คืนแรก ID8 พ่อและตานอนค้างที่วัด ขณะที่แม่กับพี่สาวย้ายเข้าไปที่คอนโดที่เพื่อนของพี่สาวให้อาศัยอยู่ก่อนเนื่องจากอยากให้แม่และพี่สาวที่สภาพจิตใจเสียขวัญพักอย่างสบาย ID8 เล่าถึงคืนแรกว่า ลำบาก ไม่มีสบู่ จะล้างหน้าอาบน้ำก็ไม่สะดวก เพราะต้องใช้ห้องน้ำร่วมกับคนอื่น ID8 เดินสำรวจและพูดคุยกับเพื่อนบ้านที่มีชะตากรรมร่วมกัน ส่วนมากจะถามถึงอนาคตว่าจะทำอย่างไรกันต่อไป และช่วยปลอบใจกัน มีอะไรก็แบ่งกันใช้ประทังกันไป

ID8 เล่าถึงความรู้สึกของคนในครอบครัวหลังเหตุการณ์ไฟไหม้ แม่เครียด กังวลกับเรื่องเงินและบ้าน จนควบคุมอารมณ์ไม่ได้ เป็นคนที่เสียใจและเสียขวัญที่สุด แต่ก็พยายามหาทางจัดการกับปัญหาต่างๆ เฉพาะหน้าและจัดการกับเรื่องต่างๆ ได้ดีที่สุดใน ID8 มองว่าเมื่อเทียบกับแม่ พ่อควบคุมอารมณ์ได้ดีกว่าและดูเหมือนจะไม่เครียดสักเท่าไร แต่จัดการกับเรื่องต่างๆ ได้ยังไม่เต็มที่

ID8 มองว่าพี่สาวเสียใจและควบคุมอารมณ์ไม่ได้เหมือนแม่ในช่วงแรก แต่ไม่เครียดและกังวลมากเท่าแม่แต่หลังจากเปิดเทอม เธอก็ดีขึ้นเพราะต้องวุ่นกับกิจกรรมและการใช้ชีวิตประจำวัน

ID8 บอกว่าตนไม่ทราบความรู้สึกและความคิดของตา เนื่องจากตาไม่ค่อยพูดถึงตนเอง แม้จะแสดงความเป็นห่วงคนในครอบครัว อีกทั้งใครจะทำอย่างไรก็จะทำตาม ไม่แสดงความคิดเห็น

อะไร ขณะที่ทุกคนในบ้านย้ายไปอยู่ที่คอนโด ตาเป็นคนเดียวที่ยังอยู่ที่วัดกับสุนัขของครอบครัวเพื่อจัดการเรื่องเอกสารต่างๆ

ครอบครัวของ ID8 อาศัยคอนโดของเพื่อนพี่สาวได้ระยะหนึ่งก่อนจะย้ายไปอาศัยบ้านเช่า ขณะเดียวกันพ่อและแม่หาทางกู้เงินและจัดการติดต่อเรื่องสร้างบ้านใหม่บนที่ดินของครอบครัวที่มีอยู่ก่อนแล้ว การตัดสินใจที่จะสร้างบ้านในที่ใหม่ซึ่งไม่ใช่ที่เดิมซึ่งไฟไหม้ ทั้งที่เดินทางสะดวกกว่า เนื่องจากแม่ของ ID8 ไม่ชอบสิ่งแวดล้อมและเพื่อนบ้าน และกลัวว่าจะเกิดเหตุการณ์ไฟไหม้เช่นนี้อีก

**แนวโน้มอาการสะเทือนใจอย่างรุนแรง (PTSD) ที่พบ**

ID8 พ่อและตาไม่มีอาการสะเทือนใจอย่างรุนแรงหลังไฟไหม้ นอนหลับเป็นปกติ ไม่เห็นภาพเหตุการณ์ซ้ำ ไม่ตกใจหรือหดหู่เมื่อเห็นหรือได้ยินสิ่งที่ทำให้นึกถึงไฟไหม้ และเผชิญกับสิ่งที่ทำให้นึกถึงไฟไหม้และพูดคุยเรื่องนี้ได้ตามปกติ แต่แม่และพี่สาวมีอาการความสะเทือนใจแต่ไม่รุนแรงถึงขั้น PTSD มีเพียงอาการสะเทือนใจบางอย่างเท่านั้น คือ มีปฏิกิริยาไวในการระแวงระวังและตอบสนองสิ่งเร้าที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์เกินระดับปกติที่ชัดเจน เช่น กลัวไฟ และระแวง กลัวว่าจะเกิดไฟไหม้ขึ้นอีก

### **ความเจ็บป่วยจากความเครียด**

แม่ของ ID8 มีปัญหาเรื่องสุขภาพภายหลังเหตุการณ์ไฟไหม้ คือ ปวดหัว ความดันและไขข้อ ก่อนหน้านี้มีอาการปวดหัวบ่อยๆ อยู่เป็นประจำเนื่องจากนิสัยเครียดง่าย

### **การเปลี่ยนแปลงหลังเหตุการณ์ไฟไหม้**

หลังเหตุการณ์ไฟไหม้ ID8 หยุดทำงานหารายได้ส่วนตัว แต่เดิม ID8 สั่งซื้อสินค้าจำพวกซีดี เพลง ภาพยนตร์และอุปกรณ์คอมพิวเตอร์ทางอินเทอร์เน็ตมาจำหน่าย แต่เมื่ออุปกรณ์ต่างๆ สูญไปกับอุปกรณ์ไฟไหม้ ทำให้ไม่สามารถหาซื้อมาทดแทนได้ในตอนนั้น เนื่องจากความจำเป็นที่ต้องใช้เงินอย่างประหยัดเพื่อปลูกบ้าน

การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญสำหรับ ID8 คือ การใช้เงิน และการใช้ชีวิต จากเดิมที่เคยใช้เงินตามใจชอบ ซื้อทุกอย่างที่อยากได้จากรายได้ของตัวเองและเงินที่ได้จากครอบครัว หลังเหตุการณ์ไม่เพียงแต่หาเงินไม่ได้ แต่ยังต้องประหยัดเงิน ID8 จึงต้องเปลี่ยนนิสัยใช้เงินตามสบาย เลิกการออกไปนั่งตามร้านกาแฟตอนกลางคืน การเที่ยว และซื้อของ แล้วหันมาเล่นคอมพิวเตอร์ที่ร้านอินเทอร์เน็ตแทน เนื่องจากคิดแล้วว่าเป็นวิธีที่ประหยัดที่สุด

นอกเหนือจากการเปลี่ยนแปลงในด้านวิถีชีวิต ในด้านความคิด ID8 ยังมองว่าตนเองเห็นคุณค่าของเงินมากขึ้นกว่าเดิม และอยากจะรีบจบเพื่อช่วยเหลือครอบครัวหาเงินเพื่อแบ่งเบาภาระของพ่อแม่

## การเผชิญปัญหา

**การมองในด้านบวก:** มองว่าครอบครัวสามารถหาบ้านและทรัพย์สินที่สูญเสียไปได้ และใช้การคิดเพื่อจำกัดผลด้านลบของสถานการณ์ โดยมองว่าสิ่งที่สูญเสียไปแม้จะสำคัญแต่ไม่ใช่สิ่งที่สำคัญที่สุด เนื่องจากทุกคนในครอบครัวยังอยู่กันครบ ซึ่งเป็นสิ่งที่มีค่ากว่าสมบัตินอกกาย และยังคงมองวิกฤตให้เป็นโอกาส โดยคิดว่าไฟไหม้เป็นโอกาสอันดีที่จะย้ายบ้านออกจากชุมชนซึ่งครอบครัวของ ID8 ไม่ชอบสภาพแวดล้อมอยู่ก่อนแล้ว

**ใช้ศาสนาเป็นหลักยึด:** อธิบายความสูญเสียที่เกิดขึ้นโดยใช้เรื่องกรรม และใช้การทำบุญสวดมนต์ เพื่อให้ใจสบายใจ โดยเชื่อว่าการสวดมนต์และทำบุญจะช่วยให้ชีวิตดีขึ้น เนื่องจากดูพี่สาวเป็นแบบอย่าง คำอธิบายเรื่องกรรมฟังมาจากพ่อ

**การสนับสนุนทางสังคม:** ทางด้านจิตใจ มีครอบครัวคอยให้กำลังใจ พุดจาปลอบโยนกัน ทำให้รู้สึกว่าการเกิดขึ้นไม่ได้หนักหนาเกินจะรับ ทางด้านแม่มีเพื่อนคอยให้ความช่วยเหลือทั้งทางจิตใจและวัตถุ พี่สาวมีแฟนเป็นกำลังใจ

**การใช้อารมณ์ขัน:** ID8 มองว่าตัวเองฟื้นตัวจากเหตุการณ์ไฟไหม้ได้เร็ว เนื่องจากเป็นคนที่ไม่เครียดโดยธรรมชาติ และมักจะมองเหตุการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้นให้กลายเป็นเรื่องตลก แต่การใช้อารมณ์ขันดังกล่าวเป็นในลักษณะของกลไกการป้องกันตัวที่ไม่ต้องการให้ผู้อื่นสงสาร จากคำพูดของ ID8 ทำให้เห็นว่า ID8 ไม่อยากให้เกิดการสงสาร แม้ว่าจะต้องการกำลังใจจากเพื่อน ด้วยเหตุนี้ในช่วงแรกจึงไม่ต้องการออกไปพบเพื่อน ๆ

## การฟื้นตัวจากความสะเทือนใจ

**เผชิญหน้ากับความเป็จริงยอมรับความจริงว่าความสูญเสียต่างๆ เกิดขึ้นจริง** แม้การยอมรับจะทำให้เจ็บปวด และ **อยู่กับปัจจุบัน** กับสถานการณ์ ความจำเป็นต่างๆ ที่ต้องทำในขณะนั้นให้มากที่สุด

**รักษาสมาคมของอารมณ์:** ไม่ปล่อยให้ตนเองจมอยู่กับอารมณ์เศร้า เสียใจ พยายามคิดให้ตนเองมีกำลังใจ หรือหากิจกรรมทำเพื่อไม่ให้ตนเองจมอยู่กับอารมณ์ด้านลบ

**สร้างความหมายจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น:** มองเหตุการณ์ที่ผ่านมาในแง่ของการเรียนรู้ เช่น มิตรภาพในยามยาก

**มองตัวเองในแง่ดีว่าสามารถจัดการกับสถานการณ์ได้ในอนาคต:** มั่นใจว่าจะสามารถรับมือกับเหตุการณ์วิกฤตในอนาคตได้ดีขึ้น มีการจินตนาการว่าจะทำอะไรก่อนหลังในเหตุการณ์เช่นนี้

ID8 มองว่าตนเองฟื้นตัวจากความสะเทือนใจที่ต้องสูญเสียบ้านและทรัพย์สินได้รวดเร็วในช่วงเวลาไม่ถึง 1 เดือน พอๆ กับพ่อ เนื่องจากความกำลังใจในครอบครัวและการที่ตนเองเป็นคนไม่



เครียด ทำให้รับความสูญเสียได้และไม่จมอยู่กับความเศร้า ลองลงมาคือ พี่สาว ที่เริ่มหายสะเทือนใจเมื่อเปิดเทอมแล้ว และแม่ซำที่สุด เพราะความเครียดโดยนิสัยส่วนตัวและการต้องรับภาระดูแลทั้งครอบครัวและทำงานนอกบ้าน

### **บรรยากาศในครอบครัวและการช่วยเหลือกัน**

หลังเหตุการณ์ไฟไหม้บรรยากาศในครอบครัวเปลี่ยนไปเนื่องจากความเครียด ความเศร้า เสียใจจากการสูญเสียบ้านและทรัพย์สิน และความกังวลเรื่องความเป็นอยู่และการเงินในอนาคต ความเครียดเรื่องเงิน การต้องทำงานหนักยิ่งขึ้น รวมถึงความสะเทือนใจทำให้สุขภาพแม่ของ ID8 แย่ลง แต่พ่อแม่ของ ID8 มีส่วนสำคัญที่ช่วยให้ลูกๆ สบายใจแม้ว่าครอบครัวจะอยู่ในสถานการณ์ที่ตึงเครียดเรื่องเงินและความสูญเสีย ทั้งพ่อและแม่ให้ความมั่นใจแก่ลูกๆ ว่าชีวิตจะไม่เปลี่ยนแปลงไปแม้ว่าจะสูญเสียทรัพย์สินและบ้านไปก็ตาม ทำให้ ID8 รู้สึกสบายใจขึ้น

ครอบครัวยังให้กำลังใจซึ่งกันและกัน คอยเป็นห่วง ปลอดภัยและให้ถ้อยคำที่เป็นเหมือนแสงสว่างในยามที่สมาชิกกำลังจมกับความเศร้าเสียใจ

### **คำแนะนำในการช่วยเหลือผู้ที่ไฟไหม้**

มองว่าเงินสำคัญมากที่สุดเป็นอันดับหนึ่ง สิ่งของอย่างอื่น เช่น เสื้อผ้า ของใช้ประจำวัน หรืออาหารก็จำเป็น แต่เงินจะสามารถแปรเป็นของที่ผู้ประสบภัยแต่ละรายต้องการได้ตรงกับใจของเขามากที่สุด

สิ่งที่ควรควบคุมกับวัตถุประสงค์คือ กำลังใจจากครอบครัว ที่สำคัญที่สุดในการฟื้นตัวจากความสะเทือนใจ

### **สรุปและข้อสังเกตเพิ่มเติม**

บ้านของ ID8 มีสมาชิกในครอบครัว 5 คน คือ พ่อ แม่ พี่สาว ตา และ ID8 ฐานะในครอบครัวอยู่ในระดับดี ภายหลังไฟไหม้ได้ย้ายออกจากบริเวณเดิมไปเช่าบ้านอยู่จนกว่าบ้านใหม่จะสร้างเสร็จ เนื่องจากไม่ชอบสิ่งแวดล้อมและผู้คนในบริเวณเดิม และยังพบว่าเป็นเพราะแม่ของ ID8 ยังระแวงและหวาดกลัวไฟไหม้จึงไม่อยากกลับไปอยู่ที่เดิม

ID8 ฟื้นตัวจากความสะเทือนใจภายในเวลา 1 เดือน โดยมองว่าแม้ความสูญเสียจะยิ่งใหญ่และสำคัญและก็ยังไม่เท่าการเสียสมาชิกในครอบครัว ครอบครัวมีส่วนสำคัญในการให้กำลังใจและช่วยเหลือกันในยามวิกฤต ทำให้ ID8 สบายใจและไม่กังวลเรื่องความเป็นอยู่และเรื่องเงิน ทั้งๆ ที่ไม่สามารถทำงานหาเงินพิเศษได้อีกเพราะสูญเสียอุปกรณ์ไป และต้องใช้จ่ายเงินมัจฉัยยิ่งขึ้น นอกจากนี้

การฟื้นตัวเร็วยังเนื่องมาจากบุคลิกส่วนตัวที่มองโลกในแง่ดี และการไม่ปล่อยให้ตนเองจมกับอารมณ์เศร้าเสียใจ หรือความกังวล

แม้ว่า ID8 จะเล่าเรื่องต่างๆ ที่เกิดขึ้นด้วยอารมณ์ขัน และย้ำว่าตอนนี้ทำใจยอมรับได้ ไม่คิดถึงและไม่โกรธ แต่น้ำเสียงและคำพูดบางครั้งยังบ่งบอกถึงความสะเทือนใจ โดยเฉพาะเมื่อพูดถึงความลำบากและความเครียดของแม่ และการที่ตนเองยังช่วยแม่ไม่ได้

ID8 ต้องการกำลังใจจากคนรอบข้างมาก จากการที่เน้นความสำคัญของครอบครัวและความปรารถนาที่จะมีเพื่อนที่เข้าใจ ให้กำลังใจได้เหมือนที่แม่มี แต่ตนเองกลับไม่ยอมให้ใครสงสารเห็นใจ อยากให้เพื่อนๆ เห็นว่าตนจัดการกับความรู้สึกได้ และไม่ทุกข์ จึงไม่ไปพูดคุยกับเพื่อนและเก็บตัวอยู่กับบ้านในช่วงหลังไฟไหม้ก่อนเปิดเทอม

แม่ของ ID8 มีอาการเครียด และความเจ็บป่วยที่เนื่องมาจากความเครียดจากการต้องรับภาระทั้งหาเงินและดูแลครอบครัว รวมถึงบุคลิกส่วนตัวที่วิตกกังวลและเครียดง่าย นอกจากนี้ยังมีลักษณะของการปฏิเสธสิ่งเร้าที่ทำให้นึกถึงเหตุการณ์สะเทือนใจ (ดูเพิ่มใน ID5)



สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวธีรจุฑา จรัสโยธินนุวัฒน์ เกิดเมื่อวันที่ 20 กันยายน 2519 จบการศึกษาปริญญาตรี ศิลปศาสตรบัณฑิต จากสาขาวิชาการแปล คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์ เข้าศึกษาต่อในหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2545

### ประสบการณ์ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

#### ประสบการณ์ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

1. เป็นสมาชิกกลุ่ม Encounter Group 1 ครั้ง
2. เป็นสมาชิกกลุ่มสร้างสรรค์ความงอกงามทางจิตใจ (Growth group) 1 ครั้ง
3. เป็นผู้นำกลุ่ม Encounter group 1 ครั้ง
4. เป็นผู้นำกลุ่มสร้างสรรค์ความงอกงามทางจิตใจ (Growth group) 7 ครั้ง
5. เป็นผู้ให้การปรึกษารายบุคคล (Individual Counseling) 35 ชั่วโมง

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย