



การฟื้นฟูพลังใจในภาวะวิกฤตและการพิทักษ์สิทธิของตนเองของสตรีที่ถูกรกระทำ  
ด้วยความรุนแรงในครอบครัว : การพัฒนามาตรวัดและศึกษาประสิทธิผลโปรแกรมการปรึกษา  
กลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์โดยใช้การทดลองแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม  
RESILIENCE AND SELF-ADVOCACY ENHANCEMENT FOR BATTERED WOMAN :  
ASSESSMENT METHOD DEVELOPMENT AND STUDY OF EFFECTIVENESS

ต้นสาย แก้วสว่าง

การฟื้นฟูพลังใจในภาวะวิกฤตและการพิทักษ์สิทธิของตนเองของสตรีที่ถูกกระทำ  
ด้วยความรุนแรงในครอบครัว : การพัฒนามาตรวัดและศึกษาประสิทธิผลโปรแกรมการปรึกษา  
กลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์โดยใช้การทดลองแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม



ปริญญาโทนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์  
สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ปีการศึกษา 2565  
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

RESILIENCE AND SELF-ADVOCACY ENHANCEMENT FOR BATTERED WOMAN :  
ASSESSMENT METHOD DEVELOPMENT AND STUDY OF EFFECTIVENESS  
OF APPLIED COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY  
USING A RANDOMIZED CONTROLLED TRIALS



TONSAI KAEWSAWANG

A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of DOCTOR OF PHILOSOPHY  
(Applied Psychology)

Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University

2022

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

การฟื้นฟูพลังใจในภาวะวิกฤตและการพิทักษ์สิทธิของตนเองของสตรีที่ถูกระทำ  
ด้วยความรุนแรงในครอบครัว : การพัฒนามาตรวัดและศึกษาประสิทธิผลโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัด  
ความคิดและพฤติกรรมประยุกต์โดยใช้การทดลองแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม  
ของ  
ต้นสาย แก้วสว่าง

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก ..... ประธาน  
(อาจารย์ ดร.สิทธิพร ครามานนท์) (ศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์)

..... ที่ปรึกษาร่วม ..... กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.ดุชนฎี อินทรประเสริฐ) (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทชิตส์ณห์ สกุลพงศ์)

..... กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พลเทพ พูนพล)

ชื่อเรื่อง	การฟื้นฟูพลังใจในภาวะวิกฤตและการพิทักษ์สิทธิตนเองของสตรีที่ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว : การพัฒนามาตรวัดและศึกษาประสิทธิผลโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์โดยใช้การทดลองแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม
ผู้วิจัย	ต้นสาย แก้วสว่าง
ปริญญา	ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
ปีการศึกษา	2565
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์ ดร. สิทธิพร ครามานนท์
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	รองศาสตราจารย์ ดร. ดุษฎี อินทรประเสริฐ

งานวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ 1. พัฒนามาตรวัดพลังใจและการพิทักษ์สิทธิตนเองของสตรีที่ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัวให้มีคุณภาพ 2. พัฒนาและศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ต่อพลังใจและการพิทักษ์สิทธิตนเองในสตรีที่ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัวในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล 1 เดือน และ 3 เดือน ใช้การวิจัยแบบการทดลองแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม (A randomized controlled trial or randomized control trial; RCT) แบ่งเป็น 2 ระยะได้แก่ ระยะที่ 1 การวิจัยเพื่อพัฒนามาตรวัดพลังใจและมาตรวัดการพิทักษ์สิทธิตนเองของสตรีที่ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว พัฒนามาตรวัดจากการทบทวนวรรณกรรมและทดสอบคุณภาพของมาตรวัดกับกลุ่มตัวอย่างสตรีที่ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัวที่รับบริการจากศูนย์ช่วยเหลือสังคม (สังกัดโรงพยาบาล) จำนวน 400 คน โดยสุ่มเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 200 คน เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจและตามด้วยวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ตรวจสอบคุณสมบัติทางการวัดด้วยการตรวจค่าความเชื่อมั่นในการวัดและความเที่ยงตรงในเชิงโครงสร้าง ระยะที่ 2 เป็นการทดลองแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุมเพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ กลุ่มตัวอย่าง 60 คน กลุ่มทดลอง 30 คน และ กลุ่มควบคุม 30 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์รวม 24 ชั่วโมงร่วมกับการรักษามาตรฐานของโรงพยาบาล กลุ่มควบคุมได้รับการรักษามาตรฐานของโรงพยาบาลเท่านั้น การเก็บข้อมูลดำเนินการ 3 ครั้งได้แก่ 1) ก่อนการวิจัย 2) หลังการวิจัย 3) ติดตามผล 1 เดือน และ 3 เดือน การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติความแปรปรวนหลายตัวแปรสองทางแบบวัดซ้ำ ผลการศึกษาระยะที่ 1 ในส่วนของมาตรวัดพลังใจพบว่า มาตรวัดมี 51 ข้อ จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจพบว่า ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก (การรับรู้ตนเองทางบวก สัมพันธภาพและการสนับสนุนจากคนรอบข้าง และ การรับรู้ความยุติธรรมทางสังคม) ค่าความเชื่อมั่นหลังจากการสกัดองค์ประกอบของแต่ละตัวบ่งชี้มีค่าอยู่ระหว่าง .584 ถึง .910 โดยมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.946 ในส่วนของมาตรวัดการพิทักษ์สิทธิพบว่า มาตรวัดการพิทักษ์สิทธิตนเอง ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก (การรู้จักตัวเอง ภาวะผู้นำกับการเข้าใจสิทธิ และ ทักษะการสื่อสาร) ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันพบว่าโมเดลมาตรวัดการพิทักษ์สิทธิตนเองมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ( $\chi^2 = .001$ ,  $df = 1$ , relative chi-square = 0.001,  $p = 0.976$ , RMSEA = 0.000, RMR = 0.001, GFI = 1.000, AGFI = 1.000, CFI = 1.000 และ PGFI = .167) มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.923 ระยะที่ 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการรักษาตามแนวทางมาตรฐานร่วมกับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์มีพลังใจและการพิทักษ์สิทธิตนเองมากกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีขนาดอิทธิพล (Effect size) .984 ผลการวิจัยสามารถนำไปเป็นแนวทางในการพัฒนาแนวทางการดูแลสตรีที่ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัวให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

คำสำคัญ : พลังใจ, การพิทักษ์สิทธิตนเอง, สตรีที่ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว, การบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์

Title RESILIENCE AND SELF-ADVOCACY ENHANCEMENT FOR BATTERED WOMAN :  
ASSESSMENT METHOD DEVELOPMENT AND STUDY OF EFFECTIVENESS  
OF APPLIED COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY  
USING A RANDOMIZED CONTROLLED TRIALS

Author TONSAI KAEWSAWANG

Degree DOCTOR OF PHILOSOPHY

Academic Year 2022

Thesis Advisor Dr. Sittiporn Kramanon

Co Advisor Associate Professor Dr. Dusadee Intraprasert

The aims of this research are: (1) to develop a Resilience Scale and Self-Advocacy Scale for battered women; and (2) to examine the effectiveness of the Applied Cognitive Behavioral Therapy for battered women after the experiment and after 1-3 months. The randomized control trial research design was divided into two phases. Phase One was to develop the Resilience Scale and Self-Advocacy Scale for battered women. The scale was developed by a literature review. The participants were 400 battered women from the One Stop Crisis Center (Hospital Affiliation) assigned into two groups, 200 people for exploratory factor analysis (EFA) and confirmatory factor analysis (CFA). Then, the scales were measured by testing validity and reliability. Phase Two used a randomized control trial design to test the effectiveness of Applied Cognitive Behavioral Therapy with 60 battered women, with 30 in the experimental group and 30 in the control group. The experimental group received therapy for 24 hours together with the Treatment-As-Usual (TAU), provided by the hospital. The control group only received Treatment-As-Usual. The data was collected three times: before, after, and 1-3 months after the study using the Two-way ANOVA with repeated measures. The results of Phase One found that the Resilience Scale had 51 items. The exploratory factor analysis consisted of three major components, positive self-perception, social support, and social justice awareness. The communalities were between 0.584-0.910. The whole scale reliability was 0.946. The self-advocacy scale found three components and the result of confirmatory factor analysis found that the self-advocacy scale agreed with the empirical data ( $\chi^2 = .001$ ,  $df = 1$ , relative chi-square = 0.001,  $p = 0.976$ , RMSEA = 0.000, RMR = 0.001, GFI = 1.000, AGFI = 1.000, CFI = 1.000 และ PGFI = 0.167) The overall reliability was 0.923. The results of Phase 2 found battered women who received treatment had higher resilience and self-advocacy after 1-3 months ( $p < 0.01$ ) with 0.984 of effect size. The findings can be implemented as guidelines for hospitals to effectively work with battered women.

Keyword : RESILIENCE, SELF-ADVOCACY, BATTERED WOMEN, APPLIED COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY

## กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้ได้รับการสนับสนุนจากทุนพัฒนานักวิจัยระดับบัณฑิตศึกษาโดยสำนักงานการวิจัยแห่งชาติ (วช.) ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงที่สำนักงานการวิจัยแห่งชาติเล็งเห็นถึงความสำคัญและประโยชน์ของงานวิจัยชิ้นนี้และได้ให้การสนับสนุนทุนจนการวิจัยสามารถดำเนินการได้สำเร็จลุล่วงตามเป้าหมาย ขอกราบขอบพระคุณ อ.ดร. สิทธิพร ครามานนท์ อาจารย์ที่ปรึกษา และ รศ.ดร. ดุษฎี อินทรประเสริฐ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่เมตตาประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้และคอยให้ข้อชี้แนะแก่ผู้วิจัย และในขณะเดียวกันก็ให้การสนับสนุนทางจิตใจ คอยให้กำลังใจและคอยเป็นแรงผลักดันให้ผู้วิจัยสามารถดำเนินงานวิจัยไปข้างหน้า ขอกราบขอบพระคุณ ผศ.ดร.นันทชิตส์ถนัมภ์ สกุลพงษ์ ผศ.ดร.ไชยันต์ สกุลศรีประเสริฐ ดร.ประภัสสร วิเศษประภา และเหล่าคณาจารย์ ที่สละเวลาคอยให้คำแนะนำงานวิจัยฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ ขอขอบคุณ เพื่อนพี่น้องชาวจิตประยุกต์ทุกคน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ปอนด์ - สมรรถพงษ์ ขจรมณี แบนซ์ - ภาสกร คุ่มศิริ และ นิกกี้ - ฉันทิธนิธต์ สิมะวรางกูร ที่คอยยื่นมือเข้ามาช่วยเหลือในทุกครั้งที่ผู้วิจัยเผชิญกับความยากลำบาก ขอขอบพระคุณผู้มีส่วนร่วมในงานวิจัยทุกท่าน อันได้แก่ ผู้ทรงคุณวุฒิผู้เชี่ยวชาญ ผู้ให้ข้อมูล ผู้ช่วยวิจัย ซึ่งทุกท่านเหล่านี้ล้วนแต่เป็นผู้มีคุณูปการ มีส่วนสำคัญที่ทำให้งานวิจัยชิ้นนี้สำเร็จลุล่วง ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณแรงใจและแรงผลักดันอย่างสูงสุดจากครอบครัว ขอกราบทำ

ขอบคุณ  
คุณแม่สายพิงค์ แก้วสว่าง และ คุณลุงสมศักดิ์ แก้วสว่าง ที่เป็นต้นแบบ เป็นแรงบันดาลใจที่ทำให้ลูกคนนี้มีคามมานะอดทน มุ่งมั่นกับการเรียนจนสำเร็จปริญญาตรีบัณฑิต ขอขอบคุณภรรยาอันเป็นที่รัก มะเหมี่ยว - เบญจมาศ แก้วสว่าง ที่เชื่อมั่นในสิ่งที่สามีคนนี้จะทำ คอยอยู่เคียงข้าง คอยปลอบประโลมให้กำลังใจ เป็นผู้เสียสละและสนับสนุนทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อให้สามีได้เต็มเต็มความฝันและไขว่คว้าหาความสำเร็จ ขอขอบคุณแม่ทั้ง 3 ตัว หยก - เพชร - ทอง ที่อยู่เป็นเพื่อนขณะที่ผู้วิจัยเขียนวิทยานิพนธ์หามรุ่งหามค่ำ นอกจากนี้ยังมีผู้ที่ให้การสนับสนุนอีกหลายท่านซึ่งผู้วิจัยไม่สามารถกล่าวนามในที่นี้ได้หมด จึงขอขอบคุณทุกท่านเหล่านั้นไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

ทั้งนี้หากปริญญาโทเล่มนี้จะมีคุณค่าหรือประโยชน์ใด ผู้วิจัยขอขอบเป็นกตัญญูตเวทีแด่ มารดา บุรพจารย์ที่เคยอบรมสั่งสอน และ ขอบอบเป็นความรักแต่ภรรยาผู้เป็นเป็นดวงใจ

ต้นสาย แก้วสว่าง

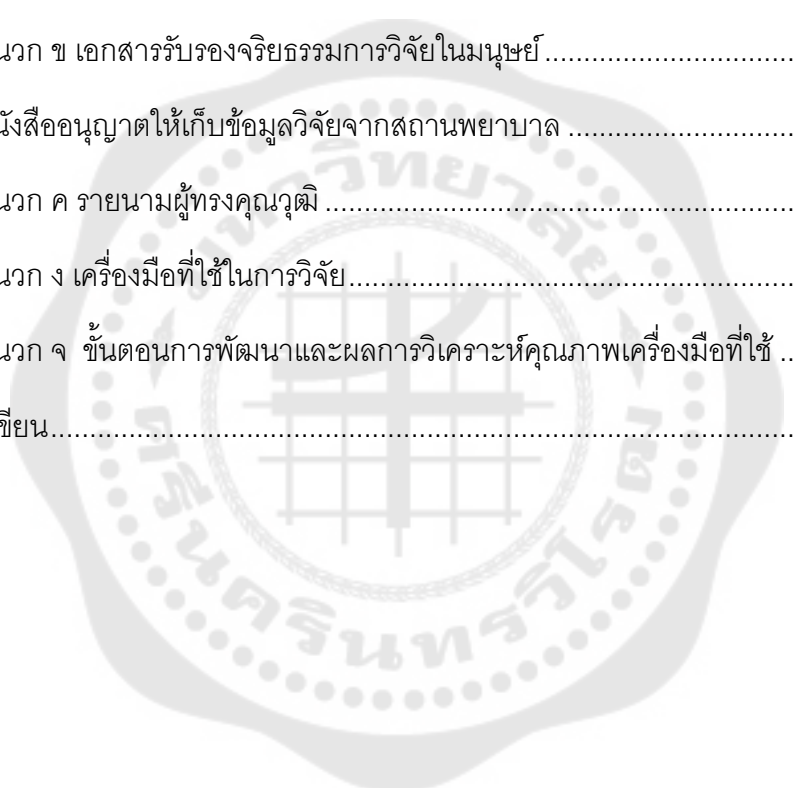
## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ .....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญรูปภาพ .....	ณ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
คำถามการวิจัย .....	8
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	8
ความสำคัญของการวิจัย.....	9
ขอบเขตของการวิจัย.....	9
นิยามปฏิบัติการ.....	11
นิยามศัพท์เฉพาะ .....	13
บทที่ 2 เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	14
1. พลังใจ : ประวัติ ความหาย องค์ประกอบ การวัด และ พลังใจในสตรีผู้ถูกกระทำ ความรุนแรง ในครอบครัว .....	14
2. การพิทักษ์สิทธิของตนเอง : ประวัติ ความหาย องค์ประกอบ ความสัมพันธ์ของการพิทักษ์สิทธิ ตนเองและการกำหนดตนเอง การวัด และ การพิทักษ์สิทธิตนเองในสตรีผู้ถูกกระทำ ความ รุนแรงในครอบครัว.....	41



3. ทฤษฎีการการบำบัดความคิดและพฤติกรรม ทฤษฎีการบำบัดแบบสตรีนิยม และการบำบัดทางจิตวิทยาแบบกลุ่มบูรณาการ .....	57
4. การรักษาตามแนวทางมาตรฐาน (TAU) ของศูนย์ศูนย์ช่วยเหลือสังคม .....	82
กรอบแนวคิดเกี่ยวกับการวิจัย .....	83
สมมติฐานการวิจัย .....	87
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย .....	88
ส่วนที่ 1 การพัฒนาแบบวัดพลังใจและแบบวัดการพิทักษ์สิทธิตนเอง .....	88
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	88
เครื่องมือที่ใช้และการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ .....	89
ส่วนที่ 2 การพัฒนาแบบวัดพลังใจและแบบวัดการพิทักษ์สิทธิตนเอง .....	90
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	90
เครื่องมือที่ใช้และการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ .....	91
การเก็บรวบรวมข้อมูลและการดำเนินการวิจัย .....	93
การวิเคราะห์ข้อมูล .....	96
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	97
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยระยะที่ 1 การพัฒนามาตรวัดพลังใจและมาตรวัดการพิทักษ์สิทธิตนเอง .....	97
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยระยะที่ 2 ประสิทธิภาพโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ .....	117
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	145
สรุปผลการวิจัยระยะที่ 1 .....	147
อภิปรายผลการวิจัยระยะที่ 1 .....	148
สรุปผลการวิจัยระยะที่ 2 ผลการวิจัยการทดลองแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม .....	153
อภิปรายผลการวิจัยระยะที่ 2 .....	155

ข้อจำกัดของงานวิจัย .....	161
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	162
ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติ .....	162
บรรณานุกรม .....	163
ภาคผนวก.....	183
ภาคผนวก ก หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญและขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลวิจัย.....	184
ภาคผนวก ข เอกสารรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ .....	201
และหนังสืออนุญาตให้เก็บข้อมูลวิจัยจากสถานพยาบาล .....	201
ภาคผนวก ค รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ .....	210
ภาคผนวก ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	213
ภาคผนวก จ ขั้นตอนการพัฒนาและผลการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือที่ใช้ .....	239
ประวัติผู้เขียน.....	381



## สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 แสดงตัวอย่างคุณลักษณะเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับพลังใจ .....	17
ตาราง 2 แสดงงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพลังใจ .....	23
ตาราง 3 แสดงงานวิจัยเกี่ยวกับพลังใจในสตรีที่ถูกกระทำความรุนแรง .....	29
ตาราง 4 แสดงการสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับพลังใจในสตรีที่ถูกกระทำความรุนแรง .....	39
ตาราง 5 แสดงการสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับพลังใจในสตรีที่ถูกกระทำความรุนแรง .....	40
ตาราง 6 แสดงการทบทวนวรรณกรรมในส่วนของมาตรวัดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	47
ตาราง 7 การสังเคราะห์องค์ประกอบของโปรแกรมพิทักษ์สิทธิ .....	53
ตาราง 8 งานที่วิจัยที่ใช้การปรับรูปแบบการบำบัดให้เหมาะสมกับเพศหญิง .....	66
ตาราง 9 แสดงการสังเคราะห์รายละเอียดความเหมือนและความต่างของทฤษฎีวิธีการบำบัด ความคิดและพฤติกรรมและการบำบัดตามทฤษฎีสตรีนิยม .....	79
ตาราง 10 สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลผล .....	97
ตาราง 11 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจตัวแปรของพลังใจ .....	101
ตาราง 12 ผลการจัดองค์ประกอบของพลังใจจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ .....	102
ตาราง 13 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (B) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) ค่าการ ทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t) และค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ ( $R^2$ ) ของมาตรวัดพลังใจสำหรับสตรี ผู้ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันจากการวิเคราะห์ องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่ง .....	104
ตาราง 14 ค่าดัชนีทดสอบโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สองของแบบวัดพลัง ใจสำหรับสตรีผู้ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว .....	109
ตาราง 15 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจตัวแปรการพิทักษ์สิทธิตนเอง .....	111
ตาราง 16 ผลการสังเคราะห์องค์ประกอบของการพิทักษ์สิทธิในสตรีผู้ถูกกระทำความรุนแรงใน ครอบครัว .....	113

ตาราง 17 คำนี้นักองค์ประกอบ (b) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) ค่าการทดสอบ นัยสำคัญทางสถิติ (t) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ( $R^2$ ) การพิทักษ์สิทธิ์ตนเองสำหรับสตรี ผู้ถูกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัด .....	114
ตาราง 18 ค่าดัชนีทดสอบองค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดการพิทักษ์สิทธิ์ตนเองสำหรับ สตรีผู้ถูกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว .....	115
ตาราง 19 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนเฉลี่ยพลังใจและการพิทักษ์สิทธิ์ตนเอง ซึ่งจำแนกตามประเภทกลุ่มตัวอย่าง และจำแนกตามระยะเวลาทดลอง .....	119
ตาราง 20 การตรวจสอบการแจกแจงปกติหลายตัวแปรด้วยสถิติ Shapiro-wilk .....	123
ตาราง 21 การตรวจสอบความเท่ากันของความแปรปรวนด้วยสถิติ Levene's test .....	124
ตาราง 22 การวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างกลุ่มของค่าเฉลี่ยตัวแปรพลังใจและการพิทักษ์สิทธิ์ ตนเองในระยะก่อนการทดลอง.....	125
ตาราง 23 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุตัวแปรสองทางแบบวัดซ้ำ และ ความแปรปรวนตัว แปรเดียวแบบสองทางวัดซ้ำ ของพลังใจและการพิทักษ์สิทธิ์ตนเองจำแนกตามการได้รับหรือไม่ ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ ตามระยะเวลาทดลอง (หลัง การทดลอง ติดตามผล 1 เดือน และ ติดตามผล 3 เดือน).....	126
ตาราง 24 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยพลังใจรายคู่และการพิทักษ์สิทธิ์ตนเองรายคู่จำแนกตามระยะ การทดลองและการได้รับหรือไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรม ประยุกต์.....	127
ตาราง 25 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุตัวแปรสองทางแบบวัดซ้ำ และ ความแปรปรวนตัว แปรเดียวแบบสองทางวัดซ้ำของพลังใจในภาพรวมและพลังใจรายด้าน (การรับรู้ตนเองทางบวก สัมพันธภาพและการสนับสนุนจากคนรอบข้าง และ การรับรู้ความอยู่ดีธรรมของสังคม) จำแนก ตามการได้รับหรือไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ ตาม ระยะเวลาทดลอง (หลังการทดลอง ติดตามผล 1 เดือน และ ติดตามผล 3 เดือน) .....	131
ตาราง 26 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยพลังใจด้านต่างๆ รายคู่จำแนกตามระยะเวลาทดลองและการ ได้รับหรือไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ .....	133

ตาราง 27 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุตัวแปรสองทางแบบวัดซ้ำ และ ความแปรปรวนตัวแปรเดียวแบบสองทางวัดซ้ำของการพิทักษ์สิทธิตนเองในภาพรวมและการพิทักษ์สิทธิรายด้าน (ด้านการรู้จักตนเอง ภาวะผู้นำกับการเข้าใจสิทธิ และ ด้านทักษะการสื่อสาร) จำแนกตามการได้รับหรือไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ ตามระยะเวลาทดลอง (หลังการทดลอง ติดตามผล 1 เดือน และ ติดตามผล 3 เดือน) .....	138
ตาราง 28 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุตัวแปรสองทางแบบวัดซ้ำ และ ความแปรปรวนตัวแปรเดียวแบบสองทางวัดซ้ำของการพิทักษ์สิทธิตนเองในภาพรวมและการพิทักษ์สิทธิรายด้าน (ด้านการรู้จักตนเอง ภาวะผู้นำกับการเข้าใจสิทธิ และ ด้านทักษะการสื่อสาร) จำแนกตามการได้รับหรือไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ ตามระยะเวลาทดลอง (หลังการทดลอง ติดตามผล 1 เดือน และ ติดตามผล 3 เดือน) .....	139
ตาราง 29 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยพลังใจด้านต่างๆ รายคู่จำแนกตามระยะเวลาทดลองและการได้รับหรือไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ .....	140
ตาราง 30 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (B) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t) และค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ ( $R^2$ ) ของมาตรวัดพลังใจสำหรับสตรีผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดการเห็นคุณค่าของตนเอง .....	244
ตาราง 31 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (B) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t) และค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ ( $R^2$ ) ของมาตรวัดพลังใจสำหรับสตรีผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดการมีเมตตาและกรุณาผู้อื่น .....	246
ตาราง 32 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (B) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t) และค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ ( $R^2$ ) ของมาตรวัดพลังใจสำหรับสตรีผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดการมีความหวังในชีวิต .....	247
ตาราง 33 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (B) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t) และค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ ( $R^2$ ) ของมาตรวัดพลังใจสำหรับสตรีผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดการเห็นคุณค่าและศรัทธาหลักธรรมทางศาสนา .....	249

- ตาราง 34 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (B) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ( $R^2$ ) ของมาตรวัดพลังใจสำหรับสตรีผู้ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดการเห็นข้อดีใหม่ ๆ ในชีวิต..... 250
- ตาราง 35 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (B) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ( $R^2$ ) ของมาตรวัดพลังใจสำหรับสตรีผู้ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดการเชื่ออำนาจภายในตน..... 252
- ตาราง 36 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (B) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ( $R^2$ ) ของมาตรวัดพลังใจสำหรับสตรีผู้ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดสัมพันธภาพและการสนับสนุนจากบุตรธิดา ..... 253
- ตาราง 37 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (B) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ( $R^2$ ) ของมาตรวัดพลังใจสำหรับสตรีผู้ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดสัมพันธภาพและการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว ..... 255
- ตาราง 38 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (B) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ( $R^2$ ) ของมาตรวัดพลังใจสำหรับสตรีผู้ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดสัมพันธภาพและการสนับสนุนจากเพื่อนผู้ใกล้ชิด ..... 256
- ตาราง 39 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (B) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ( $R^2$ ) ของมาตรวัดพลังใจสำหรับสตรีผู้ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดสัมพันธภาพและการสนับสนุนจากเพื่อนสตรีที่เผชิญสถานการณ์คล้ายกัน..... 258
- ตาราง 40 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (B) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ( $R^2$ ) ของมาตรวัดพลังใจสำหรับสตรีผู้ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดความรู้และทักษะการเอาตัวรอดท่ามกลางสถานการณ์รุนแรง..... 259



- ตาราง 41 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (B) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ( $R^2$ ) ของมาตรวัดพลังใจสำหรับสตรีผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดความเข้าใจเบื้องหลังความไม่เท่าเทียมทางสังคม ..... 261
- ตาราง 42 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (B) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ( $R^2$ ) ของมาตรวัดพลังใจสำหรับสตรีผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดการกล้าเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อลดการถูกกระทำ ..... 262
- ตาราง 43 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (B) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ( $R^2$ ) ของมาตรวัดพลังใจสำหรับสตรีผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดความเชื่อมั่นในการให้ความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ ..... 264
- ตาราง 44 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (B) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ( $R^2$ ) ของมาตรวัดพลังใจสำหรับสตรีผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดความเชื่อมั่นในการให้ความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ ..... 265
- ตาราง 45 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (B) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ( $R^2$ ) มาตรวัดการพิทักษ์สิทธิ์ตนเองสำหรับสตรีผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดการรู้จักตนเอง ..... 267
- ตาราง 46 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (B) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ( $R^2$ ) มาตรวัดการพิทักษ์สิทธิ์ตนเองสำหรับสตรีผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดภาวะผู้นำกับการเข้าใจสิทธิ ..... 269
- ตาราง 47 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (B) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ( $R^2$ ) มาตรวัดการพิทักษ์สิทธิ์ตนเองสำหรับสตรีผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดทักษะการสื่อสาร ..... 271

ตาราง 48 ค่าดัชนีความสอดคล้องเพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของกระบวนการดำเนิน  
โปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ ..... 273





## สารบัญรูปร่างภาพ

หน้า

ภาพประกอบ 1 แสดงขอบเขตของการจำกัดความให้การพิทักษ์สิทธิของตนเองเป็นเป็นโครงสร้างย่อยของการกำหนดตนเอง.....	42
ภาพประกอบ 2 แสดงแนวคิดของเรื่องการกำหนดตนเองของโลแมน (Loman et al., 2010) ....	43
ภาพประกอบ 3 แสดงขอบเขตของการจำกัดความให้การพิทักษ์สิทธิของตนเองและการกำหนดตนเองมีความสำคัญเท่าเทียมกัน.....	43
ภาพประกอบ 4 แสดงโครงสร้างการพิทักษ์สิทธิของตนเองของ เทสและคณะ (Test et al.,2005) ....	44
ภาพประกอบ 5 แสดงกรอบแนวคิดการวิจัยการส่วนที่ 1: การพัฒนาแบบวัดพลังใจและการพิทักษ์สิทธิตนเอง .....	85
ภาพประกอบ 6 แสดงกรอบแนวคิดการวิจัยการส่วนที่ 2: การศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ .....	86
ภาพประกอบ 7 แสดงการแบ่งกลุ่มตัวอย่าง .....	94
ภาพประกอบ 8 แสดงแผนผังการเก็บข้อมูลและการดำเนินการวิจัย .....	95
ภาพประกอบ 9 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 1 ของโมเดลพลังใจของสตรีผู้ถูกกระทำรุนแรงในครอบครัว .....	106
ภาพประกอบ 10 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 2 ของโมเดลพลังใจของสตรีผู้ถูกกระทำรุนแรงในครอบครัว .....	108
ภาพประกอบ 11 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดการพิทักษ์สิทธิตนเอง .....	115
ภาพประกอบ 12 คะแนนเฉลี่ยพลังใจ จำแนกตามระยะเวลา ก่อนการทดลอง หลังการทดลองติดตามผล 1 เดือนและติดตามผล 3 เดือน และ จำแนกตามการได้รับ/ไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ (กลุ่มทดลอง/กลุ่มควบคุม) .....	129

ภาพประกอบ 13	คะแนนเฉลี่ยการพิทักษ์สิทธิของตนเอง จำแนกตามระยะเวลา ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง ติดตามผล 1 เดือนและติดตามผล 3 เดือน และ จำแนกตามการได้รับ/ไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ (กลุ่มทดลอง/กลุ่มควบคุม)..	130
ภาพประกอบ 14	คะแนนเฉลี่ยพลังใจด้านการรับรู้ตนเองทางบวก จำแนกตามระยะเวลา ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง ติดตามผล 1 เดือนและติดตามผล 3 เดือน และ จำแนกตามการได้รับหรือไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ (กลุ่มทดลอง/กลุ่มควบคุม) ..	135
ภาพประกอบ 15	คะแนนเฉลี่ยพลังใจด้านสัมพันธภาพและการสนับสนุนจากครอบครัว จำแนกตามระยะเวลา ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง ติดตามผล 1 เดือนและติดตามผล 3 เดือน และ จำแนกตามการได้รับหรือไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ (กลุ่มทดลอง/กลุ่มควบคุม) ..	136
ภาพประกอบ 16	คะแนนเฉลี่ยพลังใจด้านรับรู้ความอยู่ดีธรรมของสังคม จำแนกตามระยะเวลา ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง ติดตามผล 1 เดือนและติดตามผล 3 เดือน และ จำแนกตามการได้รับหรือไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ (กลุ่มทดลอง/กลุ่มควบคุม) ..	137
ภาพประกอบ 17	คะแนนเฉลี่ยการพิทักษ์สิทธิตนเองด้านการรู้จักตนเอง จำแนกตามระยะเวลา ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง ติดตามผล 1 เดือนและติดตามผล 3 เดือน และ จำแนกตามการได้รับหรือไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ (กลุ่มทดลอง/กลุ่มควบคุม).....	142
ภาพประกอบ 18	คะแนนเฉลี่ยการพิทักษ์สิทธิตนเองด้านภาวะผู้นำกับการเข้าใจสิทธิ จำแนกตามระยะเวลา ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง ติดตามผล 1 เดือนและติดตามผล 3 เดือน และ จำแนกตามการได้รับหรือไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ (กลุ่มทดลอง/กลุ่มควบคุม) ..	143
ภาพประกอบ 19	คะแนนเฉลี่ยการพิทักษ์สิทธิตนเองด้านการสื่อสาร จำแนกตามระยะเวลา ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง ติดตามผล 1 เดือนและติดตามผล 3 เดือน และ จำแนกตามการได้รับหรือไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ (กลุ่มทดลอง/กลุ่มควบคุม) ..	144

ภาพประกอบ 20 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดการเห็นคุณค่าของ ตนเอง .....	245
ภาพประกอบ 21 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดการมีเมตตาและกรุณา ผู้อื่น .....	246
ภาพประกอบ 22 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดการมีความหวังในชีวิต .....	248
ภาพประกอบ 23 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดการเห็นคุณค่าและ ศรัทธาหลักธรรมทางศาสนา .....	249
ภาพประกอบ 24 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดการเห็นข้อดีใหม่ ๆ ใน ชีวิต.....	251
ภาพประกอบ 25 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดการเชื่ออำนาจภายใน ตน .....	252
ภาพประกอบ 26 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดสัมพันธภาพและการ สนับสนุนจากบุตรธิดา .....	254
ภาพประกอบ 27 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดสัมพันธภาพและการ สนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว .....	255
ภาพประกอบ 28 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดสัมพันธภาพและการ สนับสนุนจากเพื่อนผู้ใกล้ชิด .....	257
ภาพประกอบ 29 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดสัมพันธภาพและการ สนับสนุนจากเพื่อนสตรีที่เผชิญสถานการณ์คล้ายกัน .....	258
ภาพประกอบ 30 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดความรู้และทักษะการ เอาตัวรอดท่ามกลางสถานการณ์รุนแรง .....	260
ภาพประกอบ 31 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดความเข้าใจเบื้องหลัง ความไม่เท่าเทียมทางสังคม .....	261
ภาพประกอบ 32 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดการกล้าเปลี่ยนแปลง ตนเองเพื่อลดการถูกกระทำ .....	263

ภาพประกอบ 33 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดความเชื่อมั่นในการให้ความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ..... 264

ภาพประกอบ 34 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดการเห็นแนวทางจัดการปัญหาที่เหมาะสมกับคู่ของตน..... 266

ภาพประกอบ 35 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดการรู้จักตัวเอง..... 268

ภาพประกอบ 36 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดภาวะผู้นำกับการเข้าใจสิทธิ ..... 270

ภาพประกอบ 37 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดทักษะการสื่อสาร .. 272



## บทที่ 1

### บทนำ

#### ภูมิหลัง

สังคมไทยในปัจจุบันมีสภาพการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งด้าน สังคม เศรษฐกิจ การเมือง และวัฒนธรรม ส่งผลให้การดำเนินชีวิตของบุคคลต้องมุ่งหวังประสิทธิผลและการแข่งขัน การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างเร่งรีบ ต้องต่อสู้ดิ้นรน บุคคลจำเป็นต้องแข่งขันกันภายใต้กระแสสังคมที่กดดัน สืบเนื่องจากกระแสความเปลี่ยนแปลงของสังคมทำให้มีความรุนแรงของปัญหาต่างๆ มากมายเกิดขึ้น ปัญหาความรุนแรงมีหลายระดับที่เห็นชัดเจน คือความรุนแรงที่มีตัวบุคคลเป็นผู้ก่อ เช่น การฆาตกรรม การทำร้าย เป็นต้น แต่ความรุนแรงที่มองเห็นยากที่ถือว่าเป็นเสมือนที่มาของปัญหาความรุนแรงอื่น ๆ นั้นหมายถึงปัญหาความรุนแรงในครอบครัว ปัญหาความรุนแรงในครอบครัวเป็นทั้งปัญหาสังคมและอาชญากรรมที่นับวันยิ่งรุนแรงมีรูปแบบที่ซับซ้อน และมีจำนวนมากขึ้น ทั้งที่มีให้เห็นตามสื่อต่าง ๆ หรือที่ไม่ได้รับทราบอีกเป็นจำนวนมาก

ผลการเก็บข้อมูลผู้ขอรับบริการจากศูนย์ช่วยเหลือสังคม OSCC พบว่า ในปี 2560 มีข้อมูลเหตุการณ์ความรุนแรงในครอบครัว จำนวนทั้งสิ้น 1,869 รายเพิ่มขึ้นจากปี 2559 ซึ่งมีจำนวน 1,578 ราย หรือเพิ่มขึ้น 291 ราย (กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ, 2561) ข้อมูลจากกรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัวพบว่า ความรุนแรงในครอบครัวที่เป็นคดี ในปี 2559 มีจำนวน 797 คดี และในปี 2560 มีจำนวน 1,207 คดี มูลนิธิหญิงชายก้าวไกลได้รวบรวมข่าวจากหนังสือพิมพ์ ตั้งแต่เดือนมกราคม ถึง เดือนมิถุนายน พ.ศ.2563 พบว่า มีการนำเสนอข่าวเกี่ยวกับความรุนแรงในครอบครัวสูงถึง 350 ข่าว เมื่อเปรียบเทียบข่าวความรุนแรงในครอบครัวที่เกิดขึ้นในรอบครึ่งปี 2563 เทียบกับปี 2559 พบว่าสูงขึ้นถึง 50% และสูงขึ้นกว่าปี 2561 ถึง 12% อย่างไรก็ตามความรุนแรงในครอบครัวที่เป็นคดียังคงมีจำนวนน้อยเมื่อเทียบกับเหตุการณ์ความรุนแรงที่เกิดขึ้นและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น อาจเนื่องมาจากการคุ้มครองช่วยเหลือไกล่เกลี่ยจนยุติไม่เป็นคดี โดยตัวเลขสถิติประมาณการความรุนแรงในครอบครัวของประเทศไทยตั้งแต่ พ.ศ. 2559 ถึง 2563 มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นประมาณ 1,400 ราย/ปี (กรมสุขภาพจิต, 2563)

ความรุนแรงในครอบครัวเป็นปรากฏการณ์ที่ก่อให้เกิดผลกระทบอย่างรุนแรงต่อบุคคล สตรีผู้ถูกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัวนั้นเป็นผู้ที่ประสบกับภาวะวิกฤตในหลายด้านทั้งด้านจิตใจ ร่างกาย รวมถึงด้านอารมณ์ ซึ่งผลกระทบที่รุนแรงที่สุดคืออาจทำให้เสียชีวิต หรือรongลงมาเป็นการบาดเจ็บทางร่างกายรูปแบบต่าง ๆ อาทิ กระดูกหัก ร้าว ฟกช้ำ แผลฉีกขาด ผลกระทบด้านจิตใจและอารมณ์เป็นผลกระทบที่รุนแรงและส่งผลกระทบระยะยาว อาทิ เช่น เกิดภาวะ

ถอยทางจิตใจ (withdrawal) ปราศจากความหวังในการพัฒนาตนเอง (Hopelessness) อารมณ์แปรปรวน (Mood Swings ) และก้าวร้าว (Aggressive) บางครั้งก็อาจนำไปสู่ภาวะโรคทางจิตเวชหลายๆอย่างได้ เช่น ปัญหาการใช้ยาเสพติด โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล หรือโรคความผิดปกติทางจิตใจภายหลังเผชิญเหตุการณ์รุนแรงในชีวิต (Posttraumatic stress disorder) หรือบางครั้งพบในหลายภาวะร่วมกัน (Dekel, Shaked, Ben-Porat, & Itzhaky, 2020)

ความรุนแรงในครอบครัวเป็นปรากฏการณ์ที่ก่อให้เกิดผลกระทบอย่างรุนแรงต่อบุคคลสตรีผู้ถูกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัวนั้นเป็นผู้ที่ประสบกับภาวะวิกฤตทั้งด้านร่างกายและจิตใจ และอารมณ์ ผลกระทบด้านร่างกายที่รุนแรงที่สุดอาจเสียชีวิต หรือร่วงลงมาเป็น การบาดเจ็บทางร่างกายรูปแบบต่างๆ อาทิ กระดูกหัก ร้าว ฟกช้ำ แผลฉีกขาด ผลกระทบด้านจิตใจ และอารมณ์เป็นผลกระทบที่รุนแรงและส่งผลระยะยาว อาทิ เช่น เกิดภาวะถอยทางจิตใจ (withdrawal) ปราศจากความหวังในการพัฒนาตนเอง (Hopelessness) อารมณ์แปรปรวน (Mood Swings ) และก้าวร้าว (Aggressive) บางครั้งก็อาจนำไปสู่ภาวะโรคทางจิตเวชหลายๆอย่างได้ เช่น ปัญหาการใช้ยาเสพติด โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล หรือโรคความผิดปกติทางจิตใจภายหลังเผชิญเหตุการณ์รุนแรงในชีวิต (Posttraumatic stress disorder) หรือบางครั้งพบในหลายภาวะร่วมกัน (Dekel et al., 2020)

จากการทบทวนเอกสารวิชาการในต่างประเทศเกี่ยวกับสตรีที่ถูกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว พบว่ามีผลกระทบโดยตรงต่อภาวะสุขภาพจิต เช่น การศึกษาของ สเปนเซอร์และคณะ (Spencer, C et al., 2019) ที่ทำการศึกษากาการวิเคราะห์หือภิมานปัจจัยเกี่ยวกับภาวะสุขภาพจิตของสตรีที่ถูกระทำความรุนแรงในครอบครัวพบว่า ภาวะซึมเศร้า (Depression) ภาวะวิตกกังวล (Anxiety) โรคความผิดปกติทางจิตใจภายหลังภัยอันตราย (Post-Traumatic Stress Disorder) บุคลิกภาพต่อต้านสังคม (antisocial Personality Disorder) และ บุคลิกภาพผิดปกติชนิดบอร์เดอร์ไลน์ (Borderline Personality Disorder) มีความสัมพันธ์กับการถูกระทำความรุนแรงในครอบครัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การศึกษาของ ดีเคิล และคณะ (Dekel et al., 2020) พบว่าความรุนแรงในครอบครัวสัมพันธ์กับการประเมินปัญหาทางสุขภาพของตนที่ต่ำเกินจริง (low self-rated health: SRH) ซึ่งทำให้สตรีที่ถูกระทำความรุนแรงเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า และโรคความผิดปกติทางจิตใจภายหลังภัยอันตรายเพิ่มขึ้นเนื่องจากไม่ได้รับความช่วยเหลือตั้งแต่แรก การศึกษาของ ปีเตอร์สัน (Peterson, 2013) เรื่องการเรียนรู้ทักษะการแก้ไขปัญหา ภาวะซึมเศร้า และโรคความผิดปกติทางจิตใจภายหลังภัยอันตรายในสตรีที่ถูกระทำความรุนแรง พบว่า



ระดับของความรุนแรงในครอบครัวและการเรียนรู้ทักษะการแก้ไขปัญหาในระดับต่ำมีความสัมพันธ์กับอาการซึมเศร้าและโรคความผิดปกติทางจิตใตภายหลังภัยอันตรายที่เพิ่มขึ้น

การทบทวนเอกสารทางวิชาการในประเทศไทยก็พบว่าความรุนแรงในครอบครัวนั้นมีผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตเช่นกัน จากการศึกษาของกนกพร บุญญาพิพรรณ์ (2549) เรื่อง ความรุนแรงในครอบครัว : ศึกษาเฉพาะกรณีภรรยาที่ถูกกระทำรุนแรงโดยสามีซึ่งมีการแจ้งความที่สถานีตำรวจในจังหวัดกรุงเทพฯ พบว่าผลการศึกษา คือ ภรรยาถูกกระทำรุนแรงด้านร่างกายจิตใจและทางเพศ ทำให้ภรรยาเกิดความรู้สึกวิตกกังวล เครียด นอนไม่หลับ รู้สึกไร้ค่า ต่ำหนีดตนเอง ซึมเศร้า ความต้องการของภรรยาเมื่อไปแจ้งความที่สถานีตำรวจพบว่าต้องการให้ตำรวจกล่าวตักเตือนสามีเพื่อให้รู้ว่าการกระทำรุนแรงต่อภรรยาเป็นสิ่งที่ผิดกฎหมาย เพื่อหลบภัยจากสามีชั่วคราว เพื่อให้สามีรู้สึกกลัวและเข็ดหลาบไม่กล้ากระทำรุนแรง สำหรับความต้องการช่วยเหลือ พบว่าภรรยามีความต้องการความช่วยเหลือในด้านความรู้ด้านสิทธิกฎหมายและการดำเนินคดี ที่พักที่ปลอดภัย และ อาชีพ นอกจากนี้ผลการวิจัยยังพบว่าสตรีที่ถูกกระทำรุนแรงด้วยการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่เต็มใจมีความต้องการช่วยเหลือสูงกว่าสตรีที่ถูกกระทำรุนแรงโดยไม่มีปัจจัยเรื่องเพศสัมพันธ์เข้ามาเกี่ยวข้อง จากการศึกษาของ ศศิพันธุ์ กันยอง (2552) เรื่อง ประสพการณ์ด้านจิตใจของสตรีที่ถูกกระทำรุนแรงทางด้านร่างกาย ผลการวิจัยสรุปประเด็นหลักได้ 6 ประเด็น ดังนี้ 1) ความรู้สึกที่ถูกทำร้าย ประกอบไปด้วย ความไม่คาดคิด กลัว และหวาดระแวง อายที่จะบอกเรื่องราวให้คนอื่นได้รับรู้ เหน็ดเหนื่อยกับความยากลำบากในชีวิต โกรธแค้นเกลียดชังสามี และ ต้องการก้าวออกไปจากความสัมพันธ์ 2) เหตุผลของการคงอยู่ในความสัมพันธ์ที่ทำให้ผู้หญิงไม่สามารถออกไปจากความสัมพันธ์ที่รุนแรงได้ ประกอบด้วย ความรัก ความคาดหวังว่าสามีจะเปลี่ยนพฤติกรรม ความรักลูก และ หมดหนทางไป 3) ความรู้สึกของการทนอยู่ในความสัมพันธ์ผู้หญิงได้แก่การโทษและสมน้ำหน้าตนเอง จำต้องอดทนต่อความเจ็บปวดที่ได้รับและใช้ชีวิตอยู่ไปวันๆ 4) จุดแตกหักที่เป็นความรู้สึกที่ทำให้ผู้หญิงตัดสินใจออกไปจากความสัมพันธ์มาจากการหมดความเชื่อมั่นและความคาดหวังในตัวสามี และ หมดสิ้นความอดทนต่อความรุนแรงที่ได้รับ 5) ความรู้สึกที่ตกค้างจากการถูกทำร้าย ประกอบด้วย ความกลัวและระแวงว่าจะเกิดเหตุการณ์เดิมซ้ำ เสียตายและผิดหวังกับชีวิตที่ต้องตกต่ำ และคิดว่าทั้งหมดที่เกิดขึ้นเป็นเวรกรรมของตน 6) จิตใจที่ได้รับการฟื้นฟูเป็นภาวะจิตใจที่ได้รับกำลังใจต่อการใช้ชีวิตต่อไปในอนาคตอย่างมีคุณค่าด้วยความรักและความรอบคอบและระมัดระวังมากขึ้น จากการศึกษาเหล่านี้ จึงสะท้อนให้เห็นภาพของความรู้สึกหลากหลายที่ปรากฏต่อผู้หญิงผู้ถูกกระทำรุนแรงในครอบครัว ในขณะที่มีความหวาดวิตกกังวล กลัวที่เกิดขึ้น แต่ยังคงกักขังตนเองไว้กับกระบวนการ

นั้นด้วยความหวังที่จะได้รับความรักจากคู่สมรส การอยู่กับชุดภาพจำที่เห็นตนเองไร้ค่าในการดิ้นรนต่อสู้ รอคอยจนนาที่สุดท้ายที่ร่างกายและหัวใจพังทลายลงเพื่อให้ตนเองเป็นอิสระ แต่ความเจ็บซ้ำและการสูญเสียสิทธิในการมีชีวิตยังคงอยู่ในใจนี้ต้องการแรงสนับสนุนทั้งจากพลังภายในตัวตนและคนรอบข้างที่จะช่วยประคับประคองเยียวยาให้ชีวิตมีคุณค่าและความหวังกลับมาปรากฏขึ้นอีกครั้ง

เมื่อทำการศึกษาถึงปัจจัยที่ช่วยลดทอนผลกระทบทางจิตใจในกลุ่มสตรีผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว พบว่า พลังใจ (Resilience) เป็นปัจจัยสำคัญที่จะปกป้องบุคคลไม่ให้สูญเสียสุขภาพจิตเมื่อต้องเผชิญกับภาวะวิกฤติในชีวิต ลักษณะทางอารมณ์และจิตใจที่มีพลังใจสูงเปรียบได้กับสิ่งของที่มีความยืดหยุ่นสูงแม้จะถูกแรงกระแทกแรงกดแต่ก็สามารถที่จะคืนตัวกลับมาเป็นเหมือนเดิมได้ โดย กระทรวงสาธารณสุข (2552) ได้ให้ความหมายของพลังใจไว้ว่า คือ ความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัว และฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติหลังจากต้องพบเจอหรือเผชิญกับสถานการณ์วิกฤติ นำไปสู่ความยากลำบากในการดำเนินชีวิต นับได้ว่าเป็นคุณลักษณะประการหนึ่งที่สำคัญในการสนับสนุนให้บุคคลก้าวผ่านอุปสรรค และกลับมาใช้ชีวิตได้อย่างปกติสุขอีกครั้ง จากความหมายดังกล่าวอาจกล่าวได้ว่าพลังใจ เป็นพลังแห่งการเยียวยาและฟื้นคืน จากการศึกษาของฮูและคณะ (Hu, Zhang, & Wang, 2015) ที่ศึกษาเรื่องการวิเคราะห์อภิมาน (A meta-analysis) ลักษณะของพลังใจและสุขภาพจิต พบข้อสรุปสำคัญ 2 ประเด็น คือ 1) คุณลักษณะพลังใจมีความสัมพันธ์เชิงลบกับตัวชี้วัดเชิงลบ (negative indicators) ของสุขภาพจิต 2) คุณลักษณะพลังใจมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับตัวชี้วัดเชิงบวก (Positive indicators) ของสุขภาพจิต กล่าวคือ พลังใจมีความสัมพันธ์กับสุขภาพจิต หากบุคคลใดมีพลังใจสูงบุคคลนั้นจะมีแนวโน้มสุขภาพจิตดี รุตเทนและคณะ (Rutten et al., 2013) ศึกษาเรื่อง พลังใจและสุขภาพจิตในมุมมองการเชื่อมโยงทางจิตวิทยาและประสาทชีววิทยา พบข้อสรุป 3 ประเด็นสำคัญคือ 1) พลังใจไม่ได้เป็นเพียงลักษณะของการไม่มีโรคทางจิตแต่เป็นกระบวนการพลวัตที่ช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวต่อความทุกข์ยากอย่างรุนแรงในชีวิต 2) พลังใจเป็นกระบวนการปกป้องกันหรือลดทอนผลกระทบต่อสุขภาพจิตและเป็นกระบวนการฟื้นคืนเมื่อเผชิญกับความทุกข์ยาก 3) การศึกษาพลังใจในมุมมองการเชื่อมโยงทางจิตวิทยาและประสาทชีววิทยาจะช่วยพัฒนากลยุทธ์ที่มุ่งสุขภาพจิตหลังจากการเผชิญความทุกข์ยากอย่างรุนแรง การศึกษาของ สคราฟฟอร์ดและคณะ (Scrafford, Grein, & Miller-Graff, 2019) เรื่องความสัมพันธ์ของความรุนแรงในครอบครัว สุขภาพจิต และพลังใจในสตรีตั้งครรภ์ที่ถูกสามีทำร้ายพบว่าสตรีที่ถูกกระทำ ความรุนแรงมีภาวะสุขภาพจิตผิดปกติสูง และมีพลังใจในระดับต่ำ ไวร์ และคณะ (Wright, Perez,



& Johnson, 2010) ศึกษาเรื่อง การเสริมสร้างพลังใจของผู้หญิงชาวอเมริกันเชื้อสายแอฟริกันที่ถูกกระทำด้วยความรุนแรงจากคู่ครองพบว่าพลังใจความสัมพันธ์ทางลบกับอัตราเกิดของภาวะซึมเศร้าและโรคเครียดหลังเหตุการณ์สะเทือนขวัญ พิวและโรเซ็น (Few & Rosen, 2005) ได้ศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบการตัดสินใจที่อยู่ภายใต้ความสัมพันธ์ที่มีความรุนแรงต่อไปของสตรีที่ถูกกระทำด้วยความรุนแรง จากการศึกษาพบว่า การขาดปัจจัยป้องกันเช่น พลังใจ และการเห็นคุณค่าของตนเองทำให้สตรีที่ถูกกระทำด้วยความรุนแรงตัดสินใจอยู่ภายใต้ความสัมพันธ์ที่มีความรุนแรงต่อไป ดังนั้น ผลการศึกษาที่กล่าวมานี้ ทำให้เห็นบทบาทของพลังใจที่เข้ามาเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กับระดับสุขภาพ ซึ่งนับเป็นปัจจัยป้องกันที่ช่วยให้สตรีพาตนเองออกจากวิกฤติความรุนแรงในครอบครัวได้

การพิทักษ์สิทธิของตนเอง (Self – Advocacy) เป็นอีกปัจจัยสำคัญที่ช่วยลดผลกระทบทางสุขภาพจิตของการถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว อีกทั้งยังช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการตัดสินใจ การพิทักษ์สิทธิของตนเองหมายถึงการที่บุคคลสามารถพูดและการแสดงออกถึงความต้องการหรือสิ่งที่สำคัญสำหรับตัวเอง สามารถเรียกร้องสิทธิ ร้องขอการสนับสนุนและบริการที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต สามารถปกป้องตนเองจากการถูกละเมิดสิทธิ และ รวมไปถึงการช่วยเรียกร้องสิทธิหรือปกป้องสิทธิของบุคคลอื่น ซึ่งส่งผลให้บุคคลสามารถค้นหาทางเลือกเพื่อตัดสินใจสิ่งต่าง ๆ ที่จะส่งผลกระทบต่อตนเอง (Self Advocate Net, 2017; Test, Fowler, Wood, Brewer, & Eddy, 2005) โดยมีผลการศึกษาชี้ว่าสตรีที่ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัวที่มีการพิทักษ์สิทธิตนเองสูงมีแนวโน้มปัญหาภาวะสุขภาพจิตต่ำ (Straus et al., 2009) สามารถแก้ไข ปัญหาและตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ เกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงบวก และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นในระยะยาว (Bybee & Sullivan, 2002)

สตรีที่ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัวนั้นจำเป็นต้องได้รับการดูแลช่วยเหลือแบบรอบด้านด้วยการทำงานสหวิชาชีพ ศูนย์ช่วยเหลือสังคม (OSCC) เป็นหน่วยงานของรัฐที่ก่อตั้งจากแนวคิด “การบูรณาการการช่วยเหลือกลุ่มเป้าหมายที่ประสบปัญหาเพื่อสร้างความเสมอภาคและเท่าเทียมกันสังคม” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ความช่วยเหลือ เด็ก สตรี ผู้สูงอายุ และคนพิการที่ประสบปัญหา การตั้งครรภ์ไม่พร้อม การค้ามนุษย์ แรงงานเด็ก และ การกระทำ ความรุนแรงต่อเด็ก สตรี ผู้สูงอายุ และ คนพิการ ด้วยการดำเนินงานแบบสหวิชาชีพซึ่งในส่วนของสหวิชาชีพทางการแพทย์จะประกอบไปด้วย แพทย์/จิตแพทย์ พยาบาลงานสุขภาพจิต นักสังคมสงเคราะห์ นักจิตวิทยา และ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ในปัจจุบันนี้ศูนย์ช่วยเหลือสังคม (OSCC) ได้มีพัฒนาคู่มือแนวทางการช่วยเหลือเด็กและสตรีที่ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัวโดยกำหนดแนว

ทางการปฏิบัติงานและหน้าที่ของทีมนักจิตวิทยาที่พอใจอย่างชัดเจน ในส่วนของนักจิตวิทยานั้นมีหน้าที่ ได้แก่ 1) ทดสอบทางด้านจิตวิทยา 2) ประเมินสภาพจิตใจผู้ถูกกระทำ ความรุนแรง และ 3) ให้การช่วยเหลือเพื่อบำบัดฟื้นฟูด้านจิตใจ (สำนักส่งเสริมกรมพัฒนาเศรษฐกิจสังคมและการมีส่วนร่วม, มปป) โดยการทดสอบทางด้านจิตวิทยาและการประเมินสภาพจิตใจผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงนั้นมีแนวทางปฏิบัติค่อนข้างชัดเจนซึ่งถูกกำหนดโดยมาตรฐานการการตรวจวินิจฉัยทางจิตวิทยาคลินิกและวัตถุประสงค์การวัดของแบบทดสอบทางจิตวิทยา ในขณะที่มาตรฐานการบำบัดทางจิตวิทยาและการฟื้นฟูสภาพจิตใจนั้นมีความหลากหลายของทฤษฎีการบำบัดและการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยา (สำนักสถานพยาบาลและการประกอบโรคศิลปะ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, 2552) ซึ่งคู่มือแนวทางการช่วยเหลือเด็กและสตรีที่ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัวของศูนย์ช่วยเหลือสังคม และ มาตรฐานการบำบัดทางจิตวิทยาและการฟื้นฟูสภาพจิตใจนั้นไม่ได้กำหนดรูปแบบการบำบัดหรือรูปแบบการให้คำปรึกษาเฉพาะสำหรับสตรีผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว กล่าวคือ นักจิตวิทยาในฐานะเครื่องมือการบำบัดสามารถเลือกทฤษฎีการบำบัดหรือทฤษฎีการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาตามดุลพินิจ ซึ่งแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

สตรีผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวนั้นเป็นกรณีที่มีความละเอียดอ่อน เพราะบางและ มีรายละเอียดทางคลินิกและปัจจัยเสี่ยงที่แตกต่างจากกลุ่มตัวอย่างอื่น การให้การช่วยเหลือเพื่อบำบัดฟื้นฟูด้านจิตใจควรเป็นรูปแบบการบำบัดหรือการให้คำปรึกษาที่ช่วยเหลือปัญหาเฉพาะของสตรีและสนับสนุนบริบทโดยรวมในชีวิตของสตรีอย่างชัดเจน ด้วยเหตุผลดังกล่าว ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงมีความตั้งใจจะพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษาสำหรับสตรีโดยเฉพาะ (female-specificity) ซึ่งมีหลักฐานการศึกษาที่แสดงให้เห็นว่ากลุ่มบำบัดหรือกลุ่มให้คำปรึกษาสำหรับสตรีโดยเฉพาะช่วยให้สตรีรู้สึกมีอำนาจและเชื่อมต่อกับสตรีคนอื่นๆที่กำลังประสบปัญหาที่คล้ายกันซึ่งส่งผลให้การฟื้นฟูตัวและภาวะสุขภาพจิตของสตรีเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี อีกทั้งยังมีอัตรายังคงอยู่สูง (Almeida, 1993; Ashley, Marsden, & Brady, 2003; Avis, 1991; Greenfield & Pirard, 2009) ในส่วนของทฤษฎีการศึกษานั้นงานวิจัยในครั้งนี้มุ่งพัฒนาและศึกษาประสิทธิภาพของการปรึกษาทางจิตวิทยาแบบกลุ่มบูรณาการ (Assimilative integration) ตามแนวคิดของเมสเซอร์ (Messer, 2001) โดยงานวิจัยครั้งนี้เลือกใช้ทฤษฎีการปรึกษาด้วยวิธีการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (Cognitive behavioral therapy) เป็นวิธีหลัก และใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาจากทฤษฎีสตรีนิยม (Feminist Therapy) เป็นตัวเสริม เนื่องจาก 1) เมื่อทำการทบทวนเอกสารที่ผ่านมา พบว่า โปรแกรมกลุ่มการบำบัดความคิดและพฤติกรรมในกลุ่มผู้หญิง พบเพียง

ไม่กี่ฉบับซึ่งทำการศึกษากลุ่มตัวอย่างสตรีที่ใช้แอลกอฮอล์และเยาวชนหญิงผู้กระทำความผิด ซึ่งธรรมชาติของกลุ่มตัวอย่างและตัวแปรที่ทำการ ศึกษาไม่สอดคล้องกับงานการศึกษาครั้งนี้ นอกจากนี้ การบำบัดความคิดและพฤติกรรมมีหลักฐานเชิงประจักษ์ว่าเป็นรูปแบบการบำบัดหรือ การให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพในการลดความรุนแรงในครอบครัวโดยตรง ช่วยในการรักษา ภาวะซึมเศร้า วิดก กังวลและความผิดปกติทางใจภายหลังภัยอันตรายซึ่งเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่ พบได้บ่อยในสตรีที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว (Tirado-Muñoz, Gilchrist, Farré, Hegarty, & Torrens, 2014) 2) การศึกษารูปแบบการบำบัดความคิดและพฤติกรรมที่เสริมสร้าง คุณลักษณะทางบวก (Strengths Based Cognitive Behavioral Therapy, Positive Cognitive Behavioral Therapy) นั้นมีค่อนข้างจำกัด เป็นองค์ความรู้ที่ยังสามารถต่อยอดพัฒนาได้ จึงถือเป็นความท้าทายหนึ่งของศาสตร์การบำบัดและการให้คำปรึกษาในการพัฒนารูปแบบการบำบัด ความคิดและพฤติกรรมในมุมที่แตกต่างจากรูปแบบการบำบัดความคิดและพฤติกรรมแบบดั้งเดิม (Traditional Cognitive Behavioral Therapy) ที่จะมุ่งเน้นไปที่การบำบัดรักษาพยาธิสภาพ (Padesky & Mooney, 2012) 3) การบำบัดความคิดและพฤติกรรม เป็นรูปแบบการบำบัดและการให้คำปรึกษาที่สามารถสอดแทรกการพิทักษ์สิทธิ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Dale & Saunders, 2018) เนื่องจากมีแนวทางการบำบัดหรือการให้คำปรึกษาที่ให้ความสำคัญกับการให้ ความรู้ การปรับเปลี่ยนความเชื่อ ความคิด และพฤติกรรม ซึ่งหากมองด้วยมุมมองของสตรีนิยม (feminist perspective) ประเด็นความยุติธรรมทางสังคม (Social justice) ต่าง ๆ เช่น ความเท่า เทียมทางเพศ การเหยียดเชื้อชาติ ความเหลื่อมล้ำด้านสิทธิและโอกาสของกลุ่มคนชายขอบ (Marginal people) เกิดจากที่บุคคลซึมซับบางสิ่งบางอย่างเช่น ความเชื่อ ทักษะคติ หรือ พฤติกรรม อย่างฝังใจ ซึ่งทำให้ความเชื่อ ทักษะคติ หรือ พฤติกรรมนั้น ๆ กลายเป็นส่วนหนึ่งของ บุคคลหรือที่เรียกว่า ความเชื่อฝังใจ (Internalized belief) ซึ่งเปรียบได้กับความคิดอัตโนมัติ (Automatic Thought) ในมุมมองของการบำบัดความคิดและพฤติกรรม ซึ่ง การพิทักษ์สิทธิและ การบำบัดความคิดและพฤติกรรมจะช่วยให้บุคคลก้าวผ่านความเชื่อฝังใจและความคิดอัตโนมัติ ดังกล่าว

ในส่วนของการประเมินพลังใจและการพิทักษ์สิทธิตนเอง ถึงแม้จะมีการศึกษาพัฒนา มาตรฐานวัดพลังใจและการพิทักษ์สิทธิตนเองจำนวนมากแต่ในปัจจุบันยังไม่มีมาตรฐานวัดวัดใดที่ยอมรับ กันโดยทั่วไปว่าเป็นเครื่องมือที่สมบูรณ์แบบหรือสามารถใช้ได้ในทุกบริบท (Connor & Davidson, 2003) โดยเฉพาะบริบทของสตรีผู้ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวซึ่งเป็นกลุ่ม ละเอียดอ่อน เปราะบาง และมีรายละเอียดทางสังคมวิทยาและเพศวิทยา ทำให้ไม่สามารถใช้แบบประเมินหรือ

มาตรวัด ซึ่งไม่ได้คำนึงถึงปัจจัยทางสังคมและปัจจัยทางเพศ ผู้วิจัยจึงจึงมีความมุ่งหมายพัฒนา มาตรวัดพลังใจและมาตรวัดการพิทักษ์สิทธิ ที่มีความเฉพาะเจาะจงนำไปใช้ในสตรีที่ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวโดยเฉพาะอีกด้วย

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่าการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมีจุดมุ่งหมาย 1. เพื่อพัฒนามาตรวัดพลังใจ และการพิทักษ์สิทธิตนเองของสตรีที่ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว และ 2. เพื่อพัฒนา และศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ต่อ พลังใจและการพิทักษ์สิทธิตนเองในสตรีที่ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว ซึ่งเป็นการตอบสนอง ช่องว่างของความรู้ (Gap of knowledge) ในการพัฒนามาตรวัดพลังใจ มาตรวัดการพิทักษ์สิทธิ ตนเอง และโปรแกรมการบำบัดความคิดและพฤติกรรมที่มีความเฉพาะเจาะจงกับเพศหญิง ใน ส่วนของการทดสอบประสิทธิผลของโปรแกรมผู้วิจัยใช้การวิจัยเชิงทดลองแบบสุ่มชนิดมีกลุ่ม ควบคุม (Randomized Controlled Trial: RCT) โดยผู้วิจัยหวังอย่างยิ่งว่าวิจัยครั้งนี้จะสามารถ ตอบช่องว่างเกี่ยวกับการปฏิบัติ (Practical gap) โดยหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำผล การศึกษาดังกล่าวไปใช้เพื่อเพิ่มศักยภาพการให้ความช่วยเหลือและดูแลสตรีที่ถูกกระทำด้วย ความรุนแรงในครอบครัวต่อไป

### คำถามการวิจัย

1. มาตรวัดพลังใจและการพิทักษ์สิทธิตนเองของสตรีที่ถูกกระทำด้วยความรุนแรงใน ครอบครัวควรเป็นอย่างไร
2. พลังใจและการพิทักษ์สิทธิตนเองของสตรีผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว หลังจากได้รับการช่วยเหลือเพื่อบำบัดฟื้นฟูด้านจิตใจด้วยโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัด ความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ร่วมกับการรักษาด้วยแนวทางมาตรฐาน แตกต่างจาก การรักษา ด้วยแนวทางมาตรฐานเพียงอย่างเดียวหรือไม่

### ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนามาตรวัดพลังใจและการพิทักษ์สิทธิตนเองของสตรีที่ถูกกระทำด้วยความ รุนแรงในครอบครัว
2. เพื่อพัฒนาและศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและ พฤติกรรมประยุกต์ต่อพลังใจและการพิทักษ์สิทธิตนเองในสตรีที่ถูกกระทำ ความรุนแรงใน ครอบครัวในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล 1 เดือน และ 3 เดือน

## ความสำคัญของการวิจัย

### ความสำคัญทางทฤษฎี

1. มีการพัฒนามาตรวัดพลังใจและมาตรการพิทักษ์สิทธิของตนเองที่มีความเฉพาะเจาะจงกับกับกลุ่มสตรีผู้ถูกระทำความรุนแรงในครอบครัว

2. มีการพัฒนาโปรแกรมการบำบัดความคิดและพฤติกรรมที่มุ่งเน้นเสริมสร้างคุณลักษณะทางบวก (Strengths Based Cognitive Behavioral Therapy, Positive Cognitive Behavioral Therapy) โดยให้ความสำคัญกับมิติทางเพศ (Gender-sensitive therapy) ซึ่งพัฒนาจากการผสมผสานทฤษฎีการปรับบูรณาการ (Assimilative integration) ระหว่าง ทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรม และ ทฤษฎีสตรีนิยม

### ความสำคัญทางปฏิบัติ

1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำมาตรวัดพลังใจและมาตรการพิทักษ์สิทธิของตนเองที่ได้รับการพัฒนาไปเป็นส่วนหนึ่งในการคัดกรองหรือประเมินสตรีที่ถูกระทำความรุนแรงในครอบครัวที่เข้ารับการรักษาตามแนวทางมาตรฐานของศูนย์ช่วยเหลือสังคม (OSCC)

2. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำโปรแกรมการปรับบูรณาการบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ ที่ผ่านการศึกษามาใช้เป็นส่วนหนึ่งในการดูแลช่วยเหลือสตรีที่ถูกระทำความรุนแรงในครอบครัวและต่อยอดผลการใช้กับกลุ่มตัวอย่างอื่นที่มีลักษณะใกล้เคียงสตรีผู้ถูกระทำความรุนแรงในครอบครัว

## ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยเชิงทดลองแบบสุ่มชนิดมีกลุ่มควบคุม (Randomized Controlled Trial: RCT) แบบการออกแบบคู่ขนาน (Parallel design) ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็นสองส่วนคือ 1) การพัฒนาแบบวัดพลังใจและแบบวัดการพิทักษ์สิทธิของตนเอง และ 2) การพัฒนาโปรแกรมการปรับบูรณาการบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์และทดสอบประสิทธิผลของโปรแกรมฯ ในส่วนของการพัฒนาแบบวัดพลังใจและแบบวัดการพิทักษ์สิทธิของตนเอง ผู้วิจัยทบทวนวรรณกรรมและสร้างแบบวัดโดยอาศัยทั้งทฤษฎีและผลการวิจัยเชิงประจักษ์ จากนั้นนำแบบวัดที่ได้พัฒนาขึ้นไปศึกษาร่อง ซึ่งประกอบด้วย ความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) และ ความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายใน (internal consistency reliability) ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คน ซึ่งเป็นจำนวนที่เหมาะสมสำหรับการตรวจสอบคุณภาพแบบวัดเบื้องต้น (Comrey & Lee, 1992,) หลังจากนั้นผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบคุณลักษณะการวัดทางจิตวิทยาของมาตรวัดที่พัฒนาขึ้นด้วยการตรวจสอบความตรงและความเที่ยง ด้านความตรงของแบบวัดพลังใจ ผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบ



ความตรงเชิงปัจจัย (factorial validity) สำหรับแบบวัดการพิทักษ์สิทธิของตนเอง ผู้วิจัยตรวจสอบคุณลักษณะการวัดทางจิตวิทยาเพิ่มเติม อาทิ ความตรงร่วมสมัย (concurrent validity) และโครงข่ายความสัมพันธ์ทางทฤษฎี (nomological network) ในส่วนของการตรวจสอบด้านความเที่ยงของแบบวัดทั้งสอง ผู้วิจัยตรวจสอบความเที่ยงแบบสอดคล้องภายในด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของ ครอนบาค (Cronbach's  $\alpha$  coefficient) และสัมประสิทธิ์ ความเที่ยงโอเมก้า ( $X$  reliability coefficient) ในกลุ่มตัวอย่าง 400 คน หลังจากการพัฒนาแบบวัดผู้วิจัยดำเนินการพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์และศึกษาผลของการใช้โปรแกรมฯ โดยทดลองแบบสุ่มชนิดมีกลุ่มควบคุมในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คน

### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการพัฒนาแบบวัดพลังใจและแบบวัดการพิทักษ์สิทธิของตนเองคือสตรีผู้ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวที่รับบริการจากศูนย์ช่วยเหลือสังคม (สังกัดโรงพยาบาล) ขนาดกลุ่มตัวอย่างคำนวณจากสูตร  $[n = P(1-P)Z^2/e^2]$  ของคอคแรน (Cochran, 1997) ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ 385 คน อย่างไรก็ตามขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยควรมากกว่าขนาดกลุ่มตัวอย่างที่คำนวณได้เพื่อป้องกันความผิดพลาดจากการเก็บข้อมูลผู้วิจัยจึงกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างไว้ที่ 400 คน

กลุ่มตัวอย่างในการพัฒนาและศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมฯ คือสตรีผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวที่รับบริการจากศูนย์ช่วยเหลือสังคม (สังกัดโรงพยาบาล) ขนาดกลุ่มตัวอย่างคำนวณจากโปรแกรม G\*Star Power 3.0 (Faul, Erdfelder, Lang, & Buchner, 2007) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คน โดยแบ่ง เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน โดยกลุ่มตัวอย่างมีเกณฑ์คัดเข้าดังนี้ (ก) มีอายุมากกว่า 18 ปี (ข) เป็นสตรีที่ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวทางร่างกายโดยไม่เคยมีประวัติการถูกทำร้ายทางเพศ (ค) มีประวัติการถูกทำร้ายร่างกายล่าสุดนานไม่เกิน 6 เดือน (ง) มีการรับรู้และมีสติสัมปชัญญะดี ไม่มีอาการเจ็บป่วยทางจิตเวช (จ) สามารถอ่านและเขียนหนังสือได้ (ฉ) ยินยอมเข้าร่วมการปรึกษาดำเนินการด้วยความเต็มใจ และเกณฑ์การคัดออกคือ สตรีที่ถูกกระทำ ความรุนแรงที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ ไม่ครบตามขั้นตอน

### ตัวแปรที่ศึกษา

การศึกษาครั้งนี้ประกอบด้วยตัวแปรดังต่อไปนี้

1. ตัวแปรต้น (Independent variable) ได้แก่ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์

2. ตัวแปรตาม (Dependent variable) ได้แก่ พลังใจ (Resilience) และ การพิทักษ์สิทธิของตนเอง (Self-Advocacy)

### นิยามปฏิบัติการ

พลังใจ (Resilience) หมายถึง คุณลักษณะทางบวกและความสามารถของบุคคลในการเผชิญอุปสรรคในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถปรับตัวไปตามสภาวะเหตุการณ์หรือสามารถฟื้นตัวหลังจากเผชิญกับภาวะวิกฤติในชีวิต โดยมีตัวแปรเชิงโครงสร้าง ประกอบด้วย

1. การรับรู้ตนเองทางบวก (positive self-perception) หมายถึง ปัจจัยภายในจิตที่เป็นลักษณะส่วนบุคคลที่ทำให้สตรีที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวเกิดพลังใจ อันได้แก่ การเห็นคุณค่าของตนเอง ความเห็นใจผู้อื่น ความหวังที่มีต่ออนาคต ความศรัทธาในศาสนา และ จิตตานุภาพ

2. สัมพันธภาพและการสนับสนุนจากคนรอบข้าง (social support) หมายถึง การที่สตรีที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้าง รับรู้ว่าตนเองเป็นที่รัก เป็นคนสำคัญ มีคุณค่า และมีความหมาย สามารถรับรู้การได้รับการสนับสนุนทางใจ และความอยากจะช่วยเหลือ รวมถึงการปรับความสัมพันธ์ในครอบครัว อันได้แก่ การสนับสนุนและความสัมพันธ์อันดีกับบุตรธิดา ครอบครัวคนอื่น ๆ เพื่อน และ สตรีที่ถูกทำร้ายเช่นเดียวกัน นอกจากนี้ยังรวมถึงการปรับความสัมพันธ์กับผู้กระทำความรุนแรงหรือการยุติความสัมพันธ์

3. การรับรู้ความยุติธรรมของสังคม (awareness on social justice) หมายถึง การที่สตรีที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวรับรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับวาทกรรมชายเป็นใหญ่ซึ่งเป็นรากเหง้าของปัญหาในครอบครัว หรือปัญหาความไม่เท่าเทียมทางเพศอื่นๆ ซึ่งความรู้ความเข้าใจดังกล่าวทำให้สตรีที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวสามารถตัดสินใจลงมือกระทำอะไรบางอย่างเพื่อจัดการกับปัญหาหรือเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ความรุนแรงที่ตนเผชิญ รวมถึงการร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการต่อต้านต่อต้านบรรทัดฐานทางวัฒนธรรมและวงจรของการละเมิด อันได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการเอาตัวรอดจากความรุนแรงในครอบครัว ความเข้าใจเกี่ยวกับความยุติธรรมทางสังคม การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดการถูกกระทำ และความช่วยเหลือจากหน่วยงานของรัฐและผู้เชี่ยวชาญ

ผู้วิจัยกำหนดองค์ประกอบของพลังใจด้วยทบทวนวรรณกรรมและสังเคราะห์งานวิจัยเชิงคุณภาพเกี่ยวกับการศึกษาประสบการณ์ของสตรีที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวโดยมุ่งเน้นเฉพาะปัจจัยด้านพลังใจย้อนหลัง 10 ปี

การพิทักษ์สิทธิตนเอง (Self-Advocacy) หมายถึง ความสามารถในการแสดงออก การบอกความต้องการของตนเอง สามารถเรียกร้องสิทธิพึงมีของตนร้อง ขอการสนับสนุนและบริการที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต นอกจากนี้ยังรวมถึงการพูดและสื่อสารความต้องการผู้อื่นโดยมีตัวแปรเชิงโครงสร้าง ประกอบด้วย

1. การรู้จักตัวเอง (knowledge of self) หมายถึงการที่บุคคลที่มีความเข้าใจในจุดแข็ง ความสนใจ ความชอบ เป้าหมาย แรงบันดาลใจ รูปแบบการเรียนรู้ที่ดีที่สุดของตนเอง เข้าใจข้อจำกัดของตนเอง การสนับสนุนและความช่วยเหลือที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิตของตนและความรับผิดชอบส่วนบุคคลที่เกี่ยวข้อง

2. ความรู้เรื่องสิทธิ (knowledge of rights) หมายถึงความสามารถในการทำความเข้าใจเกี่ยวกับสิทธิพึงมีของตนละความรู้ในการเข้าถึงสิทธิเหล่านั้น

3. ทักษะการสื่อสาร (communication skill) หมายถึงความสามารถที่บุคคลสามารถเรียกร้องสิทธิของตนผ่านการเข้าใจตนเองและแสดงความรู้เรื่องสิทธิอย่างกล้าหาญเพื่อเจรจาและขอรับบริการ การสนับสนุน หรือความช่วยเหลือเพื่อเข้าถึงทรัพยากรที่เหมาะสม

4. ทักษะการเป็นผู้นำ (leadership skill) หมายถึงความสามารถในการเข้าใจกลุ่มคนที่มีข้อจำกัด เข้าใจถึงสิทธิที่กลุ่มคนดังกล่าวพึงมี เข้าใจบทบาทและพลวัตของกลุ่ม มองเห็นทรัพยากรที่มีอยู่ของกลุ่ม และการจัดการ เพื่อให้การสนับสนุนการเคลื่อนไหวทางสิทธิของผู้อื่น

ผู้วิจัยตั้งกรอบองค์ประกอบของการพิทักษ์สิทธิตนเองไว้ 4 องค์ประกอบตามแนวคิดของ เทสและคณะ (Test et al., 2005) โดยจะนำข้อมูลจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องมาประกอบสร้างองค์ประกอบในบริบทเฉพาะของสตรีที่ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว

แบบวัดพลังใจและการพิทักษ์สิทธิตนเองพัฒนาจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องเป็นแบบวัดมาตรฐาน 6 ระดับ ซึ่งมีทั้งข้อคำถามทางบวกและทางลบโดยเหตุผลที่ผู้วิจัยเลือกใช้แบบมาตรฐาน 6 ระดับเนื่องจาก หากพิจารณาคุณสมบัติการวัด (Psychometric properties) ของลิเคิร์ต (Likert, 1932) พบว่าการใช้มาตรวัดตั้งแต่ 2 ถึง 4 ระดับ มีคุณสมบัติการวัดมีประสิทธิภาพต่ำกว่า 5 ถึง 11 ระดับ หากใช้มาตรวัดตั้งแต่ 5 ระดับลงไปผู้วิจัยต้องสร้างข้อคำถามมากขึ้น และไม่มีความแตกต่างเพิ่มเติมในการใช้ มาตรวัดตั้งแต่ 6 ระดับขึ้นไป ดังนั้น การใช้มาตรวัด 6 ระดับจึงเป็นทางเลือกที่ดีที่สุด (Simms, Zelazny, Williams, & Bernstein, 2019)

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ หมายถึง โปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมแบบกลุ่มบูรณาการซึ่งผสมผสานเทคนิคการบำบัดจาก



แนวคิดทฤษฎีที่มีแนวคิดคล้ายคลึงกัน (Assimilative integration) ตามแนวคิดของ เมสเซอร์ (Messer, 2001) โดยงานวิจัยครั้งนี้เลือกใช้ทฤษฎีการปรึกษาด้วยวิธีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชิงบวกเป็นวิธีหลัก และใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาจากทฤษฎีสตรีนิยม (Feminist Therapy) เป็นตัวเสริม โดยโปรแกรมมีจุดมุ่งหมายเฉพาะในการฟื้นฟูพลังใจและการพิทักษ์สิทธิของตนเองของสตรีผู้ถูกกระทำรุนแรงในครอบครัว โปรแกรมมีชั่วโมงการบำบัดจำนวน 4 ครั้ง ครั้งละ 6 ชั่วโมง รวมชั่วโมงบำบัดทั้งหมดเป็น 24 ชั่วโมง โดยผู้รับบริการจะได้รับโปรแกรมสัปดาห์ละหนึ่งครั้ง ติดต่อกัน 4 สัปดาห์

### นิยามศัพท์เฉพาะ

การทดลองแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม (The randomized controlled trial) หมายถึง รูปแบบการทดลองที่ใช้เป็นมาตรฐานของการทดลองทางคลินิก มักจะใช้เพื่อตรวจสอบประสิทธิผลและประสิทธิภาพของบริการสุขภาพทางการแพทย์ การพยาบาล หรือเทคโนโลยีสุขภาพ ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนประชากรทางสถิติ (statistical population) โดยรูปแบบการทดลองจะจัดกลุ่มตัวอย่างเป็นสองกลุ่มโดยสุ่ม กลุ่มหนึ่งจะได้รับการรักษาพยาบาลที่เป็นประเด็นการศึกษา อีกกลุ่มหนึ่งจะได้รับการรักษาพยาบาลอีกอย่างหนึ่งที่เป็นตัวควบคุมหรือเป็นตัวเปรียบเทียบ โดยในการทดลองผู้วิจัยปฏิบัติต่อกับกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มเหมือนกันทุกอย่าง ยกเว้นการรักษาพยาบาลที่เป็นประเด็นศึกษา

สตรีผู้ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว (Battered woman) หมายถึง ผู้หญิงที่โดนสามีกระทำใดๆ ที่มุ่งหวังให้เกิดอันตรายทั้งด้านร่างกาย สุขภาพ หรือจิตใจ หรือทำโดยตั้งใจ ในลักษณะที่ทำให้เป็นอันตรายต่อร่างกาย สุขภาพ หรือจิตใจ การบังคับหรือใช้อำนาจมิชอบตามหลักศีลธรรมในทำสิ่งใด หรือไม่ให้ทำสิ่งใด หรือยอมรับการกระทำอย่างหนึ่งอย่างใดโดยไม่เต็มใจ

ศูนย์ช่วยเหลือสังคม (One Stop Crisis Center) หมายถึง หน่วยงานที่ถูกก่อตั้งขึ้นโดยกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์เพื่อให้บริการประชาชนใน 4 กลุ่มเป้าหมายหลักประกอบด้วย 1) การกระทำรุนแรงต่อเด็กสตรี รวมถึงผู้สูงอายุและผู้ด้อยโอกาส 2) การกระทำรุนแรงทางเพศ 3) การใช้แรงงานเด็ก และ 4) การค้ามนุษย์

## บทที่ 2

### เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี

1. พลังใจ : ประวัติ ความหมาย องค์ประกอบ การวัด และ พลังใจในสตรีผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว
2. การพิทักษ์สิทธิตนเอง : ประวัติ ความหมาย องค์ประกอบ ความสัมพันธ์ของการพิทักษ์สิทธิตนเองและการกำหนดตนเอง การวัด และ การพิทักษ์สิทธิตนเองในสตรีผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว
3. ทฤษฎีการการบำบัดความคิดและพฤติกรรม ทฤษฎีการบำบัดแบบสตรีนิยม และ การบำบัดทางจิตวิทยาแบบกลุ่มบูรณาการ
4. การช่วยเหลือสตรีผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว ด้วยการรักษาตามแนวทางมาตรฐาน (TAU) ของศูนย์ศูนย์ช่วยเหลือสังคม
5. กรอบแนวคิดเกี่ยวกับการวิจัย
6. สมมติฐานการวิจัย

#### 1. พลังใจ : ประวัติ ความหมาย องค์ประกอบ การวัด และ พลังใจในสตรีผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว

ในเบื้องต้นผู้วิจัยนำเสนอผลการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับพื้นฐานของพลังใจโดยทั่วไปก่อนเพื่อที่จะทำความเข้าใจพลังใจของสตรีที่ถูกกระทำด้วยความรุนแรงได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ซึ่งประกอบด้วยประเด็นต่อไปนี้ 1. ประวัติความเป็นมา 2. ความหมาย 3. องค์ประกอบ และวิธีการวัดพลังใจ 4. พลังใจในสตรีที่ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว

#### ประวัติความเป็นมา

นักวิชาการในแวดวงจิตวิทยาได้ให้ความสนใจในการศึกษาตรวจสอบปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดการปรับตัวต่อความทุกข์ยากมาอย่างยาวนาน โดย “พลังใจ (Resilience)” เป็นปัจจัยหนึ่งที่ได้รับ ความสนใจและถูกศึกษาอย่างกว้างขวาง (Masten, Best, & Garmezy, 1990) การศึกษาพลังใจที่เป็นวรรณกรรมเชิงประจักษ์แรกเป็นการศึกษาของกาเมซซี่ (Garmezy, 1970) ที่ศึกษาเกี่ยวกับการปรับตัวของเด็กในครอบครัวที่มีพ่อแม่ป่วยเป็นโรคจิตเภท ซึ่งผลจากการศึกษาพบว่า

เด็ก ร้อยละ 90 สามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตได้อย่างปกติ มีเด็กเพียงร้อยละ 10 เท่านั้นที่ไม่สามารถปรับตัวมีปัญหาทางสุขภาพจิต ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าเด็กที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวนมากสามารถปรับตัวแม้จะอยู่ในสถานะที่มีความเสี่ยงสูง การศึกษานี้จึงเป็นจุดเริ่มต้นให้นักวิชาการพยายามศึกษาทำความเข้าใจปัจจัยที่ส่งผลต่อความแตกต่างในการปรับตัวหรือฟื้นคืนของแต่ละบุคคลต่อการเผชิญกับความทุกข์ยาก โดยเฉพาะในบริบทของเด็กที่เติบโตภายใต้สิ่งแวดล้อมที่มีความเสี่ยง เช่น เด็กที่ถูกเลี้ยงดูโดยผู้ปกครองป่วยเป็นโรคทางจิตเวช (Masten & Coatsworth, 1998; Masten et al., 1995) ปัจจัยทางเศรษฐกิจและสังคมที่ไม่เอื้ออำนวย (Garmezy, 1991; Rutter, 1979; Werner & Smith, 1992) มีประวัติถูกทารุณกรรม (Beeghly & Cicchetti, 1994; Cicchetti & Rogosch, 1997; Cicchetti, Rogosch, Lynch, & Holt, 1993; Moran & Eckenrode, 1992) การอาศัยในชุมชนที่แออัดและใช้ความรุนแรง (Luthar, 1999; Richters & Martinez, 1993) ป่วยเป็นโรคเรื้อรัง (Wells & Schwebel, 1987) มีประวัติเผชิญกับภัยรุนแรง (O'Dougherty-Wright et al., 1997)

ในการศึกษาพลังใจในช่วงแรกนักวิชาการเน้นศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเด็ก และเน้นศึกษาไปที่คุณสมบัติส่วนบุคคล เช่น ความเป็นตัวของตัวเองและการเห็นคุณค่าในตนเองต่อมานักวิชาการยอมรับมากขึ้นว่าพลังใจอาจเกิดขึ้นจากปัจจัยภายนอก นักวิชาการจึงเริ่มศึกษาพลังใจในแง่มุม 1) คุณลักษณะของตัวบุคคล 2) องค์ประกอบด้านครอบครัว และ 3) ลักษณะสังคมสิ่งแวดล้อมของบุคคล นอกจากนี้ในช่วง 40 ปีที่ผ่านมานักวิชาการได้เปลี่ยนจุดสนใจจากเดิมที่เน้นศึกษาหาปัจจัยปกป้องที่ทำให้เด็กและเยาวชนเกิดพลังใจไปเน้นศึกษาว่าเด็กและเยาวชนที่มีพลังใจที่ดีมีกลไกเสริมสร้างปัจจัยพลังใจได้อย่างไร (Cowen et al., 1997; Luthar, 1999) ซึ่งนักวิชาการคาดหวังว่าการศึกษากลไกดังกล่าวจะนำไปสู่การพัฒนากลยุทธ์ในการเสริมสร้างปัจจัยปกป้องให้แก่เด็กและเยาวชนที่ต้องเผชิญกับความทุกข์ยากต่อไป (Luthar, 1993; Masten et al., 1990; Toth, Manly, & Cicchetti, 1992)

ต่อมานักวิชาการได้เริ่มศึกษาพลังใจในกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ ที่ไม่ใช่เด็กและเยาวชน อย่างไรก็ตามในปัจจุบันการศึกษพลังใจในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ใหญ่ยังมีไม่มากนัก โดยนักวิชาการจำนวนหนึ่งให้ข้อสังเกตเกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างพลังใจในกลุ่มตัวอย่างเด็กและเยาวชนกับผู้ใหญ่ไว้ อาทิ แม็คคับบิ้น (McCubbin & Delucchi, 1999) ได้ให้ข้อสังเกตไว้ว่าลักษณะพลังใจของผู้ใหญ่บางประการจะมีลักษณะเดียวกับพลังใจของเด็ก เลสเตอร์และคณะ (Lester, Masten, & McEwen, 2006) ที่กล่าวถึงความแตกต่างระหว่างการศึกษพลังใจในกลุ่มตัวอย่างเด็กและเยาวชน กับ ผู้ใหญ่ ว่าในกลุ่มตัวอย่างเด็กและเยาวชนนักวิชาการมักศึกษาใน

แ่งมุมของพฤติกรรมที่เยาวชนสามารถเดินตามความต้องการของสังคมได้ ส่วนในการศึกษาของผู้ใหญ่มักศึกษาในแ่งมุมของ ความผาสุกทางจิตใจ ในปัจจุบันการศึกษาเกี่ยวกับพลังใจยังคงมีช่องว่างให้ศึกษาต่ออีกมากมาย อาทิ 1) ประเด็นของการให้นิยามพลังใจซึ่งในปัจจุบันก็ยังคงมีความคลุมเครือ 2) รูปแบบการทำงานระหว่างโดเมนและประสบการณ์เกี่ยวกับความเสี่ยงที่ปรากฏให้เห็นในกลุ่มเด็กที่ปรับตัวได้ 3) ความไม่คงที่ในประสบการณ์ด้านพลังใจ และ 4) ความสำคัญทางทฤษฎีที่กล่าวถึงประโยชน์ของพลังใจในเชิงที่พิสูจน์ได้

### ความหมาย

ในปัจจุบันการให้นิยามของพลังใจ (Resilience) จะมีความแตกต่างไปตามทฤษฎีที่ใช้ นิยามพลังใจ นักวิชาการส่วนใหญ่ได้นิยามพลังใจว่าเป็นความสามารถในการโค้งงอแต่ไม่แตกหัก (Bent without breaking) สามารถฟื้นคืน และ อาจเติบโตภายใต้ประสบการณ์ชีวิตที่ไม่พึงประสงค์ สมาคมนักจิตวิทยาอเมริกัน (Association, 2014) ระบุไว้ว่า พลังใจ คือ กระบวนการและผลลัพธ์ของการปรับตัว เมื่อเผชิญกับโศกนาฏกรรม การบาดเจ็บ อุบัติเหตุ ความยากลำบาก และ ความเครียดจากเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ในชีวิต (กระทรวงสาธารณสุข, 2552) อธิบายว่าพลังใจว่าเป็นความสามารถทางอารมณ์ และจิตใจที่ช่วยให้เกิดการปรับตัวและฟื้นกลับสู่ภาวะปกติภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบากในชีวิตยังมี แม้จะมีการศึกษาเกี่ยวกับพลังใจมานานและมากมายแต่ในปัจจุบันการให้นิยามพลังใจก็ยังคงคลุมเครือและยังไม่มีข้อสรุปที่ชัดเจน โดยการให้คำนิยามพลังใจของนักวิชาการส่วนใหญ่ไม่ครอบคลุมและไม่สามารถสะท้อนให้เห็นถึงความหมายที่แท้จริงของพลังใจ (Southwick, Douglas-Palumberi, & Pietrzak, 2014) การเกิดพลังใจมีความเกี่ยวเนื่องกันของปัจจัยทางชีวภาพ จิตสังคม และวัฒนธรรมที่มีปฏิสัมพันธ์กันเพื่อกำหนดวิธีการตอบสนองต่อประสบการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ อย่างไรก็ตามนักวิชาการมักให้คำนิยามของพลังใจในขอบเขตดังต่อไปนี้

1. พลังใจในนิยามที่เป็นคุณลักษณะเฉพาะ (Trait) กล่าวคือเป็นคุณลักษณะเฉพาะที่เป็นปัจจัยปกป้อง ทำให้บุคคลสามารถปรับตัวต่อสภาวะที่เป็นอุปสรรคหรือความเสี่ยงในชีวิต โดยคุณลักษณะดังกล่าวมิใช่แค่เพียงลักษณะเฉพาะของบุคคลแต่ยังรวมไปถึง คุณลักษณะครอบครัว และชุมชน ตัวอย่างพลังใจในขอบเขตนิยามที่เป็นคุณลักษณะเฉพาะ เช่น เทอร์เนอร์ (Turner, 2001) ระบุว่า พลังใจเป็นความสามารถของบุคคลในเผชิญปัญหาต่างๆ ในชีวิต Greene and Conrad (2002) ให้ความหมายของพลังใจว่าเป็นความสามารถของบุคคลในการจัดการกับสถานการณ์วิกฤตและนำไปสู่การปรับตัวที่มีประสิทธิภาพรุตเตอร์ (Rutter, 1987) ให้นิยามพลังใจว่าเป็นคุณลักษณะเฉพาะหรือปัจจัยปกป้องที่ หน้าที่ปกป้องภาวะจิตใจของบุคคล ทูเชและคณะ

(Tusaie, Puskar, & Sereika, 2007) ให้นิยามใจเป็นลักษณะเฉพาะที่ได้รับอิทธิพลจากปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยปกป้องของบุคคล ผู้วิจัยได้ยกตัวอย่างคุณลักษณะเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับพลังใจบางส่วนแสดงในตารางที่ 1

ตาราง 1 แสดงตัวอย่างคุณลักษณะเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับพลังใจ

คุณลักษณะเฉพาะของบุคคล	คุณลักษณะเฉพาะของครอบครัว	คุณลักษณะเฉพาะของชุมชน
Rutter (1985) - การเชื่อมั่นในตนเองและการรับรู้ประสิทธิภาพแห่งตน	Smokowski, Reynolds, and Bezruczko (1999) - การเลี้ยงดูที่ให้อิสระของมารดา	Werner (1995) - การมีเพื่อนที่ดี - การมีผู้ให้คำปรึกษาที่ดี
Wyman et al. (1993) - การมองโลกในแง่บวก	Luthar and Suchman (2000) - การดูแลและสนับสนุนจากครอบครัว	Luthar; & Suchman (2000) - ความสามารถเข้าถึงการบริการด้านต่าง ๆ ในชุมชน
Werner (1995) - ทักษะการแก้ปัญหา	ครอบครัว - ความหวังและกำลังใจจากครอบครัว	- การมีเครือข่ายในชุมชน - การมีส่วนร่วมในชุมชน - การมีความผูกพันกับชุมชน
Luthar and Suchman (2000) - บุคลิกลักษณะของบุคคล - ความสามารถควบคุมตนเอง	ครอบครัว - กฎระเบียบในครอบครัวที่เหมาะสม	- การมีความผูกพันกับชุมชน
Buckner, Mezzacappa, and Beardslee (2003) - การเห็นคุณค่าในตนเอง	- ศรัทธาต่อศาสนาของครอบครัว - ครอบครัวสามารถเข้าถึงเครือข่ายสนับสนุนทางสังคม	ชุมชน - ความผูกพันของสมาชิกในชุมชน
	Alvord and Grados (2005) - ความรักความผูกพันและทักษะการเลี้ยงดูบุตรของพ่อแม่	Alvord & Grados (2005) - ความสามารถในการเข้าถึงบริการสุขภาพ - การมีกิจกรรมนันทนาการ - การมีที่พักอาศัยที่ปลอดภัย
		ปลอดภัย

2. พลังใจในนิยามที่เป็นกระบวนการ (Process) หรือ พลวัต (Dynamic) ในช่วง 40 ปีที่ผ่านมา นักวิชาการได้เปลี่ยนจุดสนใจมาศึกษาพลังใจในความหมายที่เป็นกระบวนการ หรือ พลวัต จากเดิมที่เน้นศึกษาพลังใจในความหมายที่เป็นคุณลักษณะเฉพาะ การให้นิยามพลังใจเป็นกระบวนการ หรือ พลวัต มักจะพบในการวิจัยเชิงคุณภาพที่เน้นศึกษาเป็นรายบุคคลทำให้นักวิชาการบางท่านเรียกการให้นิยามในขอบเขตนี้ว่าพลังใจแบบเน้นตัวบุคคล (Person focus) ซึ่งพลังใจในลักษณะของการเกิดเป็นกระบวนการ หรือ พลวัต หมายถึง กระบวนการการปรับตัวของบุคคลที่มีประสิทธิภาพนำไปสู่ความสามารถในการเผชิญความยากลำบากในชีวิตและความสามารถในการฟื้นคืนจากวิกฤติของชีวิต ตัวอย่างพลังใจในขอบเขตนิยามที่เป็นกระบวนการ เช่น นอร์แมน และ สเตเรเนอร์ (Norman & Streiner, 2008) ให้นิยามพลังใจว่า เป็นกระบวนการปรับตัวและจัดการกับภาวะทางจิตใจเพื่อที่จะสามารถเผชิญกับภาวะคุกคามและฟื้นตัวได้ในท้ายที่สุด ลูทา และคณะ (Luthar & Suchman, 2000) ให้นิยามพลังใจว่าเป็นกระบวนการที่เป็นพลวัตการปรับตัวในทิศทางบวกของบุคคลภายหลังจากการเผชิญภาวะวิกฤต ไดเยอร์ และ เมดกรินเนส (Dyer & McGuinness, 1996) กล่าวว่าไว้ว่าพลังใจเป็นกระบวนการที่บุคคลฟื้นตัวจากประสบการณ์ชีวิตที่เลวร้าย

3. พลังใจในนิยามที่เป็นผลลัพธ์ (Outcome) หมายถึงการที่บุคคลประสบความสำเร็จในการเผชิญวิกฤติ กล่าวคือสามารถปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพหรือสามารถฟื้นคืนหลังจากผ่านภาวะวิกฤติชีวิตเช่น โบนานโนและคนอื่นๆ (Bonanno, Galea, Bucciarelli, & Vlahov, 2007) ได้ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยทำนายพลังใจของผู้ที่พักอาศัยในเมืองนิวยอร์กหลังเกิดเหตุการณ์โศกนาฏกรรม 9/11 โดยได้ให้นิยามเชิงปฏิบัติการของพลังใจไว้ว่าเป็นภาวะที่บุคคลปราศจากอาการวิตกกังวลอย่างรุนแรงภายหลังเผชิญภัยพิบัติ (Post-traumatic stress disorder) นักชนก สุขประเสริฐ (2553) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ ประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิและการฟื้นพลังของเยาวชนที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547 โดยได้นิยามกลุ่มตัวอย่างที่มีพลังใจสูงว่า เป็นผู้ที่ ประสบการณ์ ภัยพิบัติสึนามิสูงและมีความสามารถในการฟื้นพลังสูง ขวัญธิดา พิมพการ and (2561) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้โดยได้นิยามกลุ่มตัวอย่างที่มีพลังใจสูงว่าเป็นผู้ที่สูญเสียสามีจากเหตุการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนใต้ที่ลดภาวะวิกฤติทางด้านจิตใจแล้ว นันทชัตต์สันท์ สกุลพงศ์ (2559) ได้ศึกษาเกี่ยวกับพลังสุขภาพจิตในผู้ติดยาเสพติดหญิง โดยได้นิยามกลุ่มตัวอย่างที่มีพลังใจสูงว่าเป็นผู้ติดยาเสพติดหญิงที่มีสุขภาพจิตดี



การให้นิยามของนักวิชาการมักให้คำนิยามของพลังใจในอยู่ใน 3 ขอบเขตที่กล่าวไปข้างต้นโดยบางกรณีนักวิชาการก็ให้นิยามของพลังใจกว้างกว่า 1 ขอบเขต เช่น มาสเตนและคณะ (Masten et al., 1990) ให้นิยามของพลังใจว่าเป็นกระบวนการและผลลัพธ์ของการปรับตัวที่ประสบความสำเร็จจากการเผชิญกับภาวะคุกคาม สมาคมนักจิตวิทยาอเมริกัน (Association, 2014) ที่อธิบายความหมายของพลังใจไว้ว่าเป็นกระบวนการและผลลัพธ์ของการปรับตัวเมื่อเผชิญกับโศกนาฏกรรม การบาดเจ็บ อุบัติเหตุ ความยากลำบาก และ ความเครียดจากเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ในชีวิต ซึ่งทั้ง 2 เป็นพลังใจที่อยู่ในขอบเขตของนิยามที่เป็นกระบวนการและนิยามที่เป็นผลลัพธ์ ไดเยอร์และเมดกรีนเนส (Dyer & McGuinness, 1996) ให้นิยามของพลังใจว่าเป็นกระบวนการที่บุคคลฟื้นตัวจากประสบการณ์ชีวิตที่เลวร้าย ใจเป็นกระบวนการที่บุคคลฟื้นตัวจากเหตุการณ์อันเลวร้าย โดยกระบวนการดังกล่าวได้รับอิทธิพลจากปัจจัยปกป้อง (Protective factors) ที่เป็นคุณลักษณะเฉพาะซึ่งเป็นพลังใจที่อยู่ในขอบเขตของนิยามที่เป็นคุณลักษณะเฉพาะและกระบวนการ

จากความหมายและแนวคิดต่าง ๆ ที่ยกมานั้นในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยขอสรุปความหมายของพลังใจในนิยามที่เป็นคุณลักษณะเฉพาะและนิยามที่เป็นผลลัพธ์โดยให้นิยามพลังใจไว้ว่าพลังใจคือคุณลักษณะทางบวกและความสามารถของบุคคลในการเผชิญอุปสรรคในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถปรับตัวไปตามสภาวะเหตุการณ์หรือสามารถฟื้นตัวหลังจากเผชิญกับภาวะวิกฤติในชีวิต

### **องค์ประกอบ และวิธีการวัดพลังใจ**

สืบเนื่องจากการให้นิยามพลังใจดังที่ได้กล่าวไปในข้างต้น นักวิชาการ ได้ให้องค์ประกอบของพลังใจไว้หลากหลายตามแนวคิดทฤษฎีที่ตนยึดถือที่แตกต่างกันออกไปโดยนักวิชาการส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับคุณลักษณะเฉพาะของบุคคล ในส่วนของการวัด มีนักวิชาการหลายๆท่านได้พัฒนาแบบวัดพลังใจขึ้นมามากมายตามกรอบแนวคิดที่ตนยึดถือ รวมไปถึงการศึกษาแบบวัดเดิมเพื่อทดสอบคุณสมบัติการวัดในกลุ่มตัวอย่างกลุ่มอื่น ๆ ถึงแม้จะมีการศึกษาพัฒนาแบบวัดพลังใจจำนวนมากแต่ในปัจจุบันยังไม่มีเครื่องมือวัดพลังใจใดที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่าเป็นเครื่องมือที่สมบูรณ์แบบหรือสามารถใช้ได้ในทุกบริบท (Connor & Davidson, 2003) ตัวอย่างการศึกษาที่ได้รับการยอมรับและถูกอ้างอิงอย่างกว้างขวางในกลุ่มตัวอย่างคนไทย ได้แก่ การศึกษาของ (กระทรวงสาธารณสุข, 2552) ที่ได้ศึกษาพลังใจในระดับประเทศ โดยศึกษาในกลุ่มตัวอย่างประชาชนไทยอายุระหว่าง 25-60 ปี จำนวน 4000 คน แบบวัดถูกพัฒนาให้เหมาะสมกับบริบททางสังคม วัฒนธรรมและลักษณะของประชากรไทยโดยแบบวัดฉบับสั้นที่นิยมใช้และถูก

เผยแพร์โดยกรมสุขภาพจิตมีข้อความจำนวน 20 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.749 แบบวัดประกอบด้วย 3 องค์ประกอบดังต่อไปนี้ 1) “ยึด” หรือความมั่นคงทางอารมณ์ เป็นความสามารถในการทนต่อแรงกดดัน ทำให้บุคคลสามารถที่ดูแลจิตใจตนเองโดยสามารถจัดการกับความเครียดหรืออารมณ์ความรู้สึกทางลบได้ในขณะที่เผชิญกับความทุกข์ หรือ อยู่ในสถานการณ์ที่บีบคั้นไม่เอื้ออำนวย 2) “ยึด” หรือ ความหวังและกำลังใจ เป็นองค์ประกอบที่เป็นปัจจัยปกป้องกล่าวคือกำลังใจเป็นทรัพยากรทางบวกที่ทำให้บุคคลสามารถยืดหยัดและดำเนินชีวิตได้ต่อไปแม้ชีวิตจะเผชิญกับวิกฤติหรือความทุกข์ยากใด ๆ 3) “สู้” หรือ ความสามารถในการเอาชนะอุปสรรค เป็นคุณลักษณะของความมั่นใจในตนเองว่าตนเองจะสามารถจัดการกับปัญหา หรือ แก้ไขกับเรื่องต่างๆ ที่เผชิญในชีวิตได้ ซึ่งความมั่นใจที่กล่าวมานั้นเกิดจากการที่บุคคลรับรู้ได้ถึงความสามารถตนเอง ทั้งนี้ยังมีความหมายครอบคลุมการแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้อื่น โดยการพัฒนาแบบวัดพลังใจของกรมสุขภาพจิตได้อ้างอิงและต่อยอดมาจาก การศึกษาของ กรอทเบิร์ก Grotberg and (1995) ที่ได้ศึกษาพลังใจในระดับนานาชาติ (The International resilience project) โดยศึกษาวิธีการที่ผู้ปกครองสร้างเสริมพลังใจให้กับเด็กในครอบครัวที่ประสบภาวะวิกฤติใน 3 ขอบเขต ได้แก่ 1) ภัยพิบัติที่มนุษย์สร้างขึ้น (Man-made disasters) เช่น สงคราม ความอดอยาก ความยากจน การคุมขัง สถานะผู้ลี้ภัย เป็นต้น 2) ภัยพิบัติทางธรรมชาติ (natural disasters) เช่น แผ่นดินไหว พายุเฮอริเคน น้ำท่วม ภัยแล้ง เป็นต้น 3) ความทุกข์ยากอาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น การหย่าร้าง การละทิ้ง การล่วงละเมิด พิษสุราเรื้อรัง การแท้ง การเจ็บป่วย ความตาย การปล้น การสูญเสียบ้าน การย้ายงาน อุบัติเหตุ การฆาตกรรม เป็นต้น โดยเก็บข้อมูลวิจัยเชิงคุณภาพในกลุ่มตัวอย่างเด็กและครอบครัวหรือผู้ดูแลจำนวน 589 คน (กลุ่มตัวอย่างครึ่งหนึ่งเป็นผู้ดูแลและอีกครึ่งหนึ่งเป็นเด็กอายุเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 9- 11 ปี) จาก 14 ประเทศ (ลิทัวเนีย รัสเซีย คอสตาริกา สาธารณรัฐเช็ก บราซิล ไทย เวียดนาม ฮังการี ใต้หวัน ชูแดน แคนาดา แอฟริกาใต้ และญี่ปุ่น) ผลการศึกษาพบว่าพลังใจมีองค์ประกอบหลัก 3 องค์ประกอบได้แก่ สิ่งที่มี (I have) สิ่งที่เป็น (I am) และ สิ่งที่ทำได้ (I can) ซึ่งองค์ประกอบแรกเป็นองค์ประกอบภายนอก องค์ประกอบที่ 2 และ 3 เป็นองค์ประกอบภายใน โดยในแต่ละองค์หลัก มีองค์ประกอบย่อย 5 องค์ประกอบ โดยการให้องค์ประกอบของกรอทเบิร์กมีรายละเอียดดังนี้

1. สิ่งที่มี (I have) เป็นองค์ประกอบด้านปัจจัยภายนอกซึ่งหมายถึงการที่บุคคลมีแหล่งช่วยเหลือทางสังคม และมีทรัพยากรภายนอกอันเปรียบพร้อม (External supports and resources) ประกอบประเด็นต่างๆ 5 ประเด็น ดังนี้ 1) การมีความไว้วางใจในสัมพันธภาพ (Trusting relationship) เกิดจากการได้รับการยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไขจากผู้อื่นโดยเฉพาะ



บุคคลรอบข้าง 2) การมีโครงสร้างและกฎของครอบครัวที่ชัดเจน (Structure and role at home) การคาดหวังด้านพฤติกรรมจากพ่อแม่ที่มีความสอดคล้องกัน กฎเกณฑ์ในครอบครัวที่ชัดเจน พ่อและแม่มีแนวทางการบังคับใช้กฎเกณฑ์ในบ้านไปในทางเดียวกัน เป็นต้น 3) การมีต้นแบบที่ดี (Role model) เช่น พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครูอาจารย์ ที่มีพฤติกรรมเหมาะสมมีคุณธรรมจริยธรรมที่ดีงาม 4) การส่งเสริมให้เด็กเป็นตัวของตัวเอง (Encouragement to be autonomous) มีอิสระในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ผ่านประสบการณ์โดยมีพ่อแม่หรือผู้ปกครองคอยดูแลให้ความช่วยเหลือตามความเหมาะสม 5) ความสามารถในการเข้าถึงบริการสุขภาพ การศึกษา สวัสดิการพื้นฐานในชีวิต และความปลอดภัย เช่น การได้เรียนในโรงเรียน ได้รับการรักษาพยาบาลเมื่อเจ็บป่วย ได้รับการคุ้มครองตามกฎหมายอย่างยุติธรรม

2. สิ่งที่เป็น (I am) เป็นคุณลักษณะบุคคลที่มีความเข้มแข็ง มี ความเชื่อและเจตคติในตัวเองที่ทำให้บุคคลสามารถฟันฝ่าสถานการณ์ความทุกข์ยากลำบากและอุปสรรคในชีวิตได้ ประกอบด้วย 5 ประเด็นต่างๆ ดังนี้ 1) การเป็นที่รักและเสน่ห์ในตัวเอง (Loveable and my temperament is appealing) เมื่อเด็กรับรู้ว่าเป็นที่รัก จึงแสดงออกได้ถึงการแสดงความรักที่มีต่อผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง 2) ความเห็นใจและเอื้อเฟื้อ (Loving emphatic and altruistic) รักและเห็นใจ เต็มใจช่วยเหลือบุคคลอื่นและบุคคลอื่นเป็นที่รัก 3) ความภาคภูมิใจในตนเอง (Proud of myself) รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความหมาย มีความสำคัญ 4) การเป็นตัวของตัวเองและความรับผิดชอบ (Autonomous and responsible) มีอิสระในการตัดสินใจและกระทำการต่าง ๆ สามารถยอมรับถึงผลที่ตามมาจากการกระทำของตนได้ 5) การมีความหวัง ความเชื่อมั่น และความศรัทธา (Filled with hope faith and trust) โดยเฉพาะความศรัทธาในความดี ศาสนาและความเชื่อทางจิตวิญญาณ

3. สิ่งที่ทำ (I can) เป็นทักษะมนุษย์สัมพันธ์และการแก้ปัญหาของบุคคล (Interpersonal and problem-solving skills) ประกอบด้วยประเด็นต่างๆ 5 ประเด็น ดังนี้ 1) การมีทักษะการสื่อสาร (Communication) สามารถในอธิบายความคิด บอกความต้องการ และ สื่อความรู้สึกของตนเองได้ ในขณะเดียวกันก็สามารถเข้าใจถึงความคิด ความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่นได้เช่นกัน 2) การมีทักษะการแก้ปัญหา (Problem solving) สามารถวิเคราะห์วางแผน เลือกวิธีการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม และสามารถร้องขอความช่วยเหลือในกรณีที่ไม่สามารถแก้ไขปัญหาด้วยตัวคนเดียว 3) ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์และแรงขับต่าง ๆ (Manage of my feeling and impulse) กล่าวคือสามารถควบคุมตนเองได้ 4) การประเมินอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ (Gauge the temperament of myself and others) ส่งผลให้เด็ก

สามารถจัดการกับปัญหาสัมพันธภาพระหว่างบุคคลได้อย่างเหมาะสม 5) ความสามารถในการแสวงหาความสัมพันธ์ที่ไว้ใจได้ (Seek trusting relationship) สามารถสร้างสัมพันธภาพที่จริงใจกับผู้อื่นสามารถแบ่งปันความรู้สึกสุขรู้สึกทุกข์กับบุคคลอื่นได้

อย่างไรก็ตามยังมีนักวิชาการอีกมากมายที่ทุ่มเทกับการศึกษาพลังใจโดยนักวิชาการมักจะศึกษาพลังใจโดยนำกรอบแนวคิดการวัดของ แวกไนล์ (Wagnild & Young, 1993) กรอทเบิร์ก (Grotberg & 1995) และ คอนเนอร์และดิวสัน (Connor & Davidson, 2003) ซึ่งสามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมในตารางที่ 2



ตาราง 2 แสดงงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพลั้งใจ

ชื่อผู้แต่ง/ปีที่พิมพ์	ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	รูปแบบการวิจัย	องค์ประกอบของพลั้งใจ	รายละเอียดแบบวัด
Wagnild; & Young, (1993)	ประชาชนผู้สูงอายุจำนวน 810 คน ในเมืองวอชิงตัน ดี.ซี.	Principal component analysis and concurrent validity	1.ด้านสมรรถนะส่วนบุคคล (Personal competence) 2.การยอมรับตนเองและชีวิต (Acceptance of self and life)	The resilience scale: RS - ข้อคำถามจำนวน 25 ข้อ - มาตราวัด Likert 7 ระดับ Coefficient Alpha Reliability .91
Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003)	ผู้ให้บริการใน Duke University Medical Center จำนวน 806 คน ซึ่งแบ่งเป็น 6 กลุ่มดังนี้ 1.General population 577 คน 2.Primary care 139 คน 3.Psychiatric outpatients 3 คน 4.GAD patients 4 คน	exploratory research : (exploratory factor analysis ;EFA)	1. สมรรถนะส่วนบุคคล มาตราฐานระดับสูง ความยืดหยุ่นัดแนวแน่ (personal competence, high standards, and tenacity) 2. การตอบสนองต่อความเชื่อตาม สัญชาตญาณ ความอดทนต่ออารมณ์เชิงลบ และการต้านทานความเครียด (corresponds to trust in one's instincts, tolerance of	The connor-davidson resilience scale : CD-RISC - ข้อคำถามจำนวน 25 ข้อ - มาตราวัด Likert 5 ระดับ - Cronbach's a for the full scale was 0.89 for Group 1 (n ¼ 577)

ตาราง 2 (ต่อ)

ชื่อผู้แต่ง/ ปีที่พิมพ์	ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	รูปแบบการวิจัย	องค์ประกอบของพลังใจ	รายละเอียดแบบวัด
	5.PTSD patients (กลุ่มทดลอง) 5 คน		negative affect, and strengthening effects of stress)	
	6.PTSD patients (กลุ่มควบคุม) 6 คน		3. การยอมรับความเปลี่ยนแปลงอย่างเต็มใจและความสัมพันธ์ที่มั่นคง (the positive acceptance of change, and secure relationships) 4. การควบคุม (control) 5. อิทธิพลทางด้านจิตศาสนา (spiritual influences)	

### พลังใจในสตรีที่ถูกสามีกระทำทารุณแรง

ความรุนแรงในครอบครัวนั้นเป็นการละเมิดสิทธิมนุษยชนและปัญหาด้านสาธารณสุขที่แพร่หลายมากที่สุดอย่างหนึ่งในโลกปัจจุบัน มีหลักฐานมากมายที่บ่งชี้ว่าความรุนแรงในครอบครัวมักส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายในระยะยาว (Verbruggen, Blokland, Robinson, & Maxwell, 2020) และยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของสตรี เช่น โรคซึมเศร้า โรคความผิดปกติทางจิตใจ ภายหลังภัยอันตราย (García-Moreno et al., 2013; Loxton et al., 2017; Spencer et al., 2019) จากการศึกษาเชิงคุณภาพเกี่ยวกับประสบการณ์ของสตรีที่ถูกกระทำทารุณแรงในครอบครัวพบรายงานว่า สตรีที่ถูกกระทำทารุณแรงในครอบครัวจะรู้สึกมีเมื่อย (numb) เฉยเมื่อย (passive) และสับสน (confused) ตลอดจนการสูญเสียตัวตน การสูญเสียศักดิ์ศรีและการสูญเสียความไว้วางใจ (Garcia & McManimon, 2012; Loxton, Dolja-Gore, Anderson, & Townsend, 2017; Spencer et al., 2019) สตรีที่ถูกกระทำทารุณแรงในครอบครัวอาจมีความกังวลจากการให้ค่าของสังคมที่มองว่าสตรีที่ถูกกระทำทารุณแรงในครอบครัวนั้นล้มเหลวในความสัมพันธ์ มีชีวิตครอบครัวที่ล้มเหลว ล้มเหลวในความเป็นภรรยา (Waldrop & Resick, 2004) ล้มเหลวล้มเหลวในความเป็นแม่ และล้มเหลวในบทบาทอื่น ๆ อีกมากมายที่สังคมคาดหวังจากตัวสตรี โดยการล้มเหลวในบทบาทเหล่านี้ทำให้สตรีเกิดความรู้สึกอับอาย และประสบการณ์ที่เลวร้ายเหล่านี้เป็นส่วนประกอบของอัตลักษณ์ของตัวสตรีที่คงอยู่ตลอดไปซึ่งสร้างความเสียหายต่อความรู้สึก ความเป็นตัวของตัวเองของสตรีซึ่งเป็นพื้นฐานของความผาสุก (Well-being) (Mullender et al., 2002) การกระทำทารุณแรงในครอบครัวมักถูกปกปิดไว้เป็นความลับเนื่องจากความกังวลต่อการตีตราของสังคม (Hague, Mullender, & Aris, 2003; Mullender et al., 2002) สตรีที่ถูกกระทำทารุณแรงในครอบครัวรู้สึกไม่ปลอดภัยเมื่อต้องติดต่อรับบริการความช่วยเหลือ การศึกษาหลายงานได้แสดงให้เห็นเหตุผลว่าสตรีที่ถูกกระทำทารุณแรงในครอบครัวเลือกที่จะตัดสินใจไม่ยุติความสัมพันธ์เนื่องจากกลัวสิ่งที่จะเกิดขึ้นหลังการยุติความสัมพันธ์ เช่น กลัวการถูกทำร้ายที่รุนแรงขึ้น (McCleary-Sills et al., 2016; Tilley & Brackley, 2004) ภาวะฟุ้งฟิง (Foa & Rauch, 2004) ปัจจัยทางสังคมวัฒนธรรม (Cullen, Agnew, & Wilcox, 2006; Eckstein, 2016; O'Keefe, 1998) มีงานวิจัยจำนวนหนึ่งพยายามศึกษากระบวนการปรับตัวทางจิตวิทยาของสตรีที่ถูกกระทำทารุณแรงในครอบครัว พยายามค้นหาความหมายจากประสบการณ์และบาดแผลทางจิตใจอันเกิดจากการตกเป็นเหยื่อของความรุนแรงในครอบครัว กลยุทธ์การเผชิญปัญหาที่สตรีใช้จัดการกับปัญหาความรุนแรงในครอบครัว รวมถึงตัวแปรที่สนับสนุนที่ทำให้ผู้หญิงตัดสินใจออกจากความสัมพันธ์ ซึ่งผลการศึกษาเหล่านั้นได้สรุปว่าพลังใจเป็นปัจจัยที่ทำให้ผู้หญิง

สามารถหากกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาหรือตัดสินใจยุติความสัมพันธ์ที่มีการใช้ความรุนแรง (Benight, Harding-Taylor, Midboe, & Durham, 2004; Eckstein, 2016; Pilkington, Milne, Cairns, Lewis, & Whelan, 2015; Taylor-Swanson et al., 2018; Werner & Johnson, 2002; Zink, Jacobson Jr, Pabst, Regan, & Fisher, 2006) พลังใจมักอธิบายว่าเป็นเป็นความสามารถในการเผชิญหรือการฟื้นคืนจากความทุกข์ยาก (Werner & Johnson, 2002) ซึ่งเป็นผลมาจากความสามารถของบุคคลในการสร้างความหมายของชีวิตภายใต้สถานการณ์ที่ตึงเครียด (Pereira, Christopher, & Da Silva, 2014) และกลยุทธ์การเผชิญปัญหาที่ประสบความสำเร็จ (Mandleco, 2000) การศึกษาจำนวนหนึ่งแสดงให้เห็นว่าผู้หญิงที่มีพลังใจสูงจะได้รับผลกระทบจากการถูกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวน้อยกว่าผู้หญิงที่มีพลังใจต่ำ มีปัจจัยมากมายที่ส่งอิทธิพลต่อพลังใจของสตรีที่ถูกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวซึ่งนักวิชาการก็มีความคิดเห็นต่างกันไป นักวิชาการบางกลุ่มเชื่อว่าปัจจัยแวดล้อมโดยเฉพาะอย่างยิ่งปัจจัยทางทางเศรษฐกิจ เช่น อยู่อาศัยและความมั่นคงทางเศรษฐกิจมีอิทธิพลที่สำคัญต่อผลต่อพลังใจ การทำงานก็เป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการบรรเทาความทุกข์และเพิ่มพลังใจได้โดยตรง และยังเป็นปัจจัยป้องกันภาวะซึมเศร้าและวิตกกังวลในสตรีที่ถูกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว (Carlson, Cacciatore, & Klimek, 2012; Machisa, Christofides, & Jewkes, 2018; Roberts & Burman, 2007; Sullivan & Gillum, 2001; S. L. Williams & Mickelson, 2004) การศึกษาจำนวนหนึ่งได้ศึกษากรอบแนวคิดทางจิตวิทยาและสิ่งแวดล้อมในการอธิบายถึงความซับซ้อนของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความรุนแรงในครอบครัว และพลังใจของสตรีที่ถูกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว ซึ่งผลการศึกษาพบว่า การมองโลกในแง่ดี (optimism) การเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem) ความยืดหยุ่น (flexibility) สุขภาพร่างกาย (physical health) เป็นปัจจัยส่งเสริมหนึ่งที่ทำให้สตรีที่ถูกระทำ ความรุนแรงเกิดพลังใจ (Foa, Cascardi, Zoellner, & Feeny, 2000; Matheson et al., 2015; Tilley & Brackley, 2004) นอกจากนี้ยังมีปัจจัยทางจิตวิทยาอื่น ๆ เช่น ความคิดสร้างสรรค์ (creativity) ความรู้สึกมีความหวัง (sense of hope) การตั้งเป้าหมาย (setting goals and objectives) (Song & Shih, 2010) การมองโลกในแง่บวก (optimism) (K. M. Anderson, Renner, & Danis, 2012; Burnette & Hefflinger, 2016) การทบทวนความคิดหรือความรู้สึกของตัวเอง (introspection) (Senter & Caldwell, 2002) การมีอารมณ์ขัน (sense of humor) (Coker et al., 2002) ความไม่เห็นแก่ตัว (altruism) (Giles & Curren, 2007; Oke, 2008) และ การค้นพบตัวเอง (rediscovering oneself) (Oke, 2008; Song & Shih, 2010; Yick, 2008) นอกจากนี้ยังมีนักวิชาการคนอื่น ๆ ได้เสนอมุมมองทางจิตวิทยาโดยเชื่อว่าจุดเริ่มต้นของ



ความสัมพันธ์ที่ใช้ความรุนแรงมีสาเหตุจากปัจจัยทางจิตวิทยาและสังคมวิทยาซึ่งส่งผลต่อพลังใจของสตรีที่ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวทั้งทางตรงและทางอ้อม (Dutton, 1996) กล่าวคือพลังใจของสตรีที่ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวมีความแตกต่างกันไปในแต่ละวัฒนธรรม (Ungar, 2011) และบริบทเฉพาะทางสังคม (Oke, 2008; Roditti, Schultz, Gillette, & de la Rosa, 2010) ตามการศึกษาบางส่วนพบว่าปัจจัยทางวัฒนธรรมบางอย่างสามารถทำหน้าที่เป็นปัจจัยป้องกันได้ รูปแบบวัฒนธรรมที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างชายและหญิงย่อมส่งผลต่อพลังใจของสตรีที่ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว (Wei et al., 2019) ตัวอย่างเช่น ในการศึกษากับผู้หญิงได้วันพบว่า ลักษณะสังคมได้วันมีทัศนคติที่ดีและให้ความสำคัญในการช่วยเหลือผู้ถูกกระทำด้วยความรุนแรงเป็นปัจจัยสนับสนุนพลังใจของสตรีที่ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว (Hou, Ko, & Shu, 2013) ปัจจัยทางสังคมอื่น ๆ ที่มีผลต่อพลังใจของสตรีที่ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว ได้แก่ ความสัมพันธ์กับผู้อื่นและการสนับสนุนทางสังคม (J. C. Anderson, Campbell, & Farley, 2013; Buesa & Calvete, 2013; Carlson, McNutt, Choi, & Rose, 2002; Watlington & Murphy, 2006) เช่น บริการชุมชน (community services) (Nur Hayati, Eriksson, Hakimi, Högberg, & Emmelin, 2013; Wettersten et al., 2004) การสนับสนุนการดูแลเด็ก (support for childcare) (Morrison, Page, Sehl, & Smith, 2009; Wettersten et al., 2004) การเรียกร้องความเป็นธรรมทางสังคม (social justice) (Crann & Barata, 2019; Garcia & McManimon, 2012; Werner-Wilson, Zimmerman, & Whalen, 2000)

พลังใจเป็นตัวแปรที่ถูกนำมาศึกษาในทุกช่วงวัย แต่ส่วนใหญ่ยังเป็นศึกษาในกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่น นอกจากนี้พลังใจยังถูกนำมาศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่มีบริบทเหตุการณ์หรือสภาพปัญหาที่แตกต่างกัน เช่น ความยากจน ความเจ็บป่วย การสูญเสีย ภัยพิบัติ และสงคราม โดยในประเทศไทยมีการศึกษาพลังใจในบริบทเหตุการณ์หรือสภาพปัญหาการศึกษาที่เฉพาะเจาะจง เช่น ผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเวช (ตันติมา ด้วงโยธา, 2553) ผู้ประสบภัยพิบัติสึนามิ (นภชนก สุขประเสริฐ, 2553) ผู้ใช้สารเสพติดเพศหญิง (นันท์ชัตถ์สนธ์ สกุลพงษ์, 2559) สตรีที่สูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้ (ขวัญฤติดา พิมพ์การ & 2561) อย่างไรก็ตาม การศึกษาพลังใจในบริบทเหตุการณ์หรือสภาพปัญหาที่เฉพาะเจาะจงในประเทศไทยยังมีจำกัด สตรีผู้ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัวเป็นอีกหนึ่งบริบทเหตุการณ์หรือสภาพปัญหาที่เฉพาะเจาะจงซึ่งในต่างประเทศยังมีการศึกษาค่อนข้างน้อย ในส่วนของประเทศไทย จากการทบทวนวรรณกรรม ผู้วิจัยยังไม่พบงานวิจัยที่ศึกษาพลังใจในสตรีผู้ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว ดังนั้น



การศึกษาพลังใจในสตรีผู้ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัวจึงเป็นประเด็นที่ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาโดยผู้วิจัยได้รวบรวมงานวิจัยเชิงคุณภาพเกี่ยวกับการศึกษาประสบการณ์ของสตรีที่ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวโดยมุ่งเน้นเฉพาะปัจจัยด้านพลังใจย้อนหลัง 10 ปี (ปี ค.ศ. 2000 ถึง 2021) ดังตารางแสดงที่ 3 โดยผู้วิจัยค้นหาข้อมูลจากฐานข้อมูลต่างประเทศ MEDLINE, PsycINFO, Scopus, Google Scholar (30 หน้าแรก) ใช้คำสำคัญในการค้นหาได้แก่ “IPV + Resilience”, “Domestic violence + Resilience”, “Battered women + Resilience”



ตาราง 3 แสดงงานวิจัยเกี่ยวกับพลังใจในสตรีที่ถูกระทำความรุนแรง

ชื่องาน	วัตถุประสงค์	กลุ่มประชากร	ผลการวิจัย
Recovery: resilience and growth in the aftermath of domestic violence (Anderson et al., 2012)	ศึกษากระบวนการฟื้นตัวของพลังใจและการเติบโตของสตรีที่ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว	สตรีที่ถูกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว จำนวน 37 คน จากพื้นที่ชนบทในรัฐหนึ่ง ในแถบมิเดิลเวสต์ ตะวันตก ประเทศสหรัฐอเมริกา	ผลการศึกษา : ผู้หญิงที่ได้รับ ความรุนแรงในครอบครัวมีโอกาสเสี่ยงต่อภาวะทางสุขภาพจิต เช่น ภาวะวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า ความนับถือตนเองต่ำ และปัญหาด้านมนุษยสัมพันธ์อื่น ๆ โดยในช่วงเวลาของการเก็บข้อมูลการศึกษา กลุ่มตัวอย่างสตรีที่ถูกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวเหล่านี้ไม่ได้รับการบำบัดทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญและมีพลังใจที่ค่อนข้างสูงในวิเคราะห์เชิงคุณภาพเผยให้เห็นว่าการฟื้นตัวของพลังใจและการเติบโตของสตรีที่ถูกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวมีปัจจัยสำคัญคือ 1. การสนับสนุนทางจิตวิญญาณ (Spiritual Support) ได้แก่ ความสัมพันธ์กับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ (Relationship to a Higher Power) และ ผู้นำและชุมชนทางศาสนา (Religious Community and Leaders) 2. การสนับสนุนทางสังคม (Social Support) ได้แก่ เครือข่ายการสนับสนุนทางสังคมที่ไม่เป็นทางการ (เช่น ครอบครัวและเพื่อน) เครือข่ายการสนับสนุนทางสังคมที่เป็นทางการ (หน่วยงานของรัฐที่ให้บริการช่วยเหลือสตรีที่ถูกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว)

ชื่องาน	วัตถุประสงค์	กลุ่มประชากร	ผลการวิจัย
'Difficulties come to humans and not trees and they need to be faced': A study on resilience among Indian women experiencing intimate partner violence	ศึกษากลยุทธ์และทรัพยากรที่ช่วยให้สตรีที่ถูกระทำความรุนแรงในครอบครัวหรือกระทำความรุนแรงในครอบครัวชาวอินเดียสามารถรักษาหรือฟื้นคืนพลังใจ	สตรีที่ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว ชาวอินเดีย จำนวน 16 คน โดยสามีของกลุ่มตัวอย่างกำลังรับการรักษาปัญหา	ปัจจัยในการเสริมสร้างพลังใจแบ่งเป็น 3 ปัจจัย ได้แก่ 1.การสนับสนุนทางสังคม เช่น การสนับสนุนจากผู้หญิงด้วยกัน การสนับสนุนจากเพศชาย การสนับสนุนจากครอบครัว และการมีหน้าที่การงานที่ดี 2.ความทะเยอทะยาน เช่น การต้องการเป็นคนสำคัญ การประสบความสำเร็จ การต้องการให้ลูกมีอนาคตที่ดี การได้รับความเคารพ 3.คุณลักษณะส่วนบุคคล เช่น ความเชื่อในอำนาจควบคุม ความเชื่อเพื่อตัวเอง ความมุ่งมั่นในตัวเอง ความเห็นคุณค่าในตนเอง การพึ่งพาตนเอง ความกล้าหาญ การมองโลกในแง่บวก ความหวัง ความอดทน ความซื่อสัตย์ การปรับตัว และ
(R.S.Shanthakumari & Shobitha,2013)	ปรากฏการณ์วิทยา	ประเทศอินเดีย	ความศรัทธา
doi.org/10.1177/0020764013513440			

ชื่องาน	วัตถุประสงค์	กลุ่มประชากร	ผลการวิจัย
violence (Ahmad et al., 2013)DOI: 10.1007/s10903-013-9836-2	<p>ที่ถูกระบาดด้วยความรุนแรงในครอบครัว*ใช้การวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา</p>		<p>สนับสนุน 2.ทรัพยากรหลังจุดเปลี่ยนชีวิต เช่น ความศรัทธา (Faith) ความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ (Professional services) 3.การเปลี่ยนแปลงตัวเอง เช่น การบรรลุสู่การแบ่งตน (self-actualization) และการมองว่าตนเองก็เป็นพลเมืองของประเทศที่อาศัยอยู่ (Sense of Belonging) 4. การปรับเปลี่ยนเครือข่ายทางสังคม เช่น การหาเพื่อนใหม่ และ 5.การยอมรับในสถานะของผู้พวย</p>
Building Resilience: A Qualitative Study of Spanish Women Who Have Suffered Intimate Partner Violence (López-Fuentes & Calvete, 2015) DOI: 10.1037/ort00000070	<p>1.ตรวจสอบกระบวนการพลั้งใจของผู้หญิงที่ประสบปัญหาความรุนแรงในครอบครัวในประเทศสเปน</p> <p>2.ระบุปัจจัยป้องกันที่ช่วยเสริมสร้างพลังใจให้สตรีที่ถูกระบาดด้วยความรุนแรงในครอบครัว</p>	<p>สตรีที่ถูกระบาดความรุนแรงในครอบครัวจำนวน 22 คน</p>	<p>ปัจจัยในการเสริมสร้างพลังใจแบ่งเป็นปัจจัยส่วนบุคคล (individual factors) และภายนอก (external factors) ดังนี้</p> <p>ปัจจัยส่วนบุคคล : การออกกำลังกาย การค้นพบตัวเองในแง่มุมใหม่ (rediscovering oneself) ความเห็นใจผู้อื่น การควบคุมตนเอง ความคิดสร้างสรรค์ ความเชื่อเรื่องชีวิตและวิญญาณ การอยู่กับปัจจุบัน อารมณ์ขัน การพบพานความคิดหรือความรู้สึกของตัวเอง การมองโลกในแง่ดี การมีจุดมุ่งหมาย</p> <p>ปัจจัยด้านพลังใจภายนอก : ที่อยู่อาศัย การสนับสนุนทางสังคมทั้งแบบไม่เป็นทางการและเป็นทางการโดยปัจจัยภายนอกจากแตกต่าง</p>

ชื่องาน	วัตถุประสงค์	กลุ่มประชากร	ผลการวิจัย
The Experience of Resilience for Adult Female Survivors of Intimate Partner Violence: A Phenomenological Inquiry (Crann & Barata, 2016)	* ใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ แบบปรากฏการณ์วิทยา ทำความเข้าใจเกี่ยวกับ ประสบการณ์พลังใจของสตรีที่ถูกระบาดความรุนแรงโดยใช้วิธีการวิจัย แบบปรากฏการณ์วิทยา	สตรีที่ถูกระบาดความรุนแรงในครอบครัว จำนวน 16 คน	กันเป็นแต่ละบุคคลวิจัยภาพนอกบางส่วนเป็นตัวส่งเสริมการใช้ปัจจัยอื่นในการพัฒนาพลังใจด้วย ปัจจัยในการเสริมสร้างพลังใจแบ่งเป็น 3 ปัจจัยหลัก ได้แก่ 1.การต่อต้าน (Resistance) 2.การควบคุม (Control) และ 3.การคิดบวก(Positivity) โดยมีปัจจัยย่อยดังนี้ การต่อต้าน : การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดการถูกระบาด การแจ้งเจ้าหน้าที่ตำรวจ การยุติความสัมพันธ์ การแจ้งให้ผู้กระทำผิดการใช้ความรุนแรง การต่อต้านต่อต้านบรรทัดฐานทางวัฒนธรรมและวงจรของการละเมิด (cultural norms and cycles of abuse) การไม่ยอมรับผลของการถูกระบาด การปรับโครงสร้างความสัมพันธ์ การควบคุม : การทำความเข้าใจว่าผู้ใช้ความรุนแรงมักจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตน การรู้สึกว่าตนเองสามารถควบคุมสิ่งต่างๆได้มากขึ้น การสร้างความสัมพันธ์ใหม่ด้วยการควบคุม การกำหนดขอบเขตความสัมพันธ์
DOI: 10.1177/1077801215612598			

ชื่องาน	วัตถุประสงค์	กลุ่มประชากร	ผลการวิจัย
Resilience and resources among South Asian immigrant women as survivors of partner	สำรวจเชิงลึกเกี่ยวกับพลังใจและปัจจัยส่งเสริมของสตรีผู้อพยพชาวเอเชียใต้	สตรีผู้อพยพชาวเอเชียใต้ที่ถูกระทำทารุณแรงในครอบครัวในแคนาดาจำนวน 11 คน	ปัจจัยในการเสริมสร้างพลังใจแบ่งเป็น 5 ปัจจัยหลัก ได้แก่ 1.ทรัพยากรก่อนจุดเปลี่ยนชีวิต เช่น จิตตานุภาพ (Willpower) ความปรารถนาถึงเป็นอยู่ที่ดีของลูก และ ครอบครัวและเพื่อนที่ให้การ การคิดบวก : การรู้สึกดีกับตัวเอง การมีความหวัง การให้อภัยตนเอง การมุ่งเน้นกระบวนการคิด การฟื้นคืนความเป็นตนเอง การก้าวผ่านและเติบโต การทบทวนและเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ผ่านมา
Dangerous Abusive Relationships and Sources of Resilience for South Asian Immigrant Women Survivors of Intimate Partner Violence (Sabri, Bhandari, & Shah, 2018)	สำรวจประสบการณ์เกี่ยวกับความรุนแรงและปัจจัยส่งเสริมพลังใจของสตรีผู้อพยพชาวเอเชียใต้ผู้ถูกกระทำ	สตรีผู้อพยพชาวเอเชียใต้ผู้ถูกกระทำทารุณแรงในครอบครัว จำนวน 16 คน โดยกลุ่มตัวอย่างคัดเลือกมาจาก 4 ภูมิภาคของสหรัฐอเมริกา ได้แก่ เม็กซิโก, อเมริกา, เอเชียใต้ และ เอเชียตะวันออก	ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดความรุนแรงในครอบครัวแบ่งออกเป็น 2 ปัจจัยหลัก ได้แก่ 1 ปัจจัยจากสามี เช่น ความสามารถในการควบคุมอารมณ์โกรธ ประวัติการถูกระทำในวัยเด็ก บุคลิกภาพผิดปกติ พฤติกรรมการควบคุมความไร้ศีลธรรม การนอกใจ ปัญหาแอลกอฮอล์และยาเสพติด การครอบครองอาวุธ การชู้สาว พฤติกรรมที่นำสงสัยทำให้ผู้รอดพ้นรู้สึกหวาดกลัวต่อชีวิต และ เหตุการณ์ที่ร้ายแรงทางกายอย่างรุนแรง 2.ปัจจัยจากครอบครัว เช่น การการสนับสนุนหรือการช่วยเหลือจากสมาชิกในครอบครัวคนอื่น ๆ
			ปรากฏการณ์วิทยา



ชื่องาน	วัตถุประสงค์	กลุ่มประชากร	ผลการวิจัย
'Hope and faith see us through a long night to a brighter day' – moving out of violent relationships and resilience among female survivors of intimate partner violent (Supraja & Vranda, 2015) Doi: unavailable	ศึกษาทำความเข้าใจประสบการณ์ของสตรีที่ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวและตัดสินใจจบสัมพันธภาพที่มีโดยมุ่งเน้นเฉพาะปัจจัยด้านพลังใจ * ใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ	สตรีที่ถูกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวชาว บัดแกเรียที่พักอยู่ใน บ้านพักสตรี จำนวน 10 คน	ปัจจัยในการเสริมสร้างพลังใจแบ่งเป็น 4 ปัจจัย 1. ความต้องการ การยืนยันในคุณค่าของตนเอง 2. การมีมุมมองที่มีความหวัง 3. ความเป็นอิสระ 4. ความสามารถในการริเริ่มและลงมือทำ
		นิวยอร์ก และวอชิงตันดีซี	ปัจจัยในการเสริมสร้างพลังใจแบ่งเป็น 2 ปัจจัยหลักได้แก่ 1. ปัจจัยด้านชุมชน เช่น หน่วยงานของรัฐที่ให้ความช่วยเหลือ บริการข้อมูลทางวัฒนธรรม นโยบายที่สนับสนุนและช่วยเหลือ กลุ่มคนผู้อพยพชาวเอเชียใต้ 2. ปัจจัยส่วนบุคคล เช่น การศึกษาและการตระหนักรู้ ความไว้วางใจในการสนับสนุนและบริการความช่วยเหลือของรัฐ

ชื่องาน	วัตถุประสงค์	กลุ่มประชากร	ผลการวิจัย
"We Can Be Oppressed but That Does Not Mean We Cannot Fight Oppression": Narratives of Resilience and Advocacy From Survivors of Intimate Partner Violence (Crann & Barata, 2019)	ตรวจสอบความสัมพันธ์หลายทิศทาง(multidirectional relationship) ระหว่าง การถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว การปฏิบัติสิทธิ และพลังใจในสตรีที่ถูกระบาดความรุนแรงในครอบครัว *ใช้การวิจัยเชิงคุณภาพแบบใช้เรื่องเล่า	สตรีที่ถูกระบาดความรุนแรงในครอบครัวจำนวน 9 คน	ปัจจัยในการเสริมสร้างพลังใจแบ่งเป็น 3 ปัจจัยหลัก ได้แก่ 1.ความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะชีวิตและการละเมิด 2.การช่วยเหลือผู้อื่น และ 3.ความเข้มแข็งส่วนบุคคล
Intimate Partner Violence and Resilience: The Experience of Women in Mother-Child Assisted Living Centers (Rollero & Speranza, 2020)	การศึกษามีวัตถุประสงค์เพื่อ ตรวจสอบประสบการณ์ของ มารดาผู้ถูกระบาดความรุนแรงในครอบครัว ในศูนย์ช่วยเหลือแม่และเด็ก *ใช้การวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา	กลุ่มตัวอย่าง คือ มารดา ผู้ถูกระบาดความรุนแรงในครอบครัว 8 คน ที่เคยถูกทารุณกรรม และอยู่กระบวนการให้ความรู้	ปัจจัยในการเสริมสร้างพลังใจแบ่งเป็น 4 ปัจจัย ได้แก่ (1) การส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างแม่กับลูก (2) กระบวนการเปลี่ยนแปลงของบุคคล ระหว่างการศึกษา (3) การสร้างพื้นฐานของความเข้าใจในความสัมพันธ์ใหม่ และ (4) ทศนคติและความหวังที่มีต่อในอนาคต
DOI: 10.3390/ijerph17228318			

จากการค้นคว้าการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับพลังใจในผู้หญิงที่ถูกกระทำความรุนแรงพบว่าสตรีที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวมากกว่าครึ่งหนึ่งมักจะได้รับผลกระทบต่อสุขภาพรวมทั้งทางร่างกายและจิตใจ แต่ในขณะเดียวกันก็พบว่าสตรีที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวบางส่วนนั้นยังมีพลังใจที่ค่อนข้างสูง ซึ่งทำให้สตรีที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวเหล่านั้นสามารถเผชิญปัญหาความรุนแรงในครอบครัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถปรับตัวไปตามสภาวะเหตุการณ์ สามารถฟื้นตัวหลังจากเผชิญความรุนแรงในครอบครัว ดังนั้นนักวิชาการจำนวนมากจึงให้ความสนใจในการเสริมสร้างกระบวนการของพลังใจ และมีการทำการศึกษาถึงนิยามความหมาย กระบวนการที่ได้มาซึ่งพลังใจ องค์ประกอบที่เป็นไปได้ของพลังใจ จากการทบทวนงานวิจัยตามตารางที่ 3 ผู้วิจัยได้สังเคราะห์องค์ประกอบพลังใจของสตรีที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวมาสังเคราะห์ดังตารางแสดงที่ 4

โดยสรุปแล้วองค์ประกอบพลังใจของสตรีที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว ประกอบไปด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่

1. การรับรู้ตนเองทางบวหมายถึงปัจจัยภายในจิตที่เป็นลักษณะส่วนบุคคลที่ทำให้สตรีผู้ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวเกิดพลังใจ อันได้แก่

1.1 การเห็นคุณค่าของตนเอง หมายถึง การที่สตรีผู้ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวรู้สึกดีกับตนเอง รับรู้ถึงคุณค่าของตน และเชื่อมั่นว่าตนเองมีศักยภาพ

1.2 ความเห็นใจผู้อื่น หมายถึงการที่สตรีผู้ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวรู้สึกเห็นใจผู้ที่เผชิญกับความทุกข์ มีความเอื้อเฟื้อ และ จิตใจที่ต้องการช่วยเหลือผู้อื่น

1.3 ความหวังที่มีต่ออนาคต หมายถึงการที่สตรีผู้ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวมองโลกในแง่บวก ไม่หมดหวัง ยังมีความหวังว่าอนาคตของตนเองจะดีกว่านี้

1.4 ความศรัทธาในศาสนา หมายถึงการที่สตรีผู้ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจในรูปแบบของ จิตวิญญาณ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือ ศาสนา เพื่อให้ตนเองก้าวผ่านวิกฤติได้

1.5 จิตตานุภาพ หมายถึงการที่สตรีผู้ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว มีจุดมุ่งหมาย มีความทะเยอทะยานมุ่งสำเร็จ มีวินัย สามารถควบคุมตนเองให้อยู่ในเส้นทางสู่ความสำเร็จ

2. ความสัมพันธ์ หมายถึง การที่สตรีผู้ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้าง รับรู้ว่าตนเองเป็นที่รัก เป็นผู้ที่มีความสำคัญ มีคุณค่า และมี

ความหมาย รับรู้ถึงการสนับสนุนทางจิตใจ และความอยากจะช่วยเหลือ รวมถึงการปรับความสัมพันธ์ในครอบครัว

2.1 การสนับสนุนและความสัมพันธ์อันดีกับบุตรธิดา หมายถึง การที่สตรีผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุตรธิดา และรับรู้ว่าเป็นที่รัก รับรู้ว่าตนเองเป็นคนสำคัญ มีคุณค่า และมีความหมาย นอกจากนี้ยังรวมถึงการที่สตรีผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวมีแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงจากบุตรธิดา

2.2 การสนับสนุนและความสัมพันธ์อันดีกับสมาชิกครอบครัวคนอื่น ๆ หมายถึง การที่สตรีผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวมีความสัมพันธ์ที่ดีกับสมาชิกครอบครัวคนอื่น ๆ รับรู้ว่าตนเองเป็นที่รัก รับรู้ว่าตนเองเป็นคนสำคัญ มีคุณค่า และมีความหมาย โดยสมาชิกในครอบครัวพร้อมจะให้การช่วยเหลือและสนับสนุน

2.3 การสนับสนุนและความสัมพันธ์อันดีกับเพื่อน การที่สตรีผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อน รับรู้ถึงความเป็นห่วง ความรัก ความปรารถนาดี การรับรู้ถึงการสนับสนุนทางจิตใจ และความอยากจะช่วยเหลือ

2.4 การสนับสนุนและความสัมพันธ์อันดีกับสตรีที่ถูกทำร้ายเช่นเดียวกัน หมายถึง การที่สตรีผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนสตรีที่ถูกทำร้าย รับรู้ได้ถึง การเข้าใจความรู้สึกซึ่งกันและกัน การเป็นห่วงกันและกัน รับรู้ถึงการสนับสนุนทางจิตใจ สามารถแลกเปลี่ยนแบ่งปันประสบการณ์หรือระบายความทุกข์ใจ

2.5 การปรับความสัมพันธ์กับผู้กระทำ ความรุนแรงหรือการยุติความสัมพันธ์ หมายถึง การที่สตรีผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวสามารถค้นหากลยุทธ์เพื่อปรับ ความสัมพันธ์กับคู่รักหรือสามารถตัดสินใจยุติความสัมพันธ์ได้อย่างเด็ดขาด

3. การรับรู้ถึงความยุติธรรมทางสังคม หมายถึง หมายถึง การที่สตรีผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความรุนแรงในครอบครัวและปัญหาความ ยุติธรรมทางสังคมต่าง ๆ ซึ่งความรู้ความเข้าใจดังกล่าวทำให้สตรีผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงใน ครอบครัวสามารถตัดสินใจลุกขึ้นมาต่อสู้และจัดการกับปัญหาความรุนแรงที่ตนเผชิญ รวมถึงการ ร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการต่อต้านต่อต้านบรรทัดฐานทางวัฒนธรรมและวงจรของการละเมิด

3.1 ความรู้เกี่ยวกับการเอาตัวรอดจากความรุนแรงในครอบครัว หมายถึง การที่สตรี ผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความรุนแรงในครอบครัว เข้าใจ กลไก วัฏจักร ปัจจัยเสี่ยง รวมถึง เทคนิคการเอาตัวรอดจากความรุนแรงในครอบครัว

3.2 ความเข้าใจเกี่ยวกับความยุติธรรมทางสังคม หมายถึง การที่สตรีผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวมีความเข้าใจเกี่ยวกับเบื้องหลังของประเด็นความยุติธรรมทางสังคมและ วาทกรรมของสังคมที่กดทับบุคคล

3.3 การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดการถูกกระทำ หมายถึง การที่สตรีผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว สามารถตัดสินใจกระทำการบางอย่างเพื่อแก้ไขปัญหาความรุนแรงใน ครอบครัวรวมถึงเป็นส่วนหนึ่งในการร่วมต่อต้านต่อต้านบรรทัดฐานทางวัฒนธรรมและวงจรของ การละเมิด

3.4 ความช่วยเหลือจากหน่วยงานของรัฐและผู้เชี่ยวชาญ หมายถึง การรับรู้ของของ สตรีผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวว่าการเข้ารับความช่วยเหลือจากหน่วยงานของรัฐและ ผู้เชี่ยวชาญมีส่วนช่วยให้สามารถก้าวผ่านวิกฤติที่เผชิญได้



ตาราง 4 แสดงการสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับพลังใจในสตรีที่ถูกกระทำความรุนแรง

องค์ประกอบหลัก	องค์ประกอบย่อย	C.Rolloero et al., 2020	Cramn & Barata ,2019	TA Supraja & MN Vranda., 2019	B.Sabri et al., 2018	Cramn & Barata ,2016	Fuentes & Calvete,2015	Ahmad et al., 2013	R.S.Shanthakumari et al.,2013	Anderson et al., 2012
การรับรู้ตนเองทางบวก	การเห็นคุณค่าของตนเอง	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	ความเห็นใจผู้อื่น	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	ความหวังที่มีต่ออนาคต	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	ความศรัทธาในศาสนา	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	การค้นพบตัวเองในแง่มุมใหม่	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	จิตตานุภาพ	/	/	/	/	/	/	/	/	/
สัมพันธ์ภาพและการสนับสนุนจากครอบครัว	การสนับสนุนและความสัมพันธ์อันดีกับบุตรธิดา	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	การสนับสนุนและความสัมพันธ์อันดีกับสมาชิกครอบครัวคนอื่น ๆ	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	การสนับสนุนและความสัมพันธ์อันดีกับเพื่อน	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	การสนับสนุนและความสัมพันธ์อันดีกับเพื่อน	/	/	/	/	/	/	/	/	/



ตาราง 5 แสดงการสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับพลังใจในสตรีที่ถูกกระทำรุนแรง

องค์ประกอบหลัก	องค์ประกอบย่อย	C.Roller et al., 2020	Cran & Barata ,2019	TA Supraja & MN Vranda., 2019	B.Sabri et al., 2018	Cran & Barata ,2016	Fuentes & Calvete,2015	Ahmad et al., 2013	R.S.Shanthakumari et al.,2013	Anderson et al., 2012
การรับรู้ถึงความยุติธรรม ทางสังคม	การสนับสนุนและความสัมพันธ์กับสตรีที่ถูกทำร้ายเช่นเดียวกัน	/								
	การรับความสัมพันธ์กับผู้กระทำความรุนแรงหรือการยุติความสัมพันธ์					/				/
การรับรู้ถึงความยุติธรรม ทางสังคม	ความรู้เกี่ยวกับการเอาตัวรอดจากความรุนแรงในครอบครัว		/			/			/	
	ความเข้าใจเกี่ยวกับความยุติธรรมทางสังคม					/		/	/	
	การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดการถูกกระทำ		/			/		/		
	ความช่วยเหลือจากหน่วยงานของรัฐและผู้เชี่ยวชาญ		/			/		/		

## 2.การพิทักษ์สิทธิตนเอง : ประวัติ ความหมาย องค์ประกอบ ความสัมพันธ์ของการพิทักษ์สิทธิตนเองและการกำหนดตนเอง การวัด และการพิทักษ์สิทธิตนเองในสตรีผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว

### ประวัติ

การพิทักษ์สิทธิตนเอง (Self-advocacy) ถูกศึกษาอย่างเป็นทางการเป็นระบบครั้งแรกในกลุ่มตัวอย่างผู้พิการในช่วง ค.ศ.1977 (Test et al., 2005) โดยเป็นการศึกษาเกี่ยวกับสิทธิผู้พิการ หลังจากนั้นตัวแปรการพิทักษ์สิทธิตนเองได้ถูกศึกษาและวางกรอบแนวคิดไว้หลายรูปแบบโดยนักวิจัย นักทฤษฎี และนักการศึกษา มักจะอธิบายถึงการพิทักษ์สิทธิตนเองเป็นโครงสร้างกว้างๆที่ประกอบด้วยทักษะต่าง ๆ ที่คนพิการต้องพัฒนาเพื่อให้บรรลุเป้าหมายและศักยภาพของตนซึ่งประเด็นดังกล่าวมักถูกเชื่อมโยงกับการเสริมพลัง(Empowerment) และ ทางเลือก (choice) เนื่องจากทั้งสองตัวแปรสามารถนำไปสู่ความสามารถควบคุมชีวิตของตนได้ (Henderson & Pochin, 2001; Wehmeyer & Garner, 2003) การพิทักษ์สิทธิตนเองนั้นได้เป็นที่ยอมรับในแวดวงวิชาการว่าเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ มีงานวิจัยจำนวนมากที่มุ่งศึกษาเกี่ยวกับการพิทักษ์สิทธิตนเองของผู้พิการและการอบรมเพื่อพัฒนาทักษะการพิทักษ์สิทธิตนเอง (Advocacy skill) ซึ่งถือเป็นการเคลื่อนไหวด้านสิทธิพลเมืองครั้งใหญ่และยังเป็นตัวผลักดันการเคลื่อนไหวด้านสิทธิสำหรับกลุ่มชายขอบอื่น ๆ ต่อมาในปี ค.ศ. 1988 สำนักงานการศึกษาพิเศษและการฟื้นฟูสมรรถภาพ (The Office of Special Education and Rehabilitation Services: OSERS) ขยายกรอบแนวคิดจากการพิทักษ์สิทธิตนเองไปสู่การกำหนดตนเอง (Self-determination) ซึ่งสำนักงานการศึกษาพิเศษและการฟื้นฟูสมรรถภาพเชื่อว่าเป็นสร้างการเคลื่อนไหวทางวิชาการระดับชาติเพื่อให้คนพิการได้รับโอกาสอยู่ร่วมกับคนในสังคมด้วยสิทธิที่เท่าเทียม รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งสังคม รู้สึกว่าตนเองมีความสามารถและเป็นบุคคลที่มีอิสระในการดำเนินชีวิต นับตั้งแต่เกิดการ ขับเคลื่อนของสำนักงานการศึกษาพิเศษและการฟื้นฟูสมรรถภาพจึงมีการศึกษามากมายเกี่ยวกับการพิทักษ์สิทธิตนเองและการกำหนดตนเองซึ่งแต่ละการศึกษาก็ให้คำจำกัดความหรือวางกรอบแนวคิดไว้แตกต่างกันไปทำให้เกิดความสับสนเนื่องจากการพิทักษ์สิทธิตนเอง และการกำหนดตนเอง เป็นตัวแปรที่มีความคาบเกี่ยวกันค่อนข้างมาก

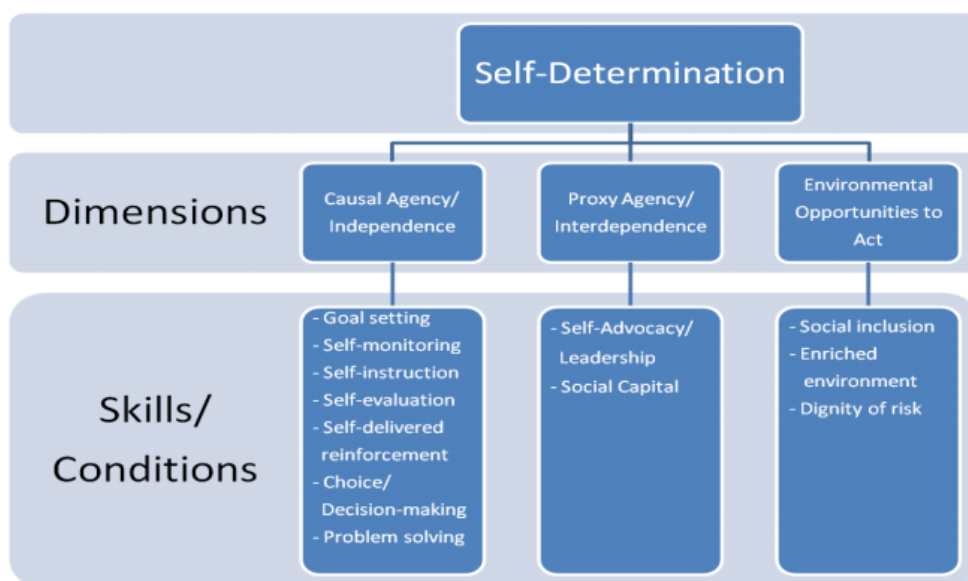
### ความหมาย องค์ประกอบ ความสัมพันธ์ของการพิทักษ์สิทธิตนเอง

ความสัมพันธ์ของการพิทักษ์สิทธิตนเองและการกำหนดตนเองจึงยังเป็นประเด็นที่ต้องศึกษากันต่อไป อย่างไรก็ตามในปัจจุบันมีแนวคิดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของการพิทักษ์สิทธิตนเองและการกำหนดตนเองที่เป็นที่ยอมรับอยู่ 2 แนวคิด (Algozzine, Browder, Karvonen, Test, &

Wood, 2001) โดยแนวคิดแรกระบุว่า การพิทักษ์สิทธิของตนเองเป็นเป็นโครงสร้างย่อยของการกำหนดตนเอง ในมุมมองนี้คำจำกัดความของการกำหนดตนเองจะครอบคลุมทักษะทั้งหมดของการพิทักษ์สิทธิของตนเองและจะมีบางส่วนที่อยู่นอกเหนือขอบเขตของคำจำกัดความของการพิทักษ์สิทธิของตนเอง (รูปภาพที่ 1) เช่น แนวคิดของโลแมนและคณะ (Loman, Vatland, Strickland-Cohen, Horner, & Walker, 2010) ที่ระบุว่า การกำหนดตนเองมี 3 มิติ ได้แก่ 1) Causal Agency/ Independence 2) Proxy Agency/ Interdependence และ 3) Environmental Opportunities to Act โดยการพิทักษ์สิทธิของตนเองอยู่ในมิติที่สอง (รูปภาพที่ 2) โดยน้ำหนักหรือความสำคัญของการพิทักษ์สิทธิของตนเองต่อโครงสร้างโดยรวมของการกำหนดตนเองจะแตกต่างกันไปในแต่ละการศึกษา

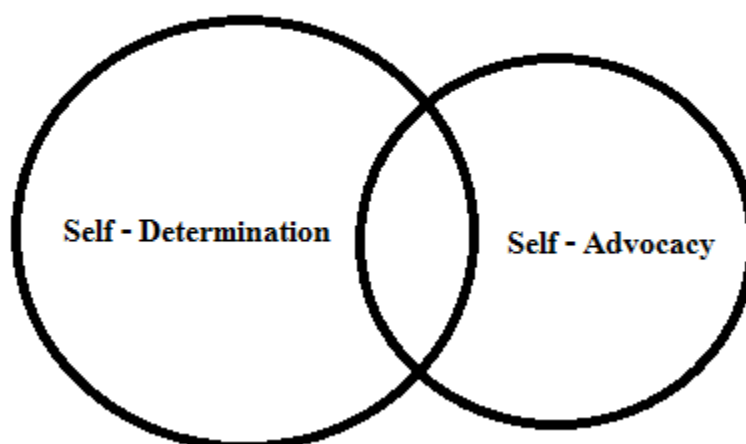


ภาพประกอบ 1 แสดงขอบเขตของการจำกัดความให้การพิทักษ์สิทธิของตนเองเป็นเป็นโครงสร้างย่อยของการกำหนดตนเอง

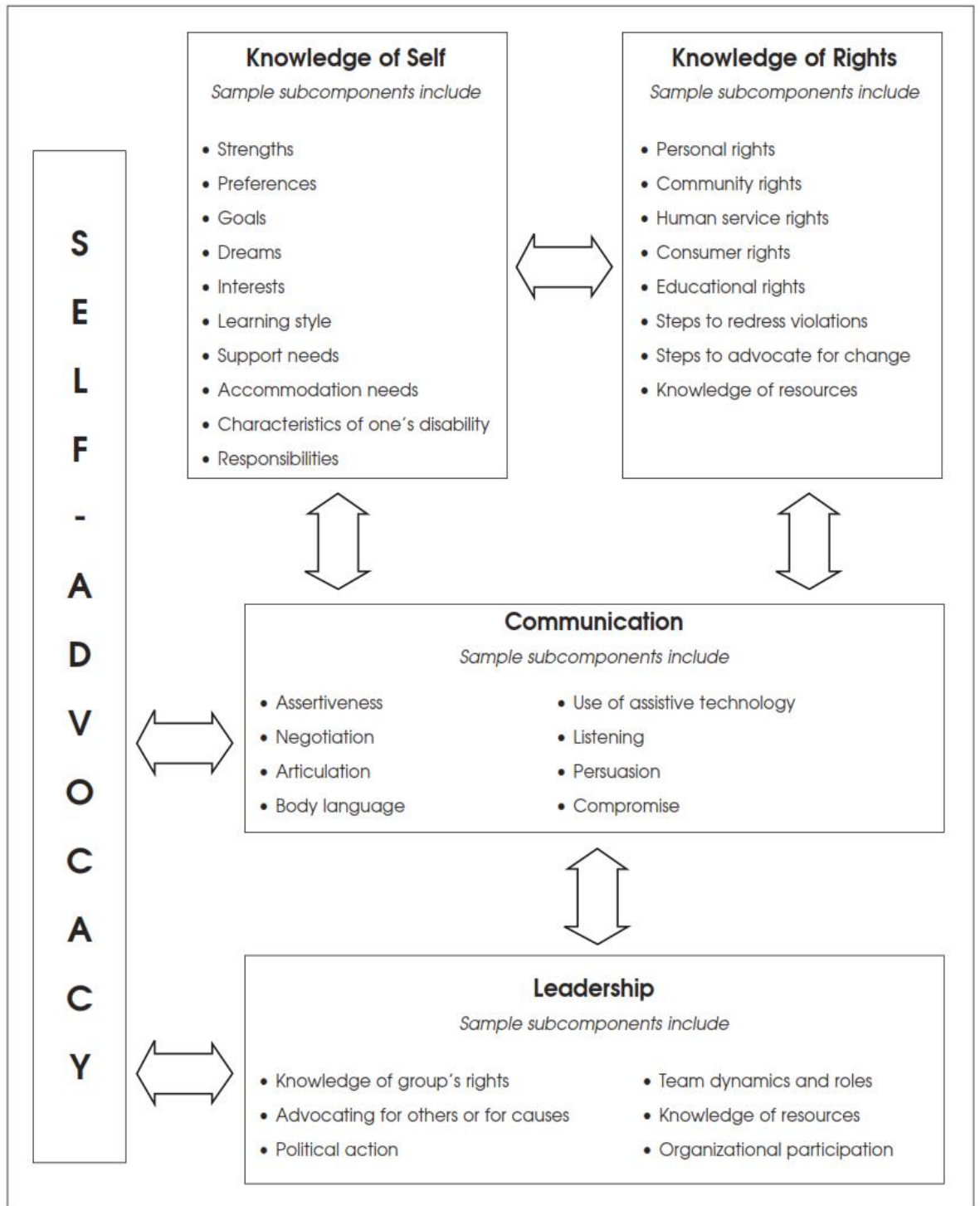


ภาพประกอบ 2 แสดงแนวคิดของเรื่องการกำหนดตนเองของโลแมน (Loman et al., 2010)

แนวคิดที่สองระบุว่า การพิทักษ์สิทธิของตนเองและการกำหนดตนเองมีความสำคัญเท่าเทียมกันโดยมีทักษะบางอย่างซ้อนทับกันและมีหลายทักษะที่แตกต่างกัน (รูปภาพที่ 3) เช่น การศึกษาของ เทสและคณะ (Test et al., 2005) (รูปภาพที่ 4) ที่กำหนดให้การพิทักษ์สิทธิตนเองเป็นโครงสร้างซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 4 องค์ประกอบได้แก่ ความรู้ในตนเอง (knowledge of self) ความรู้เรื่องสิทธิ (knowledge of rights) ความสามารถในการสื่อสาร (communication skills) และ ทักษะการเป็นผู้นำ (leadership skills)



ภาพประกอบ 3 แสดงขอบเขตของการจำกัดความให้การพิทักษ์สิทธิตนเองและการกำหนดตนเองมีความสำคัญเท่าเทียมกัน



ภาพประกอบ 4 แสดงโครงสร้างการพิทักษ์สิทธิของตนเองของ เทสและคณะ (Test et al.,2005)

จากการค้นคว้าการศึกษา พบว่า การพิทักษ์สิทธิของตนเอง และการกำหนดตนเอง เป็นตัวแปรที่มีความคาบเกี่ยวกัน และมักสร้างความสับสนให้กับผู้ศึกษาดังที่กล่าวไว้ข้างต้น ผู้วิจัยจึงได้สรุปนิยามของตัวแปรที่เกี่ยวข้องไว้ดังนี้

การพิทักษ์สิทธิของตนเองหมายถึง บุคคลสามารถพูดและการแสดงออกในนามของตนเอง และอาจรวมถึงการร้องขอการสนับสนุนและบริการที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต พูดเพื่อตัวเองถามในสิ่งที่ต้องการเจรจาเพื่อตัวเองและสื่อสารความต้องการ โดยทักษะดังกล่าวเกิดจากการบูรณาการของ การรู้จักตัวเอง (knowledge of self) ความรู้เรื่องสิทธิ (knowledge of rights) ทักษะการสื่อสาร (communication skill) และ ทักษะการเป็นผู้นำ (leadership skill) โดยนิยามดังกล่าวเป็นการให้นิยามโดยอิงจากแนวคิดการพิทักษ์สิทธิของตนเองของ เทส และคณะ (Test et al., 2005) ซึ่งเป็นที่นิยมและได้รับการยอมรับในหมู่นักวิจัย นักทฤษฎี และนักการศึกษา

การรู้จักตนเองหมายถึงการที่บุคคลที่มีความเข้าใจในจุดแข็ง ความสนใจ ความชอบ เป้าหมาย แรงบันดาลใจ รูปแบบการเรียนรู้ที่ดีที่สุดของตนเอง เข้าใจข้อจำกัดของตนเอง การสนับสนุนและความช่วยเหลือที่จำเป็นต่อการดำเนินชีวิตของตนและความรับผิดชอบส่วนบุคคลที่เกี่ยวข้อง

ความรู้เกี่ยวกับสิทธิคือการทำความเข้าใจกับสิทธิพึงมีของตนละความรู้ในการเข้าถึงสิทธิเหล่านั้น

ทักษะการสื่อสารหมายถึงความสามารถที่บุคคลสามารถเรียกร้องสิทธิของตนผ่านการเข้าใจตนเองและแสดงความรู้เรื่องสิทธิอย่างกล้าหาญเพื่อเจรจาและขอรับบริการ การสนับสนุนหรือความช่วยเหลือเพื่อเข้าถึงทรัพยากรที่เหมาะสม

ทักษะการเป็นผู้นำ หมายถึงความสามารถในการเข้าใจกลุ่มคนที่มีข้อจำกัด เข้าใจถึงสิทธิที่กลุ่มคนดังกล่าวพึงมี เข้าใจบทบาทและพลวัตของกลุ่ม มองเห็นทรัพยากรที่มีอยู่ของกลุ่มและการจัดการ เพื่อให้การสนับสนุนการเคลื่อนไหวทางสิทธิของผู้อื่น

การกำหนดตนเองหมายถึงทัศนคติและชุดทักษะที่บุคคลใช้เพื่อกำหนดเป้าหมายและค้นหาวิธีการสู่การบรรลุเป้าหมายส่วนบุคคล

### วิธีการวัดการพิทักษ์สิทธิตนเอง

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าการศึกษาเกี่ยวกับมาตรวัดการพิทักษ์สิทธิตนเองและการกำหนดตนเอง นักวิจัยมักสร้างเครื่องมือวัดการพิทักษ์สิทธิตนเองและการกำหนดตนเองมาเพื่อวัดผลของโปรแกรมเสริมสร้างการพิทักษ์สิทธิตนเองและการกำหนดตนเองที่สร้างขึ้นมา อย่างไรก็ตามข้อมูลเกี่ยวกับขั้นตอนในการตรวจสอบและข้อมูลเกี่ยวกับคุณลักษณะทางจิตของ

แบบวัด (*Psychometric Properties*) มักจะไม่ได้ระบุไว้ในเอกสาร โดยในการทบทวนวรรณกรรมใน ส่วนของมาตรวัดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่ศึกษา โดยในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ ทบทวนแนวคิดในขอบเขตของตัวแปรการพิทักษ์สิทธิตนเองและการกำหนดตนเองซึ่งเป็นตัวแปรที่ มีความคาบเกี่ยวหรือมีความทับซ้อนกันดังที่กล่าวไว้ข้างต้นกันโดยเลือกมาเฉพาะงานวิจัยที่แสดง ค่าคุณลักษณะทางจิตของแบบวัด





ตาราง 6 แสดงการทบทวนวรรณกรรมในส่วนของการมาตรวจวัดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ชื่อผู้แต่ง/ปีที่พิมพ์	ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	องค์ประกอบ	รายละเอียดแบบวัด
Evaluating a Multicomponent Program for Enhancing the Self-Determination of Youth with Disabilities ((Abery, Rudrud, Arndt, Schauben, & Eggebeen, 1995) DOI.org/10.1177/105345129503000307	เด็กและวัยรุ่นอายุ 14-20 มีภาวะบกพร่องทางสติปัญญา	4 องค์ประกอบ 1. การควบคุมส่วนบุคคล(personal control) 2. การควบคุมตนเอง (self-regulation) 3. การแก้ปัญหา (problem solving) 4. การพิทักษ์สิทธิตนเอง (self-advocacy)	Self-Determination Skills Evaluation Scale (SDSES) -item total correlations (.78-.98) -test-retest reliability (.77-.88)
The Patient Self-Advocacy Scale: Measuring Patient Involvement in Health Care Decision-Making Interactions (Brashers, Haas, & Neidig, 1999) DOI: 10.1207/s15327027hc1102_1	ผู้ติดเชื้อเอชไอวีจำนวน 174 คน	3 องค์ประกอบ 1. การศึกษา (education) 2. ความกล้าแสดงออก (assertiveness) 3. ความไม่ยี่ดมั่น (nonadherence)	The Patient Self-Advocacy Scale (PSAS) - ข้อคำถามจำนวน 12 ข้อ - 6 point Likert-type - reliability: correlation coefficient of r = .87

ตาราง 6 (ต่อ)

ชื่อผู้แต่ง/ปีที่พิมพ์	ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	องค์ประกอบ	รายละเอียดแบบวัด
Knowledge and communication skills training for high school students with learning disabilities for the acquisition of self-advocacy skills (Brunello-Prudencio, 2001) <a href="http://hdl.handle.net/1807/16365">http://hdl.handle.net/1807/16365</a>	นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 53 คนที่ได้รับวินิจฉัยว่าเป็นโรคบกพร่องทางการเรียนรู้	2 องค์ประกอบ 1. ความรู้ (Knowledge) test-retest reliability = .91 2. การสื่อสาร (Communication) test-retest reliability = .52	Self-Advocacy Interview for Students -test-retest reliability = .87 -internal consistency $\alpha$ = .73
Development and empirical analysis of a self-advocacy readiness scale with a university sample (Harris, 2008) <a href="http://dx.doi.org/10.25669/13ka-d96c">http://dx.doi.org/10.25669/13ka-d96c</a>	นักศึกษามหาวิทยาลัยเนวาด้า ลาสเวกัส (UNLV) จำนวน 164 คน	5 องค์ประกอบ 1. ความเป็นอิสระ (autonomy) internal consistency $\alpha$ = .69 coefficients: .692. 2. การควบคุมตน (control) internal consistency $\alpha$ = .70 = .66 3. ประสบการณ์ (experience) . internal consistency $\alpha$ = .70 = .83	The Self-Advocacy Readiness Scale - Cronbach's alpha coefficient of .86 - ข้อคำถามจำนวน 55 ข้อ เป็นมาตราวัด Likert 5 ระดับ

ชื่อผู้แต่ง/ปีที่พิมพ์	ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	องค์ประกอบ	รายละเอียดแบบวัด
Development of the Self-Advocacy Measure for Youth: Initial Validation Study with Caregivers of Elementary Students with Attention-Deficit/ Hyperactivity Disorder (Adams, 2015) <a href="http://dx.doi.org/10.25669/13ka-d96c">http://dx.doi.org/10.25669/13ka-d96c</a>	ผู้ปกครองหรือผู้ดูแลเด็ก ประเภทที่รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคนสมาธิสั้น จำนวน 76 คน	4. ความรู้ (knowledge) internal consistency $\alpha = .70 = .62$ 5. แรงจูงใจ (motivation) internal consistency $\alpha = .70 = .51$ 4 องค์ประกอบ 1. การรู้จักตนเอง (Knowledge of Self) internal consistency $\alpha = .87$ 2. ความรู้เกี่ยวกับสิทธิ (Knowledge of Rights) internal consistency $\alpha = .87$ 3. การสื่อสาร (Communication) internal consistency $\alpha = .79$ 4. ความเป็นผู้นำ (Leadership) internal consistency $\alpha = .84$	The Self-Advocacy Scale - Test-retest reliability: correlation coefficient of $r = .87$ - internal consistency $\alpha = .93$

ตาราง 6 (ต่อ)

ชื่อผู้แต่ง/ปีตีพิมพ์	ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	องค์ประกอบ	รายละเอียดแบบวัด
Theoretical to Tangible: Creating a Measure of Self-Advocacy for Female Cancer Survivors (Hagan, Cohen, Stone, & Donovan, 2016) DOI: 10.1891/1061-3749.24.3.428	ตัวอย่างนำร่องของสตรีที่ป่วยเป็นมะเร็งจำนวน 40 คน	3 องค์ประกอบ 1. การประยุกต์ใช้ข้อมูล (Applications of information) internal consistency $\alpha = .88$ 2. การดูแลสุขภาพตนเอง (Leading my healthcare) internal consistency $\alpha = .81$ 3. การรับรู้ถึงความเข้มแข็งของตน (Connect strength) internal consistency $\alpha = .90$	The Female Self-Advocacy in Cancer Survivorship (FSACS) Scale - 6-point Likert-type - content validity index = .78 - internal consistency $\alpha = .92$ - test-retest reliability: correlation coefficient of $r = .94$

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าการศึกษาพิทักษ์สิทธิของตนเองนั้นนิยมศึกษาในบริบทของจิตวิทยาการศึกษาโดยกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นกลุ่มเด็กบกพร่องทางการเรียนรู้ และนิยมศึกษาในบริบททางการแพทย์ เช่นศึกษาในกลุ่มผู้ติดเชื้อเอชไอวี และ กลุ่มผู้ป่วยโรคมะเร็ง โดยแบบวัดที่สร้างมักสร้างมาเพื่อวัดผลของโปรแกรม (Intervention) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ในส่วนของการศึกษาการศึกษาพิทักษ์สิทธิตนเองในกลุ่มตัวอย่างสตรีผู้ถูกระทำคามรุนแรงนั้นยังมีค่อนข้างจำกัดและจากการทบทวนวรรณกรรมผู้วิจัยยังไม่พบการศึกษาแบบวัดการศึกษาพิทักษ์สิทธิตนเองในกลุ่มตัวอย่างสตรีผู้ถูกระทำคามรุนแรง

ถึงแม้ว่าการศึกษาของ เทสและคณะ (Test et al., 2005) จะศึกษาในกลุ่มตัวอย่างผู้พิการโดยเฉพาะกับกลุ่มการเรียนรู้บกพร่องซึ่งอาจกล่าวได้ว่าค่อนข้างแตกต่างจากกลุ่มสตรีผู้ถูกระทำคามรุนแรงแต่การให้นิยามหรือการตั้งองค์ประกอบนั้นสอดคล้องกับบริบทที่เกี่ยวข้องกับความยุติธรรมทางสังคม (Social justice) ส่วนการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในบริบททางการแพทย์เช่นกลุ่มผู้ติดเชื้อเอชไอวีและกลุ่มผู้ป่วยหญิงที่เป็นมะเร็งการให้นิยามหรือการตั้งองค์ประกอบจะอยู่ในขอบเขตของ การเห็นคุณค่าของตนเอง ความรู้ และ ทักษะในการดูแลตนเอง ซึ่งนำไปสู่ผู้ป่วยมีศักยภาพในการต่อสู้กับภาวะโรคร้ายแรงที่เผชิญ ซึ่งการให้นิยามหรือตั้งองค์ประกอบดังกล่าวจะให้น้ำหนักความสำคัญไปที่การดูแลตนเองจากการเจ็บป่วยมากกว่าในแง่ของประเด็นของความยุติธรรมทางสังคม โดยมีงานวิจัยจำนวนหนึ่งแสดงให้เห็นว่าแนวคิดของ เทสและคณะ (Test et al., 2005) สามารถใช้ในกลุ่มตัวอย่างสตรีที่ถูกระทำคามรุนแรงในครอบครัวได้ เช่น เมอเรียและคณะ (Murray, King, Crowe, & Flasch, 2015) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการพิทักษ์สิทธิในฐานะผู้สนับสนุนการเปลี่ยนแปลงทางสังคมของสตรีผู้ถูกใช้คามรุนแรงในครอบครัวพบว่า ปัจจัยสำคัญที่ทำให้สตรีที่ถูกใช้คามรุนแรงในครอบครัวสามารถฟื้นตัวและหันมามีบทบาทในการพิทักษ์สิทธิตนเองและผู้อื่นได้คือ ความรู้สึกรู้จักจากการได้ช่วยเหลือสตรีผู้ถูกระทำคามรุนแรงในครอบครัวด้วยกัน ซึ่งปัจจัยที่สนับสนุนให้สตรีเกิดการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว คือ 1) คุณลักษณะและทักษะส่วนบุคคล ซึ่งจุดเปลี่ยนที่ให้สตรีพิทักษ์สิทธิตนเองได้คือการรู้จักตนเอง (Self-awareness / Self - Knowledge) 2) สิทธิของตนเอง (Right to Choose) ซึ่งอาจเริ่มจากสิทธิในห้องบำบัดเช่นสิทธิในการเลือกที่จะร่วมการพิทักษ์สิทธิ 3) การร่วมพิทักษ์สิทธิ การเปลี่ยนแปลงทางสังคม ซึ่งมี ทักษะการสื่อสาร และ ทักษะการเป็นผู้นำ เป็นองค์ประกอบร่วม นอกจากนี้หากพิจารณาจากการศึกษาเกี่ยวกับโปรแกรมการพิทักษ์สิทธิ (Advocacy interventions) ในกลุ่มตัวอย่างสตรีที่ถูกระทำคามรุนแรงจะพบว่า โปรแกรมการเสริมสร้างการพิทักษ์สิทธิที่ส่วนมากจะให้ความสำคัญกับการรับรู้ตนเองในทิศทางบวก ความรู้เกี่ยวกับความ

รุนแรงในครอบครัวและสิทธิทางกฎหมาย การฝึกทักษะการสื่อสารและการเอาตัวรอด โดยโปรแกรมพิทักษ์สิทธิส่วนมากจะเน้นการสนับสนุนจากผู้บำบัด ขาดการสนับสนุนให้ผู้รับบริการเข้าร่วมการพิทักษ์สิทธิทางสังคม (ดังตารางแสดงที่ 6) ซึ่งก็สอดคล้องกับแนวคิดของ เทสและคณะ (Test et al., 2005) ที่ระบุนองค์ประกอบของการพิทักษ์สิทธิตนเองไว้ 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การรู้จักตัวเอง (knowledge of self) 2) ความรู้เรื่องสิทธิ(knowledge of rights) 3) ทักษะการสื่อสาร (communication skill) 4) ทักษะการเป็นผู้นำ (leadership skill) โดยองค์ประกอบที่ 4 ทักษะการเป็นผู้นำ ไม่ได้เป็นองค์ประกอบหลัก จะมีหรือไม่ก็ได้



ตาราง 7 การสังเคราะห์องค์ประกอบของโปรแกรมพิทักษ์สิทธิ

ชื่องานวิจัย	Type of intervention	องค์ประกอบ			
		knowledge of self	knowledge of rights	communication skill	leadership skill
Effects of a social support intervention on health outcomes in residents of a domestic violence shelter: A pilot study (R. Constantino, Kim, & Crane, 2005) doi.org/10.1080/01612840590959416	Survivor focused Advocacy/ case management intervention	/	/	/	/
Effect of an Advocacy Intervention on Mental Health in Chinese Women Survivors of Intimate Partner Violence (Randomized control trial) (Tiwari et al., 2010) DOI:10.1001/jama.2010.1052	Survivor focused, Advocacy/ case management intervention	/	/	/	/
Mothers' Advocate's in the Community (MOSAIC)-nonprofessional mentor support to reduce intimate partner violence and depression in mothers: a cluster randomized trial in primary care (Taft et al., 2011) DOI:10.1186/1471-2458-11-178	Survivor focused Advocacy/ case management intervention	/	/	/	/



ตาราง 7 (ต่อ)

ชื่องานวิจัย	Type of intervention	องค์ประกอบ			
		knowledge of self	knowledge of rights	communication skill	leadership skill
Effect of an in-clinic IPV advocate intervention to increase help seeking, reduce violence, and improve well-being. (Coker et al., 2012) doi.org/10.1177/1077801212437908	Survivor focused Advocacy/case management intervention	/	/	/	/
An interpersonally based intervention for low-income pregnant women with intimate partner violence: A pilot study (Zlotnick, Capezza, & Parker, 2011) DOI: 10.1007/s00737-010-0195-x	Advocacy/case management intervention with a psychotherapy	/	/	/	/
Effects of an intervention program for female victims of intimate partner violence on psychological symptoms and perceived social support (Hansen, Eriksen, & Elklit, 2014) DOI: 10.3402/ejpt.v5.24797	Survivor focused Advocacy/case management intervention with a Psychotherapy component	/	/	/	/

ตาราง 7 (ต่อ)

ชื่องานวิจัย	Type of intervention	องค์ประกอบ			
		knowledge of self	knowledge of rights	communication skill	leadership skill
Comparing Online with Face to-Face HELPP Intervention in Women Experiencing Intimate Partner Violence (R. E. Constantino et al., 2015) doi.org/10.3109/01612840.2014.991049	Survivor focused Advocacy/case management intervention	/	/	/	/
A Trial of Telephone Support Services to Prevent Further Intimate Partner Violence (Stevens et al., 2015) doi.org/10.1177/1077801215596849	Survivor focused Advocacy/ case management intervention	/	/	/	/
Project WINGS (Women Initiating New Goals of Safety): A randomized controlled trial of a screening, brief intervention and referral to treatment (SBIRT) service to identify and address intimate partner violence victimization among substance using women receiving community supervision (Gilbert et al., 2015) doi.org/10.1002/cbm.1979	Survivor focused Advocacy/ case management intervention	/	/	/	/

## การพิทักษ์สิทธิของตนเองกับการให้คำปรึกษาสตรีผู้ถูกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว

ในปัจจุบันบทบาทนักจิตวิทยาการปรึกษากำลังมีการเปลี่ยนแปลงมีการเคลื่อนไหวเพิ่มมากขึ้น ภายในแวดวงวิชาชีพมีการเรียกร้องให้นักจิตวิทยาการปรึกษาผสมผสานมุมมองความยุติธรรมทางสังคมเข้ากับทฤษฎี กระบวนทัศน์และ แนวปฏิบัติให้คำปรึกษา โดยให้ความสำคัญกับให้ความรู้ผู้รับบริการถึงประเด็นอำนาจทางสังคม (Power) สิทธิพิเศษทางสังคม (privilege) และการกดขี่ทางสังคม (oppression) (Toporek, Gerstein, Fouad, Roysircar, & Israel, 2005) ยิ่งไปกว่านั้นแนวทางการให้คำปรึกษาด้านความยุติธรรมทางสังคมยังใช้การสนับสนุน และการเคลื่อนไหวเพื่อแก้ไขปัญหาความไม่เท่าเทียมทางสังคมการเมืองและเศรษฐกิจ การพิทักษ์สิทธิ (Advocacy) เป็นหนึ่งในหน้าที่สำคัญของนักจิตวิทยาการปรึกษาในการแก้ไขปัญหาด้านความเท่าเทียมและเรียกร้องสิทธิที่มีให้บุคคลชายขอบชายขอบในสังคม (American Counseling Association, 2005) กระแสดังกล่าวทำให้เริ่มมีการศึกษาเกี่ยวกับประสิทธิผลของการพิทักษ์สิทธิ และการเสริมพลัง (Empowerment) โดยจุดสนใจหลักในการวิจัยและการฝึกอบรมปัจจุบันอยู่ที่ การพิทักษ์สิทธิ ของผู้บำบัด การศึกษาเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาพิทักษ์สิทธิด้วยตนเองนั้นยังมีค่อนข้างจำกัด อย่างไรก็ตาม สมรรถนะการพิทักษ์สิทธิของสมาคมนักจิตวิทยาการปรึกษาแห่งสหรัฐอเมริกา (The American Counseling Association's (ACA) Advocacy Competencies) ก็ยังเน้นความสำคัญของการปรึกษาที่สนับสนุนกลุ่มให้ผู้บริการพิทักษ์สิทธิด้วยตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสมรรถนะที่เกี่ยวกับการเสริมพลังในกลุ่มผู้บริการทั่วไปและนักเรียน (Ratts & Hutchins, 2009) โดยมีติของสมรรถนะการเสริมพลังประกอบด้วย 1. ช่วยผู้บริการระบุอุปสรรคในบริบททางสังคมของพวกเขา 2. ฝึกอบรมทักษะเฉพาะที่ช่วยให้ผู้บริการมีส่วนร่วมในการพิทักษ์สิทธิตนเอง (self-advocacy) 3. สนับสนุนให้ผู้บริการสามารถดำเนินการตามแผนการพิทักษ์สิทธิที่ตนเองวางไว้ (self-advocacy action plan) (Lewis, Arnold, House, & Toporek, 2003) โดยพื้นฐานแล้วนักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถทำงานร่วมกับผู้บริการเพื่อสนับสนุนให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ทั้งสนับสนุนให้ผู้บริการสามารถพิทักษ์สิทธิให้ตนเองและพัฒนาให้ผู้บริการเป็นส่วนหนึ่งของการขับเคลื่อนสังคมสามารถช่วยพิทักษ์สิทธิผู้อื่นได้

ตามแนวคิดสตรีนิยมความรุนแรงในครอบครัวเป็นปัญหาสังคมที่สะท้อนให้เห็นถึงการกดขี่ทางสังคมที่ ซึ่งปัญหาดังกล่าวเกิดขึ้นจำนวนมากจนคนในสังคมแทบจะมองเป็นเรื่องปกติ หากพิจารณาปัญหาภายในสังคมจะพบว่าหลายปัญหาที่มีสาเหตุมาจากการวางทกรวม บางอย่างของสังคมที่เอื้อให้เกิดการกดขี่ สตรีที่ถูกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวเป็นกลุ่มที่มี

ความเสี่ยงที่จะได้รับผลกระทบทางร่างกายและจิตใจ เพื่อช่วยเหลือผู้รับบริการที่ต้องเผชิญกับการกีดกัน ผู้ให้คำปรึกษาต้องพัฒนาความเข้าใจของผู้รับบริการโดยเฉพาะบริบททางสังคมของผู้รับบริการ เช่น การเมือง เศรษฐกิจ และ วัฒนธรรม ที่เป็นอุปสรรคต่อความเป็นอยู่ที่ดีของผู้รับบริการ (Toporek, Dodge, Tripp, & Alarcón, 2010) มีหลักฐานสนับสนุนว่าการเสริมพลังและการพิทักษ์สิทธิเป็นเครื่องมือช่วยเหลือผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงที่มีประสิทธิภาพ โดยพื้นฐานแล้วการเสริมพลังมีลักษณะเป็นการให้สุขภาพจิตศึกษา (Psycho education) โดยผู้ให้คำปรึกษามีหน้าที่สนับสนุนผู้รับบริการในประเด็น 1) สนับสนุนให้ผู้รับบริการเข้าใจรูปแบบของการกีดกันทางสังคมที่ส่งผลกระทบต่อชีวิต 2) ช่วยให้ผู้รับบริการสามารถระบุเป้าหมายและคุณค่าของตน และ 3) ร่วมกันทำงานกับผู้รับบริการในการกำหนดวิธีการบรรลุเป้าหมาย (Morgan & Coombes, 2013) การเสริมพลังถือเป็นกุญแจหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาการพิทักษ์สิทธิตนเอง (self-advocacy) และการขับเคลื่อนทางสังคม ซึ่งการพิทักษ์สิทธิสตรีที่ถูกกระทำ ความรุนแรงก็ทำได้ในหลายระดับเช่น advocate ในระดับบุคคลเพื่อให้ผู้รับบริการเข้าถึงความช่วยเหลือหรือบริการ สนับสนุนการพิทักษ์สิทธิในระดับชุมชนเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชุมชน ผลักดันให้ชุมชนบทบาทในการรับมือและเตรียมมิให้เกิดการใช้ความรุนแรงในครอบครัว หรือมีส่วนร่วมในการช่วยการใช้ความรุนแรงในครอบครัว และ advocate ในระดับสังคมเพื่อเพิ่มความตระหนักเกี่ยวกับปัญหาความรุนแรงในครอบครัว

### 3. ทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรม ทฤษฎีการบำบัดแบบสตรีนิยม และการบำบัดทางจิตวิทยาแบบกลุ่มบูรณาการ

#### แนวคิดของการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavior Therapy (CBT)

##### ประวัติของการบำบัดความคิดและพฤติกรรม

แนวทางการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเกิดขึ้นในช่วงปีคริสต์ศักราช 1960 แนวทางการบำบัดความคิดและพฤติกรรมนี้มีพื้นฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้และพฤติกรรม ถูกพัฒนาโดย อารอน ที เบค (Aaron T. Beck) จิตแพทย์ชาวอังกฤษ และอัลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) นักจิตวิทยาชาวอังกฤษ ซึ่งทั้งคู่ได้รับการฝึกฝนทางด้านจิตวิเคราะห์ อย่างไรก็ตาม เบค และ เอลลิสไม่เห็นด้วยกับแนวคิดจิตวิเคราะห์เนื่องจากเป็นแนวคิดที่ดูไม่สมเหตุผลและยังขาดการสนับสนุนเชิงประจักษ์ เบค และ เอลลิสจึงได้พัฒนาแนวคิดการบำบัดความคิดและการบำบัดทางอารมณ์ (Zemestani, Imani, & Ottaviani, 2017) การบำบัดของ เบค และ เอลลิส มีความคล้ายคลึงกัน เอลลิส ได้ตั้งชื่อแนวคิดของตนว่า “การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม

(Rational Emotion Behavioral Therapy: REBT)” โดยลักษณะของการบำบัดของ เอลเลียส เน้นความสำคัญของกระบวนการรับรู้โดยให้ผู้ป่วยตระหนักถึงความไร้เหตุผลในการคิดของตนเองและกระตุ้นให้พวกเขาเปลี่ยนความเชื่อและพฤติกรรมนั้น ในขณะที่ เบค ไม่เห็นด้วยกับการใช้คำว่า “ไร้เหตุผล” ในการอธิบายความคิดของผู้ป่วย โดย เบค ให้เหตุผลว่า การปรับตัวที่ไม่เหมาะสมไม่จำเป็นต้องเกิดจากความคิดที่ไร้เหตุผลเท่านั้นแต่อาจเกิดจากการประเมินที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง ตัวอย่างเช่น ผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามักจะมีการประเมินผลกระทบของเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ร้ายแรงกว่าความเป็นจริง (Hoffman, 2001)

เบคเริ่มสร้างทฤษฎีการบำบัดจากการศึกษาความคิดของผู้ป่วยซึมเศร้าซึ่ง เบค มักพบรายงานเกี่ยวกับความคิดเชิงลบที่ดูเหมือนจะเกิดขึ้นเองอย่างธรรมชาติ (ความคิดอัตโนมัติ) ซึ่งความคิดเหล่านี้มีพื้นฐานมาจากเรื่องทั่วไป ความเชื่อหลักที่บุคคลมีต่อตนเอง สภาพแวดล้อม และอนาคต (สคีมา: Schema) สคีมาเป็นสิ่งที่บุคคลตีความสถานการณ์หรือเหตุการณ์และส่งผลให้เกิดความคิดอัตโนมัติเฉพาะตามมา ความคิดอัตโนมัติที่เฉพาะเหล่านี้นำไปสู่การประเมินความรู้ความเข้าใจที่ไม่เหมาะสมของสถานการณ์หรือเหตุการณ์และก่อให้เกิดการตอบสนองทางอารมณ์ เบค ได้พัฒนาวิธีการบำบัดเพื่อช่วยให้ผู้ป่วยระบุและประเมินความคิดและความเชื่อเหล่านี้ เพื่อกระตุ้นให้ผู้ป่วยคิดตามความเป็นจริงมากขึ้นมีพฤติกรรมที่เหมาะสมมากขึ้นและมีอารมณ์ที่ดีขึ้น (J. S. Beck & Beck, 1995)

แม้ว่าการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมจะเริ่มศึกษากับผู้ป่วยซึมเศร้าแต่ก็สามารถใช้กับภาวะสุขภาพจิตผิดปกติอย่างอื่นได้ เช่น โรควิตกกังวล ปัญหาการดื่มแอลกอฮอล์ การติดยาเสพติด ปัญหาในชีวิตสมรส ความผิดปกติของการกิน เป็นต้น (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2562) การศึกษาวิจัยจำนวนมากชี้ให้เห็นว่าการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมมีประสิทธิภาพในการรักษาสุขภาพจิตผิดปกติและยังช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยอย่างมีนัยสำคัญ

### **ความหมายของการบำบัดความคิดและพฤติกรรม**

การบำบัดความคิดและพฤติกรรม (CBT) เป็นรูปแบบของการบำบัดทางจิตวิทยาเพื่อช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาทางด้านอารมณ์ พฤติกรรม โดยผู้พัฒนาแนวคิดนี้คือ อารอน เบค จิตแพทย์ชาวอังกฤษ ซึ่งเชื่อว่า ความคิด อารมณ์พฤติกรรมและสรีระวิทยามีความสัมพันธ์กัน (A. T. Beck, 1979) อารมณ์และพฤติกรรมที่ผิดปกตินั้นมาจากความคิดที่ผิดพลาดหรือบิดเบือนจากความจริง (J. S. Beck & Beck, 1995) โดย เบค (J. S. Beck & Beck, 1995) ได้ให้ความหมายการบำบัดความคิดและพฤติกรรมไว้ว่า เป็นการบำบัดประเภหนึ่งซึ่งบำบัดโดยการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อลดหรือปรับแก้ปัญหาทางอารมณ์ พฤติกรรม และสรีระ ตามความเชื่อ

ที่ว่า สิ่งเร้าไม่ได้มีผลต่ออารมณ์ พฤติกรรมและสรีระโดยตรง แต่ต้องผ่านกระบวนการคิดที่แตกต่างกันในแต่ละบุคคล ตามการเลี้ยงดูและประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีตของบุคคล สมาคมจิตวิทยาอเมริกัน (American Psychological Association, 2017) ได้ให้ความหมายการบำบัดความคิดและพฤติกรรมไว้ว่าเป็นรูปแบบการบำบัดทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนรูปแบบความคิด เรียนรู้ที่จะรับรู้ถึงความบิดเบือนในความคิดที่สร้างปัญหา ทำความเข้าใจพฤติกรรม ใช้ทักษะการแก้ปัญหาเพื่อรับมือกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก โดยจะได้รับการช่วยเหลือในการพัฒนาทักษะการเผชิญปัญหาโดยพวกเขาสามารถเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนความคิด อารมณ์ที่เป็นปัญหาและพฤติกรรมของตนเอง

สรุปได้ว่า การบำบัดความคิดและพฤติกรรม หมายถึง การบำบัดประเภทหนึ่งที่ทำกรปรับเปลี่ยนรูปแบบความคิด ความเชื่อ ตามการเลี้ยงดูและประสบการณ์ที่ผ่านมาในอดีตของบุคคล ที่เป็นความคิดบิดเบือน หรือคิดในแง่ลบ เพื่อปรับลดหรือแก้ปัญหาทางด้านอารมณ์ พฤติกรรม สรีระ ผ่านการใช้เทคนิคต่าง ๆ เพื่อเรียนรู้ที่เปลี่ยนความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของตนเอง

### **หลักการสำคัญของการบำบัดความคิดและพฤติกรรม**

การบำบัดความคิดและพฤติกรรมมีความเชื่อพื้นฐานว่า ความคิด ความรู้สึก พฤติกรรม และ ปฏิกริยาทางร่างกาย มีปฏิสัมพันธ์ที่สามารถกำหนดซึ่งกันและกันได้ การเปลี่ยนแปลงด้านใดด้านหนึ่งย่อมส่งผลกระทบต่อด้านอื่น ๆ ด้วย (Greenberger & Padesky, 1995; Neenan & Dryden, 2010) พฤติกรรมและอารมณ์เกิดจากการเชื่อมต่อของเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับระบบความเชื่อ (ความคิดที่ดีความจากสถานการณ์) และความคิดเกี่ยวกับเหตุการณ์ (เป็นได้ทั้งทางบวกและลบ) โดยมีการเชื่อมต่อกันแบบหลายทิศทางมากกว่าไปในทางทิศทางเดียวแต่เป็นกระบวนการแบบปฏิสัมพันธ์แบบพลวัต (dynamic) ระหว่างสถานการณ์ ความคิด อารมณ์และพฤติกรรม การตระหนักถึงสถานการณ์จะเป็นตัวกระตุ้นระบบความเชื่อ ที่สามารถเชื่อมโยงความเชื่อ กระบวนการรับรู้และแปลแนวคิดเหล่านี้ให้ชัดเจน ซึ่งเป็นกลยุทธ์ที่สิ่งสำคัญสำหรับการแทรกแซงที่มีประสิทธิภาพ (Mennuti, Christner, & Freeman, 2006) โดย การบำบัดความคิดและพฤติกรรมจะมุ่งเน้นไปที่การตีความประสบการณ์ของตนเอง และความคิดเหล่านี้มีผลต่อการทำงานทางอารมณ์หรือพฤติกรรมของบุคคล (Friedberg & McClure, 2002)

พื้นฐานของโครงสร้างการบำบัดทางความคิดนั้นเกี่ยวกับวิธีคิดเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นตัวกำหนดความคิดและอาจทำให้เกิดเป็นปัญหาทางด้านจิตใจ โดย เบค (1976) อธิบาย



ความคิดไว้สามระดับ คือ 1) ความเชื่อหลัก (Core beliefs) 2) สมมติฐานที่ผิดปกติ (Dysfunctional assumptions) 3) ความคิดอัตโนมัติ (Automatic thought) (Fenn & Byrne, 2013) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ความเชื่อหลัก (Core beliefs) เป็นความเชื่อที่ฝังลึกเกี่ยวกับตนเอง ผู้อื่น และโลก ความเชื่อหลักนี้มักจะเรียนรู้ในช่วงต้นของชีวิตและเกิดจากอิทธิพลในประสบการณ์ช่วงวัยเด็กและถูกมองว่าเป็นสิ่งที่แน่นอน เช่น ความเชื่อเกี่ยวกับตัวเอง (Self) เช่น “ฉันไร้ประโยชน์” เกี่ยวกับโลกหรือสิ่งอื่น ๆ (Others) เช่น “โลกไม่ยุติธรรม” และ ความเชื่อเกี่ยวกับเกี่ยวกับอนาคต (Future) เช่น “สิ่งต่าง ๆ จะไม่มีทางได้ผลสำหรับฉัน” (Fenn & Byrne, 2013) ความเชื่อหลักนี้เป็นส่วนที่บุคคลเก็บไว้แต่จะถูกนำมาใช้บ่อยครั้ง และสร้างเป็นระบบหรือแบบแผนความคิดขึ้น การตีความจะไม่เปลี่ยนแปลงตามสถานการณ์ เมื่อได้ข้อมูลใหม่จะเกิดการเชื่อมโยงกับองค์ความรู้ประสบการณ์ที่เคยเกิดขึ้น บุคคลจึงแปลความหมายสถานการณ์ใหม่ในทางลบ (จันทิมา องค์โฆษิต, 2545)

2. สมมติฐานเกี่ยวกับความผิดปกติ (Dysfunctional assumptions/Intermediate beliefs) เป็นการแปลความจริงที่บิดเบือนจนทำให้เกิดความคิดในแง่ลบ หรือ มี "กฎการใช้ชีวิต" ที่เข้มงวดและมีเงื่อนไขที่อาจไม่สมจริงและไม่สามารถปรับเปลี่ยนได้ เช่น มองเรื่องเล็กเป็นเรื่องใหญ่ (Magnification) การเหมารวม ไม่แยกแยะเรื่องราว (Overgeneralization) การมองแบบสุดขั้ว มองแบบขาวหรือดำ (All or nothing think) การคิดโทษตนเอง (Personalization) การคิดนิยามไปในทางลบ (Labeling) การมองด้วยอารมณ์ (Mental filter) การคิดสรุปหรืออนุมานตามความรู้สึก ลางสังหรณ์ (Emotional reasoning) การมองเรื่องราวว่าเป็นจริงมากกว่าเรื่องดี (Disqualifying the positive) การนึกเสียใจกับเรื่องที่ผ่านมาแล้ว (Should statement) และ เหตุร้ายที่เกิดขึ้นยืนยันว่าความเชื่อเดิมถูกต้อง (Jumping to the conclusion) (Fenn & Byrne, 2013; จันทิมา องค์โฆษิต, 2545)

3. ความคิดอัตโนมัติ (Automatic thought) เป็นความคิดระดับผิวเผิน (Surface) ทั้งแบบคำพูด (verbal) และจินตลักษณะ (Pictorial experience) ความคิดนี้ถูกใช้งานโดยไม่ได้ตั้งใจในบางสถานการณ์โดยทั่วไปแล้ว ไม่สามารถบังคับหรือฝืนไม่ให้คิดได้ แต่คนส่วนใหญ่มักไม่รู้ตัวตนเองกำลังคิดอยู่ ต้องอาศัยการฝึกทักษะจับความคิดของตนเองให้ได้ ความคิดอัตโนมัตินี้เป็นต้นเหตุทำให้เกิดความรู้สึกที่ไม่ดี (Fenn & Byrne, 2013; จันทิมา องค์โฆษิต, 2545)



### การบำบัดความคิดและพฤติกรรมกับการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ

การบำบัดความคิดและพฤติกรรม (CBT) โดยเป็นรูปแบบของการบำบัดเพื่อรักษาโรคจิตเวช ความก้าวหน้าของการบำบัดความคิดและพฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นจากการวิจัยและการปฏิบัติทางคลินิก มีหลักฐานเชิงประจักษ์มากมายที่แสดงถึงควมมีประสิทธิภาพในการช่วยเหลือรักษาปัญหาต่าง ๆ เช่น โรคซึมเศร้า โรคความวิตกกังวล ความผิดปกติด้านการกิน การใช้สารเสพติด และการเจ็บป่วยเรื้อรัง (American Psychological Association, 2017) อย่างไรก็ตามในปัจจุบันเริ่มมีการศึกษาการบำบัดความคิดและพฤติกรรม ในมิติของการให้คำปรึกษาที่ช่วยให้บุคคลมีลักษณะเชิงบวก ((Fava & Ruini, 2003; Mooney & Padesky, 2002; Padesky & Mooney, 2012) โดยเน้นถึงความสามารถและทรัพยากรในบุคคลเพื่อต่อสู้กับอุปสรรค การรับมือกับสถานการณ์ความเครียดอย่างมีประสิทธิภาพ

เพติสกี และ มูนี่ (Padesky & Mooney, 2012) เป็นหนึ่งในผู้ริเริ่มศึกษากระบวนการสร้างคุณลักษณะทางจิตวิทยาเชิงบวกด้วยการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (Strengths Based Cognitive Behavioral Therapy) โดย เพติสกี และ มูนี่ ได้พัฒนากระบวนการการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างพลังใจซึ่งประกอบด้วยกระบวนการ 4 ขั้นตอนได้ 1) ค้นหาคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งของผู้รับบริการ 2) สร้างแบบแผนการพัฒนาพลังใจแห่งตน (Personal model of resilience) 3) ประยุกต์ใช้แบบแผนการพัฒนาพลังใจเพื่อจัดการอุปสรรคในชีวิตประจำวัน 4) ผูกพัน ซึ่งแต่ละขั้นตอนมีรายละเอียดดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ค้นหาคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งของผู้รับบริการ ซึ่งจุดแข็งในที่นี้หมายถึง กลยุทธ์ ความเชื่อ และคุณลักษณะส่วนบุคคล ที่ส่งผลให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยจุดแข็งที่เป็นพื้นฐานของพลังใจที่ดีได้แก่ 1) สุขภาวะทางกายและพื้นฐานทางอารมณ์ที่ดี 2) ความผูกพันทางอารมณ์ที่ปลอดภัยและพื้นฐานความไว้วางใจต่อผู้อื่น 3) ทักษะทางมนุษย์สัมพันธ์รวมถึงความสามารถในการขอความช่วยเหลือ 4) ความสามารถทางสติปัญญา 5) ทักษะทางอารมณ์ เช่น การควบคุมอารมณ์ การยับยั้งชั่งใจ การประเมินคุณค่าตนเองตามความเป็นจริง การใช้ความคิดสร้างสรรค์ และ การมีอารมณ์ขัน 6) การเอื้อเฟื้อ ช่วยเหลือผู้อื่น 7)การศรัทธาในความหมายของชีวิต เชื่อว่าทุกชีวิตมีความหมายซ่อนอยู่ ผู้ให้คำปรึกษามีหน้าที่ช่วยผู้รับบริการค้นหาจุดแข็งที่พวกเขามีอยู่แล้ว ทำให้ผู้รับบริการตระหนักถึงจุดแข็ง และ นำจุดแข็งดังกล่าวมาร่วมกันสร้างแบบแผนการพัฒนาพลังใจ

ขั้นตอนที่ 2 สร้างแบบแผนการพัฒนาพลังใจแห่งตน โดยผู้ให้คำปรึกษาจะเริ่มด้วยการอธิบายกระบวนการของพลังใจ หลังจากนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะร่วมมือกับผู้รับบริการเพื่อสร้าง

แบบแผนการพัฒนาพลังใจผ่านเทคนิคจินตภาพและอุปลักษณ์ (Imagery and metaphors) กล่าวคือให้ผู้รับบริการนำจุดแข็งของตนเองมาแปลงเป็นจินตภาพและอุปลักษณ์ โดย เพติสกี และ มูนี่ ได้ยกกรณีตัวอย่างไว้ เช่น “พอล” ใช้การจินตภาพและอุปลักษณ์ว่าตนเองเปรียบเสมือนดีเจ ซึ่งคุณลักษณะเด่นของดีเจคือสามารถเปลี่ยนอารมณ์ในห้องได้อย่างรวดเร็วด้วยการเลือกเพลงที่แตกต่างกัน การเปรียบเปรยตัวเองเป็นดีเจถือเป็นกลยุทธ์ที่ทำให้พอลมีความคิดสร้างสรรค์มากขึ้น และจัดการกับอารมณ์ได้ดีขึ้น

ขั้นตอนที่ 3 ประยุกต์ใช้แบบแผนการพัฒนาพลังใจเพื่อจัดการอุปสรรคในชีวิตประจำวัน ผู้ให้คำปรึกษาจะทำงานร่วมกับผู้รับบริการในการค้นหาวิธีการประยุกต์กลยุทธ์ที่ได้จากขั้นตอนที่ 2 มาปรับใช้เพื่อให้ผู้รับบริการสามารถเผชิญกับอุปสรรคและยอมรับความจริงในสิ่งที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้

ขั้นตอนที่ 4 ผักผ่อน โดยผู้ให้คำปรึกษาจะทำงานร่วมกับผู้รับบริการในการทดลองนำกลยุทธ์ที่ได้จากขั้นตอนที่ 3 ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาจะทำงานร่วมกับผู้รับบริการจะร่วมกันกำหนดสถานการณ์หรืออุปสรรคที่เจาะจง กำหนดกลยุทธ์ที่จะใช้ วางแผนการทดลองใช้กลยุทธ์ และ แลกเปลี่ยนผลของการทดลองใช้กลยุทธ์

โดยสรุป แนวคิดกระบวนการสร้างคุณลักษณะทางจิตวิทยาเชิงบวกด้วยการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชื่อว่าผู้รับบริการจะมีคุณลักษณะทางบวกติดตัวอยู่แล้ว แต่ผู้รับบริการมักจะไม่ระหนักถึง ผู้ให้คำปรึกษามีหน้าที่กระตุ้นหรือช่วยเหลือให้ผู้รับบริการสามารถตระหนักถึงและค้นพบจุดแข็งของตนเอง ซึ่งในกระบวนการบำบัดเพื่อค้นหาจุดแข็งผู้ให้คำปรึกษาต้องให้ความสำคัญกับสัมพันธภาพเพื่อการบำบัด (Therapeutic relationship) การจินตภาพและอุปลักษณ์เป็นเทคนิคสำคัญ เนื่องจากการจินตนาการถึงเหตุการณ์เชิงบวก ภาพจะเชื่อมโยงกับอารมณ์เชิงบวกมากกว่าคำพูด และ การอุปลักษณ์จะช่วยให้ผู้รับบริการมองเห็นทรัพยากรเชิงบวกของตนได้ชัดเจนขึ้นและสามารถนำทรัพยากรทางบวกมาใช้ได้สะดวกขึ้น และในขั้นตอนการทดลองนำกลยุทธ์ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ผู้ให้คำปรึกษาต้องให้ความสำคัญกับการทดสอบประสิทธิผลของกลยุทธ์มากกว่าการประเมินหรือพิสูจน์ความเชื่อของผู้รับบริการตามแนวทางการบำบัดแบบดั้งเดิม (Padesky & Mooney, 2012)

#### **การบำบัดความคิดและพฤติกรรมกับการเสริมสร้างการพิทักษ์สิทธิตนเอง**

การบำบัดความคิดและพฤติกรรมเป็นรูปแบบการบำบัดหรือการให้คำปรึกษาที่ให้ความสำคัญกับการสำรวจความเชื่อโยงระหว่าง ความคิด อารมณ์ การตอบสนองทางร่างกาย และพฤติกรรมโดย การบำบัดความคิดและพฤติกรรมมีรูปแบบการบำบัดที่มีโครงสร้างชัดเจน

(Structured approach) และ ใช้ระยะเวลาสั้น (Brief psychotherapy) การบำบัดความคิดและพฤติกรรมจึงให้ความสำคัญกับการให้จิตศึกษา (Psychoeducation) (Fenn & Byrne, 2013) ซึ่งทำให้การเสริมโปรแกรมการพิทักษ์สิทธิ (Advocacy intervention) ในการบำบัดความคิดและพฤติกรรมนั้นมีประสิทธิภาพ (Tirado-Muñoz et al., 2014) สมรรถนะการพิทักษ์สิทธิของสมาคมนักจิตวิทยาการปรึกษาแห่งสหรัฐอเมริกาให้ความสำคัญกับการของการเสริมพลังแก่ผู้รับบริการ เนื่องจาก 1) ในปัจจุบันการกดขี่ในสังคมรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ 2) การทำงานของนักจิตวิทยามักมุ่งเน้นไปที่ปัจจัยส่วนบุคคลซึ่งทำให้ละเลยการให้ความสำคัญแก่ปัจจัยทางสังคม 3) การดำเนินกลยุทธ์ความยุติธรรมทางสังคม (social justice strategies) ที่ชัดเจนและเป็นรูปธรรมเป็นหนึ่งในหน้าที่สำคัญของนักจิตวิทยา (Ratts & Hutchins, 2009) ตามสมรรถนะการพิทักษ์สิทธิของสมาคมนักจิตวิทยาการปรึกษาแห่งสหรัฐอเมริกาการดำเนินกลยุทธ์ความยุติธรรมทางสังคมของนักการปรึกษาสามารถแบ่งออกได้เป็น 6 ระดับได้แก่ 1) การเสริมพลังให้แก่ผู้รับบริการหรือนักเรียน (client/student empowerment) 2) การพิทักษ์สิทธิผู้รับบริการหรือนักเรียน (client/student advocacy) 3) การทำงานร่วมกับชุมชน (community collaboration) 4) ระบบการพิทักษ์สิทธิและข้อมูลสาธารณะ (systems advocacy and public information) และ 5) การสนับสนุนทางสังคมและนโยบายการพิทักษ์สิทธิ (social/political advocacy) ในส่วนของกระบวนการเสริมสร้างคุณลักษณะการพิทักษ์สิทธิตนเองในกลุ่มสตรีผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงนั้น สมรรถนะการพิทักษ์สิทธิของสมาคมนักจิตวิทยาการปรึกษาแห่งสหรัฐอเมริกา ไม่ได้ระบุไว้โดยตรง แต่จากการทบทวนวรรณกรรมที่ประปรายยุคต้นตอนของสมรรถนะการพิทักษ์สิทธิให้เข้ากับบริบทความรุนแรงในครอบครัวมีกระบวนการโดยสังเขปดังนี้ 1) ระบุจุดแข็งและทรัพยากรของผู้รับบริการ 2) ระบุปัจจัยทางสังคมการเมือง เศรษฐกิจและวัฒนธรรมที่ส่งผลกระทบต่อผู้รับบริการ 3) ตระหนักถึงอิทธิพลของการกดขี่ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมและความกังวลของผู้รับบริการ 4) ช่วยผู้รับบริการระบุปัจจัยภายนอกที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาศักยภาพของผู้รับบริการ 5) เชิญชวนผู้รับบริการฝึกอบรมทักษะการพิทักษ์สิทธิตนเอง (self-advocacy skills) 6) ช่วยเหลือผู้รับบริการในการพัฒนาแผนสนับสนุนตนเอง (self-advocacy plan) และ 7) ช่วยเหลือผู้รับบริการให้สามารถดำเนินการตามแผน

### รูปแบบการบำบัดความคิดและพฤติกรรมสำหรับผู้หญิง

การบำบัดความคิดและพฤติกรรมเป็นรูปแบบการบำบัดที่ผู้บำบัดมีทำหน้าที่เหมือนครูผู้สอนทักษะที่เกี่ยวกับการจัดการอารมณ์ การโต้แย้งความคิดทางลบ และการแก้ปัญหา (Sudak et al., 2016) และเป็นรูปแบบการบำบัดหรือการให้คำปรึกษาที่ได้รับความนิยม มี

การศึกษาและหลักฐานเชิงประจักษ์มากมายเกี่ยวกับประสิทธิภาพการรักษา การบำบัดความคิด และพฤติกรรมก็ถูกนำมาประยุกต์ในการสร้างรูปแบบการบำบัดที่เฉพาะเจาะจงตามเป้าหมายการบำบัด เช่น ภาวะซึมเศร้า (CBT for depression) ภาวะวิตกกังวล (CBT for Anxiety) ความผิดปกติทางจิตใจหลังเผชิญภัยอันตราย (Trauma-focused CBT) ความผิดปกติด้านการกิน (Enhanced Cognitive Behavior Therapy หรือ Transdiagnostic CBT for Eating Disorders; CBT-E) และ ความผิดปกติด้านการนอนหลับ (CBT for insomnia; CBT-I) แต่จากการทบทวนวรรณกรรมผู้วิจัยยังไม่พบหลักฐานเชิงประจักษ์ที่ชัดเจนเกี่ยวกับประสิทธิผลของการบำบัดความคิดและพฤติกรรมในเพศหญิง

การบำบัดความคิดและพฤติกรรมเป็นรูปแบบการบำบัดที่สร้างด้วยนักบำบัดผู้ชาย และมีรูปแบบการบำบัดที่เอื้อกับผู้ชายมากกว่าผู้หญิง แม้ว่าองค์ประกอบบางอย่างของการบำบัดความคิดและพฤติกรรมจะมีความเป็นกลางทางเพศแต่การบำบัดความคิดและพฤติกรรมก็ไม่ได้มีจุดมุ่งเน้นอย่างในการประยุกต์ใช้เพื่อช่วยเหลือปัญหาเฉพาะของผู้หญิงหรือสนับสนุนบริบทโดยรวมในชีวิตของผู้หญิงอย่างชัดเจน สตรีที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวมีรายละเอียดทางคลินิกและปัจจัยเสี่ยงที่แตกต่างจากกลุ่มตัวอย่างอื่นและอาจต้องการการรักษาที่เฉพาะเจาะจงสำหรับผู้หญิง ปัจจุบันการศึกษาหรือการสร้างโปรแกรมสำหรับผู้หญิงโดยเฉพาะกำลังเป็นที่สนใจ และ เริ่มมีหลักฐานสนับสนุนถึงประสิทธิผลของการบำบัดที่เฉพาะเจาะจงสำหรับผู้หญิง บางกลุ่มปัญหา เช่น ในกลุ่มสตรีที่ใช้แอลกอฮอล์ (alcohol use disorder: AUD) เยาวชนหญิงผู้กระทำความผิด (Espinosa, Sorensen, & Lopez, 2013) เนื่องจากรูปแบบการบำบัดที่เป็นกลางทางเพศ (Natural gender therapy) อาจไม่สามารถตอบสนองความต้องการของสตรีนำไปสู่การเข้าถึงบริการที่ลดลง รูปแบบการบำบัดเฉพาะสำหรับผู้หญิงอาจสร้างความพึงพอใจ และนำไปสู่ความไว้วางใจในการแบ่งปันข้อมูลส่วนบุคคลแก่ผู้บำบัดและเพื่อนสมาชิกเนื่องจากรู้สึกปราศจากปฏิสัมพันธ์และการครอบงำที่แตกต่างระหว่างเพศ (Greenfield & Pirard, 2009) การบำบัดเฉพาะสำหรับผู้หญิงสามารถมุ่งความสำคัญไปที่ประเด็นที่ส่งผลกระทบต่อผู้หญิงโดยตรงทำให้ผู้หญิงรู้สึกมีอำนาจและเชื่อมต่อกับผู้หญิงคนอื่น ๆ ที่กำลังประสบปัญหาที่คล้ายกัน (Almeida, 1993) มีการการศึกษาจำนวนหนึ่งชี้ให้เห็นว่าผู้ป่วยหญิงมักจะมีอัตรายังคงอยู่สูง และตอบสนองต่อการรักษามากกว่าจากการรักษาที่กำหนดเป้าหมายเฉพาะตามความต้องการของผู้หญิง (Ashley et al., 2003) จากแนวคิดสตรีนิยม (feminist theoretical) การบำบัดแบบกลุ่มเฉพาะผู้หญิงจะทำให้ผู้หญิงจะมีโอกาสได้มีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนผู้หญิงคนอื่น ๆ ซึ่งความสัมพันธ์มีความสำคัญต่อการฟื้นตัวของผู้หญิงและสุขภาพจิตโดยรวมเนื่องจากผู้หญิงมี

ความต้องการความสัมพันธ์ทางอารมณ์ (Almeida, 1993; Covington, 2002) อย่างไรก็ตามการบำบัดเฉพาะผู้หญิงจะมีประสิทธิภาพสูงสุดก็ต่อเมื่อก็ต่อเมื่อมีการจัดเตรียมเนื้อหาสำหรับผู้หญิงโดยเฉพาะด้วย (Epstein & Menges, 2013) จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่ากลุ่มบำบัดที่ปรับรูปแบบการบำบัดให้เหมาะสมกับเพศหญิงมี 3 ประเภทคือ 1.กลุ่มบำบัดที่มีความไวต่อประเด็นทางเพศ (gender-sensitivity treatment) เป็นกลุ่มบำบัดแบบคละเพศแต่มีเนื้อหาที่เป็นเนื้อหาเฉพาะสำหรับผู้หญิงด้วย (gender-sensitivity treatment) 2.กลุ่มบำบัดแบบแยกเพศ (single-gender treatment) แต่ไม่ใช่การบำบัดที่มีรูปแบบและเนื้อหาสำหรับผู้หญิงโดยเฉพาะ และ 3. กลุ่มบำบัดสำหรับผู้หญิงโดยเฉพาะ (female-specificity) เป็นกลุ่มบำบัดแบบแยกเพศโดยมีรูปแบบและเนื้อหาสำหรับผู้หญิงโดยเฉพาะ โดยผู้วิจัยได้รวบรวมงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มบำบัดที่ปรับรูปแบบการบำบัดให้เหมาะสมกับเพศหญิง ดังตารางแสดงที่ 8





ตาราง 8 งานวิจัยที่ใช้การปรับรูปแบบการบำบัดให้เหมาะสมกับเพศหญิง

ชื่องานวิจัย	ชื่อโปรแกรม / ทฤษฎีเบื้องหลัง	ปัจจัยเสี่ยงหรือปัจจัยสนับสนุนที่เป็นเป้าหมาย
Effectiveness of a Dialectical Behavior Therapy Program for Incarcerated Female Juvenile Offenders (Trupin, Stewart, Beach, & Boesky, 2002) doi.org/10.1111/1475-3588.00022	dialectics behavioral Program / Cognitive-behavioral therapy, dialectics therapy	ความหุนหันพลันแล่น (impulsivity), ปัญหาสุขภาพจิต(mental health issues), ทัศนคติที่ก้าวร้าว /ต่อต้านสังคม(aggressive/antisocial attitudes), พฤติกรรมความเสียหายและพฤติกรรมทางเพศที่มีความเสี่ยงสูง (behaviors, high-risk sexual behavior)
The impact of a culturally enhanced drug prevention program on drug and alcohol refusal efficacy among urban African American girls (Belgrave et al.,2004) doi.org/10.2190/H40Y-D098-GCFA-EL74	Cultural Enhancement Project / Relational-cultural, Afrocentric, Cognitive-behavioral therapy	การใช้สารเสพติด (substance use), พฤติกรรมทางเพศที่มีความเสี่ยง (risky sexual practices), ทัศนคติที่ปฏิเสธ (refusal skills)ชาติพันธุ์/วัฒนธรรม (ethnic/cultural), การพัฒนาอัตลักษณ์ทางเพศที่มีความกำกวม (androgynous gender identity development)
A tailored cognitive behavioral program for juvenile justice-referred females at risk of substance use and delinquency: A pilot quasi experimental trial (Walker et al., 2019)	A gender-responsive cognitive behavioral group intervention / Cognitive-behavioral therapy	พฤติกรรมกระทำความผิด (delinquent behavior), การใช้สารเสพติด (substance use ความขัดแย้งในครอบครัว (family conflict), ทักษะการควบคุมอารมณ์ (emotion regulation skills)

ตาราง 8 (ต่อ)

ชื่องานวิจัย	ชื่อโปรแกรม / ทฤษฎีเบื้องหลัง	ปัจจัยเสี่ยงหรือปัจจัยสนับสนุนที่เป็นเป้าหมาย
Smoking characteristics and alcohol use among women in treatment for alcohol use disorder (Bold et al., 2020) doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.106137	Female-specific individual and group cognitive-behavior therapy / Cognitive-behavioral therapy	การสูบบุหรี่ (cigarette use), การใช้แอลกอฮอล์ (alcohol use), อาการติดสุรา (alcohol dependence symptoms)
Individual versus group female-specific cognitive behavior therapy for alcohol use disorder (Epstein, McCrady, Hallgren, Gaba, et al., 2018) doi.org/10.1016/j.jsat.2018.02.003	Group-based Female-Specific Cognitive Behavioral Therapy (G-FS-CBT) / Cognitive-behavioral therapy	การดื่มโดยประมิณจากเปอร์เซ็นต์ของวันที่ดื่มและดื่มหนัก [percent drinking days (PDD), percent heavy days drinking (PDD)], อารมณ์ (mood), ทักษะการปรับตัว (coping skills), ความมั่นใจในตัวเอง (self-confidence), การทำงานร่วมกับผู้อื่น (interpersonal functioning), การดูแลตนเอง (self-care)
Moderators of sudden gains after sessions addressing emotion regulation among women in treatment for alcohol use (Holzhauer et al., 2017) doi.org/10.1016/j.jsat.2017.09.014	female-specific cognitive behavior therapy / Cognitive-behavioral therapy	อาการทางสุขภาพจิตที่เกิดขึ้นระหว่างการบำบัด



ตาราง 8 (ต่อ)

ชื่องานวิจัย	ชื่อโปรแกรม / ทฤษฎีเบื้องหลัง	ปัจจัยเสี่ยงหรือปัจจัยสนับสนุนที่เป็นเป้าหมาย
Indirect Effect of Social Support for Drinking on Drinking Outcomes: The Role of Motivation (Wei et al., 2019) doi.org/10.15288/jsad.2010.71.930	Female-specific CBT / Cognitive-behavioral therapy	ความถี่ในการดื่ม (drinking frequency)
Cost- effectiveness of individual versus group female-specific cognitive behavioral therapy for alcohol use disorder (Olmstead et al., 2019) doi.org/10.1016/j.jsat.2019.02.001	Female-specific individual and group cognitive-behavior therapy / Cognitive-behavioral therapy	จำนวนวันที่ดื่มแอลกอฮอล์ (drinking day)
Modifying dialectical behavior therapy for incarcerated female youth (Banks, Kuhn, & Blackford, 2015) Doi: unavailable / PMID: unavailable	Dialectics behavior therapy	พฤติกรรมภายในและภายนอก (internalizing and externalizing behaviors)

ชื่องานวิจัย	ชื่อโปรแกรม / ทฤษฎีเบื้องหลัง	ปัจจัยเสี่ยงหรือปัจจัยสนับสนุนที่เป็นเป้าหมาย
Female justice-involved youth with heart: Preliminary findings of an intervention model for female justice-involved youth with substance use problems (Roberts-Lewis, Welch-Brewer, Jackson, Pharr, & Parker, 2010)doi.org/10.1177/002204261004000304	Holistic Enrichment for At-Risk Teens (HEART) / Cognitive behavioral therapy , Psycho Education, Pharmaco-therapy	สุขภาพจิต (mental health), ความสัมพันธ์ (relationships), การศึกษา (education), ความเสี่ยงในการกระทำผิด (delinquency risk), ปัญหาทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับการใช้สารเสพติด (psychosocial problems associated with substance abuse), พฤติกรรมการกระทำผิด (delinquency behaviors)
Mechanisms of change in female-specific and gender-neutral cognitive behavioral therapy for women with alcohol use disorder (Holzhauser et al., 2020) doi.org/10.1037/ccp0000492	Female-Specific Cognitive Behavioral Therapy (FS-CBT) / Cognitive-behavioral therapy	การใช้แอลกอฮอล์ระหว่างการทำงานผ่านข้อมูลหัวใจและหลอดเลือด (Cardiovascular data)

ชื่องานวิจัย	ชื่อโปรแกรม / ทฤษฎีเบื้องหลัง	ปัจจัยเสี่ยงหรือปัจจัยสนับสนุนที่เป็นเป้าหมาย
A Randomized Trial of Female-Specific Cognitive Behavior Therapy for Alcohol Dependent Women	Female-Specific Cognitive Behavioral Therapy / Cognitive-behavioral therapy	การสัญญา (engagement), การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ดีขึ้น(changes in drinking), การเผชิญปัญหาเกี่ยวกับแอลกอฮอล์(alcohol-related coping), การไม่สามารถรับรู้ถึงความสามารถของตน (abstinence self-efficacy), แรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลง (motivation to change), เป้าหมายอื่น ๆ ของ FS-CBT เช่น ทักษะทางสังคม, การเป็นตัวของตัวเอง, ภาวะซึมเศร้า, ภาวะวิตกกังวล)

จากการค้นคว้าการศึกษาต่างๆ ที่ผ่านมา พบว่ามีการสร้างโปรแกรมกลุ่มบำบัดสำหรับผู้หญิงโดยเฉพาะที่ปรับปรุงจากการบำบัดความคิดและพฤติกรรมและการบำบัดอื่น ๆ ที่อยู่ในขอบข่ายของพฤติกรรมบำบัด (Behavioral therapy) หรือ การบำบัดความคิด (Cognitive therapy) นั้นมีจำนวนน้อย ซึ่งส่วนมากนั้นศึกษาในกลุ่มตัวอย่างสตรีที่ใช้แอลกอฮอล์ (Alcohol use disorder: AUD) และ เยาวชนหญิงผู้กระทำความผิด โปรแกรมส่วนใหญ่ที่เป็นการบำบัดสำหรับผู้หญิงโดยเฉพาะมักเป็นรูปแบบที่ให้ความสำคัญกับการเสริมพลัง เช่น โปรแกรมการเสริมพลังเชิงสังคม (Social empowerment programs: SEP) ซึ่งโดยทั่วไปโปรแกรมการเสริมพลังเชิงสังคมมักถูกจัดไว้ในชั่วโมงที่เป็นการให้จิตศึกษา (Psycho educational) โดยมักมีเนื้อหาเกี่ยวกับการความปลอดภัยทางร่างกายและอารมณ์ (physical and emotional safety) การสร้างความสัมพันธ์ (relationship building) การรับรู้ทางสังคม (social awareness) ทักษะการแก้ปัญหา (problem-solving skills) และทักษะการกล้าแสดงออก (assertiveness skills) ซึ่งโปรแกรมเหล่านี้ส่วนใหญ่ เน้นการป้องกัน และ เยียวยาตามมุมมองต่อทรัพยากรทางบวกของบุคคล (strengths-based perspective) และโปรแกรมส่วนใหญ่ ไม่ได้เน้นรากฐานของทฤษฎีสตรีนิยม

### ทฤษฎีการบำบัดตามแนวคิดสตรีนิยม

ทฤษฎีสตรีบำบัดเกิดขึ้นจากการเคลื่อนไหวของนักสตรีนิยมในช่วงทศวรรษที่ 1960 และ 1970 โดยการบำบัดแบบสตรีนิยมพัฒนาแนวคิดมาจากแนวคิดของสังคมวิทยา แนวคิดดังกล่าวเกิดมาจากกระบวนทัศน์ที่มองออกมานอกกรอบของวาทกรรมหลักชายเป็นใหญ่ (Patriarchal mainstream) โดยเฉพาะประเด็นวิพากษ์เกี่ยวกับรูปแบบการบำบัดแบบดั้งเดิมว่าไม่มีความเท่าเทียมทางเพศและไม่เอื้อต่อการสนับสนุนเพศหญิง (Israeli & Santor, 2000) จึงมีการรณรงค์ให้มีการประยุกต์ประเด็นเกี่ยวกับ คุณค่าและข้อมูลเชิงลึกของสตรีนิยมในห้องบำบัด (Brown & Brodsky, 1992; Enns, 2012) โดยให้เป็นการบำบัดที่มีกระบวนทัศน์เชิงบูรณาการและอิงสมรรถนะภายใต้แบบจำลองข้อมูลทางการเมือง สังคม และ วัฒนธรรมและผ่านพลวัตของอำนาจ (Brown, 2018) อย่างไรก็ตามในช่วงทศวรรษที่ 1980 และ 1990 นักทฤษฎีสตรีนิยมในยุคแรกถูกวิพากษ์วิจารณ์ว่ารูปแบบการบำบัดดังกล่าวไม่ได้คำนึงถึงความหลากหลายทางวัฒนธรรมแต่ให้ความสำคัญเฉพาะกับบริบทของสตรีผิวขาวชนชั้นกลางเท่านั้น (DePrince, Labus, Belknap, Buckingham, & Gover, 2012) ทำให้มีนักเคลื่อนไหวและนักวิชาการสตรีวิวดำยุคแรกได้พยายามพูดถึงประเด็นพหุวัฒนธรรมสตรีนิยม (Multicultural feminism) (Collins, 1990; Crenshaw, 1991) ซึ่งยังคงเป็นมุมมองที่โดดเด่นในปัจจุบัน ดังนั้นทฤษฎีสตรีบำบัด

สมัยใหม่จึงยึดมั่นในหลักการ การต่อต้านความไม่สมดุลของอำนาจและการกดขี่ การให้ความสำคัญกับความหลากหลาย ความเสมอภาคและการเสริมพลัง (Empowerment)

การบำบัดทั่วไปโดยมากพัฒนามากจากนักบำบัดเพศชายในขณะที่ผู้รับบริการเป็นเพศหญิง ดังนั้นรูปแบบการบำบัดที่สร้างขึ้นโดยเพศชายอาจไม่ได้ช่วยเหลือผู้หญิงมากนัก นอกจากนี้ นักบำบัดตามแนวคิดสตรีนิยมมีข้อกังวลเกี่ยวกับอคติทางเพศ (gender bias) การตำหนิเหยื่อ (blaming victims) และ วัฒนธรรมครอบครัวเดี่ยว (the assumption of a traditional nuclear family) แนวคิดสตรีนิยมเชื่อว่าปัญหาของผู้รับบริการเกิดจากการที่ผู้รับบริการมีตำแหน่งทางสังคมที่ถูกกดทับจาก เพศ เพศภาวะ เชื้อชาติ ชาติพันธุ์ ศาสนา อายุ หรือสถานะอื่น ๆ กล่าวคือ ปัญหาเกิดจากการที่ผู้รับบริการถูกลดทอนพลังทางสังคม (Disempowering) ดังนั้นกระบวนการให้คำปรึกษาแบบสตรีนิยมจึงมีเป้าหมายให้ผู้รับบริการรับรู้ถึงพลังทางสังคม (Social forces) และสร้างพลัง (Empowerment) ให้กับผู้รับบริการ (Hoffman, 2001) โดยเน้นถึงความสำคัญของปัจจัยทางสังคมวัฒนธรรมและการเมือง เน้นการสนับสนุนให้ผู้รับบริการมีส่วนร่วมและเป็นกระบอกเสียงเกี่ยวกับประเด็นต่าง ๆ ทางสังคมและการเมือง

### **ความเชื่อเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์และแนวทางการบำบัด**

นักทฤษฎีสตรีนิยมเชื่อว่าความเป็นบุคคลและนโยบายทางการเมืองคือเรื่องเดียวกัน โดยนักสตรีนิยมมองว่าสาเหตุของความทุกข์และการเจ็บป่วยทางใจมีสาเหตุมาจากปัจจัยทางสังคม ทฤษฎีสตรีนิยมจึงเป็นแนวคิดที่สะท้อนให้เห็นถึงโครงสร้างของสังคม และเรียกร้องความเป็นธรรมให้กับบุคคล เช่น ประเด็นเกี่ยวกับการกีดกันทางเพศ (Sexism) ซึ่งเป็นกระบวนการที่แฝงอยู่ในสังคมที่ให้คุณค่ากับเพศชายและมองว่าเพศหญิงและเพศทางเลือกด้อยกว่า ทำให้เพศชายมีสิทธิเหนือกว่าในการเข้าถึงทรัพยากรทางสังคมบางอย่าง ในขณะที่เพศหญิงและเพศทางเลือกถูกลดทอนสิทธิบางประการในการเข้าถึงทรัพยากรทางสังคมซึ่งอาจส่งผลกระทบทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต นอกจากนี้ประเด็นความหลากหลายทางเพศแล้วแนวคิดสตรีนิยมยังให้ความสำคัญกับความหลากหลายทางวัฒนธรรม เนื่องจากนักสตรีนิยมมองว่า การกีดกันทางชาติพันธุ์และศาสนาก็เป็นหนึ่งในกระบวนการที่แฝงอยู่ในสังคมไม่ต่างจากการกีดกันทางเพศ ดังนั้นนักสตรีนิยมจึงให้ความสำคัญกับประเด็นความหลากหลาย (เพศ ชาติพันธุ์ และศาสนา) เนื่องจากพฤติกรรมของมนุษย์นั้นเกิดจากการขัดเกลาทางสังคม (Socialization) (E. Williams & Enns, 2012) การศึกษารูปแบบการแบ่งแยกหรือการยอมรับความหลากหลายจะนำไปสู่การเข้าใจโครงสร้างทางสังคม นักทฤษฎีสตรีบำบัดยืนยันว่าการตรวจสอบอคติและสมมติฐานส่วนบุคคลเป็นขั้นตอนสำคัญในการวินิจฉัยและการประเมินผู้รับบริการ (Brown, 2006; E. Williams & Enns, 2012) เป้าหมายหลัก

ของการบำบัดแบบสตรีนิยมคือการเสริมพลังซึ่งนักสตรีบำบัดให้นิยามการเสริมพลังว่าเป็นกระบวนการที่บุคคลเห็นว่าตนเองต้องมีส่วนในการเปลี่ยนแปลงตนเอง ผลักดันหรือเป็นกระบอกเสียงให้กับบุคคลอื่น และมีส่วนร่วมเกี่ยวกับนโยบายทางสังคมและการเมือง (E. Williams & Enns, 2012) ยกตัวอย่างเช่น ในประเด็นการกีดกันทางเพศนักสตรีนิยมต้องทำให้ผู้รับบริการตระหนักถึงความเท่าเทียมทางเพศผ่านการอธิบายว่าความแตกต่างระหว่างเพศเป็นผลผลิตหนึ่งของกระบวนการขั้วเกลากทางสังคมดังนั้น เพศจึงเป็นกระบวนการที่มีความเคลื่อนไหวสังคมตลอดเวลาไม่ควรกำหนดให้เรื่องเพศมีความคงที่และมีคำจำกัดความเพียงอย่างเดียว (West & Zimmerman, 1987; E. Williams & Enns, 2012) ซึ่งการอธิบายดังกล่าวอาจนำไปสู่การรื้อถอนความคิดเดิมที่เชื่อว่าเพศมีลักษณะใดลักษณะหนึ่งโดยธรรมชาติ ศักยภาพหรือความดีถูกกำหนดมาตามธรรมชาติแล้ว ซึ่งความเชื่อดังกล่าวเป็นความเชื่อที่กดทับผู้รับบริการทำให้ผู้รับบริการยอมอยู่ภายใต้การกดขี่ กล่าวคือการเสริมพลังทำให้บุคคลมองเห็นถึงการกดขี่ กระตุ้นให้เกิดบุคคลเกิดการต่อต้านและตระหนักถึงสาเหตุที่แท้จริงของของความทุกข์ซึ่งอาจทำให้บุคคลมองกลยุทธ์ในการปรับตัว มองเห็นการสนับสนุนทางสังคม รวมถึง ทรัพยากรใหม่ๆที่สามารถสนับสนุนตน (Enns, 2012; Hill & Ballou, 1998; Worell, 2001) หากมองในมุมมองทางจิตวิทยา อาจกล่าวได้ว่าเป้าหมายของการเสริมพลังคือการพัฒนาคุณลักษณะ การเห็นคุณค่าในตนเอง (self-esteem) การเชื่อในความสามารถแห่งตน (self-efficacy) ความกล้าแสดงออก (assertiveness) การดูแลตนเอง (self-nurturance) ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (flexibility) ความสามารถในการแก้ปัญหา (problem-solving capabilities) การรับรู้ทางวัฒนธรรม (cultural awareness) การเข้าถึงทรัพยากร (resource access) และ การเคลื่อนไหวทางสังคม (activism) (Johnson, Worell, & Chandler, 2005)

นักสตรีบำบัดทำงานด้วยการเสริมพลังเพื่อเสริมสร้างศักยภาพให้กับผู้รับบริการผ่านการยอมรับในอัตลักษณ์แห่งความหลากหลาย ให้ความสนใจในประเด็นการตีตราและความไม่เท่าเทียม ต่อต้านและลดความไม่สมดุลของอำนาจ ในสังคม ดังนั้นการเริ่มต้นจากความสัมพันธ์ที่เท่าเทียมในการรักษา จึงเป็นสิ่งสำคัญ โดยเทคนิคการรักษาที่ส่งเสริมความสัมพันธ์ที่เท่าเทียมกัน เช่น พฤติกรรมการแบ่งปันอำนาจ (การพูดถึงทรัพยากรทางบวกของผู้รับบริการ การตกลงบริการที่ให้ผู้รับบริการมีทางเลือก การให้ข้อมูลเกี่ยวกับกระบวนการบำบัด สิทธิและความรับผิดชอบ การให้ผู้รับบริการมีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมายร่วมกัน (Rader & Gilbert, 2005) การเปิดเผยตนเองอย่างเหมาะสมเป็นอีกแนวทางสำคัญในการสร้างความไว้วางใจและลดความไม่สมดุลของอำนาจในการบำบัด (Brown & Brodsky, 1992; Enns, 2012; Iollege, 2001) ซึ่งการสร้างการ



ตระหนักว่าจะลดความกังวลของผู้รับบริการจากการถูกตีตราหรือกล่าวโทษ (Israeli & Santor, 2000) นอกจากนี้ยังจำเป็นต้องไม่ตัดสินผู้รับบริการด้วยมุมมองที่เป็นการเหมารวม (stereotypes) (Brown & Brodsky, 1992; Enns, 2012) จากแนวทางการบำบัดข้างต้นทำให้การบำบัดแบบสตรีนิยม สามารถใช้ได้กับผู้รับบริการทุกประเภท ไม่ว่าจะมีความแตกต่างด้าน เพศ เชื้อชาติ ศาสนา หรือความแตกต่างอื่น ๆ อีกทั้งยังสามารถประยุกต์ใช้ในการบำบัดได้ทั้งแบบรายบุคคลและรายกลุ่ม

### บทบาทและหลักปฏิบัติของผู้ให้คำปรึกษาภายใต้ทฤษฎีสตรีนิยม

1. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับบริการอยู่ในฐานะที่เท่าเทียมกัน (An egalitarian relationship) ผู้ให้คำปรึกษา ต้องชัดเจนในบทบาทของผู้ให้คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องยอมรับและให้คุณค่ากับประสบการณ์และความรู้สึกของผู้รับบริการอยู่เสมอ แต่ในขณะเดียวกันต้องทำให้ผู้รับบริการเข้าใจถึงบทบาทของตนเองว่าผู้รับบริการเองคือผู้ช่วยเหลือตนเอง ผู้รับบริการต้องตระหนักได้ว่าผู้ให้คำปรึกษาไม่ได้ให้พลังแก่ผู้รับบริการ แต่พลังนั้นมาจากภายในตัวของผู้รับบริการเอง นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องกระตุ้นให้ผู้รับบริการเกิดการกระทำทางสังคม (Enns, 2008) ดังนั้นผู้รับบริการจะต้องมีส่วนร่วมในการเผชิญหน้ากับความขัดแย้งภายในตนเองและอุปสรรคจากสภาพสังคม (Daniels, 2015) ซึ่งความสัมพันธ์ดังกล่าวจะเป็นแบบอย่างให้ผู้หญิงเข้าใจถึงการสร้างความสัมพันธ์ที่เท่าเทียมในสังคม (Enns, 2008)

2. ให้ความสำคัญกับความหลากหลาย ความแตกต่างระหว่างบุคคลในมิติต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง เพศ เชื้อชาติ ศาสนา หรือความแตกต่างอื่น ๆ โดยนักบำบัดหมั่นตรวจสอบและฟังระหว่าความคิดตนไม่ให้ตัดสินผู้รับบริการด้วยมุมมองที่เป็นการเหมารวม (Enns, 2012) หรือการตำหนิเหยื่อ (Chappell, 2014)

3. ในกระบวนการบำบัดผู้ให้คำปรึกษาภายใต้ทฤษฎีสตรีนิยมสามารถใช้วิธีการช่วยเหลือที่หลากหลายโดยอาจหยิบยืมเทคนิคมาจากทฤษฎีอื่น ๆ ให้ความสำคัญกับการให้ข้อมูล โดยเฉพาะข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการกดขี่ทางสังคมเพื่อให้ผู้รับบริการได้ตระหนักถึงวาทกรรมของสังคมที่กดทับผู้รับบริการอยู่ ผู้ให้คำปรึกษาต้องยอมรับและให้ความสำคัญกับความแตกต่างระหว่างบุคคล หมั่นยืนยันคุณค่าของผู้รับบริการ เพื่อให้ผู้รับบริการรู้สึกถึงการยอมรับการไม่ตีตรา รู้สึกมีคุณค่าและมีความหมาย ((Daniels, 2015)

4. ผู้ให้คำปรึกษาภายใต้ทฤษฎีสตรีนิยมต้องตระหนักถึงบริบททางสังคมของผู้รับบริการเนื่องจากผู้ให้คำปรึกษาต้องปรับปรุงรูปแบบการบำบัดตามบริบททางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปและวาทกรรมใหม่ๆที่เกิดขึ้นในสังคมอยู่เสมอ (Chappell, 2014) และการตั้ง



ทรัพยากรจากบริบทรอบตัวของผู้รับบริการ (เช่น ความช่วยเหลือจากครอบครัว องค์กรท้องถิ่น หรือหน่วยงานของภาครัฐและเอกชน) มาใช้ในการช่วยเหลือเป็นสิ่งสำคัญ ที่จะสร้างสุขภาวะ (Well-being) ให้กับผู้รับบริการ ซึ่งถือเป็นอีกหนึ่งเป้าหมายหลักของการผู้ให้คำปรึกษาภายใต้ ทฤษฎีสตรีนิยม (Daniels, 2015)

5. ผู้ให้คำปรึกษาภายใต้ทฤษฎีสตรีนิยมต้องตระหนักถึงสถานการณ์ทางสังคมเช่น ภาวะเศรษฐกิจสังคม และ สถานการณ์ทางการเมือง เช่นเดียวกับ ประเด็นเรื่อง เพศ เพศภาวะ เชื้อชาติ ชาติพันธุ์ ศาสนา และประเพณีตนเองเพื่อแก้ไขอคติและการกระทำที่กดขี่ของตนอยู่เสมอ รวมทั้งต้องเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับวัฒนธรรมและชาติพันธุ์อื่น ๆ (Enns, 2008) เนื่องจากทฤษฎี สตรีนิยมให้ความสำคัญกับการรับรู้การกดขี่ทางสังคม (Daniels, 2015)

6. ผู้ให้คำปรึกษาภายใต้ทฤษฎีสตรีนิยมจะต้องผสมผสานการวิเคราะห์มุมมองสตรี นิยมในทุกแง่มุมของการทำงาน ต้องมีส่วนร่วมอย่างแข็งขันในการเคลื่อนไหวทางสังคม ยุติการกดขี่ สร้างพลังให้กับบุคคลชายขอบ เคารพความแตกต่าง เข้าใจการเปลี่ยนแปลงทางสังคม และต้อง รักษาซึ่งจรรยาบรรณอย่างเคร่งครัด (Enns, 2008)

**เทคนิคและกลวิธีการให้คำปรึกษาแนวคิดสตรีนิยม (Chappell, 2014; Daniels, 2015; Enns, 2008, 2012)**

1. การเสริมพลังอำนาจ (empowerment) ถือเป็นหัวใจสำคัญในการบำบัดภายใต้ ทฤษฎีสตรีนิยม การเสริมพลังอำนาจคือการทำให้ผู้รับบริการสามารถมองเห็นถึงคุณค่าและ ศักยภาพในตนเอง มองข้อจำกัดบางอย่างของตนเองในด้านบวก ซึ่งการการเสริมพลังอำนาจอาจ ทำได้ผ่านการใช้คำถามสะท้อนคิดหรือการชื่นชมโดยตรง ผู้บำบัดสามารถใช้การเสริมพลังอำนาจ ตลอดกระบวนการบำบัด นอกจากนี้การเสริมพลังอำนาจอาจทำได้โดยวิธี เช่น การถามถึงความ คาดหวังและเป้าหมายในการบำบัด การกำหนดปัญหาร่วมกัน และ การให้สิทธิหรือความ รับผิดชอบอะไรบ้างในกระบวนการบำบัด

2. การเปิดเผยตัวเอง (self-disclosure) ผู้เป็นหนึ่งในเทคนิคที่จะการแสดงออกถึง ความสัมพันธ์ที่เท่าเทียม อีกทั้งการเปิดเผยตนเองยังทำให้ผู้รับบริการรับรู้ประสบการณ์ที่เกิด ขึ้นกับตนเองก็เกิดขึ้นกับหลายๆคน การเปิดเผยตนเองนั้นควรจะอยู่บนพื้นฐานของความจริงใจ และมีประโยชน์ต่อผู้รับบริการ และในการเปิดเผยตนเองของผู้บำบัดต้องระมัดระวังประเด็นที่มี ความละเอียดอ่อน มีแตกต่างทางวัฒนธรรม หรือความแตกต่างในบริบทเฉพาะซึ่งประสบการณ์ ของ ผู้บำบัดอาจไม่เหมือนกับของผู้รับบริการ

3. การเพิ่มระดับความตระหนักรู้จิตสำนึก (consciousness-raising) หรือการเปลี่ยนมุมมองหรือการเรียกชื่อใหม่ (reframing and rebelling) เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงมุมมองต่อปัญหาของผู้รับบริการโดยเริ่มจากทำให้ผู้รับบริการรับรู้และเข้าใจว่าสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาคือวาทกรรมของสังคมที่กดทับ ผู้รับบริการไม่ได้เป็นสาเหตุของการเกิดปัญหา ผู้บำบัดจะต้องหากลวิธีในการร่วมกันทำความเข้าใจถึงวาทกรรมของสังคมที่กดทับ มองเห็นถึงการกดขี่และผลกระทบของการถูกกดขี่เมื่อผู้รับบริการเกิดการตระหนักรู้ถึงสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาจะทำให้ผู้รับบริการมีการเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่กดทับตนไว้นำไปสู่การลดการตำหนิตนเองและการตีตราตนเอง ผู้รับบริการจะสามารถมองตนเองในแง่บวกมากขึ้น ปรับความคาดหวังต่อตนเองให้เหมาะสม ตีตราตนเองน้อยลง และ การตัดสินใจในการเผชิญกับปัญหามีประสิทธิภาพมากขึ้น

4. การวิเคราะห์เพศภาวะ (gender- role analysis) และ การแทรกแซงบทบาททางเพศ (gender- role intervention) มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้บุคคลเข้าใจวาทกรรมเกี่ยวกับเพศภาวะของสังคมที่กดทับผู้บริการ เช่น วาทกรรมชายเป็นใหญ่ ซึ่งมีอิทธิพลต่อการแสดงบทบาทของผู้รับบริการ การวิเคราะห์เพศภาวะจะทำให้ผู้รับบริการมองเห็นว่าตนเองถูกกดทับจากความเชื่อแบบเหมารวม (stereotype belief) และ ความเชื่อต่อบทบาทความเป็นเพศ (sex role messages) อย่างไร ผู้บำบัดจะทำงานร่วมกับผู้รับบริการในการวิเคราะห์ความเชื่อเกี่ยวกับบทบาทความเป็นเพศที่ผู้รับบริการซึมซับมา (internalize belief) อย่างไรก็ตามการวิเคราะห์บทบาทเพศภาวะอาจไม่ได้นำมาสู่การตัดสินใจหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ทันที ดังนั้นหลังจากที่ผู้รับบริการเข้าใจประเด็นข้างต้น ผู้บำบัดจะทำการแทรกแซงบทบาททางเพศด้วยการเชิญชวนผู้รับบริการร่วมกันทำงานในประเด็นของการเปลี่ยนแปลง เช่นการฝึกทักษะ ทดลอง ฝึกซ้อม โดยผู้รับบริการจำเป็นต้องหมั่นประเมินความพร้อมของผู้รับบริการ กระตุ้นให้เกิดการตระหนักถึงผลดีของการเปลี่ยนแปลงและผลทางลบหากไม่เปลี่ยนแปลง และคอยให้กำลังใจอย่างต่อเนื่อง

5. การวิเคราะห์อำนาจและการแทรกแซงอำนาจ (power analysis and power intervention) เป็นเทคนิคนี้มีความคล้ายคลึงกับการวิเคราะห์เพศภาวะและ การแทรกแซงบทบาททางเพศแต่จะเน้นการวิเคราะห์อำนาจทางเพศที่แตกต่างกัน โดยผู้บำบัดจะเชิญชวนให้ผู้รับบริการร่วมกันทำงานในประเด็นการให้อำนาจทางเพศของสังคม ผู้บำบัดจะต้องหากลวิธีในการทำให้ผู้รับบริการเข้าใจถึงการให้คุณค่าทางเพศของสังคมที่ส่งผลให้เกิดเพศภาวะหลัก มองเห็นการถูกกดขี่ของบุคคลที่อยู่นอกกระแสหลัก เข้าใจถึงสาเหตุเชิงโครงสร้างของความสัมพันธ์เชิงอำนาจที่ไม่เท่าเทียม การวิเคราะห์อำนาจจะช่วยให้ผู้รับบริการเข้าใจถึงเบื้องหลังที่มาของอำนาจ สามารถสำรวจแหล่งอำนาจที่ตนมีอยู่และหาวิธีการเข้าถึงใช้แหล่งอำนาจ ทั้งแหล่งอำนาจภายในและ

แหล่งอำนาจภายนอก หลังจากผู้รับบริการมีความเข้าใจในประเด็นดังกล่าว ผู้บำบัดจึงทำการแทรกแซงอำนาจผ่านการกระตุ้นให้ผู้รับบริการตระหนักถึงอำนาจภายในที่ตนมีอยู่ ตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง นำไปสู่การฟื้นฟูอำนาจในตัวเอง

6. หนังสือบำบัด (Bibliotherapy) เป็นเทคนิคการให้ข้อมูลเกี่ยวกับวาทกรรมของสังคมผ่านสื่อต่าง ๆ เช่น สารคดี ภาพยนตร์ นิยาย นิทาน หรือสื่ออื่น ๆ ที่สามารถสะท้อนประเด็นเกี่ยวกับความไม่เท่าเทียมในสังคม ซึ่งเทคนิคดังกล่าวผู้บำบัดอาจให้เป็นการบ้านแล้วนำมาอภิปรายร่วมกันในชั่วโมงบำบัด

7. การฝึกทักษะการแสดงออก (Assertive training) เป็นการฝึกให้ผู้รับบริการสามารถแสดงออกทางอารมณ์หรือความคิดได้อย่างเหมาะสม นักบำบัดสตรีนิยมเชื่อว่าความคาดหวังของสังคมที่มีต่อเพศภาวะส่งผลต่อการแสดงออกของผู้รับบริการ จำกัดสิทธิในการแสดงออกของผู้รับบริการ (เช่น ผู้หญิงไม่ควรแสดงความโกรธ และ ผู้ชายไม่ควรแสดงความเสียใจหรือความอ่อนแอ) ดังนั้นการฝึกทักษะการแสดงออกจึงเป็นเทคนิคสำคัญที่จะช่วยให้ผู้รับบริการตระหนักในความรู้สึกหรือความต้องการ และสามารถออกเพื่อเป็นการพิทักษ์สิทธิของตนเอง ผู้บำบัดจะเชิญชวนให้ผู้รับบริการร่วมกันทำงานในประเด็นเกี่ยวกับความรู้สึกความต้องการของตัวเอง หากผู้รับบริการสามารถรู้ความต้องการที่แท้จริงของตนเองอาจทำให้ผู้รับบริการเกิดการเปลี่ยนแปลง ในกระบวนการนี้ผู้บำบัดไม่ควรชี้นำผู้รับบริการแต่ผู้บำบัดจะมีหน้าที่ให้การสนับสนุนให้กำลังในการยืนยันสิทธิความต้องการของตัวเอง

8. การสนับสนุนให้มีการกระทำทางสังคม (Social action) ผู้ให้คำปรึกษาอาจเชิญชวนในผู้รับบริการเป็นส่วนหนึ่งในการขับเคลื่อนสังคม การเรียกร้องความยุติธรรม ความเท่าเทียม สิทธิเสรีภาพ และการแสดงพลังให้สังคมได้รับรู้ถึงจุดยืนและอัตลักษณ์บางประการของผู้รับบริการ โดยผู้บำบัดอาจแนะนำให้ผู้รับบริการเริ่มจากการกระทำเล็ก ๆ เช่น การเคลื่อนไหวบนโซเชียลมีเดีย และพัฒนาไปสู่การเคลื่อนไหวที่ใหญ่ขึ้น เช่น การทำจิตอาสา การเข้าร่วมสมาคมหรือมูลนิธิต่าง ๆ เป็นต้น

### **การบำบัดทางจิตวิทยาแบบกลุ่มบูรณาการ**

การทำจิตบำบัดความคิดและพฤติกรรม (cognitive-behavioral therapy: CBT) มีหลักฐานเชิงประจักษ์สนับสนุนจำนวนมากว่าเป็นแนวทางการบำบัดหรือการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพในการรักษาภาวะสุขภาพจิตผิดปกติและโรคทางจิตเวชหลายโรค เช่น โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล และโรคเครียดภายหลัง นอกจากนี้ยังนิยมใช้ในการดูแลและเสริมสร้างสุขภาพจิต จึงอาจกล่าวได้ว่า การบำบัดความคิดและพฤติกรรมไม่ได้เป็นเพียงศาสตร์การบำบัดที่ให้การ

รักษาแบบจำเพาะเจาะจงแต่ยังเป็นศิลปะในการช่วยเหลือเยียวยาหัวใจเพื่อนมนุษย์ (นันท์ชัต  
ส์ถันท์ สกุลพงษ์, 2557) อย่างไรก็ตามในทางปฏิบัติจริงนักจิตวิทยาส่วนใหญ่มักใช้รูปแบบการ  
ปรึกษาและจิตบำบัดแบบผสมผสาน (Counseling and psychotherapy integration) (Consoli  
& Jester, 2005; Hollanders & McLeod, 1999; Norcross, Karpiak, & Santoro, 2005; นันท์  
ชัตส์ถันท์ สกุลพงษ์, 2557) เนื่องจากสามารถปรับรูปแบบการบำบัดให้มีความเหมาะสมกับบริบท  
ของผู้รับบริการซึ่งในการศึกษาคั้งนี้ใช้การผสมผสานทางทฤษฎีแบบมีทฤษฎีหลัก (assimilative  
integration) ตามแนวคิดของ เมสเซอร์ (Messer, 2001) ซึ่งเป็นรูปแบบการบำบัดที่ผู้ให้การ  
ปรึกษายึดทฤษฎีการบำบัดหนึ่งไว้เป็นแกนเป็นหลักและมีการหยิบยกเทคนิคจากทฤษฎีอื่น ๆ มา  
ใช้ภายใต้เงื่อนไขว่าการใช้ทฤษฎีที่หยิบยกมานั้นต้องใช้เพื่อตอบสนองวัตถุประสงค์ของทฤษฎีการ  
บำบัดหลัก โดยงานวิจัยคั้งนี้เลือกใช้ทฤษฎีการปรึกษาด้วยวิธีการบำบัดความคิดและพฤติกรรม  
เป็นวิธีหลัก และใช้ยึดยึดเทคนิคการบำบัดตามทฤษฎีสตรีนิยม (Feminist Therapy) เนื่องจากทั้ง  
2 วิธีมีหลักให้ในการให้คำปรึกษาค้างคั้งกัน โดยผู้วิจัยได้สังเคราะห์รายละเอียดความเหมือน  
และความต่างของทั้งสองทฤษฎีคั้งตารางแสดงที่ 9

ตาราง 9 แสดงการสังเคราะห์รายละเอียดความเหมือนและความต่างของทฤษฎีวิธีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมและทฤษฎีการบำบัดตามทฤษฎีสตรีนิยม

ประเด็น/แนวคิดทฤษฎี	Cognitive Behavioral Therapy	feminist therapy
1. ความเชื่อในธรรมชาติของมนุษย์	<p>มนุษย์เป็นผู้ผลิตและผลผลิตของสิ่งแวดล้อมรอบตัว</p> <p>พฤติกรรมของมนุษย์ได้รับอิทธิพลจากวางเงื่อนไขทางสังคม ขณะเดียวกันพฤติกรรมของมนุษย์ก็เป็นตัวกำหนดเงื่อนไขทางสังคม</p>	<p>พฤติกรรมของมนุษย์ได้รับอิทธิพลจากการขัดเกลาทางสังคมมากกว่าปัจจัยภายในที่มีมาตั้งแต่กำเนิด มนุษย์ทุกคนสามารถปรับตัวได้และในส่วนตัวของมนุษย์ทุกคนมีแรงขบอิทธิพลที่นำไปสู่ความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self-actualization)</p>
2. เป้าหมายการบำบัด	<p>ให้ความสำคัญกับการลดภาวะผิดปกติทางสุขภาพจิต</p> <p>มุ่งเน้นให้ผู้รับบริการเกิดการเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรม</p>	<p>ให้ความสำคัญกับการฟูพลังอำนาจ การยอมรับในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง มุ่งเน้นให้ผู้รับบริการเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในและเกิดการกระทำทางสังคม</p>
3. บทบาทของผู้ให้บริการ	<p>ช่วยให้ผู้รับบริการตระหนักถึงความเชื่อที่ไร้เหตุผลที่ส่งผลต่ออารมณ์ทางลบของตน สามารถที่จะโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผลและแทนที่ด้วยความเชื่อใหม่ นำไปสู่การเรียนรู้และเปลี่ยนแปลง</p>	<p>ช่วยให้ผู้รับบริการตระหนักในกระบวนการหล่อหลอม บทบาทเพศภาวะจากสังคม ที่ส่งผลต่อการแสดงบทบาททางเพศภาวะของตน สามารถเข้าใจความเชื่อที่ถูกต้องไว้เนิ่นนาน สามารถเปลี่ยนความเชื่อที่ถูกต้องไว้เนิ่นนานเป็นความเชื่อใหม่ นำไปสู่การฟูพลังอำนาจ</p>

ตาราง 9 (ต่อ)

ประเด็น/แนวคิดทฤษฎี	Cognitive Behavioral Therapy	feminist therapy
4.เทคนิคการปรึกษา	การสร้างพลัง การเปิดเผยตนเอง วิเคราะห์ปัญหาทางเพศ การแทรกแซงเชิงบทบาททางเพศ การวิเคราะห์อำนาจและการ แทรกแซง หนังสือบำบัด การปรับเปลี่ยนมุมมองและลดการ ตีตรา สนับสนุนให้มีการกระทำทางสังคมกระทำทางสังคม	progressive muscle relaxation, Grounding/Breath Skills, Identifying Moods, Identifying Automatic Thoughts, Evaluating Thoughts, Modifying Dysfunctional Thoughts และ Mood diary





จากตารางที่ 9 แสดงให้เห็นแม้ทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมและทฤษฎีสตรีนิยมจะมีเทคนิคในการช่วยเหลือผู้รับบริการแตกต่างกันแต่ทั้งสองทฤษฎีนั้นมีจุดเชื่อมคือการให้ความรู้ (Psychoeducation) และการโต้แย้งความคิดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลหรือความเชื่อฝังใจ (CBT: Automatic thought/ Feminist: internalized belief)

ความเชื่อที่ไร้เหตุผล และความเชื่อฝังใจเกิดขึ้นจากประสบการณ์ที่บุคคลประสบกับสภาพแวดล้อมที่ไม่ยุติธรรมและบีบบังคับอยู่เสมอ ส่งผลให้บุคคลอาจมีความเชื่อหรือความคิดเกี่ยวกับตนเองและสังคม (ค่านิยม) ที่ผิดเพี้ยน เช่น การที่บุคคลคนหนึ่งเติบโตมากับวาทกรรมของสังคมที่กดทับเช่น “ผู้หญิงมีวิชาชีพ วิชาไม่สวย” “เพศชายเป็นเพศที่เข้มแข็ง ผู้หญิงเป็นเพศที่อ่อนแอ” “ภรรยาเป็นสมบัติของสามี” เมื่อบุคคลเผชิญกับวาทกรรมเหล่านี้ซ้ำๆ บุคคลอาจมีความคิดและความเชื่อต่อตนเองที่ผิดเพี้ยนไป เช่น “ฉันเป็นผู้หญิงมีวิชา ดังนั้นฉันจึงไม่สวยและไม่เป็นที่สนใจ” “ฉันเป็นผู้หญิง เป็นเพศที่อ่อนแอ ฉันจึงจำเป็นต้องมีสามีดูแล” “ฉันเป็นภรรยา แม้สามีจะไม่ดีกับฉัน ฉันก็ต้องต้องยินยอม” ซึ่งความคิดและความเชื่อต่อตนเองที่ผิดเพี้ยนไปนี้จะส่งผลต่อความเชื่อ ทักษะติ และพฤติกรรมที่ยอมจำนนหรือกดขี่ตนเองของบุคคล ทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมและทฤษฎีสตรีนิยม จะเน้นความสำคัญกับการให้ความรู้ (Psychoeducation) เกี่ยวกับ กระบวนการคิดที่ผิดเพี้ยน โต้แย้งความคิดดังกล่าว เพื่อให้บุคคลเกิดความเชื่อหรือความคิดใหม่ เช่น “ความสวยไม่ได้วัดจากสีผิว ถึงฉันมีวิชา ฉันก็เป็นที่น่าสนใจได้” “ผู้หญิงไม่ใช่เพศที่อ่อนแอ ดังนั้นฉันจึงไม่จำเป็นต้องมีสามีเพื่อให้มีคนดูแล” “ภรรยาไม่ใช่สมบัติของสามี ทุกคนมีสิทธิเสรีภาพในชีวิตของตน” ซึ่งความคิดความเชื่อใหม่จะไปสู่การเปลี่ยนแปลงของบุคคล ดังนั้นผู้ให้การศึกษาจึงมีหน้าที่ให้ความรู้เพื่อ ช่วยให้ผู้รับบริการตระหนักถึงความเชื่อที่ไร้เหตุผลที่เกิดจากกระบวนการหล่อหลอมบทบาทเพศภาวะจากสังคม สามารถที่จะโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล สามารถเข้าใจความเชื่อที่ถูกฝังในตนเอง สามารถที่จะโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผลที่ถูกฝังไว้ในตนและแทนที่ด้วยความเชื่อใหม่ ก้าวไปสู่การเรียนรู้และเกิดการเปลี่ยนแปลงและฟื้นฟูอำนาจ

จากเหตุผลที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า ในขอบเขตของปัญหาความรุนแรงในครอบครัว การบำบัดความคิดและพฤติกรรมและทฤษฎีสตรีนิยมมีจุดเชื่อมทางทฤษฎีทั้งในมิติของ ความเชื่อในธรรมชาติของมนุษย์ เป้าหมายการศึกษา/บำบัด บทบาทของผู้ให้การศึกษา ทั้งสองทฤษฎีจึงมีความเหมาะสมที่จะนำมาบูรณาการเพื่อพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษาสำหรับสตรีที่ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว



เมื่อพิจารณาถึงความขาดแคลนของเกณฑ์ปฏิบัติเบื้องต้น (Protocols) ที่ใช้สำหรับดูแลจิตใจสตรีที่ถูกกระทำทารุณแรงในครอบครัว ผู้วิจัยมีความประสงค์ที่จะพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ด้วยการผสมผสานทางทฤษฎีแบบมีทฤษฎีหลัก (assimilative integration) ตามแนวคิดของ เมสเซอร์ (Messer, 2001) ซึ่งผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการปรึกษาด้วยวิธีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเป็นวิธีหลัก และใช้ยึดมั่นเทคนิคการบำบัดตามทฤษฎีสตรีนิยม (Feminist Therapy) โดยผู้วิจัยได้ออกแบบให้กลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างพลังใจในภาวะวิกฤตและการพิทักษ์สิทธิของตนเองเป็นกระบวนการเสริมสร้างคุณลักษณะทางบวก (Strengths Based Cognitive Behavioral Therapy, Positive Cognitive Behavioral Therapy) และเป็นกลุ่มบำบัดแบบแยกเพศโดยมีรูปแบบและเนื้อหาสำหรับผู้หญิงโดยเฉพาะ (female-specificity) เพื่อให้สตรีที่ถูกกระทำทารุณแรงในครอบครัวสามารถค้นหาศักยภาพและทรัพยากรทางบวกในตนเองนำไปสู่ความสามารถในการเผชิญสถานการณ์เลวร้าย สามารถปกป้องหรือเรียกร้องสิทธิของตนเอง และสามารถฟื้นคืนสู่การออกกำลังกายเติบโตของชีวิต รวมถึงสามารถพัฒนาตนเองจนสามารถเป็นกระบอกเสียงให้กับบุคคลชายขอบคนอื่น ๆ และเป็นส่วนหนึ่งในการขับเคลื่อนสังคม

#### 4.การรักษาตามแนวทางมาตรฐาน (TAU) ของศูนย์ศูนย์ช่วยเหลือสังคม

กระทรวงสาธารณสุขได้มีนโยบายในการเปิดบริการศูนย์พึ่งได้ (OSCC) ขึ้นในโรงพยาบาลทุกแห่ง เพื่อช่วยเหลือเด็กและสตรีในภาวะวิกฤติจากปัญหาความรุนแรงในครอบครัว สำหรับสตรีที่ถูกกระทำทารุณแรงในครอบครัวนั้นจะได้รับการช่วยเหลือในด้าน 1) การแพทย์และสาธารณสุข ซึ่งได้แก่ การประเมินและวินิจฉัยทางการแพทย์ และ รักษาทางร่างกายและจิตใจ 2) ด้านสังคม ซึ่งได้แก่ การประเมินและวินิจฉัยทางสังคม ช่วยเหลือทางด้านสวัสดิการสังคม การสงเคราะห์ การประเมินความเสี่ยงต่อการถูกกระทำซ้ำ จัดที่พักฉุกเฉินเฉพาะหน้า เยี่ยมบ้านประสานเครือข่ายภายนอกเพื่อให้การช่วยเหลือด้านปัจจัยทางเศรษฐกิจและสังคม และ 3) ด้านกฎหมาย ซึ่งได้แก่ การเก็บรวบรวมหลักฐานทางนิติเวช การให้ข้อมูลเบื้องต้นด้านกฎหมาย การสนับสนุนการแจ้งเหตุเจ้าหน้าที่ และการดำเนินคดี (สำนักส่งเสริมการพัฒนาเศรษฐกิจสังคมและการมีส่วนร่วม, มปป)

ในการทำงานของทีมสหวิชาชีพนักจิตวิทยามีหน้าที่ 1) ทดสอบทางด้านจิตวิทยา 2) ประเมินสภาพจิตใจผู้ถูกกระทำทารุณแรง และ 3) ให้การช่วยเหลือเพื่อบำบัดฟื้นฟูด้านจิตใจ โดยในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยขอกล่าวเฉพาะในส่วนของการให้การช่วยเหลือเพื่อบำบัดฟื้นฟูด้าน

จิตใจ ซึ่งตามการรักษาตามแนวทางมาตรฐานสตรีที่ถูกกระทำทารุณแรงในครอบครัวจะได้รับ การปรึกษาทางจิตวิทยาอย่างน้อย 2 ครั้งซึ่งในแนวทางปฏิบัติไม่ได้กำหนดรูปแบบการบำบัดหรือ รูปแบบการให้คำปรึกษาเฉพาะสำหรับสตรีที่ถูกกระทำทารุณแรงในครอบครัวไว้ กล่าวคือ นักจิตวิทยาในฐานะเครื่องมือการบำบัดสามารถเลือกทฤษฎีการบำบัดหรือทฤษฎีการให้ คำปรึกษาทางจิตวิทยาตามดุลพินิจ (สำนักส่งเสริมการพัฒนาเศรษฐกิจสังคมและการมีส่วนร่วม, มปป)

### กรอบแนวคิดเกี่ยวกับการวิจัย

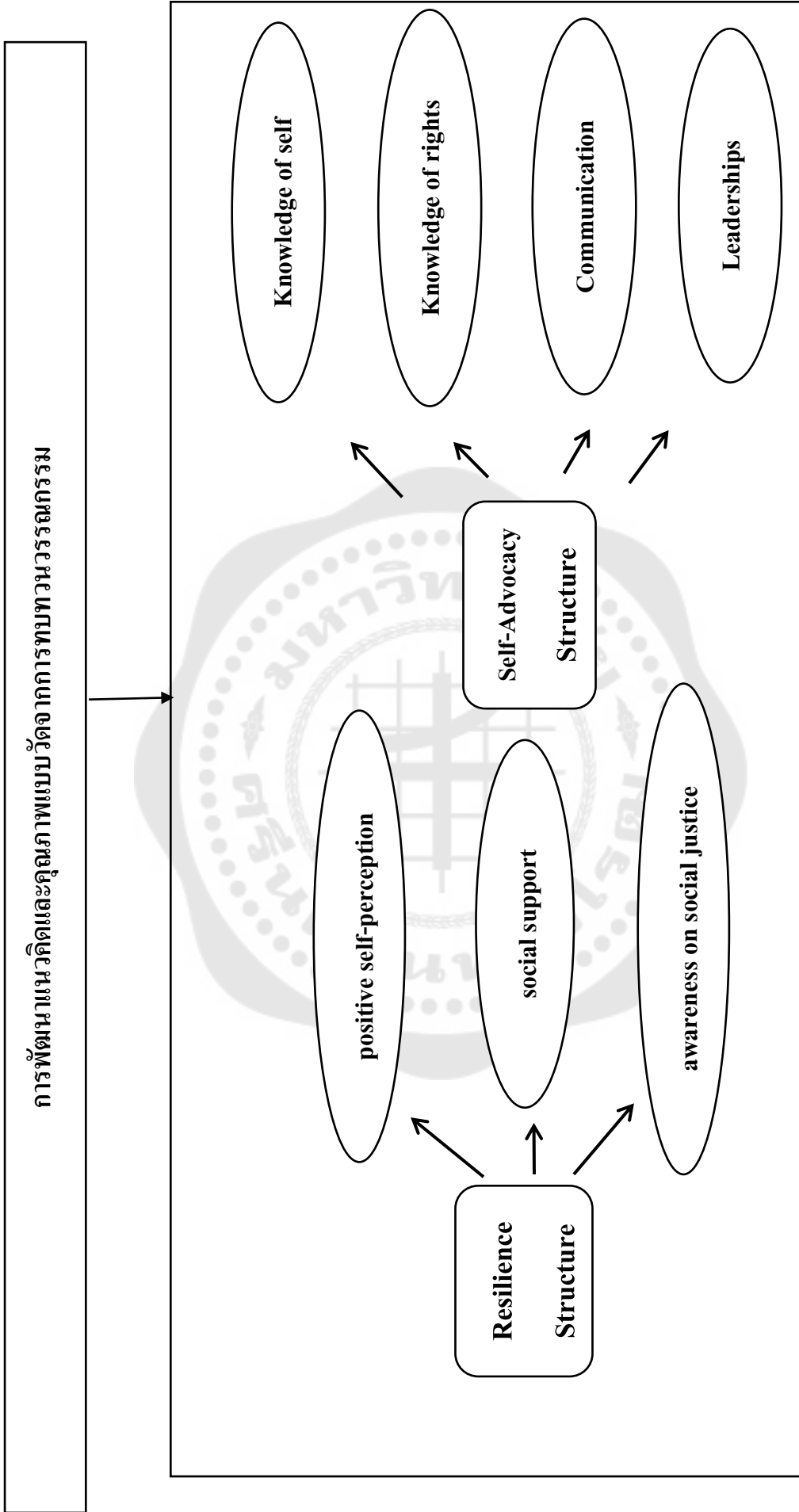
งานวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและ พฤติกรรมประยุกต์และศึกษาผลของการใช้โปรแกรมฯทั้งในระหว่างการทดลองและติดตามผลโดย เปรียบเทียบระหว่าง การรักษาตามแนวทางมาตรฐานร่วมกับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัด ความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ กับ การรักษาตามแนวทางมาตรฐาน (TAU) เพียงอย่างเดียว ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกวางกรอบแนวคิดการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบสุ่มชนิดมีกลุ่มควบคุม (Randomized Controlled Trial: RCT) โดยการวิจัยครั้งนี้สามารถแบ่งออกเป็น 2 ส่วนคือ 1) การ พัฒนาแบบวัดพลังใจและแบบวัดการพิทักษ์สิทธิตนเองและการพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม บำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ และ 2) การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมฯ

ในส่วนของการพัฒนาแบบวัดพลังใจและแบบวัดการพิทักษ์สิทธิตนเอง ผู้วิจัยมีความ ประสงค์จะพัฒนาแบบวัดพลังใจและการพิทักษ์สิทธิตนเองให้สอดคล้องกับบริบทของสตรีที่ถูก กระทำทารุณแรง เนื่องจากการศึกษาตัวแปรทั้งสองในกลุ่มตัวอย่างสตรีที่ถูกกระทำทารุณแรง ในครอบครัวยังมีค่อนข้างจำกัด ดังนั้นในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมและสร้าง แบบวัดโดยอาศัยทั้งทฤษฎีและผลการวิจัยเชิงประจักษ์ จากนั้นนำไปดำเนินการศึกษานำร่องและ ตรวจสอบคุณลักษณะการวัดทางจิตวิทยาของแบบวัดที่พัฒนาขึ้น

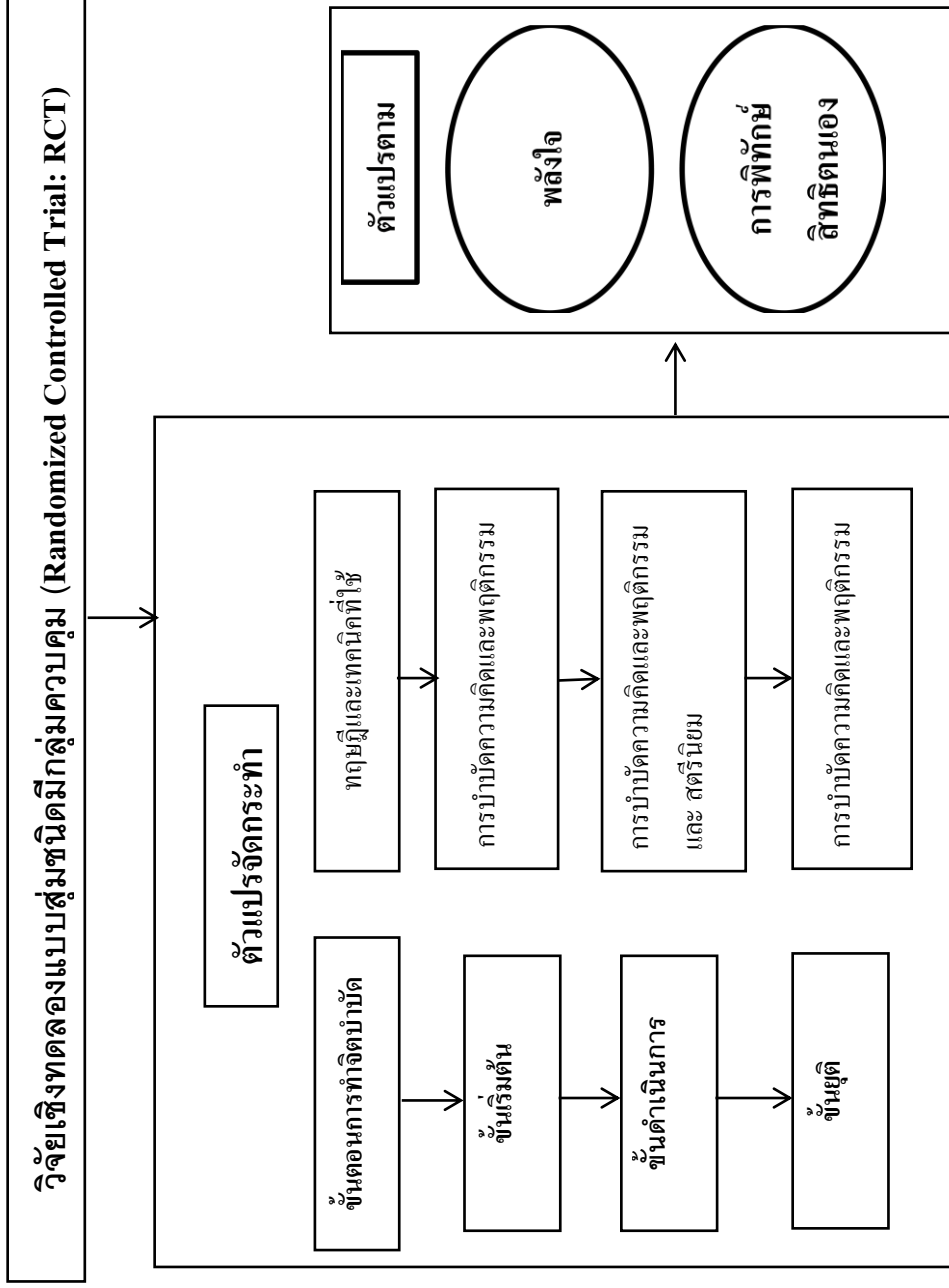
ในส่วนของการพัฒนาโปรแกรมฯผู้วิจัยมีความประสงค์จะพัฒนาโปรแกรมฯที่เป็นกลุ่ม บำบัดแบบแยกเพศโดยมีรูปแบบและเนื้อหาสำหรับผู้หญิงโดยเฉพาะและมีความจำเพาะกับสตรีที่ ถูกกระทำทารุณแรงเนื่องจากในประเทศไทยยังขาดเกณฑ์ปฏิบัติเบื้องต้นที่ใช้สำหรับสตรีที่ถูก กระทำทารุณแรงในครอบครัวโดยเฉพาะ และนอกจากนี้การทำกลุ่มบำบัดสำหรับผู้หญิง โดยเฉพาะนั้นสามารถเป็นบริการเสริมที่ทำให้ผลการรักษาประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้น (Greenfield et al., 2007)

ในการศึกษาผลของการใช้โปรแกรมฯทั้งในระยการทดลองและติดตามผลผู้วิจัยเลือก  
วางกรอบแนวคิดการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบสุ่มชนิดมีกลุ่มควบคุม (Randomized  
Controlled Trial: RCT) ซึ่งกรอบแนวคิดการวิจัยข้างต้นสามารถสรุปได้ดังรูปภาพที่ 5 และรูปภาพ  
ที่ 6





ภาพประกอบ 5 แสดงกรอบแนวคิดการวิจัยบางส่วนที่ 1: การพัฒนาแบบวัดพลังใจและการฝึกทักษะชีวิตตนเอง



ภาพประกอบ 6 แสดงกรอบแนวคิดการวิจัยการส่วนที่ 2: การศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์

## สมมติฐานการวิจัย

ในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตอบสมมติฐานการวิจัย หากผลการวิเคราะห์เป็นไปตามสมมติฐานหลักจึงจะมีการวิเคราะห์สมมติฐานเพิ่มเติม

### สมมติฐานหลัก

1. สตรีที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ร่วมกับการรักษาตามแนวทางมาตรฐาน (treatment as usual, TAU) มีพลังใจและการพิทักษ์สิทธิตนเองสูงกว่าสตรีที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวที่ได้รับการรักษาตามแนวทางมาตรฐานเพียงอย่างเดียว ทั้งในระยะภายหลังการทดลอง ระยะติดตามผล 1 เดือน และ 3 เดือน

### สมมติฐานเพิ่มเติม

1. สตรีที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ร่วมกับการรักษาตามแนวทางมาตรฐาน (treatment as usual, TAU) มีพลังใจ และการพิทักษ์สิทธิตนเอง (เมื่อพิจารณาการวิเคราะห์ตัวแปรครั้งละ 1 ตัวแปร) สูงกว่าสตรีที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวที่ได้รับการรักษาตามแนวทางมาตรฐานเพียงอย่างเดียว ทั้งในระยะภายหลังการทดลอง ระยะติดตามผล 1 เดือน และ 3 เดือน

2. สตรีที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ร่วมกับการรักษาตามแนวทางมาตรฐาน (treatment as usual, TAU) มีพลังใจรายด้าน ได้แก่ การรับรู้ตนเองทางบวก สัมพันธภาพและการสนับสนุนจากครอบครัว ช่าง และการรับรู้ความอยู่ดีธรรมของสังคม สูงกว่าสตรีที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวที่ได้รับการรักษาตามแนวทางมาตรฐานเพียงอย่างเดียว ทั้งในระยะภายหลังการทดลอง ระยะติดตามผล 1 เดือน และ 3 เดือน

3. สตรีที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ร่วมกับการรักษาตามแนวทางมาตรฐาน (treatment as usual, TAU) มีการพิทักษ์สิทธิตนเองรายด้าน ได้แก่ การรู้จักตนเอง ภาวะผู้นำกับการเข้าใจสิทธิ และทักษะการสื่อสาร สูงกว่าสตรีที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวที่ได้รับการรักษาตามแนวทางมาตรฐานเพียงอย่างเดียว ทั้งในระยะภายหลังการทดลอง ระยะติดตามผล 1 เดือน และ 3 เดือน

### บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีแบบสุ่มชนิดมีกลุ่มควบคุม (Randomized Controlled Trial: RCT) ซึ่งเป็นรูปแบบการทดลองที่ใช้อย่างเป็นมาตรฐานของการทดลองทางคลินิก ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 2 ส่วนคือ 1.การพัฒนาแบบวัดพลังใจและแบบวัดการพิทักษ์สิทธิตนเอง และการพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ และ 2.การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์

#### ส่วนที่ 1 การพัฒนาแบบวัดพลังใจและแบบวัดการพิทักษ์สิทธิตนเอง

##### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นสตรีผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว โดยในการวิจัยส่วนที่ 1 ผู้วิจัยเลือกกลุ่มเป็นสตรีผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวที่รับบริการจากศูนย์ช่วยเหลือสังคม (สังกัดโรงพยาบาล) ขนาดกลุ่มตัวอย่างคำนวณจากสูตร  $[n = P(1-P)Z^2/e^2]$  ของ คอคแรน (Cochran, 1997) ซึ่งเป็นการคำนวณกลุ่มตัวอย่างในกรณีที่ไม่ทราบขนาดของประชากรที่แน่นอนและกรณีไม่ทราบค่าสัดส่วนของประชากร โดยค่า  $P(1-P)$  จะมีค่ามากที่สุดเมื่อสัดส่วนประชากร = 50% หรือ  $P = .5$  และกำหนดให้  $n =$  ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการ  $p =$  สัดส่วนของลักษณะที่สนใจในประชากร  $e =$  ระดับความคลื่อนของการสุ่มตัวอย่างที่ยอมรับให้เกิดขึ้นได้ และ  $Z =$  ค่า  $Z$  ที่ระดับความเชื่อมั่นหรือระดับนัยสำคัญซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้ใช้ ความเชื่อมั่น 95% หรือระดับนัยสำคัญ 0.05 มีค่า  $Z = 1.96$  แทนค่าคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง  $[n = 0.5(1-0.5)1.96^2/0.05^2]$  จากการคำนวณจะได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ 385 คน อย่างไรก็ตามขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยควรมากกว่าขนาดกลุ่มตัวอย่างที่คำนวณได้เพื่อป้องกันความผิดพลาดจากการเก็บข้อมูลผู้วิจัยจึงกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างไว้ที่ 400 คน

ผู้วิจัยมีขั้นตอนการเก็บข้อมูลดังนี้

1. ผู้วิจัยติดต่อนักสังคมสงเคราะห์และนักจิตวิทยาในโรงพยาบาลศูนย์และบ้านพักสตรี ที่ทำงานใกล้ชิดกับสตรีผู้ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว

2. ผู้วิจัยขอให้นักสังคมสงเคราะห์และนักจิตวิทยาโทรสอบถามความเต็มใจในการประเมินหากผู้ป่วยยินยอม นักสังคมสงเคราะห์และนักจิตวิทยาจะขอช่องทางการติดต่อเพื่อส่งแบบประเมิน เช่น ID line เพื่อส่งแบบประเมินผ่านแอปพลิเคชัน Line หรือ ขอที่อยู่เพื่อจัดส่งแบบประเมินทางไปรษณีย์



## เครื่องมือที่ใช้และการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้คือแบบวัดพลังใจ และ แบบวัดการพิทักษ์ตนเองโดยผู้วิจัยมีขั้นตอนการเก็บข้อมูลดังนี้

1. สร้างนิยามปฏิบัติการของพลังใจจากการทบทวนวรรณกรรม
2. พัฒนาแบบวัดพลังสุขภาพจิตโดยใช้มาตราวัด 6 ระดับ ในแบบวัดมีทั้งข้อคำถามเชิงบวกและเชิงลบ สตรีที่ถูกระทำความรุนแรงในครอบครัวที่ได้คะแนนจากแบบวัดพลังใจ และแบบวัดการพิทักษ์ตนเองสูงแสดงถึงการมีพลังใจและการพิทักษ์ตนเองสูงกว่าสตรีที่ถูกระทำความรุนแรงในครอบครัวที่ได้คะแนนต่ำกว่า
3. นำแบบวัดที่พัฒนาขึ้นไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท จากนั้นปรับปรุงแก้ไขก่อนส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยา และการวิจัยเชิงปริมาณ จำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยมีเกณฑ์สำหรับความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญดังนี้
  - ให้คะแนน +1 หมายถึง แน่ใจว่าข้อคำถามนั้น ๆ มีคุณภาพในการวัดพลังใจและการพิทักษ์สิทธิของตนเองของสตรีที่ถูกระทำความรุนแรงในครอบครัว
  - ให้คะแนน 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าข้อคำถามนั้น ๆ มีคุณภาพในการวัดพลังใจและการพิทักษ์สิทธิของตนเองของสตรีที่ถูกระทำความรุนแรงในครอบครัว
  - ให้คะแนน -1 หมายถึง แน่ใจว่าข้อคำถามนั้น ๆ ไม่มีคุณภาพในการวัดพลังใจและการพิทักษ์สิทธิของตนเองของสตรีที่ถูกระทำความรุนแรงในครอบครัว
4. ผู้วิจัยนำคะแนนของผู้คณาจารย์ทั้ง 5 ท่าน และนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item – operational definition congruence : IOC ) ระหว่างข้อคำถามกับนิยามปฏิบัติการ โดยข้อคำถามทั้งหมดทั้งต้องมีค่าดัชนีความสอดคล้องมากกว่า 0.5
5. ผู้วิจัยนำข้อคำถามที่คัดเลือกแล้วไปทดลองให้กับสตรีผู้ถูกระทำความรุนแรงในครอบครัว ณ ศูนย์ช่วยเหลือสังคม (สังกัดโรงพยาบาล) จากนั้นพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item-total correlation) โดยข้อคำถามต้องมีความสัมพันธ์กันตั้งแต่ .05 ขึ้นไป หากข้อใดไม่ถึงเกณฑ์ผู้วิจัยตัดข้อคำถามดังกล่าวออก
6. ผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบความตรงและความเที่ยง
  - ด้านความตรงผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบความตรงเชิงปัจจัย (factorial validity) ของแบบวัดพลังใจและการพิทักษ์สิทธิของตนเอง และดำเนินการตรวจสอบความตรงร่วมสมัย (concurrent

validity) และโครงข่ายความสัมพันธ์ทางทฤษฎี (nomological network) ของแบบวัดการพิทักษ์สิทธิตนเองเพิ่มเติม

ด้านความเที่ยง ผู้วิจัยตรวจสอบความเที่ยงแบบสอดคล้องภายในด้วยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟาของ ครอนบาค (Cronbach's  $\alpha$  coefficient) และสัมประสิทธิ์ ความเที่ยงโอเมก้า ( $X$  reliability coefficient)

## ส่วนที่ 2 การพัฒนาแบบวัดพลังใจและแบบวัดการพิทักษ์สิทธิตนเอง

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นสตรีผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว โดยในการวิจัยส่วนที่ 2 ผู้วิจัยเลือกกลุ่มเป็นสตรีผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวที่รับบริการจากศูนย์ช่วยเหลือสังคม (สังกัดโรงพยาบาล) ขนาดกลุ่มตัวอย่างคำนวณจากขนาดกลุ่มตัวอย่างคำนวณจากโปรแกรม G\*Star Power 3.0 (Faul et al., 2007) เนื่องจากประชากรไม่สามารถกำหนด จึงคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยการวิเคราะห์ Power analysis โดยกำหนดค่า  $\alpha = 0.5$ , effect size = 0.5, Power = 0.95 โดยมีการทดสอบ 1 ทางคำนวณด้วยโปรแกรม G\*power ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำ 44 คน Critical t (42) = 0.0000, Delta = 1.6583 เพื่อลดความเสี่ยงต่อการถอนตัวออกจากการวิจัยจึง ผู้วิจัยจึงกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างที่จำนวน 60 คน โดยแบ่ง เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน โดยผู้วิจัยมีขั้นตอนการเก็บข้อมูลดังนี้

1. ผู้วิจัยติดต่อนักสังคมสงเคราะห์และนักจิตวิทยาในโรงพยาบาลศูนย์และบ้านพักสตรี ที่ทำงานใกล้ชิดกับสตรีผู้ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว

2. ผู้วิจัยขอให้นักสังคมสงเคราะห์และนักจิตวิทยาโทรสอบถามความเต็มใจในการเข้าร่วมวิจัยจากผู้ป่วยที่มีคุณสมบัติผ่านเกณฑ์คัดเลือก โดยกลุ่มตัวอย่างมีเกณฑ์คัดเลือกดังนี้

(ก) มีอายุมากกว่า 18 ปี

(ข) เป็นสตรีที่ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวทางร่างกายโดยไม่เคยมีประวัติ

การถูกทำร้ายทางเพศ

(ค) มีประวัติการถูกทำร้ายร่างกายล่าสุดนานไม่เกิน 6 เดือน

(ง) มีการรับรู้และมีสติสัมปชัญญะดี ไม่มีอาการเจ็บป่วยทางจิตเวช

(จ) สามารถอ่านและเขียนหนังสือได้

(ฉ) ยินยอมเข้าร่วมการปรึกษาด้วยความเต็มใจ และเกณฑ์การคัดออกคือ สตรี

ที่ถูกกระทำ ความรุนแรงที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ ไม่ครบตามขั้นตอน

หากผู้ป่วยเต็มใจเข้าร่วมนักสังคมสงเคราะห์และนักจิตวิทยานัดวัดเวลาเพื่อเซ็นเอกสารยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

3. ดำเนินการทดลองโดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 6 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มควบคุมจำนวน 3 กลุ่ม และกลุ่มทดลองจำนวน 3 กลุ่ม กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีจำนวนกลุ่มละ 10 คน (กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 60 คน) โดยจัดสรรกลุ่มผู้ที่ได้รับการรักษาด้วยวิธีการใช้กล่องทึบสี (Opaque Cardboard Boxes) วิธีการรักษาต่อผู้เข้าร่วมการทดลองเพื่อทำให้ทั้งสองกลุ่มมีลักษณะใกล้เคียงกัน ตัวแปรกวน (Confounders) กระจายอย่างเท่าเทียมกันทั้งสองกลุ่ม กลุ่มควบคุมจะได้รับการรักษาตามแนวทางมาตรฐาน (TAU) และกลุ่มควบคุมจะได้รับการรักษาตามมาตรฐานปกติร่วมกับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์

### **เครื่องมือที่ใช้และการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ**

เครื่องมือในการวิจัยส่วนที่สองแบ่งออกเป็น 3 ส่วนคือ 1) ตัวผู้วิจัยในฐานะเครื่องมือวิจัย 2) โปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ และ 3) แบบวัดพลังใจและแบบวัดการพิทักษ์สิทธิของตนเอง โดยแต่ละเครื่องมือมีรายละเอียดดังนี้

1. ตัวผู้วิจัยในฐานะเครื่องมือวิจัยซึ่งเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการดำเนินกลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ โดยมีผู้วิจัยมีคุณสมบัติดังนี้

1.1 ผู้วิจัยจบการศึกษาด้านจิตวิทยาโดยตรง โดยในระดับปริญญาตรีด้านจิตวิทยาคลินิก และ ปริญญาโทด้านจิตวิทยาคลินิกและชุมชน ซึ่งทั้ง 2 คุณวุฒิมีวิชาเรียนเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาและการทำจิตบำบัด

1.2 ผู้วิจัยมีใบประกอบโรคศิลปะวิชาชีพจิตวิทยาคลินิก โดยมีประสบการณ์ทำงานเป็นนักจิตวิทยาคลินิก ณ โรงพยาบาลไพเราะงาม จังหวัดราชบุรี เป็นเวลา 5 ปี โดยในการทำงานด้านการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาหรือการทำจิตบำบัดผู้วิจัยได้ยึดปฏิบัติการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมเป็นทฤษฎีหลักในการทำงาน

1.3 ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2558 – 2562 ผู้วิจัยได้เข้าร่วมการอบรมคอสมะยะสั้นเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาและจิตบำบัดโดยเฉพาะการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาหรือการทำจิตบำบัดภายใต้ทฤษฎีการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม อย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง

2. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์มีขั้นตอนการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพดังนี้

2.1 ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาและจิตบำบัดภายใต้ทฤษฎีการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม และ สตรีนิยาม

2.2 สร้างกรอบแนวคิดการทำกลุ่มบำบัดความคิดและคิดและพฤติกรรมประยุกต์โดยใช้การผสมผสานทางทฤษฎีแบบมีทฤษฎีหลัก (assimilative integration) ตามแนวคิดของ เมสเซอร์ (Messer, 2001) โดยงานวิจัยครั้งนี้เลือกใช้ทฤษฎีการปรึกษาด้วยวิธีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเป็นวิธีหลักและเสริมเทคนิคการบำบัดตามทฤษฎีสตรีนิยม (Feminist Therapy)

2.3 การหาคุณภาพของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์โดยขอให้อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ตรวจสอบความถูกต้องและคุณภาพของโปรแกรมฯ และ นำข้อเสนอแนะไปปรับปรุงโปรแกรมฯ หลังจากนั้นนำเสนอโปรแกรมฯต่อผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญด้านการปรึกษาทางจิตวิทยาเพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ของแนวคิดการบำบัด เทคนิคการให้คำปรึกษา วัตถุประสงค์ และกระบวนการกลุ่ม โดยผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์การให้ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิดังนี้

ให้คะแนน +1 หมายถึง แน่ใจว่าโปรแกรมฯสอดคล้องกับทฤษฎีการปรึกษาและกลุ่มตัวอย่างของงานวิจัย

ให้คะแนน 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าโปรแกรมฯคล้องกับทฤษฎีการปรึกษาและกลุ่มตัวอย่างของงานวิจัย

ให้คะแนน -1 หมายถึง แน่ใจว่าโปรแกรมฯไม่สอดคล้องกับทฤษฎีการปรึกษาและกลุ่มตัวอย่างของงานวิจัย

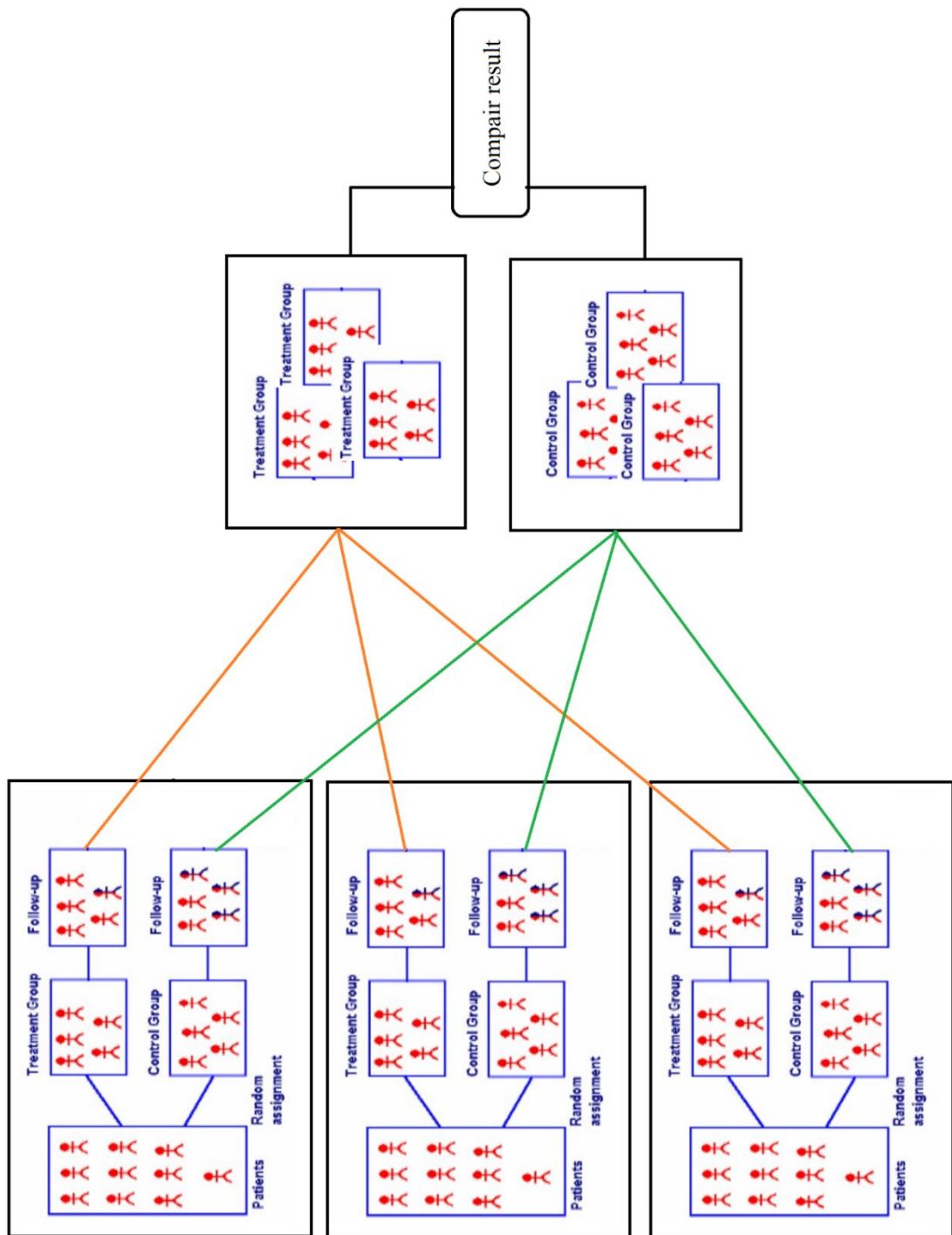
หลังจากนั้นผู้วิจัยนำข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิมาปรับปรุงจนกระทั่งผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านให้ความเห็นตรงกันในทุกกระบวนการของการบำบัด และนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ไปทดลองใช้ก่อนการทดลองจริง (Pre-experiment design) กับสตรีผู้ถูกกระทำรุนแรงในครอบครัวที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยโดยทำการทดลองในทุกกระบวนการของโปรแกรม หลังการจบโปรแกรมผู้วิจัยวิเคราะห์ผลโดยการเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการทดลองจากแบบวัดพลังใจและการพิทักษ์สิทธิตนเองที่สร้างขึ้นด้วยสถิติ Wilcoxon matched pair sign test

ในส่วนความน่าเชื่อถือของโปรแกรม (Reliability) ผู้วิจัยได้ออกแบบ แบบตรวจสอบ (Checklist) กระบวนการของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์เพื่อทดสอบความเชื่อมั่นระหว่างผู้ประเมิน (Inter-Rater Reliability: IRR) ของการทดลอง

3. แบบวัดพลังใจและแบบวัดการพิทักษ์สิทธิตนเองซึ่งผ่านการตรวจสอบคุณภาพตามทีละขั้นไว้ในงานวิจัยตอนที่ 1

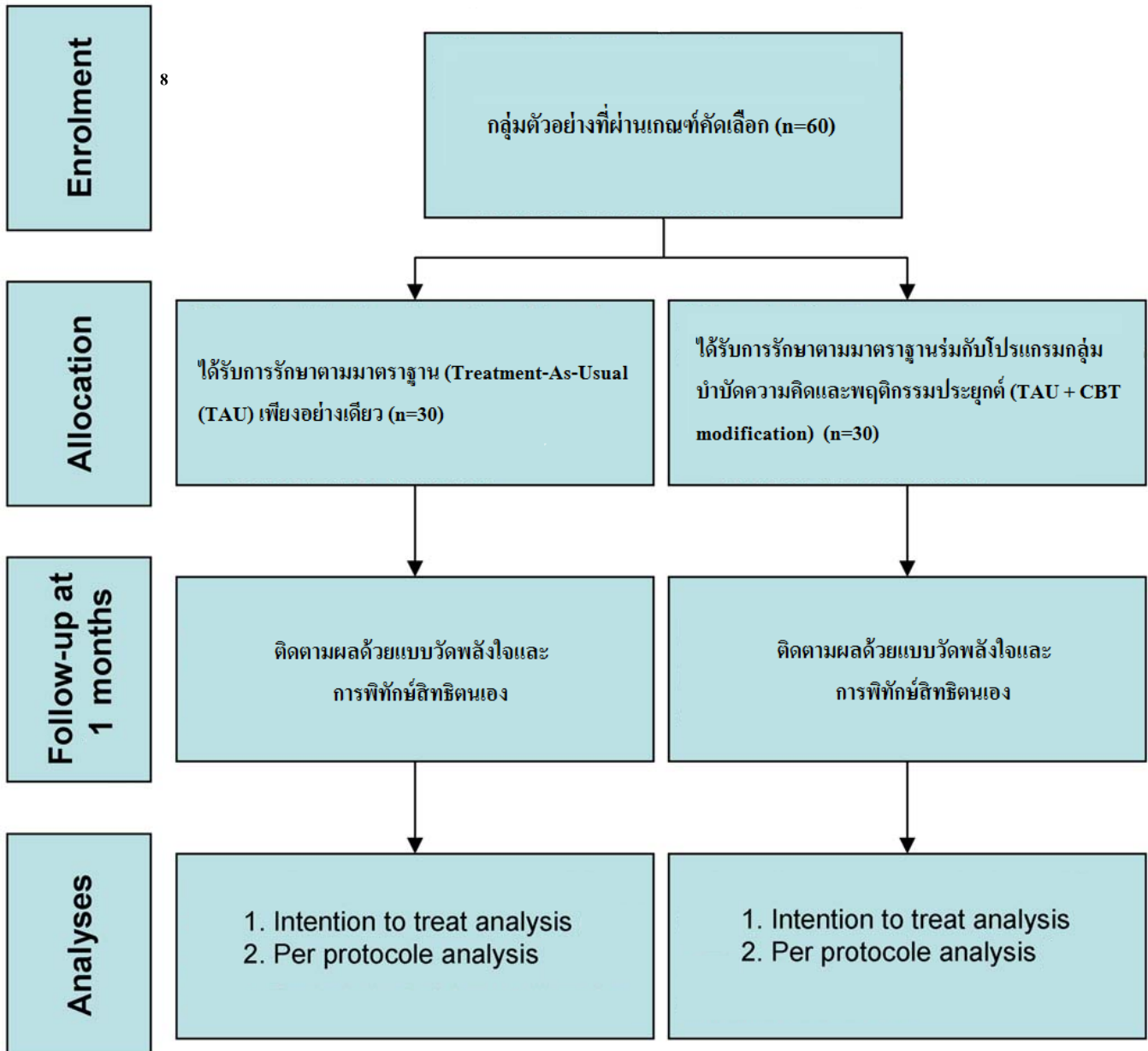
### การเก็บรวบรวมข้อมูลและการดำเนินการวิจัย

1. นำแบบวัดพลังใจและการพิทักษ์สิทธิของตนเองไปใช้ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่เข้าเกณฑ์คัดเลือกก่อนเข้ารับการทดลองจำนวน 60 คน
2. สุ่มแบ่งกลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คน เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองจะได้รับการรักษาตามมาตรฐานปกติร่วมกับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ และ กลุ่มควบคุมจะได้รับการรักษาตามแนวทางมาตรฐาน (TAU) เพียงอย่างเดียว รายละเอียดการแบ่งกลุ่มดังรูปภาพที่ 7
3. หลังจากให้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์แก่กลุ่มควบคุมเสร็จ ผู้วิจัยทำการประเมินกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดด้วยแบบวัดพลังใจและการพิทักษ์สิทธิของตนเองซ้ำ
4. หลังจากจบการให้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์แก่กลุ่มควบคุม 4 สัปดาห์ ผู้วิจัยทำการประเมินกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดด้วยแบบวัดพลังใจและการพิทักษ์สิทธิของตนเองซ้ำอีกรอบเพื่อติดตามผล
5. วิเคราะห์และอภิปรายผลการวิจัย



ภาพประกอบ 7 แสดงการแบ่งกลุ่มตัวอย่าง





ภาพประกอบ 8 แสดงแผนผังการเก็บข้อมูลและการดำเนินการวิจัย

### การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปในการประมวลผลข้อมูลและใช้สถิติเชิงบรรยาย เช่น การแจกแจงความถี่ร้อยละ และ ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และใช้สถิติเชิงอนุมานใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนหลายตัวแปรสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-way MANOVA with repeated measure) ในการวิเคราะห์เพื่อตอบสนองสมมติฐานหลัก หากผลการวิเคราะห์เป็นไปตามสมมติฐานหลักจึงจะมีการวิเคราะห์ต่อเพื่อตอบสนองสมมติฐานเพิ่มเติม



## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งการนำเสนอออกเป็น 2 ระยะ โดยแต่ละระยะนำเสนอเรียงตามวิธีวิทยาการวิจัยโดยมีรายละเอียดดังนี้

#### ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยระยะที่ 1 การพัฒนามาตรวัดพลังใจและมาตรวัดการพิทักษ์สิทธิของตนเอง

การวิจัยระยะที่ 1 มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดพลังใจและมาตรวัดการพิทักษ์สิทธิตนเอง โดยผู้วิจัยได้จัดเรียงการนำเสนอ ดังนี้ 1) สัญลักษณ์และอักษรย่อในการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปล โดยแต่ละมาตรวัดแบ่งเนื้อหาการนำเสนอ ได้แก่ 2) การสังเคราะห์นิยามปฏิบัติการและพัฒนาข้อคำถาม 3) การตรวจสอบคุณภาพมาตรวัด ซึ่งได้แก่ 3.1) การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ 3.2) การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน และ 3.3) การตรวจสอบความเชื่อมั่นในการวัด

#### สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์และการแปลผล

ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลผลดังตารางที่ 10

ตาราง 10 สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลผล

สัญลักษณ์และอักษรย่อ	แทน
n	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
M	ค่าเฉลี่ย
SD	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
$h^2$	ค่าความร่วมกันหลังจากการสกัดองค์ประกอบ (Communalities)
$\chi^2$	ค่าสถิติไคแอสควร์
df	ค่าองศาความเป็นอิสระ
p	ค่าความน่าจะเป็นในการทดสอบสมมติฐาน
B	น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน
(t)	ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 10 (ต่อ)

สัญลักษณ์และ อักษรย่อ	แทน
(R <sup>2</sup> )	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์
GFI	ดัชนีระดับความเหมาะสมพอดี (Goodness of fit index)
AGFI	ดัชนีระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted goodness of fit index)
CFI	ดัชนีความเหมาะสมพอดีเปรียบเทียบ (Comparative fit index)
PGFI	ดัชนีความกลมกลืนแบบประหยัด (Parsimony goodness of fit index)
RMR	ดัชนีรากของกำลังสองเฉลี่ยของส่วนที่เหลือ (Root mean square residual)
RMSEA	ดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (Root mean square error of approximation)

### มาตรวัดพลังใจ

#### การสังเคราะห์นิยามเชิงปฏิบัติการและพัฒนาข้อคำถาม

ผู้วิจัยทำการสังเคราะห์นิยามเชิงปฏิบัติการจากการทบทวนวรรณกรรมและสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพลังใจของสตรีผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว พบว่ามี 3 องค์ประกอบหลัก และ 15 องค์ประกอบย่อย (Ahmad, Rai, Petrovic, Erickson, & Stewart, 2013; J. C. Anderson et al., 2013; Crann & Barata, 2016, 2019; Rollero & Speranza, 2020; Sabri et al., 2018; Shanthakumari, Chandra, Riazantseva, & Stewart, 2014; Supraja & Vranda, 2015) รายละเอียดดังตารางที่ 4 โดยในขั้นเริ่มต้นสร้างข้อคำถามมาได้จำนวน 53 ข้อ เป็นแบบมาตรลิเคิร์ตเลือกตอบ 6 มาตรา มีทั้งข้อคำถามทางบวกและทางลบ รายละเอียดในภาคผนวก จ ขั้นตอนการพัฒนาและผลการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือที่ใช้

จากนั้นผู้วิจัยนำมาตรวัดให้อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโทตรวจสอบ หลังจากทำการปรับแก้ตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา ผู้วิจัยได้ส่งมาตรวัดให้ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา จำนวน 3 ท่าน ช่วยพิจารณาถึงความสอดคล้องเหมาะสมข้อคำถาม เพื่อนำมาคำนวณดัชนีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Index of item objective congruence: IOC) แล้วตามสูตรของ Rovinelli

and Hambleton (1976) ทำการปรับปรุงตามคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญในประเด็นต่างๆ จากนั้นนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มเป้าหมายเพื่อตรวจสอบคุณสมบัติทางการวัดในเบื้องต้น ได้แก่ ค่าความเชื่อมั่นในการวัดโดยพิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Internal consistency reliability) และความเที่ยงตรงในเชิงโครงสร้าง (Construct validity) โดยพิจารณาจากค่าความสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามกับคะแนนรวม (Corrected item – item total correlation)

ผลการตรวจสอบคุณสมบัติการวัดเบื้องต้นพบว่าการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาจำนวน 3 ท่าน มีค่าดัชนีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ระหว่าง 0.33 ถึง 1.00 ซึ่งบางข้อคำถามได้ปรับปรุงตามคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญในประเด็นต่างๆ เช่น ปรับการใช้ภาษาเพื่อความกระชับและเพื่อให้สะท้อนกับที่นิยามเชิงปฏิบัติการวัดมากยิ่งขึ้น จากนั้นนำไปทดลองใช้กับกลุ่มสตรีผู้ถูกกระทำทารุณในครอบครัวที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 30 คน พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ .959 ค่าความสัมพันธ์ ระหว่างข้อคำถามกับคะแนนรวม (Corrected item – item total correlation) อยู่ระหว่าง -0.537 ถึง 0.846 จากนั้นคณะผู้วิจัยได้ทำการทบทวนค่าสถิติที่วิเคราะห์ได้และปรับปรุงข้อคำถามและตัดข้อคำถามบางข้อออก เสร็จสิ้นกระบวนการคงเหลือข้อคำถาม 51 ข้อ ก่อนที่จะนำมาตรวจวัดพลังใจสำหรับสตรีผู้ถูกกระทำทารุณในครอบครัวฉบับทดลองใช้ไปใช้ในการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจริง ที่มีขนาดใหญ่ขึ้นในระยะต่อไป

#### **การตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัด**

ผู้วิจัยนำแบบวัดพลังใจสำหรับสตรีผู้ถูกกระทำทารุณในครอบครัวที่ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างสตรีผู้ถูกกระทำทารุณในครอบครัวที่เข้ารับความช่วยเหลือจากศูนย์ช่วยเหลือสังคม (OSCC) สังกัดโรงพยาบาลในประเทศไทยจำนวน 400 คน โดยสุ่มแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม จำนวนกลุ่มละ 200 คน เพื่อวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงสำรวจในเบื้องต้นและตามด้วยวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

#### **การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ**

การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจของมาตรวัดพลังใจสำหรับสตรีผู้ถูกกระทำทารุณในครอบครัว จากตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นก่อนวิเคราะห์ พบว่า คะแนนมีการกระจายเป็นโค้งปกติ (Mean = 161.265, SD = 2.934, Max-Min = 236 - 104, Kurtosis = -1.041(SD = .342), Skewness = 0.267 (SD = .172), Kolmogorov-Smirnov test of Normality D = 0.148, p = .000) Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) มีค่าเท่ากับ 0.882 ซึ่งโดยทั่วไปควรมากกว่า 0.6 ขึ้นไป

(Dziuban & Shirkey, 1974; Kaiser, 1970) และพบนัยสำคัญทางสถิติของค่า Bartlett's test of sphericity ( $\chi^2 (1275) = 5912.322, p = .000$ ) แสดงว่าแต่ละข้อคำถามมีความสัมพันธ์กันอยู่ (เมทริกซ์ความแปรปรวนร่วมไม่ได้เป็นเมทริกซ์เอกลักษณะ) และค่าความร่วมกัน (Communality) ทุกค่ามีค่าเกิน 0.3 ซึ่งยืนยันว่า แต่ละข้อคำถามมีความแปรปรวนที่ร่วมกันอยู่ (Common variance) จึงมีโอกาสรวมกันเกิดเป็นองค์ประกอบได้ จากการตรวจสอบดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า ข้อมูลชุดนี้มีความเหมาะสมที่จะวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ (Exploratory factor analysis: EFA) ต่อไปโดยผู้วิจัยได้วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจด้วยวิธีการสกัดองค์ประกอบแบบ Principal Components Analysis (PCA) และหมุนแกนด้วยวิธี Varimax ผลการวิเคราะห์พบว่า มาตรวัดพลังใจประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก 15 องค์ประกอบย่อย ดังตารางที่ 13 โดยพบว่า ค่าความร่วมกันหลังจากการสกัดองค์ประกอบ (Communalities หรือ  $h^2$ ) ของแต่ตัวบ่งชี้มีค่าอยู่ระหว่าง .584 ถึง .910 ซึ่งองค์ประกอบที่ 1 มีค่าไอเกน เท่ากับ 4.110 อธิบายความแปรปรวนได้ 27.4% องค์ประกอบที่ 2 มีค่าไอเกน เท่ากับ 3.707 อธิบายความแปรปรวนได้ 24.712% และ องค์ประกอบที่ 3 มีค่าไอเกน เท่ากับ 3.107 อธิบายความแปรปรวนได้ 20.717% โดยทั้ง 3 องค์ประกอบร่วมกันอธิบายความแปรปรวนรวมที่เกิดขึ้นได้ 72.829%



ตาราง 11 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจตัวแปรของพลังใจ

	การหมุนองค์ประกอบเมทริกซ์			h <sup>2</sup>
	Component			
	1	2	3	
1. การเห็นคุณค่าของตนเอง	.778	.369	.164	.769
2. การมีเมตตาและกรุณาผู้อื่น	.764	.216	.182	.664
3. การมีความหวังในชีวิต	.788	.344	.168	.768
4. การเห็นคุณค่าและศรัทธาหลักธรรมทางศาสนา	.818	.141	.128	.706
5. การเห็นข้อดีใหม่ ๆ ในชีวิต	.776	.156	.048	.628
6. การเชื่ออำนาจภายในตน	.813	.336	.128	.790
7. สัมพันธภาพและการสนับสนุนจากบุตรธิดา	.142	.056	.910	.851
8. สัมพันธภาพและการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว	.111	.062	.897	.821
9. สัมพันธภาพและการสนับสนุนจากเพื่อนผู้ใกล้ชิด	.127	.068	.887	.808
10. สัมพันธภาพและการสนับสนุนจากเพื่อนสตรีที่เผชิญสถานการณ์คล้ายกัน	.148	.124	.730	.571
11. การเห็นแนวทางจัดการปัญหาที่เหมาะสมกับคู่ของตน	.188	.584	.084	.383
12. ความรู้และทักษะการเอาตัวรอดท่ามกลางสถานการณ์รุนแรง	.286	.802	.047	.726
13. ความเข้าใจเบื้องหลังความไม่เท่าเทียมทางสังคม	.292	.828	.061	.775
14. การกล้าเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อลดการถูกกระทำ	.241	.866	.068	.812
15. ความเชื่อมั่นในการให้ความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ	.188	.896	.113	.851
ค่าไอเกน	4.110	3.707	3.107	
% of Variance	27.400	24.712	20.717	
Cumulative %	27.400	52.112	72.829	

โดยสรุป ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจพบว่ามาตรฐานวัดพลังใจประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก 15 องค์ประกอบย่อยโดยมีการจัดองค์ประกอบใหม่ดังตารางที่ 12

ตาราง 12 ผลการจัดองค์ประกอบของพลังใจจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ

องค์ประกอบหลัก	องค์ประกอบย่อย
1. การรับรู้ตนเองทางบวก	การเห็นคุณค่าของตนเอง การมีเมตตาและกรุณาผู้อื่น การมีความหวังในชีวิต การเห็นคุณค่าและศรัทธาหลักธรรมทางศาสนา การเห็นข้อดีใหม่ ๆ ในชีวิต การเชื่ออำนาจภายในตน
2. สัมพันธภาพและการสนับสนุน จากคนรอบข้าง	สัมพันธภาพและการสนับสนุนจากบุตรีธิดา สัมพันธภาพและการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว สัมพันธภาพและการสนับสนุนจากเพื่อนผู้ใกล้ชิด สัมพันธภาพและการสนับสนุนจากเพื่อนสตรีที่เผชิญ สถานการณ์คล้ายกัน
3. การรับรู้ความอยู่ดีธรรมของสังคม	ความรู้และทักษะการเอาตัวรอดท่ามกลางสถานการณ์ รุนแรง ความเข้าใจเบื้องหลังความไม่เท่าเทียมทางสังคม การกล้าเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อลดการถูกกระทำ ความเชื่อมั่นในการให้ความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ การเห็นแนวทางจัดการปัญหาที่เหมาะสมกับคู่ของตน

### การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของมาตรวัดพลังใจสำหรับสตรีผู้ถูกกระทำ ความรุนแรง ผู้วิจัยได้ใช้แนวทางการวิเคราะห์แบบตัวแบบเพิ่มส่วน (Incremental Model) โดยผู้วิจัยแบ่งการวิเคราะห์ออกเป็นการวิเคราะห์ย่อย เริ่มจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดแต่ละองค์ประกอบย่อยก่อนจึงตามด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 1 และ 2 ของโมเดลพลังใจของสตรีผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว

การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจของมาตรวัดพลังใจสำหรับสตรีผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว การตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นก่อนวิเคราะห์ พบว่าคะแนนมีการกระจายเป็น

โค้งปกติ (Mean = 158.165, SD = 34.245, Max-Min = 246 - 101, Kurtosis = -0.841 (SD = .342), Skewness = 0.416 (SD = .172), Kolmogorov-Smirnov test of Normality D = 0.157, p = .000) ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่างตัวแปรสังเกตได้ทั้ง 15 ตัว รวม 105 คู่ อยู่ระหว่าง 0.171 – 0.821 พบว่าทุกคู่มีความสัมพันธ์ทางบวกและมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรทุกคู่มีค่าไม่เกิน .85 ซึ่งแสดงว่าไม่มีปัญหาการร่วมเส้นตรงพหุ Multicollinearity) (Kline, 2005) พบนัยสำคัญทางสถิติของ Bartlett's test of sphericity ( $\chi^2$  (1275) = 5600.356, p = .000) และ ค่าดัชนี Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) มีค่าเท่ากับ 0.866 แสดงว่าแต่ละข้อคำถามมีความสัมพันธ์กันอยู่ (เมทริกซ์ความแปรปรวนร่วม ไม่ได้เป็นเมทริกซ์เอกลักษณะ) และเหมาะสมที่จะนำไปวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันได้

การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันมีจุดมุ่งหมายเพื่อทดสอบโมเดลความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรแฝง (Latent) และตัวแปรสังเกต (Observed variable) โดยในการศึกษาครั้งนี้ ตัวแปรแฝงมีทั้งหมด 3 ตัว คือ การรับรู้ตนเองทางบวก (PERSONA) สัมพันธภาพและการสนับสนุนจากคนรอบข้าง (RELATION) และ การรับรู้ความยุติธรรมของสังคม (JUSTICE) ซึ่งเป็นองค์ประกอบหลักของพลังใจ และตัวแปรสังเกตมีทั้งหมด 15 ตัว ซึ่งเป็นองค์ประกอบย่อยของพลังใจ ได้แก่ การเห็นคุณค่าของตนเอง (SE) การมีเมตตาและกรุณาผู้อื่น (EMP) การมีความหวังในชีวิต (HOPE) การเห็นคุณค่าและศรัทธาหลักธรรมทางศาสนา (RELI) การเห็นข้อดีใหม่ ๆ ในชีวิต (NEW) การเชื่ออำนาจภายในตน (WILL) สัมพันธภาพและการสนับสนุนจากบุตรธิดา (SaD) สัมพันธภาพและการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว (FAM) สัมพันธภาพและการสนับสนุนจากเพื่อนผู้ใกล้ชิด (FRIEND) สัมพันธภาพและการสนับสนุนจากเพื่อนสตรีที่เผชิญสถานการณ์คล้ายกัน (VICTIM) ความรู้และทักษะการเอาตัวรอดท่ามกลางสถานการณ์รุนแรง (KNOW) ความเข้าใจเบื้องหลังความไม่เท่าเทียมทางสังคม (KNSCJ) การกล้าเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อลดการถูกกระทำ (CHANGE) ความเชื่อมั่นในการให้ความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ (GOV) และ การเห็นแนวทางจัดการปัญหาที่เหมาะสมกับคู่ของตน (BREAK) โดยผลการวิเคราะห์โมเดลการวัดในองค์ประกอบย่อยรายละเอียดดังภาคผนวก จ ขึ้นตอนการพัฒนาและผลการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือที่ใช้

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่ง พบว่า ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (Standard factor loading : B) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (Standard Error : SE) การทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t Values) ของค่าน้ำหนักองค์ประกอบ และค่าสัมประสิทธิ์

พยากรณ์ (Coefficient of Determination :  $R^2$ ) ขององค์ประกอบย่อยทั้ง 15 ตัว ผลการวิเคราะห์พบว่าค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (Factor Loading: b) พบว่ามีค่าน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่ 0.898 - 0.964 ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานมีค่าตั้งแต่ 0.098 - 0.102 ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติของค่าน้ำหนักองค์ประกอบ มีค่าตั้งแต่ 9.117 - 9.435 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.01$ ) และค่าความเชื่อมั่นของการวัดข้อมูลของตัวชี้วัด มีค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ตั้งแต่ 0.487 - 0.774 ดังตารางที่ 13

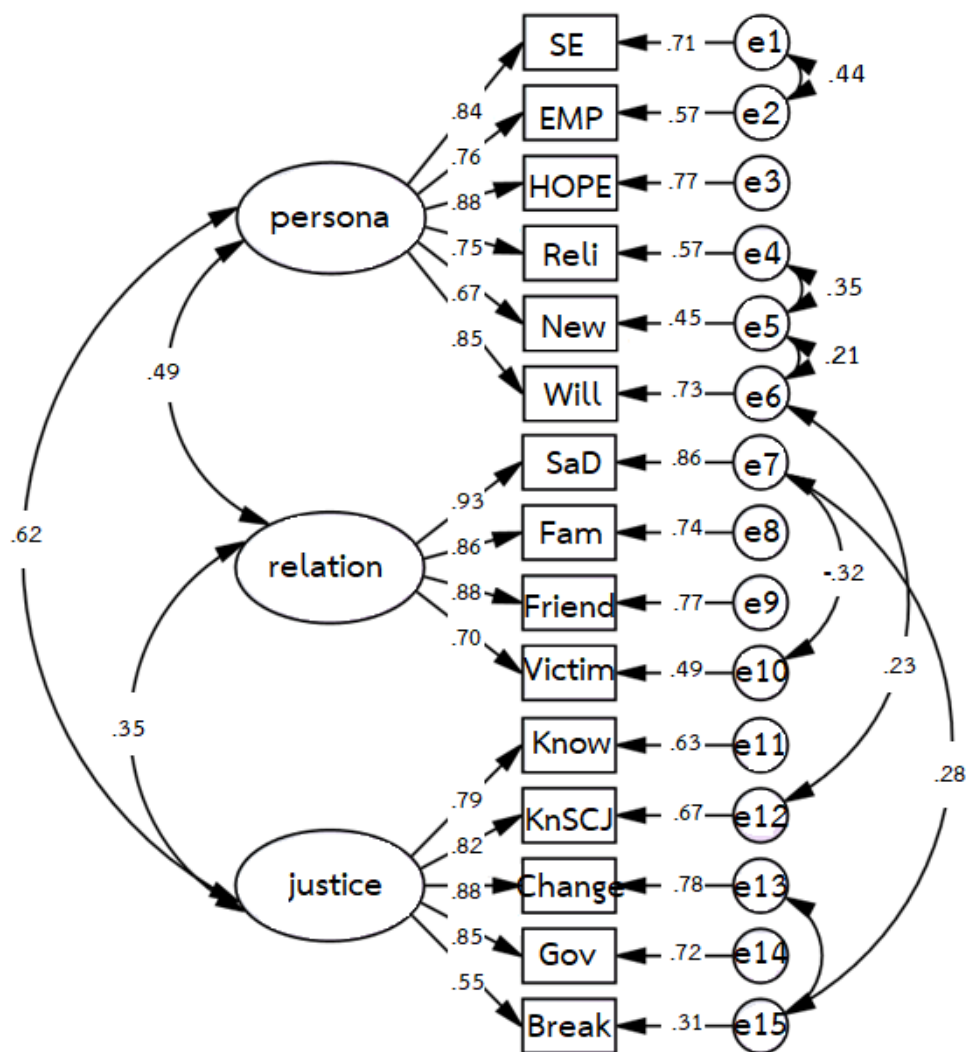
ตาราง 13 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (B) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t) และค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ ( $R^2$ ) ของมาตรวัดพลังใจสำหรับสตรีผู้ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่ง

ตัวชี้วัด	ค่าน้ำหนัก องค์ประกอบ มาตรฐาน (B)	ค่าความ คลาดเคลื่อน (SE)	ค่าการ ทดสอบ นัยสำคัญ (t)	ค่าสัมประ สิทธิ์ พยากรณ์ ( $r^2$ )
<b>การรับรู้ตนเองทางบวก</b>				
1.การเห็นคุณค่าของตนเอง	.841	.065	15.209**	.707
2.การมีเมตตาและกรุณา ผู้อื่น	.758	.073	12.748**	.575
3.การมีความหวังในชีวิต	.877	-	-	.769
4.การเห็นคุณค่าและศรัทธา หลักธรรมทางศาสนา	.752	.071	12.713**	.565
5.การเห็นข้อดีใหม่ ๆ ในชีวิต	.669	.080	10.527**	.447
6.การเชื่ออำนาจภายในตน	.853	.062	15.706**	.727
<b>สัมพันธภาพและการสนับสนุนจากคนรอบข้าง</b>				
7.สัมพันธภาพและการ สนับสนุนจากบุตรธิดา	.928	.-	-	.861

ตารางที่ 13 (ต่อ)

ตัวชี้วัด	ค่านำหนัก องค์ประกอบ มาตรฐาน (B)	ค่าความ คลาดเคลื่อน (SE)	ค่าการ ทดสอบ นัยสำคัญ (t)	ค่าสัมประ สิทธิ์ พยากรณ์ (r <sup>2</sup> )
8. สัมพันธภาพและการ สนับสนุนจากสมาชิกใน ครอบครัว	.862	.054	17.877**	.744
9. สัมพันธภาพและการ สนับสนุนจากเพื่อนผู้ใกล้ชิด	.878	.050	18.521**	.770
10. สัมพันธภาพและการ สนับสนุนจากเพื่อนสตรีที่เผชิญ สถานการณ์คล้ายกัน	.701	.062	10.935**	.492
การรับรู้ความอยู่ดีธรรมของสังคม				
11. การเห็นแนวทางจัดการ ปัญหาที่เหมาะสมกับคู่ของตน	.553	.055	7.724**	.306
12. ความรู้และทักษะการเอาตัว รอดท่ามกลางสถานการณ์ รุนแรง	.793	.066	13.909**	.682
13. ความเข้าใจเบื้องหลังความ ไม่เท่าเทียมทางสังคม	.816	.057	14.671**	.665
14. การกล้าเปลี่ยนแปลงตนเอง เพื่อลดการถูกกระทำ	.882	-	-	.778
15. ความเชื่อมั่นในการให้ความ ช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ	.849	.604	15.599**	.721

\*\* &lt; 0.01



Chi-square=95.190; df=80; relative chi-square=1.190  
 ; p=.118; RMSEA=.031; RMR=.039; GFI=.942; AGFI=.912;  
 ; CFI=.993; PGFI=.628

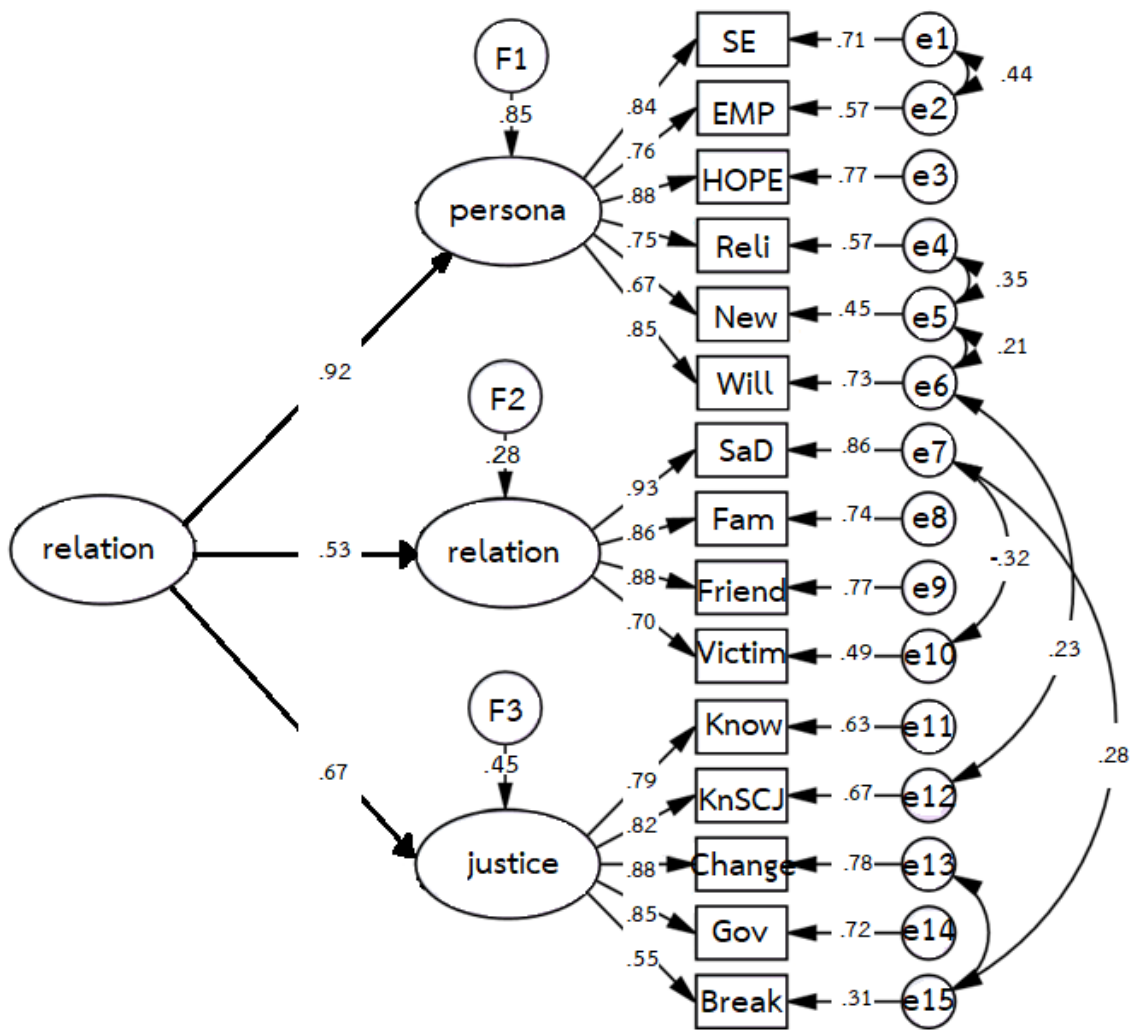
ภาพประกอบ 9 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 1 ของโมเดลพลังใจของสตรี  
 ผู้ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว

ผลการวิเคราะห์ความเหมาะสมพอดีของโมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่งของ  
 มาตรวัดพลังใจสำหรับสตรีผู้ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวพบว่า ค่าดัชนีความเหมาะสม  
 พอดีของโมเดล มีค่า  $\chi^2$  เท่ากับ 95.109 ค่านัยสำคัญทางสถิติ (p) เท่ากับ .118 และค่าค่าสถิติ  
 ไค-สแควร์สัมพัทธ์ (Relative Chi-square) มีค่าน้อยกว่า 2.00 ดังนั้น ค่า  $\chi^2$  ไม่มีนัยสำคัญทาง  
 สถิติ แสดงว่า โมเดลมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และเมื่อพิจารณาว่าดัชนีความ

เหมาะสมพอดีอื่น ๆ ได้แก่ ค่าดัชนีระดับความเหมาะสมพอดี (GFI) มีค่าเท่ากับ .942 ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ .912 ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ .993 ซึ่งมีค่าสูงตามเกณฑ์ แสดงว่า โมเดลมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ รวมทั้งค่าดัชนีรากกำลังที่สองเฉลี่ยของเศษ (RMR) มีค่าเท่ากับ 0.039 และค่าดัชนีรากกำลังที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.031 แสดงว่า องค์ประกอบพลังใจของสตรีผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวมี 15 องค์ประกอบ ดังที่กล่าวไว้ข้างต้นโดยโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สองพบว่า ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (B) ขององค์ประกอบพลังใจของสตรีผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ทุกค่า โดยองค์ประกอบด้าน การรับรู้ตนเองทางบวก มีน้ำหนักมากที่สุด คือ .92 รองลงมาคือ การรับรู้ความอยู่ดีธรรมของสังคม และสัมพันธภาพและการสนับสนุนจากคนรอบข้าง มีค่า .53 และ .67 ตามลำดับ แสดงว่า องค์ประกอบพลังใจของสตรีผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว ทั้ง 3 องค์ประกอบ เป็นตัวชี้วัดพลังใจของสตรีผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวได้อย่างชัดเจน ผลการวิเคราะห์ความเหมาะสมพอดีของโมเดล องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่หนึ่งของมาตรวัดพลังใจสำหรับสตรีผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวพบว่า ค่าดัชนีความเหมาะสมพอดีของโมเดล มีค่า  $\chi^2$  เท่ากับ 95.109 ค่านัยสำคัญทางสถิติ (p) เท่ากับ .118 และค่าค่าสถิติไค-สแควร์สัมพัทธ์ (Relative Chi-square) มีค่าน้อยกว่า 2.00 ดังนั้น ค่า  $\chi^2$  ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า โมเดลมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และเมื่อพิจารณาค่าดัชนีความเหมาะสมพอดีอื่น ๆ ได้แก่ ค่าดัชนีระดับความเหมาะสมพอดี (GFI) มีค่าเท่ากับ .942 ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ .912 ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ .993 ซึ่งมีค่าสูงตามเกณฑ์ แสดงว่า โมเดลมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ รวมทั้งค่าดัชนีรากกำลังที่สองเฉลี่ยของเศษ (RMR) มีค่าเท่ากับ 0.039 และค่าดัชนีรากกำลังที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.031 แสดงว่า โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 2 ของพลังใจของสตรีผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ การรับรู้ตนเองทางบวก สัมพันธภาพและการสนับสนุนจากคนรอบข้าง และการรับรู้ความอยู่ดีธรรมของสังคม เหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ดีมาก พลังใจของสตรีผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวได้ 3 องค์ประกอบ ดังภาพที่ 10





Chi-square=95.190; df=80; relative chi-square=1.190  
 ; p=.118; RMSEA=.031; RMR=.039; GFI=.942; AGFI=.912;  
 ; CFI=.993; PGFI=.628

ภาพประกอบ 10 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่ 2 ของโมเดลพลังใจของสตรี  
 ผู้ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว

ตาราง 14 ค่าดัชนีทดสอบโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สองของแบบวัดพลังใจสำหรับสตรีผู้ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว

ดัชนีบ่งชี้ความเหมาะสมพอดี	ค่าดัชนี	เกณฑ์	ผลบ่งชี้
$\chi^2$	95.190	ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ	เหมาะสมดี
P	.118	$p > 0.05$	เหมาะสมดี
Relative Chi-square	1.190	$< 2.00$	เหมาะสมดี
GFI	.942	$> 0.90$	เหมาะสมดี
AGFI	.912	$> 0.90$	เหมาะสมดี
RMR	.039	$< 0.05$	เหมาะสมดี
RMSEA	.031	$< 0.05$	เหมาะสมดี
CFI	.993	$> 0.90$	เหมาะสมดี

#### ตรวจสอบความเชื่อมั่นในการวัด

ผลการตรวจสอบความเชื่อมั่นในการวัด เมื่อตรวจสอบความเชื่อมั่นหรือความคงเส้นคงวาในการวัดโดยพิจารณาจากค่าความสอดคล้องภายใน (Internal consistency) ด้วยการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) พบว่ามีค่าความเชื่อมั่นทั้งหมด เท่ากับ 0.946 ค่าความสัมพันธ์ระหว่างแต่ละข้อคำถามกับคะแนนรวม มีค่าอยู่ระหว่าง 0.233 – .627 โดยค่าความเชื่อมั่นขององค์ประกอบ การรับรู้ตนเองทางบวก มีค่า .930 สัมพันธภาพและการสนับสนุนจากครอบครัว มีค่า .887 และ การรับรู้ความยุติธรรมของสังคม มีค่า .898

#### มาตรการพิทักษ์สิทธิตนเอง

##### การสังเคราะห์นิยามเชิงปฏิบัติการและพัฒนาข้อคำถาม

ผู้วิจัยทำการสังเคราะห์นิยามเชิงปฏิบัติการจากการทบทวนวรรณกรรมและสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพิทักษ์สิทธิของสตรีผู้ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว พบว่ามี 4 องค์ประกอบหลัก (Coker et al., 2012; R. Constantino et al., 2005; R. E. Constantino et al., 2015; Hansen et al., 2014; Stevens et al., 2015; Taft et al., 2011; Tiwari et al., 2010;

Zlotnick et al., 2011) รายละเอียดดังตารางที่ 16 โดยในขั้นเริ่มต้นสร้างข้อคำถามมาได้จำนวน 25 ข้อ เป็นแบบมาตรลิเคิร์ตเลือกตอบ 6 มาตร เป็นข้อคำถามทางบวกทั้งหมด

ผลการตรวจสอบคุณสมบัติการวัดเบื้องต้นพบว่าการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาจำนวน 3 ท่าน มีค่าดัชนีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ระหว่าง 0.33 ถึง 1.00 ซึ่งบางข้อคำถามได้ปรับปรุงตามคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญในประเด็นต่างๆ เช่น ปรับการใช้ภาษาเพื่อความกระชับและเพื่อให้สะท้อนกับที่นิยามเชิงปฏิบัติการวัดมากยิ่งขึ้น จากนั้นนำไปทดลองใช้กับกลุ่มสตรีผู้ถูกกระทำทารุณแรงในครอบครัวที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 30 คน พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ .954 ค่าความสัมพันธ์ ระหว่างข้อคำถามกับคะแนนรวม (Corrected item – item total correlation) อยู่ระหว่าง .358 ถึง 0.908 จากนั้นคณะผู้วิจัยได้ทำการทบทวนค่าสถิติที่วิเคราะห์ได้และปรับปรุงข้อคำถามและตัดข้อคำถามบางข้อออก เสร็จสิ้นกระบวนการคงเหลือข้อคำถาม 22 ข้อ

#### **การตรวจสอบคุณภาพของมาตราวัด**

ผู้วิจัยนำแบบวัดการพิทักษ์สิทธิของตนเองสำหรับสตรีผู้ถูกกระทำทารุณแรงในครอบครัวที่ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างสตรีผู้ถูกกระทำทารุณแรงในครอบครัวที่เข้ารับความช่วยเหลือจากศูนย์ช่วยเหลือสังคม (OSCC) สังกัดโรงพยาบาลในประเทศไทยจำนวน 400 คน โดยสุ่มแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม จำนวนกลุ่มละ 200 คน เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจในเบื้องต้นและตามด้วยวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

#### **การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ**

การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจของมาตราวัดพลังใจสำหรับสตรีผู้ถูกกระทำทารุณแรงในครอบครัว จากตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นก่อนวิเคราะห์ พบว่า คะแนนมีการกระจายเป็นโค้งปกติ (Mean = 71.0400, SD = 18.827, Max-Min = 105-34, Kurtosis = -1.086 (SD = .342), Skewness = -.008 (SD = .172), Kolmogorov-Smirnov test of Normality D = 0.106, p = .000) Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) มีค่าเท่ากับ 0.894 และพบนัยสำคัญทางสถิติของค่า Bartlett's test of sphericity ( $\chi^2$  (231) = 1980.364, p = .000) แสดงว่าแต่ละข้อคำถามมีความสัมพันธ์กันอยู่ (เมทริกซ์ความแปรปรวนร่วมไม่ได้เป็นเมทริกซ์เอกลักษณะ) และค่าความร่วมกัน (Communality) ทุกค่ามีค่าเกิน 0.3 ซึ่งยืนยันว่า แต่ละข้อคำถามมีความแปรปรวนที่ร่วมกันอยู่ (Common variance) จึงมีโอกาสรวมกันเกิดเป็นองค์ประกอบได้ จากการตรวจสอบดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่าข้อมูลชุดนี้มีความเหมาะสมที่จะวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ

(Exploratory factor analysis: EFA) ต่ไปโดยผู้วิจัยได้วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจด้วยวิธีการสกัดองค์ประกอบแบบ Principal Components Analysis (PCA) และหมุนแกนด้วยวิธี Varimax ผลการวิเคราะห์พบว่ามาตรวัดพลังใจประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก ดังตารางที่ 15 โดยพบว่าค่าความร่วมกันหลังจากการสกัดองค์ประกอบ (Communalities หรือ  $h^2$ ) ของแต่ตัวบ่งชี้มีค่าอยู่ระหว่าง .321 ถึง .655 ซึ่งองค์ประกอบที่ 1 มีค่าไอเกน เท่ากับ 4.629 อธิบายความแปรปรวนได้ 21.042% องค์ประกอบที่ 2 มีค่าไอเกน เท่ากับ 4.476 อธิบายความแปรปรวนได้ 20.347% และ องค์ประกอบที่ 3 มีค่าไอเกน เท่ากับ 2.584 อธิบายความแปรปรวนได้ 11.746% โดยทั้ง 3 องค์ประกอบร่วมกันอธิบายความแปรปรวนรวมที่เกิดขึ้นได้ 53.135%

ตาราง 15 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจตัวแปรการพิทักษ์สิทธิของตนเอง

การหมุนองค์ประกอบเมทริกซ์				
	Component			
	1	2	3	$h^2$
1 ฉันรู้ตัวฉันดีว่าฉันมีจุดแข็งและจุดอ่อนอะไร	.196	.702	.102	.542
2 ฉันตระสมารถหนักู้ว่าฉันชอบอะไรไม่ชอบอะไร	.168	.716	.083	.548
3 ฉันมีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน	.173	.719	.158	.572
4 ฉันมีสิ่งที่เป็นแรงบันดาลใจให้ฉันดำเนินชีวิตอยู่ต่อไป...	.125	.711	.097	.531
5 เมื่อฉันต้องเรียนรู้สิ่งใหม่ๆฉันจะมีเทคนิคที่ช่วยให้ตนเอง...	.119	.687	.245	.546
6 ฉันสามารถประเมินข้อจำกัดของตนเองในสถานการณ์ต่างๆได้...	.112	.630	.433	.597
7 หากฉันไม่สามารถเผชิญและจัดการปัญหาได้ด้วยตัวคนเดียว...	.099	.650	.292	.517
8 ฉันสามารถยอมรับผลการตัดสินใจของฉันได้แม้ผลลัพธ์มันจะ...	.163	.676	.164	.511
9 ฉันรู้ว่าสิทธิพึงมีของฉันมีอะไรบ้าง	.536	-.015	.204	.329
10 ฉันรู้และเข้าใจกฎหมายเกี่ยวกับสิทธิพึงมีของตัวเอง	.522	.084	.416	.452
11 ฉันรู้ว่าหากฉันถูกละเมิดสิทธิฉันจะต้องดำเนินการอย่างไร	.653	.098	.146	.457
12 ฉันกล้าที่จะเรียกร้องสิทธิพึงมีของตนเอง	.258	.336	.550	.481

ตาราง 15 (ต่อ)

การหมุนองค์ประกอบเมตริกซ์				
	Component			h <sup>2</sup>
	1	2	3	
13	.191	.208	.705	.577
14	.277	.349	.349	.321
15	.293	.323	.566	.511
16	.222	.196	.729	.619
17	.696	.184	.211	.563
18	.757	.216	.107	.632
19	.700	.257	.027	.556
20	.687	.142	.185	.527
21	.757	.166	.231	.655
22	.747	.263	.137	.646
ค่าไอเกน	4.629	4.476	2.584	
% of Variance	21.042	20.347	11.746	
Cumulative %	21.042	41.390	53.135	

โดยสรุป ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจพบกว่ามาตรฐานการพิทักษ์สิทธิ  
ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบโดยมีการจัดองค์ประกอบใหม่ดังตารางที่ 15

ตาราง 16 ผลการสังเคราะห์องค์ประกอบของการพิทักษ์สิทธิในสตรีผู้ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว

องค์ประกอบที่	ชื่อองค์ประกอบ
1	การรู้จักตัวเอง
2	ภาวะผู้นำกับการเข้าใจสิทธิ
3	ทักษะการสื่อสาร

### การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของมาตรวัดพลังใจสำหรับสตรีผู้ถูกกระทำความรุนแรงผู้วิจัยได้ใช้แนวทางการวิเคราะห์แบบตัวแบบเพิ่มส่วน (Incremental Model) โดยผู้วิจัยแบ่งการวิเคราะห์ออกเป็นการวิเคราะห์ย่อย เริ่มจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดแต่ละองค์ประกอบก่อนจึงตามด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดการพิทักษ์สิทธิตนเอง

การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจของมาตรวัดพลังใจสำหรับสตรีผู้ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว จากตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นก่อนวิเคราะห์ พบว่าคะแนนมีการกระจายเป็นโค้งปกติ (Mean = 69.645, SD = 19.095, Max-Min = 108-32, Kurtosis = -0.131, Skewness = 0.136, Kolmogorov-Smirnov test of Normality D = 0.106, p = .000) ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่างตัวแปรสังเกตได้ทั้ง 3 ตัว รวม 3 คู่ อยู่ระหว่าง 0.514 – 0.648 ทุกคู่มีความสัมพันธ์ทางบวกและมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรทุกคู่มีค่าไม่เกิน .85 ซึ่งแสดงว่าไม่มีปัญหาการร่วมเส้นตรงพหุ Multicollinearity) (Kline, 2005) พบนัยสำคัญทางสถิติของค่า Bartlett's test of sphericity ( $\chi^2(231) = 2086.797, p = .000$ ) และ ค่าดัชนี Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) มีค่าเท่ากับ .901 แสดงว่าแต่ละข้อคำถามมีความสัมพันธ์กันอยู่ (เมทริกซ์ความแปรปรวนร่วม ไม่ได้เป็นเมทริกซ์เอกลักษณ์) และเหมาะสมที่จะนำไปวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันได้

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของการพิทักษ์สิทธิตนเอง พบว่าค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (Factor Loading: B) ของทั้ง 3 องค์ประกอบมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบตั้งแต่ 0.898 - 0.964 ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานมีค่าตั้งแต่ 0.098 - 0.102 ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติของค่าน้ำหนักองค์ประกอบ มีค่าตั้งแต่ 9.117 – 9.435 อย่างมีนัยสำคัญทาง

สถิติ ( $p < 0.01$ ) และ ค่าความเชื่อมั่นของการวัดข้อมูลของตัวชี้วัด มีค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ตั้งแต่ 0.487 - 0.774 ดังตารางที่ 17

ตาราง 17 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบ (b) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t) และค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ ( $R^2$ ) การพิทักษ์สิทธิ์ตนเองสำหรับสตรีผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัด

องค์ประกอบ	น้ำหนัก องค์ประกอบ (b)	ค่าความคลาด เคลื่อน มาตรฐาน(SE)	ค่าการ ทดสอบ นัยสำคัญทาง สถิติ (t)	ค่า สัมประสิทธิ์ พยากรณ์ ( $R^2$ )
การรู้จักตัวเอง	.898**	.098	9.177**	.774
ภาวะผู้นำกับการเข้าใจ สิทธิ	1.00**		-	.543
ทักษะการสื่อสาร	.964**	.102	9.435**	.487

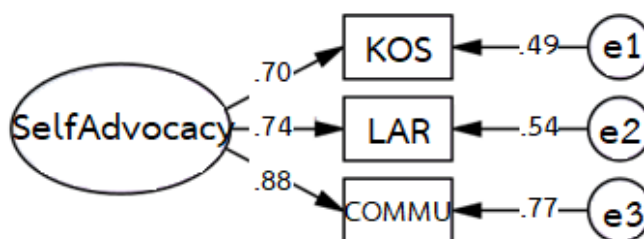
ผลการวิเคราะห์ความเหมาะสมพอดีของโมเดลการวัดการพิทักษ์สิทธิ์ตนเองสำหรับสตรีผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวตามตาราง 3 พบว่า ค่าดัชนีความเหมาะสมพอดีของโมเดลมีค่า  $\chi^2$  เท่ากับ 0.001 ค่านัยสำคัญทางสถิติ (p) เท่ากับ .967 และค่าค่าสถิติไค-สแควร์สัมพัทธ์ (Relative Chi-square) มีค่าน้อยกว่า 2.00 ดังนั้น ค่า  $\chi^2$  ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า โมเดลมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และเมื่อพิจารณาว่าดัชนีความเหมาะสมพอดีอื่น ๆ ได้แก่ ค่าดัชนีระดับความเหมาะสมพอดี (GFI) มีค่าเท่ากับ 1.00 ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ 1.00 ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ 1.00 ซึ่งมีค่าสูงตามเกณฑ์ แสดงว่า โมเดลมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ รวมทั้งค่าดัชนีรากกำลังที่สองเฉลี่ยของเศษ (RMR) มีค่าเท่ากับ 0.001 และค่าดัชนีรากกำลังที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.00 แสดงว่า องค์ประกอบการพิทักษ์สิทธิ์ตนเองสำหรับสตรีผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวมี 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การรู้จักตัวเอง 2) ภาวะผู้นำกับการเข้าใจสิทธิ และ 3) ทักษะการสื่อสาร โดยโมเดลมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์



ตาราง 18 ค่าดัชนีทดสอบองค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดการพิทักษ์สิทธิของตนเองสำหรับสตรีผู้ถูกกระทำทารุณในครอบครัว

ดัชนีบ่งชี้ความเหมาะสมพอดี	ค่าดัชนี	เกณฑ์	ผลบ่งชี้
$\chi^2$	.01	ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ	เหมาะสมดี
P	.967	$p > 0.05$	เหมาะสมดี
Relative Chi-square	.001	$< 2.00$	เหมาะสมดี
GFI	1.00	$> 0.90$	เหมาะสมดี
AGFI	1.00	$> 0.90$	เหมาะสมดี
RMR	.001	$< 0.05$	เหมาะสมดี
RMSEA	.000	$< 0.05$	เหมาะสมดี
CFI	.1.00	$> 0.90$	เหมาะสมดี

เมื่อพิจารณาค่าน้ำหนักองค์ประกอบการพิทักษ์สิทธิของตนเองสำหรับสตรีผู้ถูกกระทำทารุณในครอบครัวทั้ง 3 องค์ประกอบ พบว่า น้ำหนักองค์ประกอบมีค่าเป็นบวก ตั้งแต่ 0.70 - 0.88 และมีค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ทุกค่า แสดงว่า โมเดลมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ แสดงในภาพที่ 11



Chi-square=.001; df=1; relative chi-square=.001  
 ; p=.976; RMSEA=.000; RMR=.001; GFI=1.000; AGFI=1.000;  
 ; CFI=1.000; PGFI=.167

ภาพประกอบ 11 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดการพิทักษ์สิทธิของตนเอง

### ตรวจสอบความเชื่อมั่นในการวัด

ผลการตรวจสอบความเชื่อมั่นในการวัด เมื่อตรวจสอบความเชื่อมั่นหรือความคงเส้นคงวาในการวัดโดยพิจารณาจากค่าความสอดคล้องภายใน (Internal consistency) ด้วยการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) พบว่ามีค่าความเชื่อมั่นทั้งหมดนี้ เท่ากับ 0.923 (22 ข้อ) ค่าความสัมพันธ์ระหว่างแต่ละข้อคำถามกับคะแนนรวม มีค่าอยู่ระหว่าง 0.426 – 0.6.7 โดยค่าความเชื่อมั่นขององค์ประกอบการรู้จักตัวเอง มีค่า 0.881 ภาวะผู้นำกับการเข้าใจสิทธิ มีค่า 0.887 และ ทักษะการสื่อสาร มีค่า 0.755

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างจากมาตรวัดพลังใจสำหรับสตรีผู้ถูกระทบความรุนแรงในครอบครัว และ มาตรวัดการพิทักษ์สิทธิของตนเองสำหรับสตรีผู้ถูกระทบความรุนแรงในครอบครัว

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้เป็นสตรีผู้ถูกระทบความรุนแรงในครอบครัวที่เข้ารับการรักษาช่วยเหลือจากศูนย์ช่วยเหลือสังคม (OSCC) สังกัดโรงพยาบาลในประเทศไทย จำนวน 400 คน อายุเฉลี่ยเท่ากับ 41.768 ปี (SD = 13.346, Min = 18 ปี, Max = 70 ปี) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ 337 คน (ร้อยละ 84.25) มีสถานะสมรสแบบอยู่ด้วยกันแต่ไม่ได้จดทะเบียนสมรส 242 คน (ร้อยละ 60.5) ระดับการศึกษาอยู่ที่อนุปริญญาหรือเทียบเท่า 138 คน (ร้อยละ 34.5) มีอาชีพรับจ้าง 148 คน (ร้อยละ 37) มีช่วงรายได้อยู่ที่ 5,001 – 10,000 บาท 152 คน (ร้อยละ 38) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ถูกระทบความรุนแรงครั้งล่าสุดในช่วงเวลา 1 – 3 เดือน 213 คน (ร้อยละ 53.25) ในระยะเวลา 1 ปีที่ผ่านมากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ถูกระทบความรุนแรงประมาณ 5 ครั้ง 117 คน (ร้อยละ 29.25) ส่วนมากความรุนแรงที่ถูกระทบไม่ถึงขั้นต้องเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาล 351 คน (ร้อยละ 87.75) โดยกลุ่มตัวอย่างส่วนมากไม่เคยแจ้งความเอาผิดผู้กระทบความรุนแรง 366 คน (ร้อยละ 91.5)

ผลการวิเคราะห์ตัวแปรพลังใจของสตรีผู้ถูกระทบความรุนแรงในครอบครัวในประเทศไทย พบว่ามีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 68.085 คะแนน (SD = 19.222) โดยเมื่อแบ่งเป็น 3 ระดับ (หลังจากแปลงเป็นคะแนนมาตรฐานที่) พบว่ามีกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมนวัตกรรมในการทำงานอยู่ในระดับต่ำ ( $T < 40$ ) จำนวน 57 คน (ร้อยละ 14.25) อยู่ในระดับปานกลาง ( $T = 40-60$ ) จำนวน 275 คน (ร้อยละ 68.75) และอยู่ในระดับสูง ( $T > 60$ ) จำนวน 68 คน (ร้อยละ 17)

ผลการวิเคราะห์ตัวแปรการพิทักษ์สิทธิของตนเองของสตรีผู้ถูกระทบความรุนแรงในครอบครัวในประเทศไทย พบว่ามีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 68.085 คะแนน (N = 400, SD = 19.222) โดยเมื่อแบ่งเป็น 3 ระดับ (หลังจากแปลงเป็นคะแนนมาตรฐานที่) พบว่ามีกลุ่มตัวอย่างที่มีการพิทักษ์สิทธิของตนเองอยู่ในระดับต่ำ ( $T < 40$ ) จำนวน 38 คน (ร้อยละ 9.5) อยู่ในระดับปานกลาง ( $T =$

40-60) จำนวน 319 คน (ร้อยละ 79.75) และอยู่ในระดับสูง ( $T > 60$ ) จำนวน 43 คน (ร้อยละ 10.75)

## ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยระยะที่ 2 ประสิทธิภาพโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัด ความคิดและพฤติกรรมประยุกต์

การวิจัยระยะที่ 2 เป็นการวิจัยแบบการทดลองแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม (Randomized control trial; RCT) ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ประสิทธิภาพโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ โดยผู้วิจัยแบ่งเนื้อหาการนำเสนอออกเป็น 3 หัวข้อ ได้แก่ 1) ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปร 2) ประสิทธิภาพโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์

### ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปร

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยระยะที่ 2 คือสตรีผู้ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวที่รับบริการจากศูนย์ช่วยเหลือสังคม(สังกัดโรงพยาบาล) จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน การวิจัยครั้งนี้ถูกออกแบบให้เป็นการวิจัยทดลองแบบวัดซ้ำ (Repeated measure design) ซึ่งจะมีการวัด พลังใจ และการพิทักษ์สิทธิตนเอง จำนวน 4 ครั้ง คือ ก่อนเข้ารับการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ ภายหลังจากเข้ารับการปรึกษากลุ่มฯ ทันที ภายหลังจากเข้ารับการปรึกษากลุ่มฯ เป็นระยะเวลา 1 เดือน และ 3 เดือน เพื่อติดตามผล

กลุ่มทดลองจำนวน 30 คน อายุเฉลี่ยเท่ากับ 35.200 ปี (SD = 12.543, Min = 19 ปี, Max = 61 ปี) กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดนับถือศาสนาพุทธ (ร้อยละ 100) ส่วนมากมีสถานะสมรสแบบอยู่ด้วยกันแต่ไม่ได้จดทะเบียนสมรส จำนวน 23 คน (ร้อยละ 76.7) ระดับการศึกษาอยู่ที่มัธยมตอนปลายหรือเทียบเท่า จำนวน 21 คน (ร้อยละ 70) มีอาชีพค้าขาย จำนวน 8 คน (ร้อยละ 26.7) มีช่วงรายได้อยู่ที่ 5,001 – 10,000 บาท จำนวน 13 คน (ร้อยละ 43.3) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ถูกกระทำความรุนแรงครั้งล่าสุดในช่วงเวลา 1 – 3 เดือน จำนวน 16 คน (ร้อยละ 53.3) ในระยะเวลา 1 ปีที่ผ่านมา กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ถูกกระทำความรุนแรงประมาณ 2 ครั้ง จำนวน 7 คน (ร้อยละ 23.3) ส่วนมากถูกกระทำถึงขั้นต้องเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลจำนวน 2 ครั้ง ใน 1 ปี จำนวน 18 คน (ร้อยละ 60) โดยกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดไม่เคยแจ้งความเอาผิดผู้กระทำความรุนแรง (ร้อยละ 100)

กลุ่มควบคุมจำนวน 30 คน อายุเฉลี่ยเท่ากับ 41.33 ปี (SD = 15.753, Min = 18 ปี, Max = 70 ปี) กลุ่มตัวอย่างส่วนมากนับถือศาสนาพุทธ จำนวน 26 คน (ร้อยละ 86.7) สถานะ

สมรสแบบอยู่ด้วยกันแต่ไม่ได้จดทะเบียนสมรส จำนวน 21 คน (ร้อยละ 70) ระดับการศึกษาอยู่ที่มัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า จำนวน 20 คน (ร้อยละ 66.7) มีอาชีพรับจ้าง จำนวน 11 คน (ร้อยละ 36.7) มีช่วงรายได้อยู่ที่ 5,001 – 10,000 บาท จำนวน 12 คน (ร้อยละ 40) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ถูกกระทำความรุนแรงครั้งล่าสุดในช่วงเวลา 1 – 3 เดือน จำนวน 20 คน (ร้อยละ 66.7) ในระยะเวลา 1 ปีที่ผ่านมา กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ถูกกระทำความรุนแรงประมาณ 4 ครั้ง จำนวน 7 คน (ร้อยละ 23.3) ส่วนมากถูกกระทำถึงขั้นต้องเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลจำนวน 1 ครั้ง ใน 1 ปี จำนวน 16 คน (ร้อยละ 53.3) โดยกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดไม่เคยแจ้งความเอาผิดผู้กระทำความรุนแรง (ร้อยละ 100)

ผลการวิเคราะห์ตัวแปรพลังใจของสตรีผู้ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวในประเทศไทย พบว่ามีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 68.085 คะแนน (SD = 19.222) โดยเมื่อแบ่งเป็น 3 ระดับ (หลังจากแปลงเป็นคะแนนมาตรฐานที่) พบว่ามีกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมนวัตกรรมในการทำงานอยู่ในระดับต่ำ ( $T < 40$ ) จำนวน 57 คน (ร้อยละ 14.25) อยู่ในระดับปานกลาง ( $T = 40-60$ ) จำนวน 275 คน (ร้อยละ 68.75) และอยู่ในระดับสูง ( $T > 60$ ) จำนวน 68 คน (ร้อยละ 17)

ผลการวิเคราะห์ตัวแปรการพิทักษ์สิทธิของตนเองของสตรีผู้ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวในประเทศไทย พบว่ามีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 68.085 คะแนน ( $N = 400$ ,  $SD = 19.222$ ) โดยเมื่อแบ่งเป็น 3 ระดับ (หลังจากแปลงเป็นคะแนนมาตรฐานที่) พบว่ามีกลุ่มตัวอย่างที่มีการพิทักษ์สิทธิของตนเองอยู่ในระดับต่ำ ( $T < 40$ ) จำนวน 38 คน (ร้อยละ 9.5) อยู่ในระดับปานกลาง ( $T = 40-60$ ) จำนวน 319 คน (ร้อยละ 79.75) และอยู่ในระดับสูง ( $T > 60$ ) จำนวน 43 คน (ร้อยละ 10.75)

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนเฉลี่ยพลังใจและการพิทักษ์สิทธิตนเองใน 4 ครั้งของการวัด ซึ่งจำแนกตามกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมนำเสนอตารางที่ 19

ตาราง 19 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนเฉลี่ยพลังใจและการพิทักษ์สิทธิของตนเอง ซึ่งจำแนกตามประเภทกลุ่มตัวอย่าง และจำแนกตามระยะเวลาทดลอง

ตัวแปร/กลุ่ม	กลุ่มทดลอง (n = 30)		กลุ่มควบคุม (n = 30)	
	M	SD	M	SD
<b>1. พลังใจในภาพรวม</b>				
ระยะก่อนทดลอง	127.4667	10.823	124.400	10.724
ระยะหลังทดลอง	189.8333	40.075	130.167	11.474
ระยะติดตามผล 1 เดือน	231.2000	3.969	100.433	3.093
ระยะติดตามผล 3 เดือน	214.5333	4.416	101.533	5.151
<b>1.1 พลังใจ การรับรู้ตนเองทางบวก</b>				
ระยะก่อนทดลอง	58.2333	7.262	55.800	7.251
ระยะหลังทดลอง	87.2000	20.280	59.700	8.481
ระยะติดตามผล 1 เดือน	110.3000	2.842	46.667	2.426
ระยะติดตามผล 3 เดือน	91.100	2.695	47.867	2.675
<b>1.2 พลังใจ สัมพันธภาพและการสนับสนุนจากคนรอบข้าง</b>				
ระยะก่อนทดลอง	33.567	4.987	31.633	5.605
ระยะหลังทดลอง	42.300	7.264	32.767	4.644
ระยะติดตามผล 1 เดือน	47.700	1.393	20.967	1.608
ระยะติดตามผล 3 เดือน	54.200	2.156	27.400	2.990
<b>1.3 พลังใจ การรับรู้ความยุติธรรมของสังคม</b>				
ระยะก่อนทดลอง	35.667	5.868	36.967	5.957
ระยะหลังทดลอง	60.333	15.526	37.700	4.900
ระยะติดตามผล 1 เดือน	73.200	2.124	32.800	2.340
ระยะติดตามผล 3 เดือน	69.233	2.967	26.267	2.545
<b>2. การพิทักษ์สิทธิของตนเองในภาพรวม</b>				
ระยะก่อนทดลอง	49.300	4.550	51.567	4.869
ระยะหลังทดลอง	88.900	6.375	48.567	5.117
ระยะติดตามผล 1 เดือน	91.567	2.991	42.667	3.066

ตาราง 19 (ต่อ)

ตัวแปร/กลุ่ม	กลุ่มทดลอง (n = 30)		กลุ่มควบคุม (n = 30)	
	M	SD	M	SD
ระยะติดตามผล 3 เดือน	73.800	3.566	36.167	2.588
2.1 การพิทักษ์สิทธิของตนเอง การรู้ทักตนเอง				
ระยะก่อนทดลอง	23.167	3.860	24.767	4.584
ระยะหลังทดลอง	37.100	3.448	22.567	5.430
ระยะติดตามผล 1 เดือน	33.100	1.807	16.867	2.240
ระยะติดตามผล 3 เดือน	27.233	2.622	14.467	2.013
2.2 การพิทักษ์สิทธิของตนเอง ภาวะผู้นำกับการเข้าใจสิทธิ				
ระยะก่อนทดลอง	16.033	1.712	16.967	1.299
ระยะหลังทดลอง	34.033	4.709	16.200	2.578
ระยะติดตามผล 1 เดือน	38.100	1.729	20.033	1.650
ระยะติดตามผล 3 เดือน	33.300	1.725	15.167	1.724
2.3 การพิทักษ์สิทธิของตนเอง ทักษะการสื่อสาร				
ระยะก่อนทดลอง	10.100	1.296	9.833	1.147
ระยะหลังทดลอง	17.767	1.547	9.8000	1.270
ระยะติดตามผล 1 เดือน	20.367	.99943	5.7667	1.135
ระยะติดตามผล 3 เดือน	13.267	.86834	6.5333	.937

จากตารางที่ 19 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนพลังใจในกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นตามระยะของการทดลอง (127.467, 189.833, 231.200 และ 214.533) ส่วนในกลุ่มควบคุมพบค่าเฉลี่ยของคะแนนพลังใจมีแนวโน้มลดลงตามระยะการทดลอง (124.400, 130.167, 100.433 และ 101.533) และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพลังใจระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแม้ว่าในระยะก่อนการทดลองค่าเฉลี่ยจะใกล้เคียงกัน (127.467:124.400) แต่ในระยะหลังทดลองระยะติดตามผล 1 เดือน และ 3 เดือน กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพลังใจมากกว่ากลุ่มควบคุมชัดเจน (189.833:130.167, 231.200: 100.433 และ 214.533 ต่อ 101.533)

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพลังใจรายด้านในด้าน การรับรู้ตนเองทางบวก สัมพันธภาพและการสนับสนุนจากคนรอบข้าง และ การรับรู้ความอยู่ดีธรรมของสังคม ของกลุ่ม



ทดลองพบว่ามีความเครียดสูงขึ้นในระยะหลังทดลอง และติดตามผล 1 เดือน แต่มีแนวโน้มลดลงในระยะติดตามผล 3 เดือน (การรับรู้ตนเองทางบวก 58.233, 87.200, 110.300 และ 91.100) (สัมพันธภาพและการสนับสนุนจากคนรอบข้าง 33.567, 42.300, 47.700 และ 54.200) (การรับรู้ความอยู่ดีธรรมของสังคม 35.667, 60.333, 73.200 และ 69.233) ในขณะที่คะแนนเฉลี่ยพลังใจรายด้านของกลุ่มควบคุมมีแนวโน้มลดลงตามระยะเวลาการทดลอง (การรับรู้ตนเองทางบวก 55.800, 59.700, 46.667 และ 47.867) (สัมพันธภาพและการสนับสนุนจากคนรอบข้าง 31.633, 32.767, 20.967 และ 27.400) (การรับรู้ความอยู่ดีธรรมของสังคม 36.967, 37.700, 32.800, 26.267) เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของพลังใจรายด้านระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนทดลองจะใกล้เคียงกัน (การรับรู้ตนเองทางบวก 58.233: 55.800) (สัมพันธภาพและการสนับสนุนจากคนรอบข้าง 33.567: 31.633) (การรับรู้ความอยู่ดีธรรมของสังคม 35.667: 36.967) แต่ระยะหลังทดลอง ระยะติดตามผล 1 เดือน และ 3 เดือน กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนพลังใจมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างชัดเจน (การรับรู้ตนเองทางบวก ระยะหลังทดลอง 87.200: 59.700) (สัมพันธภาพและการสนับสนุนจากคนรอบข้างในระยะหลังทดลอง 42.300: 32.766) (การรับรู้ความอยู่ดีธรรมของสังคมระยะหลังทดลอง 60.333: 37.700) (การรับรู้ตนเองทางบวกระยะติดตามผล 1 เดือน 110.300: 46.667) (สัมพันธภาพและการสนับสนุนจากคนรอบข้างในระยะติดตามผล 1 เดือน 47.700: 20.967) (การรับรู้ความอยู่ดีธรรมของสังคมระยะติดตามผล 1 เดือน 73.200: 32.800) (การรับรู้ตนเองทางบวกระยะติดตามผล 3 เดือน 91.100: 47.867) (สัมพันธภาพและการสนับสนุนจากคนรอบข้างในระยะติดตามผล 3 เดือน 54.200: 27.400) (การรับรู้ความอยู่ดีธรรมของสังคมระยะติดตามผล 3 เดือน 69.233: 26.267)

ด้านค่าเฉลี่ยของคะแนนการพิทักษ์สิทธิของตนเองในกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นตามระยะของการทดลอง (49.300, 88.900, 91.567 และ 73.800) ส่วนในกลุ่มควบคุมพบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนพลังใจมีแนวโน้มลดลงตามระยะเวลาการทดลอง (51.567, 48.567, 42.667 และ 36.167) และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการพิทักษ์สิทธิของตนเองรายด้านของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมถึงแม้ระยะก่อนการทดลองค่าเฉลี่ยมีคะแนนไม่แตกต่างกันมาก (49.300: 51.567) แต่ในระยะหลังทดลอง ระยะติดตามผล 1 เดือน และ 3 เดือน กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพลังใจมากกว่ากลุ่มควบคุมชัดเจน (88.900: 48.567, 91.567: 42.667 และ 73.800 ต่อ 36.167)

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการพิทักษ์สิทธิของตนเองรายด้านในด้านการรู้รักตนเอง ด้านภาวะผู้นำกับการเข้าใจสิทธิ และด้านทักษะการสื่อสารของกลุ่มทดลองพบว่าคะแนน



เฉลี่ยสูงขึ้นในระยะหลังทดลอง และติดตามผล 1 เดือน แต่มีแนวโน้มลดลงในระยะติดตามผล 3 เดือน (ด้านการรู้ตัวตนเอง 23.167, 37.100, 33.100 และ 27.233) (ด้านภาวะผู้นำกับการเข้าใจสิทธิ) (ด้านทักษะการสื่อสาร 16.033, 34.033, 38.100 และ 33.300) ในขณะที่คะแนนเฉลี่ยการพิทักษ์สิทธิตนเองรายด้านของกลุ่มควบคุมมีแนวโน้มลดลงตามระยะเวลาการทดลอง (ด้านการรู้ตัวตนเอง 24.767, 22.567, 16.867 และ 14.467) (ด้านภาวะผู้นำกับการเข้าใจสิทธิ 16.967, 16.200, 20.033 และ 15.1667) (ด้านทักษะการสื่อสาร 9.833, 9.800, 5.767 และ 6.533) เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของหารพิทักษ์สิทธิตนเองรายด้านระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนทดลองจะใกล้เคียงกัน (ด้านการรู้ตัวตนเอง 23.167:24.767) (ด้านภาวะผู้นำกับการเข้าใจสิทธิ (16.033: 16.967) (ด้านทักษะการสื่อสาร 10.100: 9.833) แต่ระยะหลังทดลอง ระยะติดตามผล 1 เดือน และ 3 เดือน กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนพลังใจมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างชัดเจน (ด้านการรู้ตัวตนเองในระยะหลังทดลอง 37.100: 22.567) (ด้านภาวะผู้นำกับการเข้าใจสิทธิในระยะหลังทดลอง 34.033: 16.200) (ด้านทักษะการสื่อสารในระยะหลังทดลอง 17.767: 6.533) (ด้านการรู้ตัวตนเองในระยะติดตามผล 1 เดือน 33.100: 16.867) (ด้านภาวะผู้นำกับการเข้าใจสิทธิในระยะติดตามผล 1 เดือน 38.100: 20.033) (ด้านทักษะการสื่อสารในระยะติดตามผล 1 เดือน 20.367: 5.767) (ด้านการรู้ตัวตนเองในระยะติดตามผล 3 เดือน 27.233:14.467) (ด้านภาวะผู้นำกับการเข้าใจสิทธิในระยะติดตามผล 3 เดือน 33.300: 15.167) (ด้านทักษะการสื่อสารในระยะติดตามผล 3 เดือน 13.267: 6.533)

### **ประสิทธิผลโปรแกรมการศึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์**

ในการศึกษาประสิทธิผลโปรแกรมฯ ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนหลายตัวแปรสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-way MANOVA with repeated measure) โดยก่อนการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนหลายตัวแปร (MANOVA) โดยได้ทำการตรวจสอบการแจกแจงปกติหลายตัวแปร (Multivariate normality) พิจารณาจากการใช้สถิติ Shapiro-wilk ร่วมกับการพิจารณา normal Q-Q plot พบว่าตัวแปรส่วนใหญ่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ยกเว้น ตัวแปรพลังใจของกลุ่มทดลองในระยะก่อนทดลองและหลังทดลอง ตัวแปรการพิทักษ์สิทธิตนเองของกลุ่มทดลองในระยะติดตามผล 1 เดือน และ 3 เดือน และตัวแปรการพิทักษ์สิทธิตนเองของกลุ่มควบคุมในระยะหลังทดลอง จึงถือว่าการแจกแจงของตัวแปรตามในแต่ละกลุ่มของตัวแปรอิสระส่วนใหญ่เป็นการแจกแจงแบบปกติ รายละเอียดดังตารางที่ 20

ตาราง 20 การตรวจสอบการแจกแจงปกติหลายตัวแปรด้วยสถิติ Shapiro-wilk

ตัวแปร	Tests of Normality: Shapiro-Wilk					
	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
พลังใจในระยะก่อนทดลอง	.927	30	.041*	.944	30	.120
การพิทักษ์สิทธิตนเองในระยะก่อนทดลอง	.962	30	.341	.967	30	.452
พลังใจในระยะหลังทดลอง	.850	30	.001*	.957	30	.255
การพิทักษ์สิทธิตนเองในระยะหลังทดลอง	.955	30	.223	.929	30	.045*
พลังใจในระยะติดตามผล 1 เดือน	.974	30	.659	.970	30	.541
การพิทักษ์สิทธิตนเองในระยะติดตามผล 1 เดือน	.912	30	.017*	.945	30	.123
พลังใจในระยะติดตามผล 3 เดือน	.960	30	.307	.976	30	.706
การพิทักษ์สิทธิตนเองในระยะติดตามผล 3 เดือน	.921	30	.029*	.947	30	.140

ในการตรวจสอบความเท่ากันของเมทริกซ์ความแปรปรวน - ความแปรปรวนร่วม (Equality of variance-covariance matrix) ด้วย Box's M test ไม่พบว่ามีความสำคัญทางสถิติ (Box's M = 67.664, F = 1.601, df1 = 36, df2 = 11319.368, sig = .130) สอดคล้องกับผลการตรวจความเท่ากันของความแปรปรวนของตัวแปรทุกตัวด้วย Levene's test พบว่าตัวแปรส่วนใหญ่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ยกเว้น พลังใจในระยะหลังทดลอง และการพิทักษ์สิทธิตนเองในระยะติดตามผล 3 เดือน และเมื่อพิจารณาจากคุณสมบัติของ Sphericity ของเมทริกซ์ความแปรปรวน - ความแปรปรวนร่วม พบว่าค่า epsilon มีค่าเข้าใกล้ 1 (Mayers, 2013; ผจงจิต อธิสุวรรณ, 2545 อ้างถึงใน นันทิชาติสัมพันธ์ สกุลพงศ์, 2559)

ตาราง 21 การตรวจสอบความเท่ากันของความแปรปรวนด้วยสถิติ Levene's test

ตัวแปร	F	df1	df2	Sig.
พลังใจในระยะก่อนทดลอง	.126	1	58	.724
การพิทักษ์สิทธิตนเองในระยะก่อนทดลอง	.557	1	58	.458
พลังใจในระยะหลังทดลอง	28.090	1	58	.000**
การพิทักษ์สิทธิตนเองในระยะหลังทดลอง	2.185	1	58	.145
พลังใจในระยะติดตามผล 1 เดือน	1.209	1	58	.276
การพิทักษ์สิทธิตนเองในระยะติดตามผล 1 เดือน	.396	1	58	.532
พลังใจในระยะติดตามผล 3 เดือน	.580	1	58	.450
การพิทักษ์สิทธิตนเองในระยะติดตามผล 3 เดือน	8.328	1	58	.005**

ในการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตามด้วย Bartlett's test of sphericity พบว่าตัวแปรตามทั้งสองตัว (พลังใจ และ การพิทักษ์สิทธิตนเอง) ในการวัดซ้ำทั้ง 4 ระยะ (ระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง ระยะติดตามผล 1 เดือน และระยะติดตามผล 3 เดือน) พบว่ามีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 21 การทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตามด้วยสถิติ Bartlett's test of sphericity

ค่า KMO และ Bartlett's Test		
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		.913
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	921.718
	df	28
	Sig.	.000

ในการวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างกลุ่มของค่าเฉลี่ยตัวแปรพลังใจและการพิทักษ์สิทธิตนเองในระยะก่อนการทดลองเพื่อพิสูจน์ความเท่าเทียมกันของกลุ่มทดลองและควบคุมด้วยสถิติทดสอบที (T-test independence) พบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 22 การวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างกลุ่มของค่าเฉลี่ยตัวแปรพลังใจและการพิทักษ์สิทธิของตนเองในระลอกก่อนการทดลอง

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means				
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
พลังใจในระลอกก่อนทดลอง	.126	.724	1.102	58	.275	3.067	2.782
การพิทักษ์สิทธิตนเองในระลอกก่อนทดลอง	.557	.458	-1.863	58	.068	-2.267	1.217

การวิเคราะห์ความแปรปรวนหลายตัวแปรต้องมีการวิเคราะห์ข้อตกลงเบื้องต้น และผลการวิเคราะห์ข้อมูลสอดคล้องกับข้อตกลงเบื้องต้นทุกประการจึงนำไปสู่การทดสอบสมมติฐานการวิจัยได้

สมมติฐานการวิจัยที่ 1 มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ต่อพลังใจและการพิทักษ์สิทธิตนเองของสตรีผู้ถูกกระทำรุนแรงในครอบครัวในระลอกก่อนทดลอง ระลอกหลังทดลอง ระลอกติดตามผล 1 เดือน และระลอกติดตามผล 3 เดือน โดยผลการวิเคราะห์เป็นดังตารางที่ 23

ตาราง 23 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุตัวแปรสองทางแบบวัดซ้ำ และ ความแปรปรวนตัวแปรเดียวแบบสองทางวัดซ้ำ ของพลังใจและการพิทักษ์สิทธิตนเองจำแนกตามการได้รับหรือไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ ตามระยะเวลาการทดลอง (หลังการทดลอง ติดตามผล 1 เดือน และ ติดตามผล 3 เดือน)

การวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุตัวแปรสองทางแบบวัดซ้ำ							
อิทธิพล	แหล่งความแปรปรวน	การทดสอบ	Value	df	F	Sig.	Partial Eta Squared
ระหว่างกลุ่ม	การได้รับโปรแกรมฯ	Wilks'	.013	2	2093.042	.000	.987
		Lambda					
ภายในกลุ่ม	ระยะเวลาทดลอง	Wilks'	.033	6	256.749	.000	.967
		Lambda					
ภายในกลุ่ม	x การได้รับโปรแกรมฯ	Wilks'	.016	6	527.051	.000	.984
		Lambda					
การวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรเดียวแบบสองทางวัดซ้ำ							
พลังใจ	ระยะเวลาทดลอง	Sphericity	58198.646	3	78.307	.000	.574
		Assumed	/19399.549				
พลังใจ	ความคลาดเคลื่อน (ระยะเวลาทดลอง)	Sphericity	43105.992	174			
		Assumed	/247.736				
พลังใจ	x การได้รับโปรแกรมฯ	Sphericity	149293.113	3	200.877	.000	.776
		Assumed	/49764.371				
การพิทักษ์สิทธิตนเอง	ระยะเวลาทดลอง	Sphericity	14592.300	3	266.262	.000	.821
		Assumed	/4864.100				
การพิทักษ์สิทธิตนเอง	ความคลาดเคลื่อน (ระยะเวลาทดลอง)	Sphericity	3178.650	174			
		Assumed	/18.268				
การพิทักษ์สิทธิตนเอง	x การได้รับโปรแกรมฯ	Sphericity	23371.550	3	426.455	.000	.880
		Assumed	/7790.517				

จากตารางที่ 23 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุตัวแปรสองทางแบบวัดซ้ำพบว่า มีปฏิสัมพันธ์แบบสองทางระหว่างระยะเวลาการทดลอง (time) และ การได้รับโปรแกรมฯ (Group)

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่า Wilks' Lambda เท่ากับ .016 Multivariate F test เท่ากับ 527.051 ที่องศาอิสระ (df) เท่ากับ 6 และมีขนาดอิทธิพล (Effect size) เท่ากับ .984 ซึ่งหมายความว่าพลังใจและการพิทักษ์สิทธิของตนเองของสตรีที่ถูกกระทำทารุณแรงในครอบครัวแตกต่างกันตามการได้รับหรือไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ในระยะหลังการทดลอง ติดตามผล 1 เดือน และ ติดตามผล 3 เดือน

ในส่วนของภาวะวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรเดียวแบบสองทางวัดซ้ำพบปฏิสัมพันธ์แบบสองทางระหว่างระยะเวลาการทดลองและและการได้รับหรือไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ต่อพลังใจอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $F = 200.887$ ,  $df = 3$ ,  $p = .00$ ) โดยมีขนาดอิทธิพล (Effect size) เท่ากับ .776 และต่อการพิทักษ์สิทธิตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $F = 426.445$ ,  $df = 3$ ,  $p = .00$ ) โดยมีขนาดอิทธิพล (Effect size) เท่ากับ .880

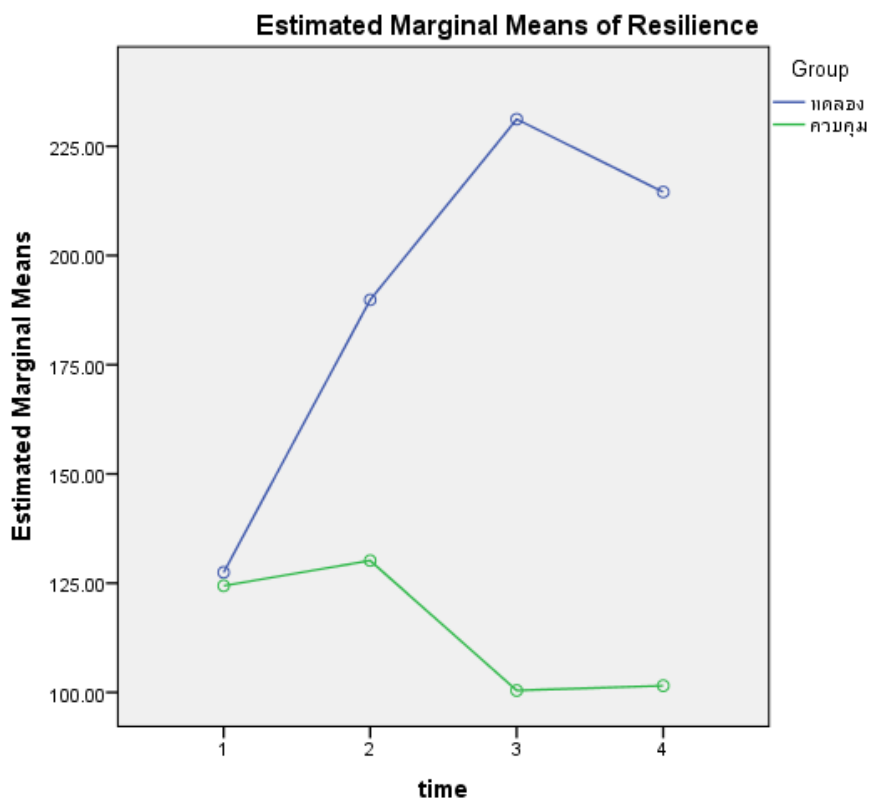
ตาราง 24 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยพลังใจรายคู่และการพิทักษ์สิทธิตนเองรายคู่จำแนกตามระยะเวลาการทดลองและการได้รับหรือไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์

ตัวแปร	ระยะการทดลอง	M	SD	Mean Difference
พลังใจ	ก่อน			
	กลุ่มทดลอง	127.467	10.824	3.067
	กลุ่มควบคุม	124.400	10.724	
	หลัง			
	กลุ่มทดลอง	189.833	40.075	28.601*
	กลุ่มควบคุม	130.168	11.474	
	ติดตามผล 1 เดือน			
	กลุ่มทดลอง	231.200	3.969	130.767*
	กลุ่มควบคุม	100.433	3.093	

ตาราง 24 (ต่อ)

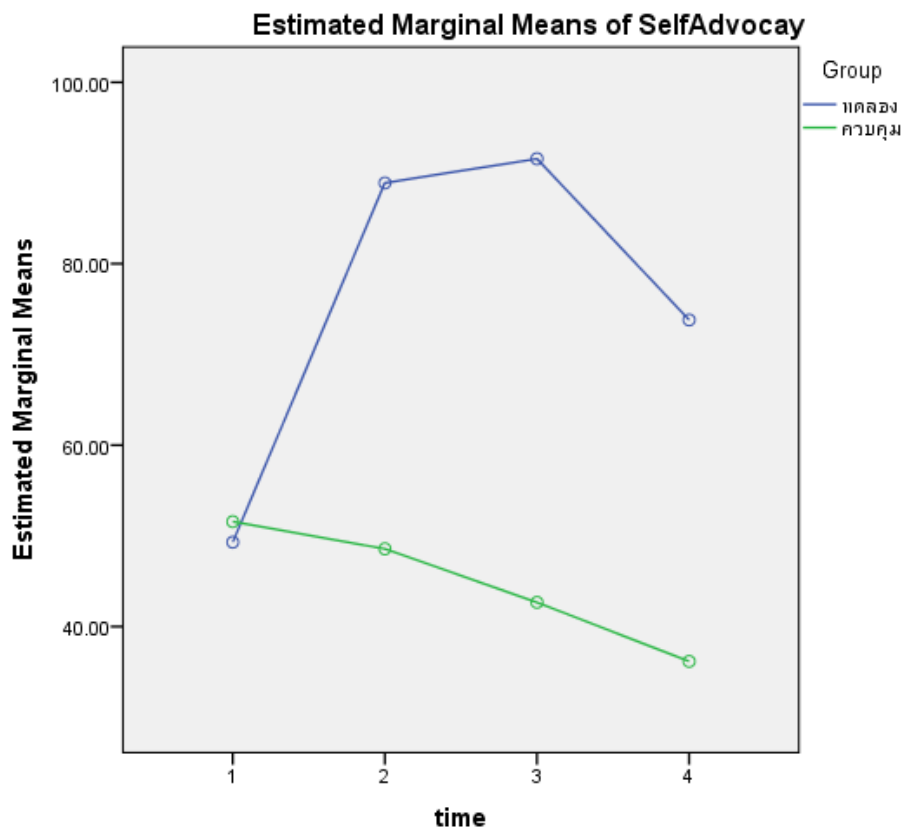
ตัวแปร	ระยะเวลาทดลอง	M	SD	Mean Difference
	ติดตามผล 3 เดือน			
	กลุ่มทดลอง	214.533	4.416	113*
	กลุ่มควบคุม	101.533	5.151	
การพิทักษ์สิทธิ ตนเอง	ก่อน			
	กลุ่มทดลอง	49.300	4.550	-2.267
	กลุ่มควบคุม	51.567	4.869	
	หลัง			
	กลุ่มทดลอง	88.900	6.375	40.414*
	กลุ่มควบคุม	48.567	5.117	
	ติดตามผล 1 เดือน			
	กลุ่มทดลอง	91.567	2.990	48.900*
	กลุ่มควบคุม	42.667	3.066	
	ติดตามผล 3 เดือน			
	กลุ่มทดลอง	73.800	3.566	37.633*
	กลุ่มควบคุม	36.167	2.588	





ภาพประกอบ 12 คะแนนเฉลี่ยพลังใจ จำแนกตามระยะเวลา ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง ติดตามผล 1 เดือนและติดตามผล 3 เดือน และ จำแนกตามการได้รับ/ไม่ได้รับโปรแกรมการ ปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ (กลุ่มทดลอง/กลุ่มควบคุม)

จากกราฟแสดงให้เห็นว่าการเปรียบเทียบพลังใจในระยะก่อนการทดลอง ในกลุ่ม ควบคุมและกลุ่มทดลอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติ แต่พบว่าในระยะทดลองและ ระยะติดตามผล ค่าเฉลี่ยพลังใจในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01 หมายความว่าสตรีผู้ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวที่ได้รับโปรแกรมฯ (กลุ่ม ทดลอง) มีพลังใจมากกว่าสตรีผู้ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวที่ไม่ได้รับโปรแกรมฯ (กลุ่ม ควบคุม) ทั้งในระยะ หลังการทดลอง ติดตามผล 1 เดือนและติดตามผล 3 เดือน อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีขนาดอิทธิพล (Effect size) เท่ากับ .776



ภาพประกอบ 13 คะแนนเฉลี่ยการพิทักษ์สิทธิตนเอง จำแนกตามระยะเวลา ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง ติดตามผล 1 เดือนและติดตามผล 3 เดือน และ จำแนกตามการได้รับ/ไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ (กลุ่มทดลอง/กลุ่มควบคุม)

จากกราฟแสดงให้เห็นว่าการเปรียบเทียบการพิทักษ์สิทธิตนเองในระยะก่อนการทดลอง ในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติ แต่พบว่าในระยะทดลองและระยะติดตามผล ค่าเฉลี่ยการพิทักษ์สิทธิตนเองในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หมายความว่าสตรีผู้ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวที่ได้รับโปรแกรมฯ (กลุ่มทดลอง) มีการพิทักษ์สิทธิตนเองมากกว่าสตรีผู้ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวที่ไม่ได้รับโปรแกรมฯ (กลุ่มควบคุม) ทั้งในระยะ หลังการทดลอง ติดตามผล 1 เดือนและติดตามผล 3 เดือน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีขนาดอิทธิพล (Effect size) เท่ากับ .880

### สมมติฐานเพิ่มเติม

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามสมมติฐานที่ 1 พบว่ามีปฏิสัมพันธ์แบบสองทางระหว่างระยะการทดลองและการได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ต่อพลังใจอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติที่ .01 ผู้วิจัยจึงได้ทำการทดสอบปฏิสัมพันธ์แบบสองทางระหว่างระยะการทดลองกับการได้รับโปรแกรมฯต่อพลังใจรายด้าน ได้แก่ การรับรู้ตนเองทางบวก สัมพันธภาพและการสนับสนุนจากคนรอบข้าง และการรับรู้ความอยู่ดีธรรมของสังคม โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนหลายตัวแปรสองทางวัดซ้ำ (Two-way MANOVA with repeated measure) โดยก่อนการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนหลายตัวแปร (MANOVA)

ตาราง 25 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุตัวแปรสองทางแบบวัดซ้ำ และ ความแปรปรวนตัวแปรเดียวแบบสองทางวัดซ้ำของพลังใจในภาพรวมและพลังใจรายด้าน (การรับรู้ตนเองทางบวก สัมพันธภาพและการสนับสนุนจากคนรอบข้าง และการรับรู้ความอยู่ดีธรรมของสังคม) จำแนกตามการได้รับหรือไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ ตามระยะการทดลอง (หลังการทดลอง ติดตามผล 1 เดือน และ ติดตามผล 3 เดือน)

การวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุตัวแปรสองทางแบบวัดซ้ำ							
อิทธิพล	แหล่งความแปรปรวน	การทดสอบ	Value	df	F	Sig.	Partial Eta Squared
ระหว่างกลุ่ม	การได้รับโปรแกรมฯ	Wilks'	.041	3	436.977	.000	.959
	ระยะการทดลอง	Lambda	.038	9	142.104	.000	.967
ภายในกลุ่ม	ระยะการทดลอง	Wilks'	.023	9	238.448	.000	.977
	x การได้รับโปรแกรมฯ	Lambda					

ตาราง 25 (ต่อ)

การวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุตัวแปรสองทางแบบวัดซ้ำ							
อิทธิพล	แหล่งความแปรปรวน	การทดสอบ	Value	df	F	Sig.	Partial Eta Squared
การรับรู้ตนเองทางบวก	ระยะการทดลอง	Sphericity	15125.383	3	66.931	.000	.536
		Assumed	/5041.794				
	ความคลาดเคลื่อน (ระยะการทดลอง)	Sphericity	13107.117	174			
		Assumed	/75.328				
	ระยะการทดลอง x การได้รับโปรแกรม	Sphericity	30029.000	3	132.881	.000	.696
		Assumed	/10009.667				
สัมพันธ์ภาพและการสนับสนุนจากคนรอบข้าง	ระยะการทดลอง	Sphericity	2359.667	3	44.398	.000	.434
		Assumed	/2359.667				
	ความคลาดเคลื่อน (ระยะการทดลอง)	Sphericity	3082.583	174			
		Assumed	/17.716				
	ระยะการทดลอง x การได้รับโปรแกรม	Sphericity	7069.250	3	133.011	.000	.696
		Assumed	/2356.417				
การรับรู้ความอยู่ดีธรรมของสังคม	ระยะการทดลอง	Sphericity	9230.679	3	72.721	.000	.556
		Assumed	/3076.893				
	ความคลาดเคลื่อน (ระยะการทดลอง)	Sphericity	7362.125	174			
		Assumed	/42.311				
	ระยะการทดลอง x การได้รับโปรแกรม	Sphericity	18775.946	3	147.920	.000	.718
		Assumed	/6258.649				

จากตารางที่ 25 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรเดียวแบบสองทางวัดซ้ำพบว่า มีปฏิสัมพันธ์แบบสองทางระหว่างระยะเวลาการทดลอง (time) และการได้รับโปรแกรมฯ (Group) อย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีค่า Wilks' Lambda เท่ากับ .023 Multivariate F test เท่ากับ 238.448 ที่องศาอิสระ (df) เท่ากับ 9 และมีขนาดอิทธิพล (Effect size) เท่ากับ .977 ซึ่งหมายความว่าพลังใจรายด้าน (ด้านการรับรู้ตนเองทางบวก ด้านสัมพันธภาพและการสนับสนุน จากคนรอบข้าง และ ด้านการรับรู้ความอยู่ดีธรรมของสังคม) แตกต่างกันไปตามการได้รับหรือไม่ ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ในระยะหลังการทดลอง ติดตามผล 1 เดือน และ ติดตามผล 3 เดือน

ในส่วนของการวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรเดียวแบบสองทางวัดซ้ำพบปฏิสัมพันธ์แบบสองทางระหว่างระยะเวลาการทดลองและและการได้รับหรือไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ต่อพลังใจด้านการรับรู้ตนเองทางบวก พลังใจด้านสัมพันธภาพและการสนับสนุนจากคนรอบข้าง และ พลังใจด้านการรับรู้ความอยู่ดีธรรมของสังคม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดย พลังใจด้านการรับรู้ตนเองทางบวกมีค่า ( $F = 132.881$ ,  $df = 3$ ,  $p = .00$ ) มีขนาดอิทธิพล (Effect size) เท่ากับ .696 พลังใจด้านสัมพันธภาพและการสนับสนุนจากคนรอบข้าง มีค่า  $F = 133.011$ ,  $df = 3$ ,  $p = .00$ ) มีขนาดอิทธิพล (Effect size) เท่ากับ .969 และ พลังใจด้านการรับรู้ความอยู่ดีธรรมของสังคม มีค่า  $F = 147.920$ ,  $df = 3$ ,  $p = .00$ ) มีขนาดอิทธิพล (Effect size) เท่ากับ .718

ตาราง 26 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยพลังใจด้านต่างๆ รายคู่จำแนกตามระยะเวลาการทดลองและการได้รับหรือไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์

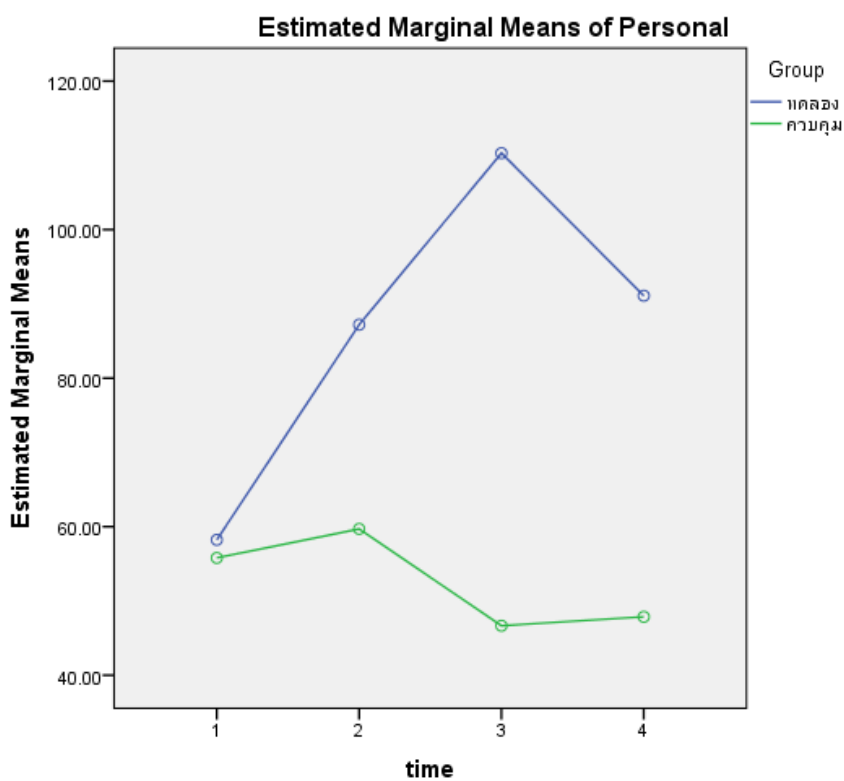
ตัวแปรพลังใจ	ระยะเวลาการทดลอง	M	SD	Mean Difference
ด้านการรับรู้ตนเองทางบวก	ก่อน			
	กลุ่มทดลอง	58.233	7.262	2.433
	กลุ่มควบคุม	55.800	7.251	
	หลัง			
	กลุ่มทดลอง	87.200	20.280	27.500**
	กลุ่มควบคุม	59.700	8.482	

ตาราง 26 (ต่อ)

ตัวแปรพหุปัจจัย	ระยะการทดลอง	M	SD	Mean Difference
	ติดตามผล 1 เดือน			
	กลุ่มทดลอง	110.300	2.842	63.633**
	กลุ่มควบคุม	46.667	2.426	
	ติดตามผล 3 เดือน			
	กลุ่มทดลอง	91.100	2.695	43.233**
	กลุ่มควบคุม	47.867	2.675	
ด้านสัมพันธภาพและการสนับสนุนจากคนรอบข้าง	ก่อน			
	กลุ่มทดลอง	33.567	4.987	1.934
	กลุ่มควบคุม	31.633	5.605	
	หลัง			
	กลุ่มทดลอง	42.300	7.264	9.533**
	กลุ่มควบคุม	32.767	4.644	
	ติดตามผล 1 เดือน			
	กลุ่มทดลอง	47.700	1.393	26.733**
	กลุ่มควบคุม	20.967	1.608	
	ติดตามผล 3 เดือน			
	กลุ่มทดลอง	54.200	2.156	26.800**
	กลุ่มควบคุม	27.400	2.990	
การรับรู้ความอยู่ดีธรรมของสังคม	ก่อน			
	กลุ่มทดลอง	35.667	5.868	-1.300
	กลุ่มควบคุม	36.967	5.957	
	หลัง			
	กลุ่มทดลอง	60.333	15.526	22.633**
	กลุ่มควบคุม	37.700	4.900	

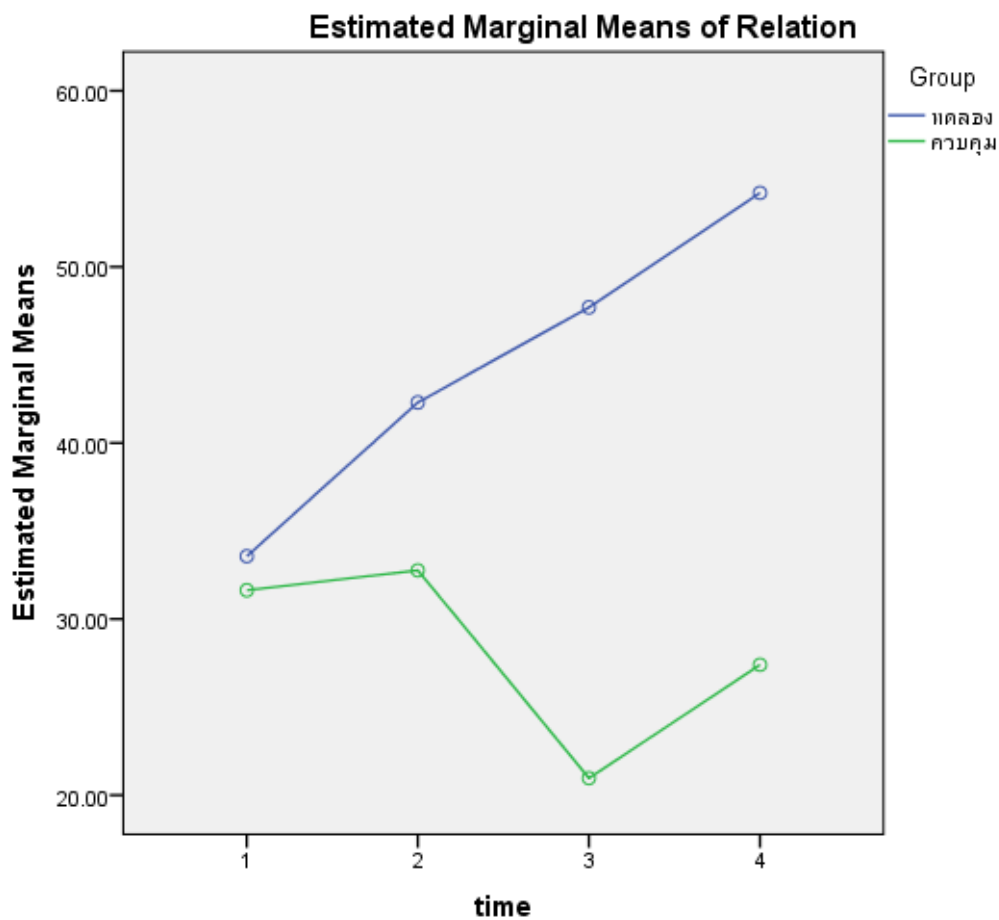
ตาราง 26 (ต่อ)

ตัวแปรพหุปัจจัย	ระยะการทดลอง	M	SD	Mean Difference
ติดตามผล 1 เดือน				
	กลุ่มทดลอง	73.200	2.124	40.400**
	กลุ่มควบคุม	32.800	2.340	
ติดตามผล 3 เดือน				
	กลุ่มทดลอง	69.233	2.967	42.966**
	กลุ่มควบคุม	26.267	2.545	

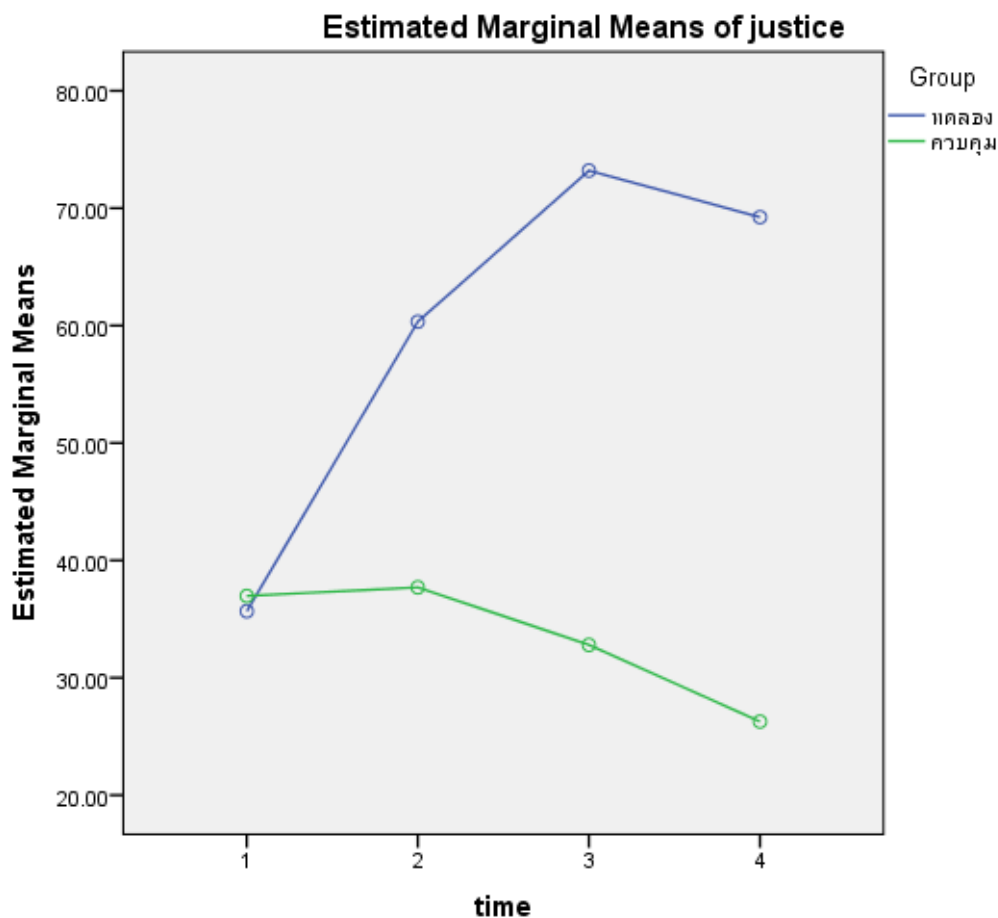


ภาพประกอบ 14 คะแนนเฉลี่ยพหุปัจจัยด้านการรับรู้ตนเองทางบวก จำแนกตามระยะเวลา ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง ติดตามผล 1 เดือนและติดตามผล 3 เดือน และ จำแนกตามการได้รับหรือไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ (กลุ่มทดลอง/กลุ่มควบคุม)





ภาพประกอบ 15 คะแนนเฉลี่ยพลั้งใจด้านสัมพันธภาพและการสนับสนุนจากคนรอบข้างจำแนกตามระยะเวลา ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง ติดตามผล 1 เดือนและติดตามผล 3 เดือน และจำแนกตามการได้รับหรือไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ (กลุ่มทดลอง/กลุ่มควบคุม)



ภาพประกอบ 16 คะแนนเฉลี่ยพลังใจด้านการรับรู้ความยุติธรรมของสังคมจำแนกตามระยะเวลา ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง ติดตามผล 1 เดือนและติดตามผล 3 เดือน และจำแนกตามการได้รับหรือไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ (กลุ่มทดลอง/กลุ่มควบคุม)

จากกราฟแสดงให้เห็นว่าการเปรียบเทียบพลังใจรายด้านได้แก่ ด้านการรับรู้ตนเองทางบวก ด้านสัมพันธภาพและการสนับสนุนจากคนรอบข้าง และ ด้านการรับรู้ความยุติธรรมของสังคม ในระยะก่อนการทดลอง ในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติ แต่พบว่าในระยะทดลองและระยะติดตามผล ค่าเฉลี่ยการพิทักษ์สิทธิของตนเองในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หมายความว่าสตรีผู้ถูกระทำความรุนแรงในครอบครัวที่ได้รับโปรแกรมฯ (กลุ่มทดลอง) มีพลังใจรายด้านได้แก่ป ด้านการรับรู้ตนเองทางบวก ด้านสัมพันธภาพและการสนับสนุนจากคนรอบข้าง และ ด้านการรับรู้ความยุติธรรมของสังคม มากกว่าสตรีผู้ถูกระทำความรุนแรงในครอบครัวที่ไม่ได้รับโปรแกรมฯ

(กลุ่มควบคุม) ทั้งในระยะ หลังการทดลอง ติดตามผล 1 เดือนและติดตามผล 3 เดือน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยพลังใจแต่ละด้านมีขนาดอิทธิพล (Effect size) เท่ากับ .696, .696 และ .718 ตามลำดับ

ตาราง 27 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุตัวแปรสองทางแบบวัดซ้ำ และ ความแปรปรวนตัวแปรเดียวแบบสองทางวัดซ้ำของการพิทักษ์สิทธิของตนเองในภาพรวมและการพิทักษ์สิทธิรายด้าน (ด้านการรู้จักตนเอง ภาวะผู้นำกับการเข้าใจสิทธิ และ ด้านทักษะการสื่อสาร) จำแนกตามการได้รับหรือไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ ตามระยะการทดลอง (หลังการทดลอง ติดตามผล 1 เดือน และ ติดตามผล 3 เดือน)

การวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุตัวแปรสองทางแบบวัดซ้ำ							
อิทธิพล	แหล่งความแปรปรวน	การทดสอบ	Value	df	F	Sig.	Partial Eta Squared
ระหว่างกลุ่ม	การได้รับโปรแกรมฯ	Wilks'	.015	3.000	1216.109	.000	.985
		Lambda					
ระยะการทดลอง	ระยะการทดลอง	Wilks'	.018	9.000	304.346	.000	.982
		Lambda					
ภายในกลุ่ม	ระยะการทดลอง x การได้รับโปรแกรมฯ	Wilks'	.017	9.000	317.544	.000	.983
		Lambda					
การรู้จักตนเอง	ระยะการทดลอง	Sphericity	2497.083	3	65.221	.000	.529
		Assumed	/832.361				
	ความคลาดเคลื่อน (ระยะการทดลอง)	Sphericity	2220.633	174			
		Assumed	/12.762				
	ระยะการทดลอง x การได้รับโปรแกรมฯ	Sphericity	3010.283	3	78.625	.000	.575
		Assumed	/1003.428				

ตาราง 27 (ต่อ)

การวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุตัวแปรสองทางแบบวัดซ้ำ							
อิทธิพล	แหล่งความแปรปรวน	การทดสอบ	Value	df	F	Sig.	Partial Eta Squared
	ระยะเวลา	Sphericity	4975.746	3	274.792	.000	.826
	ทดลอง	Assumed	/1658.582				
ภาวะผู้นำกับการเข้าใจ	ความคลาดเคลื่อน (ระยะเวลาทดลอง)	Sphericity	1050.225	174			
		Assumed	/6.036				
เข้าใจ	ระยะเวลา	Sphericity	4038.279	3	223.019	.000	.794
สิทธิ	ทดลอง	Assumed	/1346.093				
	x การได้รับโปรแกรมฯ						

ตาราง 28 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุตัวแปรสองทางแบบวัดซ้ำ และ ความแปรปรวนตัวแปรเดียวแบบสองทางวัดซ้ำของการพิทักษ์สิทธิตนเองในภาพรวมและการพิทักษ์สิทธิรายด้าน (ด้านการรู้จักตนเอง ภาวะผู้นำกับการเข้าใจสิทธิ และ ด้านทักษะการสื่อสาร) จำแนกตามการได้รับหรือไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ ตามระยะเวลาทดลอง (หลังการทดลอง ติดตามผล 1 เดือน และ ติดตามผล 3 เดือน)

การวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรเดียวแบบสองทางวัดซ้ำ							
อิทธิพล	แหล่งความแปรปรวน	การทดสอบ	Value	df	F	Sig.	Partial Eta Squared
	ระยะเวลาทดลอง	Sphericity	747.046	3	189.325	.000	.765
		Assumed	/249.015				
ทักษะการสื่อสาร	ความคลาดเคลื่อน (ระยะเวลาทดลอง)	Sphericity	228.858	174			
		Assumed	/1.315				
	ระยะเวลาทดลอง	Sphericity	1552.346	3	393.414	.000	.872
	x การได้รับโปรแกรมฯ	Assumed	/517.449				

จากตารางที่ 28 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรเดียวแบบสองทางวัดซ้ำพบว่า มีปฏิสัมพันธ์แบบสองทางระหว่างระยะเวลาการทดลอง (time) และ การได้รับโปรแกรมฯ (Group) อย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมี Wilks' Lambda เท่ากับ .017 Multivariate F test เท่ากับ 317.544 ที่องศาอิสระ (df) เท่ากับ 9 และมีขนาดอิทธิพล (Effect size) เท่ากับ .983 ซึ่งหมายความว่า การพิทักษ์สิทธิตนเองรายด้าน (ด้านการรู้จักตนเอง ด้านภาวะผู้นำกับการเข้าใจ สิทธิ และ ด้านทักษะการสื่อสาร) แตกต่างกันไปตามการได้รับหรือไม่ได้รับโปรแกรมการศึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ในระยะหลังการทดลอง ติดตามผล 1 เดือน และ ติดตามผล 3 เดือน

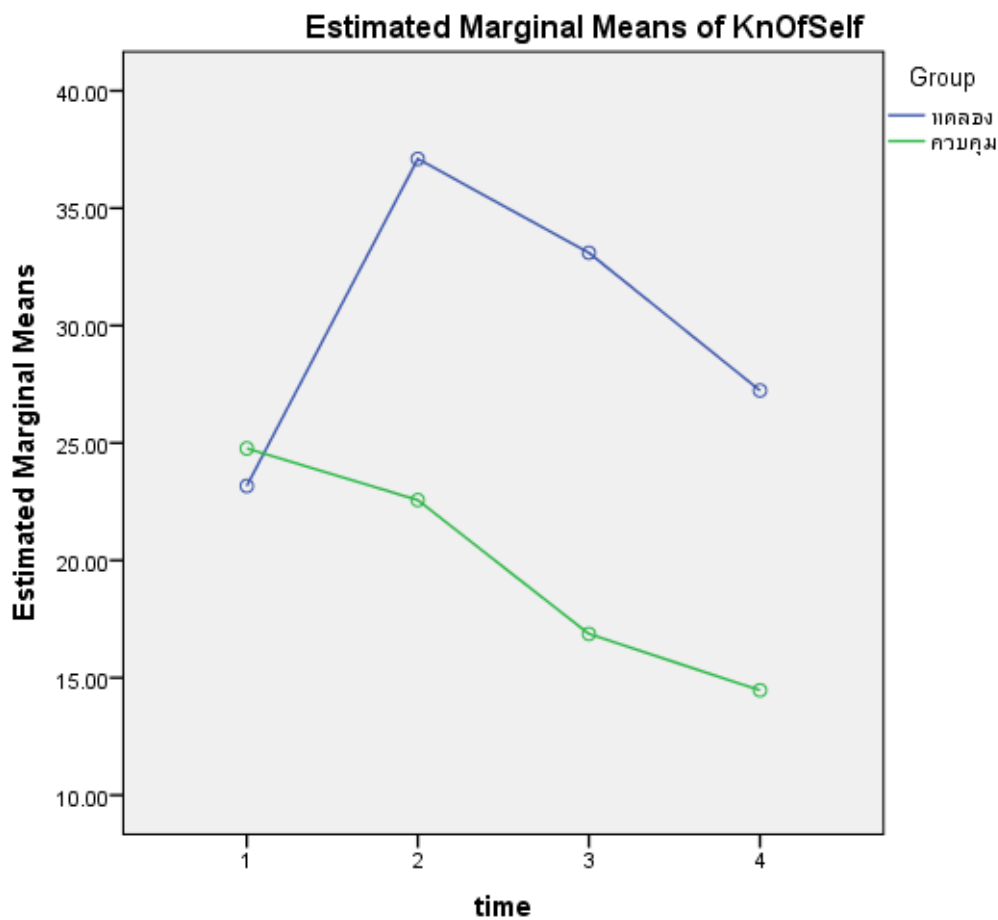
ในส่วนของการวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรเดียวแบบสองทางวัดซ้ำพบปฏิสัมพันธ์แบบสองทางระหว่างระยะเวลาการทดลองและและการได้รับหรือไม่ได้รับโปรแกรมการศึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ต่อการพิทักษ์สิทธิตัวเองด้านการรู้จักตนเอง การพิทักษ์สิทธิตัวเองด้านภาวะผู้นำกับการเข้าใจสิทธิ และการพิทักษ์สิทธิตัวเองด้านทักษะการสื่อสาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดย การพิทักษ์สิทธิตนเองด้านการรู้จักตนเองมีค่า ( $F = 78.625, df = 3, p = .00$ ) มีขนาดอิทธิพล (Effect size) เท่ากับ .575 การพิทักษ์สิทธิตนเองด้านภาวะผู้นำกับการเข้าใจสิทธิ มีค่า  $F = 223.019, df = 3, p = .00$  มีขนาดอิทธิพล (Effect size) เท่ากับ .974 และ การพิทักษ์สิทธิตนเองด้านทักษะการสื่อสารมีค่า  $F = 393.414, df = 3, p = .00$  มีขนาดอิทธิพล (Effect size) เท่ากับ .872

ตาราง 29 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยพลังใจด้านต่างๆ รายคู่จำแนกตามระยะเวลาการทดลองและการได้รับหรือไม่ได้รับโปรแกรมการศึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์

ตัวแปรพลังใจ	ระยะเวลาการทดลอง	M	SD	Mean Difference
การรู้จักตนเอง	<b>ก่อน</b>			
	กลุ่มทดลอง	23.167	3.860	-1.600
	กลุ่มควบคุม	24.767	4.584	
	<b>หลัง</b>			
	กลุ่มทดลอง	37.100	3.448	14.533**
	กลุ่มควบคุม	22.567	5.431	
<b>ติดตามผล 1 เดือน</b>				
	กลุ่มทดลอง	33.100	1.807	16.233**
	กลุ่มควบคุม	16.867	2.240	

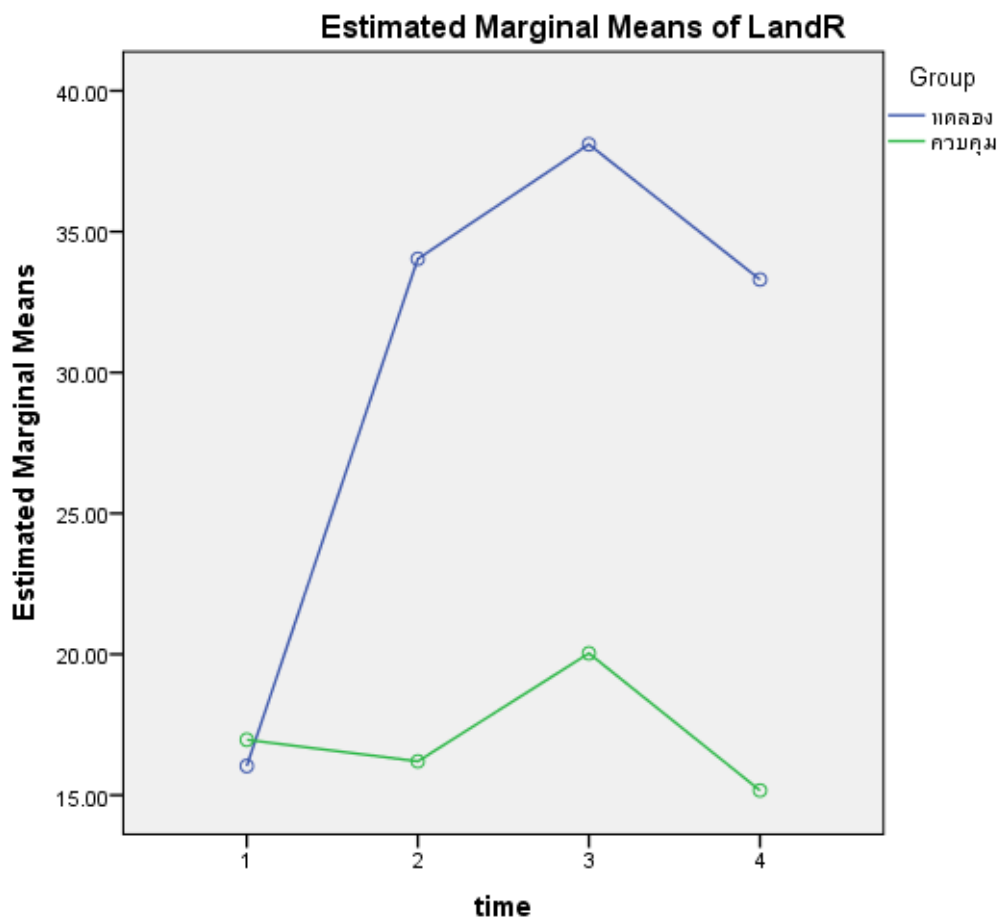
ตาราง 29 (ต่อ)

ตัวแปรหลังใจ	ระยะการทดลอง	M	SD	Mean Difference	
	<b>ติดตามผล 3 เดือน</b>				
	กลุ่มทดลอง	27.233	2.622	12.767**	
	กลุ่มควบคุม	14.467	2.013		
ภาวะผู้นำกับการ เข้าใจสิทธิ	<b>ก่อน</b>				
	กลุ่มทดลอง	16.033	1.712	-0.933	
	กลุ่มควบคุม	16.967	1.299		
	<b>หลัง</b>				
	กลุ่มทดลอง	34.033	4.709	17.833**	
	กลุ่มควบคุม	16.200	2.578		
	<b>ติดตามผล 1 เดือน</b>				
	กลุ่มทดลอง	38.100	1.729	18.067**	
	กลุ่มควบคุม	20.033	1.650		
	<b>ติดตามผล 3 เดือน</b>				
	กลุ่มทดลอง	33.300	1.725	18.133**	
	กลุ่มควบคุม	15.167	1.724		
ทักษะการสื่อสาร	<b>ก่อน</b>				
	กลุ่มทดลอง	10.100	1.296	0.267	
	กลุ่มควบคุม	9.833	1.147		
	<b>หลัง</b>				
	กลุ่มทดลอง	17.767	1.547	7.967**	
	กลุ่มควบคุม	9.800	1.270		
		<b>ติดตามผล 1 เดือน</b>			
		กลุ่มทดลอง	20.367	.999	14.600**
		กลุ่มควบคุม	5.767	1.135	14.600
		<b>ติดตามผล 3 เดือน</b>			
		กลุ่มทดลอง	13.267	.868	6.733**
		กลุ่มควบคุม	6.533	.937	

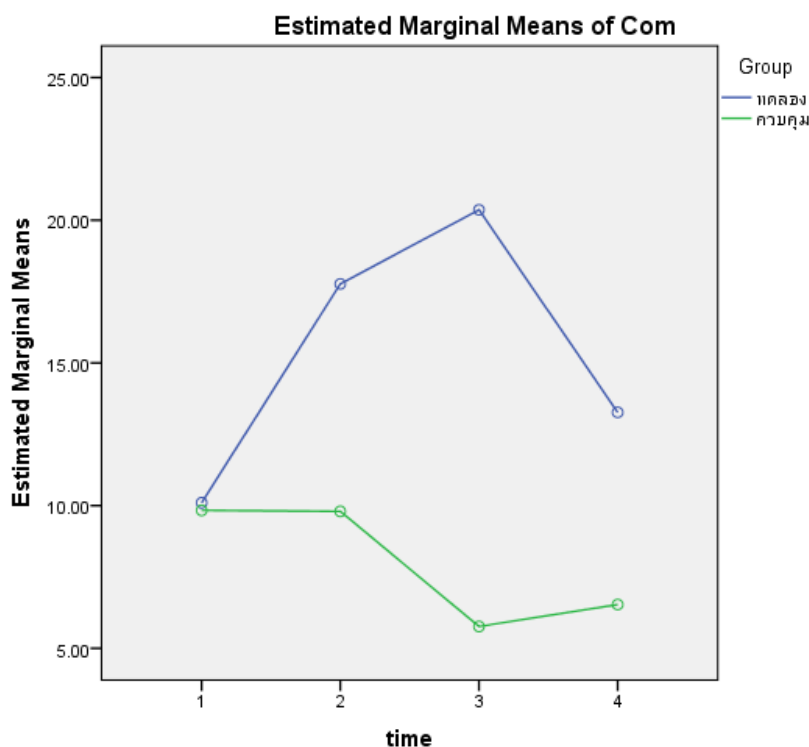


ภาพประกอบ 17 คะแนนเฉลี่ยการพิทักษ์สิทธิของตนเองด้านการรู้จักตนเอง จำแนกตามระยะเวลา ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง ติดตามผล 1 เดือนและติดตามผล 3 เดือน และ จำแนกตามการ ได้รับหรือไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ (กลุ่มทดลอง/ กลุ่มควบคุม)





ภาพประกอบ 18 คะแนนเฉลี่ยการพิทักษ์สิทธิตนเองด้านภาวะผู้นำกับการเข้าใจสิทธิ จำแนกตามระยะเวลา ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง ติดตามผล 1 เดือนและติดตามผล 3 เดือน และจำแนกตามการได้รับหรือไม่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ (กลุ่มทดลอง/กลุ่มควบคุม)



ภาพประกอบ 19 คะแนนเฉลี่ยการพิทักษ์สิทธิตนเองด้านการสื่อสาร จำแนกตามระยะเวลา ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง ติดตามผล 1 เดือนและติดตามผล 3 เดือน และ จำแนกตามการได้รับหรือไม่ได้รับโปรแกรมการศึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ (กลุ่มทดลอง/กลุ่มควบคุม)

จากกราฟแสดงให้เห็นว่าการเปรียบเทียบการพิทักษ์สิทธิตนเองรายด้าน (ด้านการรู้จักตนเอง ด้านภาวะผู้นำกับการเข้าใจสิทธิ และ ด้านทักษะการสื่อสาร) ในระยะก่อนการทดลอง ในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง มีค่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่พบว่าในระยะทดลองและระยะติดตามผล ค่าเฉลี่ยการพิทักษ์สิทธิตนเองของกลุ่มทดลองมีค่าสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หมายความว่าสตรีผู้ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวที่ได้รับโปรแกรมฯ (กลุ่มทดลอง) มีการพิทักษ์สิทธิตนเองรายด้านได้แก่ การพิทักษ์สิทธิตนเองด้านการรู้จักตนเอง การพิทักษ์สิทธิตนเองด้านภาวะผู้นำกับการเข้าใจสิทธิ และ การพิทักษ์สิทธิตนเอง มากกว่าสตรีผู้ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวที่ไม่ได้รับโปรแกรมฯ ทั้งในระยะหลังการทดลอง ติดตามผล 1 เดือนและติดตามผล 3 เดือน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยพลังใจแต่ละด้านมีขนาดอิทธิพล (Effect size) เท่ากับ .696, .696 และ .718 ตามลำดับ

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยการทดลองแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม (randomized controlled trial; randomised control trial) โดยมีความมุ่งหมายของการวิจัย 3 ประการ คือ 1) เพื่อพัฒนามาตรวัดพลังใจและมาตรการพิทักษ์สิทธิของตนเองของสตรีที่ถูกระทำความรุนแรงในครอบครัว 2) เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ต่อพลังใจและการพิทักษ์สิทธิของตนเองในสตรีที่ถูกระทำความรุนแรงในครอบครัวในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล 1 เดือน และ 3 เดือน โดยแบ่งระยะการศึกษาออกเป็น 2 ระยะคือ ระยะที่ 1 เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อพัฒนาแบบวัดพลังใจและการพิทักษ์สิทธิของตนเอง โดยระยะที่ 1 ผู้วิจัยสังเคราะห์ข้อมูลจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับพลังใจและการพิทักษ์สิทธิของตนเองในกลุ่มตัวอย่างสตรีที่ถูกระทำความรุนแรงในครอบครัว จากนั้นนำข้อมูลมาพัฒนาและทดสอบคุณภาพของมาตรวัด ในส่วนของการวิจัยระยะที่ 2 เป็นการวิจัยแบบการทดลองแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ในกลุ่มสตรีที่ถูกระทำความรุนแรงในครอบครัวในด้านพลังใจและการพิทักษ์สิทธิของตนเอง ทั้งนี้ งานวิจัยนี้ได้ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ก่อนจะเริ่มดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างของการวิจัยระยะที่ 1 คือสตรีผู้ถูกระทำความรุนแรงในครอบครัวที่รับบริการจากศูนย์ช่วยเหลือสังคม (สังกัดโรงพยาบาล) จำนวน 400 คน จากโรงพยาบาลทั้งหมด 8 แห่ง ได้แก่ โรงพยาบาลน่าน 37 คน โรงพยาบาลกระบี่ 74 คน โรงพยาบาลสมุทรสาคร 88 คน โรงพยาบาลสมเด็จพระพุทธเลิศหล้า 31 คน โรงพยาบาลโพธาราม 30 คน โรงพยาบาลนครปฐม 52 คน โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยมราช 39 คน และ โรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยาจำนวน 39 คน ในส่วนของกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยระยะที่ 2 คือ สตรีผู้ถูกระทำความรุนแรงในครอบครัวที่รับบริการจากศูนย์ช่วยเหลือสังคม (สังกัดโรงพยาบาล) จำนวน 60 คน ที่ผ่านเกณฑ์คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน กลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์จำนวนทั้งสิ้น 24 ชั่วโมง ร่วมกับการรักษามาตรฐานของโรงพยาบาลตามปกติ ในขณะที่กลุ่มควบคุมจะได้รับการรักษามาตรฐานของโรงพยาบาลตามปกติเท่านั้น

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยระยะที่ 1 ประกอบด้วย มาตรวัดพลังใจ และ มาตรวัดการพิทักษ์สิทธิของตนเอง ในส่วนของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยระยะที่ 2 ได้แก่ 1) ตัวผู้วิจัย 2)

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน 3) แบบตรวจสอบขณะดำเนินโปรแกรมฯ 4) มาตรการพลังใจ และ 5) มาตรการพิทักษ์สิทธิตนเอง

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยระยะที่ 1 เริ่มต้นจากการสังเคราะห์ข้อมูลจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับพลังใจและการพิทักษ์สิทธิตนเองของสตรีที่ถูกกระทำทารุณแรงในครอบครัว แล้วนำข้อมูลดังกล่าวมาพัฒนาเป็นมาตรการ การตรวจสอบคุณภาพของมาตรการ ใช้การตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยให้ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา จำนวน 3 ท่าน ร่วมกันพิจารณาความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามองค์ประกอบ เพื่อนำมาคำนวณดัชนีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Index of item objective congruence: IOC) ตามสูตรของ (Rovinelli & Hambleton, 1997) แล้วทำการปรับปรุงข้อคำถามตามคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ จากนั้นนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มเป้าหมายเพื่อตรวจสอบคุณสมบัติทางการวัดในเบื้องต้น ได้แก่ ค่าความเชื่อมั่นในการวัดโดยพิจารณาจากค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Internal consistency reliability) และความเที่ยงตรงในเชิงโครงสร้าง (Construct validity) โดยพิจารณาจากค่าความสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามกับคะแนนรวม (Corrected item – item total correlation) เพื่อตรวจสอบว่าข้อคำถามแต่ละข้อมีความสัมพันธ์กับคะแนนรวมของข้อสอบถามทั้งฉบับหรือไม่ จากนั้นวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ ตามด้วย วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันเพื่อตรวจสอบความกลมกลืนของมาตรการพิทักษ์สิทธิตนเองสำหรับสตรีผู้ถูกกระทำทารุณแรงในครอบครัวกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS และ AMOS ในส่วนของการวิเคราะห์ข้อมูลระยะที่ 2 ใช้สูตรคำนวณดัชนีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Index of item objective congruence: IOC) เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ ใช้โปรแกรม G\*power 3.0 ในการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างการทดลองแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม ใช้สูตรสัมประสิทธิ์คัปปาของโคเฮน (Cohen's kappa efficiency) ในการคำนวณความสอดคล้องจากผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบ (Checklist) กระบวนการของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ขณะปฏิบัติจริง ใช้สถิติ Wilcoxon mated pairs sign rank test ในการทดสอบการเปลี่ยนแปลงของพลังใจจากการนำโปรแกรมฯไปทดลองใช้ก่อนนำมาใช้จริง และสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนหลายตัวแปรสองทางวัดซ้ำ (Two-way MANOVA repeated measure) เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัยทั้งหมด โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS

## สรุปผลการวิจัยระยะที่ 1

การวิจัยระยะที่ 1 มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดพลังใจ และการพิทักษ์สิทธิของตนเองโดยมีรายละเอียดดังนี้

ผู้วิจัยสร้างมาตรวัดพลังใจและการพิทักษ์สิทธิของตนเองฉบับร่างโดย มาตรวัดพลังใจ ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลักและ 15 องค์ประกอบย่อยตามนิยามปฏิบัติการ ได้ข้อคำถามทั้งสิ้นจำนวน 57 ข้อ มีทั้งข้อคำถามทางบวกและทางลบ โดยเป็นแบบวัดเลือกตอบมาตราลิเคิร์ต 6 ระดับ ตั้งแต่ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ไม่เห็นด้วย ค่อนข้างไม่เห็นด้วย ค่อนข้างเห็นด้วย เห็นด้วย เห็นด้วยอย่างยิ่ง การให้คะแนน ให้ 1 คะแนน สำหรับไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จนกระทั่งถึง 6 คะแนน สำหรับผู้ตอบ เห็นด้วยอย่างยิ่ง แต่ข้อคำถามทางลบจะให้คะแนนในทิศทางตรงกันข้าม

แบบวัดฉบับร่างทั้ง 57 ข้อ จากนั้นนำไปทดลองใช้กับกลุ่มสตรีผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 30 คน พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ .959 ค่าความสัมพันธ์ ระหว่างข้อคำถามกับคะแนนรวม (Corrected item – item total correlation) อยู่ระหว่าง -0.537 ถึง 0.846 จากนั้นคณะผู้วิจัยได้ทำการทบทวนค่าสถิติที่วิเคราะห์ได้และปรับปรุงข้อคำถามและตัดข้อคำถามบางข้อออก เสร็จสิ้นกระบวนการคัดเลือกข้อคำถาม 51 ข้อ จากนั้นผู้วิจัยนำแบบวัดพลังใจสำหรับสตรีผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวที่ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างสตรีผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวที่ได้รับความช่วยเหลือจากศูนย์ช่วยเหลือสังคม (OSCC) สังกัดโรงพยาบาลในประเทศไทยจำนวน 400 คน โดยสุ่มแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม จำนวนกลุ่มละ 200 คน เพื่อวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจในเบื้องต้น และตามด้วยวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจของมาตรวัดพลังใจสำหรับสตรีผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว ผู้วิจัยได้วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจด้วยวิธีการสกัดองค์ประกอบแบบ Principal Components Analysis (PCA) และหมุนแกนด้วยวิธี Varimax ผลการวิเคราะห์พบว่า มาตรวัดพลังใจประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก 15 องค์ประกอบย่อย ดังตารางที่ 13 โดยพบว่า ค่าความร่วมกันหลังจากการสกัดองค์ประกอบ (Communalities หรือ  $h^2$ ) ของแต่ละตัวบ่งชี้มีค่าอยู่ระหว่าง .584 ถึง .910 ซึ่งองค์ประกอบที่ 1 มีค่าไอเกน เท่ากับ 4.110 อธิบายความแปรปรวนได้ 27.4% องค์ประกอบที่ 2 มีค่าไอเกน เท่ากับ 3.707 อธิบายความแปรปรวนได้ 24.712% และองค์ประกอบที่ 3 มีค่าไอเกน เท่ากับ 3.107 อธิบายความแปรปรวนได้ 20.717% โดยทั้ง 3 องค์ประกอบร่วมกันอธิบายความแปรปรวนรวมที่เกิดขึ้นได้ 72.829%

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สองพบว่า ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (B) ขององค์ประกอบพลังใจของสตรีผู้ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ทุกค่า โดยองค์ประกอบด้าน การรับรู้ตนเองทางบวก มีน้ำหนักมากที่สุด คือ .92 รองลงมาคือ การรับรู้ความอยู่ดีธรรมของสังคม และ สัมพันธภาพและการสนับสนุนจากคนรอบข้าง มีค่า .53 และ .67 ตามลำดับ ผลการวิเคราะห์ความเหมาะสมพอดีของโมเดลองค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สองของมาตรวัดพลังใจสำหรับสตรีผู้ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวพบว่า ค่าดัชนีความเหมาะสมพอดีของโมเดล มีค่า  $\chi^2$  เท่ากับ 95.109 ค่านัยสำคัญทางสถิติ (p) เท่ากับ .118 และค่าค่าสถิติไค-สแควร์สัมพัทธ์ (Relative Chi-square) มีค่าน้อยกว่า 2.00 ดังนั้น ค่า  $\chi^2$  ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ค่าดัชนีความเหมาะสมพอดีอื่น ๆ ได้แก่ ค่าดัชนีระดับความเหมาะสมพอดี (GFI) มีค่าเท่ากับ .942 ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ .912 ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีเปรียบเทียบ (CFI) มีค่าเท่ากับ .993 ซึ่งมีค่าสูงตามเกณฑ์ รวมทั้งค่าดัชนีรากกำลังที่สองเฉลี่ยของเศษ (RMR) มีค่าเท่ากับ 0.039 และค่าดัชนีรากกำลังที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.031

ผลการตรวจสอบความเชื่อมั่นในการวัด เมื่อตรวจสอบความเชื่อมั่นหรือความคงเส้นคงวาในการวัดโดยพิจารณาจากค่าความสอดคล้องภายใน (Internal consistency) ด้วยการคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) พบว่ามีค่าความเชื่อมั่นทั้งหมด เท่ากับ 0.946 ค่าความสัมพันธ์ระหว่างแต่ละข้อคำถามกับคะแนนรวม มีค่าอยู่ระหว่าง 0.233 - .627 โดยค่าความเชื่อมั่นขององค์ประกอบ การรับรู้ตนเองทางบวก มีค่า .930 สัมพันธภาพและการสนับสนุนจากคนรอบข้าง มีค่า .887 และ การรับรู้ความอยู่ดีธรรมของสังคม มีค่า .898

## อภิปรายผลการวิจัยระยะที่ 1

### อภิปรายผลการวิจัยระยะที่ 1

ผลการวิจัยระยะที่ 1 ผู้วิจัยขอแยกอภิปราย 2 ส่วนดังนี้

#### 1.การพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดพลังใจ

จากผลการตรวจสอบคุณภาพคุณภาพ (Psychometric properties) ของมาตรวัดพลังใจที่สังเคราะห์มาจากการทบทวนวรรณกรรม ได้มาตรวัดพลังใจจำนวน 51 ข้อ มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) เเชิงโครงสร้าง (Construct validity) และมาตรวัดมีความเชื่อมั่น (Reliability) ในระดับสูง จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจโดยใช้วิธีสกัด



องค์ประกอบแบบ Principal Component Analysis (PCA) ซึ่งเป็นวิธีที่ได้รับความนิยมเมื่อต้องทราบความแปรปรวนจากองค์ประกอบที่สกัดได้ (Fabrigar et al., 1999) ผลการสกัดองค์ประกอบพบว่าสามารถสกัดและคงไว้ได้ 3 องค์ประกอบ ซึ่งได้แก่ 1.การรับรู้ตนเองทางบวก 2.สัมพันธภาพและการสนับสนุนจากคนรอบข้าง และ 3.การรับรู้ถึงความยุติธรรมทางสังคมดังรายละเอียดในตารางที่ 14 ซึ่งการจัดองค์ประกอบหลักตรง กับองค์ประกอบที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรม แต่จะมีความแตกต่างในส่วนของการจัดองค์ประกอบย่อย โดยจากการทบทวนวรรณกรรมองค์ประกอบย่อย การเห็นแนวทางจัดการปัญหาที่เหมาะสมกับคู่ของตน จะอยู่ในองค์ประกอบ สัมพันธภาพและการสนับสนุนจากคนรอบข้าง แต่จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ องค์ประกอบย่อย การเห็นแนวทางจัดการปัญหาที่เหมาะสมกับคู่ของตน ถูกจัดอยู่ใน องค์ประกอบ การรับรู้ถึงความยุติธรรมทางสังคม อาจเพราะบริบททางวัฒนธรรมของไทยซึ่งมีรากของระบบสังคมแบบปิตาธิปไตย (Patriarchy) หรือแนวคิดชายเป็นใหญ่ซึ่งมีบรรทัดฐานว่าผู้ชายคือศูนย์กลางของสังคมและแบ่งแยกความแตกต่างระหว่างชายหญิงเป็นสองขั้วโดยระบุว่าผู้ชายเป็นเพศที่เข้มแข็ง มีเหตุผล เป็นผู้นำ ส่วนผู้หญิงเป็นเพศที่ อ่อนแอใช้อารมณ์ ผู้หญิงจึงถูกจำกัดบทบาทเอาไว้ภายใต้อำนาจของผู้ชาย (พลากร เจียมธีระนาถ, 2554) ผู้หญิงในวัฒนธรรมไทยส่วนใหญ่มักตกอยู่ใต้อิทธิพลของชุดความคิดดังกล่าวส่งผลให้เกิดการสนับสนุนความไม่เท่าเทียมและการเลือกปฏิบัติทางระหว่างเพศ ดังนั้นการที่สตรีจะสามารถจัดการความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและคู่กระทำ ความรุนแรงจึงมิใช่เป็นเพียงแค่เรื่องของ การปรับความสัมพันธ์ แต่สตรีจะต้องมีการตระหนักรู้ถึงความยุติธรรมทางสังคม มองเห็นความสัมพันธ์เชิงอำนาจระหว่างหญิงชายที่ไม่เท่าเทียมกัน ซึ่งการตระหนักรู้ดังกล่าวเป็นจุดเริ่มต้นที่จะนำไปสู่การลงมือกระทำอะไรบางอย่างเพื่อการเปลี่ยนแปลง (Brown, 2006; E. Williams & Enns, 2012) กล่าวโดยสรุป การรับรู้ถึงความยุติธรรมทางสังคม เป็นปัจจัยพื้นฐานที่จะทำให้สตรีผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวจะลงมือแก้ไขปัญหโดยเฉพาะการจัดการปัญหาความรุนแรงและปัญหาความสัมพันธ์กับคู่ของตน จากเหตุผลข้างต้นจึงทำให้องค์ประกอบย่อย การเห็นแนวทางจัดการปัญหาที่เหมาะสมกับคู่ของตน ถูกจัดอยู่ในองค์ประกอบ การรับรู้ถึงความยุติธรรมทางสังคม เมื่อพิจารณาความสามารถอธิบาย ความแปรปรวน ทั้งสามองค์ประกอบสามารถอธิบายความแปรปรวนได้ 27.400, 24.712 และ 20.717 ตามลำดับ โดยร่วมกันอธิบายความแปรปรวนได้ประมาณร้อยละ 72.829 โดยอธิบายได้ว่าค่าความแปรปรวนทั้งหมด "อธิบาย" โดยแต่ละองค์ประกอบมากน้อยเพียงใดซึ่งถือเป็นสิ่ง สำคัญเพราะช่วยให้สามารถจัดลำดับองค์ประกอบตามลำดับความสำคัญได้กล่าวคือ ยิ่งความ แปรปรวนอธิบายโดยองค์ประกอบหลักมากเท่าไร



องค์ประกอบก็ยิ่งมีความสำคัญมากขึ้นเท่านั้น ในการวิจัยครั้งนี้องค์ประกอบ การรับรู้ตนเองทางบวก มีความสามารถอธิบายความแปรปรวนได้มากที่สุด กล่าวคือ การรับรู้ตนเองทางบวกเป็นองค์ประกอบที่อธิบายพลังใจได้มากที่สุดซึ่งอาจเพราะ การรับรู้ตนเองทางบวกเป็นเรื่องเกี่ยวกับเจตคติ ความรู้สึก และการยอมรับของแต่ละบุคคลที่มีต่อตนเอง บุคคลจะมุกุภาพที่สมบูรณ์และมีสุขภาพจิตที่ดีบุคคลจำเป็นต้องตระหนักในตัวตนที่เป็นจริง (Real Self) และตัวตนที่อยากจะเป็น (Ideal Self) มองตนเองอย่างถูกต้องตรงไปตรงมาและสมเหตุสมผล (Taylor-Swanson et al., 2018) สตรีผู้ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวมักมีลักษณะมองตัวเองในแง่ลบ ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง โทษตนเอง และประเมินศักยภาพตนเองต่ำกว่าความเป็นจริง (Pathak, Dhairyawan, & Tariq, 2019) การที่สตรีผู้ถูกกระทำความรุนแรงจะพัฒนาพลังใจนั้น จำเป็นจะต้องพัฒนาด้านในเรื่องอัตมโนทัศน์หรือการรับรู้ตนเองให้สอดคล้องกับความเป็นจริง การรับรู้ตนเองในเชิงบวกที่สอดคล้องกับความเป็นจริงจะทำให้สตรีผู้ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวยอมรับตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง และเห็นคุณค่าของตนส่งผลมีสุขภาพจิตที่ดีซึ่งถือเป็นพลังใจในแง่ของผลลัพธ์ (Pathak et al., 2019) จึงกล่าวได้ว่าการรับรู้ตนเองทางบวกเป็นหัวใจสำคัญของพลังใจในส่วนของ Cumulative % of variance การวิจัยครั้งนี้ได้ Cumulative % of variance ที่ได้มีค่าสูง (Loewen & Gonulal, 2015) และเมื่อพิจารณาค่าความร่วมกัน (Communalities หรือ  $h^2$ ) พบว่าค่าความร่วมกันอยู่ในช่วง 0.383 ถึง 0.851 ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ ระดับปานกลางที่ยอมรับได้ในทางสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์ที่มักพบค่า  $h^2$  อยู่ระหว่าง ช่วง 0.4 และ 0.7 (Costello & Jason, 2005) นอกจากนี้เมื่อพิจารณาค่าน้ำหนักองค์ประกอบว่าข้อ คำถามทุกข้อมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำที่ยอมรับได้ (0.3 – 0.4) (Hair, Anderson, Babin, & Black, 2010; Hinkin, 1995, 1998) หมายความว่า การจัดองค์ประกอบเหมาะสม

ผลการวิเคราะห์ห้องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสองพบว่าโมเดลพลังใจที่พัฒนาขึ้นมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าโมเดลพลังใจดังกล่าวยืนยันโครงสร้างตามทฤษฎีของพลังใจได้ว่ามี 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1.การรับรู้ตนเองทางบวก 2.ปัจจัย ด้านสัมพันธภาพและการสนับสนุนจากคนรอบข้าง และ 3.การรับรู้ถึงความยุติธรรมทางสังคม โดยทั้ง 3 องค์ประกอบมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน .924 .525และ .674 ตามลำดับ ซึ่งถือว่ามีความเหมาะสมโดยค่าน้ำหนักองค์ประกอบของแต่ละตัวแปรที่มีต่อ องค์ประกอบนั้นควรมีค่า 0.5 หรือ 0.7 ขึ้นไป (Samuels, 2017)ผลดังกล่าวอธิบายได้ว่า องค์ประกอบทั้งสามอธิบายพลังใจของสตรีผู้ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวได้สอดคล้องกับ การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจก่อนหน้านี้ กล่าวคือมาตรวัดพลังใจที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยการ วิเคราะห์องค์ประกอบเชิง

สำรวจและการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันยังสามารถนำไปใช้วัดพลังใจของสตรีผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวได้

## 2. การพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดการพิทักษ์สิทธิของตนเอง

มาตรวัดการพิทักษ์สิทธิของตนเองสำหรับสตรีผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วยข้อคำถาม 22 ข้อ ซึ่งได้มาจากการพัฒนาตามแนวความคิด Test et al. (2005) ที่ผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิในด้านเนื้อหาและความสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎี สะท้อนให้เห็นว่ามาตรวัดที่พัฒนาขึ้นมีความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) เมื่อศึกษาโครงสร้างองค์ประกอบของมาตรวัดการพิทักษ์สิทธิของตนเองสำหรับสตรีผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวโดยใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ และใช้วิธีสกัดองค์ประกอบแบบวิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบหลัก (Principal Component Analysis; PCA) พบว่า สามารถสกัดและคงไว้ได้ 3 องค์ประกอบ ซึ่งได้แก่ 1.ภาวะผู้นำกับการเข้าใจสิทธิ 2.การรู้จักตัวเอง และ 3.ทักษะการสื่อสาร ซึ่งแตกต่างจากแนวคิดของ Test et al. (2005) ที่การพิทักษ์สิทธิของตนเองประกอบด้วย 4 องค์ประกอบได้แก่ การรู้จักตัวเอง ความรู้เรื่องสิทธิ ภาวะผู้นำ และ ทักษะการสื่อสาร อย่างไรก็ตามหากพิจารณาจากบริบทของสตรีผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวในประเทศไทย พบว่า องค์ประกอบด้าน ภาวะผู้นำกับการเข้าใจสิทธิ ซึ่งเป็นองค์ประกอบใหม่ที่เกิดจากการยุบรวมข้อคำถามในองค์ประกอบความรู้เรื่องสิทธิ และ ภาวะผู้นำ ซึ่งเป็นองค์ประกอบเดิมตามแนวคิดของ (Test et al., 2005) นั้นอาจมีความเกี่ยวข้องกับบริบททางวัฒนธรรมของไทยซึ่งมีรากของระบบสังคมแบบปิตาธิปไตย (Patriarchy) หรือกรอบคิดชายเป็นใหญ่ ซึ่งมีบรรทัดฐานว่าผู้ชายคือ ศูนย์กลางของสังคม และระบบสังคมได้แบ่งแยกความแตกต่างระหว่างชายหญิงเป็นสองขั้วโดยระบุว่าผู้ชายเป็นเพศที่เข้มแข็ง มีเหตุผล เป็นผู้นำ ส่วนผู้หญิงเป็นเพศที่อ่อนแอใช้อารมณ์ ผู้หญิงจึงถูกจำกัดบทบาทเอาไว้ภายใต้อำนาจของผู้ชาย (พลากร เจียมธีระนาถ, 2554) ผู้หญิงในวัฒนธรรมไทยส่วนใหญ่มักตกอยู่ใต้อิทธิพลของชุดความคิดชายเป็นใหญ่ส่งผลให้เกิดการสนับสนุนความไม่เท่าเทียมและการเลือกปฏิบัติทางระหว่างเพศ ด้วยวาทกรรมชายเป็นใหญ่ที่ฝังรากลึกทำให้สตรีไทยมักไม่เคยตั้งคำถามถึงสิทธิพึงมีของตน ไม่กล้าลุกขึ้นเรียกร้องสิทธิของตน หรือแม้กระทั่งแค่เปิดเผยเรื่องราวการถูกกระทำรุนแรงเพราะสตรีไทยมักคิดว่าเรื่องการถูกคู่ของตนกระทำ ความรุนแรงเป็นเรื่องส่วนตัวไม่ควรเปิดเผยให้คนอื่นรับรู้เนื่องจาก รู้สึกอาย กลัว ขาดพลังอำนาจภายในตนเอง สูญเสียการเคารพนับถือตนเอง ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลง (สมพร รุ่งเรืองกลกิจ et al., 2555) จากข้อมูลข้างต้นกล่าวได้ว่าสตรีผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวในประเทศไทยส่วนมากยังขาดความรู้เกี่ยวกับสิทธิพึงมีของตนส่งผลให้ไม่สามารถแสดง

พฤติกรรมเพื่อปกป้องสิทธิของตนเองและเพื่อนสตรี หากพิจารณาการจัดองค์ประกอบของการพิทักษ์สิทธิของตนเองร่วมกับบริบทของวัฒนธรรมไทย การพิทักษ์สิทธิของสตรีไทยจะเกิดขึ้นไม่ได้หากขาดความรู้เรื่องสิทธิของตน และพฤติกรรมปกป้องสิทธิของตนจะไม่เกิดหากหากสตรีมีเพียงความรู้เรื่องสิทธิของตนแต่ไม่สามารถก้าวผ่านวาทกรรมชายเป็นใหญ่ที่กดทับตนเองอยู่ ไม่มีความกล้าที่จะลุกขึ้นกระทำอะไรบางอย่างเพื่อการเปลี่ยนแปลง และเมื่อพิจารณาจากข้อคำถามในองค์ประกอบความรู้เรื่องสิทธิ และ องค์ประกอบภาวะผู้นำ ข้อคำถามทั้ง 2 มีความใกล้เคียงกัน ข้อคำถามในองค์ประกอบความรู้เรื่องสิทธิ และ องค์ประกอบภาวะผู้นำจึงถูกรวบเป็นองค์ประกอบเดียวกัน เมื่อพิจารณาความสามารถอธิบายความแปรปรวน ทั้งสามองค์ประกอบสามารถอธิบายความแปรปรวน 20.042, 20.347 และ 11.476 ตามลำดับโดยร่วมกันอธิบายความแปรปรวนได้ร้อยละ 53.135 อธิบายได้ว่าค่าความแปรปรวนทั้งหมด "อธิบาย" แต่ละองค์ประกอบมากนักน้อยเพียงใดซึ่งถือเป็นสิ่งสำคัญเพราะช่วยให้สามารถจัดลำดับองค์ประกอบตามลำดับความสำคัญได้ กล่าวคือ ยิ่งความแปรปรวนอธิบายโดย องค์ประกอบหลักมากเท่าไร องค์ประกอบก็ยิ่งมีความสำคัญมากขึ้นเท่านั้น ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ ภาวะผู้นำกับการเข้าใจสิทธิสามารถอธิบายความแปรปรวนได้มากที่สุด อาจเพราะประเทศไทยมีวัฒนธรรมรากลึกแบบปิตาธิปไตยที่มีความคิดและค่านิยมหลักของสังคมอยู่ภายใต้กรอบคิดชายเป็นใหญ่ (Patriarchy) ซึ่งเป็นกรอบคิดที่สังคมให้ผู้ชายมีอำนาจเหนือผู้หญิง ภายใต้กรอบคิดชายเป็นใหญ่ผู้ชายถูกมองว่ามีภาวะผู้นำมากกว่าผู้หญิง ผู้หญิงมักถูกมองเป็นเพศที่ไม่มีความเป็นผู้นำรวมถึงผู้หญิงมักจะไม่เชื่อในความสามารถของตนเองส่งผลให้ ชาย-หญิง มีสิทธิ ตำแหน่ง และบทบาททางสังคมไม่เท่าเทียมกัน นอกจากนั้นสังคมยังปลูกฝังทัศนคติให้ผู้หญิงเป็นผู้ตามเป็นข้างเท้าหลังซึ่งเป็นความพยายามกักขังทางความคิดให้ผู้หญิงต้อง อยู่ในสถานะด้อยกว่าชาย (จิตรา แสงวัฒนาฤกษ์, 2563) ปัจจัยดังกล่าวนี้ส่งผลต่อมุมมองความคิดของผู้หญิงในสังคม ทำให้ผู้หญิงรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ส่งผลให้ความมั่นใจในตนเองของผู้หญิงต่ำลงมาก เช่นเดียวกับความมุ่งมั่นที่จะมีชีวิตที่ดีขึ้น การที่ผู้หญิงจะลุกขึ้นมาพิทักษ์สิทธิของตนเองได้เบื้องต้น ผู้หญิงต้องสามารถปฏิวัติความคิดทางวัฒนธรรมของตนเองโดยต้องเชื่อในความสามารถของตนเอง รวมถึงมีคุณลักษณะของการเป็นผู้นำ ซึ่งถือเป็นการคัดค้านการฝังรากลึกทางความคิดที่ว่าผู้ชายนั้นมีอำนาจเหนือกว่าผู้หญิง นอกจากนี้ การศึกษาเกี่ยวกับสิทธิทางเสรีภาพและการคุ้มครองสิทธิทางกฎหมายจะนำไปสู่การต่อสู้ของผู้นำหญิงเพื่อความเสมอภาคทางเพศ จากเหตุผลข้างต้น ภาวะผู้นำกับการเข้าใจสิทธิจึงเป็นองค์ประกอบที่อธิบายการพิทักษ์สิทธิของตนเองได้มากที่สุด

ในส่วน ของ Cumulative % of variance การวิจัยครั้งนี้ได้ Cumulative % of variance ที่ได้มีค่าสูง และเมื่อพิจารณาค่าความร่วมกัน (Communalities หรือ  $h^2$ ) พบว่า ค่าความร่วมกัน อยู่ในช่วง 0.383 ถึง 0.851 ซึ่งเป็นไปตามเกณฑ์ระดับปานกลางที่ยอมรับได้ในทางสังคมศาสตร์ และ พฤติกรรมศาสตร์ที่มักพบค่า  $h^2$  อยู่ระหว่างช่วง 0.4 และ 0.7 (Costello & Jason, 2005) นอกจากนี้เมื่อพิจารณาค่าน้ำหนักองค์ประกอบว่าข้อคำถามทุกข้อมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำที่ยอมรับได้ (0.3 – 0.4) (Hair et al., 2010; Hinkin, 1995, 1998) หมายความว่า การจัดองค์ประกอบเหมาะสม

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับสองพบว่าโมเดลการพิทักษ์สิทธิของตนเองที่พัฒนาขึ้นมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าโมเดลการพิทักษ์สิทธิตนเองดังกล่าวยืนยันโครงสร้างตามทฤษฎีของพลังใจได้ว่ามี 3 องค์ประกอบ 1.ภาวะผู้นำกับการเข้าใจสิทธิ 2.การรู้จักตัวเอง และ 3.ทักษะการสื่อสาร โดยทั้ง 3 องค์ประกอบมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน .689, .737 และ .880 ตามลำดับ ซึ่งผลการวิเคราะห์ดังกล่าวก็สอดคล้องกับการนิยามการพิทักษ์สิทธิของตนเองของ Test et al. (2005) ที่นิยามการพิทักษ์สิทธิของตนเองว่า หมายถึงการที่บุคคลสามารถพูดและแสดงออกถึงความต้องการหรือสิ่งที่สำคัญสำหรับตัวเอง สามารถเรียกร้องสิทธิ ร้องขอการสนับสนุนและบริการที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต สามารถปกป้องตนเองจากการถูกละเมิดสิทธิ รวมไปถึงการช่วยเรียกร้องสิทธิหรือปกป้องสิทธิของบุคคลอื่น ซึ่งส่งผลให้บุคคลสามารถค้นหาทางเลือกเพื่อตัดสิ่งต่าง ๆ ที่จะส่งผลกระทบต่อตนเอง โดยเมื่อพิจารณาค่าน้ำหนักองค์ประกอบของแต่ละตัวแปรที่มีต่อองค์ประกอบนั้นถือว่ามีความเหมาะสม เนื่องจากค่าน้ำหนักองค์ประกอบมีค่า 0.5 หรือ 0.7 ขึ้นไป (Samuels, 2017) ผลดังกล่าวอธิบายได้ว่าองค์ประกอบทั้งสามอธิบายการพิทักษ์สิทธิของสตรีผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวได้สอดคล้องกับการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจก่อนหน้านี้ กล่าวคือมาตรฐานการพิทักษ์สิทธิตนเองที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจและการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันสามารถนำไปใช้วัดการพิทักษ์สิทธิของตนเองของสตรีผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวได้

สรุปผลการวิจัยระยะที่ 2 ผลการวิจัยการทดลองแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม

การวิจัยในการศึกษาระยะที่ 2 มีสมมติฐานการวิจัย คือ สตรีที่ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ร่วมกับการรักษาตามแนวทางมาตรฐาน (treatment as usual, TAU) มีพลังใจและการพิทักษ์สิทธิตนเองสูง

กว่าสตรีที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวที่ได้รับการรักษาตามแนวทางมาตรฐานเพียงอย่างเดียว ทั้งในระยะภายหลังการทดลอง ระยะติดตามผล 1 เดือน และ 3 เดือน

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุตัวแปรสองทางแบบวัดซ้ำ พบว่า สตรีที่ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ ร่วมกับการรักษาตามแนวทางมาตรฐาน (treatment as usual, TAU) มีพลังใจและการพิทักษ์ สิทธิตนเองมากกว่าสตรีที่ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวที่ได้รับการรักษาตามแนวทาง มาตรฐานเพียงอย่างเดียว ทั้งในระยะภายหลังการทดลอง ระยะติดตามผล 1 เดือน และ 3 เดือน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีขนาดอิทธิพล (Effect size) เท่ากับ .984

ในส่วนของการวิเคราะห์หาข้อมูลจากการวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรเดียวแบบสอง ทางวัดซ้ำพบว่าเมื่อพิจารณากการวิเคราะห์ที่ตัวแปรครั้งละ 1 ตัวแปร พบว่าสตรีที่ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ร่วมกับการ รักษาตามแนวทางมาตรฐาน (treatment as usual, TAU) มีพลังใจ และ การพิทักษ์สิทธิ ตนเองมากกว่าสตรีที่ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวที่ได้รับการรักษาตามแนวทางมาตรฐาน เพียงอย่างเดียว ทั้งในระยะภายหลังการทดลอง ระยะติดตามผล 1 เดือน และ 3 เดือนอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีขนาดอิทธิพล (Effect size) เท่ากับ .776 และ .880 ตามลำดับ

### **ผลการทดสอบสมมติฐานเพิ่มเติม**

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์พลังใจรายด้าน ได้แก่ ด้านการรับรู้ตนเองทางบวก ด้าน สัมพันธภาพและการสนับสนุนจากคนรอบข้าง และด้านการรับรู้ความยุติธรรมของสังคม เพื่อ ทดสอบสมมติฐานเพิ่มเติม ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุตัวแปรสองทางแบบวัดซ้ำ พบว่า สตรีที่ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและ พฤติกรรมประยุกต์ร่วมกับการรักษาตามแนวทางมาตรฐาน (treatment as usual, TAU) มีพลัง ใจรายด้านมากกว่าสตรีที่ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวที่ได้รับการรักษาตามแนวทาง มาตรฐานเพียงอย่างเดียว ทั้ง 3 ด้าน ทั้งในระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผล 1 เดือน และ 3 เดือน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีขนาดอิทธิพลเท่ากับ .977

ในส่วนของการวิเคราะห์หาข้อมูลจากการวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรเดียวแบบสอง ทางวัดซ้ำพบว่าเมื่อพิจารณากการวิเคราะห์ที่ตัวแปรครั้งละ 1 ตัวแปร พบว่าสตรีที่ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ร่วมกับการ



การรักษาตามแนวทางมาตรฐาน (treatment as usual, TAU) มีพลังใจรายด้านมากกว่าสตรีที่ถูกระทำควมรุนแรงในครอบครัวที่ได้รับการรักษาตามแนวทางมาตรฐานเพียงอย่างเดียว ทั้ง 3 ด้าน ทั้งในระยะหลังการทดลอง ะติดตามผล 1 เดือน และ 3 เดือนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีขนาดอิทธิพล (Effect size) เท่ากับ .696 .696 และ .718ตามลำดับ

ผลการวิเคราะห์การพิทักษ์สิทธิรายนด้าน ได้แก่ ด้านการรู้จักตนเอง ด้านภาวะผู้นำกับการเข้าใจสิทธิ และด้านทักษะการสื่อสาร ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุตัวแปรสองทางแบบวัดซ้ำ พบว่าสตรีที่ถูกระทำควมรุนแรงในครอบครัวที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ร่วมกับการรักษาตามแนวทางมาตรฐาน (treatment as usual, TAU) มีการพิทักษ์สิทธิรายนด้านมากกว่าสตรีที่ถูกระทำควมรุนแรงในครอบครัวที่ได้รับการรักษาตามแนวทางมาตรฐานเพียงอย่างเดียว ทั้ง 3 ด้าน ทั้งในระยะหลังการทดลอง ะติดตามผล 1 เดือน และ 3 เดือน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีขนาดอิทธิพลเท่ากับ .983

ในส่วนของกาวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรเดียวแบบสองทางวัดซ้ำพบว่าเมื่อพิจารณาการวิเคราะห์ตัวแปรครั้งละ 1 ตัวแปรพบว่าสตรีที่ถูกระทำควมรุนแรงในครอบครัวที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ร่วมกับการรักษาตามแนวทางมาตรฐาน (treatment as usual, TAU) มีการพิทักษ์สิทธิรายนด้านมากกว่าสตรีที่ถูกระทำควมรุนแรงในครอบครัวที่ได้รับการรักษาตามแนวทางมาตรฐานเพียงอย่างเดียว ทั้ง 3 ด้าน ทั้งในระยะหลังการทดลอง ะติดตามผล 1 เดือน และ 3 เดือน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีขนาดอิทธิพลเท่ากับ .575 .794 และ .872 ตามลำดับ

## อภิปรายผลการวิจัยระยะที่ 2

การทดสอบสมมติฐาน: สตรีที่ถูกระทำควมรุนแรงในครอบครัวที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ร่วมกับการรักษาตามแนวทางมาตรฐาน (treatment as usual, TAU) มีพลังใจและการพิทักษ์สิทธิตนเองสูงกว่าสตรีที่ถูกระทำควมรุนแรงในครอบครัวที่ได้รับการรักษาตามแนวทางมาตรฐานเพียงอย่างเดียว ทั้งในระยะภายหลังการทดลอง ะติดตามผล 1 เดือน และ 3 เดือน

ผลการวิจัยที่สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยนั้นอาจเนื่องมาจากปัจจัย 3 ประการ ได้แก่

1. ปัจจัยด้านกระบวนการและเทคนิคที่นำมาประยุกต์ใช้ในการทำบำบัด
2. ปัจจัยการบำบัดร่วม (Common factor)
3. ปัจจัยที่ตัวสตรีที่ถูกระทำควมรุนแรงในครอบครัวในฐานะผู้รับการบำบัด

โดยปัจจัยทั้ง 3 ประการอาจส่งผลต่อพลังใจของสตรีที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยยะสำคัญด้วยเหตุผลที่ผู้วิจัยขออภิปรายดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ปัจจัยด้านกระบวนการและเทคนิคที่นำมาประยุกต์ใช้ในการทำบำบัด โดยผู้วิจัยจะขอแยกประเด็นย่อยในการอภิปรายดังนี้

### 1.1 รูปแบบการบำบัด

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกใช้การบำบัดแบบกลุ่ม ซึ่งโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ ที่พัฒนามาจากการวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้สตรีที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวมีพลังใจและการพิทักษ์สิทธิตนเองเพิ่มมากขึ้นซึ่งหากพิจารณาจากองค์ประกอบของพลังใจ ธรรมชาติกลุ่มบำบัดสามารถเอื้อให้เอื้อให้เกิดองค์ประกอบย่อยของพลังใจและการพิทักษ์สิทธิตนเองได้เนื่องจากกลุ่มบำบัดเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้เล่าถึงปัญหาได้ระบายความรู้สึกออกมาโดยมีผู้รับฟัง และคอยให้การสนับสนุนทางจิตใจนอกจากนี้ยังอื้อให้สมาชิกคิดสามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นของตนเองภายใต้การสนับสนุนของกลุ่มและการเรียนรู้จากสมาชิกคนอื่น ๆ ทำให้สมาชิกได้รู้จักตนเองมากขึ้น สามารถเห็นคุณค่าของตนเอง มีเมตตาและกรุณาผู้อื่น เห็นข้อดีใหม่ ๆ ในชีวิต ได้สัมผัสภาพและการสนับสนุนจากเพื่อนสตรีที่เผชิญสถานการณ์คล้ายกัน นำไปสู่การกล้าเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อลดการถูกกระทำ และมีความเชื่อมั่นในการรับความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งผลที่เกิดดังกล่าวล้วนเป็นองค์ประกอบของพลังใจและการพิทักษ์สิทธิตนเองของสตรีที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว ดังตัวอย่าง ประสพการณ์ของเอ (รพ.กระบี่) ที่ให้ข้อมูลย้อนกลับท้ายชั่วโมงบำบัดครั้งที่ 4 ช่วงเช้าว่า “ช่วงแรกของการเข้ากลุ่มตนไม่ต้องการจะเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวแต่พอได้ฟังเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกคนอื่น ตนก็เริ่มที่จะกล้าพูด ตนได้เล่าถึงปัญหาและได้ระบายความรู้สึกออกมา กล้าบอกความต้องการของตัวเองอย่างตรงไปตรงมามากขึ้น” ประสพการณ์ของอี (รพ.กระบี่) ที่ให้ข้อมูลย้อนกลับท้ายชั่วโมงบำบัดครั้งที่ 4 ช่วง เช้า ว่า “ตอนตนได้ฟังปัญหาของเพื่อนสมาชิกคนอื่นก็รู้เห็นอกเห็นใจเพื่อนสมาชิกบางคน ในทางกลับกันก็รู้สึกชื่นชมเพื่อนสมาชิกบางคนที่เป็นคนเก่ง ตนเองก็ได้แรงบันดาลใจจากเพื่อนที่เก่งๆอยากจะทำได้แบบเค้า” ประสพการณ์ของเอช (รพ.กระบี่) ที่ให้ข้อมูลย้อนกลับท้ายชั่วโมงบำบัดครั้งที่ 4 ช่วงบ่ายว่า “จากการเข้ากลุ่มทำให้ตนรู้สึกว่ายังมีที่พึ่ง ยังมีคนช่วยเหลือ ทั้งเพื่อนในกลุ่ม ทั้งพี่เจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาลและก็เชื่อมั่นว่าตนเองจะทำได้เหมือนกับที่เพื่อนทำได้ ตนจะเข้มแข็งมากขึ้น”



## 1.2 ขั้นตอนการบำบัด

ขั้นตอนการบำบัดของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์แต่ละครั้งประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่

1) **ขั้นเริ่มต้น** โดยเริ่มจากการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและสตรีที่ถูกกระทำทารุณแรงในครอบครัว ลำดับต่อไปจะเป็นการตั้ง Agenda และ อธิบายเหตุผลของ Agenda ของการบำบัดในแต่ละครั้ง

2) **ขั้นดำเนินการ** เป็นช่วงเวลาการทำงานกับผู้รับการบำบัด โดยผู้วิจัยในฐานะผู้บำบัดนำวิธีการและเทคนิคของทฤษฎีการบำบัด/การให้คำปรึกษามาใช้ โดยโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์เป็นการปรึกษาทางจิตวิทยาแบบกลุ่มบูรณาการซึ่งผสมผสานเทคนิคการบำบัดจากแนวคิดทฤษฎีที่มีแนวคิดคล้ายคลึงกัน (Assimilative integration) ตามแนวคิดของ เมสเซอร์ (Messer, 2001) โปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์เป็นโปรแกรมที่ใช้ทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเป็นวิธีหลัก และใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาจากทฤษฎีสตรีนิยม (Feminist Therapy) เป็นตัวเสริม เนื่องจาก การบำบัดความคิดและพฤติกรรมมีหลักฐานเชิงประจักษ์ว่าเป็นรูปแบบการบำบัดหรือการให้คำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพในการลดความรุนแรงในครอบครัวโดยตรง นอกจากนี้ยังมีประสิทธิภาพในการรักษาภาวะทางสุขภาพจิต อาทิ ซึมเศร้า วิตกกังวล และ ความผิดปกติทางจิตใจภายหลังภัยอันตรายซึ่งเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่พบได้บ่อยในสตรีที่ถูกกระทำทารุณแรงในครอบครัว (Tirado-Muñoz et al., 2014) ซึ่งการที่บุคคลประสบความสำเร็จในการเผชิญวิกฤติ กล่าวคือสามารถปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพหรือสามารถฟื้นคืนหลังจากผ่านภาวะวิกฤติชีวิต และมีสุขภาพจิตที่ดีถือเป็นพลังใจในนิยามที่เป็นผลลัพธ์ (Outcome) (Bonanno et al., 2007) นอกจากนี้การบำบัดความคิดและพฤติกรรม เป็นรูปแบบการบำบัดและการให้คำปรึกษาที่สามารถสอดแทรกการพิทักษ์สิทธิได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Dale & Saunders, 2018) เนื่องจากมีแนวทางการบำบัดหรือการให้คำปรึกษาค่อยคลึงกับสตรีบำบัด โดยโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์จะให้ความสำคัญกับการให้ความรู้ การปรับเปลี่ยนความเชื่อ ความคิด และพฤติกรรม ในประเด็น ความยุติธรรมทางสังคม (Social justice) ต่างๆ เช่น ความเท่าเทียมทางเพศ การเหยียดเชื้อชาติ ความเหลื่อมล้ำด้านสิทธิและโอกาสของกลุ่มคนชายขอบ (Marginal people) ซึ่งประเด็นดังกล่าวคือความเชื่อฝังใจ (Internalized belief) ในมุมมองของสตรีนิยม (feminist perspective) หรือเปรียบได้กับความคิดอัตโนมัติ (Automatic Thought) ในมุมมองของทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรม ในกระบวนการบำบัดสมาชิกกลุ่มจะรับ

การแก้ไขความเชื่อฝังใจหรือความคิดอัตโนมัติที่ทำให้สมาชิกกลุ่มถูกกดทับอยู่ภายใต้วาทกรรมชายเป็นใหญ่ อาทิ "ภรรยาเป็นสมบัติของสามี" "การล้มเหลวในชีวิตครอบครัวเป็นความผิดของผู้หญิงและเป็นสิ่งน่าอับอาย" "ผู้ชายเป็นช้างเท้าหน้า ภรรยาต้องเชื่อฟังสามี" "ไฟในอย่านำออก ไฟนอกอย่านำเข้า ความรุนแรงเป็นเรื่องของคนในครอบครัว คนอื่นไม่เกี่ยว" ซึ่งทัศนคติและความเชื่อดังเดิมดังที่กล่าวเป็นรากเหง้าของปัญหาความรุนแรงในครอบครัว สตรีผู้ถูกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวจำนวนมากติดอยู่ในแนวคิดมายาคติดังกล่าว แม้ตนเองจะเป็นผู้ถูกระทำ ความรุนแรงแต่ การถูกกดทับความเท่าเทียมทางเพศมาอย่างยาวนานโดยการผูกขาดทางความคิดและครอบงำเชิงวัฒนธรรม (Cultural Hegemony) ของสังคมที่ช่วยผลิตซ้ำทางอุดมการณ์ ความเชื่อ และค่านิยมบางอย่าง จนทำให้ผู้หญิงจำนวนมากมองว่าความรุนแรงในครอบครัวเป็นเรื่องปกตินำไปสู่เกิดการยินยอมตกเป็นผู้ถูกระทำและการกระทำของผู้ชายกลายเป็นความชอบธรรมโดยปริยาย สตรีผู้ถูกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวจำนวนมากมองว่า ปัญหาความรุนแรงในครอบครัวเกิดจากตนเองทำหน้าที่ของภรรยาได้ไม่สมบูรณ์จึงก่อให้เกิดความรู้สึกผิดและยอมรับความรุนแรงในครอบครัวที่เกิดขึ้น (Pathak et al., 2019) กระบวนการบำบัดจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มก้าวผ่านความเชื่อฝังใจและความคิดอัตโนมัติดังกล่าว เข้าใจว่าความรุนแรงในครอบครัวไม่ได้เกิดจากความบกพร่องในความเป็นภรรยาของตน แต่เกิดจากมายาคติภายใต้วาทกรรมชายเป็นใหญ่ การก้าวผ่านมายาคติดังกล่าวร่วมกับการเสริมอำนาจผ่านกระบวนการกลุ่มจะทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดพลังใจและการพิทักษ์สิทธิตนเอง และนำไปสู่การกระทำเพื่อเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ความรุนแรงในครอบครัวของตน รวมถึงเป็นกระบอกเสียงให้เพื่อนสตรีผู้ถูกระทำ ความรุนแรงด้วยกัน

3) ขั้นยุติหรือขั้นสรุป เป็นขั้นที่ผู้วิจัยในฐานะผู้บำบัดจะทำเปิดโอกาสให้ผู้รับการบำบัดได้ซักถามข้อสงสัย ร่วมกันถอดบทเรียนสิ่งที่ได้จากการบำบัด รวมไปถึงการร่วมกันอภิปรายการนำบทเรียนที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันโดยเฉพาะกับบทเรียนที่เป็นองค์ความรู้หรือทักษะ อาทิ ความเข้าใจเบื้องหลังความไม่เท่าเทียมทางสังคม ความรู้เรื่องสิทธิ ความรู้และทักษะการเอาตัวรอดท่ามกลางสถานการณ์รุนแรง แนวทางจัดการปัญหาที่เหมาะสมกับคู่ของตนโดยถือเป็นภาระหนักที่เอื้อให้ผู้รับการบำบัดเข้าใจและมีทักษะดังกล่าวซึ่งเป็นเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของพลังใจและการพิทักษ์สิทธิ

กล่าวโดยสรุปโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์สำหรับสตรีที่ถูกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวเป็นโปรแกรมบำบัดที่มีลักษณะเฉพาะโดยถูกพัฒนามา

ให้เหมาะสมกับบริบทการเสริมสร้างพลังใจและการพิทักษ์สิทธิของตนเองของสตรีที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว

## 2. ปัจจัยการบำบัดร่วม (Common factor)

การวิเคราะห์ห่อภิมาณและการทบทวนการศึกษาวิจัยจำนวนมากยืนยันถึงประสิทธิผลของคุณลักษณะร่วมหรือปัจจัยที่ส่งผลให้ผู้รับบริการมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นภายหลังได้รับการปรึกษาหรือการทำจิตบำบัดโดยมีได้ขึ้นอยู่กับว่าใช้ทฤษฎีการปรึกษาหรือจิตบำบัดทฤษฎีใด ตัวอย่างของปัจจัยการบำบัดร่วมได้แก่ การสร้างความสัมพันธ์ที่เอื้ออำนวยต่อการบำบัดรักษา (therapeutic alliance), ความเห็นอกเห็นใจ (empathy), การวางเป้าหมายร่วมกันและให้ความร่วมมือปฏิบัติ (goal consensus and collaboration), การยอมรับและยืนยันในเชิงบวก (positive regard and affirmation), การใช้ความเชี่ยวชาญในการกำกับจัดการ (mastery), ความสอดคล้องในตนเอง/เป็นผู้มีความจริงแท้ในตน (congruence/genuineness), ความสามารถในการเข้าใจสภาพจิตใจของตนเองและของผู้อื่น (mentalization) และ ประสบการณ์ในการดูแลเกี่ยวกับด้านความนึกคิดจิตใจและด้านอารมณ์ (emotional experience) (นันทิชาติสัมพันธ์ สกุลพงศ์, 2014) ซึ่งเป็นปัจจัยดังกล่าวก็เป็นปัจจัยที่เอื้อต่อการเสริมสร้างพลังใจในสตรีที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว ดังตัวอย่างประสบการณ์ของเธอ (รพ.น่าน) ที่ให้ข้อมูลย้อนกลับท้ายชั่วโมงบำบัดครั้งที่ 2 ช่วงบ่ายว่าตนรู้สึกรู้สึกสบายใจ ผ่อนคลาย พร้อมจะสู้กับปัญหา เพราะในกลุ่มมีเพื่อนที่เข้าใจกัน คอยสนับสนุน ประสบการณ์ของซี (รพ.น่าน) ที่ให้ข้อมูลย้อนกลับท้ายชั่วโมงบำบัดครั้งที่ 2 ช่วงบ่ายว่า การได้เรียนรู้ประสบการณ์จากเพื่อนในกลุ่มทำให้ตนรู้ว่าตนเองเป็นคนโชคดีมาก มีกำลังใจที่จะสู้ชีวิตต่อเนื่องจากเพื่อนสมาชิกที่มีประสบการณ์เลวร้ายกว่าตนยังมีกำลังใจที่จะสู้ ประสบการณ์ของดี (รพ.น่าน) ที่ให้ข้อมูลย้อนกลับท้ายชั่วโมงบำบัดครั้งที่ 4 ช่วงบ่ายว่าการให้กำลังใจจากทุกคนทำให้ตนรักตัวเองเป็น มองเห็นคุณค่าในตนเอง (มองเห็นเพชรในตัวเอง) เชื่อมั่นในตนเอง เชื่อว่าตนจะสามารถจัดการปัญหาความรุนแรงในครอบครัวได้ “เราเก่ง เราเข้มแข็ง เรามีความรักให้กับครอบครัว และครอบครัวก็มีความรักให้กับเรา จะไม่ให้ดีหรือบุคคลใดๆ มาทำร้ายร่างกายและจิตใจเราได้อีก จะไม่ให้เหตุการณ์เหล่านั้นถึงตัวได้อีก”

## 3. ปัจจัยด้านตัวสตรีที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวในฐานะผู้รับการบำบัด

จากการดำเนินการบำบัดผู้วิจัยพบว่า สตรีที่ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวที่ได้รับการโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ทุกคนมีศักยภาพภายใน มีความพร้อมที่จะเติบโตและงอกงาม ผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯที่คนตระหนักถึงความสำคัญของการ

เปลี่ยนแปลงตนเอง และ ให้ตั้งใจเรียนรู้ มีความตั้งใจที่จะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ชั่วโมงบำบัดไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน จึงทำให้การบำบัดบรรลุเป้าหมาย ส่งผลให้พลังใจและการพิทักษ์สิทธิของสตรีที่ถูกระทำควมรุนแรงที่ได้รับโปรแกรมฯเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญเมื่อเทียบกับสตรีที่ถูกระทำควมรุนแรงที่ไม่ได้รับโปรแกรมฯ

การทดสอบสมมติฐาน: สตรีที่ถูกระทำควมรุนแรงในครอบครัวที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ร่วมกับการรักษาตามแนวทางมาตรฐาน (treatment as usual, TAU) มีพลังใจ และการพิทักษ์สิทธิตนเอง (เมื่อพิจารณาการวิเคราะห์ตัวแปรครั้งละ 1 ตัวแปร) สูงกว่าสตรีที่ถูกระทำควมรุนแรงในครอบครัวที่ได้รับการรักษาตามแนวทางมาตรฐานเพียงอย่างเดียว ทั้งในระยะภายหลังการทดลอง ระยะติดตามผล 1 เดือน และ 3 เดือน

ผลการวิจัยสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยโดย สตรีที่ถูกระทำควมรุนแรงในครอบครัวที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ร่วมกับการรักษาตามแนวทางมาตรฐาน (treatment as usual, TAU) มีพลังใจเพิ่มขึ้นอย่างมากในระยะหลังการทดลอง และเพิ่มขึ้นต่อเนื่องในระยะติดตามผล 1 เดือน แต่ เริ่มลดลงในระยะติดตามผล 3 เดือน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ เลปปินและคณะ (Leppin et al., 2014) ที่ใช้การวิเคราะห์อภิमानและการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ จำนวน 25 เรื่อง เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการเสริมสร้างพลังใจในงานวิจัยที่ใช้ระเบียบวิจัยแบบการทดลองแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม โดยงานวิจัยที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นงานวิจัยที่ทำศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลาย อาทิ ผู้ป่วยมะเร็งเต้านม ผู้ป่วยเบาหวาน ทหารผ่านศึก ข้าราชการ นักศึกษา อาสาสมัคร เป็นต้น โดยงานวิจัยจำนวนหนึ่งพบว่าพลังใจหรือตัวชี้วัดของพลังใจจะเพิ่มสูงขึ้นในระยะหลังการทดลอง และจะเริ่มลดลงหลังระยะติดตามผล 3 เดือนขึ้นไป ในส่วนของการพิทักษ์สิทธิตนเอง สตรีที่ถูกระทำควมรุนแรงในครอบครัวที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ร่วมกับการรักษาตามแนวทางมาตรฐาน (treatment as usual, TAU) มีการพิทักษ์สิทธิตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมากในระยะหลังการทดลอง และเพิ่มขึ้นต่อเนื่องในระยะติดตามผล 1 เดือน แต่ เริ่มลดลงในระยะติดตามผล 3 เดือน เช่นเดียวกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ มุนอส และคณะ (Tirado-Muñoz et al., 2014) ที่ใช้การวิเคราะห์อภิमानและการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ จำนวน 29 เรื่อง เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (cognitive behavioral therapy) และ โปรแกรมเพื่อส่งเสริมการขับเคลื่อน

(advocacy interventions) สำหรับสตรีที่ถูกกระทำโดยคู่อริ (intimate partner violence) งานวิจัยจำนวนหนึ่งพบว่า การใช้ความรุนแรง และตัวชี้วัดอื่นๆที่เกี่ยวข้องกับการพิทักษ์สิทธิและสุขภาพจิตของจะเพิ่มสูงขึ้นในยะหลังการทดลอง และจะเริ่มลดลงหลังระยะติดตามผล 3 เดือนขึ้นไป

โดยสรุป สตรีที่ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ร่วมกับการรักษาตามแนวทางมาตรฐาน (treatment as usual, TAU) มีพลังใจและการพิทักษ์สิทธิตนเองสูงกว่าสตรีที่ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวที่ได้รับการรักษาตามแนวทางมาตรฐานเพียงอย่างเดียว ทั้งในระยะภายหลังการทดลอง ระยะติดตามผล 1 เดือน และ 3 เดือน โดยสตรีที่ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ร่วมกับการรักษาตามแนวทางมาตรฐาน จะมีพลังใจและการพิทักษ์สิทธิตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมากในระยะหลังการทดลอง และเพิ่มขึ้นต่อเนื่องในระยะติดตามผล 1 เดือน แต่ เริ่มลดลงในระยะติดตามผล 3 เดือน ดังนั้นการประเมินพลังใจและการพิทักษ์สิทธิตนเองของสตรีที่ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวทุก 3 เดือนอาจเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยระบุความเสี่ยงของการถูกกระทำ ความรุนแรงหรือภาวะสุขภาพจิตของสตรีที่ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว

### ข้อจำกัดของงานวิจัย

1. ในการวิจัยระยะที่ 1 ข้อมูลเพื่อฐานในการพัฒนามาตรวัดมาจากการทบทวนวรรณกรรมเท่านั้น ซึ่งงานวิจัยที่เป็นข้อมูลพื้นฐานทั้งหมดเป็นงานวิจัยของต่างประเทศซึ่งความแตกต่างทางวัฒนธรรมอาจส่งผลต่อผลการวิจัย.

2. ในการวิจัยระยะที่ 1 ผู้วิจัยไม่ได้ทำการแยกสัญชาติของกลุ่มตัวอย่างเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีจำนวนน้อยและเป็นกลุ่มตัวอย่างที่ยากต่อการเข้าถึงในการเก็บข้อมูล ซึ่งประเด็นความแตกต่างทางวัฒนธรรมอาจส่งผลต่อผลการวิจัย

3. การวิจัยระยะที่ 2 มีข้อจำกัดในการควบคุมตัวแปรแทรกซ้อน อาทิ ความรุนแรงของการถูกกระทำของกลุ่มตัวอย่าง การถูกกระทำซ้ำหลังจากได้รับโปรแกรมฯ และ ระยะของการรับรักษาตามแนวทางมาตรฐานของกลุ่มตัวอย่าง เนื่องจากกลุ่ม ตัวอย่างมีจำนวนน้อย ซึ่งตัวแปรแทรกซ้อนดังกล่าวอาจส่งผลต่อการวิจัย



### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการวิจัยระยะที่ 1 ข้อมูลเพื่อฐานในการพัฒนามาตรวัดมาจากการทบทวนวรรณกรรมเท่านั้น ในการวิจัยครั้งต่อไปผู้วิจัยอาจใช้การวิจัยเชิงคุณในการศึกษาข้อมูลเพื่อนำมาพัฒนามาตรวัดเพื่อที่จะให้มาตรวัดมีความเฉพาะเจาะจงและตรงกับบริบทของสตรีที่ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว ในประเทศไทยมากขึ้น
2. ในการวิจัยระยะที่ 1 ผู้วิจัยควรเก็บข้อมูลให้เพียงพอต่อการแยกวิเคราะห์ข้อมูลตามสัญชาติ โดยอาจขยายการเก็บข้อมูลในหน่วยงานอื่นๆ ที่ดูแลกลุ่มสตรีที่ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวเพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่มากขึ้น
3. ในการวิจัยระยะที่ 2 ผู้วิจัยควรเก็บข้อมูลให้เพียงพอต่อการควบคุมตัวแปรแทรกซ้อน โดยอาจเพิ่มจำนวนโรงพยาบาลที่เข้าเก็บข้อมูลเพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างที่มากขึ้น

### ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติ

1. ผลการศึกษาครั้งนี้มีการพัฒนามาตรวัดพลังใจและมาตรวัดการพิทักษ์สิทธิของตนเอง โดยมาตรวัดทั้งสองได้ผ่านการทดสอบคุณภาพพบว่ามีความเชื่อถือได้ ดังนั้นหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำมาตรวัดพลังใจและมาตรวัดการพิทักษ์สิทธิของตนเองที่พัฒนาขึ้นมาไปใช้เป็นส่วนหนึ่งในการคัดกรองหรือประเมินสตรีที่ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวที่เข้ารับการรักษาตามแนวทางมาตรฐานของศูนย์ช่วยเหลือสังคม (OSCC)
2. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำไปรวมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ซึ่งผ่านการศึกษาประสิทธิผลจากการวิจัยมาใช้เป็นส่วนหนึ่งในการดูแลช่วยเหลือสตรีที่ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว โดยผู้ใช้โปรแกรมจำเป็นจะต้องมีความรู้และทักษะพื้นฐานการบำบัดตามทฤษฎี Cognitive behavioral therapy และ Feminist Therapy
3. ผลจากการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าประสิทธิผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและ พฤติกรรมประยุกต์ต่อพลังใจและการพิทักษ์สิทธิของตนเองของสตรีที่ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวจะลดลงหลังจากระยะเวลาการรับโปรแกรมฯผ่านไป 3 เดือน ดังนั้นหน่วยงานที่นำไปรวมฯไปใช้ควรจะให้มีการประเมินให้โปรแกรมแก่สตรีที่ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวซ้ำหรือมีมาตรการอื่นๆเพื่อกระตุ้นให้พลังใจและการพิทักษ์สิทธิของสตรีที่ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวฯเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

## บรรณานุกรม

- กนกพร บุญญาพิพรรธน์. (2549). ความรุนแรงในครอบครัว : ศึกษาเฉพาะกรณี ภรรยาที่ถูกกระทำรุนแรงโดยสามี ซึ่งมีการแจ้งความที่สถานีตำรวจในเขตกรุงเทพมหานคร. (ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาคลินิก)). มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ.
- กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ. (2561). ระบบสารสนเทศ OSCC ศูนย์ช่วยเหลือสังคม. Retrieved from <https://www.egov.go.th/th/e-government-service/166/>
- กรมสุขภาพจิต. (2563). หน่วยงานความรุนแรงในครอบครัว. Retrieved from [dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30544](http://dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30544)
- กระทรวงสาธารณสุข. (2552). เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี พลังสุขภาพจิต RQ: resilience Quotient (พิมพ์ครั้งที่ 2). นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- ขวัญฤติดา พิมพการ, & (2561). การพัฒนารูปแบบให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบจังหวัดชายแดนภาคใต้. (ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (จิตวิทยาให้คำปรึกษา)). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- จันทิมา องค์ไชษิต. (2545). จิตบำบัดในการปฏิบัติงานจิตเวชทั่วไป. กรุงเทพฯ: ยูเนี่ยน ครีเอชั่น.
- จิตรา แสงวัฒนาฤกษ์. (2563). บทบาทผู้นำสตรีจิตอาสาเชิงพุทธบูรณาการ. วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร 8(4).
- ต้นติมา ดั่งโยธา. (2553). การศึกษาและพัฒนาความหยุดยั้งของผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเวชโดยการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล. วารสารพฤติกรรมศาสตร์, 16(2).
- นภชนก สุขประเสริฐ. (2553). ประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิและการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547 : การศึกษาแบบผสมวิธี. (ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการปรึกษา)). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- นันท์ชัตถ์ สกกุลพงศ์. (2557). บทวิจารณ์หนังสือ เรื่อง "ศิลปะแห่งการปรึกษาทางจิตวิทยาแบบผสมผสาน". วารสารพฤติกรรมศาสตร์, 20(2).
- นันท์ชัตถ์ สกกุลพงศ์. (2559). พลังสุขภาพจิตในผู้ติดยาเสพติดหญิง: การวิจัยแบบผสมวิธีทุกระยะเพื่อพัฒนาเครื่องมือวัดและประสิทธิผลการปรึกษาทางจิตวิทยาแบบกลุ่มบูรณาการ. (ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (พฤติกรรมศาสตร์)). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.



- พลากร เขียมธีระนาถ. (2554). วาทกรรมชายเป็นใหญ่ในภาพยนตร์ไทยที่ให้ความสำคัญแก่สตรี. (ปริญญาานิพนธ์มหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- ศศิพันธุ์ กัณยง. (2552). ประสบการณ์ด้านจิตใจของผู้หญิงที่ถูกทำร้ายร่างกาย. (ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการปรึกษา)). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- สมพร รุ่งเรืองกลกิจ, ศิริพร จิรวัดน์กุล, ธรณินทร์ กองสุข, สุพัตรา สุขาวห, จินตนา ลี้จ้งเพิ่มพูน, & สุตะโท, เ. (2555). เพศหญิงหรือความเป็นหญิง...จึงนำมาสู่การเป็นโรคซึมเศร้า. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 57(1), 61-74.
- สมโภชน์ เขียมสุภาษิต. (2562). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักส่งเสริมการพัฒนาเศรษฐกิจสังคมและการมีส่วนร่วม. (มปป). คู่มือการดำเนินงานช่วยเหลือผู้ประสบปัญหาของ oscc ศูนย์ช่วยเหลือสังคม. Retrieved from <http://www.dla.go.th/servlet/EbookServlet? mode=detail&ebookId=2085&random=1497313652216>
- สำนักสถานพยาบาลและการประกอบโรคศิลปะ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ. (2552). มาตรฐานการประกอบโรคศิลปะสาขาจิตวิทยาคลินิก. กรุงเทพฯ: อาร์ทคอลลิไฟท์.
- Abery, B., Rudrud, L., Arndt, K., Schauben, L., & Eggebeen, A. (1995). Evaluating a multicomponent program for enhancing the self-determination of youth with disabilities. *Intervention in school and Clinic, 30*(3), 170-179.
- Adams, C. D. (2015). Development of the self-advocacy measure for youth: Initial validation study with caregivers of elementary students with Attention-Deficit/Hyperactivity disorder.
- Ahmad, F., Rai, N., Petrovic, B., Erickson, P. E., & Stewart, D. E. (2013). Resilience and resources among South Asian immigrant women as survivors of partner violence. *Journal of immigrant and minority health, 15*(6), 1057-1064.
- Algozzine, B., Browder, D., Karvonen, M., Test, D. W., & Wood, W. M. (2001). Effects of interventions to promote self-determination for individuals with disabilities. *Review of Educational Research, 71*(2), 219-277.
- Almeida, R. V. (1993). Unexamined assumptions and service delivery systems: Feminist theory and racial exclusions. *Journal of Feminist Family Therapy, 5*(1), 3-23.
- Alvord, M. K., & Grados, J. J. (2005). Enhancing resilience in children: A proactive

- approach. *Professional psychology: research and practice*, 36(3), 238.
- American Counseling Association. (2005). *ACA code of ethics*. Alexandria: Author.
- American Psychological Association. (2017). What Is Cognitive Behavioral Therapy? (Society of Clinical Psychology). Retrieved from <https://www.apa.org/ptsd-guideline/patients-andfamilies/cognitive-behavioral/>
- Anderson, J. C., Campbell, J. C., & Farley, J. E. (2013). Interventions to address HIV and intimate partner violence in Sub-Saharan Africa: a review of the literature. *Journal of the Association of Nurses in AIDS Care*, 24(4), 383-390.
- Anderson, K. M., Renner, L. M., & Danis, F. S. (2012). Recovery: Resilience and growth in the aftermath of domestic violence. *Violence against women*, 18(11), 1279-1299.
- Ashley, O. S., Marsden, M. E., & Brady, T. M. (2003). Effectiveness of substance abuse treatment programming for women: A review. *The American journal of drug and alcohol abuse*, 29(1), 19-53.
- Association, A. P. (2014). Guidelines for psychological practice with older adults. *The American Psychologist*, 69(1), 34-65.
- Avis, J. M. (1991). Politics and empowerment in my therapy. *Journal of Feminist Family Therapy*, 3(1-2), 141-153.
- Banks, B., Kuhn, T., & Blackford, J. U. (2015). Modifying dialectical behavior therapy for incarcerated female youth: A pilot study. *Journal of juvenile justice*, 4(1), 1.
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*: Penguin.
- Beck, J. S., & Beck, A. T. (1995). *Cognitive therapy: Basics and beyond*: Guilford press New York.
- Beeghly, M., & Cicchetti, D. (1994). Child maltreatment, attachment, and the self system: Emergence of an internal state lexicon in toddlers at high social risk. *Development and psychopathology*, 6(1), 5-30.
- Benight, C. C., Harding-Taylor, A. S., Midboe, A. M., & Durham, R. L. (2004). Development and psychometric validation of a domestic violence coping self-efficacy measure (DV-CSE). *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 17(6), 505-508.

- Bold, K. W., Rosen, R. L., Steinberg, M. L., Epstein, E. E., McCrady, B. S., & Williams, J. M. (2020). Smoking characteristics and alcohol use among women in treatment for alcohol use disorder. *Addictive behaviors, 101*, 106137.
- Bonanno, G. A., Galea, S., Bucchiarelli, A., & Vlahov, D. (2007). What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. *Journal of consulting and clinical psychology, 75*(5), 671.
- Brashers, D. E., Haas, S. M., & Neidig, J. L. (1999). The patient self-advocacy scale: measuring patient involvement in health care decision-making interactions. *Health communication, 11*(2), 97-121.
- Brown, L. S. (2006). Still subversive after all these years: The relevance of feminist therapy in the age of evidence-based practice. *Psychology of Women Quarterly, 30*(1), 15-24.
- Brown, L. S. (2018). *Feminist therapy*: American Psychological Association.
- Brown, L. S., & Brodsky, A. M. (1992). The future of feminist therapy. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 29*(1), 51.
- Brunello-Prudencio, L. A. (2001). *Knowledge and communication skills training for high school students with learning disabilities for the acquisition of self-advocacy skills*.
- Buckner, J. C., Mezzacappa, E., & Beardslee, W. R. (2003). Characteristics of resilient youths living in poverty: The role of self-regulatory processes. *Development and psychopathology, 15*(1), 139-162.
- Buesa, S., & Calvete, E. (2013). Violencia contra la mujer y síntomas de depresión y estrés postraumático: el papel del apoyo social. *International journal of psychology and psychological therapy, 13*(1), 31-45.
- Burnette, C., & Hefflinger, T. (2016). Honoring resilience narratives: Protective factors among indigenous women experiencing intimate partner violence. *Journal of Baccalaureate Social Work, 21*(1), 63-78.
- Bybee, D. I., & Sullivan, C. M. (2002). The process through which an advocacy intervention resulted in positive change for battered women over time. *American journal of community psychology, 30*(1), 103-132.

- Carlson, B. E., Cacciatore, J., & Klimek, B. (2012). A risk and resilience perspective on unaccompanied refugee minors. *Social work, 57*(3), 259-269.
- Carlson, B. E., McNutt, L.-A., Choi, D. Y., & Rose, I. M. (2002). Intimate partner abuse and mental health: The role of social support and other protective factors. *Violence against women, 8*(6), 720-745.
- Chappell, L. (2014). "New," "Old," and "Nested" Institutions and Gender Justice Outcomes: A View from the International Criminal Court. *Politics & Gender, 10*(4), 572.
- Cicchetti, D., & Rogosch, F. A. (1997). The role of self-organization in the promotion of resilience in maltreated children. *Development and psychopathology, 9*(4), 797-815.
- Cicchetti, D., Rogosch, F. A., Lynch, M., & Holt, K. D. (1993). Resilience in maltreated children: Processes leading to adaptive outcome. *Development and psychopathology, 5*(4), 629-647.
- Cochran, W. G. (1997). *Sampling Techniqu*. New York: John Wiley & Sons.
- Coker, A. L., Smith, P. H., Thompson, M. P., McKeown, R. E., Bethea, L., & Davis, K. E. (2002). Social support protects against the negative effects of partner violence on mental health. *Journal of women's health & gender-based medicine, 11*(5), 465-476.
- Coker, A. L., Smith, P. H., Whitaker, D. J., Le, B., Crawford, T. N., & Flerx, V. C. (2012). Effect of an in-clinic IPV advocate intervention to increase help seeking, reduce violence, and improve well-being. *Violence Against Women, 18*(1), 118-131.
- Collins, P. H. (1990). Black feminist thought in the matrix of domination. *Black feminist thought: Knowledge, consciousness, and the politics of empowerment, 138*(1990), 221-238.
- Comrey, A. L., & Lee, H. B. (1992,). *A first course in factor analysis*. New Jersey: Lawrence erlbaum associates.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety, 18*(2), 76-82.

- Consoli, A. J., & Jester, C. M. (2005). A model for teaching psychotherapy theory through an integrative structure. *Journal of Psychotherapy Integration, 15*(4), 358.
- Constantino, R., Kim, Y., & Crane, P. A. (2005). Effects of a social support intervention on health outcomes in residents of a domestic violence shelter: A pilot study. *Issues in mental health nursing, 26*(6), 575-590.
- Constantino, R. E., Braxter, B., Ren, D., Burroughs, J. D., Doswell, W. M., Wu, L., . . . Greene, W. B. (2015). Comparing online with face-to-face HELPP intervention in women experiencing intimate partner violence. *Issues in mental health nursing, 36*(6), 430-438.
- Covington, S. (2002). Helping women recover: Creating gender-responsive treatment. *The handbook of addiction treatment for women: Theory and practice, 52-72.*
- Cowen, D., Tardieu, C., Schubert, M., Peterson, D., Resbeut, M., Faucher, C., & Franquin, J.-C. (1997). Low energy Helium-Neon laser in the prevention of oral mucositis in patients undergoing bone marrow transplant: results of a double blind randomized trial. *International journal of radiation oncology, biology, physics, 38*(4), 697-703.
- Crann, S. E., & Barata, P. C. (2016). The experience of resilience for adult female survivors of intimate partner violence: A phenomenological inquiry. *Violence Against Women, 22*(7), 853-875.
- Crann, S. E., & Barata, P. C. (2019). "We can be oppressed but that does not mean we cannot fight oppression": Narratives of resilience and advocacy from survivors of intimate partner violence. *Journal of interpersonal violence, 0886260519848779.*
- Crenshaw, K. (1991). Race, gender, and sexual harassment. *s. Cal. I. Rev., 65*, 1467.
- Cullen, F. T., Agnew, R., & Wilcox, P. (2006). *Criminological theory: Past to present: Essential readings*: Oxford University Press New York.
- Dale, S. K., & Saunders, S. (2018). Using Cognitive Behavioral Therapy approaches in assisting individuals coping with marginalization, oppression, and discrimination. Retrieved from <http://www.societyforpsychotherapy.org/using-cognitive-behavioral-therapy-toassist-individuals-facing-oppression>
- Daniels, J. (2015). The trouble with white feminism: Whiteness, digital feminism and the

- intersectional internet. *Digital Feminism and the Intersectional Internet* (February 16, 2015).
- Dekel, R., Shaked, O., Ben-Porat, A., & Itzhaky, H. (2020). The interrelations of physical and mental health: self-rated health, depression, and PTSD among female IPV survivors. *Violence against women, 26*(3-4), 379-394.
- DePrince, A. P., Labus, J., Belknap, J., Buckingham, S., & Gover, A. (2012). The impact of community-based outreach on psychological distress and victim safety in women exposed to intimate partner abuse. *Journal of consulting and clinical psychology, 80*(2), 211.
- Dutton, M. A. (1996). Battered women's strategic response to violence: The role of context.
- Dyer, J. G., & McGuinness, T. M. (1996). Resilience: Analysis of the concept. *Archives of psychiatric nursing, 10*(5), 276-282.
- Dziuban, C. D., & Shirkey, E. C. (1974). When is a correlation matrix appropriate for factor analysis? Some decision rules. *Psychological bulletin, 81*(6), 358.
- Eckstein, J. J. (2016). IPV stigma and its social management: The roles of relationship-type, abuse-type, and victims' sex. *Journal of Family Violence, 31*(2), 215-225.
- Enns, C. Z. (2008). Toward a complexity paradigm for understanding gender role conflict. *The Counseling Psychologist, 36*(3), 446-454.
- Enns, C. Z. (2012). Feminist approaches to counseling.
- Epstein, E. E., McCrady, B. S., Hallgren, K. A., Cook, S., Jensen, N. K., & Hildebrandt, T. (2018). A randomized trial of female-specific cognitive behavior therapy for alcohol dependent women. *Psychology of Addictive Behaviors, 32*(1), 1.
- Epstein, E. E., McCrady, B. S., Hallgren, K. A., Gaba, A., Cook, S., Jensen, N., . . . Litt, M. D. (2018). Individual versus group female-specific cognitive behavior therapy for alcohol use disorder. *Journal of substance abuse treatment, 88*, 27-43.
- Epstein, E. E., & Menges, D. (2013). Women and addiction.
- Espinosa, E. M., Sorensen, J. R., & Lopez, M. A. (2013). Youth pathways to placement: The influence of gender, mental health need and trauma on confinement in the juvenile justice system. *Journal of youth and adolescence, 42*(12), 1824-1836.



- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A.-G., & Buchner, A. (2007). G\* Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior research methods*, 39(2), 175-191.
- Fava, G. A., & Ruini, C. (2003). Development and characteristics of a well-being enhancing psychotherapeutic strategy: Well-being therapy. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 34(1), 45-63.
- Fenn, K., & Byrne, M. (2013). The key principles of cognitive behavioural therapy. *InnovAiT*, 6(9), 579-585.
- Few, A. L., & Rosen, K. H. (2005). Victims of chronic dating violence: How women's vulnerabilities link to their decisions to stay. *Family Relations*, 54(2), 265-279.
- Foa, E. B., Cascardi, M., Zoellner, L. A., & Feeny, N. C. (2000). Psychological and environmental factors associated with partner violence. *Trauma, Violence, & Abuse*, 1(1), 67-91.
- Foa, E. B., & Rauch, S. A. (2004). Cognitive changes during prolonged exposure versus prolonged exposure plus cognitive restructuring in female assault survivors with posttraumatic stress disorder. *Journal of consulting and clinical psychology*, 72(5), 879.
- Friedberg, R., & McClure, J. (2002). Review of Clinical Practice of Cognitive Therapy with Children and Adolescents.
- Garcia, V., & McManimon, P. (2012). *Gendered justice: Intimate partner violence and the criminal justice system*: Rowman & Littlefield Publishers.
- Garmezy, N. (1970). Process and reactive schizophrenia: Some conceptions and issues. *Schizophrenia Bulletin*, 1(2), 30.
- Garmezy, N. (1991). Resilience in children's adaptation to negative life events and stressed environments. *Pediatric annals*, 20(9), 459-466.
- Gilbert, L., Shaw, S. A., Goddard-Eckrich, D., Chang, M., Rowe, J., McCrimmon, T., . . . Epperson, M. (2015). Project WINGS (Women Initiating New Goals of Safety): a randomised controlled trial of a screening, brief intervention and referral to treatment (SBIRT) service to identify and address intimate partner violence



- victimisation among substance-using women receiving community supervision. *Criminal behaviour and mental health*, 25(4), 314-329.
- Giles, J., & Curren, H. (2007). Phases of growth for abused New Zealand women: A comparison with other studies. *Affilia*, 22(4), 371-384.
- Greenberger, D., & Padesky, C. A. (1995). *Mind over Mood: a cognitive therapy treatment manual for clients*: Guilford press.
- Greene, R. R., & Conrad, A. P. (2002). Basic assumptions and terms. *Resiliency: An integrated approach to practice, policy, and research*, 29-62.
- Greenfield, S. F., Brooks, A. J., Gordon, S. M., Green, C. A., Kropp, F., McHugh, R. K., . . . Miele, G. M. (2007). Substance abuse treatment entry, retention, and outcome in women: A review of the literature. *Drug and alcohol dependence*, 86(1), 1-21.
- Greenfield, S. F., & Pirard, S. (2009). Gender-specific treatment for women with substance use disorders. *Women and addiction: A comprehensive handbook*, 289-306.
- Grotberg, E. H., & (1995). *Typing your inner strength: How to find the resilience to deal with anything*. California: New Harbinger.
- Hagan, T. L., Cohen, S., Stone, C., & Donovan, H. (2016). Theoretical to tangible: Creating a measure of self-advocacy for female cancer survivors. *Journal of nursing measurement*, 24(3), 428-441.
- Hague, G., Mullender, A., & Aris, R. (2003). *Is anyone listening?: Accountability and women survivors of domestic violence*: Psychology Press.
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Babin, B. J., & Black, W. C. (2010). Multivariate data analysis: A global perspective (Vol. 7). In: Upper Saddle River, NJ: Pearson.
- Hansen, N. B., Eriksen, S. B., & Elklit, A. (2014). Effects of an intervention program for female victims of intimate partner violence on psychological symptoms and perceived social support. *European journal of psychotraumatology*, 5(1), 24797.
- Harris, K. R. (2008). Development and empirical analysis of a self-advocacy readiness scale with a university sample.
- Henderson, R., & Pochin, M. (2001). *A right result?: Advocacy, justice and empowerment*: Policy Press.

- Hill, M., & Ballou, M. (1998). Making therapy feminist: A practice survey. *Women & Therapy, 21*(2), 1-16.
- Hinkin, T. R. (1995). A review of scale development practices in the study of organizations. *Journal of management, 21*(5), 967-988.
- Hinkin, T. R. (1998). A brief tutorial on the development of measures for use in survey questionnaires. *Organizational research methods, 1*(1), 104-121.
- Hoffman, J. (2001). *Gender and sovereignty: feminism, the state and international relations*: Springer.
- Hollanders, H., & McLeod, J. (1999). Theoretical orientation and reported practice: A survey of eclecticism among counsellors in Britain. *British Journal of Guidance and Counselling, 27*(3), 405-414.
- Holzhauser, C. G., Epstein, E. E., Hayaki, J., Marinchak, J. S., McCrady, B. S., & Cook, S. M. (2017). Moderators of sudden gains after sessions addressing emotion regulation among women in treatment for alcohol use. *Journal of substance abuse treatment, 83*, 1-9.
- Holzhauser, C. G., Hildebrandt, T., Epstein, E., McCrady, B., Hallgren, K. A., & Cook, S. (2020). Mechanisms of change in female-specific and gender-neutral cognitive behavioral therapy for women with alcohol use disorder. *Journal of consulting and clinical psychology*.
- Hou, W.-L., Ko, N.-Y., & Shu, B.-C. (2013). Recovery experiences of Taiwanese women after terminating abusive relationships: A phenomenology study. *Journal of Interpersonal Violence, 28*(1), 157-175.
- Hu, T., Zhang, D., & Wang, J. (2015). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality and Individual Differences, 76*, 18-27.
- lollege, A. M. S. (2001). After the Facts: Psychology and the Study of Gender. *Canadian Psychology, 42*, 4.
- Israeli, A. L., & Santor, D. A. (2000). Reviewing effective components of feminist therapy. *Counselling Psychology Quarterly, 13*(3), 233-247.
- Johnson, D. M., Worell, J., & Chandler, R. K. (2005). Assessing psychological health and

- empowerment in women: The personal progress scale revised. *Women & health*, 41(1), 109-129.
- Kaiser, H. F. (1970). A second generation little jiffy.
- Kline, T. (2005). *Psychological testing: A practical approach to design and evaluation*: Sage.
- Leppin, A. L., Bora, P. R., Tilburt, J. C., Gionfriddo, M. R., Zeballos-Palacios, C., Dulohery, M. M., . . . Boehmer, K. R. (2014). The efficacy of resiliency training programs: a systematic review and meta-analysis of randomized trials. *PLoS one*, 9(10), e111420.
- Lester, B. M., Masten, A. E., & McEwen, B. E. (2006). *Resilience in children*. Paper presented at the Resilience in Children, Feb, 2006, Arlington, VA, US; This volume is the result of the aforementioned conference, sponsored by the New York Academy of Sciences and Brown Medical School.
- Lewis, J., Arnold, M. S., House, R., & Toporek, R. (2003). Advocacy competencies: American Counseling Association task force on advocacy competencies. Retrieved March, 9, 2010.
- Likert, R. (1932). A technique for the measurement of attitudes. *Archives of psychology*.
- Loewen, S., & Gonulal, T. (2015). Exploratory factor analysis and principal components analysis. In *Advancing quantitative methods in second language research* (pp. 182-212): Routledge.
- Loman, S., Vatland, C., Strickland-Cohen, K., Horner, R., & Walker, H. (2010). Promoting self-determination: A practice guide. *Kansas City, KS: National Gateway to Self-Determination*.
- López-Fuentes, I., & Calvete, E. (2015). Building resilience: A qualitative study of Spanish women who have suffered intimate partner violence. *American Journal of Orthopsychiatry*, 85(4), 339.
- Loxton, D., Dolja-Gore, X., Anderson, A. E., & Townsend, N. (2017). Intimate partner violence adversely impacts health over 16 years and across generations: A longitudinal cohort study. *PLoS One*, 12(6), e0178138.

- Luthar, S. S. (1993). Methodological and conceptual issues in research on childhood resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 34(4), 441-453.
- Luthar, S. S. (1999). *Poverty and children's adjustment* (Vol. 41): Sage.
- Luthar, S. S., & Suchman, N. E. (2000). Relational Psychotherapy Mothers' Group: A developmentally informed intervention for at-risk mothers. *Development and Psychopathology*, 12(2), 235.
- Machisa, M. T., Christofides, N., & Jewkes, R. (2018). Social support factors associated with psychological resilience among women survivors of intimate partner violence in Gauteng, South Africa. *Global health action*, 11(sup3), 1491114.
- Mandleco, B. L. (2000). An organizational framework for conceptualizing resilience in children. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 13(3), 99-112.
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425-444.
- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American psychologist*, 53(2), 205.
- Masten, A. S., Coatsworth, J. D., Neemann, J., Gest, S. D., Tellegen, A., & Garmezy, N. (1995). The structure and coherence of competence from childhood through adolescence. *Child development*, 66(6), 1635-1659.
- Matheson, F. I., Daoud, N., Hamilton-Wright, S., Borenstein, H., Pedersen, C., & O'Campo, P. (2015). Where did she go? The transformation of self-esteem, self-identity, and mental well-being among women who have experienced intimate partner violence. *Women's health issues*, 25(5), 561-569.
- McCleary-Sills, J., Namy, S., Nyoni, J., Rweyemamu, D., Salvatory, A., & Steven, E. (2016). Stigma, shame and women's limited agency in help-seeking for intimate partner violence. *Global public health*, 11(1-2), 224-235.
- McCubbin, D. R., & Delucchi, M. A. (1999). The health costs of motor-vehicle-related air pollution. *Journal of Transport Economics and Policy*, 253-286.

- Mennuti, R., Christner, R., & Freeman, A. (2006). An introduction to a schoolbased cognitive-behavioral framework. *Cognitive-behavioral interventions in educational settings: A handbook for practice*, 3-19.
- Messer, S. B. (2001). Introduction to the special issue on assimilative integration. *Journal of psychotherapy integration*, 11(1), 1-4.
- Mooney, K., & Padesky, C. (2002). *Cognitive therapy to build resilience*. Paper presented at the Notes from workshop presented at the annual meetings of British Association of Cognitive and Behavioural Psychotherapies, Warwick, UK.
- Moran, P. B., & Eckenrode, J. (1992). Protective personality characteristics among adolescent victims of maltreatment. *Child Abuse & Neglect*, 16(5), 743-754.
- Morgan, M., & Coombes, L. (2013). Empowerment and advocacy for domestic violence victims. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(8), 526-536.
- Morrison, W., Page, G., Sehl, M., & Smith, H. (2009). Single mothers in Canada: An analysis. *Canadian Journal of Community Mental Health*, 5(2), 37-47.
- Mullender, A., Hague, G., Imam, U. F., Kelly, L., Malos, E., & Regan, L. (2002). *Children's Perspectives on Domestic Violence*: Sage.
- Murray, C. E., King, K., Crowe, A., & Flasch, P. (2015). Survivors of intimate partner violence as advocates for social change. *Journal for Social Action in Counseling & Psychology*, 7(1), 84-100.
- Neenan, M., & Dryden, W. (2010). *Cognitive therapy in a nutshell*: Sage.
- Norcross, J. C., Karpik, C. P., & Santoro, S. O. (2005). Clinical psychologists across the years: The division of clinical psychology from 1960 to 2003. *Journal of clinical psychology*, 61(12), 1467-1483.
- Norman, G. R., & Streiner, D. L. (2008). *Biostatistics: the bare essentials*: PMPH USA (BC Decker).
- Nur Hayati, E., Eriksson, M., Hakimi, M., Högberg, U., & Emmelin, M. (2013). 'Elastic band strategy': women's lived experience of coping with domestic violence in rural Indonesia. *Global health action*, 6(1), 18894.
- O'Keefe, M. (1998). Factors mediating the link between witnessing interparental violence

- and dating violence. *Journal of family violence*, 13(1), 39-57.
- Oke, M. (2008). Remaking self after domestic violence: Mongolian and Australian women's narratives of recovery. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 29(3), 148-155.
- Olmstead, T. A., Graff, F. S., Ames-Sikora, A., McCrady, B. S., Gaba, A., & Epstein, E. E. (2019). Cost-effectiveness of individual versus group female-specific cognitive behavioral therapy for alcohol use disorder. *Journal of substance abuse treatment*, 100, 1-7.
- Padesky, C. A., & Mooney, K. A. (2012). Strengths-based cognitive-behavioural therapy: A four-step model to build resilience. *Clinical psychology & psychotherapy*, 19(4), 283-290.
- Pathak, N., Dhairyawan, R., & Tariq, S. (2019). The experience of intimate partner violence among older women: A narrative review. *Maturitas*, 121, 63-75.
- Pereira, C. R., Christopher, M., & Da Silva, A. L. (2014). Achieving supply chain resilience: the role of procurement. *Supply Chain Management: an international journal*.
- Peterson, K. (2013). Learned resourcefulness, danger in intimate partner relationships, and mental health symptoms of depression and PTSD in abused women. *Issues in mental health nursing*, 34(6), 386-394.
- Pilkington, P. D., Milne, L. C., Cairns, K. E., Lewis, J., & Whelan, T. A. (2015). Modifiable partner factors associated with perinatal depression and anxiety: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 178, 165-180.
- Rader, J., & Gilbert, L. A. (2005). The egalitarian relationship in feminist therapy. *Psychology of Women Quarterly*, 29(4), 427-435.
- Ratts, M. J., & Hutchins, A. M. (2009). ACA advocacy competencies: Social justice advocacy at the client/student level. *Journal of Counseling & Development*, 87(3), 269-275.
- Richters, J. E., & Martinez, P. (1993). The NIMH community violence project: I. Children as victims of and witnesses to violence. *Psychiatry*, 56(1), 7-21.
- Roberts-Lewis, A. C., Welch-Brewer, C. L., Jackson, M. S., Pharr, O. M., & Parker, S.



- (2010). Female juvenile offenders with HEART: Preliminary findings of an intervention model for female juvenile offenders with substance use problems. *Journal of Drug Issues, 40*(3), 611-625.
- Roberts, A. R., & Burman, S. (2007). National survey on empowerment strategies, crisis intervention, and cognitive problem-solving therapy with battered women. *Battered women and their families: Intervention strategies and treatment programs*, 63-87.
- Roditti, M., Schultz, P., Gillette, M., & de la Rosa, I. (2010). Resiliency and social support networks in a population of Mexican American intimate partner violence survivors. *Families in Society, 91*(3), 248-256.
- Rollero, C., & Speranza, F. (2020). Intimate partner violence and resilience: the experience of women in mother-child assisted living centers. *International journal of environmental research and public health, 17*(22), 8318.
- Rovinelli, R. J., & Hambleton, R. K. (1976). On the use of content specialists in the assessment of criterion-referenced test item validity.
- Rutten, B. P., Hammels, C., Geschwind, N., Menne-Lothmann, C., Pishva, E., Schruers, K., . . . Wichers, M. (2013). Resilience in mental health: linking psychological and neurobiological perspectives. *Acta Psychiatrica Scandinavica, 128*(1), 3-20.
- Rutter, M. (1979). *Fifteen thousand hours: Secondary schools and their effects on children*: Harvard University Press.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *The British journal of psychiatry, 147*(6), 598-611.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American journal of orthopsychiatry, 57*(3), 316-331.
- Sabri, B., Bhandari, S. S., & Shah, A. (2018). Dangerous Abusive Relationships and Sources of Resilience for South Asian Immigrant Women Survivors of Intimate Partner Violence. *Journal of social work in the global community, 3*.
- Samuels, P. (2017). Advice on exploratory factor analysis.
- Scrafford, K. E., Grein, K., & Miller-Graff, L. E. (2019). Effects of intimate partner violence, mental health, and relational resilience on perinatal health. *Journal of traumatic*



*stress*, 32(4), 506-515.

Self Advocate Net. (2017). What is Self Advocacy. Retrieved from

<https://selfadvocatenet.com/what-issself-advocacy/>

Senter, K. E., & Caldwell, K. (2002). Spirituality and the maintenance of change: A phenomenological study of women who leave abusive relationships. *Contemporary family therapy*, 24(4), 543-564.

Shanthakumari, R. S., Chandra, P. S., Riazantseva, E., & Stewart, D. E. (2014). 'Difficulties come to humans and not trees and they need to be faced': A study on resilience among Indian women experiencing intimate partner violence. *International journal of social psychiatry*, 60(7), 703-710.

Simms, L. J., Zelazny, K., Williams, T. F., & Bernstein, L. (2019). Does the number of response options matter? Psychometric perspectives using personality questionnaire data. *Psychological assessment*, 31(4), 557.

Smokowski, P. R., Reynolds, A. J., & Bezruczko, N. (1999). Resilience and protective factors in adolescence: An autobiographical perspective from disadvantaged youth. *Journal of school psychology*, 37(4), 425-448.

Song, L. y., & Shih, C. y. (2010). Recovery from partner abuse: The application of the strengths perspective. *International Journal of Social Welfare*, 19(1), 23-32.

Southwick, S., Douglas-Palumberi, H., & Pietrzak, R. (2014). Handbook of PTSD: Science and practice. In: New York, NY: Guilford Press.

Spencer, C., Mallory, A. B., Cafferky, B. M., Kimmes, J. G., Beck, A. R., & Stith, S. M. (2019). Mental health factors and intimate partner violence perpetration and victimization: A meta-analysis. *Psychology of Violence*, 9(1), 1.

Stevens, J., Scribano, P. V., Marshall, J., Nadkarni, R., Hayes, J., & Kelleher, K. J. (2015). A trial of telephone support services to prevent further intimate partner violence. *Violence against women*, 21(12), 1528-1547.

Straus, H., Cerulli, C., McNutt, L. A., Rhodes, K. V., Conner, K. R., Kemball, R. S., . . . Houry, D. (2009). Intimate partner violence and functional health status: associations with severity, danger, and self-advocacy behaviors. *Journal of*

*Women's Health*, 18(5), 625-631.

Sudak, D. M., Codd, R. T., Ludgate, J. W., Sokol, L., Fox, M. G., Reiser, R. P., & Milne, D. L. (2016). *Teaching and supervising cognitive behavioral therapy*: Wiley Online Library.

Sullivan, C. M., & Gillum, T. (2001). Shelters and other community-based services for battered women and their children.

Supraja, T. A., & Vranda, M. N. (2015). 'HOPE AND FAITH SEE US THROUGH A LONG NIGHT TO A BRIGHTER DAY'—MOVING OUT OF VIOLENT RELATIONSHIPS AND RESILIENCE AMONG FEMALE SURVIVORS OF INTIMATE PARTNER VIOLENCE. *Telangana journal of psychiatry*, 1(1).

Taft, A. J., Small, R., Hegarty, K. L., Watson, L. F., Gold, L., & Lumley, J. A. (2011). Mothers' Advocates In the Community (MOSAIC)-non-professional mentor support to reduce intimate partner violence and depression in mothers: a cluster randomised trial in primary care. *BMC public health*, 11(1), 1-10.

Taylor-Swanson, L., Wong, A. E., Pincus, D., Butner, J. E., Hahn-Holbrook, J., Koithan, M., . . . Woods, N. F. (2018). The Dynamics of Stress and Fatigue across Menopause: Attractors, Coupling and Resilience. *Menopause (New York, NY)*, 25(4), 380.

Test, D. W., Fowler, C. H., Wood, W. M., Brewer, D. M., & Eddy, S. (2005). A conceptual framework of self-advocacy for students with disabilities. *Remedial and Special education*, 26(1), 43-54.

Tilley, D. S., & Brackley, M. (2004). Violent lives of women: Critical points for intervention—Phase I focus groups. *Perspectives in Psychiatric Care*, 40(4), 157-170.

Tirado-Muñoz, J., Gilchrist, G., Farré, M., Hegarty, K., & Torrens, M. (2014). The efficacy of cognitive behavioural therapy and advocacy interventions for women who have experienced intimate partner violence: A systematic review and meta-analysis. *Annals of medicine*, 46(8), 567-586.

Tiwari, A., Fong, D. Y. T., Yuen, K. H., Yuk, H., Pang, P., Humphreys, J., & Bullock, L. (2010). Effect of an advocacy intervention on mental health in Chinese women survivors of intimate partner violence: a randomized controlled trial. *Jama*, 304(5),

536-543.

- Toporek, R. L., Dodge, D., Tripp, F., & Alarcón, L. (2010). Social justice and community engagement: Developing relationships beyond the university.
- Toporek, R. L., Gerstein, L., Fouad, N., Roysircar, G., & Israel, T. (2005). *Handbook for social justice in counseling psychology: Leadership, vision, and action*: Sage Publications.
- Toth, S. L., Manly, J. T., & Cicchetti, D. (1992). Child maltreatment and vulnerability to depression. *Development and Psychopathology*, 4(1), 97-112.
- Trupin, E. W., Stewart, D. G., Beach, B., & Boesky, L. (2002). Effectiveness of a dialectical behaviour therapy program for incarcerated female juvenile offenders. *Child and Adolescent Mental Health*, 7(3), 121-127.
- Turner, S. G. (2001). Resilience and social work practice: Three case studies. *Families in society*, 82(5), 441-448.
- Tusaie, K., Puskar, K., & Sereika, S. M. (2007). A predictive and moderating model of psychosocial resilience in adolescents. *Journal of Nursing Scholarship*, 39(1), 54-60.
- Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American journal of orthopsychiatry*, 81(1), 1.
- Verbruggen, J., Blokland, A., Robinson, A. L., & Maxwell, C. D. (2020). The relationship between criminal behaviour over the life-course and intimate partner violence perpetration in later life. *European Journal of Criminology*, 17(6), 784-805.
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric. *Journal of nursing measurement*, 1(2), 165-17847.
- Waldrop, A. E., & Resick, P. A. (2004). Coping among adult female victims of domestic violence. *Journal of family violence*, 19(5), 291-302.
- Walker, S. C., Duong, M., Hayes, C., Berliner, L., Leve, L. D., Atkins, D. C., . . . Valencia, E. (2019). A tailored cognitive behavioral program for juvenile justice-referred females at risk of substance use and delinquency: A pilot quasi-experimental trial. *PLoS one*, 14(11), e0224363.

- Watlington, C. G., & Murphy, C. M. (2006). The roles of religion and spirituality among African American survivors of domestic violence. *Journal of clinical psychology, 62*(7), 837-857.
- Wehmeyer, M. L., & Garner, N. W. (2003). The impact of personal characteristics of people with intellectual and developmental disability on self-determination and autonomous functioning. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities, 16*(4), 255-265.
- Wei, D., Hou, F., Hao, C., Gu, J., Dev, R., Cao, W., . . . Li, J. (2019). Prevalence of intimate partner violence and associated factors among men who have sex with men in China. *Journal of interpersonal violence, 0886260519889935*.
- Wells, R. D., & Schwebel, A. I. (1987). Chronically ill children and their mothers: Predictors of resilience and vulnerability to hospitalization and surgical stress. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics.*
- Werner-Wilson, R. J., Zimmerman, T. S., & Whalen, D. (2000). Resilient response to battering. *Contemporary Family Therapy, 22*(2), 161-188.
- Werner, E. E. (1995). Resilience in development. *Current directions in psychological science, 4*(3), 81-84.
- Werner, E. E., & Johnson, J. L. (2002). Can we apply resilience? In *Resilience and development* (pp. 259-268): Springer.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*: Cornell University Press.
- West, C., & Zimmerman, D. H. (1987). Doing gender. *Gender & society, 1*(2), 125-151.
- Wettersten, K. B., Rudolph, S. E., Faul, K., Gallagher, K., Trangsrud, H. B., Adams, K., . . . Terrance, C. (2004). Freedom Through Self-Sufficiency: A Qualitative Examination of the Impact of Domestic Violence on the Working Lives of Women in Shelter. *Journal of counseling psychology, 51*(4), 447.
- Williams, E., & Enns, Z. (2012). *Oxford Handbook of Feminist Counseling Psychology*. In: New York. Oxford University Press.
- Williams, S. L., & Mickelson, K. D. (2004). The nexus of domestic violence and poverty:

- Resilience in women's anxiety. *Violence Against Women*, 10(3), 283-293.
- Worell, J. (2001). *Encyclopedia of women and gender, two-volume set: Sex similarities and differences and the impact of society on gender* (Vol. 1): Academic Press.
- Wright, C. V., Perez, S., & Johnson, D. M. (2010). The mediating role of empowerment for African American women experiencing intimate partner violence. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 2(4), 266.
- Yick, A. G. (2008). A metasynthesis of qualitative findings on the role of spirituality and religiosity among culturally diverse domestic violence survivors. *Qualitative Health Research*, 18(9), 1289-1306.
- Zemestani, M., Imani, M., & Ottaviani, C. (2017). A preliminary investigation on the effectiveness of unified and transdiagnostic cognitive behavior therapy for patients with comorbid depression and anxiety. *International Journal of Cognitive Therapy*, 10(2), 175-185.
- Zink, T., Jacobson Jr, C. J., Pabst, S., Regan, S., & Fisher, B. S. (2006). A lifetime of intimate partner violence: Coping strategies of older women. *Journal of interpersonal violence*, 21(5), 634-651.
- Zlotnick, C., Capezza, N. M., & Parker, D. (2011). An interpersonally based intervention for low-income pregnant women with intimate partner violence: a pilot study. *Archives of women's mental health*, 14(1), 55-65.



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญและขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลวิจัย





## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย โทร. 15644

ที่ อว 8718.1/1687

วันที่ 29 กรกฎาคม 2564

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นายต้นสาย แก้วสว่าง นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “การฟื้นฟูพลังใจในภาวะวิกฤตและการพิทักษ์ และการพิทักษ์สิทธิตนเองของสตรีที่ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว: การพัฒนามาตรวัดและศึกษาประสิทธิภาพโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์โดยใช้การทดลองแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม” โดยมี อาจารย์ ดร.สิทธิพร ครามานนท์ และรองศาสตราจารย์ ดร.ศุภฎี อินทรประเสริฐ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือการวิจัย “โปรแกรมกลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างพลังใจในภาวะวิกฤตและการพิทักษ์สิทธิตนเองของสตรีที่ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว” ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 081 884 0255

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายต้นสาย แก้วสว่าง และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ที่ อว 8718/1685



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

29 กรกฎาคม 2564

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ  
เรียน คณบดีคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

เนื่องด้วย นายต้นสาย แก้วสว่าง นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การฟื้นฟูพลังใจในภาวะวิกฤตและการพิทักษ์ และการพิทักษ์สิทธิตนเองของสตรีที่ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว : การพัฒนามาตรวัดและศึกษาประสิทธิภาพโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์โดยใช้การทดลองแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม” โดยมี อาจารย์ ดร.สิทธิพร ครามานนท์ และรองศาสตราจารย์ ดร.ดุขฎิ อินทรประเสริฐ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ เชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไชยันต์ สกกุลศรีประเสริฐ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือการวิจัย “มาตรวัดพลังใจและมาตรวัดการพิทักษ์สิทธิตนเอง” และ “โปรแกรมกลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างพลังใจในภาวะวิกฤตและการพิทักษ์สิทธิตนเองของสตรีที่ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว” ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายต้นสาย แก้วสว่าง และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 081 884 0255

ที่ อว 8718/1685



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

29 กรกฎาคม 2564

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ  
เรียน คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

เนื่องด้วย นายต้นสาย แก้วสว่าง นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การฟื้นฟูพลังใจในภาวะวิกฤตและการพิทักษ์ และการพิทักษ์สิทธิของตนเองของสตรีที่ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว : การพัฒนามาตรวัดและศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์โดยใช้การทดลองแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม” โดยมี อาจารย์ ดร.สิทธิพร ครามานนท์ และรองศาสตราจารย์ ดร.ดุขฎิ อินทรประเสริฐ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ เชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนยศ สุมาลัยโรจน์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือการวิจัย “มาตรวัดพลังใจและมาตรวัดการพิทักษ์สิทธิตนเอง” ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายต้นสาย แก้วสว่าง และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 081 884 0255



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย โทร. 15644

ที่ อว 8718.1/1687

วันที่ 29 กรกฎาคม 2564

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

เนื่องด้วย นายต้นสาย แก้วสว่าง นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “การฟื้นฟูพลังใจในภาวะวิกฤตและการพิทักษ์ และการพิทักษ์สิทธิของตนเองของสตรีที่ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว : การพัฒนามาตรวัดและศึกษาประสิทธิภาพผลโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์โดยใช้การทดลองแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม” โดยมี อาจารย์ ดร.สิทธิพร ครามานนท์ และรองศาสตราจารย์ ดร.ศุภฎี อินทรประเสริฐ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทชัยดลันท์ สกุลพงศ์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจคุณภาพของเครื่องมือการวิจัย “มาตรวัดพลังใจและมาตรวัดการพิทักษ์สิทธิของตนเอง” ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 081 884 0255

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายต้นสาย แก้วสว่าง และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



ที่ อว 8718/1685

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ  
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

29 กรกฎาคม 2564

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ  
เรียน คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

เนื่องด้วย นายต้นสาย แก้วสว่าง นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การฟื้นฟูพลังใจในภาวะวิกฤตและการพิทักษ์ และการพิทักษ์สิทธิตนเองของสตรีที่ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว : การพัฒนามาตรวัดและศึกษาประสิทธิภาพผลโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์โดยใช้การทดลองแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม” โดยมี อาจารย์ ดร.สิทธิพร ครามานนท์ และรองศาสตราจารย์ ดร.ศุภฎี อินทรประเสริฐ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ เชิญ รองศาสตราจารย์ ดร.สมพร รุ่งเรืองกลกิจ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจคุณภาพของเครื่องมือการวิจัย “โปรแกรมกลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างพลังใจในภาวะวิกฤตและการพิทักษ์สิทธิตนเองของสตรีที่ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว” ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายต้นสาย แก้วสว่าง และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

*ศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล*

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 081 884 0255



ที่ อว 8724.1/478

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

6 กันยายน 2564

เรื่อง ขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยเพื่อเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดสุพรรณบุรี

ด้วย นายต้นสาย แก้วสว่าง นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ สังกัดสถาบันวิจัย  
พฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้ดำเนินการจัดทำคู่มือฉบับร่าง เรื่อง “การฟื้นฟูพลังใจในภาวะ  
วิกฤตและการพิทักษ์สิทธิของตนเองของสตรีที่ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว : การพัฒนามาตรวัดและ  
ศึกษาประสิทธิภาพโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์โดยใช้การทดลองแบบสุ่มและ  
มีกลุ่มควบคุม” ซึ่งนิสิตมีความประสงค์จะเก็บข้อมูลจากโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยมราชซึ่งเป็นหน่วยงานในการ  
ดูแลของท่าน

ในการนี้ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ จึงขอความอนุเคราะห์คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย  
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุพรรณบุรีพิจารณาโครงร่างคู่มือฉบับร่างเพื่อขอรับรองจริยธรรมการวิจัย และ  
ขอความอนุเคราะห์ตอบกลับนิสิตที่เบอร์โทร 081-884-0255 หรือ อีเมล [cokepbig123@gmail.com](mailto:cokepbig123@gmail.com) โดยจะใ้  
นิสิตดำเนินการส่งเอกสารไปยังสำนักงานจริยธรรมการวิจัยสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุพรรณบุรีต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อังคินันท์ อินทรกำแหง)

ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

สำนักงานผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

โทร. 02 649 5000 ต่อ 17600

โทรสาร 02 258 4482





ที่ อว 8724.1/473

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

6 กันยายน 2564

เรื่อง ขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยเพื่อเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลหัวหิน

ด้วย นายต้นสาย แก้วสว่าง นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ สังกัดสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้ดำเนินการจัดทำคุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “การฟื้นฟูพลังใจในภาวะวิกฤตและการพิทักษ์สิทธิตนเองของสตรีที่ถูกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว : การพัฒนามาตรวัดและศึกษาประสิทธิภาพผลโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์โดยใช้การทดลองแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม” ซึ่งนิสิตมีความประสงค์จะเก็บข้อมูลจากหน่วยงานของท่าน

ในการนี้ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ จึงขอความอนุเคราะห์คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยโรงพยาบาลหัวหินพิจารณาโครงร่างคุษฎีนิพนธ์เพื่อขอรับรองจริยธรรมการวิจัย และ ขอความอนุเคราะห์ตอบกลับนิสิตที่เบอร์โทร 081-884-0255 หรือ อีเมล [cokepbig123@gmail.com](mailto:cokepbig123@gmail.com) โดยจะให้นิสิตดำเนินการส่งเอกสารไปยังสำนักงานจริยธรรมการวิจัยโรงพยาบาลหัวหินต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อังคินันท์ อินทรกำแหง)

ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

สำนักงานผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

โทร. 02 649 5000 ต่อ 17600

โทรสาร 02 258 4482





ที่ อว 8724.1/474

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

6 กันยายน 2564

เรื่อง ขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยเพื่อเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสมเด็จพระพุทธเลิศหล้า

ด้วย นายต้นสาย แก้วสว่าง นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ สังกัดสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้ดำเนินการจัดทำขุขุณินพนธ์ เรื่อง “การฟื้นฟูพลังใจในภาวะวิกฤตและการพิทักษ์สิทธิตนเองของสตรีที่ถูกรกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว : การพัฒนามาตรวัดและศึกษาประสิทธิภาพโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์โดยใช้การทดลองแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม” ซึ่งนิสิตมีความประสงค์จะเก็บข้อมูลจากหน่วยงานของท่าน

ในการนี้ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ จึงขอความอนุเคราะห์คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยโรงพยาบาลโรงพยาบาลสมเด็จพระพุทธเลิศหล้าพิจารณาโครงร่างขุขุณินพนธ์เพื่อขอรับรองจริยธรรมการวิจัย และ ขอความอนุเคราะห์ตอบกลับนิสิตที่เบอร์โทร 081-884-0255 หรือ อีเมล [cokepbie123@gmail.com](mailto:cokepbie123@gmail.com) โดยจะให้นิสิตดำเนินการส่งเอกสารไปยังสำนักงานจริยธรรมการวิจัยโรงพยาบาลโรงพยาบาลสมเด็จพระพุทธเลิศหล้าต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

๕๙

(รองศาสตราจารย์ ดร.อังคินันท์ อินทรกำแหง)

ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

สำนักงานผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

โทร. 02 649 5000 ต่อ 17600

โทรสาร 02 258 4482



ที่ อว 8724.1/474

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

6 กันยายน 2564

เรื่อง ขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยเพื่อเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสมเด็จพระพุทธเลิศหล้า

ด้วย นายต้นสาย แก้วสว่าง นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ สังกัดสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้ดำเนินการจัดทำขุขฎีนิพนธ์ เรื่อง “การฟื้นฟูพลังใจในภาวะวิกฤตและการพิทักษ์สิทธิตนเองของสตรีที่ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว : การพัฒนามาตรวัดและศึกษาประสิทธิภาพโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์โดยใช้การทดลองแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม” ซึ่งนิสิตมีความประสงค์จะเก็บข้อมูลจากหน่วยงานของท่าน

ในการนี้ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ จึงขอความอนุเคราะห์คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยโรงพยาบาลโรงพยาบาลสมเด็จพระพุทธเลิศหล้าพิจารณาโครงร่างขุขฎีนิพนธ์เพื่อขอรับรองจริยธรรมการวิจัย และ ขอความอนุเคราะห์ตอบกลับนิสิตที่เบอร์โทร 081-884-0255 หรือ อีเมล [cokepbie123@gmail.com](mailto:cokepbie123@gmail.com) โดยจะให้นิสิตดำเนินการส่งเอกสารไปยังสำนักงานจริยธรรมการวิจัยโรงพยาบาลโรงพยาบาลสมเด็จพระพุทธเลิศหล้าต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

๕๙

(รองศาสตราจารย์ ดร.อังคินันท์ อินทรกำแหง)

ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

สำนักงานผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

โทร. 02 649 5000 ต่อ 17600

โทรสาร 02 258 4482



ที่ อว 8724.1/475

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

6 กันยายน 2564

เรื่อง ขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยเพื่อเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลน่าน

ด้วย นายต้นสาย แก้วสว่าง นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ สังกัดสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้ดำเนินการจัดทำดัชนีพันธ เรื่อง “การฟื้นฟูพลังใจในภาวะวิกฤตและการพิทักษ์สิทธิตนเองของสตรีที่ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว : การพัฒนามาตรวัดและศึกษาประสิทธิผลโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์โดยใช้การทดลองแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม” ซึ่งนิสิตมีความประสงค์จะเก็บข้อมูลจากหน่วยงานของท่าน

ในการนี้ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ จึงขอความอนุเคราะห์คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยโรงพยาบาลน่านพิจารณาโครงร่างดัชนีพันธเพื่อขอรับรองจริยธรรมการวิจัย และ ขอความอนุเคราะห์ตอบกลับ นิสิตที่เบอร์โทร 081-884-0255 หรือ อีเมล [cokepbig123@gmail.com](mailto:cokepbig123@gmail.com) โดยจะให้นิสิตดำเนินการส่งเอกสารไปยังสำนักงานจริยธรรมการวิจัยโรงพยาบาลน่านต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อังคินันท์ อินทรกำแหง)

ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

สำนักงานผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

โทร. 02 649 5000 ต่อ 17600

โทรสาร 02 258 4482



ที่ อว 8724.1/475

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

6 กันยายน 2564

เรื่อง ขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยเพื่อเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลน่าน

ด้วย นายต้นสาย แก้วสว่าง นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ สังกัดสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้ดำเนินการจัดทำดัชนีพันธ เรื่อง “การฟื้นฟูพลังใจในภาวะวิกฤตและการพิทักษ์สิทธิตนเองของสตรีที่ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว : การพัฒนามาตรวัดและศึกษาประสิทธิผลโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์โดยใช้การทดลองแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม” ซึ่งนิสิตมีความประสงค์จะเก็บข้อมูลจากหน่วยงานของท่าน

ในการนี้ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ จึงขอความอนุเคราะห์คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยโรงพยาบาลน่านพิจารณาโครงร่างดัชนีพันธเพื่อขอรับรองจริยธรรมการวิจัย และ ขอความอนุเคราะห์ตอบกลับ นิสิตที่เบอร์โทร 081-884-0255 หรือ อีเมล [cokepbig123@gmail.com](mailto:cokepbig123@gmail.com) โดยจะให้นิสิตดำเนินการส่งเอกสารไปยังสำนักงานจริยธรรมการวิจัยโรงพยาบาลน่านต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อังคินันท์ อินทรกำแหง)

ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

สำนักงานผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

โทร. 02 649 5000 ต่อ 17600

โทรสาร 02 258 4482



ที่ อว 8724.1/476

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

6 กันยายน 2564

เรื่อง ขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยเพื่อเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลกระบี่

ด้วย นายต้นสาย แก้วสว่าง นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ สังกัดสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้ดำเนินการจัดทำคู่มือเรื่อง “การฟื้นฟูพลังใจในภาวะวิกฤตและการพิทักษ์สิทธิตนเองของสตรีที่ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว : การพัฒนามาตรวัดและศึกษาประสิทธิภาพโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์โดยใช้การทดลองแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม” ซึ่งนิสิตมีความประสงค์จะเก็บข้อมูลจากหน่วยงานของท่าน

ในการนี้ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ จึงขอความอนุเคราะห์คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยโรงพยาบาลกระบี่พิจารณาโครงร่างคู่มือเพื่อขอรับรองจริยธรรมการวิจัย และ ขอความอนุเคราะห์ตอบกลับนิสิตที่เบอร์โทร 081-884-0255 หรือ อีเมล [cokepbig123@gmail.com](mailto:cokepbig123@gmail.com) โดยจะให้นิสิตดำเนินการส่งเอกสารไปยังสำนักงานจริยธรรมการวิจัยโรงพยาบาลกระบี่ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อังคินันท์ อินทรกำแหง)

ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

สำนักงานผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

โทร. 02 649 5000 ต่อ 17600

โทรสาร 02 258 4482





ที่ อว 8724.1/477

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

6 กันยายน 2564

เรื่อง ขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยเพื่อเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสมุทรสาคร

ด้วย นายต้นสาย แก้วสว่าง นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ สังกัดสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้ดำเนินการจัดทำคู่มือเรื่อง “การฟื้นฟูพลังใจในภาวะวิกฤตและการพิทักษ์สิทธิตนเองของสตรีที่ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว : การพัฒนามาตรวัดและศึกษาประสิทธิภาพผลโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์โดยใช้การทดลองแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม” ซึ่งนิสิตมีความประสงค์จะเก็บข้อมูลจากหน่วยงานของท่าน

ในการนี้ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ จึงขอความอนุเคราะห์คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยโรงพยาบาลสมุทรสาครพิจารณาโครงร่างคู่มือเพื่อขอรับรองจริยธรรมการวิจัย และ ขอความอนุเคราะห์ตอบกลับนิสิตที่เบอร์โทร 081-884-0255 หรือ อีเมล [cokepbig123@gmail.com](mailto:cokepbig123@gmail.com) โดยจะให้นิสิตดำเนินการส่งเอกสารไปยังสำนักงานจริยธรรมการวิจัยโรงพยาบาลสมุทรสาครต่อไป ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงาน นางสาวอรชร อ่อนโอภาส (นักสังคมสงเคราะห์ชำนาญการ) และ นางสาวภัทริยา ควรรคิด (นักจิตวิทยาคลินิกปฏิบัติการ) ไว้เบื้องต้นแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

๕๙

(รองศาสตราจารย์ ดร.อังคินันท์ อินทรกำแหง)

ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

สำนักงานผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

โทร. 02 649 5000 ต่อ 17600

โทรสาร 02 258 4482



ที่ อว 8724.1/480

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

6 กันยายน 2564

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์บุคคลากรเป็นผู้ประสานงานและผู้ช่วยวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพะเยา (ผ่านหัวหน้ากลุ่มงานจิตเวช)

ด้วย นายต้นสาย แก้วสว่าง นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ สังกัดสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้ดำเนินการจัดทำดัชนีพันธ เรื่อง “การฟื้นฟูพลังใจในภาวะวิกฤตและการพิทักษ์สิทธิตนเองของสตรีที่ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว : การพัฒนามาตรวัดและศึกษาประสิทธิภาพผลโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์โดยใช้การทดลองแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม” ซึ่งนิสิตมีความประสงค์จะเก็บข้อมูลจากหน่วยงานของท่าน

ในการนี้ เพื่อให้การดำเนินการเก็บข้อมูลเป็นไปด้วยความเรียบร้อย สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ จึงขอความอนุเคราะห์ นางสาวดุสิตา ภูมิศรี (นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ) เป็นผู้ประสานงานและผู้ช่วยวิจัยในการเก็บข้อมูลเรื่องดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

๕๕

(รองศาสตราจารย์ ดร.อังคินันท์ อินทรกำแหง)

ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

สำนักงานผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

โทร. 02 649 5000 ต่อ 17600

โทรสาร 02 258 4482





ที่ อว 8724.1/481

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

6 กันยายน 2564

เรื่อง ขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยเพื่อเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพะเยา

ด้วย นายต้นสาย แก้วสว่าง นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ สังกัดสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้ดำเนินการจัดทำขออนุญาต เรื่อง “การฟื้นฟูพลังใจในภาวะวิกฤตและการพิทักษ์สิทธิตนเองของสตรีที่ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว : การพัฒนามาตรวัดและศึกษาประสิทธิผลโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์โดยใช้การทดลองแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม” ซึ่งนิสิตมีความประสงค์จะเก็บข้อมูลจากหน่วยงานของท่าน

ในการนี้ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ จึงขอความอนุเคราะห์คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยโรงพยาบาลพะเยาพิจารณาโครงร่างขออนุญาตเพื่อขอรับรองจริยธรรมการวิจัย และ ขอความอนุเคราะห์ตอบกลับนิสิตที่เบอร์โทร 081-884-0255 หรือ อีเมล [cokepbig123@gmail.com](mailto:cokepbig123@gmail.com) โดยจะให้นิสิตดำเนินการส่งเอกสารไปยังสำนักงานจริยธรรมการวิจัยโรงพยาบาลพะเยาต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อังศินันท์ อินทรกำแหง)

ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

สำนักงานผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

โทร. 02 649 5000 ต่อ 17600

โทรสาร 02 258 4482



ที่ อว 8724.1/479

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

6 กันยายน 2564

เรื่อง ขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยเพื่อเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา

ด้วย นายต้นสาย แก้วสว่าง นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ สังกัดสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้ดำเนินการจัดทำคุษฎีนิพนธ์ เรื่อง “การฟื้นฟูพลังใจในภาวะวิกฤตและการพิทักษ์สิทธิตนเองของสตรีที่ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว : การพัฒนามาตรวัดและศึกษาประสิทธิภาพโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์โดยใช้การทดลองแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม” ซึ่งนิสิตมีความประสงค์จะเก็บข้อมูลจากหน่วยงานของท่าน

ในการนี้ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ จึงขอความอนุเคราะห์คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยโรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยาพิจารณาโครงร่างคุษฎีนิพนธ์เพื่อขอรับรองจริยธรรมการวิจัย และ ขอความอนุเคราะห์ตอบกลับนิสิตที่เบอร์โทร 081-884-0255 หรือ อีเมล [cokepbig123@gmail.com](mailto:cokepbig123@gmail.com) โดยจะให้นิสิตดำเนินการส่งเอกสารไปยังสำนักงานจริยธรรมการวิจัยโรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยาต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อังคินันท์ อินทรกำแหง)

ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

สำนักงานผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

โทร. 02 649 5000 ต่อ 17600

โทรสาร 02 258 4482



ภาคผนวก ข  
เอกสารรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์  
และหนังสืออนุญาตให้เก็บข้อมูลวิจัยจากสถานพยาบาล



โรงพยาบาลนครปฐม  
Mahachulalongkorn Hospital

เอกสารรับรองโครงการวิจัย

โดย

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โรงพยาบาลนครปฐม

COA No. 024/2021

NPH – REC No. 022/2021

ชื่อโครงการ	การฟื้นฟูพลังใจในภาวะวิกฤตและการพิทักษ์สิทธิตนเองของสตรีที่ถูกกระทำด้วยความรุนแรง ในครอบครัว: การพัฒนามาตรวัดและศึกษาประสิทธิภาพผลโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัด ความคิดและพฤติกรรมประยุกต์โดยใช้การทดลองแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม
รหัสโครงการ	022/2021
ชื่อผู้วิจัยหลัก/ หน่วยงานที่สังกัด	นายต้นสาย แก้วสว่าง คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง
สถานที่ทำวิจัย	โรงพยาบาลนครปฐม
เอกสารที่รับรอง	1. แบบยื่นขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย ฉบับที่ 3 ลงวันที่ 10 กรกฎาคม 2564 2. โครงร่างวิจัย ฉบับที่ 3 ลงวันที่ 3 ตุลาคม 2564 3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย สำหรับอาสาสมัครในการวิจัยระยะที่ 1 ฉบับที่ 3 ลงวันที่ 10 กรกฎาคม 2564 4. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย สำหรับอาสาสมัครในการวิจัยระยะที่ 2 กลุ่มควบคุม ฉบับที่ 3 ลงวันที่ 10 กรกฎาคม 2564 5. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย สำหรับอาสาสมัครในการวิจัยระยะที่ 2 กลุ่มทดลอง ฉบับที่ 3 ลงวันที่ 10 กรกฎาคม 2564 6. หนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัย ฉบับที่ 3 ลงวันที่ 3 ตุลาคม 2564 7. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์เพื่อฟื้นฟูพลังใจในภาวะ วิกฤตและการพิทักษ์สิทธิตนเองของสตรีที่ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว ฉบับที่ 3 ลงวันที่ 10 กรกฎาคม 2564 8. แบบประเมินความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของโปรแกรมฯ ฉบับที่ 3 ลงวันที่ 10 กรกฎาคม 2564
วิธีทบทวน	คณะกรรมการชุด Full Board Review
	ส่งรายงานความก้าวหน้าอย่างน้อย 1 ครั้ง / ปี หรือส่งรายงานฉบับสมบูรณ์หากดำเนิน โครงการเสร็จสิ้นก่อน 1 ปี
รับรองโดย	คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โรงพยาบาลนครปฐม
วันที่รับรอง	30 / 08 / 2564
วันหมดอายุ	29 / 08 / 2565

โครงการวิจัยได้ผ่านการพิจารณาและรับรองโดยคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โรงพยาบาลนครปฐม  
ตามแนวทางหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ที่เป็นมาตรฐานสากลได้แก่ Declaration of Helsinki, The Belmont Report,  
CIOMS Guideline และ International Conference on Harmonization in Good Clinical Practice หรือ ICH-GCP

สำนักงานคณะกรรมการพิจารณาการศึกษาวิจัยในมนุษย์ โรงพยาบาลนครปฐม 196 ถ.เทศบาลนครปฐมเจดีย์ อ.เมือง จ.นครปฐม 73000  
โทร 034-240069 Email : nph.rec@gmail.com

ลงนาม.....  
 (แพทย์หญิงสุธัญญา บรรจงภาค)  
 ประธานคณะกรรมการพิจารณาการศึกษาวิจัยในคน  
 โรงพยาบาลนครปฐม

ลงนาม.....  
 (นางอรอนงค์ เหล่าตระกูล)  
 กรรมการและเลขานุการ  
 คณะกรรมการพิจารณาการศึกษาวิจัยในคน  
 โรงพยาบาลนครปฐม

ทั้งนี้ การรับรองนี้มีเงื่อนไข ดังที่ระบุไว้ด้านล่างทุกข้อ

นักวิจัยทุกท่านที่ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยต้องปฏิบัติตามดังต่อไปนี้

1. ดำเนินการวิจัยตามที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด
2. ใช้เอกสารแนะนำผู้เข้ารับการวิจัย ใบบินยอม (และเอกสารเชิญเข้าร่วมวิจัยหรือใบโฆษณาถ้ามี) แบบสัมภาษณ์และหรือแบบสอบถาม เฉพาะที่มีตราประทับของคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมเท่านั้น และส่งสำเนาเอกสารดังกล่าวที่ใช้กับผู้เข้าร่วมวิจัยจริงรายแรกมาที่สำนักงานคณะกรรมการพิจารณาการศึกษาวิจัยในมนุษย์ โรงพยาบาลนครปฐม เพื่อเก็บไว้เป็นหลักฐาน
3. รายงานเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นหรือการเปลี่ยนแปลงกิจกรรมวิจัยใด ๆ ต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย ภายใน 5 วันทำการ
4. ส่งรายงานความก้าวหน้าต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย ตามเวลาที่กำหนดหรือเมื่อได้รับการร้องขอ
5. หากการวิจัยไม่สามารถดำเนินการเสร็จสิ้นภายในกำหนด ผู้วิจัยต้องยื่นขออนุมัติใหม่ก่อน อย่างน้อย 1 เดือน
6. เอกสารทุกฉบับที่ได้รับการรับรองครั้งนี้ หมดอายุตามอายุของโครงการวิจัยที่ได้รับการรับรองก่อนหน้านี้

(หมายเลขโครงการ 022/2021)



COA No. 039

Nan Hos. REC No.039/2564



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์  
โรงพยาบาลน่านกระทรวงสาธารณสุข  
เลขที่ 1 ถนน วรวิชัย ตำบลในเวียง อำเภอเมือง จังหวัดน่านโทร. 054 719 000

เอกสารรับรองโครงการวิจัยแบบเร็ว

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์โรงพยาบาลน่าน ดำเนินการให้การรับรองโครงการวิจัยตามแนวทางหลักจริยธรรมการวิจัยในคนที่เป็นมาตรฐานสากลได้แก่ Declaration of Helsinki, The Belmont Report, CIOMS Guideline และ International Conference on Harmonization in Good Clinical Practice หรือ ICH-GCP

ชื่อโครงการ : การฟื้นฟูพลังใจในภาวะวิกฤตและการพิทักษ์สิทธิตนเองของสตรีที่ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว : การพัฒนามาตรวัดและศึกษาประสิทธิภาพผลโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์โดยใช้การทดลองแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม

ผู้วิจัยหลัก : นายต้นสาย แก้วสว่าง

สังกัดหน่วยงาน : คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง

วิธีทบทวน : แบบเร็ว

รายงาน : ส่งรายงานความก้าวหน้าอย่างน้อย 1 ครั้ง/ปี หรือ ส่งรายงานฉบับสมบูรณ์หากดำเนิน  
ความก้าวหน้า : โครงการเสร็จสิ้นก่อน 1 ปี

เอกสารรับรอง : โครงการวิจัย ฉบับวิจัย ฉบับยื่น 2564  
แบบเก็บข้อมูล ฉบับวิจัย กันยายน 2564

ลงนาม ..... *Dr. N* ..... *Dr. S*

(นางอัจฉริยา กาญจนสินธุ์) (นางกนิษฐา เสาวลักษณ์)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

วันที่รับรอง : ตุลาคม 2564

วันหมดอายุ : ตุลาคม 2565

ทั้งนี้ การรับรองนี้มีเงื่อนไขดังที่ระบุไว้ด้านหลังทุกข้อ (ดูด้านหลังของเอกสารรับรองโครงการวิจัย)





COA No. 56

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์โรงพยาบาลสมเด็จพระพุทธเลิศหล้า  
กระทรวงสาธารณสุข  
ที่อยู่ 708 ถนนประสิทธิ์พัฒนา ต.แม่กลอง อ. เมือง จ. สมุทรสงคราม โทร. 034-714314

### เอกสารรับรองโครงการวิจัย

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โรงพยาบาลสมเด็จพระพุทธเลิศหล้า ดำเนินการให้การรับรองโครงการวิจัยตามแนวทางหลักจริยธรรมการวิจัยในคนที่เป็นมาตรฐานสากลได้แก่ Declaration of Helsinki, The Belmont Report, CIOMS Guideline และ International Conference on Harmonization in Good Clinical Practice หรือ ICH-GCP

ชื่อโครงการ	การฟื้นฟูพลังใจในภาวะวิกฤตและการพิทักษ์สิทธิตนเองของสตรีที่ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว : การพัฒนามาตรวัดและศึกษาประสิทธิผลโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์โดยใช้การทดลองแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม
เลขที่โครงการวิจัย	014/2564
ผู้วิจัยหลัก	นายต้นสาย แก้วสว่าง
สังกัดหน่วยงาน	นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ สังกัดสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
รายงานความก้าวหน้า	ส่งรายงานความก้าวหน้าอย่างน้อย 1 ครั้ง/ปี หรือ ส่งรายงานฉบับสมบูรณ์หากดำเนินโครงการเสร็จสิ้นก่อน 1 ปี
เอกสารรับรอง	1. โครงร่างการวิจัย 2. เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้รับการวิจัย 3. เอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัย 4. เครื่องมือวิจัย
วันที่รับรอง	29 ตุลาคม 2564
วันหมดอายุ	29 ตุลาคม 2565

ลงนาม .....

(นายแพทย์สิทธิ ประทีปสุวิไล)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์  
โรงพยาบาลสมเด็จพระพุทธเลิศหล้า





โรงพยาบาลโพธาราม  
Photharam Hospital

**ผลการพิจารณาโครงร่างการวิจัย**

โดยคณะกรรมการด้านจริยธรรมเพื่อพิจารณาการศึกษาวิจัยในมนุษย์ โรงพยาบาลโพธาราม

รหัสโครงการวิจัยเลขที่.....2/2565.....

**หัวข้อวิจัยการศึกษา** การฟื้นฟูพลังใจในภาวะวิกฤตและการพิทักษ์สิทธิตนเองของสตรีที่ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว : การพัฒนามาตรวัดและศึกษาประสิทธิผลโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์โดยใช้การทดลองแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม

**ผู้วิจัยหลัก** นายต้นสาย แก้วสว่าง นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ สังกัดสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

**ผลการพิจารณาของคณะกรรมการ**

- (1)  อนุมัติแบบไม่มีเงื่อนไข วันที่พิจารณา 25 มกราคม 2565
- (2)  ปรับปรุงแก้ไขเพื่ออนุมัติ
- (3)  ปรับปรุงแก้ไขและนำเข้าพิจารณาใหม่
- (4)  รอการพิจารณา
- (5)  ไม่อนุมัติ เนื่องจาก.....

ลงนาม.....

(แพทย์หญิงพยอม อุดมคำ)

ประธานคณะกรรมการด้านจริยธรรม

เพื่อพิจารณาการศึกษาวิจัยในมนุษย์ โรงพยาบาลโพธาราม

วันที่ .....เดือน ..... พ.ศ. ....



ที่ อว 8724.1/ 54 8

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110  
1 ตุลาคม 2564  
เลขที่รับ 2594  
วันที่รับ 11 ต.ค. 2564

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลกระบี่

ด้วย นายต้นสาย แก้วสว่าง นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ สังกัดสถาบันวิจัย  
พฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้ดำเนินการจัดทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การฟื้นฟูพลังใจในภาวะ  
วิกฤตและการพิทักษ์สิทธิตนเองของสตรีที่ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว : การพัฒนามาตรวัดและ  
ศึกษาประสิทธิภาพโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์โดยใช้การทดลองแบบสุ่มและ  
มีกลุ่มควบคุม" ซึ่งนิสิตมีความประสงค์จะเก็บข้อมูลจากหน่วยงานของท่าน

ในการนี้ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ จึงขอความอนุเคราะห์ให้ นายต้นสาย แก้วสว่าง เข้าเก็บ  
ข้อมูลเพื่อการวิจัยดังกล่าว ในหน่วยงานของท่าน ทั้งนี้ สามารถติดต่อนิสิตได้ที่เบอร์โทร 081-884-0255 หรือ  
อีเมล [cokepbie123@gmail.com](mailto:cokepbie123@gmail.com)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

ศาสตราจารย์ ดร. อังคิณันท์ อินทร์กำแหง  
ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

(รองศาสตราจารย์ ดร. อังคิณันท์ อินทร์กำแหง)  
ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

8 ต.ค. 2564

ดร. นว. ป. นว.

สำนักงานผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

โทร. 02 649 5000 ต่อ 17600

โทรสาร 02 258 4482

8 ต.ค. 2564

14 ต.ค. 2564

นางพจนภรต ป. นว.

นักวิชาการสาธารณสุข  
หัวหน้ากลุ่มงานที่ปรึกษา





ที่ สค ๐๑๓๒/ ๑๑๓๐๕

โรงพยาบาลสมุทรสาคร  
๑๕๐๐ ถนนเอกชัย ตำบลมหาชัย  
อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสาคร  
๗๔๐๐๐

๑๙ ตุลาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ตอบรับการเก็บข้อมูล

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อ้างถึง หนังสือมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ อว ๘๗๒๔.๑/๔๗๗ ลงวันที่ ๖ กันยายน ๒๕๖๔

ตามหนังสือที่อ้างถึง มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้ขอความอนุเคราะห์ให้ นายต้นสาย แก้วสว่าง นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาจิตวิทยาประยุกต์ สังกัดสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ เข้ามาดำเนินการเก็บข้อมูลเพื่อทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การฟื้นฟูพลังใจในภาวะวิกฤตและการพิทักษ์สิทธิของตนเอง ของสตรีที่ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว : การพัฒนามาตรวัดและศึกษาประสิทธิภาพโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์โดยใช้การทดลองแบบสุ่มและมีการควบคุม” ความละเอียดแจ้งแล้วนั้น

โรงพยาบาลสมุทรสาครพิจารณาแล้ว เห็นชอบให้ผู้วิจัยเข้ามาดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปได้ โดยมอบหมายให้กลุ่มงานสังคมสงเคราะห์ เป็นผู้ดูแลประสานงาน

ขอแสดงความนับถือ

(นายอนุชิต ไทยถนอม)  
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสมุทรสาคร

กลุ่มงานพัฒนาทรัพยากรบุคคล

โทร. ๐ ๓๔๔๒ ๗๐๙๙ ต่อ ๒๑๐๗ - ๘

โทรสาร. ๐ ๓๔๔๒ ๗๐๙๙ ต่อ ๒๑๐๙

ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการวิจัยและ  
พิจารณาจริยธรรม โรงพยาบาลสมุทรสาครแล้ว  
เมื่อวันที่...๑๙ ตุลาคม ๒๕๖๔...  
ลงชื่อ.....  
(นางสาวอัญชลี ชุ่มแจ่ม)  
รองประธานคณะกรรมการวิจัยฯ

หน่วยงานพัฒนาวิทยาศาสตร์อาวุโส  
เลขที่รับ 109  
วันที่ 10 ส.ค. 65  
เวลา 11.26



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุพรรณบุรี  
เลขที่ 2803  
วันที่ 10 ส.ค. 65  
เวลา

ที่ อว 8724.1/109

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ศูนย์วิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

10 มีนาคม 2564

เรื่อง ขออนุญาตเก็บข้อมูลวิจัย

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดสุพรรณบุรี

ด้วยข้าพเจ้า นายสันชาย แก้วสว่าง นิสิตหลักสูตรปริญญาตรีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ สังกัดสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้จัดทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การฟื้นฟูจิตใจในภาวะวิกฤตและการพิทักษ์สิทธิอันเนื่องของสตรีที่ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว การพัฒนามาตรวัดและศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมการปรึกษาทางออนไลน์ที่วัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์โดยใช้การทดลองแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม" โดยนิสิตมีความประสงค์จะเก็บข้อมูลจากโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศรซึ่งเป็นโรงพยาบาลในกำกับหน่วยงานของท่าน

ในการนี้ สถาบันวิจัยฯ จึงขอความอนุเคราะห์สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุพรรณบุรี อนุญาตให้นิสิต เข้าเก็บข้อมูลในหน่วยงานของท่าน และ ขอความอนุเคราะห์ต่อยกกลับนิสิตที่เบอร์โทร 081-884-0255 หรือ อีเมล Cokopig123@gmail.com โดยสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จะให้นิสิตดำเนินการขอเอกสารติดต่อประสานงานไปยังโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศรไป ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานกับ นางสาวกุลภัทรา นวกุล (ตำแหน่งนักจิตวิทยา สังกัดโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร) ไว้เบื้องต้นแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ด้วย จะเป็นพระคุณยิ่ง

เรียน พ.ศ.ศ.ศ. ๕๗๖๖๖

ขอแสดงความนับถือ

ดร.สันชาย แก้วสว่าง  
ขอสงวนสิทธิ์ในข้อมูล  
วันที่ 10 ส.ค. 65  
- โทร. 081-884-0255  
- อีเมล Cokopig123@gmail.com  
- อีเมล Cokopig123@gmail.com  
พ.ศ.ศ.ศ. ๕๗๖๖๖

(รองศาสตราจารย์ ดร. อังคินันท์ อินทรกำแหง)  
ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

สำนักงานผู้อำนวยการสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

โทร. 02 649 5000 ต่อ 17600

โทรสาร 02 258 4482

ส่งเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา  
อนุมัติแล้ว เมื่อวันที่ 10 ส.ค. 65  
10 ส.ค. 65

อนุญาต

(นายวิรุฬ เตทนามณี)  
นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ (ด้านเวชกรรม)

ปฏิบัติหน้าที่นายแพทย์เชี่ยวชาญ (ด้านเวชกรรม)  
ปฏิบัติหน้าที่บริหารการแทนนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดสุพรรณบุรี

๑๐ มี.ค. ๖๕



ภาคผนวก ค  
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ



## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

การวิจัยครั้งที่ได้รับการยอมรับจากผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญในสาขาต่างๆ อาทิ จิตวิทยาคลินิก จิตวิทยาการศึกษา แนวคิดสตรีนิยม พฤติกรรมศาสตร์ และการวิจัยเชิงปริมาณ ในการตรวจสอบและให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการพัฒนาเครื่องมือวิจัย โดยมีรายละเอียด ดังนี้

### 1.รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการพิจารณาองค์ประกอบ นิยามปฏิบัติการและตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของมาตรวัดพลังใจและมาตรวัดการพิทักษ์สิทธิตนเอง

1. ผศ.ดร.นันทชิตส์ถน สกกุลพงศ์ (อาจารย์ประจำสาขาจิตวิทยาประยุกต์/ผู้เชี่ยวชาญ การให้คำปรึกษา การพัฒนามาตรวัดทางจิตวิทยา กลุ่มผู้มีความหลากหลายทางเพศและประเด็น ความยุติธรรมทางสังคม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ)
2. ผศ.ดร.ไชยันต์ สกกุลศรีประเสริฐ (อาจารย์ประจำสาขาจิตวิทยา/ผู้เชี่ยวชาญ การให้ คำปรึกษา การพัฒนามาตรวัดทางจิตวิทยา และการวิจัยเชิงปริมาณ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่)
3. ผศ.ดร.ธนยศ สุมาโรจน์ (อาจารย์ประจำสาขาจิตวิทยาคลินิก/ผู้เชี่ยวชาญ การ พัฒนา มาตร วัด ทาง จิต วิ ท ย า และการวิจัยเชิงปริมาณ มหาวิทยาลัยมหิดล)

## 2.รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการพิจารณาโปรแกรมการศึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์

- 1.รศ.ดร.สมพร รุ่งเรืองกลกิจ (อาจารย์ประจำสาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช/เชี่ยวชาญ การให้คำปรึกษา สุขภาพจิต แนวคิดสตรีนิยมและประเด็นความยุติธรรมทางสังคม)
- 2.ผศ.ดร.ไชยันต์ สกกุลศรีประเสริฐ (อาจารย์ประจำสาขาจิตวิทยา/เชี่ยวชาญ การให้คำปรึกษา การพัฒนามาตรวัดทางจิตวิทยา และการวิจัยเชิงปริมาณ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่)
- 3.ดร.นฤมล พระใหญ่ (อาจารย์ประจำสาขาจิตวิทยาประยุกต์/เชี่ยวชาญ การให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ)





ภาคผนวก ง  
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

### แบบกรอกข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง  หน้าข้อความที่ตรงกับท่านที่สุด และ กรอกข้อมูลของท่านลงในช่องว่าง ในกรณีที่ท่านไม่สะดวกให้ข้อมูลในส่วนใด ท่านสามารถละเว้นการให้ข้อมูลในส่วนนั้นๆได้

1. อายุ ..... ปี
2. ศาสนา
 

<input type="checkbox"/> พุทธ	<input type="checkbox"/> คริสต์	<input type="checkbox"/> อิสลาม
<input type="checkbox"/> อื่นๆ โปรดระบุ .....		
3. สถานภาพสมรส
 

<input type="checkbox"/> อยู่ด้วยกันโดยไม่จดทะเบียนสมรส	<input type="checkbox"/> สมรส	<input type="checkbox"/> แยกกันอยู่
<input type="checkbox"/> หม้าย		
<input type="checkbox"/> อื่นๆ โปรดระบุ .....		
4. ระดับการศึกษาสูงสุด
 

<input type="checkbox"/> ประถมศึกษา	<input type="checkbox"/> มัธยมศึกษาตอนต้น
<input type="checkbox"/> มัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า	<input type="checkbox"/> อนุปริญญาหรือเทียบเท่า
<input type="checkbox"/> ปริญญาตรี	<input type="checkbox"/> สูงกว่าปริญญาตรี
5. อาชีพ
 

<input type="checkbox"/> นักเรียน/นักศึกษา	<input type="checkbox"/> รับจ้าง	<input type="checkbox"/> ค้าขาย
<input type="checkbox"/> เกษตรกร	<input type="checkbox"/> พนักงานบริษัทเอกชน	<input type="checkbox"/> รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ
<input type="checkbox"/> ว่างาน	<input type="checkbox"/> อื่นๆ โปรดระบุ.....	
6. รายได้เฉลี่ย
 

<input type="checkbox"/> ไม่เกิน 5,000 บาท	<input type="checkbox"/> 5,001 – 10,000 บาท	<input type="checkbox"/> 10,001 – 15,000 บาท
<input type="checkbox"/> 15,001 – 20,000 บาท	<input type="checkbox"/> 20,001 – 25,000 บาท	<input type="checkbox"/> 25,001 – 25,000 บาท
<input type="checkbox"/> 25,001 – 30,000 บาท	<input type="checkbox"/> 30,001 – 35,000 บาท	<input type="checkbox"/> มากกว่า 35,000 บาท
7. ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวล่าสุดเมื่อ ..... เดือนที่ผ่านมา (ระยะเวลาโดยประมาณ)

8. ในระยะเวลา 6 เดือน ที่ผ่านมา ท่านถูกระทำความรุนแรงในครอบครัวจำนวน ..... ครั้ง  
และมีครั้งที่รุนแรงจนต้องเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลจำนวน ..... ครั้ง
9. เคยแจ้งความดำเนินคดีผู้กระทำความรุนแรงหรือไม่  เคย  ไม่เคย

### มาตรวัดพลังใจ

#### ส่วนที่ 2 มาตรวัดพลังใจสำหรับสตรีผู้ถูกระทำความรุนแรงในครอบครัว

คำชี้แจง

แบบสอบถามมีจำนวนทั้งหมด 53 ข้อ แต่ละข้อเป็นความคิดเห็น/ความรู้สึกส่วนตัวจึงไม่มีถูกหรือผิด แต่ละข้อจะมีระดับคะแนนตั้งแต่ 1 – 6 บอกระดับความ “ไม่เห็นด้วย” ไปจนถึง “เห็นด้วย” กับข้อความ

ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ท่าน เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยกับข้อความในแต่ละข้อตามความรู้สึกของท่าน

เช่น ถ้าท่านทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องหมายเลข 1 แสดงว่าท่าน “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง”

ถ้าท่านทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องหมายเลข 2 แสดงว่าท่าน “ไม่เห็นด้วย”

ถ้าท่านทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องหมายเลข 3 แสดงว่าท่าน “ค่อนข้างไม่เห็นด้วย”

ถ้าท่านทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องหมายเลข 4 แสดงว่าท่าน “ค่อนข้างเห็นด้วย”

ถ้าท่านทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องหมายเลข 5 แสดงว่าท่าน “เห็นด้วย”

ถ้าท่านทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องหมายเลข 6 แสดงว่าท่าน “เห็นด้วยอย่างยิ่ง”

ข้อ	ข้อความคำถาม	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ---> เห็นด้วยอย่างยิ่ง					
		1	2	3	4	5	6
1	ฉันอยากเป็นอย่างอื่นที่ไม่ใช่ตัวฉันตอนนี้						
2	ฉันเป็นคนมีคุณค่าทัดเทียมกับผู้อื่น						
3	.....						
4	.....						
5	.....						
6	.....						
7	.....						
8	.....						

ข้อ	ข้อความคำถาม	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ---> เห็นด้วยอย่างยิ่ง					
		1	2	3	4	5	6
9	.....						
10	.....						
11	.....						
12	.....						
13	.....						
14	.....						
15	.....						
16	.....						
17	.....						
18	.....						
19	.....						
20	.....						
21	ฉันยอมรับผลของการตัดสินใจของตนเอง						
22	ฉันรู้สึกเหมือนชีวิตตัวเองนั้นถูกบังคับโดยผู้อื่น						
23	.....						
24	.....						
25	.....						
26	.....						
27	.....						
28	.....						
29	.....						
30	.....						
31	เพื่อนของฉันพยายามหาทางช่วยฉันจากปัญหาความรุนแรงในครอบครัว						



ข้อ	ข้อความ	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ---> เห็นด้วยอย่างยิ่ง					
		1	2	3	4	5	6
32	เพื่อนของฉันเป็นห่วงฉันและคอยถามไถ่เกี่ยวกับสถานการณ์ ความรุนแรงในครอบครัวของฉันเสมอๆ						
33	.....						
34	.....						
35	.....						
36	.....						
37	.....						
38	.....						
39	.....						
40	.....						
41	ฉันสามารถค้นหาแหล่งบริการที่ให้ความช่วยเหลือผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว						
42	ฉันคิดว่าคนที่สตรีถูกกระทำรุนแรงเพราะในสังคมเราผู้ชายมี อำนาจกว่าผู้หญิง						
43	.....						
44	.....						
45	.....						
46	.....						
47	.....						
48	.....						
49	.....						
50	ฉันไว้ใจและกล้าขอความช่วยเหลือจากหน่วยงานของรัฐ						
51	ฉันเชื่อว่าการดูแลจากผู้เชี่ยวชาญจะช่วยลดหรือแก้ปัญหา ความรุนแรงในครอบครัวของฉัน						

### มาตรวัดการพิทักษ์สิทธิตนเอง

#### ส่วนที่ 3 มาตรวัดการพิทักษ์สิทธิตนเอง

##### คำชี้แจง

แบบสอบถามมีจำนวนทั้งหมด 22 ข้อ แต่ละข้อเป็นความคิดเห็น/ความรู้สึกส่วนตัวจึงไม่มีถูกหรือผิด แต่ละข้อจะมีระดับคะแนนตั้งแต่ 1 – 6 บอกระดับความ “ไม่เห็นด้วย” ไปจนถึง “เห็นด้วย” กับข้อความ

ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ท่าน เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยกับข้อความในแต่ละข้อตามความรู้สึกของท่าน

เช่น ถ้าท่านทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องหมายเลข 1 แสดงว่าท่าน “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง”

ถ้าท่านทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องหมายเลข 2 แสดงว่าท่าน “ไม่เห็นด้วย”

ถ้าท่านทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องหมายเลข 3 แสดงว่าท่าน “ค่อนข้างไม่เห็นด้วย”

ถ้าท่านทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องหมายเลข 4 แสดงว่าท่าน “ค่อนข้างเห็นด้วย”

ถ้าท่านทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องหมายเลข 5 แสดงว่าท่าน “เห็นด้วย”

ถ้าท่านทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องหมายเลข 6 แสดงว่าท่าน “เห็นด้วยอย่างยิ่ง”

ข้อ	ข้อความ	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ---> เห็นด้วยอย่างยิ่ง					
		1	2	3	4	5	6
1	ฉันรู้ตัวฉันดีว่าฉันมีจุดแข็งและจุดอ่อนอะไร						
2	ฉันตระสมารถหนักรู้ว่าฉันชอบอะไรไม่ชอบอะไร						
3	ฉันมีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน						
4	.....						
5	.....						
6	.....						
7	.....						
8	.....						
9	.....						
10	.....						
11	ฉันรู้ว่าหากฉันถูกละเมิดสิทธิฉันจะต้องดำเนินการอย่างไร						

ข้อ	ข้อความคำถาม	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ---> เห็นด้วยอย่างยิ่ง					
		1	2	3	4	5	6
12	ฉันกล้าที่จะเรียกร่องสิทธิพิงมีของตนเอง						
13	ฉันจะไม่ยอมให้ผู้อื่นมาละเมิดสิทธิพิงมีของฉัน						
14	.....						
15	.....						
16	.....						
17	.....						
18	.....						
19	.....						
20	.....						
21	ฉันรู้ว่าจะสื่อสารกับเพื่อนสตรีที่ถูกกระทำรุนแรงในครอบครัวอย่างไรเพื่อให้พวกเค้าตระหนักว่าตนเองกำลังถูกละเมิดสิทธิพิงมี						
22	ฉันเชื่อว่าฉันสามารถเชิญชวนให้เพื่อนสตรีที่ถูกกระทำรุนแรงในครอบครัวเป็นส่วนหนึ่งในการเคลื่อนไหวทางสังคมเกี่ยวกับประเด็นความรุนแรงในครอบครัว						

\*\*\* ผู้สนใจมาตรวจวัดพลังใจและมาตรวจวัดการพิทักษ์สิทธิตนเองฉบับเต็ม สามารถติดต่อผู้วิจัยผ่านช่องทางจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ได้ที่ [tonsai.abc@g.swu.ac.th](mailto:tonsai.abc@g.swu.ac.th)

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์

ขั้น ดำเนินการ	ครั้งที่	หัวข้อ	เทคนิคการบำบัดภายใต้โครงสร้างเชิง ทฤษฎี
ขั้นเริ่มต้น	ครั้งที่ 1 (เช้า)	<b>ปฐมนิเทศและการสร้าง สัมพันธเชิงบวก</b> - รูปแบบของโปรแกรมฯ จะ ให้ความสำคัญกับการตั้ง ข้อตกลงร่วมกัน กิจกรรมสร้าง สัมพันธภาพ และ กิจกรรม จิตวิทยาเชิงบวก	Traditional Cognitive behavior therapy - การตั้งข้อตกลงร่วมกันและกำหนด หัวข้อพูดคุย (Agenda Setting) - การจัดเรียงลำดับความสำคัญของ หัวข้อพูดคุย (Prioritizing Agenda) Strengths-Based Cognitive Behavioral Therapy - การค้นหาจุดแข็งของตนเอง (Search for strengths)
ขั้น ดำเนินการ	ครั้งที่ 1 (บ่าย)	<b>อารมณ์ของฉันทัน ร่างกาย ของฉันทัน</b> - รูปแบบของโปรแกรมฯ จะ ให้ความสำคัญกับการทำให้ ความรู้เรื่องรูปแบบ ปฏิสัมพันธ์ (Interaction model) การฝึกทักษะผ่อนคลาย คลายกล้ามเนื้อและหายใจ การบอกอารมณ์ตนเอง และ การให้เหตุผลเกี่ยวกับ การบ้านแก่สมาชิกกลุ่ม	Traditional Cognitive behavior therapy - การให้ความรู้เรื่อง “รูปแบบปฏิสัมพันธ์ (Interaction model)” - การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Progressive Muscle Relaxation) - การฝึกหายใจ (Breathing exercise) - การบอกอารมณ์ตนเอง (Identifying Moods) - การให้การบ้าน (Home work) - การทำตารางกิจวัตรประจำวัน (Activity scheduling) มุ่งเน้นให้เกิดกิจกรรม ความสุขและการเรียนรู้ (pleasure and mastery activity)
ขั้น	ครั้งที่	<b>ความคิดของฉันทัน</b>	Traditional Cognitive behavior

ขั้น ดำเนินการ	ครั้งที่	หัวข้อ	เทคนิคการบำบัดภายใต้โครงสร้างเชิง ทฤษฎี
ดำเนินการ	2 (เช้า)	- รูปแบบของโปรแกรมฯ จะ ให้ความสำคัญกับการให้ ความรู้เรื่อง รูปแบบความคิด (Cognitive model) และ ความคิดอัตโนมัติ (Automatic thought)	therapy - การทบทวนความรู้เรื่อง “รูปแบบ ปฏิสัมพันธ์ (Interaction model)” - การให้ความรู้เรื่อง “รูปแบบความคิด (Cognitive model)” - การให้ความรู้เรื่อง “ความคิดอัตโนมัติ (Automatic thought)” - การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Progressive Muscle Relaxation) - การฝึกหายใจ (Breathing exercise) - การบอกอารมณ์ตนเอง (Identifying Moods) - การให้ที่บ้าน (Home work) - การทำตารางกิจวัตรประจำวัน (Activity scheduling) มุ่งเน้นให้เกิดกิจกรรม ความสุขและการเรียนรู้ (pleasure and mastery activity)
	ครั้งที่ 2 (บ่าย)	<b>พลังใจของฉัน</b> - รูปแบบของโปรแกรมฯ จะ ให้ความสำคัญกับการสร้าง แบบแผนการพัฒนาพลังใจ แห่งตน (Personal Model of Resilience) และ การ ประยุกต์ใช้แบบแผนการ พัฒนาพลังใจ (Apply	Traditional Cognitive behavior therapy - การตั้ง ข้อตกลงร่วมกันและกำหนดหัวข้อพูดคุย (Agenda Setting) - การจัด เรียงลำดับความสำคัญของหัวข้อพูดคุย (Prioritizing Agenda) - การบอกอารมณ์ตนเอง (Identifying Moods)

ชั้น ดำเนินการ	ครั้งที่	หัวข้อ	เทคนิคการบำบัดภายใต้โครงสร้างเชิง ทฤษฎี
			Strengths-Based Cognitive Behavioral Therapy - สร้างแบบแผนการพัฒนาพลังใจแห่งตน (Personal Model of Resilience) - การประยุกต์ใช้แบบแผนการพัฒนาพลังใจ (Apply Personal Model of Resilience)
ชั้น ดำเนินการ	ครั้งที่ 3 (เช้า) และ ครั้งที่ 3 (บ่าย)	<b>ตัวฉันกับวาทกรรมของสังคม</b> - รูปแบบของโปรแกรมฯ จะให้ความสำคัญกับการการวิเคราะห์อำนาจ (Power analysis) การวิเคราะห์บทบาททางเพศ (Gender Roles analysis) การวิเคราะห์วาทกรรมชายเป็นใหญ่ และการเสริมพลัง (Empowerment) ผ่านกรอบแนวคิดของรูปแบบความคิด (Cognitive model) ด้วยกระบวนการการปรับแก้ความคิด (Modifying Dysfunctional Thoughts)	Traditional Cognitive behavior therapy - การตั้งข้อตกลงร่วมกันและกำหนดหัวข้อพูดคุย (Agenda Setting) - การจัดเรียงลำดับความสำคัญของหัวข้อพูดคุย (Prioritizing Agenda) - การค้นหาความคิดอัตโนมัติ (Identifying Automatic thought) - การประเมินความคิด (Evaluating Thoughts) - การโต้แย้งความคิดอัตโนมัติทางลบ (Challenge negative automatic thought) - การปรับแก้ความคิด (Modifying Dysfunctional Thoughts) - การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Progressive Muscle Relaxation) - การฝึกหายใจ (Breathing exercise) - การบอกอารมณ์ตนเอง (Identifying Moods) - การให้การบ้าน (Home work) - การทำตารางกิจวัตรประจำวัน (Activity



ชั้น ดำเนินการ	ครั้งที่	หัวข้อ	เทคนิคการบำบัดภายใต้โครงสร้างเชิง ทฤษฎี
			scheduling) มุ่งเน้นให้เกิดกิจกรรม ความสุขและการเรียนรู้ (pleasure and mastery activity) Strengths-Based Cognitive Behavioral Therapy - การฝึกฝนใช้แบบแผนการพัฒนาพลังใจ (Practice) Feminist therapy - การวิเคราะห์อำนาจ (Power analysis) - การวิเคราะห์บทบาททางเพศ (Gender Roles analysis) - การวิเคราะห์วาทกรรมชายเป็นใหญ่ - การเสริมพลัง (Empowerment)
ชั้น ดำเนินการ	ครั้งที่ 4 (เช้า)	<b>สิทธิของฉัน</b> - รูปแบบของโปรแกรมฯ จะ ให้ความสำคัญกับการให้ ความรู้เกี่ยวกับสิทธิของสตรี ผู้ถูกกระทำรุนแรงใน ครอบครัว การพิทักษ์สิทธิ ตนเอง การสนับสนุนให้มีการ เปลี่ยนแปลง และ การกระทำ ทางสังคม	Traditional Cognitive behavior therapy - การตั้งข้อตกลงร่วมกันและกำหนด หัวข้อพูดคุย (Agenda Setting) - การจัดเรียงลำดับความสำคัญของ หัวข้อพูดคุย (Prioritizing Agenda) - การค้นหาความคิดอัตโนมัติ (Identifying Automatic thought) - การประเมินความคิด (Evaluating Thoughts)
ชั้น ยุติ	ครั้งที่ 4 (บ่าย)	<b>ปัจฉิมนิเทศ</b> - รูปแบบของโปรแกรมฯ จะให้ ให้ความสำคัญกับการทำ พิมพ์เขียวการบำบัด	- การโต้แย้งความคิดอัตโนมัติทางลบ (Challenge negative automatic thought) - การปรับแก้ความคิด (Modifying

ชั้น ดำเนินการ	ครั้งที่	หัวข้อ	เทคนิคการบำบัดภายใต้โครงสร้างเชิง ทฤษฎี
		(Therapy blueprint) การ เสริมพลัง (Empowerment) และ กิจกรรมอาสา	Dysfunctional Thoughts) - การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Progressive Muscle Relaxation) - การฝึกหายใจ (Breathing exercise) - การบอกอารมณ์ตนเอง (Identifying Moods) - การให้การบ้าน (Home work) - การตารางกิจวัตรประจำวัน (Activity scheduling) มุ่งเน้นให้เกิดกิจกรรม ความสุขและการเรียนรู้ (pleasure and mastery activity) - การทำพิมพ์เขียวการบำบัด (Therapy blueprint) Strengths-Based Cognitive Behavioral Therapy - การฝึกฝนใช้แบบแผนการพัฒนาพลังใจ (Practice) Feminist therapy - การวิเคราะห์อำนาจ (Power analysis) - การวิเคราะห์บทบาททางเพศ (Gender Roles analysis) - การวิเคราะห์ว่าทกรรมชายเป็นใหญ่ - การสนับสนุนให้มีการเปลี่ยนแปลง และ การกระทำทางสังคม - การเสริมพลัง (Empowerment)

## โปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์

ครั้งที่ 1 (เช้า) ปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธเชิงบวก

เวลา 3 ชั่วโมง

### เป้าหมาย

1. สร้างความสัมพันธ์แบบ therapeutic alliance 2 ระดับคือ

a) ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้บริการและผู้รับบริการ

b) ระหว่างผู้รับบริการด้วยกันเอง เพื่อให้ผู้บริกรู้สึกมั่นคงปลอดภัย เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน

2. ผู้รับบริการเข้าใจและยอมรับข้อปฏิบัติในกลุ่ม

3. ผู้รับบริการเข้าใจถึงความสำคัญของความร่วมมือ เข้าใจและยอมรับบทบาทหน้าที่ในการดำเนินกิจกรรมจิตวิทยาการศึกษา

4. ผู้รับบริการตระหนักถึงจุดแข็งซึ่งเป็นพื้นฐานพลังใจของตน

### แนวคิด

#### Traditional Cognitive behavior therapy

กระบวนการกลุ่มภายใต้ทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (Cognitive behavior therapy) ต้องมีพื้นฐานของสัมพันธภาพเพื่อการบำบัด (Therapeutic alliance) เพื่อให้สมาชิกให้ความร่วมมือและมีส่วนร่วมอย่างแข็งขัน ผู้ให้บริการต้องทำให้ผู้รับบริการเห็นความสำคัญของการร่วมมือ เข้าใจและยอมรับในบทบาทหน้าที่ของตน

#### Strengths-Based Cognitive Behavioral Therapy

บุคคลทุกคนนั้นมีจุดแข็งอยู่ในตนเอง ซึ่งผู้รับบริการมักมองข้ามจุดแข็งที่เป็นพื้นฐานของพลังใจที่ตนเองมีอยู่ ผู้ให้คำปรึกษามีหน้าที่ช่วยผู้รับบริการค้นหาจุดแข็งที่พวกเขามีอยู่แล้ว ช่วยให้ผู้รับบริการตระหนักถึงจุดแข็ง และ นำจุดแข็งดังกล่าวมาร่วมกันสร้างแบบแผนการพัฒนาพลังใจ

### เทคนิคการบำบัดภายใต้โครงสร้างเชิงทฤษฎี

#### Traditional Cognitive behavior therapy

- การตั้งข้อตกลงร่วมกันและกำหนดหัวข้อพูดคุย (Agenda Setting)
- การจัดเรียงลำดับความสำคัญของหัวข้อพูดคุย (Prioritizing Agenda)
- การตั้งหมายของการบำบัด (Goal Setting)

## Strengths-Based Cognitive Behavioral Therapy

- การค้นหาจุดแข็งของตนเอง (Search for strengths)

### กระบวนการ

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทาย แนะนำตัวอย่างเป็นทางการ และสร้างสัมพันธภาพกับสตรีที่ถูกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวโดยการพูดคุยเรื่องทั่วไป (Small talk) เช่น เรื่องสภาพดินฟ้าอากาศ ความเป็นอยู่
2. ผู้ให้การปรึกษาอธิบายถึงภาพรวมของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์
3. ผู้ให้การปรึกษาอธิบายข้อตกลงในการให้คำปรึกษา (เช่น การรักษาความลับ) บทบาทหน้าที่ของผู้รับบริการในกลุ่ม ข้อตกลงเบื้องต้น วัตถุประสงค์และเป้าหมายในการดำเนินกลุ่มจิตวิทยาการปรึกษา
4. ผู้ให้การปรึกษาชวนให้ผู้รับบริการพูดคุยถึงความคาดหวังในการเข้ารับบริการให้คำปรึกษา
5. ผู้ให้การปรึกษาชวนให้ผู้รับบริการร่วมกันกำหนดหัวข้อพูดคุย (Setting agenda) และอธิบายเหตุผลของการกำหนดหัวข้อพูดคุย
6. ผู้ให้การปรึกษาดำเนินกิจกรรมละลายพฤติกรรมด้วยกิจกรรมรู้จักฉัน รู้จักเธอ (Speed Meeting)
  - เริ่มจากให้สมาชิกจับคู่กันแล้วพูดคุยกันในเรื่องทั่วไป คู่ละสองนาทีและต้องจดจำเรื่องราวของคนที่คุณคุยด้วยให้ได้ เมื่อครบเวลาที่กำหนด สมาชิกต้องจับคู่กับสมาชิกคนใหม่และพูดคุยกันภายในเวลาสองนาที ทำซ้ำจนกว่าสมาชิกทุกคนจะได้พูดคุยกัน สุดท้ายให้สมาชิกกลับเข้ามานั่งในรูปแบบกลุ่มและให้สมาชิก 1 คนยืนตรงกลางกลุ่ม ให้เพื่อนสมาชิกคนอื่นๆพูดข้อมูลที่ได้รู้จักสมาชิกที่ยืนอยู่กลางกลุ่ม และให้สมาชิกทุกคน เดินเข้ามามอบดอกไม้กระดาษและกล่าวคำว่า “สวัสดี ยินดีที่ได้รู้จัก”
7. ผู้ให้การปรึกษาให้ความรู้เรื่องจุดแข็งที่เป็นพื้นฐานของพลังใจที่ดี
8. ผู้ให้การปรึกษาเชิญชวนให้ผู้รับบริการค้นหาจุดแข็งที่เป็นพื้นฐานของพลังใจของตนเองและร่วมกันพูดคุยแลกเปลี่ยนจุดแข็งของตน

## โปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์

ครั้งที่ 1 (บ่าย) อารมณ์ของฉัน ร่างกายของฉัน

เวลา 3 ชั่วโมง

### เป้าหมาย

1. ผู้รับบริการสามารถรับรู้และอธิบายได้ถึง อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของตนเอง
2. ผู้รับบริการเข้าใจความสัมพันธ์อารมณ์กับอาการทางกาย
3. ผู้รับบริการเข้าใจเรื่อง รูปแบบปฏิสัมพันธ์ (Interaction model)

### แนวคิด

#### Traditional Cognitive behavior therapy

1. การรับรู้และอธิบายได้ถึงอารมณ์ของตนเป็นทักษะที่เป็นหัวใจของการบำบัดภายใต้ทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเนื่องจากการที่หากบุคคลสามารถรับรู้และอธิบายได้ถึงอารมณ์ตนเองได้นั้นจะทำให้เกิดการตระหนักรู้ (awareness) และ นำไปสู่การตั้งเป้าหมายในจัดการกับอารมณ์

2. ตามรูปแบบปฏิสัมพันธ์ (Interaction model) ความคิด (Cognition) อารมณ์ (Emotion) พฤติกรรม (Behavior) และร่างกาย (Physiology) นั้นเชื่อมโยงถึงกัน เมื่อเกิดความเปลี่ยนแปลงขึ้นกับองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งจะส่งผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงกับองค์ประกอบอื่นตามไปด้วย การบำบัดความคิดและพฤติกรรมนั้นให้ความสำคัญกับการจัดการกับองค์ประกอบที่จัดการได้ โดยเชื่อว่าจะส่งผลให้องค์ประกอบอื่น ๆ เกิดการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดีขึ้นเช่นกัน

3. อาการทางกายเป็นองค์ประกอบที่สามารถจัดการได้ค่อนข้างง่ายเมื่อเทียบกับองค์ประกอบอื่นๆ อีกทั้งยังเป็นตัวช่วยบ่งบอกอารมณ์ ผู้ให้การรักษาจึงควรให้ความสำคัญกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Progressive Muscle Relaxation) และ การฝึกหายใจ (Breathing exercise) ซึ่งเป็นการจัดการกับองค์ประกอบอาการทางกาย นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษาควรเน้นย้ำให้ผู้รับบริการเข้าใจถึงความสัมพันธ์ของอารมณ์กับอาการทางกาย เพื่อที่จะให้ผู้รับบริการสามารถรับรู้และอธิบายถึงอารมณ์ของตนได้ชัดเจนและแม่นยำยิ่งขึ้น

## เทคนิคการบำบัดภายใต้โครงสร้างเชิงทฤษฎี

### Traditional Cognitive behavior therapy

- การให้ความรู้เรื่อง “รูปแบบปฏิสัมพันธ์ (Interaction model)”
- การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Progressive Muscle Relaxation)
- การฝึกหายใจ (Breathing exercise)
- การบอกอารมณ์ตนเอง (Identifying Moods)
- การให้การบ้าน (Home work)
- การทำตารางกิจวัตรประจำวัน (Activity scheduling) มุ่งเน้นให้เกิดกิจกรรมความสุข

และการเรียนรู้ (pleasure and mastery activity)

### กระบวนการ

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายผู้รับบริการ
2. ผู้ให้การปรึกษาเชิญชวนให้ผู้รับบริการตรวจสอบอารมณ์ของตนในปัจจุบัน

(Check-in)

- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....

9. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปกิจกรรมและเชิญชวนผู้รับบริการให้ข้อมูลย้อนกลับ (feedback)



## โปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์

ครั้งที่ 2 (เช้า) ความคิดของฉัน

เวลา 3 ชั่วโมง

### เป้าหมาย

1. ผู้รับบริการเข้าใจเรื่องรูปแบบปฏิสัมพันธ์ (Interaction model) มากขึ้น
2. ผู้รับบริการเข้าใจเรื่องรูปแบบความคิด (Cognitive model)

### แนวคิด

#### Strengths-Based Cognitive Behavioral Therapy

1. การบำบัดความคิดและพฤติกรรมเชื่อว่าความคิดที่บิดเบือนไปจากความเป็นจริง (Dysfunctional thinking) ส่งผลกระทบต่ออารมณ์ของบุคคล ดังนั้นแนวทางในการบำบัดจึงเป็นการช่วยให้ผู้รับบริการสามารถประเมิน (evaluate) ความคิดให้ถูกต้องตามความเป็นจริงได้

2. การบำบัดความคิดและพฤติกรรมจะได้ผลดีต้องมีการกรอบกระบวนการสร้างรูปแบบความคิด (cognitive conceptualization)

ดังนั้นความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับรูปแบบความคิด (Cognitive model) จึงเป็นหัวใจสำคัญของการบำบัดความคิดและพฤติกรรม

#### เทคนิคการบำบัดภายใต้โครงสร้างเชิงทฤษฎี

##### Traditional Cognitive behavior therapy

- การทบทวนความรู้เรื่อง “รูปแบบปฏิสัมพันธ์ (Interaction model)”
- การให้ความรู้เรื่อง “รูปแบบความคิด (Cognitive model)”
- การให้ความรู้เรื่อง “ความคิดอัตโนมัติ (Automatic thought)”
- การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Progressive Muscle Relaxation)
- การฝึกหายใจ (Breathing exercise)
- การบอกอารมณ์ตนเอง (Identifying Moods)
- การให้การบ้าน (Home work)
- การตารางกิจวัตรประจำวัน (Activity scheduling) มุ่งเน้นให้เกิดกิจกรรมความสุขและการเรียนรู้ (pleasure and mastery activity)

**กระบวนการ**

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทาย และสร้างสัมพันธภาพกับสตรีที่ถูกระทำความรุนแรงใน
2. ....
3. ....
4. ....
5. ผู้ให้การปรึกษาเชิญชวนผู้รับบริการฝึกเทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและการฝึก

หายใจเพื่อให้สมาชิกผ่อนคลายและออกจากชั่วโมงบำบัดด้วยความรู้สึกผ่อนคลาย



**โปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์**  
ครั้งที่ 2 (บ่าย) พลังใจของฉัน

เวลา 3 ชั่วโมง

**เป้าหมาย**

1. ผู้รับบริการสามารถสร้างแบบแผนการพัฒนาพลังใจแห่งตน
2. ผู้รับบริการสามารถนำแบบแผนการพัฒนาพลังใจแห่งตนไปประยุกต์ใช้ใน

ชีวิตประจำวัน

**แนวคิด**

**Strengths-Based Cognitive Behavioral Therapy**

1. การช่วยให้ผู้รับบริการสามารถมองเห็นจุดแข็งของตนอย่างเป็นรูปธรรมจะทำให้ผู้รับบริการมองเห็นจุดแข็งของตนชัดเจนและสามารถนำจุดแข็งของตนไปใช้ในการจัดการปัญหาในชีวิตประจำวันได้สะดวกขึ้น

2. เทคนิคจินตภาพและอุปมาอุปไมย (Imagery and metaphors) เป็นเทคนิคที่ช่วยให้ผู้รับบริการสามารถมองเห็นจุดแข็งของตนเป็นรูปธรรมมากขึ้น

**เทคนิคการบำบัดภายใต้โครงสร้างเชิงทฤษฎี**

**Traditional Cognitive behavior therapy**

- การตั้งข้อตกลงร่วมกันและกำหนดหัวข้อพูดคุย (Agenda Setting)
- การจัดเรียงลำดับความสำคัญของหัวข้อพูดคุย (Prioritizing Agenda)
- การบอกอารมณ์ตนเอง (Identifying Moods)

**Strengths-Based Cognitive Behavioral Therapy**

- สร้างแบบแผนการพัฒนาพลังใจแห่งตน (Personal Model of Resilience)
- การประยุกต์ใช้แบบแผนการพัฒนาพลังใจ (Apply Personal Model of Resilience)

**กระบวนการ**

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทาย และสร้างสัมพันธภาพกับสตรีที่ถูกระทำความรุนแรงในครอบครัวโดยการพูดคุยเรื่องทั่วไป (Small talk)

2. ผู้ให้การปรึกษาเชิญชวนให้ผู้รับบริการสร้างแบบแผนการพัฒนาพลังใจแห่งตนด้วยการใช้เทคนิคจินตภาพและอุปลักษณ์ หลังจากนั้นร่วมแลกเปลี่ยนแบบแผนการพัฒนาพลังใจแห่งตนให้กับผู้รับบริการคนอื่น ๆ

3. ผู้ให้การปรึกษาเชิญชวนให้ผู้รับบริการร่วมกันระดมความคิดในประเด็น “การประยุกต์ใช้แบบแผนการพัฒนาพลังใจในชีวิตประจำวัน”

4.....

5.....

6.....

7. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปกิจกรรมและเชิญชวนผู้รับบริการให้ข้อมูลย้อนกลับ (feedback)



## โปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์

ครั้งที่ 3 (เต็มวัน) ตัวฉันกับวาทกรรมของสังคม

เวลา 6 ชั่วโมง

### เป้าหมาย

1. ผู้รับบริการได้รับรู้ เข้าใจ และ ตระหนักถึงผลของการขัดเกลาทางสังคมโดยเฉพาะในประเด็นค่านิยมบทบาททางเพศ
2. ผู้รับบริการได้รับรู้ เข้าใจและตระหนักถึงผลของการกดขี่ทางเพศ (วาทกรรมชายเป็นใหญ่)
3. ผู้รับบริการเข้าใจปัญหาของตนในมุมมองที่หลากหลายมากขึ้น

### แนวคิด

#### Feminist therapy

1. การเอื้อให้ผู้รับบริการเกิดการตระหนักถึงผลของการขัดเกลาทางสังคมโดยเฉพาะในประเด็นค่านิยมบทบาททางเพศและวาทกรรมชายเป็นใหญ่นำไปสู่การได้แย่งความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลจากการรับรู้การถูกตีตราไปสู่การเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่เป็นแก่นของระบบคิด (Feminist therapy; Internalize belief/CBT; Automatic thought/Core beliefs)

#### เทคนิคการบำบัดภายใต้โครงสร้างเชิงทฤษฎี

##### Traditional Cognitive behavior therapy

- การตั้งข้อตกลงร่วมกันและกำหนดหัวข้อพูดคุย (Agenda Setting)
- การจัดเรียงลำดับความสำคัญของหัวข้อพูดคุย (Prioritizing Agenda)
- การค้นหาความคิดอัตโนมัติ (Identifying Automatic thought)
- การประเมินความคิด (Evaluating Thoughts)
- การโต้แย้งความคิดอัตโนมัติทางลบ (Challenge negative automatic thought)
- การปรับแก้ความคิด (Modifying Dysfunctional Thoughts)
- การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Progressive Muscle Relaxation)
- การฝึกหายใจ (Breathing exercise)
- การบอกอารมณ์ตนเอง (Identifying Moods)
- การให้การบ้าน (Home work)

- การทำตารางกิจวัตรประจำวัน (Activity scheduling) มุ่งเน้นให้เกิดกิจกรรมความสุขแล  
การเรียนรู้ (pleasure and mastery activity)

### Strengths-Based Cognitive Behavioral Therapy

- การฝึกฝนใช้แบบแผนการพัฒนาพลังใจ (Practice)

### Feminist therapy

- การวิเคราะห์อำนาจ (Power analysis)
- การวิเคราะห์บทบาททางเพศ (Gender Roles analysis)
- การวิเคราะห์วาทกรรมชายเป็นใหญ่
- การเสริมพลัง (Empowerment)

### กระบวนการ

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทาย และสร้างสัมพันธภาพกับสตรีที่ถูกระทำ ความรุนแรงใน  
ครอบครัวโดยการพูดคุยเรื่องทั่วไป (Small talk)
2. ผู้ให้การปรึกษาเชิญชวนให้ผู้รับบริการร่วมกันกำหนดหัวข้อพูดคุย (Setting agenda)  
และอธิบายเหตุผลของการกำหนดหัวข้อพูดคุย
3. ผู้ให้การปรึกษาชวนผู้รับบริการร่วมกันทบทวนการบ้าน ตรวจสอบการบ้านที่ทำ และ  
แก้ไขอุปสรรคในการทำการบ้าน โดยเฉพาะในประเด็นการนำแผนพัฒนาพลังใจไปทดลองใช้
4. ผู้ให้การปรึกษาดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ค่านิยมบทบาททางเพศ
5. ผู้ให้การปรึกษาเชิญชวนให้ผู้รับบริการเชื่อมโยงประเด็นจากกิจกรรม “วาทกรรมชาย  
เป็นใหญ่” กับประสบการณ์ของตน โดย.....
6. ผู้ให้การปรึกษาเชิญชวนผู้รับบริการฝึกเทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและการฝึก  
หายใจเพื่อให้สมาชิกผ่อนคลายและออกจากชั่วโมงบำบัดด้วยความรู้สึกผ่อนคลาย
7. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปกิจกรรมและเชิญชวนผู้รับบริการให้ข้อมูลย้อนกลับ (feedback)



## โปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์

ครั้งที่ 4 (เช้า) ตัวฉันกับวาทกรรมของสังคม

เวลา 3 ชั่วโมง

### เป้าหมาย

1. ผู้รับบริการมีความรู้เกี่ยวกับสิทธิพึงมีของตน
2. ผู้รับบริการสามารถพิทักษ์สิทธิตนเองได้
3. ผู้รับบริการเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองและเป็นส่วนหนึ่งในการขับเคลื่อนสังคม

### แนวคิด

1. การพิทักษ์สิทธิตนเองเกิดจากการบูรณาการของ การรู้จักตัวเอง (knowledge of self) ความรู้เรื่องสิทธิ (knowledge of rights) ทักษะการสื่อสาร (communication skill) และ ทักษะการเป็นผู้นำ (leadership skill)

2. ผู้ให้การปรึกษาควรสนับสนุนให้ผู้รับบริการเกิดการกระทำทางสังคม เป็นส่วนหนึ่งในการขับเคลื่อนสังคม นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตนเองและสังคมที่เอื้อให้เกิดความเท่าเทียมกัน

### เทคนิคการบำบัดภายใต้โครงสร้างเชิงทฤษฎี

Traditional Cognitive behavior therapy

- การตั้งข้อตกลงร่วมกันและกำหนดหัวข้อพูดคุย (Agenda Setting)
- การจัดเรียงลำดับความสำคัญของหัวข้อพูดคุย (Prioritizing Agenda)
- การค้นหาความคิดอัตโนมัติ (Identifying Automatic thought)
- การประเมินความคิด (Evaluating Thoughts)
- การโต้แย้งความคิดอัตโนมัติทางลบ (Challenge negative automatic thought)
- การปรับแก้ความคิด (Modifying Dysfunctional Thoughts)
- การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Progressive Muscle Relaxation)
- การฝึกหายใจ (Breathing exercise)
- การบอกอารมณ์ตนเอง (Identifying Moods)
- การให้การบ้าน (Home work)
- การตารางกิจวัตรประจำวัน (Activity scheduling) มุ่งเน้นให้เกิดกิจกรรมความสุขและการเรียนรู้ (pleasure and mastery activity)

- การทำพิมพ์เขียวการบำบัด (Therapy blueprint)

#### Strengths-Based Cognitive Behavioral Therapy

- การฝึกฝนใช้แบบแผนการพัฒนาพลังใจ (Practice)

#### Feminist therapy

- การวิเคราะห์อำนาจ (Power analysis)
- การวิเคราะห์บทบาททางเพศ (Gender Roles analysis)
- การวิเคราะห์วาทกรรมชายเป็นใหญ่
- การสนับสนุนให้มีการเปลี่ยนแปลง และการกระทำทางสังคม
- การเสริมพลัง (Empowerment)

#### กระบวนการ

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทาย และสร้างสัมพันธภาพกับสตรีที่ถูกระทำความรุนแรงในครอบครัวโดยการพูดคุยเรื่องทั่วไป (Small talk)
2. ผู้ให้การปรึกษาเชิญชวนให้ผู้รับบริการร่วมกันกำหนดหัวข้อพูดคุย (Setting agenda) และอธิบายเหตุผลของการกำหนดหัวข้อพูดคุย
3. ผู้ให้การปรึกษาชวนผู้รับบริการร่วมกันทบทวนการบ้าน ตรวจสอบการบ้านที่ทำ และแก้ไขอุปสรรคในการทำการบ้าน โดยเฉพาะในประเด็นการนำแผนพัฒนาพลังใจไปทดลองใช้
- 4.....
- 5.....
6. ผู้ให้การปรึกษาดำเนินกิจกรรม “Best possible”
7. ผู้ให้คำปรึกษาพูดกระตุ้นและเสริมความมั่นใจให้ผู้รับบริการเกิดการตัดสินใจหรือการกระทำเพื่อการเปลี่ยนแปลง

**โปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์**  
**ครั้งที่ 4 (บ่าย) ปัจฉิมนิเทศ** **เวลา 3 ชั่วโมง**

---

**เป้าหมาย**

1. ผู้รับบริการสามารถพิทักษ์สิทธิของตนเองได้
2. ผู้รับบริการเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองและเป็นส่วนหนึ่งในการขับเคลื่อนสังคม

**แนวคิด**

1. ผู้ให้การปรึกษาควรสนับสนุนให้ผู้รับบริการเกิดการกระทำทางสังคม เป็นส่วนหนึ่งในการขับเคลื่อนสังคม นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตนเองและสังคมที่เอื้อให้เกิดความเท่าเทียมกัน

**เทคนิคการบำบัดภายใต้โครงสร้างเชิงทฤษฎี**

Traditional Cognitive behavior therapy

- การตั้งข้อตกลงร่วมกันและกำหนดหัวข้อพูดคุย (Agenda Setting)
- การจัดเรียงลำดับความสำคัญของหัวข้อพูดคุย (Prioritizing Agenda)
- การค้นหาความคิดอัตโนมัติ (Identifying Automatic thought)
- การประเมินความคิด (Evaluating Thoughts)
- การโต้แย้งความคิดอัตโนมัติทางลบ (Challenge negative automatic thought)
- การปรับแก้ความคิด (Modifying Dysfunctional Thoughts)
- การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Progressive Muscle Relaxation)
- การฝึกหายใจ (Breathing exercise)
- การบอกอารมณ์ตนเอง (Identifying Moods)
- การให้การบ้าน (Home work)
- การตารางกิจวัตรประจำวัน (Activity scheduling) มุ่งเน้นให้เกิดกิจกรรมความสุขและการเรียนรู้ (pleasure and mastery activity)
- การทำพิมพ์เขียวการบำบัด (Therapy blueprint)

Feminist therapy

- การวิเคราะห์อำนาจ (Power analysis)
- การวิเคราะห์บทบาททางเพศ (Gender Roles analysis)

- การวิเคราะห์วาทกรรมชายเป็นใหญ่
- การสนับสนุนให้มีการเปลี่ยนแปลง และ การกระทำทางสังคม
- การเสริมพลัง (Empowerment)

### กระบวนการ

1. ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทาย และสร้างสัมพันธภาพกับสตรีที่ถูกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวโดยการพูดคุยเรื่องทั่วไป (Small talk)
2. ผู้ให้การปรึกษาเชิญชวนให้ผู้รับบริการ
3. ผู้ให้การปรึกษาดำเนินกิจกรรม “Direction”  
.....
4. ผู้ให้คำปรึกษาเชิญชวนผู้รับบริการร่วมกันทำพิมพ์เขียวการบำบัด (Therapy blueprint)  
5.....  
6.....
7. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปกิจกรรมและเชิญชวนผู้รับบริการให้ข้อมูลย้อนกลับ (feedback)

\*\*\* ผู้สนใจโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ฉบับเต็ม

สามารถติดต่อผู้วิจัยผ่านช่องทางจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ได้ที่ [tonsai.abc@g.swu.ac.th](mailto:tonsai.abc@g.swu.ac.th)



ภาคผนวก จ

ขั้นตอนการพัฒนาและผลการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือที่ใช้

### มาตรวัดพลังสุขภาพจิต

ขั้นตอนการพัฒนามาตรวัดพลังใจมีรายละเอียดดังบทที่ 4 ในส่วนของมาตรวัดรายข้อ

ข้อ	ผลการพิจารณาโดย ผู้เชี่ยวชาญ			IOC	r	ผล
	1	2	3			
1	1	1	0	0.667	.694	ใช้ได้
2	1	1	1	1	.563	ใช้ได้
3	1	1	1	1	.468	ใช้ได้
4	1	1	1	1	.430	ใช้ได้
5	1	0	1	0.667	.068	ตัดข้อคำถาม
6	1	1	1	1	.773	ใช้ได้
7	0	1	1	0.667	.629	ใช้ได้
8	1	0	1	0.667	.771	ใช้ได้
9	1	1	1	1	.690	ใช้ได้
10	1	1	1	1	.717	ใช้ได้
11	1	1	1	1	.676	ใช้ได้
12	1	1	1	1	.582	ใช้ได้
13	1	1	1	1	.647	ใช้ได้
14	0	1	0	0.333	.695	ปรับข้อคำถาม
15	1	1	1	0.637	.576	ใช้ได้
16	1	1	1	0.667	.514	ใช้ได้
17	1	1	1	1	.464	ใช้ได้
18	1	1	1	0.667	.657	ใช้ได้
19	-1	0	0	-0.333	.699	ปรับข้อคำถาม
20	1	1	1	1	.663	ใช้ได้
21	1	1	1	1	.699	ใช้ได้
22	1	1	1	1	.709	ใช้ได้



ข้อ	ผลการพิจารณาโดย ผู้เชี่ยวชาญ			IOC	r	ผล
	1	2	3			
23	1	1	1	1	.427	ใช้ได้
24	1	1	1	1	.589	ใช้ได้
25	1	1	1	1	.787	ใช้ได้
26	1	1	1	1	.857	ใช้ได้
27	1	1	1	1	.589	ใช้ได้
28	1	1	1	1	.569	ใช้ได้
29	1	1	1	1	.383	ใช้ได้
30	1	1	1	1	.623	ใช้ได้
31	1	1	1	1	.421	ใช้ได้
32	1	1	1	1	.437	ใช้ได้
33	1	1	1	1	.655	ใช้ได้
34	1	1	1	1	.542	ใช้ได้
35	1	1	1	1	.669	ใช้ได้
36	1	1	1	1	.410	ใช้ได้
37	1	0	0	0.333	-.505	ปรับข้อคำถาม
38	1	1	1	1	.414	ใช้ได้
39	1	1	1	1	.397	ใช้ได้
40	1	1	1	1	.547	ใช้ได้
41	1	1	0	0.667	.449	ใช้ได้
42	1	1	0	0.667	.552	ใช้ได้
43	0	0	0	0	.547	ปรับข้อคำถาม
44	-1	0	0	-0.333	.547	ปรับข้อคำถาม
45	0	-1	0	-0.333	.454	ปรับข้อคำถาม
46	1	1	1	1	.678	ใช้ได้

ข้อ	ผลการพิจารณาโดย ผู้เชี่ยวชาญ			IOC	r	ผล
	1	2	3			
47	1	1	1	1	.298	ใช้ได้
48	1	1	1	1	.593	ใช้ได้
49	1	1	1	1	.474	ใช้ได้
50	1	1	0	0.667	.386	ใช้ได้
51	0	1	0	0.667	.290	ตัดข้อตำถาม
52	1	0	1	0.667	.677	ใช้ได้
53	1	1	1	1	.528	ใช้ได้

มาตรวัดการพิทักษ์สิทธิของตนเอง

ขั้นตอนการพัฒนามาตรวัดการพิทักษ์สิทธิของตนเองมีรายละเอียดดังบทที่ 4 ในส่วนของ

มาตรวัดรายชื่อ

ข้อ	ผลการพิจารณาโดย ผู้เชี่ยวชาญ			IOC	r	ผล
	1	2	3			
1	1	1	1	1	.731	ใช้ได้
2	1	1	1	1	.606	ใช้ได้
3	1	0	1	1	.809	ใช้ได้
4	1	0	1	0.667	.618	ใช้ได้
5	1	1	0	0.667	.860	ใช้ได้
6	1	1	1	1	.658	ใช้ได้
7	1	1	1	1	.398	ใช้ได้
8	1	1	1	1	.699	ใช้ได้
9	1	1	1	1	.797	ใช้ได้
10	1	1	1	1	.679	ใช้ได้
11	1	1	1	1	.702	ใช้ได้
12	1	1	0	0.667	.885	ใช้ได้
13	1	1	0	0.667	.625	ใช้ได้
14	1	1	1	1	.702	ใช้ได้
15	1	1	1	1	.775	ใช้ได้
16	1	1	1	1	.555	ใช้ได้
17	1	1	1	1	.566	ใช้ได้
18	0	1	1	0.667	.492	ใช้ได้
19	1	1	1	1	.701	ใช้ได้
20	1	1	1	1	.608	ใช้ได้
21	0	1	1	0.667	.539	ใช้ได้
22	0	1	1	0.667	.580	ใช้ได้

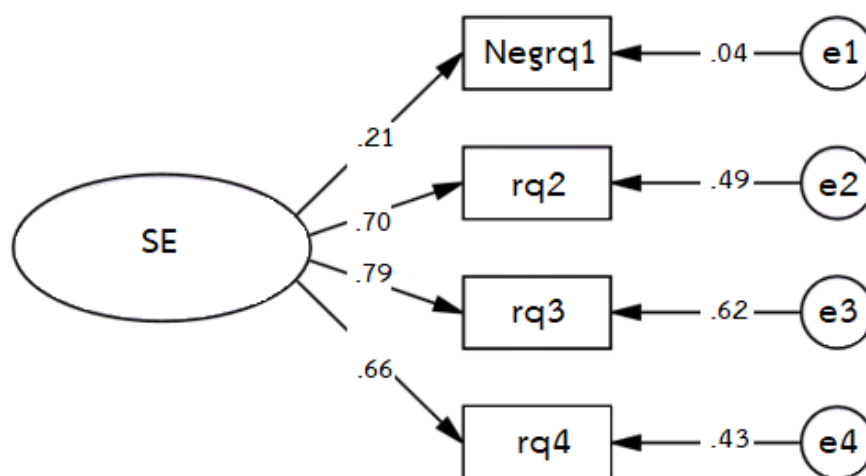
## การวิเคราะห์องค์ประกอบสำรวจของมาตรวัดพลังใจ (การวิเคราะห์โมเดลการวัด)

### โมเดลการวัดการเห็นคุณค่าของตนเอง

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดการเห็นคุณค่าของตนเองพบว่าค่า น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (Standard factor Loading: B) ของข้อคำถาม 1 - 4 ข้อ มีค่า น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานตั้งแต่ 0.212 - 0.787 ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานมีค่าตั้งแต่ 1.054 - 1.257 ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติของค่าน้ำหนักองค์ประกอบ มีค่าตั้งแต่ 2.587 - 2.605 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.01$ ) และ ค่าความเชื่อมั่นของการวัดข้อมูลของตัวชี้วัด มีค่า สัมประสิทธิ์พยากรณ์ตั้งแต่ 0.045 - 0.619 ผลการวิเคราะห์ความเหมาะสมพอดีพบว่า ค่าดัชนี ความเหมาะสมพอดีของโมเดล มีค่า  $\chi^2$  เท่ากับ 0.086 ค่านัยสำคัญทางสถิติ ( $p$ ) เท่ากับ .668 และ ค่าค่าสถิติไค-สแควร์สัมพัทธ์ (Relative Chi-square) เท่ากับ .043 ค่าดัชนีระดับความเหมาะสม พอดี (GFI) เท่ากับ 1.00 ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ 1.00 ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีเปรียบเทียบ (CFI) เท่ากับ 1.00 ค่าดัชนีรากกำลังที่สองเฉลี่ย ของเศษ (RMR) เท่ากับ 0.001 และค่าดัชนีรากกำลังที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณ ค่า (RMSEA) เท่ากับ 0.00 แสดงว่า โมเดลการวัดมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ตาราง 30 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (B) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) ค่าการ ทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t) และค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ ( $R^2$ ) ของมาตรวัดพลังใจสำหรับสตรี ผู้ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัด การเห็นคุณค่าของตนเอง

องค์ประกอบ	น้ำหนัก องค์ประกอบ มาตรฐาน (B)	ค่าความคลาด เคลื่อน มาตรฐาน(SE)	ค่าการ ทดสอบ นัยสำคัญทาง สถิติ (t)	ค่า สัมประสิทธิ์ พยากรณ์ ( $R^2$ )
Negrq1	.212**			.433
rq2	.698**	1.106	2.598**	.619
rq3	.787**	1.257	2.605**	.487
rq4	.658**	1.054	2.587**	.045



Chi-square=.806; df=2; relative chi-square=.403  
 ; p=.668; RMSEA=.000; RMR=.027; GFI=.998; AGFI=.990;  
 ; CFI=1.000; PGFI=.200

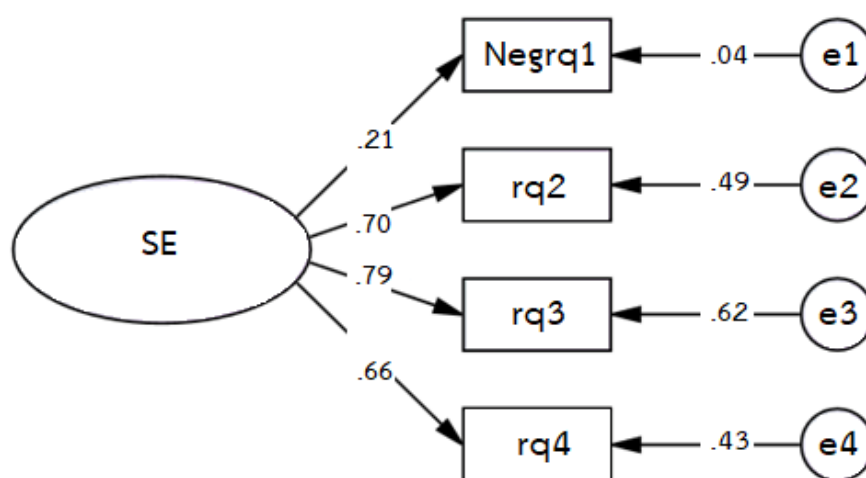
ภาพประกอบ 20 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดการเห็นคุณค่าของ  
 ตนเอง

### โมเดลการวัดการมีเมตตาและกรุณาผู้อื่น

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดการมีเมตตาและกรุณาผู้อื่นพบว่า ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (Standard factor Loading: B) ของข้อคำถาม 5 - 7 ข้อ มีค่า ตั้งแต่ 0.458 - 0.942 ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานมีค่าตั้งแต่ 0.248 - 0.321 ค่าการทดสอบ นัยสำคัญทางสถิติของค่าน้ำหนักองค์ประกอบ มีค่าตั้งแต่ 5.268 - 6.735 อย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติ ( $p < 0.01$ ) และ ค่าความเชื่อมั่นของการวัดข้อมูลของตัวชี้วัด มีค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ตั้งแต่ 0.210 - 0.887 ผลการวิเคราะห์ความเหมาะสมพบค่า ค่าดัชนีความเหมาะสมพอดีของโมเดล มีค่า  $\chi^2$  เท่ากับ 0.000 ค่านัยสำคัญทางสถิติ ( $p$ ) เท่ากับ .988 และค่าค่าสถิติไค-สแควร์สัมพัทธ์ (Relative Chi-square) เท่ากับ 0.000 ค่าดัชนีระดับความเหมาะสมพอดี (GFI) เท่ากับ 1.000 ค่า ดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ 1.000 ค่าดัชนีวัดระดับความ เหมาะสมพอดีเปรียบเทียบ (CFI) เท่ากับ 1.000 ค่าดัชนีรากกำลังที่สองเฉลี่ยของเศษ (RMR) เท่ากับ .001 และค่าดัชนีรากกำลังที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) เท่ากับ 0.000 แสดงว่า โมเดลการวัดมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ตาราง 31 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (B) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t) และค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ ( $R^2$ ) ของมาตรวัดพลังใจสำหรับสตรีผู้ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดการมีเมตตาและกรุณาผู้อื่น

องค์ประกอบ	น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (B)	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE)	ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t)	ค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ ( $R^2$ )
rq5	.458**			.279
rq6	.942**	.321	6.735**	.887
rq7	.528**	.248	5.268**	.210



Chi-square=.806; df=2; relative chi-square=.403  
 ; p=.668; RMSEA=.000; RMR=.027; GFI=.998; AGFI=.990;  
 ; CFI=1.000; PGFI=.200

ภาพประกอบ 21 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดการมีเมตตาและกรุณาผู้อื่น

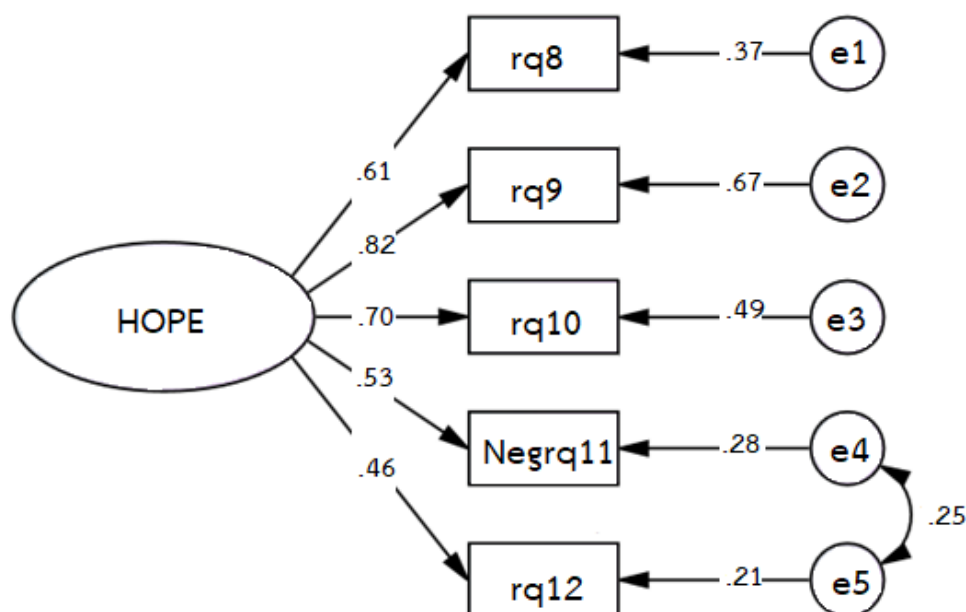
## โมเดลการวัดการมีความหวังในชีวิต

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดการมีความหวังในชีวิตพบว่าค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (Standard factor Loading: B) ของข้อคำถาม 8 - 12 มีค่าตั้งแต่มาตรฐาน 0.749 - 1.408 ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานมีค่าตั้งแต่ 0.459 - 0.819 ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติของค่าน้ำหนักองค์ประกอบ มีค่าตั้งแต่ 5.256 - 7.487 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.01$ ) และ ค่าความเชื่อมั่นของการวัดข้อมูลของตัวชี้วัด มีค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ตั้งแต่ 0.210 - 0.672 ผลการวิเคราะห์ความเหมาะสมพบว่ามีค่าดัชนีความเหมาะสมพอดีของโมเดล มีค่า  $\chi^2$  เท่ากับ 1.588 ค่านัยสำคัญทางสถิติ (p) เท่ากับ .811 และค่าค่าสถิติไค-สแควร์สัมพัทธ์ (Relative Chi-square) เท่ากับ .397 ค่าดัชนีระดับความเหมาะสมพอดี (GFI) เท่ากับ 1.000 ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ .997 ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีเปรียบเทียบ (CFI) เท่ากับ 1.000 ค่าดัชนีรากกำลังที่สองเฉลี่ยของเศษ (RMR) เท่ากับ .021 และค่าดัชนีรากกำลังที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) เท่ากับ 0.000 แสดงว่า โมเดลการวัดมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ตาราง 32 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (B) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t) และค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ ( $R^2$ ) ของมาตรวัดพลังใจสำหรับสตรีผู้ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดการมีความหวังในชีวิต

องค์ประกอบ	น้ำหนัก องค์ประกอบ มาตรฐาน (b)	ค่าความคลาด เคลื่อน มาตรฐาน(SE)	ค่าการ ทดสอบ นัยสำคัญทาง สถิติ (t)	ค่า สัมประสิทธิ์ พยากรณ์ ( $R^2$ )
rq8	.606**			.210
rq9	.819**	.188	7.487**	.282
rq10	.699**	.170	7.202**	.488
Negrq11	.531**	.151	5.926**	.672
rq12	.459**	.143	5.256**	.367





Chi-square=1.588; df=4; relative chi-square=.397  
 ; p=.811; RMSEA=.000; RMR=.021; GFI=.997; AGFI=.988;  
 ; CFI=1.000; PGFI=.266

ภาพประกอบ 22 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดการมีความหวังในชีวิต

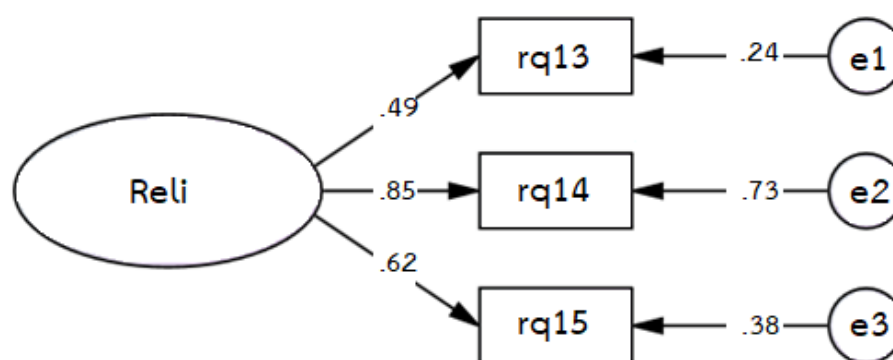
### โมเดลการวัดการเห็นคุณค่าและศรัทธาหลักธรรมทางศาสนา

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดการเห็นข้อดีใหม่ ๆ ในชีวิต พบว่าค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (Standard factor Loading: B) ของข้อคำถาม 16 - 18 มีค่าตั้งแต่ .491 - .853 ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานมีค่าตั้งแต่ 0.229 - 0.273 ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติของค่าน้ำหนักองค์ประกอบ มีค่าตั้งแต่ 5.536 - 6.512 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.01$ ) และ ค่าความเชื่อมั่นของการวัดข้อมูลของตัวชี้วัด มีค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ตั้งแต่ 0.241 - 0.727 ผลการวิเคราะห์ความเหมาะสมพบที่ค่าดัชนีความเหมาะสมของโมเดล มีค่า  $\chi^2$  เท่ากับ 0.000 ค่านัยสำคัญทางสถิติ ( $p$ ) เท่ากับ .989 และค่าค่าสถิติไค-สแควร์สัมพัทธ์ (Relative Chi-square) เท่ากับ 0.000 ค่าดัชนีระดับความเหมาะสม (GFI) เท่ากับ 1.000 ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ 1.000 ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมเปรียบเทียบ (CFI) เท่ากับ 1.000 ค่าดัชนีรากกำลังที่สองเฉลี่ยของเศษ (RMR)

เท่ากับ 0.000 และค่าดัชนีรากกำลังที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) เท่ากับ 0.000 แสดงว่า โมเดลการวัดมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ตาราง 33 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (B) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t) และค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ ( $R^2$ ) ของมาตรวัดพลังใจสำหรับสตรี ผู้ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัด การเห็นคุณค่าและศรัทธาหลักธรรมทางศาสนา

องค์ประกอบ	น้ำหนัก องค์ประกอบ มาตรฐาน (B)	ค่าความคลาด เคลื่อน มาตรฐาน(SE)	ค่าการ ทดสอบ นัยสำคัญทาง สถิติ (t)	ค่า สัมประสิทธิ์ พยากรณ์ ( $R^2$ )
rq13	.491**			.384
rq14	.853**	.273	6.512**	.727
rq15	.620**	.229	5.536**	.241



Chi-square=.000; df=1; relative chi-square=.000  
 ; p=.989; RMSEA=.000; RMR=.000; GFI=1.000; AGFI=1.000;  
 ; CFI=1.000; PGFI=.167

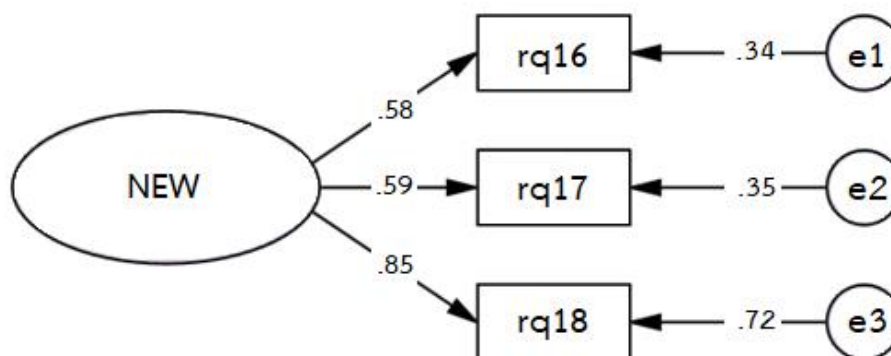
ภาพประกอบ 23 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดการเห็นคุณค่าและ  
 ศรัทธาหลักธรรมทางศาสนา

### โมเดลการวัดการเห็นข้อดีใหม่ ๆ ในชีวิต

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดการเห็นข้อดีใหม่ ๆ ในชีวิต พบว่า ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (Standard factor Loading: B) ของข้อคำถาม 16 - 18 มีค่าตั้งแต่ .580 - .847 ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานมีค่าตั้งแต่ 0.176 - 0.197 ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติของค่าน้ำหนักองค์ประกอบ มีค่าตั้งแต่ 6.098 - 7.844 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.01$ ) และ ค่าความเชื่อมั่นของการวัดข้อมูลของตัวชี้วัด มีค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ตั้งแต่ 0.337 - 0.717 ผลการวิเคราะห์ความเหมาะสมพบดีพบว่า ค่าดัชนีความเหมาะสมพอดีของโมเดลมีค่า  $\chi^2$  เท่ากับ 0.000 ค่านัยสำคัญทางสถิติ (p) เท่ากับ .989 และค่าค่าสถิติไค-สแควร์สัมพัทธ์ (Relative Chi-square) เท่ากับ 0.000 ค่าดัชนีระดับความเหมาะสมพอดี (GFI) เท่ากับ 1.000 ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ 1.000 ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีเปรียบเทียบ (CFI) เท่ากับ 1.000 ค่าดัชนีรากกำลังที่สองเฉลี่ยของเศษ (RMR) เท่ากับ 0.000 และค่าดัชนีรากกำลังที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) เท่ากับ 0.000 แสดงว่า โมเดลการวัดมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ตาราง 34 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (B) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t) และค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ ( $R^2$ ) ของมาตรวัดพลังใจสำหรับสตรีผู้ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดการเห็นข้อดีใหม่ ๆ ในชีวิต

องค์ประกอบ	น้ำหนัก องค์ประกอบ มาตรฐาน (B)	ค่าความคลาด เคลื่อน มาตรฐาน(SE)	ค่าการ ทดสอบ นัยสำคัญทาง สถิติ (t)	ค่า สัมประสิทธิ์ พยากรณ์ ( $R^2$ )
rq16	.580**			.717
rq17	.590**	.176	6.098**	.348
rq18	.847**	.197	7.844**	.337



Chi-square=.000; df=1; relative chi-square=.000  
 ; p=.989; RMSEA=.000; RMR=.000; GFI=1.000; AGFI=1.000  
 ; CFI=1.000; PGFI=.167

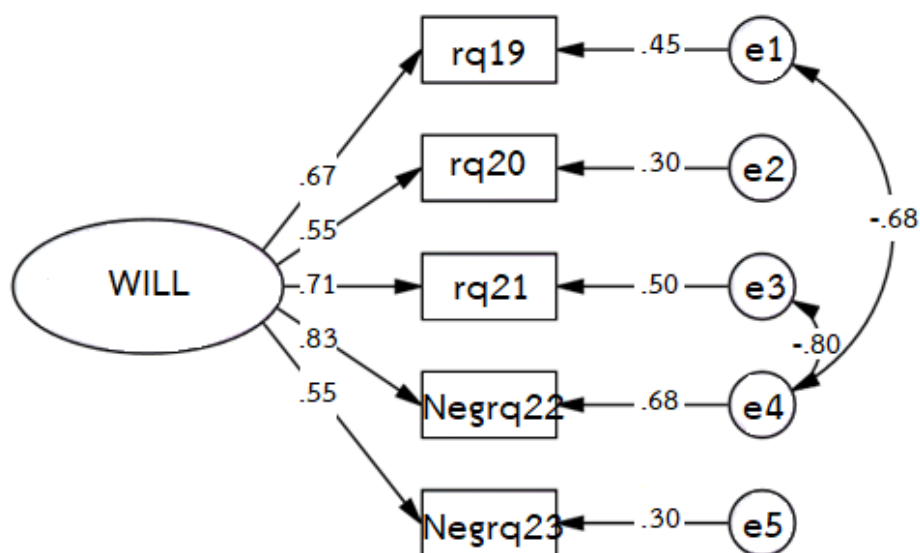
ภาพประกอบ 24 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดการเห็นข้อดีใหม่ ๆ ในชีวิต

### โมเดลการวัดการเห็นข้อดีใหม่ ๆ ในชีวิต

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดการเห็นข้อดีใหม่ ๆ ในชีวิต พบว่าค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (Standard factor Loading: B) ของข้อคำถาม 19 - 23 มีค่าตั้งแต่ 0.546 - 0.826 ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานมีค่าตั้งแต่ 0.145 - 0.209 ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติของค่าน้ำหนักองค์ประกอบ มีค่าตั้งแต่ 6.115 - 6.432 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.01$ ) และ ค่าความเชื่อมั่นของการวัดข้อมูลของตัวชี้วัด มีค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ตั้งแต่ 0.229 - 0.683 ผลการวิเคราะห์ความเหมาะสมพบที่ค่าดัชนีความเหมาะสมพบที่ค่าดัชนีความเหมาะสมพบที่ค่า  $\chi^2$  เท่ากับ .307 ค่านัยสำคัญทางสถิติ ( $p$ ) เท่ากับ .959 และค่าค่าสถิติไค-สแควร์สัมพัทธ์ (Relative Chi-square) เท่ากับ .102 ค่าดัชนีระดับความเหมาะสมพบที่ (GFI) เท่ากับ .999 ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพบที่ที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ .997 ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพบที่เปรียบเทียบ (CFI) เท่ากับ 1.000 ค่าดัชนีรากกำลังที่สองเฉลี่ยของเศษ (RMR) เท่ากับ .011 และค่าดัชนีรากกำลังที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) เท่ากับ 0.000 แสดงว่า โมเดลการวัดมีความเหมาะสมพบที่กับข้อมูลเชิงประจักษ์

ตาราง 35 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (B) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t) และค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ ( $R^2$ ) ของมาตรวัดพลังใจสำหรับสตรีผู้ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดการเชื่ออำนาจภายในตน

องค์ประกอบ	น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (b)	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE)	ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t)	ค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ ( $R^2$ )
rq19	.673**			.453
rq20	.546**	.145	6.115**	.299
rq21	.705**	.168	6.436**	.497
Negrq22	.826**	.209	6.259**	.683
Negrq23	.549**	.154	6.132**	.301



Chi-square=.307; df=3; relative chi-square=.102  
 ; p=.959; RMSEA=.000; RMR=.011; GFI=.999; AGFI=.997  
 ; CFI=1.000; PGFI=.200

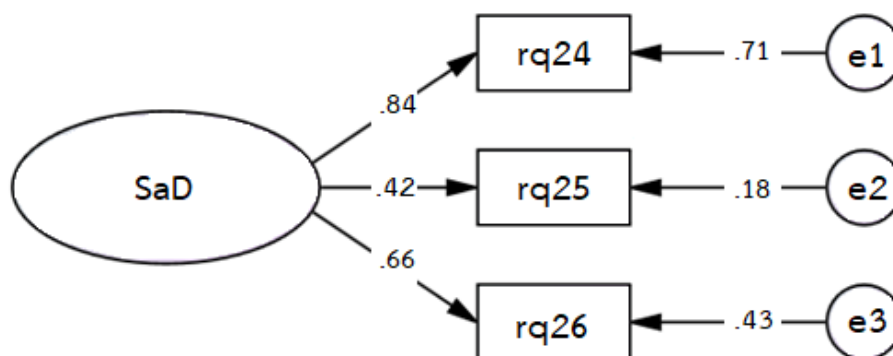
ภาพประกอบ 25 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดการเชื่ออำนาจภายในตน

### โมเดลการวัดสัมพันธภาพและการสนับสนุนจากบุตรีดา

ผลการวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดสัมพันธภาพและการสนับสนุนจากบุตรีดา พบว่าค่าน้ำหนักของค้ประกอบมาตรฐาน (Standard factor Loading: B) ของข้อคำถาม 24 - 26 ข้อ มีค่าตั้งแต่ 0.423 - 0.843 ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานมีค่าตั้งแต่ 0.176 - 0.197 ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติของค่าน้ำหนักของค้ประกอบ มีค่าตั้งแต่ 6.089 - 7.844 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.01$ ) และ ค่าความเชื่อมั่นของการวัดข้อมูลของตัวชี้วัด มีค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ตั้งแต่ 0.179 - 0.710 ผลการวิเคราะห์ความเหมาะสมพอดีพบว่า ค่าดัชนีความเหมาะสมพอดีของโมเดล มีค่า  $\chi^2$  เท่ากับ 0.000 ค่านัยสำคัญทางสถิติ (p) เท่ากับ .987 และค่าค่าสถิติไค-สแควร์สัมพัทธ์ (Relative Chi-square) เท่ากับ 0.000 ค่าดัชนีระดับความเหมาะสมพอดี (GFI) เท่ากับ 1.000 ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ 1.000 ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีเปรียบเทียบ (CFI) เท่ากับ 1.000 ค่าดัชนีรากกำลังที่สองเฉลี่ยของเศษ (RMR) เท่ากับ 0.000 และค่าดัชนีรากกำลังที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) เท่ากับ 0.000 แสดงว่า โมเดลการวัดมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ตาราง 36 ค่าน้ำหนักของค้ประกอบมาตรฐาน (B) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t) และค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ ( $R^2$ ) ของมาตรวัดพลังใจสำหรับสตรีผู้ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว จากการวิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดสัมพันธภาพและการสนับสนุนจากบุตรีดา

องค้ประกอบ	น้ำหนัก องค้ประกอบ มาตรฐาน (B)	ค่าความคลาด เคลื่อน มาตรฐาน(SE)	ค่าการ ทดสอบ นัยสำคัญทาง สถิติ (t)	ค่า สัมประสิทธิ์ พยากรณ์ ( $R^2$ )
rq24	.843**			.433
rq25	.423**	.176	6.098**	.179
rq26	.658**	.197	7.844**	.710



Chi-square=.000; df=1; relative chi-square=.000  
 ; p=.987; RMSEA=.000; RMR=.000; GFI=1.000; AGFI=1.000  
 ; CFI=1.000; PGFI=.167

ภาพประกอบ 26 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดสัมพันธภาพและการ  
 สนับสนุนจากบุตรธิดา

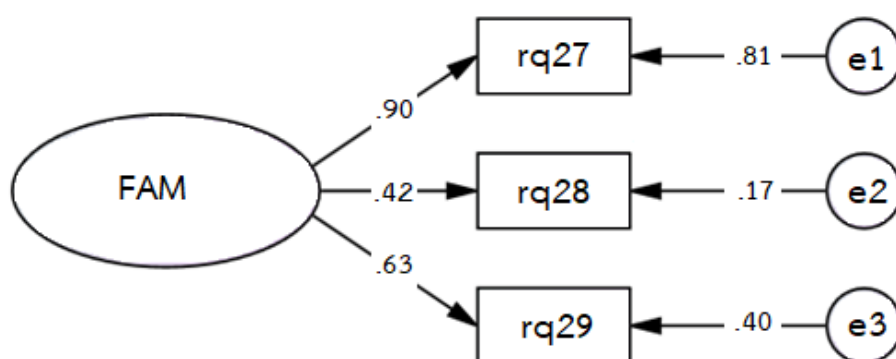
### โมเดลการวัดสัมพันธภาพและการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดสัมพันธภาพและการสนับสนุน  
 จากสมาชิกในครอบครัว พบว่าค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (Standard factor Loading:  
 B) ของข้อคำถาม 27 - 29 ข้อ มีค่าตั้งแต่ 0.415 - 0.898 ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานมีค่า  
 ตั้งแต่ 0.076 - 0.078 ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติของค่าน้ำหนักองค์ประกอบ มีค่าตั้งแต่  
 5.701 - 9.456 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.01$ ) และ ค่าความเชื่อมั่นของการวัดข้อมูลของ  
 ตัวชี้วัด มีค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ตั้งแต่ 0.172 - 0.807 ผลการวิเคราะห์ความเหมาะสมพอดี  
 พบว่า ค่าดัชนีความเหมาะสมพอดีของโมเดล มีค่า  $\chi^2$  เท่ากับ 0.000 ค่านัยสำคัญทางสถิติ ( $p$ )  
 เท่ากับ .991 และค่าค่าสถิติไค-สแควร์สัมพัทธ์ (Relative Chi-square) เท่ากับ 0.000 ค่าดัชนี  
 ระดับความเหมาะสมพอดี (GFI) เท่ากับ 1.000 ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว  
 (AGFI) เท่ากับ 1.000 ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีเปรียบเทียบ (CFI) เท่ากับ 1.000 ค่า  
 ดัชนีรากกำลังที่สองเฉลี่ยของเศษ (RMR) เท่ากับ 0.000 และค่าดัชนีรากกำลังที่สองของความ  
 คลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) เท่ากับ 0.000 แสดงว่า โมเดลการวัดมีความเหมาะสม  
 พอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์



ตาราง 37 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (B) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t) และค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ ( $R^2$ ) ของมาตรวัดพลังใจสำหรับสตรี ผู้ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดสัมพันธภาพและการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว

องค์ประกอบ	น้ำหนัก องค์ประกอบ มาตรฐาน (B)	ค่าความคลาด เคลื่อน มาตรฐาน(SE)	ค่าการ ทดสอบ นัยสำคัญทาง สถิติ (t)	ค่า สัมประสิทธิ์ พยากรณ์ ( $R^2$ )
rq27	.898**			.807
rq28	.415**	.076	5.701**	.172
rq29	.629**	.078	9.465**	.396



Chi-square=.000; df=1; relative chi-square=.000  
 ; p=.991; RMSEA=.000; RMR=.000; GFI=1.000; AGFI=1.000  
 ; CFI=1.000; PGFI=.167

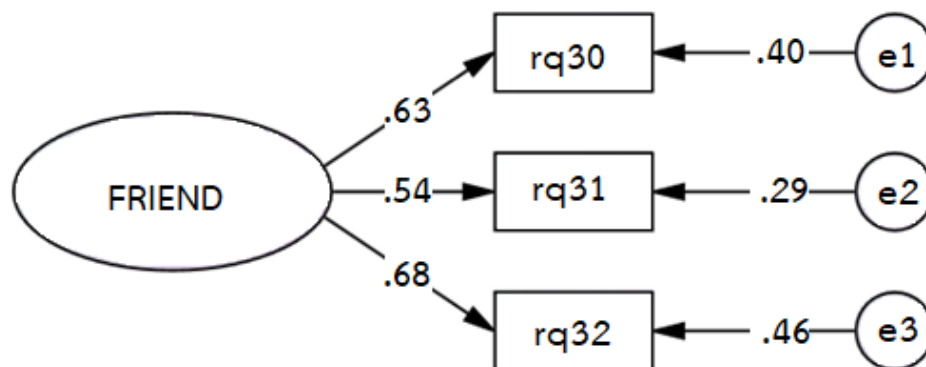
ภาพประกอบ 27 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดสัมพันธภาพและการสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว

### โมเดลการวัดสัมพันธภาพและการสนับสนุนจากเพื่อนผู้ใกล้ชิด

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดสัมพันธภาพและการสนับสนุนจากเพื่อนผู้ใกล้ชิด พบว่าค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (Standard factor Loading: B) ของข้อคำถาม 30 - 32 มีค่าตั้งแต่ 0.541 - 0.677 ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานมีค่าตั้งแต่ 0.183 - 0.186 ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติของค่าน้ำหนักองค์ประกอบ มีค่าตั้งแต่ 5.380 - 5.818 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.01$ ) และ ค่าความเชื่อมั่นของการวัดข้อมูลของตัวชี้วัด มีค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ตั้งแต่ 0.293 - 0.458 ผลการวิเคราะห์ความเหมาะสมพอดีพบว่า ค่าดัชนีความเหมาะสมพอดีของโมเดล มีค่า  $\chi^2$  เท่ากับ .001 ค่านัยสำคัญทางสถิติ ( $p$ ) เท่ากับ .978 และค่าค่าสถิติไค-สแควร์สัมพัทธ์ (Relative Chi-square) เท่ากับ .001 ค่าดัชนีระดับความเหมาะสมพอดี (GFI) เท่ากับ 1.000 ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ 1.000 ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีเปรียบเทียบ (CFI) เท่ากับ 1.000 ค่าดัชนีรากกำลังที่สองเฉลี่ยของเศษ (RMR) เท่ากับ .001 และค่าดัชนีรากกำลังที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) เท่ากับ 0.000 แสดงว่า โมเดลการวัดมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ตาราง 38 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (B) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t) และค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ ( $R^2$ ) ของมาตรวัดพลังใจสำหรับสตรีผู้ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดสัมพันธภาพและการสนับสนุนจากเพื่อนผู้ใกล้ชิด

องค์ประกอบ	น้ำหนัก องค์ประกอบ มาตรฐาน (B)	ค่าความคลาด เคลื่อน มาตรฐาน(SE)	ค่าการ ทดสอบ นัยสำคัญทาง สถิติ (t)	ค่า สัมประสิทธิ์ พยากรณ์ ( $R^2$ )
rq30	.632**			.400
rq31	.541**	.183	5.380**	.293
rq32	.677**	.186	5.818**	.458



Chi-square=.001; df=1; relative chi-square=.001  
 ; p=.978; RMSEA=.000; RMR=.001; GFI=1.000; AGFI=1.000  
 ; CFI=1.000; PGFI=.167

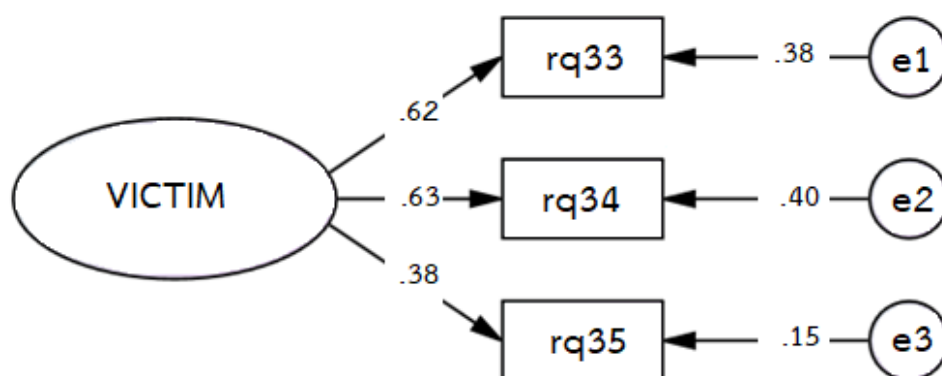
ภาพประกอบ 28 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดสัมพันธภาพและการ  
 สนับสนุนจากเพื่อนผู้ใกล้ชิด

### โมเดลการวัดสัมพันธภาพและการสนับสนุนจากเพื่อนสตรีที่เผชิญสถานการณ์คล้ายกัน

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดสัมพันธภาพและการสนับสนุน  
 จากเพื่อนสตรีที่เผชิญสถานการณ์คล้ายกัน พบว่าค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (Standard  
 factor Loading: B) ของข้อคำถาม 33 - 35 มีค่าตั้งแต่ 0.382 - 0.634 ค่าความคลาดเคลื่อน  
 มาตรฐานมีค่าตั้งแต่ 0.168 - 0.225 ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติของค่าน้ำหนักองค์ประกอบ  
 มีค่าตั้งแต่ 3.792 - 4.816 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.01$ ) และ ค่าความเชื่อมั่นของการวัด  
 ข้อมูลของตัวชี้วัด มีค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ตั้งแต่ 0.146 - 0.401 ผลการวิเคราะห์ความเหมาะสม  
 พบดีพบว่า ค่าดัชนีความเหมาะสมพอดีของโมเดล มีค่า  $\chi^2$  เท่ากับ .001 ค่านัยสำคัญทางสถิติ ( $p$ )  
 เท่ากับ .980 และค่าค่าสถิติไค-สแควร์สัมพันธ์ (Relative Chi-square) เท่ากับ 0001 ค่าดัชนีระดับ  
 ความเหมาะสมพอดี (GFI) เท่ากับ 1.000 ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว  
 (AGFI) เท่ากับ 1.000 ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีเปรียบเทียบ (CFI) เท่ากับ 1.000 ค่า  
 ดัชนีรากกำลังที่สองเฉลี่ยของเศษ (RMR) เท่ากับ .001 และค่าดัชนีรากกำลังที่สองของความ  
 คลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) เท่ากับ 0.000 แสดงว่า โมเดลการวัดมีความเหมาะสม  
 พอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ตาราง 39 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (B) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t) และค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ ( $R^2$ ) ของมาตรวัดพลังใจสำหรับสตรีผู้ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดสัมพันธภาพและการสนับสนุนจากเพื่อนสตรีที่เผชิญสถานการณ์คล้ายกัน

องค์ประกอบ	น้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (B)	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE)	ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t)	ค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ ( $R^2$ )
rq33	.616**			.380
rq34	.634**	.225	4.816**	.401
rq35	.382**	.168	3.792**	.146



Chi-square=.001; df=1; relative chi-square=.001  
 ; p=.980; RMSEA=.000; RMR=.001; GFI=1.000; AGFI=1.000  
 ; CFI=1.000; PGFI=.167

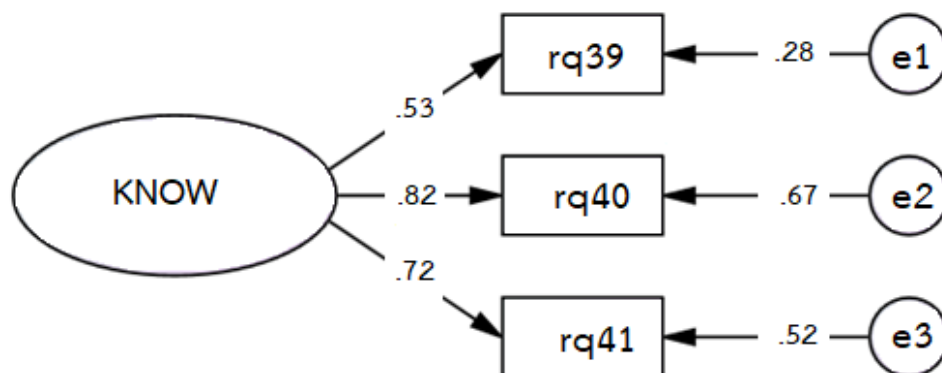
ภาพประกอบ 29 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดสัมพันธภาพและการสนับสนุนจากเพื่อนสตรีที่เผชิญสถานการณ์คล้ายกัน

### โมเดลการวัดความรู้และทักษะการเอาตัวรอดท่ามกลางสถานการณ์รุนแรง

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดความรู้และทักษะการเอาตัวรอดท่ามกลางสถานการณ์รุนแรง พบว่าค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (Standard factor Loading: B) ของข้อคำถาม 36 - 41 มีค่าตั้งแต่ 0.533 - 0.818 ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานมีค่าตั้งแต่ 0.265 - 0.296 ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติของค่าน้ำหนักองค์ประกอบ มีค่าตั้งแต่ 6.312 - 6.982 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.01$ ) และ ค่าความเชื่อมั่นของการวัดข้อมูลของตัวชี้วัด มีค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ตั้งแต่ 0.284 - 0.669 ผลการวิเคราะห์ความเหมาะสมพบดี พบว่า ค่าดัชนีความเหมาะสมพบดีของโมเดล มีค่า  $\chi^2$  เท่ากับ .001 ค่านัยสำคัญทางสถิติ ( $p$ ) เท่ากับ .980 และค่าค่าสถิติไค-สแควร์สัมพัทธ์ (Relative Chi-square) เท่ากับ 0001 ค่าดัชนีระดับความเหมาะสมพบดี (GFI) เท่ากับ 1.000 ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพบดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ 1.000 ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพบดีเปรียบเทียบ (CFI) เท่ากับ 1.000 ค่าดัชนีรากกำลังที่สองเฉลี่ยของเศษ (RMR) เท่ากับ .001 และค่าดัชนีรากกำลังที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) เท่ากับ 0.000 แสดงว่า โมเดลการวัดมีความเหมาะสมพบดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ตาราง 40 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (B) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t) และค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ ( $R^2$ ) ของมาตรวัดพลังใจสำหรับสตรีผู้ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดความรู้และทักษะการเอาตัวรอดท่ามกลางสถานการณ์รุนแรง

องค์ประกอบ	น้ำหนัก องค์ประกอบ มาตรฐาน (B)	ค่าความคลาด เคลื่อน มาตรฐาน(SE)	ค่าการ ทดสอบ นัยสำคัญทาง สถิติ (t)	ค่า สัมประสิทธิ์ พยากรณ์ ( $R^2$ )
rq39	.533**			.284
rq40	.818**	.265	6.982**	.669
rq41	.723**	.269	6.312**	.522



Chi-square=.000; df=1; relative chi-square=.000  
 ; p=.991; RMSEA=.000; RMR=.000; GFI=1.000; AGFI=1.000  
 ; CFI=1.000; PGFI=.167

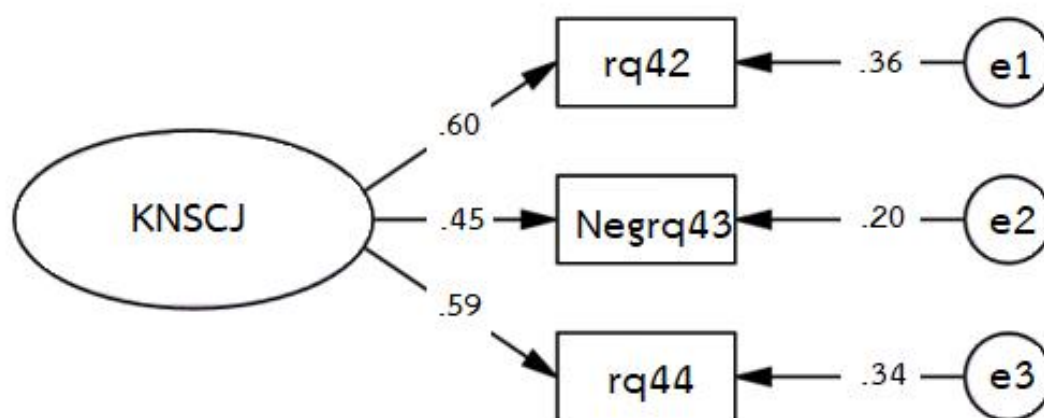
ภาพประกอบ 30 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดความรู้และทักษะการ  
 เอาตัวรอดท่ามกลางสถานการณ์รุนแรง

### โมเดลการวัดความเข้าใจเบื้องหลังความไม่เท่าเทียมทางสังคม

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดความเข้าใจเบื้องหลังความไม่  
 เท่าเทียมทางสังคม พบว่าค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (Standard factor Loading: B)  
 ของข้อคำถาม 42 - 44 มีค่าตั้งแต่ 0.450 - 0.601 ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานมีค่าตั้งแต่  
 0.174 - 0.234 ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติของค่าน้ำหนักองค์ประกอบ มีค่าตั้งแต่ 4.124 -  
 4.582 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.01$ ) และ ค่าความเชื่อมั่นของการวัดข้อมูลของตัวชี้วัด มี  
 ค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ตั้งแต่ 0.202 - 0.361 ผลการวิเคราะห์ความเหมาะสมพบค่าดัชนี  
 ความเหมาะสมของโมเดล มีค่า  $\chi^2$  เท่ากับ 0.000 ค่านัยสำคัญทางสถิติ ( $p$ ) เท่ากับ .989  
 และค่าค่าสถิติไค-สแควร์สัมพัทธ์ (Relative Chi-square) เท่ากับ 0.000 ค่าดัชนีระดับความ  
 เหมาะสมพอดี (GFI) เท่ากับ 1.000 ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI)  
 เท่ากับ 1.000 ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีเปรียบเทียบ (CFI) เท่ากับ 1.000 ค่าดัชนีราก  
 กำลังที่สองเฉลี่ยของเศษ (RMR) เท่ากับ .001 และค่าดัชนีรากกำลังที่สองของความคลาดเคลื่อน  
 ในการประมาณค่า (RMSEA) เท่ากับ 0.000 แสดงว่า โมเดลการวัดมีความเหมาะสมพอดีกับ  
 ข้อมูลเชิงประจักษ์

ตาราง 41 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (B) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t) และค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ ( $R^2$ ) ของมาตรวัดพลังใจสำหรับสตรี ผู้ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดความเข้าใจเบื้องหลังความไม่เท่าเทียมทางสังคม

องค์ประกอบ	น้ำหนัก องค์ประกอบ มาตรฐาน (B)	ค่าความคลาด เคลื่อน มาตรฐาน(SE)	ค่าการ ทดสอบ นัยสำคัญทาง สถิติ (t)	ค่า สัมประสิทธิ์ พยากรณ์ ( $R^2$ )
rq42	.601**			.361
Negrq43	.450**	.174	4.124**	.202
rq44	.586**	.234	4.582**	.343



Chi-square=.000; df=1; relative chi-square=.000  
 ; p=.989; RMSEA=.000; RMR=.001; GFI=1.000; AGFI=1.000  
 ; CFI=1.000; PGFI=.167

ภาพประกอบ 31 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดความเข้าใจเบื้องหลังความไม่เท่าเทียมทางสังคม

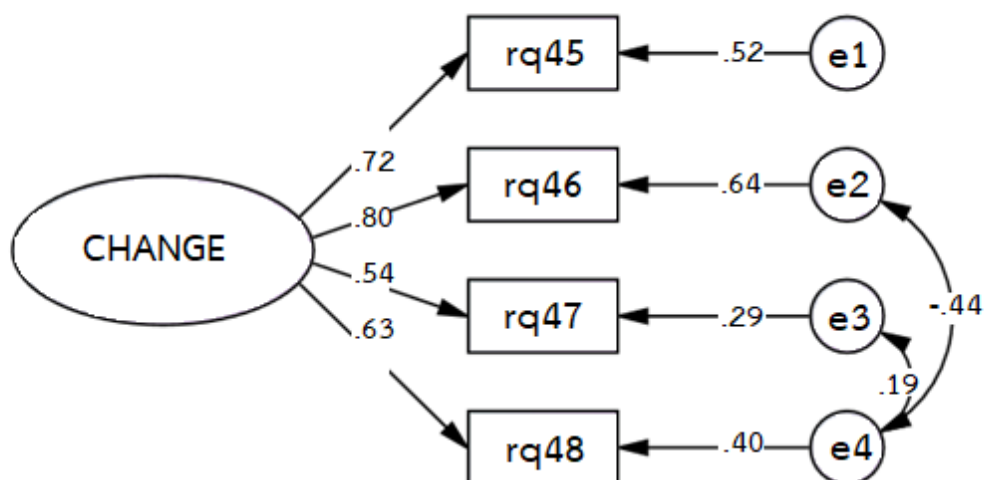


### โมเดลการวัดการกล้าเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อลดการถูกรังแก

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดการกล้าเปลี่ยนแปลงตนเอง เพื่อลดการถูกรังแก พบว่าค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (Standard factor Loading: B) ของข้อคำถาม 45 – 48 มีค่าตั้งแต่ 0.540 - 0.800 ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานมีค่าตั้งแต่ 0.104 - 0.136 ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติของค่าน้ำหนักองค์ประกอบ มีค่าตั้งแต่ 6.229 – 8.262 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.01$ ) และ ค่าความเชื่อมั่นของการวัดข้อมูลของตัวชี้วัด มีค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ตั้งแต่ 0.291 - 0.640 ผลการวิเคราะห์ความเหมาะสมพบที่พบว่า ค่าดัชนีความเหมาะสมพอดีของโมเดล มีค่า  $\chi^2$  เท่ากับ .001 ค่านัยสำคัญทางสถิติ (p) เท่ากับ .981 และ ค่าค่าสถิติไค-สแควร์สัมพัทธ์ (Relative Chi-square) เท่ากับ .001 ค่าดัชนีระดับความเหมาะสมพอดี (GFI) เท่ากับ 1.000 ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ 1.000 ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีเปรียบเทียบ (CFI) เท่ากับ 1.000 ค่าดัชนีรากกำลังที่สองเฉลี่ยของเศษ (RMR) เท่ากับ .001 และค่าดัชนีรากกำลังที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) เท่ากับ 0.000 แสดงว่า โมเดลการวัดมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ตาราง 42 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (B) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t) และค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ ( $R^2$ ) ของมาตรวัดพลังใจสำหรับสตรี ผู้ถูกรังแกความรุนแรงในครอบครัว จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดการกล้าเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อลดการถูกรังแก

องค์ประกอบ	น้ำหนัก องค์ประกอบ มาตรฐาน (B)	ค่าความคลาด เคลื่อน มาตรฐาน(SE)	ค่าการ ทดสอบ นัยสำคัญทาง สถิติ (t)	ค่า สัมประสิทธิ์ พยากรณ์ ( $R^2$ )
rq45	.718			.515
rq46	.800	.136	8.262	.640
rq47	.540	.104	6.531	.291
rq48	.632	.135	6.229	.399



Chi-square=.001; df=1; relative chi-square=.001  
 ; p=.981; RMSEA=.000; RMR=.001; GFI=1.000; AGFI=1.000  
 ; CFI=1.000; PGFI=.100

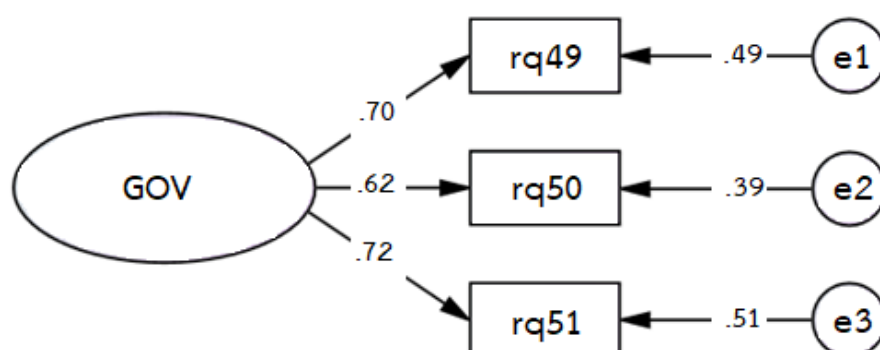
ภาพประกอบ 32 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดการกล้าเปลี่ยนแปลง  
 ตนเองเพื่อลดการถูกรังแก

### โมเดลการวัดความเชื่อมั่นในการให้ความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดความเชื่อมั่นในการให้ความ  
 ช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ พบว่าค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (Standard factor Loading:  
 B) ของข้อคำถาม 49 - 51 มีค่าตั้งแต่ 0.623 - 0.717 ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานมีค่าตั้งแต่  
 0.138 - 0.146 ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติของค่าน้ำหนักองค์ประกอบ มีค่าตั้งแต่ 6.919 –  
 7.428 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.01$ ) และ ค่าความเชื่อมั่นของการวัดข้อมูลของตัวชี้วัด มี  
 ค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ตั้งแต่ 0.388 - 0.514 ผลการวิเคราะห์ความเหมาะสมพบที่ค่าดัชนี  
 ความเหมาะสมพอดีของโมเดล มีค่า  $\chi^2$  เท่ากับ 0.000 ค่านัยสำคัญทางสถิติ ( $p$ ) เท่ากับ .996  
 และค่าค่าสถิติไค-สแควร์สัมพัทธ์ (Relative Chi-square) เท่ากับ 0.000 ค่าดัชนีระดับความ  
 เหมาะสมพอดี (GFI) เท่ากับ 1.000 ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI)  
 เท่ากับ 1.000 ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีเปรียบเทียบ (CFI) เท่ากับ 1.000 ค่าดัชนีราก  
 กำลังที่สองเฉลี่ยของเศษ (RMR) เท่ากับ 0.000 และค่าดัชนีรากกำลังที่สองของความ  
 คลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) เท่ากับ 0.000 แสดงว่า โมเดลการวัดมีความเหมาะสม  
 พอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ตาราง 43 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (B) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t) และค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ ( $R^2$ ) ของมาตรวัดพลังใจสำหรับสตรี ผู้ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดความเชื่อมั่นในการให้ความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ

องค์ประกอบ	น้ำหนัก องค์ประกอบ มาตรฐาน (B)	ค่าความคลาด เคลื่อน มาตรฐาน(SE)	ค่าการ ทดสอบ นัยสำคัญทาง สถิติ (t)	ค่า สัมประสิทธิ์ พยากรณ์ ( $R^2$ )
rq49	.697**			.486
rq50	.623**	.138	6.919**	.388
rq51	.717**	.146	7.428**	.514



Chi-square=.000; df=1; relative chi-square=.000  
 ; p=.996; RMSEA=.000; RMR=.000; GFI=1.000; AGFI=1.000  
 ; CFI=1.000; PGFI=.167

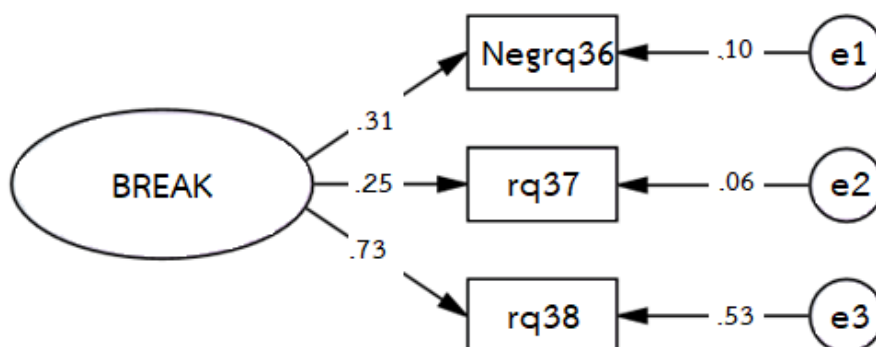
ภาพประกอบ 33 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดความเชื่อมั่นในการให้ความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ

### โมเดลการวัดการเห็นแนวทางจัดการปัญหาที่เหมาะสมกับคู่ของตน

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการเห็นแนวทางจัดการปัญหาที่เหมาะสมกับคู่ของตน พบว่าค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (Standard factor Loading: B) ของข้อคำถาม 36 - 38 มีค่าตั้งแต่ 0.248 - 0.726 ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานมีค่าตั้งแต่ 0.391 - 0.781 ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติของค่าน้ำหนักองค์ประกอบ มีค่าตั้งแต่ 2.063 - 3.162 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) และ ค่าความเชื่อมั่นของการวัดข้อมูลของตัวชี้วัด มีค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ตั้งแต่ 0.062 - 0.526 ผลการวิเคราะห์ความเหมาะสมพบค่าดัชนีความเหมาะสมพอดีของโมเดล มีค่า  $\chi^2$  เท่ากับ 0.000 ค่านัยสำคัญทางสถิติ ( $p$ ) เท่ากับ .994 และค่าค่าสถิติไค-สแควร์สัมพัทธ์ (Relative Chi-square) เท่ากับ 0.000 ค่าดัชนีระดับความเหมาะสมพอดี (GFI) เท่ากับ 1.000 ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ 1.000 ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีเปรียบเทียบ (CFI) เท่ากับ 1.000 ค่าดัชนีรากกำลังที่สองเฉลี่ยของเศษ (RMR) เท่ากับ 0.000 และค่าดัชนีรากกำลังที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) เท่ากับ 0.000 แสดงว่า โมเดลการวัดมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ตาราง 44 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (B) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t) และค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ ( $R^2$ ) ของมาตรวัดพลังใจสำหรับสตรี ผู้ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดความเชื่อมั่นในการให้ความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ

องค์ประกอบ	น้ำหนัก องค์ประกอบ มาตรฐาน (B)	ค่าความคลาด เคลื่อน มาตรฐาน(SE)	ค่าการ ทดสอบ นัยสำคัญทาง สถิติ (t)	ค่า สัมประสิทธิ์ พยากรณ์ ( $R^2$ )
Negrq36	.309*			.095
rq37	.248*	.391	2.063*	.062
rq38	.726**	.781	3.162**	.526



Chi-square=.000; df=1; relative chi-square=.000  
 ; p=.994; RMSEA=.000; RMR=.000; GFI=1.000; AGFI=1.000;  
 ; CFI=1.000; PGFI=.167

ภาพประกอบ 34 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดการเห็นแนวทางจัดการ  
 ปัญหาที่เหมาะสมกับคู่ของตน

การวิเคราะห์องค์ประกอบสำรวจของมาตรวัดการพิทักษ์สิทธิของตนเอง (การวิเคราะห์โมเดลการวัด)

โมเดลการวัดการเห็นคุณค่าของตนเอง

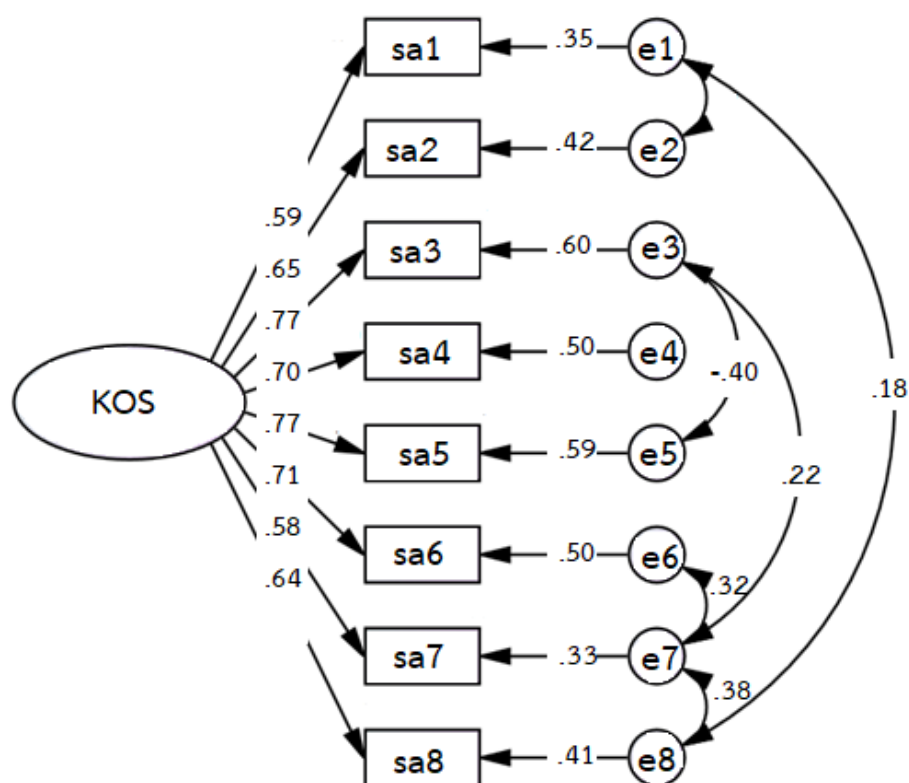
โมเดลการวัดการรู้จักตัวเอง

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดการรู้จักตัวเอง พบว่าค่าน้ำหนัก  
 องค์ประกอบมาตรฐาน (Factor Loading: B) ของข้อคำถาม 1 - 8 มีค่าตั้งแต่ 0.578 - 0.772 ค่า  
 ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานมีค่าตั้งแต่ 0.120 - 0.158 ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติของค่า  
 น้ำหนักองค์ประกอบ มีค่าตั้งแต่ 6.546 - 8.855 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.01$ ) และ ค่า  
 ความเชื่อมั่นของการวัดข้อมูลของตัวชี้วัด มีค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ตั้งแต่ 0.334 - 0.596 ผลการ  
 วิเคราะห์ความเหมาะสมพบที่ค่าดัชนีความเหมาะสมพอดีของโมเดล มีค่า  $\chi^2$  เท่ากับ  
 15.025 ค่านัยสำคัญทางสถิติ ( $p$ ) เท่ากับ .376 และค่าค่าสถิติไค-สแควร์สัมพัทธ์ (Relative Chi-  
 square) เท่ากับ 1.073 ค่าดัชนีระดับความเหมาะสมพอดี (GFI) เท่ากับ .982 ค่าดัชนีวัดระดับ  
 ความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ .952 ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดี

เปรียบเทียบ (CFI) เท่ากับ .998 ค่าดัชนีรากกำลังที่สองเฉลี่ยของเศษ (RMR) เท่ากับ .048 และค่าดัชนีรากกำลังที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) เท่ากับ .019 แสดงว่าโมเดลการวัดมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ตาราง 45 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (B) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t) และค่าสัมประสิทธิ์พหุคูณ (R<sup>2</sup>) มาตรฐานการพิทักษ์สิทธิ์ตนเองสำหรับสตรีผู้ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดการรู้จักตนเอง

องค์ประกอบ	น้ำหนัก องค์ประกอบ มาตรฐาน (B)	ค่าความคลาด เคลื่อน มาตรฐาน(SE)	ค่าการ ทดสอบ นัยสำคัญทาง สถิติ (t)	ค่า สัมประสิทธิ์ พหุคูณ (R <sup>2</sup> )
sa1	.589**			.346
sa2	.652**	.120	8.396**	.425
sa3	.772**	.157	7.855**	.596
sa4	.705**	.147	7.712**	.497
sa5	.768**	.158	7.825**	.590
sa6	.706**	.152	7.713**	.498
sa7	.578**	.151	6.546**	.334
sa8	.644**	.135	8.002**	.414



Chi-square=15.025; df=14; relative chi-square=1.073  
 ; p=.376; RMSEA=.019; RMR=.048; GFI=.982; AGFI=.952;  
 ; CFI=.998; PGFI=.382

ภาพประกอบ 35 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดการรู้จักตัวเอง

### โมเดลการวัดภาวะผู้นำกับการเข้าใจสิทธิ

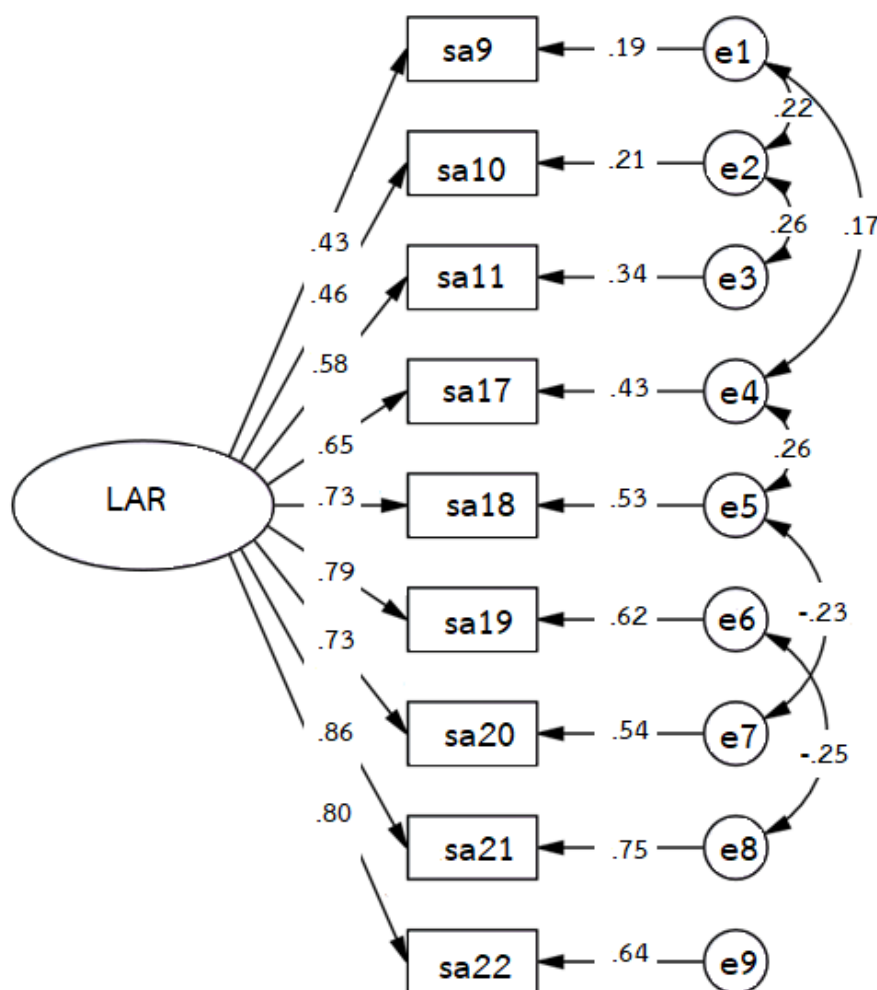
ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดภาวะผู้นำกับการเข้าใจสิทธิ พบว่าค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (Factor Loading: B) ของข้อคำถาม 9 – 11 และ 17 - 22 มีค่าตั้งแต่ 0.433 - 0.864 ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานมีค่าตั้งแต่ 0.209 - 0.398 ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติของค่าน้ำหนักองค์ประกอบ มีค่าตั้งแต่ 5.349 – 6.196 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.01$ ) และ ค่าความเชื่อมั่นของการวัดข้อมูลของตัวชี้วัด มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ตั้งแต่ 0.187 - 0.746 ผลการวิเคราะห์ความเหมาะสมพบว่ามีค่าดัชนีความเหมาะสมพอดีของโมเดล มีค่า  $\chi^2$  เท่ากับ 15.593 ค่านัยสำคัญทางสถิติ ( $p$ ) เท่ากับ .792 และค่า



ค่าสถิติไค-สแควร์สัมพัทธ์ (Relative Chi-square) เท่ากับ .743 ค่าดัชนีระดับความเหมาะสมพอดี (GFI) เท่ากับ .983 ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ .963 ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีเปรียบเทียบ (CFI) เท่ากับ 1.000 ค่าดัชนีรากกำลังที่สองเฉลี่ยของเศษ (RMR) เท่ากับ .049 และค่าดัชนีรากกำลังที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) เท่ากับ 0.000 แสดงว่า โมเดลการวัดมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ตาราง 46 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (B) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t) และค่าสัมประสิทธิ์พหุคูณ (R<sup>2</sup>) มาตรฐานการพิทักษ์สิทธิ์ตนเอง สำหรับสตรีผู้ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของ โมเดลการวัดภาวะผู้นำกับการเข้าใจสิทธิ

องค์ประกอบ	น้ำหนัก องค์ประกอบ มาตรฐาน (B)	ค่าความคลาด เคลื่อน มาตรฐาน(SE)	ค่าการ ทดสอบ นัยสำคัญทาง สถิติ (t)	ค่า สัมประสิทธิ์ พหุคูณ (R <sup>2</sup> )
sa9	.433**			.187
sa10	.457**	.209	5.349**	.208
sa11	.583**	.270	5.391**	.340
sa17	.654**	.324	6.126**	.428
sa18	.729**	.376	5.893**	.531
sa19	.788**	.398	6.016**	.621
sa20	.735**	.372	5.916**	.540
sa21	.864**	.380	6.196**	.746
sa22	.802**	.385	6.101**	.644



Chi-square=15.593; df=21; relative chi-square=.743  
 ; p=.792; RMSEA=.000; RMR=.049; GFI=.983; AGFI=.963;  
 ; CFI=1.000; PGFI=.459

ภาพประกอบ 36 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดภาวะผู้นำกับการเข้าใจ  
 ลัทธิ

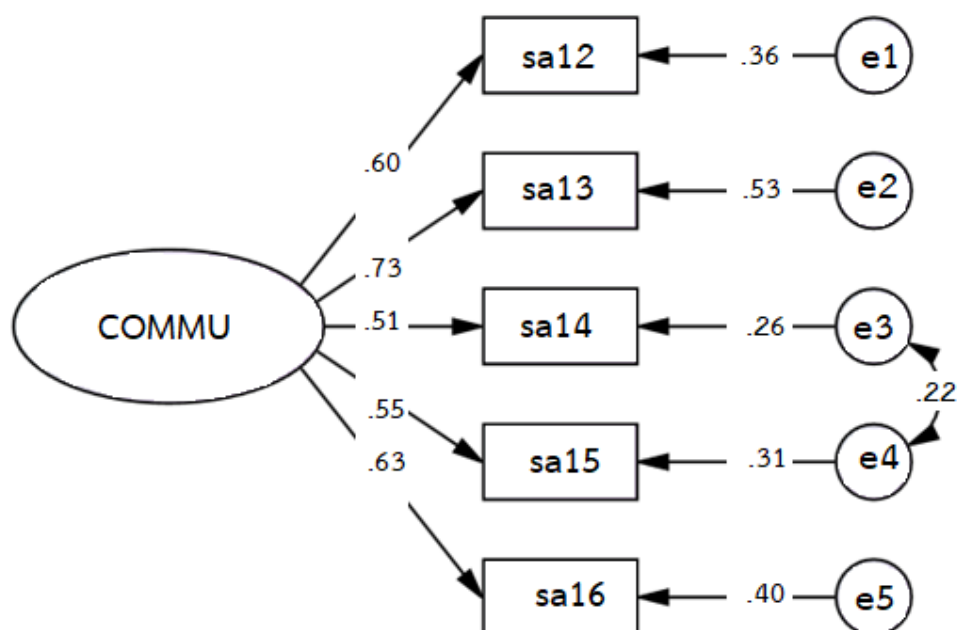
### โมเดลการวัดทักษะการสื่อสาร

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดทักษะการสื่อสาร ค่าน้ำหนัก  
 องค์ประกอบมาตรฐาน (Factor Loading: B) ของข้อคำถามข้อ 12 - 16 มีค่าตั้งแต่ 0.514 -  
 0.729 ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานมีค่าตั้งแต่ 0.150 - 0.187 ค่าการทดสอบนัยสำคัญทาง  
 สถิติของค่าน้ำหนักองค์ประกอบ มีค่าตั้งแต่ 5.368 - 6.606 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.01$ )

และ ค่าความเชื่อมั่นของการวัดข้อมูลของตัวชี้วัด มีค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ตั้งแต่ 0.264 - 0.531 ผลการวิเคราะห์ความเหมาะสมพอดีพบว่า ค่าดัชนีความเหมาะสมพอดีของโมเดล มีค่า  $\chi^2$  เท่ากับ 5.686 ค่านัยสำคัญทางสถิติ (p) เท่ากับ .224 และค่าค่าสถิติไค-สแควร์สัมพัทธ์ (Relative Chi-square) เท่ากับ 1.442 ค่าดัชนีระดับความเหมาะสมพอดี (GFI) เท่ากับ .989 ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) เท่ากับ .958 ค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีเปรียบเทียบ (CFI) เท่ากับ .992 ค่าดัชนีรากกำลังที่สองเฉลี่ยของเศษ (RMR) เท่ากับ .036 และค่าดัชนีรากกำลังที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) เท่ากับ .046 แสดงว่า โมเดลการวัดมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ตาราง 47 ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (B) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE) ค่าการทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ (t) และค่าสัมประสิทธิ์พยากรณ์ ( $R^2$ ) มาตรฐานการพิทักษ์สิทธิ์ตนเอง สำหรับสตรีผู้ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว จากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของ โมเดลการวัดทักษะการสื่อสาร

องค์ประกอบ	น้ำหนัก องค์ประกอบ มาตรฐาน (B)	ค่าความคลาด เคลื่อน มาตรฐาน(SE)	ค่าการ ทดสอบ นัยสำคัญทาง สถิติ (t)	ค่า สัมประสิทธิ์ พยากรณ์ ( $R^2$ )
sa12	.602			.362
sa13	.729	.187	6.606	.531
sa14	.514	.150	5.368	.264
sa15	.553	.165	5.679	.305
sa16	.634	.165	6.271	.402



Chi-square=5.686; df=4; relative chi-square=1.422  
 ; p=.224; RMSEA=.046; RMR=.036; GFI=.989; AGFI=.958;  
 ; CFI=.992; PGFI=.264

ภาพประกอบ 37 ผลการวิเคราะห์ห้องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดทักษะการสื่อสาร

### โปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์

ตาราง 48 ค่าดัชนีความสอดคล้องเพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของกระบวนการดำเนินโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์

หัวข้อพิจารณา	ผลการพิจารณาโดยผู้เชี่ยวชาญ			IOC	ผล
	1	2	3		
การดำเนินการครั้งที่ 1 (เช้า) ปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธเชิงบวก					
วัตถุประสงค์	1	1	1	1.000	ใช้ได้
แนวคิด	1	0	1	0.667	ใช้ได้
เทคนิค	1	1	1	1.000	ใช้ได้
กระบวนการ	1	1	1	1.000	ใช้ได้
การดำเนินการครั้งที่ 1 (บ่าย) อารมณ์ของฉันทน์ ร่างกายของฉันทน์					
วัตถุประสงค์	1	1	1	1.000	ใช้ได้
แนวคิด	1	1	1	1.000	ใช้ได้
เทคนิค	1	1	1	1.000	ใช้ได้
กระบวนการ	1	1	1	1.000	ใช้ได้
การดำเนินการครั้งที่ 2 (เช้า) ความคิดของฉันทน์					
วัตถุประสงค์	1	1	1	1.000	ใช้ได้
แนวคิด	0	1	1	0.667	ใช้ได้
เทคนิค	1	1	1	1.000	ใช้ได้
กระบวนการ	0	1	1	0.667	ใช้ได้
การดำเนินการครั้งที่ 2 (บ่าย) พลังใจของฉันทน์					
วัตถุประสงค์	1	1	1	1.000	ใช้ได้
แนวคิด	1	1	0	0.667	ใช้ได้
เทคนิค	1	0	1	0.667	ใช้ได้
กระบวนการ	0	1	1	0.667	ใช้ได้
การดำเนินการครั้งที่ 3 (เต็มวัน) ตัวฉันกับวาทกรรมของสังคม					
วัตถุประสงค์	1	1	1	1.000	ใช้ได้

หัวข้อพิจารณา	ผลการพิจารณาโดยผู้เชี่ยวชาญ			IOC	ผล
	1	2	3		
แนวคิด	1	1	1	1.000	ใช้ได้
เทคนิค	1	0	1	0.667	ใช้ได้
กระบวนการ	1	1	0	0.667	ใช้ได้
การดำเนินการครั้งที่ 4 (เช้า) สិทธิของฉันท					
วัตถุประสงค์	1	1	1	1.000	ใช้ได้
แนวคิด	1	1	1	1.000	ใช้ได้
เทคนิค	0	1	1	0.667	ใช้ได้
กระบวนการ	0	1	1	0.667	ใช้ได้
การดำเนินการครั้งที่ 4 (บ่าย) ปัจฉิมนิเทศ					
วัตถุประสงค์	1	1	1	1.000	ใช้ได้
แนวคิด	1	1	1	1.000	ใช้ได้
เทคนิค	1	1	0	0.667	ใช้ได้
กระบวนการ	1	1	1	1.000	ใช้ได้

## การบันทึกชั่วโมงบำบัดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์

1. การบันทึกชั่วโมงบำบัดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ กลุ่มตัวอย่างโรงพยาบาลน่าน

วันที่ 8 กุมภาพันธ์ 2565 เวลา 09:00-12:00 น. สถานที่ สถานพยาบาลแห่งหนึ่ง

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธ์เชิงบวก

กลุ่มการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์เพื่อฟื้นฟูพลังใจในภาวะวิกฤตและการพิทักษ์สิทธิของตนเองของสตรีที่ถูกรังแกด้วยความรุนแรงในครอบครัว ประกอบไปด้วยสมาชิก 4 คน ผู้นำและผู้ช่วยกลุ่มการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกด้วยท่าทาง สีสัน และน้ำเสียงที่เป็นมิตร แนะนำตัวเองและผู้ช่วยกลุ่มอย่างเป็นทางการ เริ่มสร้างสัมพันธ์ภาพกับสมาชิกกลุ่มโดยการพูดคุยเรื่องทั่วไป (Small talk) เช่น เรื่องสภาพดินฟ้าอากาศ การเดินทาง ความเป็นอยู่ ผู้ให้การปรึกษาเริ่มการสังเกตท่าที การสนทนาของสมาชิกแต่ละคนเพื่อให้สามารถหาแนวทางหรือกิจกรรมที่เข้าถึงความไว้วางใจ การให้ความร่วมมือ ที่จะนำไปสู่กระบวนการปรึกษาที่มีประสิทธิภาพสูงสุด ซึ่งในเบื้องต้นสมาชิกจะสื่อสารในลักษณะถามคำถาม คำตอบ และมีความเจียมในช่วงการเปิดกลุ่มต้อนรับ

ผู้ให้การปรึกษาอธิบายถึงที่มาและวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ ที่ได้มาจากการศึกษาทางวิชาการที่น่าเชื่อถือทั้งจากในและต่างประเทศเพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกมั่นใจ วางใจ ในกระบวนการเรียนรู้ที่จะเกิดขึ้น

จากนั้น ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสร้างข้อตกลงในการให้คำปรึกษา มีเป้าหมายให้สมาชิกได้มีส่วนร่วม เปิดเผยความต้องการของตนเองได้ สื่อสารมากขึ้น ซึ่งในการเข้าร่วมครั้งนี้สมาชิกต้องการให้มีบรรยากาศที่ไม่ตึงเครียด พูดคุยกันแบบสบายๆ เปิดเผยจิตใจต่อกัน มีความอบอุ่นเหมือนอยู่ในครอบครัวและต้องการความสบายใจ ผู้ให้การปรึกษาสร้างความรู้สึกปลอดภัยให้แก่สมาชิกเพิ่มขึ้น ด้วยการเน้นย้ำถึงการรักษาความลับที่เกี่ยวข้องกับการบอกเล่าประสบการณ์ส่วนตัว การเคารพในเรื่องราวชีวิตของบุคคล การขอบคุณเรื่องเล่าของแต่ละบุคคลที่ล้วนแต่มีความสำคัญและมีคุณค่าต่อกระบวนการปรึกษา บอกเล่าบทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่มที่เปิดใจเข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลกันและกัน ความร่วมมือในการปิดเสียงอุปกรณ์สื่อสารและสามารถบอกกล่าวได้ในกรณีที่เป็นต้องติดต่อพูดคุยธุระได้ รวมถึงการแจ้งกำหนดการในเรื่อง



การพักเบรกกลุ่มในแต่ละช่วงของวัน ซึ่งในแต่ละครั้ง จะทำการพักกลุ่ม 10-15 นาที เปิดพื้นที่ให้สมาชิกสอบถามข้อสงสัยต่าง ๆ ซึ่งในช่วงเริ่มเปิดกลุ่มนี้สมาชิกยังไม่มีข้อคำถามเพิ่มเติม

ก่อนที่จะเข้าสู่กิจกรรมสร้างสัมพันธภาพ เชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มพูดคุยถึงความคาดหวังในการเข้ารับบริการให้คำปรึกษา สมาชิกแต่ละคนมีเป้าหมายที่แตกต่างกันออกไป สมาชิกบางส่วนต้องการได้รับความรู้และแนวทางในการไปปฏิบัติดูแลตนเอง สมาชิกบางส่วนต้องการให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก เช่น ความสุข ความสบายใจ ซึ่งผู้ให้การปรึกษานำเอาการบอกเล่าถึงความคาดหวังดังกล่าวมาเป็นเป้าหมายในการดำเนินกิจกรรมสำหรับวันนี้ และนำเอาความต้องการของสมาชิกในเรื่องความเป็นกันเอง ความไว้วางใจ เข้ามานำเพื่อเข้าสู่กระบวนการสร้างสัมพันธภาพด้วยกิจกรรมต่าง ๆ

ในการเข้ากลุ่มการปรึกษาครั้งนี้ มีข้อค้นพบจากการทำกิจกรรมสร้างสัมพันธภาพดังต่อไปนี้

ผู้ให้การปรึกษาเริ่มต้นดำเนินกิจกรรมละลายพฤติกรรมด้วยกิจกรรม รู้จักฉัน รู้จักเธอ (Speed Meeting) ที่ให้สมาชิกบอกเล่าถึงความเป็นตนเอง เช่น ชื่อ อาชีพการงานในปัจจุบัน ซึ่งในเบื้องต้นสมาชิกกลุ่มไม่คุ้นเคยกัน จะมีท่าที่เกร็ง เมื่อให้จับคู่บอกเล่าเรื่องราวของตนเอง ไม่กล้าเริ่มต้นพูดก่อน บอกเล่าเรื่องราวของตนเองได้สั้น แต่เป็นที่น่าสนใจ หลังจากที่สมาชิกได้พูดคุยแลกเปลี่ยนกันครบทุกคน เมื่อผลัดกันบอกเล่าเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกแต่ละคนที่ได้คุยด้วย กลับพบว่า แม้สมาชิกจะมีท่าที่ที่ดูประหม่า แต่ทุกคนได้บอกเล่าถึงประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้นในครอบครัวเกี่ยวกับการถูกทำร้าย ซึ่งทำให้ผู้นำกลุ่มมองเห็นถึงความต้องการที่จะระบายสิ่งที่อัดอั้นอยู่ในใจ ความรู้สึกที่สมาชิกมอบให้แก่กันเป็นอย่างดี ซึ่งมีรายละเอียดที่ได้จากกิจกรรมดังนี้

เอ (นามสมมติ) อายุ 19 ปี กำลังศึกษาอยู่ ชั้นมัธยม มีปัญหาครอบครัวเกี่ยวกับการถูกพ่อและสามีทำร้าย

บี (นามสมมติ) อายุ 20 ปี กำลังศึกษาอยู่ ชอบกินขนม ชอบสีดำ มีปัญหาครอบครัวเกี่ยวกับการถูกพ่อและสามีทำร้าย

ซี (นามสมมติ) อายุ 41 ปี ประกอบอาชีพอิสระ แบกรับภาระครอบครัว มีปัญหาครอบครัวเกี่ยวกับการถูกสามีทำร้าย

ดี (นามสมมติ) อายุ 43 ปี ลูกจ้างราชการ แบกรับภาระหนี้สิน มีปัญหาครอบครัวเกี่ยวกับการถูกสามีทำร้าย

จากนั้นผู้ให้การปรึกษาดำเนินกิจกรรมต่อเนื่องเพื่อให้สมาชิกเกิดความคุ้นเคยกันมากขึ้น รวมถึงต้องการนำพาให้สมาชิกเกิดความรู้สึกด้านบวกกับตนเอง อันจะเป็นการปูทางไปสู่การสร้างพลังใจที่จะเกิดขึ้นต่อไป โดยในรอบนี้ให้สมาชิกนึกถึงเหตุการณ์ที่ตนเองมีความสุขในช่วง 2 อาทิตย์ที่ผ่านมา จับคู่ผลัดกันเล่าจนครบวง ในรอบกิจกรรมนี้สมาชิกยังคงมีความเขินเกร็งปรากฏอยู่ จากการสังเกตท่าทางการยืนที่บิดไปมา การรอให้ฝ่ายตรงข้ามเริ่มพูดก่อน การชี้ไปยังคู่ของตน เพื่อให้เริ่มพูดก่อน เป็นต้น ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาจึงเพิ่มรอบการสนทนาให้สมาชิกได้รู้สึกคุ้นเคยมากขึ้น ด้วยการให้สมาชิกนึกถึงเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองหัวเราะได้ โดยดำเนินการตามขั้นตอนเดิม ซึ่งจากการสังเกตในรอบนี้ พบว่า สมาชิกเริ่มมีการพูดก่อน ภาษาร่างกายดูผ่อนคลายลง มีเสียงหัวเราะ มีรอยยิ้ม และมีการพูดแทรกกันภายในวงเกิดขึ้น เมื่อผู้ให้การปรึกษาสัมผัสถึงบรรยากาศที่เริ่มคุ้นเคยกันระหว่างสมาชิกเพิ่มมากขึ้นแล้ว จึงให้หยุดพัก 15 นาที เพื่อนำเข้าสู่การสร้างความรู้สึกเชิงบวกในกิจกรรมถัดไป

ในช่วงเวลานี้ ผู้ให้การปรึกษาต้องการเน้นย้ำถึงภาวะอารมณ์และความคิดด้านบวก ให้เกิดแก่สมาชิกเพื่อเป็นการสร้างเสริมพลังใจในเบื้องต้น จึงชวนสมาชิกทบทวนถึงเรื่องราวหรือเหตุการณ์ในชีวิตที่รู้สึกประทับใจหรือภูมิใจเกี่ยวกับตัวเองผ่านการวาดภาพลงบนกระดาษ โดยให้สมาชิกได้ใช้ช่วงเวลาอย่างเพียงพอที่จะนึกทบทวนถึงเหตุการณ์ที่ต้องการบอกเล่าให้ปรากฏชัดขึ้นในความทรงจำ แล้วจึงค่อยๆ ถ่ายทอดลงบนกระดาษ โดยไม่เน้นถึงเรื่องความสวยงาม ซึ่งอาจจะเป็นการเลือกวาดออกมาเป็นเรื่องราว สัญลักษณ์หรือสีสันต่าง ๆ โดยไม่มีข้อจำกัด ในช่วงเวลานี้สมาชิกมีความจดจ่อ ตั้งใจทบทวนและถ่ายทอดเรื่องราวลงบนกระดาษออกมาเป็นภาพเรื่องราว ซึ่งสังเกตได้จากท่าทาง การหยุดคิดเพื่อดึงภาพเหตุการณ์ การเลือกสีที่นำมาใช้วาด การใส่รายละเอียดภาพ ที่เมื่อบอกเล่าแล้ว ปรากฏรายละเอียดของสมาชิกแต่ละคน ดังต่อไปนี้

เอ (นามสมมติ) วาดภาพตนเองในปัจจุบันที่กำลังศึกษาอยู่ ใบหน้ายิ้มแย้ม รอบตัวมีสัญลักษณ์โน้ตดนตรีและบานหน้าต่าง ซึ่งทางด้านขวามีภาพหัวใจดวงใหญ่ วาดด้วยปากกาสีแดง พื้นที่ด้านในวาดสมาชิกในครอบครัวที่อาศัยอยู่ร่วมกันทั้งหมด 4 คน ประกอบไปด้วย พ่อ แม่ ตนเองและน้องสาว พร้อมคำพูดที่เขียนไว้ด้านข้าง “ทำเพื่อพ่อแม่” และทางด้านซ้ายมือของภาพมีรูปวาดชั้นบันไดที่มีลูกศรก้าวขึ้นด้านบนและมีรูปสมาชิกที่จบการศึกษา พร้อมคำพูด “จบแล้ว” สมาชิกบอกเล่าเรื่องราวความประทับใจต่อภาพวาดนี้ว่า “ครั้งหนึ่งครอบครัวตกอยู่ในสถานภาพการเงินที่เป็นหนี้จากการเกิดอุบัติเหตุทางรถยนต์ ที่ทำให้ตนเองมีความคิดจะเลิกเรียนเพื่อออกไปทำงานหาเงินมาเลี้ยงครอบครัว แต่ในท้ายที่สุดก็ตัดสินใจเรียนต่อเพราะนึกถึงอนาคตที่ดีกว่า หากสามารถเรียนจบได้ก็จะมียานทำงานมีเงินมาดูแลช่วยเหลือครอบครัวจึงรู้สึกประทับใจในตนเองที่

ตัดสินใจเรียนหนังสือต่อ” ในขณะที่ สมาชิกบอกเล่าเรื่องราวมีรอยยิ้มปรากฏภายใต้หน้ากาที่สังเกตเห็นผ่านดวงตา ผู้ให้การปรึกษาชื่นชมกับเรื่องราวการตัดสินใจของสมาชิก

บี (นามสมมติ) วาดภาพตนเองในปัจจุบันที่กำลังศึกษาอยู่ ใบหน้ายิ้มแย้มมีภาพหนังสืออยู่ด้านข้างซ้ายมือ ด้านข้างขวามีรูปชั้นบันไดที่มีลูกศรโค้งอยู่แต่ละชั้น แสดงถึงการก้าวเดินขึ้น ที่สูงสุดของบันไดมีตัวเองยืนยกแขนดีใจที่เรียนจบ และมีสมาชิกครอบครัว 5 คน ประกอบไปด้วย ย่า ป้า น้ำ พี่สาว และน้อง ยืนบนสนามหญ้าแสดงความดีใจด้วย สมาชิกบอกเล่าเรื่องราวความประทับใจต่อภาพวาดนี้ว่า “ตัวเองอยากเรียนหนังสือจบเพื่อมาดูแลครอบครัว รู้สึกภูมิใจในตัวเองที่สามารถเรียนหนังสือได้ เป็นคนตั้งใจเรียน ใฝ่ดี และมีครอบครัวคอยให้การสนับสนุน” หลังจากได้ฟังเรื่องราว ผู้ให้การปรึกษาชื่นชมในความตั้งใจและความรักที่มีต่อครอบครัว

ซี (นามสมมติ) วาดภาพบ้านหลังเล็กของพ่อ ที่อยู่ในพื้นที่ห่างไกลบนเขา วาดที่ตำแหน่งกลางกระดาษ มีก้อนเมฆและพระอาทิตย์ลอยอยู่ด้านบน และด้านล่างมีภาพหลานสองคนนั่งอยู่บนดินกลางทุ่งนาด้วยกัน ที่ด้านบนของภาพมีคำพูด “หนูรอพ่อแม่อยู่บนดอยนี่นะ” สมาชิกบอกเล่าเรื่องราวที่มีต่อภาพนี้ว่า “เป็นภาพของหลานสองคนที่ตนเองรับผิดชอบดูแลแทนพี่ชายและพี่สะใภ้ที่อยู่ในเรือนจำ ซึ่งปัจจุบันหลานทั้งสองคนอาศัยอยู่กับปู่บนเขา ตนเองอยากเห็นหลานมีชีวิตที่ดีกว่านี้จึงพยายามทำทุกทางเพื่อจะมีช่องทางช่วยเหลือหลานให้ได้ที่สุด รู้สึกสงสารที่เด็กเล็กไม่มีใครคอยดูแลเอาใจใส่ เล่นกับดินกินกับทราย ไม่มีอาหารการกินที่ดี” เนื่องจากสมาชิกเล่าถึงเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของคนอื่นมากกว่าการบอกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับตนเอง ผู้ให้การปรึกษาจึงตั้งคำถาม เพื่อถามถึงความรู้สึกประทับใจหรือภูมิใจในตนเองที่เกิดขึ้นกับเหตุการณ์นี้ สมาชิกเล่าว่า ภูมิใจที่ตัวเองนึกถึงคนอื่น ห่วงใยบุคคลในบ้าน มีความปรารถนาอยากเห็นทุกคนมีชีวิตที่ดี ผู้ให้การปรึกษาสะท้อนถึงคุณลักษณะในด้านการเป็นผู้ให้ของสมาชิกเพื่อยืนยันคุณค่าและความหมายในสิ่งที่สมาชิกกำลังลงมือทำอยู่ นอกจากนี้ผู้ให้การปรึกษายังได้มองเห็นความรู้สึกแบกรับความรู้สึกเหนื่อยล้าที่สมาชิกคนนี้กำลังเผชิญอยู่

ดี (นามสมมติ) วาดภาพบันไดสามขั้นที่เปรียบเสมือนเป็นตัวแทนของช่วงเวลาในชีวิต บนบันไดขั้นแรกมี ภาพวาดครอบครัว ประกอบไปด้วย ตนเอง สามีและลูก ทุกคนใบหน้ายิ้มแย้ม รักกันเป็นภาพสีชมพู และข้างๆ มีภาพวาดตัวเองและลูกเป็นสีเหลืองซีด ใบหน้าเศร้าหมอง บนบันไดขั้นที่สอง วาดภาพตนเองนอนอยู่บนเตียงโรงพยาบาลรับการรักษา บนบันไดขั้นที่สาม ลากเส้นทางเดินยาวมีชั้นบันไดก้าวขึ้นอยู่ที่ปลายกระดาษ บนเส้นทางเดินนั้นวาดภาพตนเองและบุตรจูงมือกันเดินไปข้างหน้ายิ้มแย้มมีรูปหัวใจดวงใหญ่ สมาชิกบอกเล่าเรื่องราวความประทับใจที่มีต่อภาพว่า “แต่งงานกับสามีและมีอยู่ด้วยกันชีวิตมีความสุขดีใจที่มีลูก แต่หลังจากนั้นไม่

นานถูกทำร้ายร่างกายจนสมองบวมต้องเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาล ในช่วงเวลานี้สมาชิกรู้สึก สะเทือนใจและร้องไห้ออกมาถึงเหตุการณ์ที่ตนเองต้องเผชิญในช่วงเวลานั้น แต่หลังจากนั้น เมื่อเล่าถึงการดูแลตัวเองได้อย่างดีและดูแลบุตรได้ด้วยตนเอง ก็ปรากฏรอยยิ้มขึ้นได้ สมาชิกเล่า ว่ารู้สึกภูมิใจที่ตนเองฝ่าฟัน แข็งแกร่ง และเข้มแข็ง บอกกับตัวเองว่าเราต้องรอดเพื่อดูแลลูกให้ดีที่สุด”

ผู้ให้การปรึกษาสะท้อนถึงคุณลักษณะที่เข้มแข็งของแต่ละบุคคล ที่สัมผัสรับรู้ผ่าน เรื่องราวความประทับใจ ให้การชื่นชมและเชิญชวนให้สมาชิกแต่ละคนได้บอกถึงความประทับใจ และชื่นชมคุณลักษณะต่าง ๆ ที่เห็นในแต่ละบุคคลออกมาให้เจ้าของเรื่องราวนั้นได้ยิน จากนั้นให้ สมาชิกได้ทำการบันทึกคุณลักษณะด้านดีของตนเอง ที่มองเห็นและรับรู้เพิ่มขึ้นจากการทำ กิจกรรมนี้ออกมาให้ได้มากที่สุด ลงบนสมุดงาน หลังจากนั้นให้สมาชิกเลือกคุณลักษณะที่ตนเอง ชอบตัวเองมากที่สุดขึ้นมา 5 ข้อ ซึ่งผู้ให้การปรึกษาทำการจดบันทึกไว้นำไปใช้เป็นข้อมูลในการให้ คำปรึกษาครั้งถัดไปในเรื่องการสร้างพลังใจ

ปิดกลุ่มการปรึกษาในช่วงเช้าด้วยการให้สมาชิกสะท้อนสิ่งที่ได้รับในช่วงนี้ พบว่า สมาชิกมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองมากขึ้น รู้สึกได้ปลดปล่อยบอกเล่า มีความสบายใจ ท่าทีการ แสดงออกของสมาชิกมีความผ่อนคลายลง สมาชิกพูดคุยแลกเปลี่ยนกันได้เป็นธรรมชาติมากขึ้น ซึ่งการสะท้อนเหล่านี้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่มในด้านการสร้าง สัมพันธภาพ การให้ความไว้วางใจ เปิดใจระหว่างสมาชิกที่วางแผนไว้

วันที่ 8 กุมภาพันธ์ 2565 เวลา 13:00-16:00 น. สถานที่ สถานพยาบาลแห่งหนึ่ง

### ครั้งที่ 1 อารมณ์และร่างกายของฉัน

ผู้ให้การปรึกษาดำเนินการต้อนรับสมาชิกในการกลับเข้าร่วมกลุ่ม ด้วยการชวนคุย เล็กๆ น้อยๆ เกี่ยวกับ สถานที่รับประทานอาหารเช้า รสชาติของอาหาร เป็นต้น ก่อนที่จะนำเข้าสู่การดำเนินกลุ่ม ช่วงบ่าย จากการสังเกตพบว่าสมาชิกบางส่วนมีการหวง ง่วง นิ่งหลังเอนเหยียดขาขึ้นตรงมา ด้านหน้าคล้ายเอนนอน บางส่วนมีความตื่นตัวที่แสดงออกผ่านสีหน้า และการนั่งโน้มตัวมา ด้านหน้า

เริ่มเชิญชวนให้สมาชิกได้เริ่มที่การสำรวจถึงอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองที่ปรากฏขึ้น ณ ช่วงเวลานี้ในห้องบำบัดเพื่อฝึกสร้างการตระหนักรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง สมาชิกสะท้อนอารมณ์ความรู้สึกที่แตกต่างกันไป ดังนี้ ง่วง ตื่นตัว กังวล สบายๆ ซึ่งผู้ให้การปรึกษาพาให้สมาชิกสังเกตภาวะร่างกายที่เชื่อมโยงกับอารมณ์ความรู้สึกที่บอกเล่า ซึ่งในช่วงเวลานี้สมาชิกไม่คุ้นเคยกับการสังเกตสัญญาณทางร่างกายที่เชื่อมโยงกับภาวะอารมณ์ จึงใช้การตั้งคำถาม เพื่อถามเจาะจงลงไปที่ย่อยส่วนต่าง ๆ เช่น เมื่อรู้สึกง่วงแล้วเราสังเกตว่าร่างกายเป็นอย่างไร เปลือกตา หน้ตามีลักษณะเป็นอย่างไร การหายใจเป็นอย่างไร มีความรู้สึกมีหัวบวมๆ เมื่อรู้สึกตื่นตัว กระปรี้กระเปร่า ร่างกายของเรามีการแสดงสัญญาณอะไรเกิดขึ้นบ้าง ซึ่งสมาชิกกล่าวว่าร่างกายเหมือนมีกำลัง อยากรู้ว่าช่วงบ่ายนี้จะมีความรู้เรื่องอะไรเพิ่มขึ้น สำหรับสมาชิกที่กล่าวถึงความรู้สึกกังวล เล่าว่าร่างกายตอนนี้ไม่ค่อยมีแรง เหมือนหัวใจเต้นไม่เป็นจังหวะ เป็นต้น จากการสะท้อนเรื่องการสังเกตภาวะร่างกายที่เชื่อมโยงกับความรู้สึกต่าง ๆ จึงเป็นจุดเริ่มต้นที่ดี ที่ผู้ให้การปรึกษาจะเริ่มนำพาให้สมาชิกทุกคนให้เกิดความเข้าใจมากยิ่งขึ้นในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ความรู้สึกที่ส่งผลไปยังภาวะร่างกาย โดยเริ่มพาให้สมาชิกพูดคุยเรื่องของความรู้สึกให้ลึกซึ้งขึ้น

ผู้ให้การปรึกษาใช้การตั้งคำถามให้สมาชิกช่วยกันนึกถึงคำที่แสดงออกถึงความรู้สึกในชีวิตประจำวัน เช่น สนุก เสียใจ มีความสุข เพื่อนำพาให้สมาชิกได้กลับมาตระหนักรับรู้ในด้านความรู้สึกให้มากขึ้น โดยเมื่อสมาชิกบอกคำนั้นขึ้นมา ผู้ให้การปรึกษาทำการจดคำความรู้สึกที่สมาชิกพูดออกมาลงบนกระดาน โดยแยก ออกเป็นสองแถว คือ ความรู้สึกเชิงบวกและความรู้สึกเชิงลบ เพื่อให้มองเห็นความรู้สึกที่หลากหลาย ในช่วงเวลานี้พบว่า สมาชิกแต่ละคนใช้เวลาในการ

นึกถึงอารมณ์ความรู้สึกนานกว่า 1- 2 นาที รวมถึงนึกไม่ค่อยออกว่าจะอะไรที่เรียกว่าความรู้สึก และใช้คำอธิบายภาวะร่างกาย เช่น ปวดแหว่ ปวดก้น ปวดหัว ซึ่งจากการแสดงออกดังกล่าวนี้ทำให้พอทราบได้ว่า สมาชิกส่วนใหญ่ไม่คุ้นเคยกับการสัมผัสตระหนักรับรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง หรืออาจจะยังไม่มีสมาธิเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึก ดังนั้นในกระบวนการนี้ผู้ให้คำปรึกษาเองจึงทำหน้าที่ตั้งคำถาม ยกตัวอย่าง และให้คำปรึกษากับสมาชิกโดยการยกตัวอย่างสถานการณ์ง่ายๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น หากเราออกหัก เราจะเกิดความรู้สึกอะไรขึ้นบ้าง เพื่อค่อย ๆ ให้สมาชิกมีแนวทางในการค้นหา เข้าไปสัมผัสในด้านความรู้สึกมากขึ้น เป็นที่น่าสังเกตว่าค่าความรู้สึกที่สมาชิกบอกเล่าในส่วนใหญ่มักจะอยู่ในเชิงลบ เช่น ง่วง เบื่อ หงุดหงิด รำคาญ โกรธ เกลียด โมโห กลัว ตกใจ ตื่นเต้น กังวล เศร้า เสียใจ น้อยใจ เป็นต้น สำหรับความรู้สึกเชิงบวกที่สมาชิกนึกถึง มีดังนี้ ตื่นตัว รัก ชอบ มีพลังใจเพิ่ม ตีใจ มั่นใจ สดชื่น อิศระ ผู้ให้การปรึกษาจึงช่วยเพิ่มเติมความรู้สึกเชิงบวก เช่น ภูมิใจ สบายใจ พอใจ ประทับใจ ยินดี สุขใจ มีความสุข จากนั้นจึงชวนให้สมาชิกได้เลือกความรู้สึกที่ตัวเองชอบ อยากให้เกิดขึ้นบ่อยๆ และและความรู้สึกที่ไม่ชอบในช่วงเวลาที่ผ่านมาเร็วๆ นี้ อย่างละ 3 ความรู้สึก และให้ลองนึกทบทวนถึงที่มาของความรู้สึกทั้งหมดที่ตนเองเลือกมา ซึ่งสมาชิกแต่ละคนบอกเล่าถึงรายละเอียด ดังต่อไปนี้

สมาชิก	ความรู้สึกที่ชอบ	ที่มา	ความรู้สึกที่ไม่ชอบ	ที่มา
เอ	1. สนุก 2. สุขใจ 3. สบายใจ	- ได้ออกความคิดเห็นต่าง ๆ - ได้รับความไว้วางใจที่ได้เล่าเหตุการณ์ต่าง ๆ - ได้เล่าเรื่องราวที่อยู่ในใจ	1. ง่วง 2. เบื่อ 3. โกรธ	- ทำกิจกรรมได้ไม่เต็มที่ - ไม่มีความสุขกับสิ่งรอบข้าง - มองโลกในแง่ร้าย
บี	1. สนุก 2. มีความสุข 3. สบายใจ	- ได้ออกความคิดเห็นต่าง ๆ - ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน - ได้เล่าเรื่องราวปัญหา	1. ปวดแหว่ 2. ง่วง 3. เบื่อ	- นิ่งนาน - ทำกิจกรรมได้ไม่สะดวก - ทำกิจกรรมหนึ่งนานไป
ซี	1. ประทับใจ	- ได้แลกเปลี่ยนความรู้กับ	1. ปวดแหว่	- ยืนนาน นิ่งนาน



สมาชิก	ความรู้สึก ที่ชอบ	ที่มา	ความรู้สึก ที่ไม่ชอบ	ที่มา
	2. มีความสุข  3. อิศระ	ผู้อื่น - ได้ศึกษาเรื่องราวชีวิตของ บุคคลอื่น - ได้พูดในสิ่งที่ต้องการบอก	2. ตื่นเต้น  3. เหนื่อย	- ทำกิจกรรมร่วมกับ ผู้อื่น  - นิ่งนาน ๆ
ดี	1. รัก  2. สบายใจ  3. อิศระ	- การได้มอบและได้รับความ รักแก่คนรอบข้าง - ห่างจากการคิดเรื่องปวดหัว - ได้เป็นตัวเอง แสดงออกได้ อย่างมีความสุข	1. โกรธ  2. ปวด ร่างกาย 3. เบื่อ	- ไม่สามารถทำอย่าง ที่ต้องการได้ - ทำงานไม่ได้ - ไม่อยากทำอะไร

จากการได้แลกเปลี่ยนความรู้สึกทั้งในทางบวกและลบจากสถานการณ์ที่หลากหลาย ช่วยให้สมาชิกเกิดการตระหนักด้านความรู้สึกได้ชัดเจนยิ่งขึ้น อย่างไรก็ตามมีสมาชิกบางส่วนอาจยังไม่สามารถเชื่อมโยงความรู้สึกต่อเหตุการณ์ได้มากนัก และบางส่วนบอกถึงผลที่ตามมาเมื่อเกิดความรู้สึกดังกล่าว นอกจากนี้ได้กล่าวถึงความรู้สึกเจ็บปวดทางด้านร่างกายเข้ามาเกี่ยวข้อง ในเบื้องต้นผู้ให้การปรึกษาจึงเชื่อมโยงเข้าสู่ความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ ความรู้สึกที่ส่งผลต่อร่างกาย ที่นำไปสู่ความเจ็บป่วยหรือพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนา ดังนั้นในช่วงเวลานี้จึงให้ความรู้ในการฝึกการหายใจเพื่อการผ่อนคลายและการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างเป็นระบบเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมให้สมาชิกกลุ่มมีแนวทางในการรับมือกับภาวะร่างกายที่มีภาวะตึงเครียดและความกังวลใจในยามที่เผชิญกับวิกฤติ รวมถึงรับมือกับความวิตกกังวลใจที่อาจปรากฏขึ้นในระหว่างการดำเนินกลุ่ม

การฝึกหายใจเพื่อการผ่อนคลายเริ่มจากการให้สมาชิกได้เข้ามาสัมผัสกับการหายใจตามธรรมชาติของตนเอง ประมาณ 1-2 นาที โดยให้สมาชิกสังเกตจังหวะการหายใจของตนเอง สมาชิกส่วนใหญ่เล่าว่า หายใจสั้นบ้าง หายใจถี่บ้าง หายใจอยู่ตรงจมูก รู้สึกเหมือนลมไม่เข้าห้อง ผู้ให้การปรึกษาบอกเล่าถึงธรรมชาติที่บุคคลมักไม่ค่อยได้สังเกตการหายใจของตนเองเพราะร่างกายทำงานอย่างเป็นอัตโนมัติในการหายใจ บอกประโยชน์ของการหายใจที่ถูกวิธีจะช่วยเพิ่มออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายที่มีผลต่อการควบคุมอัตราการเต้นของหัวใจได้ในยามที่เกิดความเครียดและเริ่มทำการฝึกการหายใจแบบใช้กระบังลม (diaphragmatic breathing exercise) โดยมีผู้ให้



การปรึกษาเป็นผู้นำฝึก สมาชิกสะท้อนว่าการฝึกนี้มีความยากตอนหายใจให้ลึกและหายใจออกให้ช้าและยาว ซึ่งทำให้รู้สึกเกร็งและเหนื่อย ดังนั้นผู้ให้การศึกษาจึงฝึกแบบสลับการหายใจในจังหวะปกติของแต่ละบุคคลและการหายใจแบบกะบังลมในช่วงแรก และเมื่อสังเกตที่ร่างกายและจังหวะการหายใจที่คงที่มากขึ้น จึงให้หายใจแบบใช้กะบังลมติดต่อกัน 10 รอบลมหายใจเข้า-ออก จากนั้นให้สมาชิกสะท้อนความรู้สึกและสภาวะร่างกายอีกครั้ง พบว่าส่วนใหญ่ รู้สึกว่าตนเองหายใจได้ลึกขึ้นและสามารถควบคุมจังหวะการหายใจออกได้ช้าลง เกิดความรู้สึกง่วงอันเนื่องมาจากความสบาย ผ่อนคลาย ซึ่งเมื่อผู้ให้การปรึกษามองเห็นความพร้อมของสมาชิกที่สามารถหายใจได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น จึงให้สมาชิกได้พักเบรก 10 นาที

นำเข้าสู่กระบวนการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างเป็นระบบ ที่อาศัยการนำแนวทางการหายใจที่ฝึกไปเข้ามาผสาน โดยผู้ให้การศึกษาเป็นผู้นำการฝึก ซึ่งแบ่งกล้ามเนื้อเป็นกลุ่มในการฝึกดังนี้ กล้ามเนื้อมือ กล้ามเนื้อแขน กล้ามเนื้อบริเวณขาและไหล่ กล้ามเนื้อคอ กล้ามเนื้อใบหน้า ช่วงบน กล้ามเนื้อใบหน้าช่วงล่าง กล้ามเนื้อหน้าอก กล้ามเนื้อหลัง กล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อสะโพก กล้ามเนื้อต้นขา กล้ามเนื้อน่องและเท้า โดยกล้ามเนื้อแต่ละกลุ่ม จะดำเนินการ 3 ขั้นตอน ดังนี้ 1. การเกร็งกล้ามเนื้อ 3-5 วินาที ตามความรู้สึกของแต่ละบุคคลที่ไม่ผืนจนได้รับการบาดเจ็บ 2. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 3. ทำการหายใจแบบใช้กะบังลม 2 ลมหายใจ และเคลื่อนไปสู่การฝึกในกลุ่มกล้ามเนื้อถัดไป ทำขั้นตอนทั้งหมดซ้ำทุกครั้งที่เราเริ่มฝึกในกลุ่มกล้ามเนื้ออื่น ๆ การฝึกในขั้นตอนนี้ใช้เวลาประมาณ 30-40 นาที ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอาการสังเกตร่างกายของสมาชิกด้วย หลังการฝึกจบสิ้นลง สมาชิกได้ให้ความคิดเห็นว่ารู้สึกโล่งมากจากที่ตอนแรกมีความคิดหลายอย่างในหัว มันหายไป ตอนไหนไม่รู้ตัว จากที่หนักๆ บริเวณหัวไหล่ ตอนนี้อย่างไรแล้ว สมาชิกอีกคนหนึ่งที่มีอาการปวดหลังจากการผ่าตัดมาก่อนหน้านี้ กล่าวว่า ลืมความรู้สึกปวดไปเลย เมื่อจดจ่ออยู่ที่การผ่อนคลายร่างกาย สมาชิกที่เหลือกล่าวว่า รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย ตัวเบา อยากนอนหลับไปเลย

ในช่วงท้ายก่อนการปิดกลุ่ม ผู้ให้การศึกษาสังเกตเห็นลักษณะการแสดงออกที่ผ่อนคลาย มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนที่เป็นธรรมชาติ สีหน้าและท่าทางที่ดูสดชื่นของสมาชิกปรากฏขึ้น รวมถึงการสะท้อนถึงความรู้สึกมีความสุข ความสบายใจ ความประทับใจกับการเข้ากลุ่มแบ่งปันที่ได้รู้จักตนเองและสมาชิกมากขึ้นและความรู้ที่ได้รับในการดูแลร่างกายในวันนี้ สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้สมาชิกมองเห็นการทำงานของภาวะอารมณ์ที่ส่งผลกระทบไปยังร่างกาย และทราบแนวทางในการรับมือกับภาวะร่างกายในยามวิกฤติได้มากขึ้น

มอบหมายให้สมาชิกกลุ่มได้กลับไปฝึกปฏิบัติการหายใจและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามที่ได้ฝึกในห้องการศึกษา วันละ 15-30 นาที ในระหว่างสัปดาห์ เพื่อสร้างความคุ้นเคยกับการรับมือนำร่างกายในยามเกิดวิกฤติ และนัดหมายวัน เวลา การพบกันในสัปดาห์ถัดไป

**วันที่** 15 กุมภาพันธ์ 2565 **เวลา** 09:00-12:00 น. **สถานที่** สถานพยาบาลแห่งหนึ่ง

### **ครั้งที่ 2** ความคิดของฉัน

ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทาย ถามถึงเรื่องราวทั่ว ๆ ไปที่เกิดขึ้นในระหว่างอาทิตย์ที่ผ่านมา ให้สมาชิกได้เริ่มบอกเล่าเรื่องราว ความรู้สึก ของตนเอง เพื่อเป็นการสร้างบรรยากาศผ่อนคลายสบายสบายให้เกิดขึ้น ในช่วงเวลานี้สมาชิกบอกเล่าเกี่ยวกับภารกิจการทำงานของตนเอง การลงมือปฏิบัติงาน การได้ไปพักผ่อนกับเพื่อน ผู้ให้การปรึกษา ฟังอย่างใส่ใจและสังเกตอารมณ์ความรู้สึกของสมาชิกแต่ละคนเพื่อประเมินความพร้อม

ก่อนที่จะนำเข้าสู่กระบวนการกลุ่มให้การปรึกษา

เชิญชวนสมาชิกได้เล่าถึงการฝึกปฏิบัติการสร้างความผ่อนคลายให้กับตนเองด้วยแนวทางการหายใจเพื่อการผ่อนคลายและการฝึกคลายกล้ามเนื้ออย่างเป็นระบบ ในช่วงอาทิตย์ที่ผ่านมา ซึ่งสมาชิกแต่ละคนสะท้อนถึงการฝึกฝนในเรื่องดังกล่าว ไว้ดังนี้

- เอ (นามสมมติ) ฝึกการหายใจทุกวันในช่วงกลางวัน แต่ไม่ค่อยได้ฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อมากนัก เนื่องจากพอฝึกได้สักพักจะเริ่มรู้สึกง่วงนอน เลยพาตัวเองเข้านอนทันที รู้สึกว่าตนเองหายใจได้ลึกขึ้นและรู้สึกผ่อนคลายได้เร็วจนรู้สึกง่วงนอนและอยากนอน

- บี (นามสมมติ) การหายใจในช่วงแรกที่เริ่มกลับไปฝึกเอง รู้สึกฝืนๆ และเลิกฝึกไป แต่เมื่อเข้านอนได้ลองนอนฝึกหายใจเข้าลึกขึ้น มีสมาธิมากกว่าช่วงระหว่างวันและหลับได้ทันที สำหรับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะมีโอกาสได้ฝึกประมาณ 3 วัน เนื่องจากมีภารกิจที่ต้องทำหลายอย่าง

- ซี (นามสมมติ) นำวิธีการหายใจที่ฝึกจากในห้องไปใช้ในชีวิตประจำวัน รู้สึกมีสติกับการหายใจมากขึ้น เวลานี้ก็ขึ้นได้ก็จะหายใจลึกยาวขึ้น และคลายกล้ามเนื้อทุกวันในช่วงก่อนเข้านอน โดยที่หายใจออกยาวๆ พร้อมทั้งนำหน้าทรวงอกกับที่นอน

- ดี (นามสมมติ) สังเกตว่าตัวเองหายใจได้ลึกขึ้นหลังออกจากห้องให้คำปรึกษาในอาทิตย์ที่แล้ว เหมือนเราบอกตัวเองตลอดว่าให้หายใจลึกๆ สดชื่นและเหมือนว่ามีสติอยู่ตรงหน้าดีขึ้น หลับง่ายขึ้น

จากบอกเล่าถึงการฝึกดังกล่าว ผู้ให้การปรึกษาให้การชื่นชมและเน้นย้ำถึงประโยชน์ของการฝึกฝนดังกล่าวอย่างต่อเนื่อง จากนั้นเชิญชวนสมาชิกทุกคนร่วมกันสร้างเป้าหมายที่ต้องการได้รับการจากการเข้ากลุ่มวันนี้ ซึ่งได้รายละเอียดออกมาทั้งในรูปแบบของความรู้สึกและความรู้ที่ต้องการได้รับ ดังนี้

- เอ (นามสมมติ) อยากให้ตัวเองมีความสุข มีรอยยิ้ม มีความหวังดีต่อกัน อบอุ่นดูแลความรู้สึกกันและกันเหมือนอยู่กันเป็นครอบครัว และได้ทำในสิ่งที่ตัวเราชอบ

- บี (นามสมมติ) อยากได้รับความสนุก มีเสียงหัวเราะและพูดคุยกันสบายๆ ซึ่งเสียงหัวเราะหรือความรู้สึกสบายนั้นอาจจะมีมาได้เคลื่อนไหวร่างกายบ้าง เช่น การเต้นหรือร้องเพลง เป็นบรรยากาศเหมือนได้อยู่กับเพื่อน

- ซี (นามสมมติ) ในการเข้ากลุ่มวันนี้อยากได้รับแนวทางและความรู้ สามารถระบุปัญหาได้ชัดเจนขึ้น มีวัตถุประสงค์ในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ สามารถปรึกษาหารือกันได้อย่างสบายใจ

- ดี (นามสมมติ) ในการเข้ากลุ่มวันนี้อยากได้รับแนวทางการจัดการอารมณ์และความคิดเมื่อเกิดวิกฤติหรือปัญหาต่าง ๆ ขึ้น ที่น่าจะได้มาจากการรับฟัง ออกความคิดเห็น การสื่อสารแชร์ประสบการณ์กันในกลุ่ม

ผู้ให้การปรึกษานำเอาเป้าหมายที่สมาชิกทุกคนบอกเข้ามาเป็นแนวทางในการดำเนินกลุ่ม เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ ในเรื่องการเรียนรู้เกี่ยวกับรูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ สรีระร่างกาย และการแสดงออก (CBT Interaction model) เบื้องต้นเพื่อให้สมาชิกรู้สึกตื่นตัว จึงเชิญชวนให้ใช้ภาษาร่างกายในการสื่อสาร โดยให้สมาชิกแต่ละคนคิดถึงท่าทางอะไรก็ได้ และแสดงออกมาไม่ให้มีคำพูด แสดงทีละคน เมื่อจบลง ให้เพื่อสมาชิกเดาคำตอบไว้โน้ใจว่าเขาแสดงท่าทางอะไรออกมา ต่อมาให้สมาชิกคนที่ 2 แสดงท่าทางนั้นซ้ำแล้วจึงแสดงท่าทางของตนเองออกมา สมาชิกคนที่ 3 ทำท่าตามคนที่ 2 แล้วเพิ่มท่าทางของตนเองลงไป จนถึงคนสุดท้ายที่จะแสดงท่าทางของเพื่อนทุกคนซ้ำแล้วปิดด้วยท่าทางของตนเอง ในช่วงเวลานี้มีรอยยิ้มและความสนุกสนานปรากฏขึ้นในใบหน้าของสมาชิกทุกคน และจากการสังเกต พบว่า การเลียนแบบท่าทางของเพื่อนที่แสดงให้ดูก่อนหน้านี้ มีการรับมาแสดงต่อที่แตกต่างกันออกไป จากนั้นผู้ให้การปรึกษาสอบถามไปยังสมาชิกแต่ละคนว่าเพื่อนแสดงท่าทางอะไรบ้าง

- เอ (นามสมมติ) บอกว่าตนเองแสดง “ท่ากอด” ซึ่งเพื่อนสมาชิกที่เหลือสามารถทำได้  
อย่างถูกต้องตรงกัน

- บี (นามสมมติ) บอกว่าตนเองแสดง “ท่าอาย” ซึ่งเพื่อนสมาชิกเขาได้ถูกเป็นบางส่วน  
และบางส่วนเดาว่า ทำท่างอนไม่พอใจ

- ซี (นามสมมติ) บอกว่าตนเองแสดง “ท่าม้าถีบ” ซึ่งเพื่อนสมาชิกมีการเดาที่แตกต่างกัน  
ไป ดังนี้ ม้าตีคทะโหลก ชีจักรยาน หมุนมือ

- ดี (นามสมมติ) บอกว่าตนเองแสดง “ท่ามอบดอกไม้ขอความรัก” ซึ่งเพื่อนสมาชิกส่วนใหญ่  
ตอบโต้ได้ใกล้เคียง ดังนี้ มอบดอกไม้ ขอแต่งงาน บอกรัก ตกหลุมรัก

ผู้ให้การปรึกษา ใช้การตั้งคำถามกับสมาชิกทุกคนถึงการทำกิจกรรมนี้ เพราะอะไรที่ทำให้  
ให้เราเดาทำท่าทางแสดงออกของเพื่อนได้เหมือนและแตกต่างกัน สมาชิกส่วนใหญ่กล่าวว่า เรา  
เคยแสดงออกแบบนั้น เป็นประสบการณ์ของเรา ผู้ให้การปรึกษาจึงเริ่มให้ความรู้เชิงจิตวิทยาที่  
อธิบายเชื่อมโยงในเรื่องของโมเดลความสัมพันธ์ให้ชัดเจนยิ่งขึ้น โดยระหว่างที่บอกเล่าให้สมาชิก  
เข้ามาร่วมอภิปรายถึงเหตุการณ์หรือสถานการณ์ในชีวิตประจำวันที่สามารถเชื่อมโยงเข้ากับ  
ความรู้ดังกล่าวได้ สมาชิกคนหนึ่งเล่าถึง เหตุการณ์ที่ตนเองทะเลาะกับเพื่อนบ้าน รู้สึกโกรธและ  
โมโห จนร่างกายสั่นไปหมด เมื่อถามถึงสาเหตุหรือเหตุการณ์ที่นำไปสู่การทะเลาะครั้งนั้น สมาชิก  
เล่าว่า เกิดจากการเปิดเพลงเสียงดังในตอนกลางคืนติดต่อกันมาหลายวัน จนทำให้ตนเองไม่ได้  
นอน ซึ่งเป็นการยกตัวอย่างของสมาชิกที่ทำให้นำไปสู่การอภิปรายและการทำความเข้าใจได้  
ชัดเจน เมื่อผู้ให้การปรึกษาสังเกตว่าสมาชิกเริ่มเข้าใจมากขึ้น จึงให้เบรก 10 นาที ก่อนที่จะนำเข้าสู่  
การบอกเล่าในเหตุการณ์ จากสมาชิกคนอื่น ๆ

ในช่วงเวลานี้สมาชิกมีส่วนร่วมในการบอกเล่าถึงประสบการณ์เรื่องราวของตนเอง  
เพิ่มเติมมากขึ้น สมาชิกคนหนึ่งได้เริ่มพูดถึงเหตุการณ์ที่ทำให้ตัวเองไม่สบายใจเกี่ยวกับเหตุการณ์  
ถูกทำร้ายโดยสามีที่ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องทำให้ต้องเข้ารับการรักษาพยาบาล ในขณะที่เล่าถึง  
เหตุการณ์สมาชิกร้องไห้ออกมา ผู้ให้การปรึกษา ใช้การบรรยายถึงเหตุการณ์ที่สมาชิกเล่าให้ฟัง  
ด้วยความมุ่งหมายให้สมาชิกรับรู้ว่ามีใครสักคนหนึ่งกำลังรับฟังเขาอยู่ จากนั้นจึงใช้การตั้งคำถาม  
ถึงความคิดและความรู้สึกที่อยู่ภายใต้ น้ำตาที่ไหลออกมา พบว่า สมาชิกมีความคิดต่อตนเองว่า  
“เป็นคนโง่” ที่ยอมทำทุกอย่างเป็นหนี้เป็นสิน แล้วยังต้องมาเจ็บตัวจนเกือบตาย เพื่ออยู่กับคนแบบ  
นี้ ซึ่งผู้ให้การปรึกษา มองว่าเป็นความคิดอัตโนมัติเชิงลบที่มีต่อตนเอง จึงนำเทคนิคการขยาย  
ความคิดเข้ามาทำงานกับสมาชิกทันที เพื่อลดระดับความรู้สึกเสียใจจากความคิดนี้ ด้วยการ  
สะท้อนข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการยอมเป็นหนี้ การทำทุกอย่างเพื่อรักษาครอบครัว ไม่ได้เรียกว่าความ

โง่ แต่เรียกว่าเป็นความรักและความเข้มแข็งของคนคนหนึ่งที่ยพยายามปกป้องและดูแลครอบครัว รวมถึงลูกเล็กให้อยู่รอดปลอดภัย หลังจากนั้นจึงตั้งคำถามกลับไปอีกครั้งหนึ่งว่า “เรายังคิดว่าตัวเองเป็นคนโง่คนนั้นอยู่ไหม” สมาชิกมีท่าทีครุ่นคิดตาม หยุดร้องไห้และเริ่มส่ายหน้า ในจังหวะนี้ ผู้ให้การปรึกษาตั้งกระแกลุ่มเข้ามายืนยันคุณสมบัติเพื่อทำการยืนยันให้สมาชิกคนนี้มีมุมมองต่อตนเองได้รอบด้านสอดคล้องมากขึ้น โดยการให้การถามไปยังสมาชิกคนอื่นๆ ว่าพวกเขามองเห็นอะไรในตัวสมาชิกคนนี้ ทุกคนต่างยืนยันตรงกันว่าสมาชิกไม่ได้โง่แต่เป็นคนดี มีความรักครอบครัว มีความพยายามและเป็นคนเก่ง ซึ่งทำให้สมาชิกมีสีหน้าที่สดชื่นขึ้น ยิ้มให้กับตนเองได้ จากนั้นให้สมาชิกได้สะท้อนสิ่งที่ปรากฏขึ้นในใจ ณ เวลานี้ สมาชิกเล่าว่า เราไม่เคยเลยที่จะมองเห็นตัวเองในมุมอื่นมาก่อน เฝ้ามองแต่คิดอย่างเดียวว่า เรามันโง่เองที่ตัดสินใจแบกหนี้สินภาระ ยิ่งคิดก็ยิ่งเสียใจ ร้องไห้ทุกครั้งจนนอนไม่หลับ สบายใจขึ้นเยอะมาก มันเหมือนหัวเราไม่ร้อนแบบก่อนหน้านี้ รู้สึกมีกำลังใจและจะทำหน้าที่ดูแลบุตรให้ดีที่สุด ไม่จำเป็นต้องยอมและง้อใครอีกต่อไป หลังจากกระบวนการดูแลเรื่องราวของสมาชิกคนนี้จบลง ผู้ให้การปรึกษาใช้การชื่นชมเรื่องราวการก้าวข้ามผ่านเหตุการณ์นั้นออกมาได้ รวมถึงให้สมาชิกแต่ละคนได้มอบคำชื่นชม 1 คำ ให้แก่เจ้าของประสบการณ์เพื่อเป็นการตอกตริ่งความคิดเชิงบวกให้กับตนเอง จากนั้นจึงแยกย้ายกันไปรับประทานอาหารกลางวันเพื่อกลับมาเจอกันในช่วงบ่าย

**วันที่** 22 กุมภาพันธ์ 2565 **เวลา** 13:00-14:00 น. **สถานที่** สถานพยาบาลแห่งหนึ่ง  
**ครั้งที่ 2 พลังใจของฉัน**

เริ่มต้นในช่วงบ่ายโดยการพูดคุยสอบถามถึงอาหารกลางวัน สมาชิกส่วนใหญ่บอกว่าอาหารอร่อย กินอิ่มมาก จากข้อสังเกตที่พบจากการทำกลุ่มผ่านกระบวนการในช่วงเช้า ที่มองเห็นได้อย่างชัดเจนว่า บุคคลจะเกิดความคิดเชิงลบกับตนเองได้ง่ายเมื่อเกิดวิกฤติ ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาจึงเริ่มพาเข้าสู่กระบวนการทำงานเพื่อเสริมสร้างพลังใจให้แก่ตนเองด้วยการจินตภาพจากจุดแข็งของตนเองที่ได้เขียนไว้ตั้งแต่การเข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว ผ่านการวาดภาพสัญลักษณ์หรือตัวแทนของสิ่งที่ดีในตนเองที่ค้นพบ ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกแต่ละคนนำบันทึกของครั้งที่แล้วขึ้นมาและเลือกจุดแข็งที่ชื่นชอบในตัวเอง 5 อย่าง เขียนบนกระดาษเพื่อให้สมาชิกมองเห็นได้ชัดเจนขึ้น โดยกระบวนการทำงานนี้ให้สมาชิกได้ใช้เวลาอย่างเต็มที่ในการนึกถึงจุดแข็งของตนเองและจินตนาการผ่านออกมาเป็นภาพวาด เปิดเพลงบรรเลงเป็นเสียงธรรมชาติ เสียงน้ำไหลที่ผ่อนคลายสบาย หลังจากวาดรูปจินตภาพของตนเองเสร็จเรียบร้อย พาให้สมาชิกค่อยค่อย



หลับตาลงและใช้การหายใจเพื่อการผ่อนคลายพร้อมกับนำภาพจินตภาพของตนเองปรากฏขึ้นให้ชัดในใจ ใช้เวลาประมาณ 5 นาที จากนั้นสมาชิกแต่ละคนได้บอกเล่าผ่านรูปที่วาดออกมา ดังนี้

- เอ (นามสมมติ) ชื่นชอบที่ตัวเองรักครอบครัว ฟังพาดตนเอง มีความอดทน ความพยายาม ความมุ่งมั่น วาดภาพตัวแทนจุดแข็งเหล่านี้ออกมาเป็นภาพ ตนเองและครอบครัวกำลังก้มหน้าก้มตาทำงาน คุณย่า คุณน้า คุณป้า พี่สาวและน้องสาว ยืนจับมือกันอยู่บนถนนทางเดินเข้าบ้าน มีต้นไม้ดอกไม้สีชมพูและเมฆสีฟ้าสดใส

- บี (นามสมมติ) ชื่นชอบที่ตนเองมีความพยายาม เป็นคนง่ายๆ สบายๆ เข้าใจผู้อื่น รั้งบุญคุณคน และมีความอดทน วาดภาพตัวแทนจุดแข็งเหล่านี้ออกมาเป็นภาพตนเองยืนยิ้มอ้าปากกว้าง ด้วยสีสันออกส้มแดง ยกแขนขึ้น มือชูนิ้วโป้งชี้ขึ้นเป็นสัญลักษณ์แสดงคำว่า ยอดเยี่ยม ด้านหลังมีต้นไม้ พระอาทิตย์สีแดงและท้องฟ้า ด้านหน้ามีคนในครอบครัวยืนยิ้ม ประทับมือให้

- ซี (นามสมมติ) ชื่นชอบที่ตนเองเป็นผู้ให้ มีความรักให้กับคนรอบตัว มีความเมตตา ความอดทน และเป็นคนที่ใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบัน วาดภาพตัวแทนจุดแข็งเหล่านี้ออกมาเป็นภาพตนเองสวมชุดสีชมพู เก๋ล้ำมมวดยสูง มีลูกสาวอายุ 6 เดือนอยู่ในเบาะด้านหลังฝั่งขวาและมีกระเป๋าผ้าอยู่ที่หลังฝั่งซ้าย ในมือข้างซ้ายถือกระเป๋าหิ้ว ในมือข้างขวาถือพลาตัดหญ้า

- ดี (นามสมมติ) ชื่นชอบที่ตนเองมีพลัง ฟังพาดตนเอง ใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบัน กล้าตัดสินใจ และเป็นคนที่มีความหวังชีวิต วาดภาพตัวแทนจุดแข็งเหล่านี้ออกมาเป็นภาพเพชรเม็ดใหญ่ ที่มีเหลี่ยมเพชรมากมายรอบตัว และแหวนเพชรหนึ่งวงอยู่ด้านข้าง

หลังจากที่สมาชิกบอกเล่าเรื่องราวจุดแข็งของตนเองออกมาครบทุกคน ผู้ให้การปรึกษาเชื่อมโยงจุดแข็งในตัวของคนเข้าสู่เรื่องราวของการสร้างพลังใจให้กับตนเอง โดยให้การให้ความรู้ทางจิตวิทยาเพื่อบอกเล่าถึงความสำคัญของพลังใจเมื่อต้องเผชิญกับวิกฤตปัญหาในชีวิต ให้สมาชิกอภิปรายบอกเล่าถึงที่มาของพลังใจที่เกิดขึ้นกับตนเอง ซึ่งสมาชิกกล่าวว่าพลังใจของพวกเขาได้มาจากทั้งการลงมือทำด้วยตนเอง มาจากภายในของตัวเอง เช่น ความมุ่งมั่น ความเป็นผู้ให้ ความพยายาม ความอดทน และมาจากบุคคลรอบตัว เช่น ครอบครัว เพื่อนสนิท ในช่วงเวลานี้สมาชิกเริ่มมองเห็นการเชื่อมโยงพลังใจที่ตนเองมีอยู่มาใช้ในการรับมือกับปัญหาต่างๆ ที่ผ่านมาก่อนหน้านี้ ดังเช่น เรื่องราวของสมาชิกที่แชร์ประสบการณ์ในช่วงเช้า ได้บอกว่า เป็นเพราะตัวเองเป็นคนไม่ยอมแพ้และเชื่อในพลังของการลงมือทำ จึงทำให้ก้าวข้ามผ่านอุปสรรคต่างๆ ได้ ไม่ว่าจะเหตุการณ์นั้นจะรุนแรงมากเพียงไหนก็ตาม สู้จนสุดหัวใจเพื่อให้ได้ปกป้องลูกและตนเอง ดังนั้นพลังใจของตนเองจึงมาจากลูกและครอบครัวกำเนิด ร่วมกับการไม่ยอมแพ้ของตน

ในช่วงเวลานี้ สมาชิกคนหนึ่งได้เริ่มบอกแล้วถึงเหตุการณ์ที่ตนเองรู้สึกเสียใจเกี่ยวกับการเป็นอยู่ในครอบครัว ผู้ให้การปรึกษาเริ่มมองเห็นน้ำตาที่เอ่อขึ้นในดวงตา จึงเริ่มเข้าสู่กระบวนการให้การปรึกษาด้วยการชวนให้สมาชิกทุกคนได้เข้าเป็นส่วนหนึ่งของการแชร์ประสบการณ์นี้ด้วยความเคารพและรับฟังไปพร้อม ๆ กัน สมาชิกเล่าว่า มีการโต้เถียงกันรุนแรงตั้งแต่เหตุการณ์ในอดีตที่ครอบครัวต้องแบกรับภาระหนี้สิน จนในปัจจุบันก็ยังคงเป็นเช่นนั้นอยู่ บางครั้งมีการใช้กำลังและตัวเองก็ต้องโดนทำร้ายไปด้วย ผู้ให้การปรึกษาให้การรับฟังอย่างใส่ใจและสะท้อนความกลัวและความกังวลใจที่ปรากฏขึ้น ในช่วงนี้สมาชิกเริ่มตัวสั่นและร้องไห้มากขึ้น จึงเชิญชวนให้ลดระดับภาวะความเครียดที่ปรากฏผ่านร่างกายด้วยการให้สมาชิกค่อยๆ หายใจให้ลึกขึ้นและหายใจให้ช้าลง จนอาการสั่นค่อยๆ หายลง จากนั้นเริ่มสะท้อนผ่านคำถามว่าในช่วงเวลานี้มีความคิดอะไรเกิดขึ้นบ้าง สมาชิกเล่าว่า มีความคิดหนึ่งที่ปรากฏ คือ ชีวิตฉันเป็นได้แค่นี้ ฉันคงเป็นคนที่ไม่มีอนาคตที่ดีไปได้กว่านี้ และเมื่อผู้ให้การปรึกษามาถึงที่มาของความคิดนี้ พบว่า มีใบแจ้งหนี้จากธนาคารมากมายส่งมาที่บ้านทุกเดือน และที่บ้านมีญาติที่เป็นคนพิการอยู่ร่วมอาศัยซึ่งเป็นภาระทางการเงินที่เพิ่มขึ้น รวมถึงยังมีน้องที่ยังต้องเรียนหนังสือ ดังนั้น การทะเลาะเบาะแว้งลงไม้ลงมือจะไม่มีวันหายไป ถึงตรงนี้ผู้ให้การปรึกษามองเห็นถึงกระบวนการคิดที่ยังไม่สอดคล้องกับข้อเท็จจริงบางประการ จึงใช้แนวทางการตรวจสอบข้อเท็จจริงว่า หากการเป็นหนี้ หากการที่บ้านมีภาระนั้น จะทำให้เรากลายเป็นคนไม่มีอนาคตจริงหรือไม่ จึงใช้การถามคำถาม ให้เกิดมุมมองต่างๆ กับตนเอง เช่น ทุกวันนี้ตัวเรามีหน้าที่อย่างไรในครอบครัว ซึ่งพบว่าสมาชิกทำทุกอย่างด้วยตัวเอง มีทักษะความสามารถในการเอาตัวรอดได้โดยไม่ต้องพึ่งใคร หลังจากที่สมาชิกเล่าจบ เริ่มส่งสัญญาณที่มองเห็นว่าตนเองนั้นเป็นคนที่มีความเลือก จากการพูดว่า “จริง เราแค่ ไม่ต้องทนกับความรุนแรงที่เกิดขึ้นในบ้าน ออกไปใช้ชีวิตนอกบ้านหาเลี้ยงตัวเอง เราเป็นคนมีเพื่อน เพื่อนหลายคนออกไปหางานทำให้เพื่อนแนะนำวิธีหางานหาเงินมาดูแลตัวเองจะได้ไม่ต้องหวังพึ่งใครอีก จากนั้น ตั้งคำถามไปยังสมาชิกคนอื่นว่า มีบ้านใครบ้างที่ไม่เป็นหนี้ สมาชิกทุกคนต่างพยักหน้าพร้อมกันว่า ตนเองก็เป็นหนี้มาตั้งแต่สมัยคุณพ่อคุณแม่ ก็ใช้วิธีออกไปหาแหล่งงานจากที่อื่น ๆ ทำให้อยู่รอดมาจนทุกวันนี้ และให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนแนวทางจากประสบการณ์ที่ตนเองเคยผ่านมา หลังจากนั้นผู้ให้การปรึกษาจึงถามคำถามไปยังสมาชิกเจ้าของปัญหาอีกครั้งว่า สรุปแล้วตอนนี้เราเป็นคนมีอนาคตหรือไม่มีอนาคต สมาชิกยิ้มและพูดว่าสบายใจแล้วที่ผ่านมามีเหมือนเรายอมให้เหตุการณ์มันเกิดขึ้นยอมให้ตัวเองถูกทำร้าย เพราะคิดอย่างเดียวว่าตัวเองทำอะไรไม่ได้ จากนั้น เชิญชวนให้สมาชิกคนอื่น ๆ เข้ามายืนยันถึงคุณลักษณะด้านดี เพื่อเป็นการตอกตริ้งให้สมาชิกรับรู้พลังใจที่ตนเองสร้างมาและพลังใจที่ได้รับการชื่นชมจากคนแปลกหน้าที่เชื่อให้ตัวเรา



ปิดกลุ่มการศึกษาครั้งนี้ด้วยการบอกถึงการบ้านในเรื่องการนำพลังใจไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวัน พร้อมกับการจดบันทึกเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์เชิงลบ และบันทึกความคิดที่ ส่งผลให้เกิดความรู้สึกนั้น บันทึกวันละ 1 เหตุการณ์ เน้นย้ำการฝึกหายใจและการผ่อนคลาย อย่างต่อเนื่องตลอดสัปดาห์ จากนั้นให้สมาชิกได้บอกเล่าถึง สิ่งที่ได้เรียนรู้ในวันนี้พร้อมกับบอก ความรู้สึกหนึ่งความรู้สึกที่เกิดขึ้นก่อนจากลากันไป

- เอ (นามสมมติ) สีน้าสดใส พร้อมที่จะสู้กับปัญหา บอกว่ารู้สึกสบายใจ ผ่อนคลาย มี เพื่อนที่เข้าใจกัน วันนี้ได้เรียนรู้ว่าเราเป็นคนมีเพื่อนดี ครอบครัวยดี คอยสนับสนุน

- บี (นามสมมติ) น้ำเสียงดังฟังชัดขึ้นกว่าครั้งที่แล้ว บอกว่ารู้สึกหัวโล่ง สบายใจ รู้ว่า ตัวเองจะทำอย่างไรต่อไป กล้าที่จะบอกในความต้องการของตนเอง

- ซี (นามสมมติ) มีสีหน้าที่สดชื่นขึ้นกว่าระหว่างวันเนื่องจากวันนี้ปวดท้อง เมื่อได้ทำ กิจกรรมทำให้สบายตัวมากขึ้น วันนี้เรียนรู้ว่าตนเอง เป็นคนโชคดีมากที่เห็นการถูกทำร้ายเกิดขึ้น ในตอนโตเป็นผู้ใหญ่แล้ว ในขณะที่สมาชิกคนอื่นต้องเจอเรื่องราวความรุนแรงมาตั้งแต่วัยเด็ก อยากขอบคุณเรื่องราวของทุกคน

- ดี (นามสมมติ) ใบหน้าและน้ำเสียงมั่นคงเข้มแข็ง บอกว่ารู้สึกมีพลัง รับผิดชอบต่อตัวเองว่าเรา เป็นคนเก่ง รู้แล้วว่าที่ผ่านมาเราแม้จะไปมองเรื่องในอดีตทั้งที่จริงแล้วตัวเราในปัจจุบันมีพลังใน ตัวเองสูงมาก

**วันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2565 เวลา 09:00-12:00 น. สถานที่ สถานพยาบาลแห่งหนึ่ง**  
**ครั้งที่ 3 ตัวฉันกับวาทกรรมของสังคม**

ผู้ให้การปรึกษา กล่าวทักทายและต้อนรับสมาชิกเข้าสู่กระบวนการกลุ่ม โดยเริ่มจากการ พูดคุยสบาย ๆ สอบถามถึงการเดินทาง ให้สมาชิกทักทายกันและกัน ท่าทีของสมาชิกทุกคนมี ความสดชื่น น้ำเสียงแจ่มใส มีความพร้อมสำหรับการเข้าร่วมกิจกรรมในช่วงเช้า

เริ่มพูดคุยถึงเป้าหมายสำหรับการเข้ากลุ่มในวันนี้ สมาชิกส่วนใหญ่ต้องการให้การ ดำเนินกลุ่มมีความสบายใจ มีบรรยากาศผ่อนคลาย ได้มีกิจกรรมสนุกและได้ความรู้ที่เป็น ประโยชน์ ผู้ให้การปรึกษารับทราบและเพิ่มเติมในส่วนหัวข้อความรู้ที่จะเกิดขึ้นตลอดวันนี้ให้ สมาชิกได้รับทราบ

เชิญชวนให้สมาชิกได้ร่วมแลกเปลี่ยนเกี่ยวกับการฝึกบันทึกการบ้านที่ให้ไว้ในคราวที่แล้ว ซึ่งสมาชิกแต่ละคน ได้บอกเล่าเกี่ยวกับการฝึก ดังนี้

- เอ (นามสมมติ) แล้วถึงบันทึกเหตุการณ์เกี่ยวกับการได้ยินข่าวทำร้ายผู้หญิง เกิดความรู้สึกโกรธ มีความคิดว่าคนทำเลวเหลือเกิน ผู้ให้การปรึกษาจึงถามคำถามกลับว่า แล้วจัดการกับความโกรธอย่างไร พบว่า สมาชิกหยุดคิดและไปทำอย่างอื่นความโกรธก็หายไป

- บี (นามสมมติ) เล่าถึงการฝึกหายใจที่ตนเองชอบมาทำทุกวันก่อนนอนหลับสบายมาก และเล่าถึงบันทึกเหตุการณ์เกี่ยวกับสุนัขข้างบ้านเข้ามาอึในบ้านโดยที่เจ้าของไม่ดูแลให้ดี ทำให้รู้สึกโกรธ มีความคิดว่าเจ้าของมาไม่มีความรับผิดชอบเลย เป็นคนใช้ไม่ได้ ผู้ให้การปรึกษาจึงถามคำถามกลับว่า แล้วจัดการกับความโกรธอย่างไร พบว่า สมาชิกเดินไปบอกกับเจ้าของสุนัขว่าให้ดูแลสุนัขให้ดี ได้รับการขอโทษกลับมา จึงเลิกโกรธ

- ซี (นามสมมติ) เล่าถึงการผ่อนคลายกล้ามเนื้อระหว่างช่วงทำงาน ช่วยให้ช่วงคอบ่าไหล่ที่มักมีอาการปวดบรรเทาลง และเล่าถึงบันทึกเหตุการณ์ว่าไปขายของที่ตลาดแล้วเจอ ลูกค้าพูดจาไม่ดี รู้สึกเสียใจ มีความคิดว่าเค้าใจร้ายจังเลย ไม่มีหัวใจเมตตาใช้คำพูดแรง ผู้ให้การปรึกษาจึงถามคำถามกลับว่า แล้วจัดการกับความเสียใจอย่างไร พบว่า สมาชิกมีความคิดว่าปล่อยเขาไปเถอะ เค้าคงเป็นคนที่ไม่ค่อยมีเพื่อนเลยพูดจาดีๆ ไม่เป็น

- ดี (นามสมมติ) ชอบการอยู่กับลมหายใจในระหว่างวัน ช่วยให้ไม่ค่อยเครียดและปล่อยวางได้ง่าย ร่างกายสบาย และเล่าถึงบันทึกเหตุการณ์ว่า ไปทำงานช่วยเหลือชุมชนเจอครอบครัวสุนัขที่ถูกทำร้ายน่าสงสารมาก รู้สึกสะเทือนใจ ตอนนั้นมีความคิดว่า ทำไมคนทำใจร้ายจังเลย ผู้ให้การปรึกษาจึงถามคำถามกลับว่า แล้วจัดการกับความสะเทือนใจอย่างไร พบว่า สมาชิกใช้ความคิดบอกกับตัวเองว่า คนที่ทำอะไรไว้กับแม่หมา ก็จะได้รับบทลงโทษอย่างสาสม แล้วลงมือประสานให้การช่วยเหลือ

ผู้ให้การปรึกษาชื่นชมการทบทวนความรู้ของสมาชิกที่นำมาบอกเล่า เริ่มทบทวนในเรื่องรูปแบบการปฏิสัมพันธ์ความคิดและพฤติกรรม ใช้แนวทางการตั้งคำถามเพื่อสะท้อนความเข้าใจถึงรูปแบบปฏิสัมพันธ์ดังกล่าว

ในช่วงเวลานี้พบว่า สมาชิกมีระดับพลังงานในการเรียนรู้ค่อนข้างดี แต่สังเกตเห็นการหาวเป็นช่วง จึงพาให้สมาชิกได้ลุกขึ้นและร่วมทำกิจกรรมเพื่อจะตอบโจทย์เป้าหมาย ในการได้ทำกิจกรรมที่สนุกสนานซึ่งผู้ให้การปรึกษามองเห็นว่าน่าจะเชื่อมโยงเข้าสู่การอธิบายความเชื่อมโยงในเรื่องความเชื่อที่ส่งผลต่อความคิดได้ดีขึ้น โดยให้สมาชิกแต่ละคนได้ร้องเพลง 1 ท่อน เป็นเพลงอะไรก็ได้ที่ตนเองอยากร้องหรือนึกออก ผู้ให้การปรึกษาร้องเป็นตัวอย่างในการเริ่มต้นเพื่อ ให้สมาชิกได้กล้าร้องตาม สมาชิกคนถัดไปมีความเขินอายและนึกเพลงไม่ออก ใช้เวลาสักครู่ใหญ่ก็ร้องเพลงข้างออกมา จากนั้นสมาชิกคนถัดไปก็มีทำที่ดังและนึกไม่ออกเช่นกัน แต่สุดท้ายก็ร้อง

ออกมาได้เป็นเพลงวัยรุ่นที่กำลังดัง สมาชิกคนถัดไปขึ้นคิดอยู่นานมากและพูดออกมาว่าร้องเพลงไม่เป็นจะทำยังไงดี ผู้ให้การปรึกษาจึงบอกว่าเราเพียงร้องเพลงไม่มีถูกผิดในเรื่องของความไพเราะ สมาชิกนั่งเลื่อยนานจากนั้นก็มีท่าทีกระพริบตาคล้ายพยายามนึกถึงเพลงบางเพลง จากนั้นจึงร้องเพลงที่อยู่ในยุคปี 90 ออกมา จนถึงสมาชิกคนสุดท้ายสามารถร้องเพลงถูกท่วงออกมาได้อย่างไพเราะโดยไม่ลังเล ให้สมาชิกได้เริ่มร้องเพลงอื่นในรอบที่ 2 โดยรอบนี้ให้สมาชิกได้ใช้ภาษาร่างกายเข้ามาประกอบการร้อง ซึ่งในรอบนี้สมาชิกสามารถร้องเพลงออกมาได้อย่างมั่นใจมากขึ้น เมื่อจบกิจกรรมผู้ให้การปรึกษาใช้การตั้งคำถาม ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นหลังจากได้ยินว่าเราต้องร้องเพลง สมาชิกกล่าวว่า รู้สึกเขินอาย ไม่นั่นใจ ไม่กล้าร้อง เนื่องจากความคิดที่มีต่อตนเองที่ว่า ฉันร้องเพลงเพี้ยน ฉันร้องเพลงไม่เพราะ มีสมาชิกเพียงคนเดียวเท่านั้นที่รู้สึกสบายใจเมื่อได้ร้องเพลงออกมา มีความมั่นใจในการร้องเพลงของตนเอง

จากการสะท้อนดังกล่าว ผู้ให้การปรึกษาจึงเชื่อมโยงชุดความเชื่อที่ส่งผลต่อความคิดของเราและนำไปสู่การเกิดความรู้สึกเชิงลบ จากสถานการณ์ที่ต้องร้องเพลง เรามีความเชื่อว่าคนเราจะร้องเพลงให้คนอื่นฟังได้ต้องเป็นคนที่มีเสียงไพเราะ เมื่อเชื่อเช่นนั้นจะพาให้เกิดความคิดต่อตัวเองว่า ฉันร้องเพลงไม่เพราะ ที่นำไปสู่ความรู้สึกเขินอาย ไม่กล้า ในทางตรงข้าม สมาชิกคนหนึ่งมีความเชื่อว่า เสียงเพลงเป็นพลังให้กับเรา จึงไม่มีความคิดสงสัยเกี่ยวกับความไพเราะของบทเพลง และไม่มีความรู้สึกอายหรือลังเลในการที่จะต้องร้องเพลงออกมา จากการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมนี้ ผู้ให้การปรึกษาเชื่อมโยงเข้าสู่ความรู้เกี่ยวกับ ความเชื่อหลัก ความเชื่อเฉพาะ ที่ทำไปสู่รูปแบบความคิดอัตโนมัติเชิงลบ

จากนั้นเริ่มให้สมาชิกได้ร่วมอภิปรายเกี่ยวกับพลังอำนาจของตนเองเมื่ออยู่ในบริบทที่แตกต่างกันไป สมาชิกมีระดับพลังอำนาจในครอบครัวและในที่ทำงานแตกต่างกันอย่างไร สมาชิกที่มีอำนาจการควบคุมและสิทธิพิเศษระดับสูง มักเป็นคนที่ดูแลรับผิดชอบเรื่องการเงินและความ เป็นอยู่ของคนในครอบครัว สมาชิกที่อยู่ในระดับต่ำ มักเป็นคนที่ต้องรอการช่วยเหลือ การดูแล และภาวะจำยอมที่เกิดขึ้น ในขณะที่เดียวกันเมื่อสลับไปอยู่ในที่ทำงาน พบว่า สมาชิกที่มีอำนาจการควบคุมและสิทธิพิเศษในบ้านระดับสูงที่สุด กลายเป็นผู้ที่มีอำนาจการควบคุมและสิทธิพิเศษต่ำที่สุดเมื่ออยู่ในที่ทำงาน สมาชิกเราว่า เพื่อปากท้องและเพื่อเงินทองเราจะยอมทุกอย่างไม่ว่าเค้าจะว่าอะไร ในระหว่างการแลกเปลี่ยนนี้ ผู้ให้การปรึกษามองเห็นภาษาร่างกายของสมาชิกคนหนึ่ง ที่รำพึงออกมาด้วย น้ำเสียงที่แผ่วเบาไม่มีสิทธิ์ได้ออกเสียงความต้องการของตนเอง แม้กระทั่งในช่วงเวลาที่ถูกทำร้าย ยังไม่สามารถพูดอะไรออกมาได้เลย จึงพาสมาชิกทุกคนเข้าสู่กระบวนการกลุ่มเพื่อช่วยให้สมาชิกคนนี้ได้มีความเบาใจเกิดขึ้น เมื่อสอบถามพบว่า ญาติๆ นำเรื่องของพอมมา

บอกเล่าให้ฟัง ภาพการถูกทำร้ายร่างกายมันกลับขึ้นมาในความคิด แล้วทำให้เศร้า เครียด นอนไม่ได้ จากเรื่องราวที่เล่าสะท้อนให้เห็นว่าภาพในความคิดที่ปรากฏขึ้น เป็นภาพความจริงในอดีตที่ยากจะปฏิเสธ จึงพาให้สมาชิกกลับเข้าสู่ภาวะผ่อนคลายด้วยลมหายใจ เพื่อจัดการกับความเครียดของร่างกายและย้ายจุดสนใจจากความคิดมาไว้ที่ฐานร่างกาย จากนั้นลองพูดคุยเพื่อหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาครั้งนี้ให้สอดคล้องกับสาเหตุ ให้สมาชิกกลุ่มเข้ามามีส่วนร่วมในการแชร์ประสบการณ์ที่มีความคล้ายคลึงกัน เพื่อให้สมาชิกเกิดความสบายใจขึ้นบ้างว่าตนเองมีเพื่อนร่วมประสบการณ์เดียวกัน และเนื่องจากภาพการถูกทำร้ายปรากฏขึ้นเมื่อได้ยินข่าวเรื่องคุณพ่อ หากไม่ได้ยินการบอกเล่าภาพเหล่านี้จะไม่ปรากฏ จึงสอบถามไปยังสมาชิกว่าก่อนหน้านี้รับมืออย่างไร พบว่า ทนฟังทั้งทำที่ไม่อยากฟังเพราะไม่กล้าบอกให้เขาหยุดพูด แล้วก็เครียดจนนอนไม่หลับตอนกลางคืน ดังนั้น แนวทางการแก้ไขน่าจะเป็นการได้บอกกับญาติให้หยุดการบอกเล่าเหล่านั้นลง จึงเชิญชวนให้สมาชิกคนนี้ได้แสดงบทบาท สมมติการสื่อสารที่ตนเองต้องการบอกกับญาติให้หยุดบอกเล่า โดยในกระบวนการให้สมาชิกที่เหลือได้เป็นตัวแทนเสี่ยงของความเชื่อหลัก ที่คอยตะโกนบอกกับตนเองมาเสมอว่า “ฉันเป็นลูกฉันเป็นหลานในบ้านไม่มีสิทธิ์เถียงปู่ย่าตายาย” ความเชื่อเฉพาะ “ฉันทำอะไรไม่ได้มาตั้งแต่เด็กแล้ว โดนทำร้ายยังไม่มีใครช่วยได้เลย” ความคิดอัตโนมัติ “ทนต่อไป มันไม่มีอะไรเปลี่ยนหรอก” และให้สมาชิกคนนี้ได้ยินเสียงที่บอกกับตัวเอง เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ว่ากระบวนการคิดของตนเองนั้นนำไปสู่การยอมโดยยังไม่ทันลุกขึ้นมาสู้ จากนั้นให้สมาชิกได้พูดออกไป ได้สื่อสารในสิ่งที่อยากบอก ซึ่งในกระบวนการนี้ได้ทำการซ้อมวน อยู่ถึง 5 รอบ เนื่องจากสมาชิกไม่คุ้นเคยกับการรับมือ ที่จะสื่อสารความรู้สึกความต้องการของตนเอง ในรอบสุดท้าย สมาชิกพูดมาว่า “ไม่อยากฟัง ฟังแล้วเครียด ขอให้ทุกคนหยุดมาเล่าได้แล้ว ขอถอนนะภาพที่ถูกทำร้ายมันกลับขึ้นมา อย่าพูดถึงอีกเลย ขอขอบคุณ” ซึ่งในช่วงเวลานี้สมาชิกทุกคนต่างดีใจ และมีการเคลื่อนไหวตัวกันแบบโล่งใจ มีเสียงปรบมือ มีสัญญาณการยกนิ้วโป้งยอดเยี่ยมให้ มีการส่งกำลังใจ ซึ่งเป็นการปิดกลุ่มในช่วงเช้าได้อย่างมีรอยยิ้ม เจ้าของประสบการณ์เรารู้สึกผ่อนคลายมากจริง รู้แล้วว่าต้องทำอะไร

จากนั้นให้สมาชิกได้แยกย้ายกันไปพักรับประทานอาหารกลางวันประมาณ 1 ชั่วโมง

วันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2565 เวลา 13:00-14:00 น. สถานที่ สถานพยาบาลแห่งหนึ่ง  
ครั้งที่ 3

ชวนสมาชิกพูดคุยเกี่ยวกับมื้ออาหารกลางวัน สถานที่และรสชาติของอาหาร สมาชิกยิ้ม  
แย้มแจ่มใสบอกเล่าอย่างเป็นกันเอง พูดคุยถึงชนิดอาหาร เครื่องดื่ม ท่าทางและการแสดงออกของ  
สมาชิกบ่งบอกถึงความพร้อมในการเรียนรู้ช่วงบ่าย

จากนั้นนำเข้าสู่กิจกรรม “ผู้ชายเป็นตำรวจ ผู้หญิงเป็นพยาบาล” เพื่อทำการขยายความ  
เข้าใจในปัญหาความรุนแรงที่มักเกิดขึ้นในสังคม ที่ส่วนหนึ่งเกิดขึ้นมาจาก ความไม่เท่าเทียมกัน  
ทางสังคมในด้านเพศ ซึ่งมีความเชื่อค่านิยมทางสังคมเข้ามาบีบบาทสำคัญ โดยให้สมาชิกได้  
วาดภาพตำรวจและภาพพยาบาล ลงบนกระดาษเอ 4 เมื่อวาดเสร็จ พบว่า สมาชิกทุกคนวาดภาพ  
ตำรวจออกมาเป็นเพศชาย และวาดภาพนางพยาบาลออกมาเป็นเพศหญิง การปรึกษาจึงตั้ง  
คำถามว่าเพราะเหตุใดจึงเลือกที่จะให้ ผู้ชายเป็นตัวแทนของตำรวจและผู้หญิงเป็นตัวแทนของนาง  
พยาบาล ทั้งที่ในความเป็นจริงเรามีตำรวจหญิงและบุรุษพยาบาล สมาชิกให้ความเห็นว่า เพศ  
ชายมีลักษณะหลายอย่างที่เหมาะสมกับการเป็นตำรวจ เช่น รูปร่างความแข็งแรง ปกป้อง มี  
พลังกำลัง มีลักษณะเป็นผู้นำ นำเกรงขาม จิตใจมั่นคง ตัดสินใจเด็ดขาด มีไหวพริบ ส่วนเพศหญิง  
นั้นมีลักษณะอ่อนโยน ดูแลเอาใจใส่ มีความรับผิดชอบ เมตตาเอื้ออาทร ประณีประนอมอ่อนอ่อน  
รับผิดชอบหน้าที่ และเป็นผู้ตรงต่อเวลา ดูแลรับผิดชอบชีวิตคนได้ดีกว่าผู้ชาย นอกจากนี้สมาชิก  
เล่าว่า จากประสบการณ์ที่มองเห็นว่า ตำรวจส่วนใหญ่เป็นผู้ชาย พยาบาลส่วนใหญ่เป็นผู้หญิง  
การได้มองเห็นพวกเขาเหล่านี้ในชีวิตประจำวัน รับรู้อย่างคุ้นเคย จึงเป็นที่มาในการวาดรูปตำรวจ  
เพศชายและพยาบาลเพศหญิง จากนั้นให้สมาชิกได้ลองโต้แย้งค่านิยมความเชื่อที่สังคมยึดถือ ผูก  
ติดกับกรอบบทบาททางเพศเข้ากับวิถีการใช้ชีวิต ที่ส่งผลให้ ผู้ชายและผู้หญิงต้องได้รับผลกระทบ  
สมาชิกหลายคนให้ความสนใจในประเด็นนี้เป็นอย่างมาก เนื่องจากสอดคล้องตรงกับเหตุการณ์ที่  
ตนเองถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว โดยสมาชิกส่วนใหญ่เล่าว่า ผู้หญิงอย่างเราทำอะไร  
ไม่ได้เมื่อถึงเวลาที่เค้าจะใช้กำลัง เราก็สู้ไม่ได้ ในเวลานั้นเราคิดเพียงเพราะว่าต้องรักษาครอบครัว  
ให้ดี หากเราไม่อดทน คนในหมู่บ้านก็จะตำหนิ ทำให้เราเองก็เชื่อว่าเราเป็นแบบนั้น เราต้องฟัง  
หัวหน้าครอบครัวไม่ว่าเค้าจะตัดสินใจยังไง ทำร้ายเราแค่ไหน เพราะพ่อแม่เราก็ทะเลาะกันมาแบบ  
นั้น แม่ก็ทนยอมให้พ่อตี แต่ในวันนี้ที่ได้มองเห็นถึงเรื่องของความเชื่อ วิถีปฏิบัติในหมู่บ้าน การ  
เชื่อมแบบไม่มีเหตุไม่มีผลของชุมชน ทำให้ชีวิตเราแย่มาก ซึ่งตัวเองก็ไม่เคยมองในมุมอื่นด้วย  
เช่นกัน



ในช่วงเวลานี้สมาชิกคนหนึ่งเล่าเรื่องราวการดำเนินชีวิตของตนเองตั้งแต่ในวัยเด็กที่พ่อทำร้ายแม่ และในเวลาต่อมาตนเองก็ถูกซ้อมถูกทำร้ายจากการที่พยายามยื่นความสัมพันธไมตรีในวันที่พบว่า คนรักไปคบหาคนอื่นในขณะที่ตัวเราทำงานส่งเงินไปให้เขาเก็บเพื่อสร้างครอบครัว จนกระทั่งในวันที่มีความสัมพันธ์กับคนรักใหม่ ก็ยังถูกทำร้ายในช่วงการตั้งครรภ์ ในระหว่างที่เล่าเรื่อง สมาชิกท่านนี้พยายามดูแลและควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนเองไม่ให้เศร้ามากนัก ซึ่งสมาชิกบอกความประสงค์ชัดเจนว่าไม่ต้องการให้ตนเองเสียน้ำตาเนื่องจากมันเหนื่อยล้ามากกับการรับมือตอนร้องไห้ ผู้ให้การปรึกษารับฟังความต้องการที่สมาชิกได้บอกออกมาอย่างชัดเจนและแสดงความเคารพในการบอกถึงสิ่งที่ต้องการอย่างตรงไปตรงมา ชื่นชมในความเข้มแข็งและวิธีการฟันฝ่าอุปสรรคให้ผ่านพ้นออกมาได้ในทุกช่วงจังหวะของชีวิตเพื่อคืนพลังใจให้แก่สมาชิก เชิญชวนให้สมาชิกคนอื่น ๆ ได้เข้าร่วมยืนยันถึงคุณสมบัติที่ปรากฏผ่านเรื่องราวการบอกเล่าประสบการณ์ ความรุนแรงที่เกิดขึ้นในชีวิต จากนั้นให้สมาชิกได้ลองสำรวจว่าเพราะอะไรที่ทำให้ตัวเองต้องตกอยู่ในการถูกระทำ ความรุนแรงแบบนั้นหลายครั้ง สมาชิกสะท้อนชัดเจนว่า ชื่นที่มองเห็นความรุนแรงสังคมชุมชนในเวลานั้นกับบอกว่าปกติ เพื่อนบ้านรอบ ๆ ผู้หญิงถูกทำร้ายเป็นปกติมาก ตอนนี้รู้แล้วว่าจริง ๆ ว่าชีวิตเราไม่ใช่คนอ่อนแอ เราแค่ไม่รู้ว่าเราสามารถต่อสู้เพื่อตัวเองได้ ในช่วงเวลานี้ให้สมาชิกทุกคนได้เข้าร่วมอภิปรายถึงผลกระทบจากความเชื่อของสังคมที่ทำให้ต้องเผชิญกับการถูกทำร้าย และในช่วงปิดท้ายให้สมาชิกได้บอกเล่าถึงพลังใจในตนเองอีกครั้งที่ฟันฝ่าวิกฤตในครั้งนั้น ออกมาได้เพื่อเป็นการตอกตรึง ให้เพื่อนสมาชิกทุกคนได้รับรู้ถึงศักยภาพของตัวเอง

ดำเนินการปิดกลุ่ม ด้วยการให้สมาชิกได้สะท้อนถึงความรู้สึกเพียงหนึ่งความรู้สึกที่เกิดขึ้น ณ เวลานี้ สมาชิกกล่าวคำ ดังนี้ สบายใจ โล่งใจ อุ่นใจ ฝอนคลาย พร้อมกับให้การบ้าน 2 งาน คือ บันทึกพลังใจของตนเองทั้งปัจจัยภายในตนและปัจจัยภายนอก และให้บันทึกเหตุการณ์ ที่ส่งผลให้เกิดความรู้สึกเชิงลบ 1 เหตุการณ์ ที่เกิดขึ้นระหว่างอาทิตย์ บอกเล่าความคิดที่มีต่อสถานการณ์ และทำการเปลี่ยนแปลงความคิดนั้นให้ความรู้สึกเชิงลบเปลี่ยนไปเป็นเชิงบวก ช่วยกันปรึกษากล่าวชื่นชมและขอบคุณในการแบ่งปันประสบการณ์การเรียนรู้ครั้งนี้และแจ้งกำหนดการในการกลับมาเจอกันครั้งถัดไป

วันที่ 1 มีนาคม 2565

เวลา 09:00-12:00 น. สถานที่ สถานพยาบาลแห่งหนึ่ง

#### ครั้งที่ 4

ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายสมาชิก พูดคุยสอบถามถึงการเดินทางในช่วงเช้าวันนี้ พูดคุยเล็กน้อยเพื่อสำรวจระดับอารมณ์ความรู้สึกเบื้องต้นก่อนนำเข้าสู่การเปิดกลุ่มในช่วงเช้า พบว่าสมาชิกทุกคนแจ่มใส กระปรี้กระเปร่า น้ำเสียงตื่นตัว สมาชิกคนหนึ่งในกลุ่มวันนี้แต่งตัวด้วยสีสดใสสดใส ทาลิปสติกสีแดง ใบหน้าสดใสแตกต่างจากกว่าในทุกครั้ง สมาชิกเล่าว่ารู้สึกมีความสุขหลังจากที่ได้รับการช่วยเหลือในเรื่องนมผงสำหรับเด็กทารก ที่สมาชิกรู้สึกมีความหวังในการดูแลหลานมากขึ้น

จากนั้นนำเข้าสู่การพูดคุยในเรื่องการฝึกปฏิบัติที่ได้ให้ไว้ในครั้งก่อน โดยสมาชิกแต่ละคนได้เล่าถึงการบันทึกพลังใจจากการสังเกตตนเองในการดำเนินชีวิตในช่วงอาทิตย์ที่ผ่านมา พร้อมกับบอกเล่าการขยายมุมมองหรือการปรับความคิดในสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองเกิดความรู้สึกเชิงลบ มีรายละเอียด ดังนี้

- เอ (นามสมมติ) อาทิตย์นี้สังเกตว่าตัวเองมีความมั่นใจในการสื่อสารเพิ่มขึ้น กล่าวพูดคุยกล้าบอกความต้องการของตัวเอง คิดว่าสิ่งนี้เป็นอีกหนึ่งพลังใจที่เพิ่งเกิดขึ้น สำหรับสถานการณ์ที่สร้างความรู้สึกเชิงลบเป็นเหตุการณ์เกี่ยวกับสมาชิกในบ้านเข้ามาบอกเล่าเรื่องของพ่อ ซึ่งเริ่มกังวลใจไม่อยากฟัง และเริ่มหงุดหงิดที่สมาชิกในบ้านมาเล่าเรื่องนี้อีกแล้ว จึงบอกกับตนเองว่า “เค้าน่าจะชินกับการต้องบอกเรื่องนี้คงไม่ได้มีเจตนาทำให้เรากังวลใจ” ก็สบายใจขึ้นตรงที่พอเราคิดแบบนี้แล้ว ความหงุดหงิดมันค่อยๆหายไป แต่ความกังวลใจที่ได้ยินยังมีอยู่ ก็เลือกเดินออกมาจากสถานการณ์โดยที่ไม่ทะเลาะกับคนในบ้าน

- บี (นามสมมติ) เล่าถึง เรื่องราวความสนุกสนานที่เกิดขึ้นในช่วงอาทิตย์นี้ ที่ทำให้ตนเองรู้ว่า ความเป็นคนตลก อารมณ์ดี และชอบท่องเที่ยว ก็น่าจะเป็นพลังใจของตัวเองในรูปแบบหนึ่ง เพราะทุกครั้งที่ได้ไปเที่ยวเล่นในที่ต่างๆ รู้สึกว่าตนเองมีพลังที่จะทำเรื่องราวอื่นๆ ได้มากขึ้น เหมือนเป็นการชาร์จแบตเตอรี่ให้ตัวเอง สำหรับสถานการณ์ที่สร้างความรู้สึกเชิงลบเป็นเหตุการณ์เกี่ยวกับการถูกสมาชิกในครอบครัวบ่นตำหนิ ทำให้เกิดความรู้สึกไม่พอใจและน้อยใจ จึงลองค่อยๆ ปรับความคิดของตนเองว่าจะทำอย่างไรได้บ้างถึงจะสบายใจขึ้นได้ จึงเลือกใช้แนวทางสื่อสารบอกกับสมาชิกคนนั้นไปตรงๆ เลยว่า เสียใจที่ถูกรบว่า จึงทำให้ได้พูดคุยปรับความเข้าใจกัน และพบว่าจริงๆ แล้วการบ่นหรือตำหนิเพราะเขาเป็นห่วง ปิดท้ายด้วยการบอกความต้องการ การใน



เรื่องขอให้พาไปเที่ยวน้ำตกเป็นการชดเชยความเสียหาย ในช่วงเวลานี้มีเสียงหัวเราะขึ้นจากทั้งตัวผู้เล่าและสมาชิกในกลุ่ม

- ซี (นามสมมติ) เล่าถึงการจัดการภารกิจทั้งในเรื่องการขายของ การดูบุตร และการไปรับหลานที่เพิ่งเกิดจากพ่อแม่เด็กที่ไม่สามารถเลี้ยงดูได้เอง ทั้งอาทิตย์ไม่ว่าจะทำกรบ้านที่มอบหมายไว้ แต่ใช้การนี้ถึงขั้น ณ ตอนนี้งานการนี้ทบทวนภาพตนเองในอาทิตย์ที่ผ่านมาพบว่า พลังใจของตัวเองมาจากความอดทน พยายาม สู้ มีความหวัง และความรักที่มีต่อคนในครอบครัว มีพ่อ บุตร หลาน และเพื่อนๆ แม่ค้าพ่อค้าด้วยกันเป็นกำลังใจ

- ดี (นามสมมติ) ในช่วงอาทิตย์ที่ผ่านมา ได้พบกับคนใหม่ๆ ในการทำงาน ทำให้ได้พูดคุยเกี่ยวกับงานการดูแลชุมชนของตนเอง และเป็นส่วนหนึ่งในการนำเสนอความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ ได้พบว่า ตนเองกล้านำเสนอมากขึ้น จากเมื่อก่อนจะเป็นคนฟังเป็นส่วนมาก พลังใจในเรื่องของความเชื่อมั่นในตนเองมีมากกว่าเมื่อก่อน อยากให้ความคิดเห็นของเราได้เป็นประโยชน์กับผู้อื่น รู้สึกภูมิใจในตัวเองที่มีความคิดดีๆ ออกมานำเสนอ ซึ่งเชื่อมโยงไปยังสถานการณ์ที่เคยคิดกับตัวเองว่า ทำไม่ได้ ไม่เก่ง ตอนนี้เริ่มไม่อยากเป็นตัวเองแบบเดิม ๆ แล้วอยากเปลี่ยนแปลงทุกอย่างให้ดีขึ้น

ผู้ให้การปรึกษาชื่นชมสมาชิกทุกคนกับการสังเกตตนเองที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในรูปแบบที่แตกต่างกันไป จากนั้นจึงเชื่อมโยงเรื่องราวที่สมาชิกบอกเล่าเกี่ยวกับการกล้าที่จะสื่อสาร แสดงความคิดเห็น และทำการเปลี่ยนแปลงตนเองและสังคมรอบข้าง เข้าสู่การร่วมกันสรุปภาพรวมของพลังใจที่สมาชิกแต่ละคนมีอยู่ในชีวิต ที่ได้มาจาก 3 ส่วน คือ (1) จากคุณลักษณะภายในตนเองที่สะสมจากประสบการณ์การเรียนรู้ (2) บุคคล สังคม ที่ให้การสนับสนุน เป็นกำลังใจ และ (3) จากความยุติธรรมทางสังคม ซึ่งในประเด็นนี้สมาชิกทั้งหมด ไม่เคยได้ตระหนักถึงมาก่อน ว่าแท้ที่จริงแล้วการได้รับความช่วยเหลือจากหน่วยงานภาครัฐ เป็นหนึ่งในพลังใจสำคัญอย่างมาก ที่ให้มีชีวิตอยู่รอดปลอดภัยมาจนถึงทุกวันนี้เพราะได้รับการช่วยเหลือดูแลรักษาในวันที่ถูกทำร้าย ร่างกายและจิตใจ ในช่วงเวลานี้สมาชิกผลัดกันแบ่งปันประสบการณ์ที่ได้รับความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่บ้าน ส่งต่อมายัง รพ. ได้รับความรู้จากแพทย์ พยาบาลและนักสังคมสงเคราะห์ช่วยให้มีวิธีการในการดูแลตนเองมากขึ้น ผู้ให้การปรึกษากล่าวให้สมาชิกรับทราบว่าพลังใจที่เกิดขึ้นเหล่านี้จะเป็นพื้นฐานต่อยอดไปสู่การพิทักษ์สิทธิแก่ตนเองซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยลดทอนการถูกคุกคามหรือถูกกระทำรุนแรงในครอบครัวในอนาคตได้ เมื่อผู้ให้การปรึกษาสังเกตว่าสมาชิกเริ่มเข้าใจมากขึ้น จึงให้เบรค 10 นาที ก่อนเข้าสู่การให้ความรู้ในเรื่องการพิทักษ์สิทธิ

ชวนสมาชิกพูดคุยถึงความเข้าใจที่แต่ละคนมีในเรื่องการพิทักษ์สิทธิของตนเอง และชวนให้สมาชิกได้ร่วมมือปรึกษาหารือกัน ผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกได้ลองนึกถึงว่าหากเราจะสามารถปกป้องสิทธิของตนเองได้ เราน่าจะต้องรู้เกี่ยวกับอะไรบ้าง สมาชิกมีท่าทีลังเลในการตอบอยู่พักใหญ่ จากนั้นมีสมาชิกคนหนึ่งให้ความคิดเห็นว่า ควรต้องรู้ว่าเรามีสิทธิ์อะไรบ้าง ซึ่งทำให้พบว่าสมาชิกส่วนมากยังไม่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกฎหมายที่ปกป้องในเรื่องของการรักษาสิทธิตนเอง สมาชิกบางคนเข้าใจว่าเราเป็นลูกไม่สามารถดำเนินคดีแจ้งความเอาผิดบุคคลอื่นได้ ไม่รู้จักหน่วยงานที่ขอความช่วยเหลือ เหลือร่องรอย ทำการบอกเล่าถึงสิทธิตามกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือการถูกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว เฉพาะบางส่วนที่เป็นประโยชน์ เช่น กฎหมายการคุ้มครองเด็ก กฎหมายความเท่าเทียมกันระหว่างเพศ กฎหมายส่งเสริมการพัฒนาและคุ้มครองสถาบันครอบครัว เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงสิทธิในการปกป้องตนเอง จากนั้นจึงให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการเข้าถึงแหล่งข้อมูลเหล่านี้จากอุปกรณ์สื่อสารของตนเอง ด้วยการค้นหาเอกสารผ่าน Google ในช่วงเวลานี้สมาชิกมีความสนใจมากเป็นพิเศษ สังเกตได้จากการสอบถามถึงหน่วยงานและแหล่งความช่วยเหลือ ซึ่งมีนักสังคมสงเคราะห์ที่ทำการดูแลอยู่ในศูนย์ช่วยเหลือสังคม OSCC เข้ามาให้ความรู้ในเรื่องนี้เพิ่มเติม

ผู้ให้การปรึกษา ตั้งคำถามกับสมาชิกอีกครั้งว่า หากในวันนี้เรารู้สิทธิตามกฎหมายแล้วคิดว่าเราสามารถปกป้องตนเองได้แล้วหรือยัง ซึ่งสมาชิกส่วนมากบอกว่าได้แล้ว แต่มีสมาชิกหนึ่งคนที่บอกว่า รู้แต่ไม่กล้าทำ ผู้ให้การปรึกษาทำการขยายองค์ประกอบของการพิทักษ์สิทธิให้สมาชิกได้รับทราบว่า การปกป้องตนเองจำเป็นต้องมีความกล้าสื่อสารเพื่อรักษาสิทธิ จึงถามกับไปยังสมาชิกคนที่ตอบว่า “รู้แต่ไม่กล้าทำ” ว่าเพราะอะไรจึงทำให้ไม่กล้าปกป้องสิทธิของตนเอง พบว่า ความคิดนี้มาจากอิทธิพลในเรื่องความเชื่อที่ว่าจะเป็นบาปถ้าแจ้งความฟ้อง จึงชวนให้สมาชิกทั้งหมดได้ร่วมกันพูดคุยถึงประเด็นความเชื่อทางสังคมที่ส่งผลให้ไม่สามารถปกป้องสิทธิของตนเองเมื่อถูกระทำ ความรุนแรง สมาชิกให้ความเห็นว่าจริงๆแล้ว ความเป็นพ่อกับพฤติกรรมรุนแรงไม่ใช่เรื่องเดียวกัน การปกป้องสิทธิเพื่อไม่ให้ถูกทำร้าย เป็นเรื่องที่ต้องทำ ผู้ให้การปรึกษาต้องการตอกตรึงความคิดที่เหมาะสมนี้ให้แก่สมาชิก จึงถามคำถามเพื่อให้เห็นผลกระทบหากไม่ปกป้องสิทธิของตนเองจะเกิดอะไรขึ้น สมาชิกทุกคนตอบออกมาในทิศทางเดียวกันว่า เจ็บตัว เจ็บใจ จิตตก เก็บกด

ดำเนินการปิดกลุ่มช่วงเช้า ด้วยการให้สมาชิกได้บอกเล่าถึงการเรียนรู้ในช่วงเช้านี้ สมาชิกกล่าวว่า “เป็นประโยชน์มากที่ได้รู้สิทธิของตนเองตามกฎหมาย” “รู้ว่าขอความช่วยเหลือได้จากหน่วยงานไหน” สมาชิกคนที่กล้าสื่อสารกับครอบครัวอย่างตรงไปตรงมามากขึ้น ตอบว่า

“เราต้องกล้าพูด” สมาชิกอีกคนหนึ่ง กล่าวว่า “จะนำเรื่องราวเหล่านี้ไปบอกต่อกับคนในหมู่บ้านตนเองให้เป็นความรู้ต่อไป” จากนั้นแยกย้ายกันไปพักรับประทานอาหารกลางวัน

**วันที่ 1** มีนาคม 2565 **เวลา** 13:00-16:00 น. **สถานที่** สถานพยาบาลแห่งหนึ่ง  
**ครั้งที่ 4**

ต้อนรับสมาชิกกลับเข้าสู่การเข้ากลุ่มด้วยการพูดคุยเล็กๆ น้อยๆ สอบถามถึงความรู้สึกที่ปรากฏขึ้นในตอนนี้อย่างประหม่อมความพร้อมในการเรียนรู้ช่วงท้าย สมาชิกบางส่วนมีความรู้สึกสนุกอยากรู้ว่าในช่วงท้ายนี้จะได้อะไรอีกบ้าง บางส่วนรู้สึกง่วง อิ่ม ซึ่งในครั้งสุดท้ายของการเข้ากลุ่มผู้ให้การศึกษาจะบูรณาการการเรียนรู้ทั้งหมดเข้าด้วยกันเพื่อให้สมาชิกได้มีแบบแผนพลังใจของตนเองในการนำไปใช้ดูแลตนเองและสังคม

จึงเริ่มพาสมาชิกกลุ่มได้ใช้ร่างกายเข้ามามีส่วนร่วมในการเรียนรู้เพื่อสร้างการตื่นตัว และผลจากการตอกตรงจุดแข็งให้สมาชิกได้มองเห็นทรัพยากรที่ดีในตนเองอีกครั้ง โดยแจกลูกโป่งที่เป่าแล้วให้สมาชิกคนละใบได้เขียนข้อความที่ตนเองคิดหรือรู้สึกเกี่ยวกับตนเอง หรือ คำพูด การกระทำเชิงลบจากบุคคลอื่นที่รับเข้ามาทำร้ายความรู้สึก ให้เวลาสมาชิกประมาณ 5 นาที สมาชิกแต่ละคนเขียนข้อความอย่างต่อเนื่อง ตั้งใจ มีบางช่วงที่หยุดคิด และสมาชิกบางคนเขียนข้อความเหล่านั้นจนเต็มลูกโป่ง จากนั้นให้สมาชิกได้มองและอ่านข้อความเหล่านั้นในใจอีกครั้ง ซึ่งในขณะที่สมาชิกอ่านข้อความ ผู้ให้การศึกษาใช้การบรรยายเสียงไปพร้อมกัน “ตัวฉันในวันนี้ ได้เปลี่ยนไปหมดแล้ว ฉันเป็นคนเก่ง ฉันเป็นคนมีความพยายาม ฉันมีหัวใจที่ยิ่งใหญ่ ฉันมีความเข้มแข็ง ฉันมีดีในตัวเองมากมายที่วันนี้ได้ค้นพบ ข้อความลบใดๆ ที่ปรากฏอยู่ตรงหน้านี้ มันจะจางหายไปหมดสิ้นนับตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป” จากนั้นให้สมาชิกทุกคนเหยียบลูกโป่งให้แตกทันที ในช่วงเวลานี้ปรากฏเห็นสีหน้าและท่าทางของสมาชิกทุกคนมีใบหน้ายิ้มแย้ม มีความโล่งใจปรากฏขึ้นอยู่อย่างชัดเจน เมื่อสอบถามความรู้สึก สมาชิกพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า รู้สึกดีมากๆ

จากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนได้นึกถึงแบบแผนพลังใจของตนเองอีกครั้งที่ได้ทำการบันทึกไว้ในสมุด จากนั้นตั้งคำถามกับกลุ่มว่า เราจะนำแบบแผนพลังใจของตนเองไปประยุกต์ใช้ในชีวิตรูปแบบใดเพื่อให้ไม่ให้เกิดความรุนแรง

- เอ (นามสมมติ) เราต้องกล้าที่จะสื่อสาร วันนี้องเห็นตัวเองที่มีความเก่งหลายอย่าง ไม่ต้องกลัวว่าจะถูกคนในบ้านตำหนิหรือว่า แคบอกในสิ่งที่เราไม่ชอบ มันช่วยให้เราสบายใจ แคบอก

ให้เขาหยุด เราได้ทำหน้าที่ของเราแล้ว สำคัญที่สุดคือ เรายังมีเพื่อนที่คอยพูดคุยกันได้เสมอ วันนี้ยังได้รู้ว่า มีหน่วยงานที่เราสามารถติดต่อได้เอง เมื่อเกิดเหตุการณ์ฉุกเฉิน

- บี (นามสมมติ) สิ่งที่เราเห็นชัดเจน คือ ตัวเราไม่ได้มีเพียงแค่ครอบครัวเท่านั้น แต่มีเพื่อนที่ปรารถนาดีคอยช่วยเหลือเสมอ พูดคุยอย่างที่ต้องการความสบายใจ ได้เห็นว่าตนเองมีหลายอย่างที่ทำได้ มีความเชื่อต่อตัวเองในทิศทางที่ดีขึ้น คิดว่าสิ่งเหล่านี้เป็นพลังที่จะนำไปใช้ในการปกป้องความรุนแรงไม่ให้ถึงตัว และคิดว่าจะเป็นกระบอกเสียงในการบอกเล่าเรื่องของสิทธิและการช่วยเหลือของหน่วยงานภาครัฐที่มีอยู่จริง

- ซี (นามสมมติ) วันนี้มองเห็นหลายอย่างในตัวเอง การเป็นคนรักครอบครัว การอดทนอดกลั้น ยังคงเป็นเรื่องที่ดีที่จะทำต่อไป ยอมเหนื่อยแต่จะไม่ยอมให้ใครมาทำร้ายเราอีกเพราะชีวิตเรามีค่ามากกว่านั้น เรายังมีลูก มีพ่อ มีหลาน มีเพื่อนๆ ที่ยังเราอยู่เสมอ เราจะปกป้องตนเองให้เข้มแข็งแข็งแรงเพื่อพวกเขาเหล่านี้ เราเป็นหัวหน้าครอบครัว

- ดี (นามสมมติ) การให้กำลังใจจากทุกคนทำให้วันนี้รักตัวเองเป็น ที่ผ่านมามัวแต่คิดว่าเรา มันไม่เก่งจัดการรับมือกับปัญหาไม่ได้ วันนี้มองเห็นเพชรในตัวเอง เราเก่ง เราเข้มแข็ง เรามีความรักให้กับครอบครัว และครอบครัวก็มีความรักให้กับเรา จะไม่ให้ดีดีหรือบุคคลใดๆ มาทำร้ายร่างกายและจิตใจเราได้อีก จะไม่ให้เหตุการณ์เหล่านั้นถึงตัวได้อีก มากไปกว่านั้น วันนี้ได้ความรู้ใหม่ๆ มากมาย รู้สิทธิของเรา รู้แหล่งข้อมูลการช่วยเหลือ อยากนำไปบอกให้คนอื่น ๆ ที่ตกอยู่ในสถานการณ์เดียวกับเราได้รู้ อยากช่วยเหลือผู้หญิงในชุมชนให้รอดพ้นจากความรุนแรงเหล่านี้

จากนั้นเชิญชวนสมาชิกทุกคนได้นึกถึงแนวทางที่จะเผยแพร่หรือเป็นกระบอกเสียงในเรื่องการหยุดกระทำ ความรุนแรงและร่วมอภิปราย ซึ่งสมาชิกแต่ละคนนำเสนอแนวทางในรูปแบบที่สอดคล้องกับตนเอง ดังนี้

- การขับเคลื่อนในสถานศึกษาด้วยการนำเสนอแผนงานเกี่ยวกับการรณรงค์ความเข้าใจในเรื่องความรุนแรง

การตั้งกลุ่ม “เพื่อนช่วยเพื่อน” ที่มีวัตถุประสงค์ในการให้ความรู้และให้คำแนะนำจากผู้ที่ผ่านประสบการณ์มาก่อน

- การขับเคลื่อนในชุมชนหมู่บ้าน ตั้งกลุ่ม “พลังหญิง” เพื่อให้มีการเคลื่อนไหวให้ความรู้เพื่อยุติความรุนแรงในครอบครัว และเป็นการสร้างเครื่องขัดขวางความรุนแรงที่จะช่วยลดทอนพฤติกรรมความรุนแรงของฝ่ายกระทำ มีการใช้รูปแบบเสียงตามสาย เพื่อบอกเล่าถึงสิทธิในการ

ปกป้องสิทธิตามกฎหมาย และบทลงโทษที่ผู้กระทำจะได้รับหากใช้ความรุนแรงกับบุคคลในครอบครัว

- การโพสต์ข้อความรู้เกี่ยวกับการป้องกันและรับมือกับความรุนแรงในครอบครัว เพื่อเป็นความรู้ให้แก่สังคม

ในช่วงท้ายนี้จึงเชิญชวนให้สมาชิกได้ลองโพสต์ความรู้หรือสิ่งที่ได้จากการเข้ากลุ่มในครั้งนีลงบนสื่อสังคมออนไลน์ ให้มีเนื้อหาที่เป็นประโยชน์เกี่ยวกับการจัดการความรุนแรงในครอบครัว ช่วงเวลานี้สมาชิกมีความตื่นตัวและตั้งใจคิดเนื้อหาที่จะนำไปใช้โพสต์ใช้เวลาประมาณ 10 นาที ปิดกลุ่มการให้คำปรึกษา ครั้งนี้ลงด้วยการกล่าวขอบคุณในความตั้งใจ การแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้ร่วมกัน ให้สมาชิกได้กล่าวความรู้สึกที่มีต่อกัน สมาชิกพูดคุยกันและมีการแลกเปลี่ยนช่องทางการติดต่อ มีรอยยิ้มให้แก่กันและกล่าวขอบคุณกันและกัน ผู้ให้การปรึกษาอวยพรให้สมาชิกทุกคนพบแต่ความโชคดีและมีความสุขในชีวิต

2.การบันทึกชั่วโมงบำบัดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ กลุ่มตัวอย่างโรงพยาบาลกระบี่

**วันที่ 5 มีนาคม 2565 เวลา 09:00-12:00 น. สถานที่** สถานพยาบาลแห่งหนึ่ง

**ครั้งที่ 1** ปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธเชิงบวก

กลุ่มการปรึกษบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์เพื่อฟื้นฟูพลังใจในภาวะวิกฤตและการพิทักษ์สิทธิของตนเองของสตรีที่ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว ประกอบไปด้วยสมาชิก 11 คน ผู้นำและผู้ช่วยกลุ่มการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกด้วยท่าทาง สีสหน้าและน้ำเสียงที่เป็นมิตร แนะนำตัวเองและผู้ช่วยกลุ่มอย่างเป็นทางการ เริ่มสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกกลุ่มโดยการพูดคุยเรื่องทั่วไป (Small talk) เช่น เรื่องสภาพดินฟ้าอากาศ การเดินทาง ความเป็นอยู่ ผู้ให้การปรึกษาเริ่มการสังเกตท่าที การสนทนาของสมาชิกแต่ละคนเพื่อให้สามารถหาแนวทางหรือกิจกรรมที่เข้าถึงความไว้วางใจ การให้ความร่วมมือ ที่จะนำไปสู่กระบวนการปรึกษาที่มีประสิทธิภาพสูงสุด สมาชิกแต่ละคนมีท่าทีประหม่า มีการลูบแขน นั่งตัวตรง ไม่ค่อยมีเสียงการตอบรับ ใช้การพยักหน้าเพื่อตอบรับเป็นส่วนมาก

ผู้นำกลุ่มเริ่มเข้าสู่การบอกถึงที่มาและวัตถุประสงค์ของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์ที่ได้มาจากการศึกษาทางวิชาการที่น่าเชื่อถือทั้งจากในและต่างประเทศเพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกมั่นใจ วางใจ ในกระบวนการเรียนรู้ที่จะเกิดขึ้น รวมถึงเปิด



โอกาสให้สมาชิกได้สอบถามเกี่ยวกับข้อสงสัย ซึ่งมีสมาชิก สอบถามถึงประโยชน์ที่ตนเองจะได้รับในการเข้าร่วมครั้งนี้

หลังจากที่ได้ตอบคำถามบางส่วนที่สมาชิกสนใจ ผู้นำกลุ่มเริ่มให้สมาชิกร่วมกันสร้างข้อตกลง ในการอยู่ร่วมกันทั้ง 8 ครั้ง มีเป้าหมายให้สมาชิกได้รู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง ไม่ประหม่าเปิดเผยความต้องการของตนเองได้ สื่อสารมากขึ้น สมาชิกส่วนมากต้องการความสบายใจ ต้องการให้ทุกคนเคารพ ไม่ตัดสินกัน ผู้นำจึงตั้งประเด็นการเคารพกันเข้ามาเป็นประเด็นสำคัญที่เชื่อมโยงกับเรื่องของการละเมิดสิทธิ ว่าการเคารพกันได้จะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันในเรื่องการทำร้ายกันในสังคม เน้นย้ำถึงการรักษาความลับที่เกี่ยวข้องกับการบอกเล่าประสบการณ์ส่วนตัว การเคารพในเรื่องราวชีวิตของบุคคล การขอบคุณเรื่องเล่าของแต่ละบุคคลที่ล้วนแต่มีความสำคัญและมีคุณค่าต่อกระบวนการปรึกษา บอกเล่าบทบาทหน้าที่ของสมาชิกกลุ่มที่เปิดใจเข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลกันและกัน ความร่วมมือในการปิดเสียงอุปกรณ์สื่อสารและสามารถบอกกล่าวได้ในกรณีที่ต้องติดต่อพูดคุยธุระได้ รวมถึงการแจ้งกำหนดการในเรื่องการพักกลุ่มในแต่ละช่วงของวัน 10-15 นาที สมาชิกคนหนึ่งยังคงเน้นย้ำถึงการรักษาความลับเพื่อให้ทุกคนได้ปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด ผู้นำค่อยๆ เชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มพูดคุยถึงความคาดหวังในการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้ ซึ่งแต่ละคนมีเป้าหมายที่ทั้งเหมือนและแตกต่างกันออกไป สมาชิกส่วนมากต้องการแนวทางสำหรับการป้องกันและการดูแลตนเอง คนในครอบครัว สมาชิกจำนวนหนึ่งจะกล่าวถึงเรื่องความสบายใจ อยากบอกเล่าระบายให้ใครได้รับฟัง ผู้นำกลุ่มรับเอาความต้องการและความคาดหวังของสมาชิกมาเป็นหนึ่งในเป้าหมายสำหรับการดำเนินกลุ่มในครั้งนี้ เพื่อช่วยสร้างเสริมให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้นำและสมาชิกกลุ่ม

ในการดำเนินกลุ่มครั้งแรกนี้ มีข้อค้นพบจากการทำกิจกรรมสร้างสัมพันธภาพ ดังต่อไปนี้

จากกิจกรรม รู้จักฉัน รู้จักเธอ (Speed Meeting) ที่ให้สมาชิกบอกเล่าถึงความเป็นตนเอง เช่น ชื่อ อาชีพการงานในปัจจุบัน ช่วยให้สมาชิกได้เริ่มทำความรู้จักและคุ้นเคยกันมากขึ้น ซึ่งสังเกตได้ว่าเมื่อสมาชิกได้เริ่มพูดคุยบอกเล่ากันมากขึ้น การได้ยินได้ฟังการบอกเล่าปัญหาจากผู้อื่นที่มีความคล้ายกับตน ยิ่งทำให้สมาชิกมีการเปิดเผยข้อมูลเหตุการณ์ปัญหาครอบครัว

เอ อายุ 41 ปี ชอบทำงานบ้าน ดูแลลูก ประกอบอาชีพทำไร่อ้อยและโรงรับซื้อขยะ recycle ถูกสามีทำร้ายมา

บี อายุ 20 ชอบทานชาบู ช่วยงานในอุ้งรถของสามี สามีมีอารมณ์รุนแรงและมีบางครั้งถึงกับทำร้ายร่างกาย

ซี อายุ 55 ปี ชอบทำอาหาร ขายข้าวแกงในตลาด ถูกสามีทำร้ายเนื่องจากติดการพนัน  
 ดี อายุ 57 ปี ชอบไปวัด เป็นแม่บ้าน มีปากเสียงกับสามีรุนแรงจนถึงขั้นทำร้ายร่างกาย  
 อี อายุ 32 ปี ชอบแมว ชอบของสวยงาม ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม ถูกแฟนทำร้าย  
 จากการหึงหวง

เอฟ อายุ 50 ปี ชอบการไปเดินตลาดนัด เป็นพนักงานทำความสะอาดโรงแรม มีปากเสียง  
 เรื่องการเงินกับสามีจนทำให้ทะเลาะกันรุนแรง

จี อายุ 31 ปี ชอบดูละครทีวี ซีรีส์ เป็นพนักงานขายรถยนต์ ถูกแฟนทำร้ายจากการหึงหวง

เอช อายุ 35 ปี ชอบทะเล ชายเสื้อผ้าออนไลน์ ถูกแฟนทำร้ายจากการหึงหวง

ไอ อายุ 25 ปี ชอบกินอาหารปิ้งย่าง ประกอบอาชีพผู้ดูแลคนไข้ แฟนเป็นคนอารมณ์รุนแรง  
 ทำให้ทะเลาะกันรุนแรงถึงขั้นถูกทำร้ายร่างกาย

เจ อายุ 40 ปี ชอบไปเที่ยวต่างจังหวัด ทำอาชีพขายลูกชิ้นทอดและน้ำในค่ายทหาร สามี  
 อารมณ์ร้อน เมื่อทะเลาะกันรุนแรงจะถูกทำร้ายร่างกาย

เค อายุ 21 ปี ชอบร้องเพลง ยังกำลังศึกษา มีปัญหาถูกทำร้ายร่างกายจากสามีที่มีอารมณ์  
 ร้อน

หลังจากที่สมาชิกกลุ่มได้แบ่งปันข้อมูลการพูดคุยกับเพื่อนๆ ให้ได้รับทราบแล้ว ผู้นำกลุ่ม  
 ต้องการให้สมาชิกมีความต่อเนื่องในการสร้างความสัมพันธ์และความคุ้นเคย จึงให้สมาชิกได้นึก  
 ถึงความสุขของตนเองที่เกิดขึ้นในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา นำพาให้สมาชิกได้เกิดความรู้สึก  
 ทางบวกกับตนเองซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งในการเสริมสร้างพลังใจ โดยให้สมาชิกจับคู่กัน ซึ่งจะมี  
 กลุ่มหนึ่งที่มีสมาชิก 3 คน และเมื่อพูดคุยจบให้เปลี่ยนไปคุยกับสมาชิกคนอื่น ทำเช่นนี้วนไปจน  
 สมาชิกทุกคนได้คุยกัน ในช่วงแรกของการพูดคุยจะพบว่าสมาชิกบอกเล่าเรื่องราวกันสั้นๆ ยังคงมี  
 ท่าทีเขินเกร็ง ไม่ค่อยสบาย แต่เมื่อสมาชิก ได้เล่าเรื่องของตนเองซ้ำกับเพื่อนสมาชิกคนใหม่ ทำให้  
 การพูดคุยบอกเล่ามีความเป็นธรรมชาติ เริ่มมีรอยยิ้มและภาษาร่างกายที่ผ่อนคลายมากขึ้น  
 จากนั้นเพิ่มการสนทนาด้วยการให้สมาชิกนึกถึงเรื่องราวที่ทำให้ตนเองมีเสียงหัวเราะแล้วทำการ  
 แบ่งปันเรื่องราวให้ เพื่อนสมาชิกได้ฟังตามกระบวนการเดิม บรรยากาศในห้อง ณ ช่วงเวลานี้ มี  
 ความผ่อนคลายมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด มีเสียงหัวเราะ ภาษาร่างกายที่แสดงออกอย่างเป็น  
 ธรรมชาติ รอยยิ้ม และการตอบสนองของผู้ฟัง สะท้อนให้เห็นถึงกระแสกลุ่มที่เอื้ออำนวยต่อการ  
 ทำงานในเชิงลึกได้ จากนั้น เมื่อจบการแลกเปลี่ยนพูดคุยจึงให้สมาชิกได้หยุดพัก 15 นาที



จากนั้นผู้นำเชิญชวนสมาชิกทบทวนถึงเรื่องราวหรือเหตุการณ์ในชีวิตที่รู้สึกประทับใจหรือภูมิใจเกี่ยวกับตัวเองผ่านการวาดภาพลงบนกระดาษ โดยให้สมาชิกได้ใช้ช่วงเวลาอย่างเพียงพอที่จะนึกทบทวนถึงเหตุการณ์ที่ต้องการบอกเล่าให้ปรากฏชัดขึ้นในความทรงจำ แล้วจึงค่อยๆ ถ่ายทอดลงบนกระดาษ โดยไม่เน้นถึงเรื่องความสวยงาม ซึ่งอาจจะเป็นการเลือกวาดออกมาเป็นเรื่องราว สัญลักษณ์หรือสีเส้นต่าง ๆ โดยไม่มีข้อจำกัด ช่วงเวลานี้สมาชิกค่อยๆ ทำการนึกทบทวนถึงเรื่องราวของตนเองที่สังเกตได้จากการมองลงไปบนกระดาษ การมองออกไปที่อื่น แล้วจึงค่อยๆ ถ่ายทอดเรื่องราว สมาชิกบางคนมีความกังวลในเรื่องการวาดรูป เมื่อผู้นำกลุ่มสังเกตเห็นจะใช้การบอกเล่าบรรยายถึงเป้าหมายในเรื่องการทบทวนเหตุการณ์ ที่ไม่ได้เน้นในเรื่องของความสวยงาม หลังจากที่สมาชิกเสร็จสิ้นการถ่ายทอดเรื่องราวลงบนกระดาษ ผู้นำให้สมาชิกแต่ละคนได้บอกเล่าเรื่องราวของตนเอง ปรากฏออกมาเป็นรายละเอียด ดังต่อไปนี้

เอ วาดภาพตัวเองกับลูกสาว โดยลูกสาวเอาการ์ตวันแม่และพวกมาลัยที่ร้อยเองมาให้แล้วก็บอกรักแม่ ปีที่ผ่านมาวันแม่ ตนเองไม่ได้ไปงานวันแม่เนื่องจากแม่สามีป่วยตนจึงต้องทำงานแทนที่ร้านรับซื้อขยะ หลังจากกลับจากโรงเรียนลูกสาวก็เอาการ์ตวันแม่กับพวกมาลัยที่ร้อยเองมาให้ ตนเองก็ร้องไห้และขอโทษลูกที่ไม่ได้ไปงานวันแม่ แต่ลูกบอกกับตนว่าไม่โกรธ เข้าใจว่าแม่ทำงาน แม่ทำงานหนักเพื่อตัวหนู และหนูก็รักแม่ ซึ่งเอร้องไห้ไปเล่าไปแต่ก็มีรอยยิ้มจากความสุขที่นึกถึงเรื่องราวดังกล่าว

บี วาดภาพตัวเองซื้อทองให้แม่ โดย B เล่าว่าตนเองทำงานมีเงินเก็บอยู่ก่อนหนึ่ง วันเกิดแม่ตนจึงไปซื้อทองให้แม่ 2 สลึง แม่ก็ดีใจ

ซี วาดภาพลูกมอบเงินเดือนเงินแรกให้ตน เหตุการณ์นี้เกิดขึ้นนานแล้วแต่ยังจำได้ชัดเจน วันนั้นลูกไปทำงาน ตนก็ทำอาหารมื้อเย็นไว้ให้ลูกตามปกติ และเมื่อทานข้าวกันเสร็จลูกก็เอาซองใส่เงินเดือน เดือนแรกให้ และกราบตนที่ตัก

ดี วาดภาพตนเองนั่งทานอาหารกับสามีที่ริมชายหาด เป็นเหตุการณ์เมื่อปีที่แล้ว มีช่วงที่สามีเข้าพรรษาเลิกสุรา และช่วงนั้นตนเองรู้สึกว่าสามีเอาใจใส่ วันในรูปคือ วันหยุดที่ตนและสามีไปเที่ยวทะเลกัน

อี วาดภาพตนเองกับกระเป๋า Gucci เล่าว่าตนเองทำงานหนักมาทั้งปีเมื่อได้โบนัสตนจึงเอาไปซื้อกระเป๋าที่ตนอยากได้มานาน

เอฟ วาดภาพตนเองนั่งกินข้าวกับพ่อแม่ เล่าว่าตนเองทำงานหนักมีเงินเก็บเล็กน้อย วันหยุดจึงตัดสินใจกลับบ้านที่จังหวัดอุบลซึ่งตนไม่ได้กลับมานาน เป็นภาพที่คิดถึง ภูมิใจที่ตัวเองมีเงินเก็บกลับไปเยี่ยมพ่อแม่ได้

จี วาดภาพตนเองเล่นกับแมว เล่าว่าตนเองเลี้ยงแมวตัวนี้มา 2 ปี และรักแมวตัวนี้มากๆ ให้ความรักและความใส่ใจ ดูแลน้องแมวอย่างเต็มที่ เวลาเครียดก็จะมีเล่นกับแมวซึ่งทำให้ตนรู้สึกผ่อนคลายขึ้น

เอช วาดภาพตนเองตอนออกรถยนต์ BMW ซึ่งเพิ่งออกมาไม่นาน รถคันนี้ตัดสินใจออกรถด้วยตนเองและเป็นคนรับผิดชอบเองทั้งหมด รถคันนี้ทำให้รู้สึกว่าตนเป็นคนที่มีศักยภาพ มีความสามารถ

ไอ วาดภาพพ่อแม่นั่งทานอาหารทะเลที่ส่งไปให้ เล่าว่าไม่ค่อยได้มีเวลากลับบ้าน เมื่อมีเงินก็จะซื้ออาหารทะเลแห้งจำนวนมากส่งไปให้พ่อแม่ที่ศรีสะเกษ ตนอยากให้พ่อแม่ได้กินของดีๆ พ่อแม่ของตนชอบอาหารทะเลแห้งมาก

เจ วาดภาพตน สามี และ ลูกชายทั้งสองคนฉลองงานวันครบรอบแต่งงานร่วมกัน ประทับใจเหตุการณ์ดังกล่าวมาก

เค วาดภาพตนและเพื่อน party กัน การ party กับเพื่อนเป็นความสุขที่ชอบและก็สามารถทำได้ง่ายๆ ภูมิใจที่ตนเองเป็นที่รักของเพื่อนๆ เสมอ ไม่เคยทิ้งกัน

เมื่อสมาชิกแต่ละคนบอกเล่าเรื่องราวของตนเองจบ ผู้นำทำการสะท้อนคุณลักษณะเชิงบวกให้เจ้าของประสบการณ์ได้ยิน และเชิญชวนให้เพื่อนสมาชิกได้ชื่นชมเรื่องราวนั้น เพื่อเริ่มทำการเน้นย้ำให้สมาชิกคนนั้นเกิดสภาวะเชิงบวกกับตนเอง

หลังจากที่มีการแบ่งปันเรื่องเล่าจนครบวง ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ทำการบันทึกคุณลักษณะด้านดีของตนเอง ที่มองเห็นและรับรู้เพิ่มขึ้นจากการทำกิจกรรมนี้ออกมาให้ได้มากที่สุด ลงบนสมุดงาน หลังจากนั้นให้สมาชิกเลือกคุณลักษณะที่ตนเองชอบตัวเองมากที่สุดขึ้นมา 5 ข้อ ซึ่งผู้ให้การปรึกษาทำการจดบันทึกไว้นำไปใช้เป็นข้อมูลในการให้คำปรึกษารั้งถัดไปในเรื่องการสร้างพลังใจ

ปิดกลุ่มการปรึกษาในช่วงเช้าด้วยการให้สมาชิกสะท้อนสิ่งที่ได้รับในช่วงนี้ พบว่า สมาชิกสะท้อนความรู้สึกและความคิดเชิงบวกต่อตนเองปรากฏให้เห็น เช่น ไม่เคยได้นึกถึงเรื่องดีๆ เกี่ยวกับตนเองมานานแล้ว มีความสุข ทำให้ได้ย้อนนึกถึงช่วงเวลาที่ดีที่เคยเกิดขึ้นในชีวิต รู้สึกว่าตนเองเป็นคนเก่งและมีความสามารถ นอกจากนี้สมาชิกใหม่ควรสะท้อนความรู้สึกสบายใจที่ได้

พูดคุยแลกเปลี่ยนเรื่องราวกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งข้อมูลย้อนกลับในช่วงเข้านี้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ในเรื่องการสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจ

**วันที่ 5 มีนาคม 2565 เวลา 13:00-16:00 น. สถานที่** สถานพยาบาลแห่งหนึ่ง

**ครั้งที่ 1** อารมณ์และร่างกายของฉัน

ผู้นำต้อนรับสมาชิกในการกลับเข้าร่วมกลุ่ม ชวนพูดคุยเกี่ยวกับมือกลางวัน ก่อนที่จะนำเข้าสู่การดำเนินกลุ่มช่วงบ่าย สมาชิกหลายคนมีท่าทีง่วงนอน นั่งเอนตัว หลับตา บางส่วนยังคงดูสดชื่น มีการพูดคุยกับคนอื่นด้านข้าง

เริ่มเชิญชวนให้สมาชิกได้เริ่มทำการสำรวจอารมณ์ ความรู้สึกที่ปรากฏขึ้นในเวลานี้เพื่อเข้าสู่การฝึกรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเอง สมาชิกสะท้อนอารมณ์ความรู้สึก ที่มีความคล้ายคลึง และแตกต่างกันออกไปดังนี้ อ่อนเพลีย ง่วง ตื่นตัว กังวล สบายๆ เฉยๆ คิดถึงแม่วที่เพิ่งตายไป จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนได้สังเกตร่างกายของตนเองที่ตอบสนองต่อความรู้สึกหรือภาวะอารมณ์เหล่านั้น เพื่อให้สมาชิกได้มองเห็นความเชื่อมโยงระหว่างร่างกายกับอารมณ์ความรู้สึก ในช่วงเวลานี้สมาชิกใช้เวลาระยะหนึ่ง ทั้งในการสำรวจ ความรู้สึกและภาวะร่างกาย ผู้นำให้แนวทางในการสำรวจ เช่น เมื่อรู้สึกง่วงแล้วเราสังเกตว่าร่างกายเป็นอย่างไร บริเวณดวงตากล้ามเนื้อ ใบหน้ามีลักษณะเป็นอย่างไร การหายใจเป็นอย่างไร เมื่อรู้สึกตื่นตัวกระปรี้กระเปร่า ร่างกายของเรามีการแสดงสัญญาณอะไรเกิดขึ้นบ้าง ซึ่งสมาชิกสามารถเชื่อมโยงภาวะร่างกายกับความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นออกมาได้ชัดเจน สมาชิกที่รู้สึกคิดถึงแม่ว กล่าวว่าร่างกาย จะเริ่มนั่งคล้ายตกอยู่ในภวังค์ มีแต่ภาพน้องแม่วที่น่ารักสมัยยังมีชีวิตอยู่ สมาชิกที่กล่าวถึงความรู้สึกกังวล เล่าว่า รู้สึกหัวใจเต้นแรง มือสองข้างบีบหากัน สมาชิกที่รู้สึกง่วงนอน เล่าว่า มีความมึนหัว หาว ลืมตาไม่ค่อยขึ้น เป็นต้น เมื่อสมาชิกทุกคนได้สะท้อนการสังเกตร่างกายจบลง ผู้นำเริ่มพาให้สมาชิกทุกคนได้เกิดความเข้าใจมากยิ่งขึ้นเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของอารมณ์ความรู้สึกที่ส่งผลไปยังภาวะร่างกาย ด้วยเริ่มพาให้สมาชิกพูดคุยเรื่องของความรู้สึกให้ลึกซึ้งขึ้น สร้างความคุ้นเคยให้สมาชิกได้เกิดการตระหนักถึงอารมณ์ความรู้สึกของตัวเอง

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกช่วยกันนึกถึงคำที่แสดงออกถึงความรู้สึกในชีวิตประจำวัน เช่น กังวลใจ เสียใจ สนุก เพลิดเพลินใจ โดยเมื่อสมาชิกบอกคำนั้นขึ้นมา โดยผู้นำทำหน้าที่จดบันทึกเป็นคำที่สะท้อนความรู้สึกลงบนกระดาน แบ่งกลุ่มคำออกเป็น 2 กลุ่ม คือ ความรู้สึกเชิงบวกและความรู้สึกเชิงลบ ในช่วงเวลานี้ สังเกตได้ว่า สมาชิกแต่ละคนใช้เวลาในการนึกถึงอารมณ์ความรู้สึกอยู่ระยะ

ใหญ่ สมาชิกบางคน สามารถบอกคำแทนความรู้สึกออกมาได้ทันที บางส่วนสะท้อนคำที่เป็นความคิดไม่ใช่ความรู้สึก ผู้นำพูดคุย ยกตัวอย่างและช่วยตั้งคำถามเพื่อให้สมาชิกได้นึกถึงคำที่แสดงออกถึงความรู้สึกได้มากขึ้น เช่น หากเราถูกตำหนิ เราจะรู้สึกอะไรบ้าง จากนั้นให้สมาชิกได้เลือกความรู้สึกที่ตัวเองชอบและความรู้สึกที่ไม่ชอบ ที่เพิ่งเกิดขึ้นในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมาและให้ลองนึกทบทวนถึงที่มาของความรู้สึกทั้งหมดที่ตนเองเลือกมา ซึ่งสมาชิกแต่ละคนบอกเล่าถึงรายละเอียด ดังต่อไปนี้

สมาชิก	ความรู้สึกที่ชอบ	ที่มา	ความรู้สึกที่ไม่ชอบ	ที่มา
เอ	1. สนุก 2. ผ่อนคลาย	- ได้เจอเพื่อนเก่า - ได้ไปนวด	1. โกรธ 2. หงุดหงิด	- ลูกไม่ทำการบ้าน - เพื่อนบ้านจอดรถขวางทางเดิน
บี	1. ตื่นเต้น 2. มีความสุข	- เพื่อนเดินทางมาจากกรุงเทพฯ - ได้ไปกินของที่ชอบ	1. ปวดหัว 2. ง่วง	- มีงานหลายอย่างต้องทำ - ทำในสิ่งที่น่าเบื่อ
ซี	1. อีสาระ 2. มีความสุข	- ได้ทำอาหารหลากหลายมาขาย - ลูกพาไปทานข้าว	1. ปวดเอว 2. เหนื่อย	- ยืนขายของนาน - ตื่นเช้าทุกวัน
ดี	1. แจ่มใส 2. สบายใจ	- ได้หยุดงาน - สามารถฟังสิ่งที่ต้องการ	1. โกรธ 2. เศร้า	- ต้องคอยพูดเรื่องเดิมๆ - การทะเลาะกับคนในบ้าน
อี	1. สนุก 2. มีความสุข	- ทำงานที่ชอบ - ได้รับคำชม	1. เหงา 2. เศร้า	- เพื่อนสนิทไม่ว่างพูดคุย - ถูกตำหนิ ตำทอ
เอฟ	1. สดชื่น 2. ดีใจ	- ไปเที่ยวทะเล - ลูกชายโทรมาหา	1. สะเทือนใจ 2. โกรธ	- เห็นภาพหมาถูกรถชน - คนขับรถชนหมา
จี	1. สดใส	- ที่ทำงานให้ความร่วมมือ	1. เสียใจ	- สามีพูดจารุนแรง

สมาชิก	ความรู้สึก ที่ชอบ	ที่มา	ความรู้สึก ที่ไม่ชอบ	ที่มา
	2. มีความสุข	กัน - ชายของได้ตามเป้า	2. น้อยใจ	- สามีไม่นึกถึงความรู้สึก
เอช	1. โลงใจ 2. สบายใจ	- เคลียดหนี้บัตรเครดิตหมด - ได้นอนเต็มที	1. เหนื่อย 2. น้อยใจ	- ทำงานหนัก ไม่มีวันหยุด - ถูกสามีกล่่าวหา
ไอ	1. สนุก 2. แจ่มใส	- ได้ร้องคาราโอเกะกับเพื่อน - โทรปรึกษาปัญหากับแม่	1. เหนื่อย 2. โกรธ	- งานหนัก - ถูกกล่่าวหา ใส่ร้าย
เจ	1. ตื่นเต้น 2. เป็นอิสระ	- ได้รับข่าวดีจากทางบ้าน - กลับไปเยี่ยมบ้านที่ต่างจังหวัด	1. เสียใจ 2. โกรธ	- ปกป้องลูกไม่ได้ - สามีพูดจารุนแรงกับลูก
เค	1. สดใส 2. สบายใจ	- ซื้อชุดใหม่มาสวมใส่ - สามีไม่หาเรื่องทะเลาะ	1. ปวดหัว 2. โกรธ	- มีปัญหาหลายอย่าง - ถูกตบหน้า

สมาชิกเกิดการตระหนักถึงอารมณ์ความรู้สึกได้ชัดเจนยิ่งขึ้นหลังจากบอกเล่าเรื่องราวสั้นๆ ในหลายเหตุการณ์ สมาชิกบางส่วนกล่่าวถึงความรู้สึกเจ็บปวดทางด้านร่างกายเข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น ปวดหัว ปวดเอว ผู้นำจึงเริ่มทำการเชื่อมโยง อธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ ความรู้สึก จากเหตุการณ์หนึ่งหนึ่ง ที่มีกส่ง สัญญาณไปยังร่างกายในรูปแบบที่แตกต่างกันไป และทำการให้ความรู้ในการฝึกการหายใจเพื่อการผ่อนคลายและการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างเป็นระบบเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมให้สมาชิกกลุ่มมีแนวทางในการรับมือกับภาวะร่างกายที่มีสภาวะตึงเครียดและความกังวลใจในยามที่เผชิญกับวิกฤติ รวมถึงจะเป็นเครื่องมือที่ผู้นำจะนำมาให้สมาชิกรับมือกับความกังวลใจที่อาจปรากฏขึ้นในระหว่างการดำเนินกลุ่ม

การฝึกเริ่มจากการให้สมาชิกหายใจตามธรรมชาติของตนเอง ประมาณ 1-2 นาที โดยสังเกตจังหวะการหายใจตามปกติของตนเอง ซึ่งสมาชิกส่วนใหญ่มีการหายใจแบบกลั้นบ้างหายใจตื่น เหมือนลมอยู่บนใบหน้าไม่ลึกลงในท้อง ผู้นำสะท้อนให้สมาชิกรับทราบถึงความเป็นธรรมชาติของลมหายใจมนุษย์ ที่ส่วนใหญ่จะไม่ค่อยได้สังเกตและให้ความสำคัญกับคุณภาพของการหายใจ แต่เมื่อเริ่มสังเกตจะพบว่า ส่วนใหญ่จะหายใจได้สั้น หายใจถี่ หากไม่ได้ทำการฝึกการ

หายใจอย่างถูกต้องมาก่อน จากนั้นเริ่มให้สมาชิกทำการฝึกรูปแบบการหายใจแบบใช้กระบังลม (diaphragmatic breathing exercise) ตามที่ผู้นำได้บรรยายวิธีการ เมื่อฝึกจบสมาชิกสะท้อนว่า รู้สึกเกร็งและเหนื่อย เมื่อต้องคอยควบคุมลมหายใจเข้าและออกให้ลึกและยาว ในขั้นตอนถัดไป ผู้นำใช้การฝึกแบบสลับการหายใจในจังหวะปกติของแต่ละบุคคลและการหายใจแบบใช้กระบังลม เพื่อให้สมาชิกเริ่มทำความคุ้นเคยกับการหายใจลึกยาวโดยไม่รู้สึกเหนื่อยจนเกินพอดี เมื่อผู้นำสังเกตว่าสมาชิกเริ่มมีจังหวะการหายใจที่ผ่อนคลายและดูมีความชำนาญมากขึ้น จึง นำพาให้สมาชิกเข้าสู่การฝึกหายใจแบบใช้กระบังลมติดต่อกัน 10 รอบลมหายใจเข้า-ออก หลังการฝึก สมาชิกรู้สึกว่า สามารถควบคุมร่างกายในการหายใจได้ดีขึ้น รู้สึกหายใจได้สะดวกขึ้นกว่านี้ตอนแรก แม้ว่าจะมีความรู้สึกเมื่อยหรือเกร็งบ้างก็ตาม สังเกตเห็นว่าสมาชิกหลายคนมีการหาว หลับตา จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้พัก 10 นาที

ผู้นำพาสมาชิกร่วมเข้าสู่กระบวนการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างเป็นระบบ โดยแบ่งกล้ามเนื้อเป็นกลุ่มในการฝึกดังนี้ กล้ามเนื้อมือ กล้ามเนื้อแขน กล้ามเนื้อบริเวณบ่าและไหล่ กล้ามเนื้อคอ กล้ามเนื้อใบหน้าช่วงบน กล้ามเนื้อใบหน้าช่วงล่าง กล้ามเนื้อหน้าอก กล้ามเนื้อหลัง กล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อสะโพก กล้ามเนื้อต้นขา กล้ามเนื้อน่องและเท้า โดยกล้ามเนื้อแต่ละกลุ่ม จะดำเนินการ 3 ขั้นตอน ดังนี้ 1. การเกร็งกล้ามเนื้อ 3-5 วินาที ตามความรู้สึกของแต่ละบุคคลที่ไม่ฝืนจนได้รับการบาดเจ็บ 2. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 3. ทำการหายใจแบบใช้กระบังลม 2 ลมหายใจ และเคลื่อนไปสู่การฝึกในกลุ่มกล้ามเนื้อถัดไป ทำขั้นตอนทั้งหมดซ้ำทุกครั้งที่เราเริ่มฝึกในกลุ่มกล้ามเนื้ออื่น ๆ การฝึกในขั้นตอนนี้ใช้เวลาประมาณ 30-40 นาที หลังการฝึกจบสิ้นลง สมาชิกส่วนมากกล่าวเป็นเสียงเดียวกันว่า รู้สึกสบาย เหมือนตกอยู่ในช่วงเวลาที่ไม่ต้องคิดอะไร เพียงความสนใจอยู่เฉพาะเสียงที่ได้ยินกับร่างกายตัวเอง สมาชิกบางส่วนรู้สึกเกร็งในช่วงแรก แต่เมื่อฝึกไปเกิดความรู้สึกชิน เริ่มรู้ว่าจะต้องทำอะไรกับกล้ามเนื้อของตนเอง จึงทำให้รู้สึกสบายได้อยู่กับตนเอง สมาชิกบางส่วนมีความอึดอัดบ้างในช่วงต้นเพราะไม่คุ้นเคยกับการต้องเกร็งกล้ามเนื้อ แต่เมื่อเริ่มฟังไปตามการบรรยาย รู้สึกว่าร่างกายค่อยๆ ผ่อนคลายลงไปเอง

ในช่วงการปิดกลุ่มผู้นำ ให้สมาชิกได้สะท้อนความรู้สึกจากการเรียนรู้ในครั้งนี้ พบว่าสมาชิกเกิดความรู้สึกเชิงบวกกับตนเอง รู้สึกสบายใจ เกิดความรู้สึกไว้วางใจต่อกลุ่ม และคิดว่าเป็นประโยชน์ในการฝึกปฏิบัติเรื่องของการหายใจ ซึ่งผู้นำกลุ่มสังเกตเห็นสีหน้า น้ำเสียง และท่าทางที่มีความสดใส สอดคล้องตรงกับสิ่งที่สมาชิกกลุ่มสะท้อนออกมา และสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการพบกันในครั้งนี้ ทำการมอบหมายให้กลับไปฝึกปฏิบัติกรหายใจและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามที่ได้ฝึกในครั้งนี้ วันละ 15-30 นาที ในระหว่างสัปดาห์ เน้นย้ำถึงความสำคัญ



ในการสร้างความคุ้นเคยกับการรับมือด้านร่างกายเมื่อต้องเผชิญกับวิกฤติ ปัญหา และนัดหมาย วัน เวลา การพบกันในสัปดาห์ถัดไป

**วันที่** 12 มีนาคม 2565 **เวลา** 09:00-12:00 น. **สถานที่** สถานพยาบาลแห่งหนึ่ง  
**ครั้งที่ 2** ความคิดของฉัน

ผู้นำกล่าวต้อนรับสมาชิกในการเข้าร่วมกลุ่มครั้งนี้ ใช้การสอบถามถึงเรื่องราวทั่วไป การเดินทางมาในครั้งนี้ อารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในช่วงเข้าก่อนมาถึง เพื่อเป็นการสร้างบรรยากาศผ่อนคลายสบายสบายให้เกิดขึ้น สมาชิกมีใบหน้าที่ยิ้มแย้มบอกเล่าถึงการเดินทาง การแวะรับประทานอาหารก่อนเข้ากลุ่ม บอกเล่าถึงความรู้สึกกังวลที่ต้องตื่นเช้า บางส่วนเล่าถึงการงานต่างๆ ในระหว่างอาทิตย์

จากนั้นเริ่มเชิญชวนให้สมาชิกได้ แบ่งปันประสบการณ์การฝึกหายใจอย่างเป็นระบบ ในช่วงระหว่าง สัปดาห์ที่ผ่านมา ซึ่งสมาชิก ส่วนใหญ่ได้ทำการฝึกประมาณ 3-4 ครั้ง รู้สึกว่าตนเองหลับสบายขึ้น ความคิดกังวลที่เคยใช้เวลานานก่อนเข้านอนก็ลดลง ช่วงระหว่างการทำงานรู้สึกว่าคุณควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น สมาชิกบางส่วนทำการฝึก ได้ประมาณ 2 ครั้ง เนื่องจากระหว่างสัปดาห์ทำงานหนักแล้วรู้สึกเหนื่อยจนอยากนอนมากกว่า ผู้นำให้การชื่นชมแก่สมาชิกที่พยายามลงมือฝึกฝนให้ได้มากที่สุดเท่าที่ตนเองจะไหว เชิญชวนให้สมาชิกได้มองเห็นประโยชน์ของการฝึกฝนดังกล่าวอย่างต่อเนื่อง

ผู้นำสอบถามสมาชิกถึงเป้าหมายที่ต้องการได้รับการเข้ากลุ่มวันนี้ ซึ่งได้รายละเอียดออกมาทั้งในรูปแบบของความรู้สึกและความรู้ที่ต้องการได้รับ ดังนี้ ต้องการบรรยากาศที่ผ่อนคลาย มีรอยยิ้ม ความสบายใจมีความเป็นกันเอง พูดคุยกันได้อย่างเปิดเผย มีแนวทางในการดูแลตนเองได้ นำเสนอแนวทางการแก้ปัญหาที่หลากหลาย ซึ่งผู้นำเอาเป้าหมายที่สมาชิกต้องการเข้ามาเป็นแนวทางในการดำเนินกลุ่มครั้งนี้

เพื่อให้สมาชิกได้ความรู้สึกสนุก มีรอยยิ้ม ร่วมกับเตรียมความพร้อมเข้าสู่การเรียนรู้เกี่ยวกับรูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ őrีระร่างกาย และการแสดงออก (CBT Interaction model) จึงนำกิจกรรมที่ใช้ร่างกายเข้ามาช่วยสร้างบรรยากาศ โดยให้สมาชิกแต่ละคน นึกถึงท่าทางอะไรก็ได้ไว้ในใจแล้วทำการแสดงออกมาโดยไม่มีคำพูด เมื่อจบลง ให้สมาชิกในกลุ่มลองทายว่าเพื่อนทำท่าอะไร ทำเช่นนี้ทีละคนจนครบทั้งกลุ่ม ในระหว่างกิจกรรมมีเสียงหัวเราะ มีการเริ่มหาหรือคุยกันในกลุ่ม สมาชิกบางส่วนเดาคำตอบได้อย่างถูกต้องตรงกับเจ้าของท่าทาง และบางส่วนเดาที่ไม่ตรงกับคำตอบ เมื่อสิ้นสุดกิจกรรมลงผู้นำตั้งคำถามกับสมาชิกถึง



สาเหตุที่ทำให้เราเดาท่าทางการแสดงออกของเพื่อนได้เหมือนและแตกต่างกัน สมาชิกที่เดาคำตอบได้ถูกกล่าวว่า เป็นท่าทางที่คุ้นเคย เราเคยมีประสบการณ์กับท่าทางเหล่านั้น เช่น การขี้จิกขาน การเป่ายิงดูบ การสวมเสื้อ สมาชิกที่เดาคำตอบได้ไม่ถูก กล่าวว่า ท่าทางการไ้ มีผลทำให้เดาไม่ถูกเพราะเป็นสิ่งที่ตัวเองไม่เคยรู้จัก เช่น การโยนเปตอง การไตร่ตรอง หรือภาษาากายที่มองเห็น ทำให้ตีความไปเป็นอย่างอื่นทั้งที่คำตอบไม่ยาก เช่น การเจียวไข่ การพับผ้า

จากนั้นผู้นำเริ่มให้ความรู้เชิงจิตวิทยาเกี่ยวกับโมเดลความสัมพันธ์นี้ให้ชัดเจนยิ่งขึ้น และให้สมาชิกร่วมกันยกตัวอย่างเหตุการณ์หรือสถานการณ์ในชีวิตประจำวันที่สามารถเชื่อมโยงเข้ากับความรู้ดังกล่าวได้

ตัวอย่างเช่น สมาชิกเล่าถึงความรู้สึกไม่พอใจเพื่อนร่วมงาน จนร่างกายชา หน้าร้อนเสียดังขึ้น จากสาเหตุที่หัวหน้างานพูดจาไม่ดีไม่มีเหตุผล และทำอย่างนี้หลายครั้งแล้ว มีความคิดว่า หัวหน้างานไม่เคยให้เกียรติลูกน้องเลย สมาชิกอีกคนเล่าถึงความรู้สึกเสียใจ อยากร้องไห้ตลอดเวลาและไม่สามารถควบคุมความเศร้าได้ เมื่อมีความคิดว่าตัวเองโง่ จากสถานการณ์ที่ตัวเองถูกหลอกให้เซ็นเอกสาร ซึ่งเป็นการยกตัวอย่างของสมาชิกที่ทำให้นำไปสู่การอธิบายและการทำความเข้าใจได้ชัดเจน เมื่อผู้ให้การปรึกษาสังเกตว่าสมาชิกเริ่มเข้าใจมากขึ้น จึงให้เบรก 10 นาที ก่อนที่จะนำเข้าสู่การบอกเล่าในเหตุการณ์ จากสมาชิกคนอื่น ๆ

ผู้นำเชิญชวนสมาชิกคนอื่น ๆ ที่ต้องการบอกเล่าถึงประสบการณ์ของตนเองเพิ่มเติมให้มีโอกาสได้แบ่งปัน สมาชิกคนหนึ่งแบ่งปันเรื่องราวเกี่ยวกับความรู้สึกคับแค้นใจ ที่สามีของตนชอบให้ร้ายกล่าวหาว่าตนมีชู้ จนถูกทำร้ายร่างกาย ในขณะที่เริ่มเล่าถึงเหตุการณ์ที่ถูกทำร้าย สมาชิกมีสัญญาณความเครียดปรากฏขึ้นได้อย่างชัดเจน เริ่มหายใจถี่และร้องไห้ออกมา ผู้นำรับฟังอย่างใส่ใจ ใช้การสะท้อนความรู้สึกเพื่อเป็นการโอบอุ้มพร้อมกับให้สมาชิกได้ค่อยๆ ทำการผ่อนคลายร่างกายด้วยเทคนิคการหายใจ เมื่อสังเกตว่าร่างกายผ่อนคลายมากขึ้น ได้สอบถามถึงความความต้องการที่อยากให้เกิดขึ้น พบว่า อยากรับความรักความเข้าใจจากสามี ตอนนี้คิดว่าตนเองไม่ใช่คนที่สามีรักเหมือนในอดีต “ฉันคงดูเป็นคนที่อ่อยผู้ชายไปทั่ว” ผู้นำสังเกตเห็นว่าสมาชิกเกิดความรู้สึกน้อยใจและเริ่มมีความคิดต่อตัวเองในเชิงลบมากขึ้น จึงเริ่มเชิญชวนให้เพื่อนสมาชิกได้เข้ามามีบทบาทเพื่อให้สมาชิกไม่รู้สึกว่าตนเองโชคร้าย ด้วยการถามไปยังสมาชิกที่มีประสบการณ์ร่วมจากการถูกทำร้ายด้วยสาเหตุหนึ่งวงให้ได้ร่วมแบ่งปันประสบการณ์ร่วมกัน ซึ่งพบว่ามีสมาชิกอีก 2 คน ถูกทำร้ายด้วยสาเหตุเดียวกัน และทั้ง 2 คนนี้ รู้สึกโกรธ น้อยใจ ที่สามีมีความคิดเช่นนี้กับตนเองและรู้สึกว่าตนเองไม่มีความหมายต่อสามีถึงได้ถูกทำร้าย ผู้นำต้องการลดระดับความรู้สึก

จากความคิดเชิงลบต่อตนเองนี้ จึงเชิญชวนสมาชิกคนอื่นๆ ในกลุ่มเข้ามาช่วยขยายมุมมองให้แก่สมาชิกเจ้าของประสบการณ์นี้ทั้ง 3 คน ด้วยการตั้งคำถามสั้นๆ ว่า “จากประสบการณ์ของเพื่อนที่ถูกทำร้ายจากการ hing hwa จนทำให้เขาคิดว่าตนเองไม่มีคุณค่า คุณอยากบอกอะไรให้เพื่อนได้ยินบ้าง” เสียงสะท้อนจากสมาชิกออกมาในรูปแบบการให้กำลังใจ การชื่นชม เช่น คุณทั้ง 3 คน เป็นคนที่ดูแลตนเอง มีอาชีพเลี้ยงดูครอบครัวได้ เป็นคนเก่งสู้ชีวิต/ คุณต่อสู้กับอุปสรรค เลี้ยงดูลูกได้ คุณเก่งมากแล้ว/ คุณเคยคิดมั๊ยว่าผู้ชายมันก็อีกจกที่ คุณมีอะไรดีกว่า คุณสวย คุณเก่ง/ ไม่อยากให้คุณคิดว่าตัวเองไม่ดี เราไม่ได้เป็นคนทำร้ายใคร เป็นต้น ผู้นำกลุ่มทำการตอกตริ่งเสียงสะท้อนของสมาชิกกลุ่มอีกครั้งถึงคุณสมบัติด้านดีที่ผู้นำมองเห็นในตัวสมาชิกทั้ง 3 คน จากนั้นให้สมาชิกทั้ง 3 คน ได้สะท้อนสิ่งที่ปรากฏขึ้นในใจ สมาชิกเล่าว่า รู้สึกสบายใจ มีกำลังใจ เมื่อได้ยินสิ่งที่เพื่อน ๆ พูดถึงตัวเราในด้านดี ก่อนหน้านี้หากไม่ได้นึกถึงว่าเรามีอะไรดี ภาพการถูกทำร้ายที่วนอยู่ในหัวจะมาพร้อมกับความคิดที่เห็นว่าตัวเองไม่มีคุณค่าไม่เป็นที่รัก/ รู้สึกเข้มแข็งมากขึ้นเมื่อเห็นว่าตัวเรามีคุณค่า ไม่อยากให้เกิดใครมาทำร้ายเราทั้งกายและใจ มันไม่ใช่ความผิดที่เราจะต้องโทษตัวเอง/ ตอนที่เพื่อนเพื่อนบอกว่ามองเห็นข้อดีในตัวเรา รู้สึกประหลาดใจว่าคนที่เขาไม่รู้จักเรา เขายังมองเห็นและให้กำลังใจ ทำให้มีกำลังใจขึ้นมากไม่อยากเป็นคนอ่อนแอให้คนอื่นทำร้าย หลังจากกระบวนการดูแลเรื่องราวของสมาชิกคนนี้จบลง จึงแยกย้ายกันไปรับประทานอาหารกลางวันเพื่อกลับมาเจอกันในช่วงบ่าย

**วันที่ 12 มีนาคม 2565 เวลา 13:00-16:00 น. สถานที่ สถานพยาบาลแห่งหนึ่ง**  
**ครั้งที่ 2 พลังใจของฉัน**

เริ่มต้นในช่วงบ่ายด้วยการชวนพูดคุยสอบถามถึงมื้ออาหารกลางวัน สมาชิกบอกว่าอาหารรสชาติดี ทานได้เยอะ ได้ไปนั่งทานข้าวด้วยกัน พูดคุยกัน จากนั้นผู้นำจึงเริ่มพาเข้าสู่กระบวนการเสริมสร้างพลังใจแก่ตนเอง ด้วยการนำจุดแข็งของตนเองที่ได้เขียนไว้ตั้งแต่การเข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว ให้สมาชิกเลือกขึ้นมา 5 ข้อแล้วนำมาวาดภาพสัญลักษณ์หรือตัวแทนของสิ่งที่ดีในตนเอง กระบวนการทำงานนี้ให้สมาชิกได้ ใช้เวลาอย่างเต็มที่ในการนึกถึงจุดแข็งของตนเองและจินตนาการผ่านออกมาเป็นภาพวาด ซึ่งนำเสียงเพลงบรรเลงแนวธรรมชาติ เสียงน้ำไหลที่ผ่อนคลายสบายมาเปิดคลอระหว่างกระบวนการ เมื่อสมาชิกวาดภาพเรียบร้อยแล้ว ผู้นำพาให้สมาชิกได้หลับตาลงและนำเทคนิคการหายใจเพื่อการผ่อนคลายพร้อมกับให้สมาชิกได้ปรากฏภาพวาดของ

ตนขึ้นให้ชัดในเวลานี้ ใช้เวลาประมาณ 5 นาที จากนั้นสมาชิกแต่ละคนได้บอกเล่าผ่านรูปที่วาดออกมา ดังนี้

- เอ ชอบตัวเองที่ 1.เป็นคนสู้ชีวิต 2.เป็นคนอดทน 3.เป็นคนขยัน 4.เป็นคนมีน้ำใจ และ 5. เป็นคนมีความเข้มแข็ง วาดภาพตัวแทนจุดแข็งเหล่านี้ออกมาเป็นภาพ ตนเองยืนจับมืออยู่กับลูก

- บี ชอบตัวเองที่ 1.เป็นคนใจดี 2.เป็นคนรักสัตว์ 3.เป็นคนอ่อนโยน 4.เป็นง่าย ๆ สบาย ๆ 5. เป็นคนเข้ากับคนง่าย วาดภาพตัวแทนจุดแข็งเหล่านี้ออกมาเป็นภาพ emoji ตัวยิ้ม

- ซี ชอบตัวเองที่ 1.เป็นคนขยัน 2.เป็นคนมุ่งมั่น 3.เป็นคนอดทน 4.เป็นคนมีน้ำใจ 5. เป็นคนเสียสละ วาดภาพตัวแทนจุดแข็งเหล่านี้ออกมาเป็นภาพตนในชุดแม่ค้าขายข้าวราดแกงยืน ตักอาหารให้ลูกค้า

- ดี ชอบตัวเองที่ 1.เป็นคนอดทนอดกลั้น 2.เป็นคนซื่อสัตย์ 3.เป็นคนรักครอบครัว 4.เป็น คนที่ให้ภัยคนอื่นได้ง่าย 5.เป็นคนมีระเบียบ วาดภาพตัวแทนจุดแข็งเหล่านี้ออกมาเป็นภาพ ตัวเองถือดอกไม้ม

- อี ชอบตัวเองที่ 1.เป็นคนร่าเริง 2.เป็นคนโกรธคนยาก 3.เป็นคนใจดี 4.เป็นคนเรียบร้อย 5.มีคนที่คุณรักตนเองเยอะ วาดภาพตัวแทนจุดแข็งเหล่านี้ออกมาเป็นภาพ ภาพตัวเองกับเพื่อนจับ มือกันเป็นแถวหน้ากระดาน

- เอฟ ชอบตัวเองที่ 1.เป็นคนขยัน 2.เป็นคนอดทน 3.เป็นคนมีระเบียบ 4.เป็นคนประหยัด อดออม 5.เป็นคนฉลาด วาดภาพตัวแทนจุดแข็งเหล่านี้ออกมาเป็นภาพ มดตัวโต

- จี ชอบตัวเองที่ 1.เป็นคนเก่ง 2.เป็นคนจิตใจเข้มแข็ง 3.เป็นคนอดทน 4.เป็นคนเอาการ เอางาน 5.เป็นคนสวย วาดภาพตัวแทนจุดแข็งเหล่านี้ออกมาเป็นภาพ เพชรเม็ดโต

- เอช ชอบตัวเองที่ 1.เป็นคนร่าเริง 2.เป็นคนพูดเก่ง 3.เป็นคนที่มีหัวใจตัวเอง 4.เป็นคนน่ารัก 5.เป็นคนกล้าตัดสินใจ วาดภาพตัวแทนจุดแข็งเหล่านี้ออกมาเป็นภาพ แมว

- ไอ ชอบตัวเองที่ 1.เป็นคนขยัน 2.เป็นคนฉลาด 3.เป็นคนรักดี 4.เป็นคนรักครอบครัว 5. เป็นคนคุมอารมณ์ได้ดี วาดภาพตัวแทนจุดแข็งเหล่านี้ออกมาเป็นภาพ ดอกทานตะวัน

- เจ ชอบตัวเองที่ 1.เป็นคนซื่อสัตย์ 2.เป็นคนอดทน 3.เป็นคนใจเย็น 4.เป็นคนให้อภัย 5. เป็นคนใส่ใจคนอื่น วาดภาพตัวแทนจุดแข็งเหล่านี้ออกมาเป็นภาพ ต้นไม้ใหญ่

- เค อายุ 21 ปี ชอบตัวเองที่ 1.เป็นคนยิ้มง่าย 2.เป็นคนเพื่อนเยอะ 3.เป็นคนจริงจัง 4.เป็น คนที่มีความรับผิดชอบ 5.เป็นคนมีอารมณ์ขัน วาดภาพตัวแทนจุดแข็งเหล่านี้ออกมาเป็นภาพ ช่อ ดอกไม้

จากนั้นผู้นำเชื่อมโยงเรื่องราวจุดแข็งกับการสร้างพลังใจ ด้วยการให้ความรู้ทางจิตวิทยาเพื่อบอกเล่าถึงความสำคัญของพลังใจเมื่อต้องเผชิญกับวิกฤตปัญหาในชีวิต เชิญชวนให้สมาชิกได้นึกถึงที่มาของพลังใจในชีวิตตนเอง สมาชิกบางส่วนสะท้อนว่าประสบการณ์ชีวิตทั้งด้านดีและร้ายเป็นที่มาพลังใจของพวกเขา รวมถึงการได้รับกำลังใจ ความช่วยเหลือจากคนรอบข้างก็มีความสำคัญอย่างมาก ผู้นำได้ยกเอากรณีการพูดคุยจากช่วงเช้าเข้ามาเสริมให้สมาชิกได้เห็นเรื่องราวของพลังใจได้ชัดเจนขึ้น กล่าวถึงการที่สมาชิกกลุ่มได้ช่วยยืนยันถึงคุณค่าในตัวของเจ้าของประสบการณ์ทั้ง 3 คน เป็นพลังใจที่สำคัญที่ช่วยให้เพื่อนสมาชิกเกิดการมองเห็นพลังในตนเองได้ หากปราศจากการสนับสนุนทางสังคม บุคคลจะขาดแรงใจในการฝ่าฟันกับอุปสรรคได้ง่าย

ในช่วงที่สมาชิกแลกเปลี่ยนกันในเรื่องราวของพลังใจ สมาชิกคนหนึ่งเล่าเรื่องราวการถูกสามีทำร้ายเป็นเวลาต่อเนื่องมานานตั้งแต่เริ่มมีบุตรคนแรกด้วยกัน จากที่ตอนแรกเพียงแค่ว่าคำด่าทอเวลาไม่ไหวไม่พอใจ จนกลายเป็นการเริ่มใช้กำลัง และทำการทุบตีเพื่อให้ทำตามในสิ่งที่ต้องการ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการดูแลครอบครัวและเรื่องการทำงาน รวมถึงการบังคับทำร้ายร่างกายให้มีเพศสัมพันธ์ในวันที่ร่างกายเจ็บป่วย เป็นช่วงเวลาที่สมาชิกมีน้ำตาคลอขึ้น เสียงสั่นในขณะที่ยกเล่า ผู้นำรับฟังอย่างใส่ใจ พร้อมกับการสะท้อนความรู้สึกของสมาชิกที่มีความเจ็บปวด ความอึดอัด ความเสียใจที่ต้องเผชิญกับความรุนแรงจากคู่ชีวิต เมื่อสมาชิกมีท่าทีผ่อนคลายลง ได้ใช้การตั้งคำถามเพื่อให้สมาชิกได้สำรวจความรู้สึกนึกคิดของตนเอง พบว่า สมาชิกมีความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเกิดขึ้น “ไม่รู้ว่าจะมีชีวิตอยู่ยังไง ถ้าเลิกกับเขา” ผู้นำจึงถามไปยังเพื่อนสมาชิกคนที่อยู่ในประสบการณ์คล้ายกันถูกสามีทำร้ายมาเป็นเวลานานต่อเนื่อง ให้ได้ลองบอกถึงสาเหตุที่ตนเองยอมให้เรื่องราวการถูกทำร้ายซ้ำๆ บางคนให้เหตุผลว่า “ตัวเองไม่มีทางเลือก ไม่กล้าบอกพ่อแม่พี่น้องว่าถูกทำร้ายเพราะที่บ้านไม่ชอบสามีอยู่แล้ว” บางคนให้เหตุผลว่า “มันเป็นเวรกรรมสงสัยคงจะทำร้ายเขามาเยอะ เลยต้องใช้คืน” ผู้นำมองเห็นชุดความคิดอัตโนมัติเหล่านี้ที่มาจากความเชื่อบางประการ จึงพาสมาชิกเข้าสู่กระบวนการปรับขยายความคิด ด้วยการนำคุณสมบัติด้านบวกที่สมาชิกชื่นชอบในตนเอง เข้ามาช่วยในการปรับความคิดที่มีต่อตนเอง เช่น วันนี้เรามีร้านขายข้าวแกงเป็นของตัวเอง เราได้มันมาอย่างไร? เมื่อสมาชิกบอกเล่าถึงความมุ่งมั่น อดทน ขยันตั้งใจ ช่วยเหลือคนไม่มีเงิน ผู้นำจึงตั้งคำถามไปยังสมาชิกกลุ่มเพื่อให้กระแสกลุ่มช่วยขยายความคิดให้สมาชิกอีกครั้งว่า “คนที่คิดดี ทำดี นึกถึงผู้อื่นมากกว่าตัวเอง คุณคิดว่าเขาไม่มีทางเลือกในชีวิตจริงหรือไม่?” สมาชิกทุกคนต่างส่ายหัวพร้อมกันให้สัญญาณ เมื่อหันกลับมาถาม

สมาชิกคนนี้อีกครั้งว่า “เราทุกคนต่างเห็นว่าคุณเป็นดูแลตัวเองและครอบครัวได้อย่างดี คุณยังคงคิดว่าตนเองไม่มีทางเลือกในชีวิตอยู่หรือไม่” สมาชิกหยุดคิดชั่วขณะ กล่าวว่ไม่เคยนึกถึงเรื่องนี้เลย ทุกวันก็ได้แต่บอกตัวเองว่าก้มหน้าก้มตาทำงานไป จะได้ลืมเรื่องถูกทำร้าย พอได้ทบทวนเห็นว่าตัวเองมีอะไรดี ๆ เยอะแยะ รู้สึกมั่นใจมากขึ้นเยอะ เราคิดกับตัวเองแยกๆ ก็มีแต่บ่นทอน ไบหน้าของสมาชิกมีความผ่อนคลาย มีรอยยิ้มปรากฏขึ้นให้เห็น

ผู้นำปิดกลุ่มด้วยการขอบคุณการแบ่งปันเรียนรู้ร่วมกันในครั้งนี้ เปิดโอกาสให้สมาชิกสะท้อนความคิด ความรู้สึกจากการเข้ากลุ่มครั้งนี้ พบว่า สมาชิกส่วนใหญ่มีความรู้สึกในทิศทางบวกสบายใจที่ได้พูดคุยกับเพื่อนในกลุ่ม ได้ระบาย รู้สึกอุ่นใจ เข้าใจตัวเองมากขึ้น มองเห็นตัวเองในด้านดี มีมุมมองต่อตัวเองในทางดี จากนั้นมอบหมายการบ้านในเรื่องการนำพลังใจไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน พร้อมกับกำชับที่เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์เชิงลบ และบันทึกความคิดที่ส่งผลให้เกิดความรู้สึกนั้น บันทึกวันละ 1 เหตุการณ์ และยังคงให้สมาชิกได้การฝึกหายใจและการผ่อนคลายอย่างต่อเนื่องตลอดสัปดาห์

**วันที่** 19 มีนาคม 2565 **เวลา** 09:00-12:00 น. **สถานที่** สถานพยาบาลแห่งหนึ่ง

### **ครั้งที่ 3 ตัวฉันกับวาทกรรมของสังคม**

ผู้นำกล่าวทักทายและต้อนรับสมาชิกเข้าสู่การเข้าร่วมกลุ่มในวันนี้ ชวนสมาชิกบางส่วนบอกเล่าถึงการเดินทาง ในระหว่างรอสมาชิกคนอื่น ๆ ที่ยังมาไม่ถึง ทุกคนมีท่าทีแจ่มใส พูดคุยทักทายกับเพื่อนสมาชิกด้วยกัน เมื่อสมาชิกมาครบพร้อมเพรียง ผู้นำให้กลุ่มได้นึกถึงเป้าหมายที่ต้องการได้รับในการเข้ากลุ่มวันนี้ สมาชิกยังคงให้ความสำคัญกับความรู้สึกสบายใจ ยังคงต้องการบรรยากาศที่เป็นกันเองและสามารถพูดคุยแลกเปลี่ยนกันได้ นอกจากนี้ยังต้องการแนวทางที่เป็นประโยชน์ต่อการดูแลตนเองเพื่อรับมือกับวิกฤติปัญหา ผู้นำให้การชื่นชมถึงการให้เกียรติและการดูแลกันเป็นอย่างดีที่สมาชิกมอบให้กัน จากการเข้าร่วมกลุ่ม 2 ครั้งที่ผ่านมา

จากนั้นเชิญชวนให้สมาชิกได้บอกเล่าตัวอย่างบันทึกเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกเชิงลบ ที่มอบหมายไว้เป็นการบ้านจากครั้งที่แล้วไปพร้อมกับการตั้งคำถามเพื่อนำให้สมาชิกมองเห็นรูปแบบความสัมพันธ์ของ CBT Interaction Model สมาชิกบอกเล่าสิ่งที่ตนเองบันทึกไว้ดังนี้

- เอ เกิดเหตุการณ์รถเสีย ต้องไปขอความช่วยเหลือข้างในอุ้งรถยนต์แถวนั้น หมาก็เขาเลี้ยงไว้วิ่งเข้ามาหาเรา ตอนนั้นรู้สึกกลัวมาก เพราะเคยโดนหมากัดตอนเด็ก คิดว่าเราต้องโดนมันกัดอีก



แน่ๆ เลย ผู้นำถามคำถามว่า แล้วจัดการกับความกลัวอย่างไร พบว่า สมาชิกตะโกนร้องสุดเสียง ขอความช่วยเหลือ มีคนออกมาจับหมาออกไป

- บี ถูกแม่สามีตำหนิ บอกว่าเราเป็นคนขี้เกียจ รู้สึกโกรธและไม่พอใจ ตอนนั้นคิดว่าเขาไม่มีสิทธิ์จะมาว่าเรา ผู้นำถามคำถามว่า แล้วจัดการกับความโกรธและไม่พอใจอย่างไร พบว่า สมาชิกใช้การสื่อสารบอกกับแม่สามีว่าตนเองกำลังช่วยงานในบ้านอยู่ตลอด ในใจคิดว่าฉันไม่ได้เป็นคนขี้เกียจ

- ซี รู้สึกเบื่อหน่ายที่สามีออกไปเล่นไพ่บ้านเพื่อนอีกแล้ว ผู้นำถามคำถามว่า แล้วจัดการกับความเบื่อหน่ายนี้ได้อย่างไร พบว่าสมาชิกเลิกให้ความสนใจ คิดว่าเราเอาเวลาไปดูหนังตลก ไปเลี้ยงหมาเลี้ยงแมวดีกว่า

- ดี รู้สึกกระแวง เนื่องจากอาทิตย์ที่ผ่านมาอยู่บ้านคนเดียว สามีไปทำงานที่ต่างจังหวัด คิดว่าสามีจะไปยุ่งกับผู้หญิงอื่นหรือเปล่า ผู้นำถามคำถามว่า แล้วจัดการกับความกลัวกระแวงนี้ได้อย่างไร พบว่า สมาชิกใช้การโทรคุยกับสามีก่อนเข้านอนในช่วงแรก ความคิดดังกล่าวก็หายไป

- อี รู้สึกรำคาญ เพื่อนที่ไม่สนิทพยายามติดต่อมายืมเงินทางเฟสบุ๊ค คิดว่าทำไมไม่มีมารยาท เราไม่ได้สนิทกันขนาดนั้น ผู้นำถามคำถามว่า แล้วจัดการกับความรำคาญนี้ได้อย่างไร พบว่า สมาชิกได้มาทราบว่าภายหลังว่าเพื่อนโดนให้ออกจากงาน ความคิดตำหนิก็เบาลง คำเตือนร้อนอยู่จริงๆ

- เอฟ รู้สึกกังวลใจ ที่เจ้าหน้าที่ตามมาทวงหนี้ที่บ้าน คิดว่าทำไมเราถึงโชคร้ายที่ต้องมารู้เรื่องหนี้การพนัน ผู้นำถามคำถามว่า แล้วจัดการกับความกังวลใจนี้ได้อย่างไร พบว่า สมาชิกพยายามนึกถึงการจัดการวางแผนการทำงานให้ดีขึ้น ไม่อยากให้ตัวเองต้องลำบาก ต้องเครียดมากไปกว่านี้

- จี รู้สึกหงุดหงิด ที่เพื่อนบ้านปล่อยหมามาถ่ายบริเวณหน้าบ้าน ต้องมาล้างทิ้งเองตลอด คิดว่าเขาไร้ความรับผิดชอบ ผู้นำถามคำถามว่า แล้วจัดการกับความกังวลใจนี้ได้อย่างไร พบว่า สมาชิกได้เดินไปบอกกับเพื่อนบ้านอย่างจริงจัง ซึ่งแม่ของเจ้าของบ้านได้ออกมาขอโทษและสัญญาว่าจะดูแลให้ดีกว่านี้ ตนเองเลยให้อภัย หายหงุดหงิด

- เอช รู้สึกอารมณ์เสีย ลูกค้าสั่งซื้อสินค้าไว้แบบเก็บเงินปลายทาง แต่อยู่รับของจึงทำให้สินค้าตีกลับ มีความคิดว่า คนสั่งไร้มารยาท นิสัยไม่ดี ผู้นำถามคำถามว่า แล้วจัดการกับความหัวเสียนี้ได้อย่างไร พบว่า สมาชิกใช้การส่งข้อความต่อว่าและขึ้นบัญชีดำลูกค้าคนนั้นไป และบอกกับตัวเองว่าฟาดเคราะห์เลิกๆ ไป ก็สบายใจขึ้น



- ไอ่ รู้สึกหมดกำลังใจ จากการถูกสามีตำหนิเรื่องการทำงานไม่เป็นเวลา คิดว่าเราทำอะไรผิด ไปรีเปล่า ต้องปรับเปลี่ยนเวลาทำงานมัย คิดวนโทษตัวเองไป ผู้นำถามคำถามว่า แล้วจัดการกับความรู้สึกหมดกำลังใจนี้อย่างไร พบว่า สมาชิกโทรคุยกับครอบครัวเพื่อปรับทุกข์ เมื่อได้คุยถึงภาระเรื่องการเงินที่มีความจำเป็นต้องใช้ ทำให้คิดขึ้นมาได้ว่า เรายังโชคดีที่ยังมีงาน หาเงินดูแลครอบครัวได้

- เจ้ รู้สึกเหนื่อย จากการไปขายลูกชิ้นที่งานวัด คิดว่าถ้าวันนี้เรามีเงินเยอะ คงไม่ต้องเหนื่อยแบบนี้ ผู้นำถามคำถามว่า แล้วจัดการกับความรู้สึกเหนื่อยนี้อย่างไร พบว่า สมาชิกเพียงแค่ได้ลงนอน เอนตัว หลับสนิท ตื่นเข้ามาความคิดเหล่านั้นก็หายไป มีแรงกลับไปขายของต่อ

- เค้ รู้สึกโกรธ ถูกสามีตำ ใช้คำรุนแรงต่อหน้าเพื่อน คิดว่าเขาไม่มีเหตุผลเลย เรามาสายไปแค่ 15 นาที ผู้นำถามคำถามว่า แล้วจัดการกับความรู้สึกโกรธนี้อย่างไร พบว่า สมาชิกเลือกที่จะเลี่ยงการสนทนา ใช้ความเงียบ จนในที่สุดสามีก็เย็นลง เขาอธิบายว่า จุดที่มารอมันจอดรถยากมาก พอได้ยินเหตุผลก็เข้าใจได้

ผู้นำกลุ่มชื่นชมการทบทวนความรู้สึกของสมาชิกที่นำมาบอกเล่า ซึ่งให้สมาชิกได้เห็นถึงความสามารถในการมองเห็นความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ และการแสดงออก นำเข้าสู่การทบทวนในเรื่องรูปแบบการปฏิสัมพันธ์ระหว่างความคิดและพฤติกรรมเพิ่มเติม ผ่านกิจกรรมการร้องเพลง ที่มีเป้าหมายในเรื่องของการสร้างบรรยากาศสนุกสนานให้แก่สมาชิกผแสนอยู่ในนั้น โดยให้สมาชิกแต่ละคนได้ร้องเพลง 1 ท่อน เป็นเพลงอะไรก็ได้ที่ตนเองอยากร้องหรือนึกออกซึ่งผู้นำทำการร้องเพลงเป็นตัวอย่างเพื่อให้สมาชิกได้มีความกล้าแสดงออก สมาชิกที่เริ่มคนแรกจะมีท่าทีลังเลไม่กล้าร้อง คิดอยู่ว่าจะร้องเพลงอะไร สมาชิกบางส่วนร้องมากกว่า 1 ประโยค สมาชิกบางส่วนปฏิเสธการร้อง จนเพื่อนในกลุ่มเริ่มปรบมือให้แรงเชียร์ก็กล้าร้องออกมา สมาชิกหลายคนมีความชอบในการร้องเพลง ทำให้ร้องได้ยาว และสังเกตได้ถึงความสุข มีการแสดงออกทางภาษาร่างกายในระหว่างที่ร้อง ทำให้สมาชิกในกลุ่มได้ฟังเพลงที่ไพเราะ

หลังจบกิจกรรม สมาชิกสะท้อนความรู้สึกและความคิดผ่านคำถามที่ผู้นำเชื่อมโยงเข้าสู่การเรียนรู้ บางส่วนไม่อยากจะร้องออกมา ประหม่า มีความคิดตัดสินใจเสี่ยงตนเองอยู่ คิดว่าตนเองเสี่ยงไม่ตีร้องไม่เพราะ บางส่วนเมื่อได้ยินกิจกรรมรู้สึกสนุก อยากร้องเพลงดังๆ เพราะรู้ว่าตนเองเป็นคนมีทักษะในการร้องเพลง บางส่วนรู้สึกอาย ไม่ค่อยกล้าร้อง มีความคิดหลายอย่างเกิดขึ้น เช่น ไม่รู้จะร้องเพลงอะไรดี ไม่รู้คนอื่นจะชอบเพลงที่เราร้องไหม เป็นต้น จากนั้นผู้นำจึงเชื่อมโยงชุดความเชื่อที่ส่งผลต่อความคิดของเราและนำไปสู่การเกิดอารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ จากตัวอย่างของการร้องเพลง หากเราเชื่อว่า การร้องเพลงต่อหน้าคนอื่นจะต้องร้องให้ไพเราะ เรา

อาจจะเกิดความคิดต่อตนเองในเชิงลบทันที จนไม่กล้าแสดงออกมา แต่หากเราเชื่อว่า การร้องเพลงเป็นเพียงการสร้างความปลอดภัย เราจะสามารถร้องออกมาได้โดยไม่ตัดสินตนเอง ดังนั้นความเชื่อที่มีต่อบางเรื่องราวจึงส่งผลให้มนุษย์มีการแสดงออกแตกต่างกัน

เมื่อสมาชิกได้เข้าใจพื้นฐานการทำงานของความคิดที่มีความเชื่อบางอย่างขับเคลื่อนอยู่เบื้องหลังได้ชัดเจนขึ้นจากตัวอย่างการร้องเพลง จึงพาให้สมาชิกเริ่มร่วมอภิปรายเกี่ยวกับพลังอำนาจของตนเองเมื่ออยู่ในบริบทที่แตกต่างกันไปเพื่อให้ขยายความเข้าใจถึงที่มาของความเชื่อในวิถีการดำเนินชีวิตของบุคคล โดยให้สมาชิกได้ลองสำรวจระดับพลังอำนาจของตนเองเมื่ออยู่ในบริบทสภาพแวดล้อมที่ต่างกัน เช่น ในครอบครัวและในที่ทำงาน ซึ่งพบว่า สมาชิกบางส่วนมีสิทธิและอำนาจในบ้านสูงกว่าในครอบครัวอันเนื่องมาจากความสามารถในเรื่องการเงิน ที่สามารถระบุหรือควบคุมให้สมาชิกในบ้านต้องดำเนินตามได้ ในขณะที่สมาชิกส่วนมากเมื่ออยู่ในบริบทการทำงานมีสิทธิและอำนาจในระดับสูงเมื่อเทียบกับเมื่ออยู่ในครอบครัวเนื่องจากมีอิสระ มีการได้รับอำนาจในการสั่งการ ดำเนินการ แต่เมื่ออยู่ในครอบครัวกลับไม่สามารถบอกความต้องการของตนเองได้ ต้องยอมและทำตามสิ่งที่สมาชิกครอบครัวต้องการ

ผู้นำเริ่มตั้งคำถามกับสมาชิกในกลุ่ม ถึงเรื่องราวการให้ความเชื่อในเรื่องของพลังอำนาจที่แตกต่างกันเข้ามาส่งผลให้ชีวิตต้องตกอยู่ในสถานการณ์การถูกทำร้าย เพื่อให้สมาชิกได้อภิปรายร่วมกัน สมาชิกคนหนึ่งได้เล่าถึงเหตุการณ์วันที่ตนเองถูกสามีตีหน้าครั้งแรก ซึ่งในเวลาแม้จะมีความโกรธ เสียใจ แต่ไม่ได้โต้ตอบกลับเพราะคิดว่าเขาคงจะเหนื่อยจากการทำงาน เขาเป็นคนหาเงินเลี้ยงครอบครัว เราต้องเข้าใจเขาให้มากขึ้น จากนั้นเมื่อเกิดเหตุการณ์ใช้ความรุนแรงอีก อาศัยความเคยชินที่จะยอมรับ ในช่วงเวลานี้สมาชิกมีสีหน้าที่ค่อนข้างเรียบเฉย แต่ในตามีน้ำตาคลอ สมาชิกในกลุ่มมีการพยักหน้าตอบรับคล้ายเข้าใจในสถานการณ์ สมาชิกบางส่วนส่ายหัวคล้ายพร้อมรำพึงว่า โดนแบบนี้บ่อยๆ เหมือนกัน ผู้นำสอบถามสมาชิกทั้งวงถึงความคิดของคนที่มีการถูกกระทำ ความรุนแรง พบว่า สมาชิกมีความคิดในทิศทางคล้ายกัน คือ มีความเชื่อว่าเขายังรักครอบครัว มีความเชื่อว่าเขาเหนื่อยจากการทำงาน มีความเชื่อว่าการยอมนี้จะช่วยรักษาครอบครัวไว้ เมื่อผู้นำกลุ่มถามความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับสมาชิก ทุกคนต่างสะท้อนความรู้สึกเจ็บปวดภายในที่เกิดขึ้น ในเวลานี้สีหน้าของสมาชิกเจ้าของเรื่องเล่าปรากฏความสดใสขึ้น พร้อมบอกกับกลุ่มว่า ขอขอบคุณอย่างมากสำหรับเรื่องเล่า พอยังได้ฟังก็รู้ว่าทุกคนมีความทุกข์ไม่แพ้ตัวเรา ผู้นำกลุ่มอาศัยช่วงกระแสกลุ่มที่เอื้อหนุนนี้ให้ทุกคนได้ร่วมกับขบคิดถึงที่มาของชุดความเชื่อที่พาให้ตัวเราต้องกลายเป็นผู้ยอมรับเงื่อนไขความรุนแรง พบว่าสาเหตุสำคัญ คือ การที่สมาชิกคุ้นเคยกับการประสบการณ์ในวัยเด็กที่พ่อแม่ก็ใช้ความรุนแรงเช่นเดียวกัน การที่ตนเองมองว่าตัวเองขาดอำนาจ

ในการดำรงชีพด้วยตนเอง และการนึกถึงลูก และให้สมาชิกได้ลองทำลายชุดความเชื่อเหล่านี้ลง เพื่อที่จะทำให้ตนเองรอดพ้นจากการยอมจำนนต่อความรุนแรงนี้ ด้วยกระบวนการทางจิตวิทยา แบบใช้บทบาทสมมุติการสื่อสารที่ตนเองต้องการสื่อสารกับสามีเพื่อให้เหตุการณ์ไม่บานปลาย จนถึงขั้นทำร้ายร่างกาย ซึ่งที่ผ่านมาอาศัยการเจรจาขอให้ถูกตบตี โดยในกระบวนการให้สมาชิกที่เหลือได้เป็นตัวแทนเสียงของความเชื่อหลัก ที่คอยตะโกนบอกกับตนเองมาเสมอว่า “ฉันเป็นภรรยาต้องยอมให้สามีระบายนาม” ความเชื่อเฉพาะ “ฉันไม่มีสิทธิ์ช่วยตัวเองได้ ฉันปล่อยให้ เป็นแบบนี้มานานแล้ว” ความคิดอัตโนมัติ “แค่เจ็บ เป็บเดียวก็จบ เขาก็อารมณ์ดีขึ้นเอง” การให้สมาชิกได้ยินเสียงที่บอกกับตัวเอง เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ว่ากระบวนการคิดของตนเองนั้น นำไปสู่การยอมโดยยังไม่ทันลุกขึ้นมาสู้ จากนั้นให้สมาชิกได้ลองพูดถึงความรู้สึกและในสิ่งที่ ต้องการอยากบอก ซึ่งสมาชิกไม่สามารถสื่อสารออกมาได้เลย มีความลังเล ไม่กล้า พูดว่านี่ไม่ ออก ถ้าพูดแล้วจะโดนหนักมากขึ้นมั้ย ผู้นำจึงให้สมาชิกตัวแทนเสียงของความเชื่อตะโกนดังขึ้น อีกครั้ง แล้วชี้ให้สมาชิกเห็นว่ากระบวนการความเชื่อดั้งเดิมกำลังเชื่อมโยงให้เกิดความคิดเดิม แต่ถามกลับไปให้สมาชิกอีกครั้งว่า คุณต้องการเห็นอะไรที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม สมาชิกกล่าวว่า ไม่อยากถูกทำร้ายแบบเดิมอีก ผู้นำจึงเชิญชวนให้สมาชิกได้ลองใหม่อีกหลายครั้ง จนในครั้งสุดท้าย สมาชิกสามารถสื่อสารความรู้สึกและสิ่งที่ต้องการให้เกิดขึ้นออกมาได้อย่างชัดเจน ที่ทำให้ทาง ห้องได้ปรับมือเสียงดังให้กับการสื่อสารครั้งนี้ นั่นคือ ฉันจะไม่ทนอีกต่อไป หยุดทำร้ายกันเดี๋ยวนี้ ฉันแจ้งตำรวจแล้ว

เมื่อจบกระบวนการ สะท้อนการเรียนรู้ช่วงเช้านี้ พบว่า สมาชิกรู้สึกมีพลังในตัวเอง เข้าใจ ว่าเกิดอะไรกับตัวเองที่ยอมให้เหตุการณ์ความรุนแรงเกิดขึ้น รู้สึกมีกำลังใจ มีแนวทางการสื่อสารที่ ปกป้องตัวเองได้ จากนั้นให้สมาชิกได้แยกย้ายกันไปพักรับประทานอาหารกลางวัน

**วันที่** 19 มีนาคม 2565 **เวลา** 13:00-16:00 น. **สถานที่** สถานพยาบาลแห่งหนึ่ง  
**ครั้งที่** 3

ต้อนรับสมาชิกกลับเข้าสู่กลุ่มในช่วงบ่าย โดยการชวนคุยสอบถามเกี่ยวกับการรับประทาน อาหารกลางวัน และให้สมาชิกได้ประเมินระดับพลังงานการเรียนรู้ของตนเอง พบว่าส่วนใหญ่มี ความพร้อมในการเรียนรู้ต่อเนื่อง จากการสะท้อนระดับพลังงานที่อยู่ในช่วง 7-9 จาก 10 คะแนน

จากนั้นนำเข้าสู่กิจกรรม “ผู้ชายเป็นตำรวจ ผู้หญิงเป็นพยาบาล” เพื่อทำการขยายความ เข้าใจในปัญหาความรุนแรงที่มักเกิดขึ้นในสังคม ที่ส่วนหนึ่งเกิดขึ้นมาจาก ความไม่เท่าเทียมกันใน ด้านเพศ ซึ่งมีความเชื่อค่านิยมทางสังคมเข้ามา มีบทบาทสำคัญ ให้สมาชิกได้วาดภาพตำรวจและ

ภาพพยาบาล ลงบนกระดาษเอ 4 เมื่อวาดเสร็จ พบว่า สมาชิกทุกคนวาดภาพตำรวจออกมาเป็นเพศชาย และวาดภาพนางพยาบาลออกมาเป็นเพศหญิง ผู้นำให้สมาชิกแต่ละคนได้อธิบายถึงเหตุผลที่ตนเองสะท้อนอาชีพผ่านเพศชายและหญิงดังกล่าวออกมา สมาชิกให้ความเห็นว่า ธรรมชาติของเพศหญิงมีความอ่อนโยน น่ารัก เป็นผู้ดูแล มีจิตใจที่เมตตาและเป็นผู้ที่เข้าใจผู้อื่นได้ง่าย จึงวาดภาพนางพยาบาลเป็นเพศหญิง ที่สอดคล้องกับบทบาทหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายซึ่งคิดว่าทำได้ดีกว่าผู้ชาย ในขณะที่มองว่าอาชีพตำรวจอาศัยความอดทน ความเข้มแข็งร่างกายที่แข็งแรง เป็นอาชีพที่ต้องใช้ความเด็ดเดี่ยว กล้าตัดสินใจ จึงวาดภาพตำรวจออกมาเป็นเพศชาย รวมถึงการสะท้อนภาพเหล่านี้ด้วยความคุ้นเคย จากคนรู้จักหรือสมาชิกในครอบครัวที่ประกอบอาชีพเหล่านี้ ผู้นำจึงเริ่มชวนให้สมาชิกได้ทำการขบคิดถึงกรอบสังคมที่ให้ค่านิยม เป็นความเชื่อที่ผูกติดกับกรอบบทบาททางเพศด้วยความคุ้นเคย และลองให้สมาชิกได้โต้แย้ง ความเชื่อในเรื่องนี้ สมาชิกมีความเห็นในเรื่องราวเหล่านี้จากประสบการณ์ของตนเองในการมองบทบาทความเป็นเพศหญิง ความเป็นภรรยา ความเป็นแม่ ที่ดำเนินชีวิตอยู่บนการยอมอด ยอมทน ยอมเป็นข้างทำหลังทั้งที่ตนเองก็ทำงานหนัก แต่กลับให้ความสำคัญกับตนเองน้อยกว่าบทบาทของผู้ชายที่เราเรียกว่า หัวหน้าครอบครัว ในขณะที่คนรอบตัวบางคนก็พยายามบอกให้เราอดทนทั้งที่บางครั้งไม่อดทน ความกลัวที่จะสูญเสียครอบครัว โดยเฉพาะเพื่อนบ้านที่เรารู้จักมาตั้งแต่เด็กมักจะบอกเราขาดตกบกพร่องอะไรหรือเปล่า จึงทำให้เรามีหตุหิงดราคาญใจจนต้องใช้กำลัง ผู้นำใช้การให้ความรู้ในเรื่องของความคุ้นเคยกับการอยู่บนความเชื่อหรือกฎเกณฑ์ของสังคมที่ส่งผลกระทบต่อผู้หญิง และให้สมาชิกได้ร่วมบอกเล่าถึงการตกเป็นเหยื่อของความเชื่อเหล่านี้ เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้เท่าทัน

สมาชิกคนหนึ่งอาสาเล่าถึงประสบการณ์การถูกระทำ ความรุนแรงโดยพ่อแม่ตั้งแต่ตอนเป็นเด็ก ซึ่งเป็นการถูกระทำซ้ำมาจนถึงตอนโต ด้วยความเคยชินเมื่อแต่งงานมีชีวิตครอบครัว ก็ตกเป็นเหยื่อของการถูกระทำ ความรุนแรง ตนเองเชื่อว่า เป็นปกติที่ผู้ชายจะใช้กำลังและควบคุมทุกอย่างเพื่อให้สถานการณ์ในครอบครัวอยู่รอดปลอดภัย ในขณะที่บอกเล่าสมาชิกเองเริ่มมีน้ำตาไหลออกมา และหยุดเล่าเรื่องไประยะหนึ่ง ผู้นำให้เวลากับสมาชิกได้ทำการผ่อนคลายตนเองลง และสอบถามความสมัครใจในการแบ่งปันเรื่องราวต่อ สักครู่สมาชิกเริ่มเล่าถึงเหตุการณ์ที่ตนเองรู้สึกเจ็บปวดและส่งผลให้มีความคิดอยากจากโลกนี้ไป แต่ในท้ายที่สุดก็ตัดสินใจไม่ทำเช่นนั้น เพราะนึกถึงพี่น้อง คุณตาคุณตาคุณยาย ที่รักและดูแลเรามา จึงทำให้ผ่านเหตุการณ์ตรงนั้นออกไปได้ ผู้นำและสมาชิกกลุ่มให้การรับฟังอย่างใส่ใจ สังเกตได้จากกรณีที่สมาชิกข้างๆ ได้ยื่นมือ

แต่หัวใจหล่อคอยให้กำลังใจกับสมาชิก ผู้นำทำการสะท้อนความรู้สึกเพื่อให้สมาชิกได้รับรู้ว่าทุกคนที่อยู่ตรงนี้รับรู้และเข้าใจ ผู้นำเริ่มเชิญชวนให้เพื่อนสมาชิกได้ชื่นชมและสะท้อนสิ่งดี ๆ คุณสมบัติเชิงบวกที่รับรู้ได้จากเรื่องเล่านี้ เช่น คุณเป็นคนที่ไม่เข้มแข็งมาก ถ้าเป็นฉันคงรับมือไม่ได้ คุณเป็นคนที่ประทับใจประทับใจได้ดีมาก คุณเป็นคนที่ยิ้มแย้มและอยากเห็นครอบครัวมีความสุข จึงยอมทำทุกอย่าง เป็นต้น สังเกตเห็นได้ว่าใบหน้าของสมาชิกมีความผ่อนคลายมากขึ้นและกล่าวขอบคุณสำหรับกำลังใจนี้ จากนั้นผู้นำให้ลองสำรวจว่าเหตุผลอะไรที่ทำให้เราต้องจำยอมและตกอยู่ในสถานการณ์ความรุนแรงที่เกิดขึ้นในชีวิตตลอดเวลา พบว่า ความคุ้นเคย การอยู่กับการถูกทำร้ายจนไม่รู้ว่าตัวเองมีสิทธิ์ที่จะปกป้องตนเอง และมีความเชื่อมาโดยตลอดว่าเราเป็นคนไม่มีพลังอำนาจใดที่จะต่อสู้กับใครได้ แต่ตอนนี้เข้าใจมากขึ้นแล้วว่าเราแค่ชินที่จะปล่อยให้ตัวเองยอม จากนั้นให้สมาชิกในกลุ่มที่เหลือได้ร่วมกันแบ่งปันผลกระทบจากความเชื่อในบทบาททางเพศของสังคมที่ทำให้ต้องเผชิญกับการถูกทำร้าย สมาชิกคนหนึ่งแบ่งปันประสบการณ์ที่น่าสยดสยองว่า อาม่าของตนได้สอนไว้ตั้งแต่เด็กว่า เป็นผู้หญิงต้องอดทน ยอมแล้ว ช่วยอะไรได้ก็ต้องทำ ดูแลให้ดีที่สุด เพราะการที่เราแต่งงานกับใครแล้ว ให้ถือว่าผู้ชายคนนั้นเป็นเหมือนพ่อของเรา แล้วสุดท้ายอาม่าก็ช่วยอากงจนหมดตัว ตนเองเลยแบกค่าสอนนั้นไว้กับตน ยอมให้ทำร้ายทั้งกายและใจ แต่ตอนนี้ที่เริ่มมองเห็นเรามีอะไรที่ดีในตัวเอง เรามีคนคอยห่วงใย คิดว่าเราเพียงแค่อยู่กับคำสอนในอดีต ผู้นำให้การชื่นชมและเน้นย้ำถึงการสร้างพลังใจให้ตนเองเพราะเป็นสิ่งที่ทำให้เราสามารถฟันฝ่าและออกจากถูกใช้ความรุนแรงได้

ดำเนินการปิดกลุ่ม ด้วยการให้สมาชิกได้สะท้อนถึงความรู้สึกจากการเรียนรู้ในครั้งนี้ สมาชิกสะท้อน ความโล่งใจ ผ่อนคลาย ได้รู้ รับฟัง มีกำลังใจ มีเพื่อน มิตรภาพ แสงสว่าง ภูมิใจ อบอุ่น สบายใจ ซึ่งเป็นเสียงสะท้อนในเชิงบวกที่สอดคล้องกับภาษาร่างกายของสมาชิกที่มีรอยยิ้ม สายตาความเป็นมิตร จากนั้นมอบหมายการบ้าน 2 งาน คือ บันทึกพลังใจของตนเองทั้งปัจจัยภายในตนและปัจจัยภายนอก และทำการสังเกตความรู้สึกเชิงลบที่เกิดขึ้นในระหว่างอาทิตย์ เลิกบันทึก 1 เหตุการณ์ พร้อมเขียนบอกเล่าความคิดที่มีต่อเหตุการณ์นั้น จากนั้นให้ทำการขยับหรือปรับเปลี่ยนความคิดนั้น เพื่อให้ความรู้สึกเชิงลบเปลี่ยนไปเป็นเชิงบวก ผู้นำขอบคุณในการแบ่งปันประสบการณ์การเรียนรู้ครั้งนี้ นัดหมายการพบกันในครั้งถัดไป



วันที่ 26 มีนาคม 2565 เวลา 09:00-12:00 น. สถานที่ สถานพยาบาลแห่งหนึ่ง  
ครั้งที่ 4

ผู้นำกล่าวต้อนรับและทักทายสมาชิก สมาชิกบางคนมาถึงก่อนเวลาค่อนข้างนาน ชวนสมาชิกพูดคุยถึงความเป็นไปเล็กๆน้อยๆระหว่างอาทิตย์ สอบถามถึงการเดินทางมาในครั้งนี้นี้ สมาชิกมีสีหน้าแจ่มใส ยิ้มแย้ม ตื่นตัว สามารถพูดคุยได้อย่างเป็นกันเอง สอบถามข้อมูลบางเรื่องราวที่ต้องการรู้ เช่น การทำงานของนักจิตวิทยา การทำงานของนักสังคมสงเคราะห์

จากนั้นเชิญชวนให้สมาชิกแต่ละคนได้เล่าถึงการบันทึกพลังใจที่มองเห็นในช่วงอาทิตย์นี้และการขยายมุมมองหรือการปรับความคิดในสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองเกิดความรู้สึกเชิงลบ มีรายละเอียด ดังนี้

- เอ พลังใจที่เพิ่งเกิดขึ้น คือ การรับรู้ที่ตัวเองมีความมั่นใจในการสื่อสาร ช่วงแรกของการเข้ากลุ่มตนเองไม่ต้องการจะเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวแต่พอได้ฟังเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกคนอื่น ตนก็เริ่มที่จะกล้าพูด ตนได้เล่าถึงปัญหาและได้ระบายความรู้สึกออกมา ส่วนในชีวิตประจำวันตนกล้าบอกความต้องการของตัวเองอย่างตรงไปตรงมามากขึ้น สำหรับสถานการณ์ที่สร้างความรู้สึกเชิงลบ เป็นเหตุการณ์ที่พ่อสามีพูดในเชิงตำหนิว่า ตนเป็นสาเหตุที่ทำให้พ่อต้องอับอายที่ชาวบ้านรู้เรื่องสามีของตนทำร้ายตนและถูกนำตัวบำบัดสุรา ตนจึงหนีออกจากสถานการณ์การตำหนิและเข้าห้องไปทำการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และบอกกับตนเองว่า “พ่อก็ต้องเข้าข้างลูกของตนเป็นธรรมดา” พอเราคิดแบบนี้แล้ว ความน้อยใจมันก็เบาลง

- บี เล่าถึงเรื่องราวความสุขที่เกิดขึ้นในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา เมื่อได้สังเกตตนเองก็รู้สึกว่าเป็นคนเรียบง่ายและความสุขของตนเกิดขึ้นได้ง่ายๆ ซึ่งก็น่าจะเป็นพลังใจของตัวเองในรูปแบบหนึ่ง สัปดาห์ที่ผ่านมาตนให้เวลาส่วนตัวกับตนเองมากขึ้น แค่นี้ก็มีเวลาอ่านดูหนัง ฟังเพลง เล่นกับแมว ตนก็รู้สึกว่ามันก็สุขดี เพียงพอสำหรับการใช้ชีวิตแล้ว ไม่ต้องได้ไปเที่ยว หรือ ได้ไปทานอาหารดีๆ นอกบ้านอย่างที่คาดหวังว่าสามีจะพาไป ทั้งอาทิตย์ตนไม่ได้ทำการบ้านที่มอบหมายไว้ แต่ก็ได้ทบทวนตนเองว่าความสุขของตนคืออะไรได้จากที่ไหน

- ซี สิ่งที่เป็นพลังใจของตน คือ ความหวังและความรักที่มีต่อลูก เวลาตนทำงานมาเหนื่อยๆ แค่ออกกลับบ้านมาทานอาหารเย็นที่ตนทำด้วยกันก็รู้สึกมีแรงใจที่จะสู้ต่อไป ทั้งอาทิตย์ตนงานยุ่งเลยไม่ได้ทำการบ้าน

- ดี พยายามปรับเปลี่ยนตัวเองใหม่โดยการไปสมัครฟิตเนส ไปออกกำลังกาย ได้พบกับเพื่อนใหม่ๆ ทำให้ตนเองรู้สึกสดชื่นขึ้น มั่นใจในตัวเองขึ้น คิดว่าตนจะเปลี่ยนเป็นคนใหม่ได้ จาก



เมื่อก่อนรู้สึกไม่มั่นใจในตนเอง ตอนรู้สึกว่าคุณตั้งใจในเรื่องของความเชื่อมั่นในตนเองมีมากกว่าเมื่อก่อน ตอนนี้อาจเปลี่ยนตัวเองให้เป็นคนที่ดี ไม่อยากเป็นแม่บ้านโหมงๆแล้ว สำหรับสถานการณ์ที่สร้างความรู้สึกเชิงลบเป็นเหตุการณ์ที่สามีเหตุเห็นบนแผนที่ตนใส่ชุดรัดรูปไปฟิตเนส ตนจึงพยายามคิดว่าที่สามีเห็นบนแผนที่ตนใส่ เพราะยังหวงตนเองอยู่ พอคิดแบบนี้ก็สบายใจดี

- อี ตอนได้ฟังปัญหาของเพื่อนสมาชิกคนอื่นก็รู้เห็นอกเห็นใจเพื่อนสมาชิกบางคน ในทางกลับกันก็รู้สึกชื่นชมเพื่อนสมาชิกบางคนที่เป็นคนเก่ง ตนเองก็ได้แรงบันดาลใจจากเพื่อนที่เก่งๆ อยากจะทำได้แบบเค้า ในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมาตนตัดสินใจเปิดโอกาสให้ตนได้เจอกับสังคมใหม่ๆ จากที่เคยเลิกงานแล้วกลับบ้านก็ไปเที่ยวไปทำกิจกรรมต่างๆ กับเพื่อน ตนเองรู้สึกเป็นตัวเองมากขึ้น คิดว่าคุณตั้งใจของคุณคือการกล้าที่จะปรับเปลี่ยน ในสัปดาห์นี้ทะเลาะกับแฟนมากขึ้น เนื่องจากกลับห้องผิดเวลา แต่ก็รู้สึกว่าคำพูดของแฟนทำร้ายตนได้น้อยกว่าเดิม ส่วนเรื่องทำร้ายร่างกายก็ไม่มีเพราะตนคุมอารมณ์ตัวเองได้ ทำให้ทะเลาะกันไม่แรงมาก โดยรวมแล้วตัวรู้สึกดีกับชีวิตแบบใหม่มากกว่า ทั้งอาทิตย์ตนไม่ค่อยมีเวลาว่างเนื่องจากใช้เวลาไปกับเพื่อนและกลับมาทะเลาะกับสามีจึงไม่ได้ทำกรบ้าน

- เอฟ ผีผอนคลายกล้ามเนื้อ ผีผอนใจ และ นั่งสมาธิเพิ่มเติม รู้สึกว่าตนเองสงบจิตใจได้มากขึ้น รู้สึกว่าเครียดน้อยลง คิดว่าคุณตั้งใจของคุณ คือ การปล่อยวาง การมีสติ สำหรับสถานการณ์ที่สร้างความรู้สึกเชิงลบเป็นเหตุการณ์ที่ในกลุ่มเพื่อคุยกันเรื่องชวนกันไปเปิดบัตรเครดิต แต่ไม่ได้ชวนตน ตนจึงพยายามคิดว่าเพื่อนๆ รู้ว่าตนมีปัญหาการเงิน ไปทำบัตรก็น่าจะไม่ผ่าน จึงไม่อยากให้เสียเวลา พอตนคิดแบบนี้แล้วความน้อยใจก็ลดลง

- จี ลองหาลูกแมวจรจัดมาเลี้ยง ลูกแมวที่เก็บมาน่ารักมาก ตัวเล็ก และยังต้องกินนมอยู่ ตนต้องดูแลมันอย่างใกล้ชิด ต้องคอยป้อนนม ถึงตนจะเหนื่อยแต่ก็รู้สึกมีความสุขมาก ตอนนี่คิดว่าตั้งใจของคุณ คือ การได้มอบความรักแก่สัตว์เลี้ยง ช่วงนี้งานยุ่งอีกทั้งต้องเลี้ยงลูกแมวจึงไม่ได้ทำกรบ้าน

- เอช ออกไปว่ายน้ำหลังจากที่ไม่ได้ว่ายน้ำมานาน ตอนรู้สึกว่าคุณผ่อนคลายได้เยอะ รู้สึกสบายใจขึ้น พลังใจที่มองเห็น คือ การกลับมารักและดูแลตนเอง ทั้งอาทิตย์ตนงานยุ่งเลยไม่ได้ทำกรบ้าน

- ไอ อ่านคำคมในเพจต่างๆ ซึ่งในเพจมักจักเป็นแค่คำคมสั้นๆ ตนจึงไปหาซื้อหนังสือที่เขียนเกี่ยวกับการคิดบวกหรือแง่คิดต่างๆ มาอ่าน รู้สึกมีแรงใจในการเปลี่ยนแปลงตนเอง จึงคิดว่า

พลังใจของตนน่าจะเป็นการแสวงหาแง่คิดใหม่ในชีวิต เพลิดเพลินกับการอ่านหนังสือที่ซื้อมา แม้ไม่ได้ทำการบ้านแต่ในสัปดาห์ที่ผ่านมาภาพรวมก็มีความสุขดีไม่มีปัญหา

- เจ คิดว่าสิ่งที่เป็นพลังใจของตน คือ ลูก ตอนนี้มีแรงทำทุกอย่างเพราะอยากเห็นลูกโต และ ประสบความสำเร็จ ทั้งอาทิตย์ตนงานยุ่งเลยไม่ได้ทำการบ้าน

- เค ไปเรียนและกลับบ้านแม่ ไม่ได้อยู่กับแฟน ตนรับรู้ได้ถึงความรักของแม่ มีความสุขดีเมื่ออยู่บ้าน และเริ่มคิดได้ว่าจริงๆ แล้วไม่มีแฟนคนนี้ก็อยู่ได้ ไม่เห็นจะเป็นอะไร รู้ว่าพลังใจของตน คือ แม่ ครอบครัว

ผู้ให้การปรึกษาชื่นชมสมาชิกทุกคนกับการสังเกตตนเองที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในรูปแบบที่แตกต่างกันไป จากนั้นนำเอาบันทึกพลังใจที่สมาชิกแบ่งปันเข้ามาเป็นการสรุปภาพรวมของพลังใจ ซึ่งมีที่มาจาก 3 แหล่ง คือ (1) จากคุณลักษณะภายในตนเองที่สะสมจากประสบการณ์การ เรียนรู้ เช่น การเรียนรู้สิ่งใหม่ ความรัก ความเข้มแข็ง การรักและดูแลร่างกายตนเอง ความมั่นใจ ความสดใส อารมณ์เบิกบาน (2) บุคคล สังคม ที่ให้การสนับสนุน เป็นกำลังใจ เช่น บิดามารดา เพื่อนสนิท บุตรหลาน และ (3) จากการได้รับความยุติธรรมทางสังคม ผู้นำถามสมาชิกกลุ่ม เกี่ยวกับการได้รับความยุติธรรมทางสังคมว่ามีส่วนสำคัญเกี่ยวข้องกับชีวิตของตนอย่างไร สมาชิกใช้เวลาครุ่นคิดอยู่สักพัก มีท่าทีที่นิ่งไม่ออก สมาชิกถามกลับมาว่า การที่เราได้รับการช่วยเหลือจากผู้ใหญ่บ้านเมื่อเราร้องทุกข์ไป ถือว่าได้รับความยุติธรรมหรือไม่ ผู้นำเริ่มทำการขยายความ เข้าใจให้สมาชิกมองเห็นว่า กระบวนการทางสังคม กฎหมาย หรือหน่วยงานภาครัฐและเอกชนที่เข้ามาช่วยเหลือผู้ถูกระทำความรุนแรง นับเป็นหนึ่งในพลังใจของบุคคล ใช้การสอบถามสมาชิกที่มีประสบการณ์ที่ได้รับการช่วยเหลือว่า ในช่วงเวลานั้นรู้สึกอย่างไร พบว่า สมาชิกรู้สึกขอบคุณ รู้สึกปลอดภัย ถ้าไม่ได้รับการช่วยเหลือดังกล่าว ในวันที่ถูกสามีทำร้ายร่างกายจากการติดสุรา ตัวเองคงไม่มีชีวิตอยู่ถึงวันนี้ ดังนั้นผู้นำจึงทำการสรุปให้สมาชิกได้มองเห็นว่าการมองเห็นพลังใจที่เกิดขึ้นกับชีวิตตนเองได้นั้น จะทำให้เราเริ่มรู้ว่าตัวเองมีความสามารถในการพิทักษ์สิทธิของตน ซึ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างยิ่งในการรับมือกับการใช้ความรุนแรงจากบุคคลที่รักในครอบครัว จากนั้นให้สมาชิกได้พัก 10 นาที เพื่อเข้าสู่การแบ่งปันความรู้ในเรื่องการพิทักษ์สิทธิ

ผู้นำเริ่มให้สมาชิกได้ลองนึกถึงแนวทางความรู้ที่จะนำมาปกป้องสิทธิของตนเองได้ สมาชิกกล่าวว่า เราต้องดูรายละเอียดเกี่ยวกับกฎหมาย การรู้ว่าเราสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ อย่างไม่รู้ว่าหน่วยงานใดบ้างที่เราสามารถขอความช่วยเหลือได้ ซึ่งสมาชิกส่วนใหญ่ยังขาดความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการปกป้องสิทธิตนเอง สมาชิกอีกหลายคนยังคงเข้าใจว่าการถูก

ทำร้ายในครอบครัว สามารถประนีประนอมได้ไม่มีการเอาผิดหรือลงโทษผู้กระทำความผิด ผู้นำได้บอกกล่าวให้ความรู้ถึงสิทธิตามกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือการถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวเฉพาะบางส่วนที่เป็นประโยชน์ เช่น กฎหมายการคุ้มครองเด็ก กฎหมายความเท่าเทียมกันระหว่างเพศ กฎหมายส่งเสริมการพัฒนาและคุ้มครองสถาบันครอบครัว เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงสิทธิในการปกป้องตนเอง และให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการเข้าถึงแหล่งข้อมูลเหล่านี้ด้วยตนเองจากการค้นหาเอกสารผ่าน Google ผู้นำเชิญนักสังคมสงเคราะห์ที่ทำการดูแลอยู่ในศูนย์ช่วยเหลือสังคม OSCC เข้ามาร่วมให้ข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อเป็นประโยชน์แก่สมาชิกทุกคน

นอกจากนี้ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ร่วมกันอภิปรายถึงแนวทางการดูแลตนเองเมื่อได้รู้สิทธิตามกฎหมาย สมาชิกคนหนึ่งกล่าวว่า ตนเองจะเอาความรู้เรื่องสิทธิ ไปบอกเล่าให้เพื่อนที่อยู่ในสถานการณ์เดียวกันได้รับรู้เพื่อเป็นการช่วยให้เขามีทางเลือกมากขึ้น และจะจำให้ขึ้นใจว่า เรามีสิทธิดำเนินคดีในเรื่องการถูกทำร้ายจากสามีได้ทุกกรณี สมาชิกหลายคนกล่าวว่า วันนี้จะเอาข้อกฎหมายเหล่านี้ไปบอกกับสามีเพื่อทำให้เขาไม่กล้าลงมือร้ายเราได้อีก เมื่อผู้นำได้ยินประโยคนี้อึ้งเนิ่นย้าถึงองค์ประกอบสำคัญของการพิทักษ์สิทธิ นั่นคือ ความกล้าในการสื่อสารเพื่อพิทักษ์สิทธิของตนเอง และได้ทำการถามสมาชิกคนนี้กลับไปว่า เพราะอะไรก่อนหน้านี้อึ้งไม่กล้าสื่อสารเพื่อหยุดการกระทำความรุนแรง พบว่า สมาชิกกลัวว่ายิ่งพูดก็จะยิ่งถูกทำร้ายมากขึ้น จึงปล่อยให้เหตุการณ์เกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า ผู้นำตั้งคำถามกลับไปยังสมาชิกกลุ่มทุกคนว่ามีใครบ้างที่คิดแบบนี้เช่นกัน หากพูดแล้วจะถูกทำร้ายมากขึ้น ซึ่งสมาชิกแทบจะทั้งหมดคิดเห็นในทิศทางเดียวกัน ผู้นำจึงเชิญชวนให้ทุกคนได้มองเห็นผลของการไม่ปกป้องสิทธิของตนเอง ด้วยคำถามที่ว่า ในวันที่เราเลือกจะไม่พูดหรือปกป้องตัวเอง เราถูกทำลายน้อยลงหรือไม่? ซึ่งสมาชิกได้กล่าวว่า การไม่พูดก็ถูกทำร้ายอยู่ดี ขอพูดขอขุดบ้าง ก็น่าจะดีเหมือนกัน ผู้นำกลุ่มยังคงชี้ให้สมาชิกได้ตระหนักถึงความคิดอัตโนมัติที่มาจากความเชื่อดั้งเดิม อย่าปล่อยให้หยุดความคิดเหล่านี้เข้ามาทำงานกับเราในรูปแบบเดิม การปกป้องสิทธิ ดูเหมือนเป็นเรื่องใหม่ที่ไม่คุ้นเคย แต่ในความเป็นจริงหากเราหมั่นใช้สิทธิของตนเอง ระดับการถูกทำร้ายก็จะลดลงตามด้วยเช่นกัน ผู้นำตอกตรึงความคิดนี้ให้แก่สมาชิกอีกครั้งด้วยคำถามที่ว่า หากวันนี้เราปกป้องสิทธิของตนเองได้แล้วชีวิตจะเป็นอย่างไร สมาชิก กล่าวว่า มีความสุข สุขภาพจิตดี ผ่อนคลาย ครอบครัวอบอุ่น มีพลัง ทำงานได้ดีขึ้น

ก่อนการปิดกลุ่มในช่วงเช้า ผู้นำให้สมาชิกสะท้อนการเรียนรู้ที่ได้รับ สมาชิกกล่าวว่า “ได้รับความรู้เกี่ยวกับกฎหมายทำให้รู้สึกมั่นใจ” “รู้แหล่งการขอความช่วยเหลือเพิ่มมากขึ้น” “เรามีทางเลือกในการใช้ชีวิตได้อย่างถูกต้อง” “ช่วงเช้านี้สนุกมากได้รับความรู้สาระเป็นประโยชน์” สมาชิกทุกคนมีสีหน้าสดใส มีการปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันในทิศทางบวก เช่น พยกหน้าตอมรับเห็น

ด้วยในสิ่งที่เพื่อนสมาชิกบอกกล่าว มีการแสดงความคิดเห็นเสริมเติมต่อจากเพื่อนที่พูดจบ จากนั้นให้สมาชิกแยกย้ายกันไปพักรับประทานอาหารกลางวัน

**วันที่** 26 มีนาคม 2565 **เวลา** 13:00-16:00 น.

**สถานที่** สถานพยาบาลแห่งหนึ่ง

#### **ครั้งที่ 4**

ผู้นำต้อนรับสมาชิกกลับเข้าสู่การเข้ากลุ่ม สอบถามถึงความรู้สึกในช่วงเวลานี้ เพื่อประเมินความพร้อมในการเรียนรู้ช่วงสุดท้ายท้าย สมาชิกบางส่วนสอบถามถึงรายละเอียดเกี่ยวกับการค้นหาแหล่งข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อนำไปใช้ในการดูแลตนเองมากขึ้น สมาชิกบางส่วนมีสีหน้าสดใส พูดคุยนัดหมายกันทานอาหารเย็นหลังจากเลิกกลุ่ม ผู้นำวางแผนที่จะนำความรู้ทุกเรื่อง ที่สมาชิกได้แลกเปลี่ยนกันเข้ามาบูรณาการเพื่อให้สมาชิกได้สร้างแบบแผนพลังใจของตนเองขึ้นมา

พาสมาชิกกลุ่มเข้าสู่การทำกิจกรรมตอกตรึงจุดแข็ง ที่ใช้ร่างกายเข้ามาดำเนินกิจกรรม เพื่อสร้างการตื่นตัว ร่วมกับการ นำพาให้สมาชิกได้มองเห็นทรัพยากรที่ดีในตนเองอีกครั้ง ทำการ แจกลูกโป่งที่ผู้นำเป่าลมไว้แล้ว ให้สมาชิกคนละใบได้เขียนข้อความที่ตนเองคิดหรือรู้สึกลบต่อตนเอง หรือ คำพูด การกระทำเชิงลบจากบุคคลอื่นที่รับเข้ามาทำร้ายความรู้สึก จากการสังเกตมองเห็นความใส่ใจที่สมาชิกแต่ละคนเขียนข้อความ ด้วยความตั้งใจ เขียนอย่างต่อเนื่อง บางคนเขียนอย่างรวดเร็วส่วนข้อความเต็มลูกโป่ง บางคนค่อยๆ เขียนอย่างช้าๆ ใช้การพิจารณาไปเรื่อยๆ บางคนเขียนไปนึกไปใช้เวลาค่อนข้างนานแต่เขียนข้อความได้เต็มพื้นที่

เมื่อสมาชิกทำการเขียนเสร็จสิ้นลง ผู้นำเชิญชวนให้ทุกคนได้ทบทวน อ่านข้อความที่เขียนเหล่านั้นอีกครั้ง ผู้นำใช้กระบวนการเปลี่ยนจินตภาพด้วยการบรรยายเสียง “ตัวฉันในวันนี้ ได้เปลี่ยนไปหมดแล้ว ในวันนี้ฉันได้พบความเก่งในตัวเอง ฉันเป็นคนมีความพยายาม ฉันมีหัวใจที่ยิ่งใหญ่ ฉันมีความเข้มแข็ง ฉันมีดีในตัวเองมากมายที่วันนี้ได้ค้นพบ ข้อความไม่น่ารักใดๆ ข้อความที่ทำร้ายหัวใจและความรู้สึกที่ปรากฏอยู่ตรงหน้านี้ มันจะจางหายไปหมดสิ้นในพริบตา นับตั้งแต่วันที่เป็นต้นไป วันนี้ฉันจะเป็นคนที่มีความสุขที่สุด” จากนั้นให้สมาชิกทุกคน วางลูกโป่งลงบนพื้นและทำการเหยียบลูกโป่งให้แตกทันที สีหน้าท่าทางที่สมาชิกแสดงออกนั้น บ่งบอกถึงความตื่นตัว ความมั่นใจ อาจมีบางคนทีกลัวเสียงดังเล็กน้อย ใช้การปวดหูหนึ่งข้างและเหยียบลูกโป่งลงไปด้วยความรวดเร็ว เมื่อจบกิจกรรม สมาชิกสะท้อนความรู้สึกปลดปล่อย ได้เป็นตัวเอง มีความกล้า อีกหนีมอยากเปลี่ยนแปลง เกิดความรู้สึกดีต่อตนเอง

เมื่อสมาชิกอยู่ในอารมณ์เชิงบวกในระดับสูง ผู้นำจึงเชิญชวนให้แต่ละคนได้เริ่มนำเอาบันทึกแบบแผนพลังใจของตนเองที่ได้เคยเขียนไว้ เข้ามาหาแนวทางในการประยุกต์ใช้ป้องกันไม่ให้เกิดการถูกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว

- เอ มองว่าตนต้องกล้าที่จะบอกความต้องการของตัวเอง กล้าที่จะขอความช่วยเหลือหาถูกระทำรุนแรง ต้องไม่กลัวว่าจะถูกพ่อแม่ของสามีตำหนิหรือว่า ตนต้องรักตัวเองให้มากกว่านี้ ต้องกล้าที่จะเปลี่ยนแปลงเพื่อลูก

- บี มองว่าตนต้องพยายามมองหาความสุขรอบตัว ใช้ชีวิตให้มีความสุข ต้องรักตัวเอง ต้องใช้เวลาตัวเอง คิดว่าหากเรารักตัวเองมากๆ สักวันเราจะสามารถปกป้องตัวเองและเดินออกมาจากคนที่ทำร้ายเราได้ - ซี มองว่าตนเองเป็นคนเก่งที่อดทน แต่บางอย่างไม่ควรทนก็ต้องไม่ทน ตอนนี้อยากความกล้าที่จะเลิกกับสามี คิดว่าตนเองจะต้องปกป้องตนเอง รักตนเองมากกว่านี้ ตอนนี้อยากกลับมารักตนเองมากกว่า แม่นว่าเลิกกับสามีแล้วชีวิตอาจจะลำบาก ตนก็ทนไหวสู้ไหวเพราะตนเองมองเห็นความเก่งของตนแล้ว และเชื่อว่าความเก่งความอดทนที่ตนมี จะทำให้ตนผ่านเหตุการณ์ร้ายๆ ไปได้

- ดี มองว่าตนเองเป็นคนที่มีความค่าในตนเอง ตัวเองต้องตระหนักให้ได้ว่าตนมีค่า ตนจะทำตามสิ่งที่ตนอยากจะทำ จะปกป้องตนเอง ไม่ยอมให้ใครมาทำร้ายตัวเองอีกแล้ว

- อี เพิ่งรู้สึกได้ว่าตนเองเป็นคนมีค่า มีคนรักตนเองมากมาย ต่อไปตนจะใช้ชีวิตของตน ทำสิ่งที่ตนมีความสุข ใช้เวลากับเพื่อนๆ รักคนที่รักตน ใครไม่รักตน ตนก็จะออกจากคนคนนั้น

- เอฟ มองว่าความสงบสุขอยู่ที่ใจ ตนเองจะหมั่นฝึกจิตใจให้สงบแต่เข้มแข็งเพื่อจะให้ตนสามารถเผชิญกับเหตุการณ์เลวร้ายได้

- จี ตอนนี้อยากว่าตนเป็นคนเก่ง ตนจะทำในสิ่งที่ควรทำ จะปกป้องตนเองไม่ให้ถูกทำร้าย และตนพร้อมที่จะเดินออกมาจากการถูกทำร้าย

- เอช ตนยังไม่ได้มีแผนที่จะเปลี่ยนแปลงอะไรมากนัก แต่ฟังจากเพื่อนแล้วตนเองก็รู้สึกว่าจะต้องทำอะไรสักอย่าง อย่างน้อยการเข้ากลุ่มก็ทำให้ตนรู้สึกว่ายังมีที่พึ่ง ยังมีคนช่วยเหลือ ทั้งเพื่อนในกลุ่ม ทั้งพี่เจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาลและก็เชื่อมั่นว่าตนเองจะทำได้เหมือนกับที่เพื่อนทำได้ ตนจะเข้มแข็งมากขึ้น

- ไอ รู้ว่าตนเองมีการขยับ ปรับความคิดออกไปมาก แต่ยังไม่แน่ใจว่าจะเปลี่ยนแปลงตนเองได้มากแค่ไหน รู้ว่าวันนี้มองเห็นพลังใจของตนเองได้ชัดเจนขึ้น จากนั้นต้องเชื่อว่าเราไม่ควรปล่อยให้ตนเองถูกลิดรอนสิทธิ จะพยายามย้ำเตือนตนเองในเรื่องนี้ไว้เสมอ



- เจ มองว่าตนเองต้องเริ่มปกป้องตัวเองแล้ว ตัวเองต้องกล้าที่จะเปลี่ยนแปลงเพื่อลูก
- เค มองว่าตนเองเป็นผีที่มีทางเลือกได้ อายุยังน้อย มีแม่เป็นกำลังใจ มีเพื่อนที่คอยให้การสนับสนุนคิดว่าการเลิกกับแฟนน่าจะเป็นทางออกที่ดีที่สุด ตนจะตั้งใจเรียน จบมาจะหางานทำให้สามารถดูแลตนเองและดูแลแม่ได้

ผู้นำชื่นชมสมาชิกในทุกแนวทางที่บอกเล่าเพื่อตอกตริกคุณสมบัติด้านดีและวิธีการที่ทุกคนจะนำไปใช้ดูแลตนเอง และเชิญชวนสมาชิกทุกคนได้ร่วมวางแผนการเผยแพร่ ขับเคลื่อนเชิงสังคมเพื่อรณรงค์ในเรื่องการหยุดกระทำคามรุนแรง ซึ่งสมาชิคนำเสนอแนวทางไว้ในรูปแบบ ดังนี้

- การใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการนำเสนอข้อมูลความรู้เกี่ยวกับสิทธิ กฎหมาย แหล่งการช่วยเหลือที่ช่วยให้คนอ่านได้มีแนวทางมากขึ้น
  - ใช้การบอกเล่าเรื่องราวการเข้ากลุ่มในวันนี้เพื่อให้คนรอบตัว คนรู้จัก ที่อยู่สถานการณ์เดียวกันได้รับรู้ถึงวิธีการช่วยเหลือ ดูแลตนเอง
  - แจ้งกับผู้ใหญ่ในบ้านให้มีการรณรงค์ การหยุดกระทำคามรุนแรงในครอบครัว ซึ่งอาจเปิดโอกาสให้ผู้หญิงในชุมชน ออกมาขับเคลื่อนบอกเล่าความรู้และแบ่งปันประสบการณ์
  - นำเอาเรื่องของกฎหมาย บทลงโทษ เข้ามาเป็นข้อความตีประกาศในชุมชนเพื่อให้ผู้ลงมือกระทำได้เกิดการเกรงกลัวต่อบทลงโทษ
  - จัดฝึกอบรมการให้ความรู้แก่หัวหน้าชุมชนในเรื่องของการ ป้องกันและต่อต้านการกระทำคามรุนแรงในครอบครัว โดยเชิญนักสังคมสงเคราะห์ที่อยู่ในหน่วยงานภาครัฐให้เข้าไปช่วยฝึกอบรม
  - ในบริบทสถานศึกษา ให้มีการจัดกิจกรรมสัมมนาหรือโครงการอบรมความรู้เกี่ยวกับการรับมือกับกระทำคามรุนแรงทั้งในสถานศึกษา เพื่อให้นักเรียนนักศึกษาได้มีความรู้ติดตัวในการดูแลปกป้องตนเอง

- สร้างเครือข่าย หัวใจหญิง ชื่นในชุมชน หรือในองค์กร เพื่อเป็นแหล่งพลังใจทางด้านสังคม ขับเคลื่อนในเรื่องของการช่วยเหลือ การดูแลใจ ในกลุ่มผู้ที่ถูกกระทำคามรุนแรง

จากเนื้อหาที่สมาชิคนำเสนอ ผู้นำจึงอยากให้สมาชิกได้ลองลงมือปฏิบัติการขับเคลื่อนเชิงสังคม โดยให้สมาชิกได้ลอง ใช้พื้นที่สื่อสังคมออนไลน์ที่ตนเองถนัดและใช้งานอยู่เป็นประจำให้เป็นพื้นที่ในการขับเคลื่อนรณรงค์การลดคามรุนแรงในครอบครัว ซึ่งสมาชิกเห็นด้วยและต้องการลงมือโพสต์ สังเกตได้จากท่าทีการตอบรับที่ตื่นตัว ในช่วงเวลาประมาณ 15 นาที สมาชิกค้นหาภาพและลิงค์ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับสิทธิตามกฎหมาย สมาชิกบางคนสร้างข้อความของตนเองขึ้นเพื่อโพสต์ สมาชิกบางคนเลือกนำภาพแผ่นที่ถูกทำร้ายในอดีตเข้ามาใช้เป็นตัวขับเคลื่อน



ผู้นำปิดกลุ่มการให้คำปรึกษาครั้งนี้ลงด้วยการกล่าวขอบคุณ ทุกประสบการณ์และการเรียนรู้ที่แลกเปลี่ยนกันด้วยความตั้งใจ ให้สมาชิกได้กล่าวความรู้สึกที่มีต่อกัน เป็นช่วงเวลาที่มีความซาบซึ้งใจปรากฏขึ้น มีคำขอบคุณ มีคำให้กำลังใจมอบแก่กัน ผู้นำอวยพรให้สมาชิกทุกคนพบกับความสุข ความสดใสในชีวิต

### 3. การบันทึกชั่วโมงบำบัดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรม ประยุกต์ กลุ่มตัวอย่างโรงพยาบาลโรงพยาบาลพระพุทธเลิศหล้า

วันที่ 23 เมษายน 2565 เวลา 09:00-12:00 น. สถานที่ สถานพยาบาลแห่งหนึ่ง

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธ์เชิงบวก

กลุ่มการปรึกษามอบบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์เพื่อฟื้นฟูพลังใจในภาวะวิกฤตและการพิทักษ์สิทธิของตนเองของสตรีที่ถูกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว ประกอบไปด้วยสมาชิก 9 คน ผู้นำและผู้ช่วยกลุ่มการปรึกษา เริ่มเข้าสู่กระบวนการสร้างสัมพันธ์ภาพด้วยการแสดงท่าทีที่เป็นมิตร ให้การต้อนรับสมาชิกตั้งแต่ก่อนเข้าห้องการปรึกษา ทำการสอบถามพูดคุยเกี่ยวกับวิธีการเดินทางมาครั้งนี้ สอบถามถึงสภาพการจราจร ข้อติดขัดต่างๆ ที่เกี่ยวกับการเดินทาง สมาชิกหลายคนกล่าวว่าออกเดินทางมาถึงตั้งแต่ 7 โมงเช้า เนื่องจากคุ้นเคยกับการมารอบพบแพทย์ก่อนเวลาทำการ สมาชิกบางคนกล่าวถึงความรู้สึกกังวลนอนที่ตื่นเช้า เมื่อสมาชิกมาครบทั้งหมดจึงเริ่มเข้าสู่การกล่าวต้อนรับอย่างเป็นทางการพร้อมกับแนะนำตนเองและผู้ช่วยกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มเริ่มสร้างความไว้วางใจให้แก่สมาชิกในการอยู่ร่วมกลุ่มด้วยกันทั้ง 8 ครั้ง ด้วยการบอกเล่าถึงที่มาของงานวิจัยและวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์เพื่อฟื้นฟูพลังใจในภาวะวิกฤตและการพิทักษ์สิทธิของตนเองของสตรีที่ถูกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว ที่ผู้วิจัยได้ทำการ ศึกษาค้นคว้าข้อมูลที่น่าเชื่อถือจากหลายแหล่งเข้ามารวบรวมเพื่อสร้างโปรแกรมนี้ขึ้น จากนั้นได้ให้สมาชิกสอบถามเกี่ยวกับสิ่งที่ตนต้องการทราบเพิ่มเติมหรือข้อสงสัยต่างๆ สมาชิกส่วนมากยังไม่มีคำถาม มีสมาชิกเพียงคนเดียวที่สอบถามถึงการรักษาความลับ ซึ่งผู้นำได้อธิบายถึงกระบวนการเก็บรักษาความลับจากการยืนยันถึงการทำงานภายใต้กรอบจริยธรรมการทำวิจัยในมนุษย์

ผู้นำเชื่อมโยงความต่อเนื่องจากประเด็นการรักษาความลับ เข้าสู่การเชิญชวนให้ทุกคนสร้างข้อตกลงร่วมกันในการเข้ากลุ่มทั้งหมด 8 ครั้ง โดยที่ผู้นำได้เริ่มบอกเล่าถึงการเคารพในประสบการณ์ชีวิตของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม เล่าถึงคุณค่าและความงดงามของทุกประสบการณ์ รวมไปถึงการบอกถึงสิทธิของตนในการเปิดเผยเรื่องราวของตนได้ตามที่รู้สึกสะดวกและสบายใจ บอกเล่าถึงประโยชน์ของการได้เข้าร่วมพูดคุยในมุมมองของการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การได้มองเห็นมุมมองใหม่ๆ การได้บอกเล่าระบายความรู้สึกกับเพื่อนผู้อยู่ในประสบการณ์เดียวกับเรา รับฟัง การเปิดเผยจริงใจจะนำพาให้กลุ่มมีแนวทางในการดูแลตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ จากนั้นให้สมาชิกได้เริ่มบอกถึงข้อตกลงที่ตนเองอยากให้มีภายในกลุ่ม พบว่า สมาชิกต้องการให้สมาชิกภายในกลุ่มได้พูดคุยกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์กับกลุ่ม ไม่เปรียบเทียบ ต้องการให้มีบรรยากาศที่เป็นกันเอง มีความผ่อนคลายไม่ตึงเครียด สามารถลุกไปเข้าห้องน้ำได้ และมีสมาชิกคนหนึ่งที่กำลังพูดถึงความเป็นห่วงต่อบุตรหลานในระหว่างที่ตนเองมาเข้ากิจกรรมกลุ่ม ต้องการโทรสอบถามความเป็นอยู่เป็นระยะ เมื่อสมาชิกพูดถึงเรื่องของเวลา ผู้นำจึงเริ่มบอกเล่าถึงกำหนดการและเวลาของการทำกิจกรรมในแต่ละครั้งเพื่อให้สมาชิกได้เข้าใจตรงกันและเกิดความสบายใจในเรื่องของเวลาพัก จากนั้นเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมทำกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการกลุ่มให้การปรึกษา ซึ่งมีข้อค้นพบและข้อมูลจากการทำกิจกรรม สร้างสัมพันธ์ภาพ ดังนี้

กิจกรรม รู้จักฉัน รู้จักเธอ (Speed Meeting) ที่ให้สมาชิกเริ่มจับคู่และผลัดกันแนะนำตนเองเบื้องต้นกับผู้ฟัง เช่น ชื่อ ความชอบ สิ่งที่ทำอยู่ในปัจจุบัน อาจเป็นในเรื่องของการทำงานอาชีพหรือความรับผิดชอบ กระบวนการนี้จะช่วยให้สมาชิก ได้ค่อยๆ เริ่มเปิดเผยตนเองเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป สังเกตเห็นได้ว่าในรอบแรกแรกสมาชิกที่สื่อสารกันได้สั้น ไม่ค่อยบอกเล่าเรื่องราวส่วนตัว แต่เมื่อสมาชิกได้เริ่มเปลี่ยนคู่สนทนา จะมีการสื่อสารยาวขึ้นไปตามลำดับ มีสมาชิกบางส่วนได้บอกเล่าปัญหาของตนเองขึ้น ซึ่งทำให้ผู้ฟังกล้าบอกถึงประเด็นปัญหาของตนเองเช่นกัน

เอ อายุ 30 ปี ชอบดูคลิบ ดูหนัง ประกอบอาชีพค้าขายของในตลาด ถูกสามีทำร้ายจากการทะเลาะ

บี อายุ 43 ชอบพูดคุย ไปกินข้าวกับเพื่อน ประกอบอาชีพรับจ้างก่อสร้าง สามีเสพยาและอารมณ์ร้อนเป็นเหตุให้ถูกทำร้ายร่างกาย

ซี อายุ 61 ปี ชอบทำอาหาร ดูแลบุตร ถูกสามีมาตลอด 20 ปี จากการมีความเห็นไม่ตรงกัน

ดี อายุ 20 ปี ชอบการไปเที่ยวต่างจังหวัด ช่วยงานกิจการส่วนตัวของสามี สามีเมาจากการดื่มสุรา จึงถูกทำร้ายร่างกายอย่างสาหัส

อี อายุ 30 ปี ชอบธรรมชาติ ความร่มรื่น ชายของออนไลน์ เมื่อมีปากเสียงกับสามีจะเกิดการต่อสู้กัน ครั้งสุดท้ายถูกทุบที่ศีรษะด้วยเขียง

เอฟ อายุ 57 ปี ชอบกินทุเรียน ขนุน อาชีพค้าขาย สามีมีอาการหลงผิด หงุดหงิด อารมณ์แปรปรวน ทำให้ถูกทำร้ายด้วยของกรรไกร

จี อายุ 25 ปี ชอบเดินตลาด ทำงานรับจ้างทั่วไป ถูกทำร้ายจากการหึงหวง สามีเสพยา

เคช อายุ 49 ปี ชอบนอน พักผ่อน กินของอร่อย รับจ้างขึ้นตาล ถูกทำร้ายเมื่อสามีมีอาการเมาสุรา

ไอ อายุ 42 ปี ชอบไปเที่ยวภูเขา อาชีพรับจ้าง ถูกทำร้ายร่างกายจากการหึงหวง

จากนั้นผู้นำให้สมาชิกได้ใช้เวลานี้ถึงความสุขที่เกิดขึ้นในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา โดยให้สมาชิกหลับตาอยู่กับตนเองและนึกถึงภาพความสุขเจ้านั้นใช้เวลาประมาณ 2-3 นาที เพื่อสร้างสภาวะเชิงบวกให้เกิดขึ้นแก่สมาชิก เป็นการเริ่มพาสมาชิกให้สัมผัสกับหนึ่งในองค์ประกอบของพลังใจ จากนั้น ผู้นำให้สมาชิกเริ่มเดินเมื่อได้ยินเสียงระฆังให้สมาชิกจับคู่กับเพื่อนที่อยู่ใกล้กับตัวเอง ซึ่งจะมีหนึ่งกลุ่มที่มีสมาชิก 3 คน ให้เวลาแต่ละกลุ่มในการบอกเล่าถึงความสุขของตนเองประมาณคนละ 2 นาที เมื่อสมาชิกแลกเปลี่ยนกันจบในแต่ละรอบ ให้ทำการออกเดินและจับคู่กับเพื่อนสมาชิกอื่นที่ยังไม่ได้แลกเปลี่ยนกัน ทำกระบวนการเช่นนี้วนจนครบทุกคน

ในช่วงเวลานี้สังเกตเห็นได้ว่า สมาชิกมีใบหน้าแจ่มใสขึ้นกว่าช่วงเริ่มต้น เมื่อได้บอกเล่าเรื่องราวความสุข มีรอยยิ้ม และสามารถสื่อสารบอกเล่าเรื่องราวของตนเองได้ยาวขึ้นกว่าในช่วงแรก ผู้ฟังมีการตอบสนองด้วยรอยยิ้ม การพยักหน้า และการสอบถามสั้นๆ เช่น สมาชิกคนหนึ่งเล่าว่ามีความสุขมากได้ไปกินหมูกระทะ ผู้ฟังถามถึงข้อมูลสถานที่ของร้าน การตอบรับและกระแสกลุ่มที่ปรากฏขึ้น สะท้อนให้เห็นถึงความพร้อมที่จะเข้าสู่การทำงานกลุ่มในระดับต่อไปได้ ผู้นำให้สมาชิกได้หยุดพัก 15 นาที

กระบวนการต่อมา ผู้นำเชื่อมโยงสมาชิกให้เกิดสภาวะเชิงบวกกับตนเองเพิ่มมากขึ้น ต่อเนื่องจากกิจกรรมที่แล้ว ด้วยการให้สมาชิกได้ค่อยๆนึกถึงเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่ตนเองรู้สึกประทับใจหรือภูมิใจในชีวิต ถ่ายทอดลงบนกระดาษออกมาเป็นภาพวาด หรือภาพสัญลักษณ์ โดย เน้นย้ำกับสมาชิกว่าการสะท้อนภาพลงบนกระดาษนี้ไม่ได้เน้นความสวยงาม แต่มุ่งเน้นการย้อนระลึกถึงภาพประสบการณ์ที่ดีในชีวิต เมื่อสมาชิกได้รับอุปกรณ์เรียบร้อยแล้ว แต่ละคนลงมือ

วาดภาพในจังหวะที่แตกต่างกันออกไป สมาชิกบางส่วนสามารถลงมือวาดภาพได้ทันทีคล้ายกับ มีภาพเหล่านั้นปรากฏชัดในความทรงจำ สมาชิกบางส่วนใช้เวลาค่อนข้างนานในการนึกถึงภาพเรื่องราว ก่อนลงมือถ่ายทอดลงกระดาษ สมาชิกบางส่วนรำพึงว่าวาดรูปไม่สวยมีความกังวลใจต่อการถ่ายทอดภาพ ผู้นำกลุ่ม เชิญชวนสมาชิกพูดคุยเพื่อให้ผ่อนคลายและให้แนวทางในการสร้างสัญลักษณ์โดยไม่ต้องวาดออกมาเป็นภาพ เมื่อสมาชิกทุกคนทำการถ่ายทอดภาพของตัวเองเสร็จสิ้นลง เชิญชวนให้แต่ละคนได้แบ่งปันเรื่องราวภาพความประทับใจ ออกมาเป็นรายละเอียดดังต่อไปนี้

เอ วาดภาพทะเล เล่าว่า ตนเองชอบเที่ยวทะเล เวลาเครียดได้ไปนั่งตากลมฟังเสียงคลื่นที่ทะเลก็จะรู้สึกสบายใจ

บี วาดภาพสลิปเงินโอน เล่าว่า ทุกสิ้นเดือนตนจะโอนเงินให้แม่ไว้กินไว้ใช้และจะโทรคุยกับแม่ เวลาเห็นแม่ยิ้มมีความสุขตัวเองก็รู้สึกมีความสุขไปด้วย

ซี วาดภาพสร้อยข้อมือทองที่ลูกซื้อให้ในวันเกิดเมื่อนานมานี้ .เล่าว่าตนเองรู้สึกประทับใจและจำเหตุการณ์ดังกล่าวได้ชัด ดูสร้อยข้อมือก็รู้สึกตื่นเต้นใจ

ดี วาดภาพตัวเองกับลูกน้อย เล่าสั้นๆว่า ลูกคือความภาคภูมิใจของตน

อี วาดภาพตัวเองขายของออนไลน์ เล่าว่า เมื่อก่อนตนเองว่างงาน แต่การขายของออนไลน์ทำให้ตนเองหาเงินเองได้ ตนเองรู้สึกภูมิใจมากๆ ที่สามารถหาเงินด้วยตนเองได้

เอฟ วาดภาพตนเองนั่งกินข้าวกับลูกๆ และสามี เล่าว่า วันสงกรานต์ที่ผ่านมามากๆ ทุกคนมาเยี่ยมและได้นั่งทานข้าวพร้อมกัน มันเป็นเวลาที่มีความสุขมากๆ

จี วาดภาพตนเองนั่งทานข้าวกับพี่สาว เล่าว่า ตอนนี้พี่สาวเป็นสิ่งเดียวที่ทำให้ตนรู้สึกมีค่า ตนรับรู้ได้ว่าพี่สาวรักตน

เอช วาดภาพทองแท่ง .เล่าว่า ตนเองเป็นคนประหยัดเก็บหอมรอมริบ ล่าสุดเมื่อไม่กี่เดือนที่แล้วเพิ่มเอาเงินไปซื้อทองแท่งหนัก 1 บาทมาเก็บไว้ ตอนนี้ตนมีทองแท่งทั้งหมด 5 บาท

ไอ วาดภาพตนเองใส่ชุดขาว เล่าว่า ตนชอบไปปฏิบัติธรรม เวลาไปปฏิบัติธรรมตนเองรู้สึกสงบ เป็นภาพตอนที่ไปปฏิบัติธรรมที่สวนโมกข์ สุราษฎร์ธานี

หลังจากที่สมาชิกได้บอกเล่าถึงเรื่องราวความประทับใจหรือความสุขของตนเองเสร็จสิ้นลง ผู้นำกลุ่มทำการตอกตรึงด้วยการสะท้อนคุณลักษณะเชิงบวกต่างๆ ที่มองเห็นได้จากเรื่องเล่าออกมาเป็นภาพรวม เพื่อเพิ่มความเข้มข้นให้สมาชิกเกิดความรู้สึกเชิงบวกแก่ตนเอง เช่น ความเป็นคนมุ่งมั่น ตั้งใจ ความรักที่มีต่อตนเอง ครอบครัว และให้สมาชิกได้ทำการบันทึกคุณลักษณะ

ด้านดีของตนเองลงบนสมุดงานให้ได้มากที่สุด จากนั้นให้เลือกคุณลักษณะหลักที่ตนเองชื่นชอบขึ้นมา 5 ข้อ เพื่อเก็บนำไปใช้ในกิจกรรมการสร้างพลังใจในลำดับถัดไป

ทำการปิดกลุ่มด้วยการให้สมาชิกได้สะท้อนถึงการเรียนรู้ในช่วงเช้า ผู้นำสังเกตเห็นว่าสมาชิกส่วนมากมีใบหน้าแจ่มใส หลังจากที่ได้ออกเล่าเรื่องราวดีดีของตนเองติดต่อกัน 3 ช่วงโมง สมาชิก สะท้อนมุมมองที่มีต่อตนเองในเชิงบวก เช่น ชีวิตเรามีอะไรที่ดีหลายอย่าง มีลูกที่ดี มีครอบครัวที่ดี รู้สึกสบายใจ ก่อนหน้านี้ถึงแต่การถูกทำร้าย ความเหนื่อยในการทำงาน แต่ตอนนี้มีความสุขไม่เครียด สมาชิกบางส่วนสะท้อนถึงความต้องการและสิ่งที่ปรารถนาในชีวิต เช่น อยากให้เราเป็นคนโสดมีความสุขแบบนี้ไปตลอด ไม่ต้องเจอกับความทุกข์ และสมาชิกบางส่วนสะท้อนถึงความรู้สึกสบายใจที่ได้บอกเล่าเรื่องราวของตนเองออกมา เกิดความรู้สึกดีกับตนเองมากขึ้น เสียงสะท้อนที่สอดคล้องกับสีหน้าท่าทางของสมาชิก และเป็นไปตามวัตถุประสงค์ในการสร้างสัมพันธภาพ ความไว้วางใจ ผู้นำจึงทำการปิดกลุ่มในช่วงเช้า พร้อมนัดหมายเวลาให้สมาชิกกลับมาพบกันอีกครั้งในช่วงบ่าย

**วันที่** 23 เมษายน 2565 **เวลา** 13:00-16:00 น. **สถานที่** สถานพยาบาลแห่งหนึ่ง  
**ครั้งที่** 1 อารมณ์และร่างกายของฉัน

ผู้นำต้อนรับสมาชิกกลับเข้าสู่กิจกรรมกลุ่มในช่วงบ่าย ด้วยการชวนพูดคุยเกี่ยวกับการรับประทานอาหารกลางวัน รสชาติของอาหาร สังเกตสีหน้าและท่าทางของสมาชิกกลุ่มโดยรวมพบว่า สมาชิกมีท่าทีผ่อนคลาย มีการนั่งเอนตัว หลับตาบ้าง แต่เมื่อผู้นำนั้นชวนพูดคุยมีการขยับปรับท่าทางให้ขึ้นมานั่งตัวตรง ภาพรวมสมาชิกมีความพร้อมในการร่วมกลุ่ม

จากนั้นเริ่มเข้าสู่การพาให้สมาชิกได้ทำการสำรวจเรื่องของอารมณ์ความรู้สึกที่ปรากฏขึ้น ณ เวลานี้ เพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการสังเกตตนเอง สมาชิกสะท้อน อารมณ์ความรู้สึกออกมาใกล้เคียงกัน ในเรื่องของความรู้สึกสบาย ง่วง ในขณะที่สมาชิกบางส่วนสะท้อนความรู้สึกกังวลใจ จากความคิดที่เป็นห่วงครอบครัว เป็นห่วงบุตร สมาชิกบางส่วนสะท้อนความรู้สึกเหนื่อย ถ้าจากการทำงานที่สะสมมา ผู้นำกลุ่มทำการเชื่อมโยงอารมณ์ความรู้สึกที่ปรากฏขึ้นไปยังร่างกาย ด้วยการยกตัวอย่าง เช่น ตอนนี้ผู้นำมีความรู้สึกสดชื่น ตื่นตัว รับรู้ร่างกายได้ชัดว่ามีการยืดตั้งตรง หายใจลึก แขนขามีเรียวแรง น้ำเสียงชัดเจน เป็นต้น ให้สมาชิกได้ลองสะท้อน สัญญาณร่างกายของตนเองที่เชื่อมโยงกับอารมณ์ความรู้สึกนั้น สมาชิกสามารถเชื่อมโยงภาวะร่างกายออกมาได้อย่างชัดเจน เช่น สมาชิกที่รู้สึกง่วง สะท้อนภาวะร่างกายออกมาแตกต่างกัน บางคนบอกว่ารู้สึก

มีนหัว คล้ายหัวที่มียากนอน บางคนบอกว่ากล้ามเนื้อใบหน้าตึง หดแรงขยับ บางคนบอกว่ากล้ามเนื้อร่างกายอ่อนปวกเปียก ยืนตัวตรงได้ยาก หน้าตาหนัก สมาชิกที่รู้สึกเหนื่อยล้า บอกว่ากล้ามเนื้อ ไม่ค่อยมีแรง หายใจเบา ตาหนัก แสบตา สมาชิกที่รู้สึกกังวลใจ บอกว่า ร่างกายกระสับกระส่าย สังเกตว่าตนเองใช้มือ ลูบแขน ลูบขา หมุนต้นคอบ่อย เป็นต้น เมื่อได้ยินเสียงสะท้อนของสมาชิกที่เข้าใจความเชื่อมโยงของอารมณ์กับร่างกายแล้ว จึงเชิญชวนให้สมาชิกทำความเข้าใจ และทำความเข้าใจ เรื่องของความรู้สึกให้ชัดเจนยิ่งขึ้น เพราะเป็นพื้นฐานที่จะทำให้สมาชิกได้ฝึกการตระหนักรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง

ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกช่วยกันนึกถึงคำที่แสดงออกถึงความรู้สึกในชีวิตประจำวัน ทั้งในด้านบวกและด้าน ซึ่งผู้นำทำหน้าที่จดบันทึกเป็นคำที่สะท้อนความรู้สึกลงบนกระดาน แบ่งกลุ่มคำออกเป็น 2 กลุ่ม คือ ความรู้สึกเชิงบวกและความรู้สึกเชิงลบ สมาชิกเริ่มค่อยๆ พูดถึงคำที่แสดงความรู้สึกออกมา ในช่วงแรกสมาชิกจะพูดออกมาได้เร็วเพียงชั่วคราว เช่น เสียใจ เศร้า โกรธ หงุดหงิด ดีใจ สนุก มีความสุข พอใจ ปวดไหล่ ปวดหลัง ปวดคอ จากนั้นใช้เวลาคิดค่อนข้างนาน ผู้นำช่วยตั้งสถานการณ์ขึ้นมาเพื่อให้สมาชิกได้ลองนึกถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับสถานการณ์นั้น ทำให้สมาชิกนึกคำแสดงความรู้สึกได้เพิ่มมากขึ้น เช่น น้อยใจ ผิดหวัง รู้สึกผิด อาย ละอายใจ ตื่นเต้น จากนั้นให้สมาชิกได้เลือกความรู้สึกที่ตัวเองชอบและความรู้สึกที่ไม่ชอบ ที่เพิ่งเกิดขึ้นในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมาและให้ลองนึกทบทวนถึงที่มาของความรู้สึกทั้งหมดที่ตนเองเลือกมา ซึ่งสมาชิกแต่ละคนบอกเล่าถึงรายละเอียด ดังต่อไปนี้

สมาชิก	ความรู้สึกที่ชอบ	ที่มา	ความรู้สึกที่ไม่ชอบ	ที่มา
เอ	1. มีความสุข 2. สนุก	- ได้กลับบ้านไปหาพ่อแม่ - ดูหนัง Netflix	1. เสียใจ 2. รำคาญ	- สามีตีลูก - เพื่อนไม่สนิทยุงเรื่องส่วนตัว
บี	1. ดีใจ 2. มีความสุข	- นายจ้างช่วยเหลือ - ไปกินข้าวกับครอบครัว	1. โกรธ 2. เศร้า	- ทะเลาะกับสามี - เจอกับปัญหาเดิมๆ
ซี	1. สบายใจ 2. มีความสุข	- ลูกๆ มีครอบครัวที่ดี - พาหลานๆ ไปเที่ยว	1. น้อยใจ 2. เหนื่อย	- สามีไม่เคยห่วงใย - ทำงานหนักคนเดียว



สมาชิก	ความรู้สึก ที่ชอบ	ที่มา	ความรู้สึก ที่ไม่ชอบ	ที่มา
ดี	1. สดชื่น 2. ผ่อนคลาย	- ไปเที่ยวทะเล - ได้พักผ่อนเต็มที่	1. เสียใจ 2. เจ็บใจ	- ไม่มีใครช่วยเหลือ - ถูกสามีต่อย
อี	1. ดีใจ 2. ตื่นเต้น	- ถูกลอตเตอรี่เลขท้าย 2 ตัว - ลูกค้าสั่งของจำนวนมาก	1. เสียใจ 2. น้อยใจ	- พี่ชายตำหนิ ไม่ช่วย - ถูกตำหนิ ด่าทอ
เอฟ	1. สดใส 2. ผ่อนคลาย	- ไปทำบุญกุฐิน - ไปนอนพักบ้านญาติ	1. โกรธ 2. สะเทือน ใจ	- เพื่อนบ้านพูดจาไม่ดี - เพื่อนบ้านตะแถม ตาย
จี	1. โล่งสบาย 2. มีความสุข	- ได้ย้ายกลับไปอยู่กับแม่ - ได้เป็นตัวเอง ไม่ต้องถูก บังคับ	1. เหนื่อย 2. น้อยใจ	- ร่างกายอ่อนแอ - ถูกทำร้ายร่างกาย
เฮช	1. สนุก 2. มีกำลังใจ	- รับเหมางานใหญ่มาทำ - ได้รายได้เพิ่มมากขึ้น	1. เสียใจ 2. เหนื่อย	- ลูกไม่ค่อยเชื่อฟัง - ทำงานหนักมากขึ้น
ไอ	1. แจ่มใส 2. ผ่อนคลาย	- ได้ไปรับจ้างงานที่พังงา - ไปนวดสปา	1. เจ็บใจ 2. โกรธ	- เจ้านายเก่า โกง ค่าแรง - เพื่อนร่วมงานเอา เปรียบ

เมื่อสมาชิกเข้าใจถึงความเชื่อมโยงระหว่างสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับอารมณ์ความรู้สึกได้ชัดเจนขึ้น ผู้นำลองให้สมาชิกได้เชื่อมโยงสภาวะร่างกายเข้าสู่สถานการณ์ที่ส่งผลให้ตนเองเกิดความรู้สึกด้านลบ สมาชิกสะท้อนว่า เวลาโกรธ เหมือนร่างกายหนัก อยากตะโกนออกมาดังๆ เวลาเสียใจ ร่างกายไม่ค่อยมีแรง ไม่อยากทำอะไร ผู้นำชี้ให้สมาชิกเห็นความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ความรู้สึก กับร่างกาย ผู้นำทำการบอกเล่าถึงแนวทางการรับมือกับสภาวะร่างกายที่แสดงสัญญาณความเครียดออกมาในรูปแบบที่แตกต่างกันไป ด้วยการให้ความรู้เกี่ยวกับการรับมือและลดระดับสภาวะความเครียดเหล่านั้นลงด้วยเทคนิคการหายใจเพื่อการผ่อนคลายและการผ่อนคลาย

กล้ามเนื้ออย่างเป็นระบบ เป็นการเตรียมความพร้อมให้สมาชิกกลุ่มมีแนวทางรับมือกับความรู้สึกกังวลใจที่อาจปรากฏขึ้นในระหว่างการดำเนินกลุ่ม

ช่วงเริ่มต้นของการฝึก ผู้นำให้สมาชิก ได้ทำการหายใจตามจังหวะธรรมชาติของตนเองที่คุ้นเคย ประมาณ 1-2 นาที และให้ทำการสังเกตวิธีการหายใจของตนเอง สมาชิกส่วนมากสะท้อนว่า หายใจไม่ค่อยเข้า หายใจได้สั้น อยู่ถึงบริเวณช่วงโอบหน้าและลำคอ บางช่วงที่กลั้นหายใจ สมาชิกบางส่วนสามารถหายใจได้ลึกยาวโดยไม่ติดขัดเพราะเคยฝึกการนั่งสมาธิมาก่อน ผู้นำสะท้อนให้สมาชิกรับทราบถึงธรรมชาติ ที่บุคคลจะไม่ได้สังเกตลักษณะลมหายใจของตนเอง และเมื่อสังเกตแล้วก็จะพบว่ามักเกิดปรากฏการณ์การหายใจที่สั้นและถี่ขึ้นได้ ในลำดับต่อมาให้สมาชิกได้เริ่มทำการฝึกรูปแบบการหายใจแบบใช้กระบังลม (diaphragmatic breathing exercise) ตามขั้นตอนที่ผู้นำบรรยายให้สมาชิกทำตาม จากการสังเกตร่างกายของสมาชิกในระหว่างที่ฝึก พบว่า ในช่วงต้นสมาชิกมีร่างกายที่ค่อนข้างเกร็งในขณะที่หายใจเข้าและหายใจออก บางส่วนถอนหายใจทิ้ง แต่เมื่อทำการฝึกอย่างต่อเนื่องมองเห็นได้อย่างชัดเจนถึงการเปลี่ยนแปลง สมาชิกเริ่มมีการหายใจได้พร้อมกัน มีจังหวะที่หายใจลึกและยาว มีความสงบปรากฏขึ้น เมื่อผู้นำสอบถามถึงความรู้สึกที่ปรากฏขึ้นมา สมาชิกสะท้อนว่ารู้สึกสบายขึ้นมาก แต่ในขนาดเดียวกันก็รู้สึกใช้พลังงานในการหายใจมากกว่าปกติ ตอนแรกที่ร่างกายไม่คุ้นกับการหายใจยาวรู้สึกอึดอัด แต่เมื่อหายใจตามบทนำไปเรื่อยๆ ความรู้สึกอึดอัดหรือความคิดต่างๆ ค่อยๆ หายไปเช่นเดียวกัน จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้พัก 10 นาที

ผู้นำพาสมาชิกรับเข้าสู่วิธีการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างเป็นระบบ โดยแบ่งกล้ามเนื้อเป็นกลุ่ม ในการฝึกดังนี้ กล้ามเนื้อมือ กล้ามเนื้อแขน กล้ามเนื้อบริเวณขาและไหล่ กล้ามเนื้อคอ กล้ามเนื้อโอบหน้าช่วงบน กล้ามเนื้อโอบหน้าช่วงล่าง กล้ามเนื้อหน้าอก กล้ามเนื้อหลัง กล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อสะโพก กล้ามเนื้อต้นขา กล้ามเนื้อน่องและเท้า โดยกล้ามเนื้อแต่ละกลุ่ม จะดำเนินการ 3 ขั้นตอน ดังนี้ 1. การเกร็งกล้ามเนื้อ 3-5 วินาที ตามความรู้สึกของแต่ละบุคคลที่ไม่ฝืนจนได้รับการบาดเจ็บ 2. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 3. ทำการหายใจแบบใช้กระบังลม 2 ลมหายใจ และเคลื่อนไปสู่การฝึกในกลุ่มกล้ามเนื้อถัดไป ทำขั้นตอนทั้งหมดซ้ำทุกครั้งเมื่อเริ่มฝึกในกลุ่มกล้ามเนื้ออื่น ๆ การฝึกในขั้นตอนนี้ใช้เวลาประมาณ 30-40 นาที ในช่วงระหว่างการฝึกผู้นำสังเกตเห็นว่าสมาชิกมีความพยายามในการลงมือปฏิบัติสูง จังหวะที่ให้สมาชิกเกร็งกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ สมาชิกให้การร่วมมือในการฝึกอย่างดี ไม่มีเสียงบ่น เกิดความสงบและความเงียบในระหว่างการฝึก สมาชิกจดจ่ออยู่กับกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ได้อย่างชัดเจน จังหวะการหายใจมีความ

ลึกและหายใจออกได้ยาว หลังการฝึก สมาชิกมีใบหน้าและท่าทางที่ผ่อนคลาย สมาชิกสะท้อนถึงความรู้สึกโล่ง คลาย ว่างนอน ปล่อยวาง ไม่มีความคิดได้เกิดขึ้น ชอบสภาวะโล่งที่ที่เกิดขึ้น ในระหว่างการฝึก

ในช่วงการปิดกลุ่ม ผู้นำชื่นชมสมาชิกกลุ่มที่ร่วมลงมือฝึกปฏิบัติไปพร้อมๆกันอย่างตั้งใจ รวมถึงทำการมอบหมายสมาชิกทุกคน ได้กลับไปฝึกวิธีการหายใจและผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกวัน หรือวันเว้นวัน ใช้เวลาวันละ 15-30 นาที ในระหว่างสัปดาห์ เน้นย้ำถึงความสำคัญในการสร้างความคุ้นเคยกับการรับมือด้านร่างกายเมื่อต้องเผชิญกับวิกฤติ ปัญหา และนัดหมายวัน เวลา การพบกันในสัปดาห์ถัดไป

**วันที่ 30 เมษายน 2565 เวลา 09:00-12:00 น. สถานที่ สถานพยาบาลแห่งหนึ่ง**  
**ครั้งที่ 2 ความคิดของฉัน**

ผู้นำชวนสมาชิกพูดคุยการสอบถามถึงเรื่องราวการเดินทางมาโรงพยาบาลในครั้งนี้อย่างสอบถามถึงความพร้อมของร่างกายการรับประทานอาหาร ในระหว่างรอสมาชิกกลุ่มที่ยังมาไม่ถึงเมื่อสมาชิกมาพร้อมกันครบถ้วน ผู้นำกล่าวต้อนรับสมาชิกอีกครั้งและชวนสมาชิกทบทวนข้อตกลงในการเข้ากลุ่มครั้งนี้ไปพร้อมๆกัน สมาชิกยังคงจดจำข้อตกลงที่ได้พูดคุยกันไว้ตั้งแต่ครั้งที่แล้วได้ครบถ้วน

ให้สมาชิกได้เริ่มแบ่งปันเรื่องราวการฝึกการหายใจอย่างเป็นระบบที่ได้ทำการฝึก ร่วมกันในครั้งที่แล้ว สมาชิกส่วนมากได้ทำการฝึกหายใจแบบผ่อนคลายได้เป็นประจำ ทำได้อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง ในช่วงระหว่างวันและฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างเป็นระบบได้ประมาณ 2 ครั้ง มีสมาชิกประมาณ 3 คน ที่ทำการฝึกการหายใจได้มากถึงวันละ 3 ครั้ง และทำการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างเป็นระบบแทบทุกวัน มีสมาชิกเพียงคนเดียวที่ไม่ได้ทำการฝึกในเรื่องของการหายใจแบบตั้งใจหลับตาฝึก แต่พยายามหายใจให้ลึกขึ้น สมาชิกสะท้อนถึงความรู้สึกสบาย เกิดความผ่อนคลายขึ้นมากหลังการฝึก ช่วยให้นอนหลับสบายได้มากขึ้น ไม่ค่อยมีความคิดรบกวนเหมือนก่อนหน้านี้

จากนั้นผู้นำให้สมาชิกได้เป็นผู้ตั้งเป้าหมายที่อยากให้เกิดขึ้นในการอบรมครั้งนี้เพื่อที่ผู้นำจะได้พิจารณาการกลุ่มไปในทิศทางที่สามารถตอบสนองเป้าหมายที่สมาชิกกลุ่มต้องการได้ ซึ่งสมาชิกยังคงต้องการให้การพูดคุยในวันนี้เป็นไปด้วยความสนุก มีความสุข ไม่ตึงเครียด เพลิดเพลิน พูดคุยเหมือนกับครั้งที่แล้ว ผู้นำ จึงดำเนินกิจกรรมกลุ่มครั้งนี้ภายใต้บรรยากาศที่มี

ความเพลิดเพลิน ไม่ตึงเครียด ขนานไปกับกับการพาสมาชิกกลุ่มให้เกิดการเรียนรู้ภายใต้ วัตถุประสงค์ของการพบกันครั้งนี้

เริ่มเข้าสู่การเรียนรู้เกี่ยวกับรูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ สรีระร่างกาย และการแสดงออก (CBT Interaction model) ผ่านกิจกรรมที่มีความสนุกสนาน ไม่ ตึงเครียด ให้ สมาชิกนึกถึงอะไรก็ได้ไว้ในใจ แล้วให้สื่อสารท่าทางออกมาโดยไม่ใช้คำพูด โดยให้เพื่อนสมาชิกที่ เหลือลองทายว่าเป็นท่าทางอะไร ทำเช่นนี้จนครบทุกคน ในช่วงเวลานี้บรรยากาศของกลุ่มมีความ สนุก มีเสียงหัวเราะ สมาชิกบางคนพยายามทำท่าทางให้เหมือนกับที่ตนเองคิดมากที่สุด สมาชิก บางคนมีความเขินอายปนหัวเราะ ในช่วงระหว่างทายคำตอบสมาชิกมีการพูดคุยหรือกัน มีการ ถามขำมวง เด่าได้ถูกบ้างผิดบ้าง มีคำตอบที่เหมือนกันบ้างต่างกันบ้าง จากนั้นผู้นำให้สมาชิก ร่วมกันอภิปรายถึงสาเหตุที่ทำให้แต่ละคนคาดเดาคำตอบ ได้เหมือนและแตกต่างกันออกไป พบว่า หากท่าทางที่สมาชิกแสดงออกเป็นสิ่งที่คุ้นเคยอยู่แล้ว หรือ คำใบ้ที่สั้น จะทำให้คาดเดาได้ ง่าย ร่วมกับหากสมาชิกคนนั้นแสดงท่าทางได้สมจริงก็จะช่วยทำให้ได้คำตอบ ที่ถูกต้อง เช่น กระโดดตบ ชี้ม้า เช็ดตัว เตะบอล

ต่อเนื่งการเรียนรู้จากกิจกรรม ผู้นำเริ่มให้ความรู้เชิงจิตวิทยาเกี่ยวกับโมเดล ความสัมพันธ์นี้ ที่มีความละเอียดมากขึ้น ด้วยการเชิญชวนให้สมาชิกร่วมกันนึกถึงเหตุการณ์ที่ เกิดขึ้นในชีวิต เพื่อนำมาอธิบายเป็นตัวอย่างสำหรับการเรียนรู้ในหัวข้อนี้ สมาชิกคนหนึ่ง ยกตัวอย่างว่า ตนเองเคยถูกรุ่นน้อง ที่เป็นแฟนกับเพื่อนในกลุ่มเข้ามาด่ายังไม่มืเหตุผล เนื่องจาก รุ่นน้องคนนี้เห็นว่าเรายืมโทรศัพท์มือถือของแฟนเขาเพื่อโทรคุยธุระ เค้่าดีความ การใช้โทรศัพท์ ของแฟนเขา ไปว่า เรากำลังให้ทำแฟนเขา ทำให้เขาหึงหวงและเดินเข้ามาด่าเรา ในเวลานั้นเรารู้สึกเสียใจจนร้องไห้ออกมา ตอนนั้นมีความคิดแค่่ว เราไม่ได้คิดจะทำให้แฟนคนอื่นโกรธ ผู้นำ กลุ่มได้ถามสมาชิกว่าผ่านความเสียใจตอนนั้นออกมาได้อย่างไร พบว่าสมาชิกใช้การสื่อสาร พูดคุยกับแฟนของเพื่อนในกลุ่มเพื่อปรับความเข้าใจ ทำให้ความคิดโทษตัวเองหายไปเพราะได้ แก้ปัญหาแล้วเรียบร้อย ซึ่งสุดท้ายก็ได้กลายมาเป็นพี่น้องที่สนิทกันภายหลัง สมาชิกอีกคนหนึ่ง เล่าถึง ความรู้สึกโกรธที่เพื่อนสนิทของตนเอง พาคนไม่รู้จั๊กมาชมชู้ตนถึงที่บ้าน ใช้อาวุธปืนออกมา ชู ทำให้รู้สึกกลัว ไม่ปลอดภัย ในเวลานั้นมีความคิดที่ชัดเจนว่า เพื่อนคนนี้คบไม่ได้ จิตใจโหดร้าย ผู้นำกลุ่มได้สะท้อนความรู้สึกกลัว และโกรธ จากสาเหตุที่แตกต่างกันให้สมาชิกได้มองเห็นที่มา คือ กลัวจากการมองเห็นป็นจริง โกรธจากการที่เพื่อนพาคนอื่นมาชมชู้ตน ซึ่งสมาชิกเล่าให้ฟังว่า หลังจากเกิดเหตุการณ์ตนเองเลิกคบเพื่อนคนนี้ ไปเพราะคิดว่าเพื่อนเป็นคนไม่ดีคบไม่ได้ แต่ ภายหลังมาทราบว่า เพื่อนเองก็โดนชู้มา จึงไม่มีทางเลือก สุดท้ายก็กลับมาปรับความเข้าใจเป็น

เพื่อนกันต่อไป ผู้นำจึงสะท้อนให้ทั้งกลุ่มมองเห็นว่า ความคิดที่ว่าเพื่อนเป็นคนไม่ดี ส่งผลให้เกิด อารมณ์ความรู้สึกเชิงลบ จนนำไปสู่การเลือกเลิกคบเพื่อน แต่เมื่อความคิดเราเปลี่ยนไป เราเข้าใจ เหตุผล ความคิดที่ว่าจากเพื่อนเป็นคนไม่ดีกลายเป็นเข้าใจสาเหตุที่เพื่อนต้องแสดงออกเช่นนั้น ส่งผลให้ความรู้สึกเชิงลบหายไป กลับมาเป็นเพื่อนกันใหม่ได้อีกครั้ง เป็นการเชื่อมโยง ความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ การแสดงออก ได้อย่างชัดเจน ทำการ พักกลุ่ม 15 นาที ก่อนที่จะนำเข้าสู่การบอกเล่าในเหตุการณ์ จากสมาชิกคนอื่น ๆ

จากนั้น ผู้นำเชิญชวนให้สมาชิกคนอื่น ๆ ได้แบ่งปันประสบการณ์ที่ตนเองต้องรับมือกับ สถานการณ์ความยุ่งยาก หรือการรับมือกับความรุนแรงที่เคยเกิดขึ้น สมาชิกคนหนึ่งเริ่มเล่าถึง เหตุการณ์ที่ตนเองถูกสามีชกที่ใบหน้าเนื่องจากความหึงหวงและความเมา จนต้องเข้ารับการ รักษาที่โรงพยาบาลและย้ายกลับไปอยู่กับพ่อแม่ สมาชิกมีเสียงที่เบาลง กลืนลำคอคล้ายกับ พยายามควบคุมความรู้สึกบางอย่างที่เกิดขึ้น ไม่สามารถเล่าเรื่องราวต่อได้ เริ่มร้องไห้แต่พยายาม กลืนน้ำตาไว้ ผู้นำอยู่กับความเงียบระยะหนึ่งเพื่อให้เวลาสมาชิกได้ระบายความรู้สึกที่ปรากฏขึ้น ออกมา จากนั้นจึงเริ่มสะท้อนความรู้สึกเสียใจ ความรู้สึกผิดหวังที่สามีลงกระทำกับสมาชิก ในช่วง เวลานี้สมาชิกปล่อยให้ความเสียใจได้ระบายออกมาผ่านน้ำตา เพื่อสมาชิกรอบๆ ส่งกระดาศทิชชู มอบให้ ผู้นำเริ่มตั้งกระบวนการกลุ่มเข้ามาทำงานด้วยการถามถึงผู้ที่เคยอยู่ในประสบการณ์การ ถูกทำร้ายจากการหึงหวง ให้ช่วยบอกเล่าถึงช่วงเวลาเหล่านั้นที่เกิดขึ้นกับตนเอง เพื่อให้การ สนับสนุนทางใจ ซึ่งมีสมาชิกทั้งหมด 4 คน ที่ถูกทำร้ายจากสาเหตุหึงหวง สมาชิกทั้ง 4 คนนี้ เกิด ความรู้สึกในทิศทางเดียวกันคือ เสียใจ ผิดหวัง น้อยใจ มีอารมณ์โกรธ จากความคิดในรูปแบบที่ คล้ายกัน มองว่าตนเอง ทำทำดียังไม่พอ ที่จะเอาชนะใจของสามีได้ จึงอดทนและพยายามทำให้ดี มากขึ้น เอาใจสามีมากขึ้น เพื่อให้สามีมองเห็นความดี เลิกใช้กำลัง

ผู้นำเริ่มทำการเชื่อมโยงความคิดที่สมาชิกมีต่อตนเองในสถานการณ์ที่ถูกทำร้าย “ฉันเป็นภรรยาที่ ยังไม่ดีพอ” ส่งผลให้เกิดความรู้สึก “เสียใจ ผิดหวัง น้อยใจ” และทำให้ทุกคนแสดงพฤติกรรม “อดทน ปรับปรุงตัว ยอมตามใจ” จากนั้น ผู้นำตั้งคำถามกลับไปยังสมาชิกทุกคนว่า การที่ตัวเราถูก กระทำ ความรุนแรงจนต้องได้รับการรักษา คิดว่าเกิดจากเราเป็นภรรยาที่ดีไม่พอจริงหรือไม่ สมาชิกเริ่มขบคิด และมีเสียงคำตอบออกมาว่า ไม่จริงเพราะเราทำหน้าที่ทุกอย่างดีมาตลอด ทั้งทำ มาหากิน เลี้ยงดูบุตร ช่วยทำงานบ้าน/ ไม่จริงเพราะมันเมา มันขาดสติไม่เกี่ยวกับเรา/ ไม่จริง เรา แค่ถูกตีจนชินเลยโทษตัวเอง เป็นต้น ผู้นำถามกลับไปยังเจ้าของประสบการณ์ สะท้อนให้เห็นว่าชุด ความคิดที่โทษตัวเองเหล่านี้ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง จึงส่งผลให้เราเสียใจแต่ยังทนยอมรับ พฤติกรรมความรุนแรง หากตอนนี้เราเลือกได้ที่จะไม่ให้ตนเองถูกทำร้าย เราอยากเห็นตัวเอง

เปลี่ยนไปอย่างไร สมาชิกกล่าวว่า ฉันจะเลิกกับสามี/ ฉันจะให้ความสำคัญกับตนเองมากกว่าคนอื่น/ ต้องบอกกับตัวเองให้ได้ว่าเราทำแต่เรื่องที่ดีมาโดยไม่ขาดตกบกพร่องเราไม่ได้ทำอะไรผิด/ ทำได้ดีทำชั่วได้ชั่ว คนชั่วต้องรับผลกรรม คนดีอย่างเราต้องได้เจอแต่เรื่องที่ดี ผู้นำสนับสนุนความคิดเหล่านี้ด้วยการสะท้อนข้อเท็จจริงในเรื่องคุณลักษณะด้านบวกของสมาชิกทั้ง 4 คนให้ได้รับรู้ถึงข้อเท็จจริงที่ดีของตนเอง ซึ่งอ้างอิงมาจากข้อมูลการเล่าเรื่องราวจากครั้งก่อนหน้า

จากนั้นให้สมาชิกทั้ง 4 คน ได้สะท้อนสิ่งที่ปรากฏขึ้นในใจ สมาชิกเล่าว่า ที่ผ่านมามีอยู่กับความทุกข์ คิดคนเดียวรู้สึกคนเดียว ไม่มีโอกาสได้พูดคุยระบายกับใคร วันนี้ได้เล่าออกมา แล้วมีเพื่อนที่เหมือนเรารับฟัง ก็รู้สึกสบายใจมากแล้ว/ บางทีเราก็คิดว่าตัวเองไม่ดีอยู่ตลอดเวลา เลยทนไปเรื่อยๆ จริงๆ แล้วแค่เราคิดไปเอง ทำให้ไม่เดินออกมา/ เรามัวแต่เสียใจกับการกระทำของคนอื่นจนทำให้ตัวเองไม่มีความสุข วันนี้ที่ได้ยินเพื่อนเพื่อนบอกข้อดีในตัวเรา ทำให้มีกำลังใจในการรับมือ/ เราคิดวนอยู่กับสิ่งเดิมๆ วันดีที่ได้ฟังเรื่องราวของเพื่อนๆ ทำให้อยากปกป้องตัวเองมากขึ้น หลังจากกระบวนการดูแลเรื่องราวของสมาชิกคนนี้จบลง จึงแยกย้ายกันไปรับประทานอาหารกลางวันเพื่อกลับมาเจอกันในช่วงบ่าย

**วันที่ 30 เมษายน 2565 เวลา 13:00-16:00 น. สถานที่ สถานพยาบาลแห่งหนึ่ง**  
**ครั้งที่ 2 พลังใจของฉัน**

เริ่มต้นในช่วงบ่ายด้วยการชวนพูดคุยสอบถามถึงมื้ออาหารกลางวัน สมาชิกบอกว่าอาหารรสชาติดี ทานได้เยอะ ได้ไปนั่งทานข้าวด้วยกัน พูดคุยกัน จากนั้นผู้นำจึงเริ่มพาเข้าสู่กระบวนการเสริมสร้างพลังใจแก่ตนเอง ด้วยการนำจุดแข็งของตนเองที่ได้เขียนไว้ตั้งแต่การเข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว ให้สมาชิกเลือกขึ้นมา 5 ข้อแล้วนำมาวาดภาพสัญลักษณ์หรือตัวแทนของสิ่งที่ดีในตนเอง กระบวนการทำงานนี้ให้สมาชิกได้ ใช้เวลาอย่างเต็มที่ในการนึกถึงจุดแข็งของตนเองและจินตนาการผ่านออกมาเป็นภาพวาด ซึ่งนำเสียงเพลงบรรเลงแนวธรรมชาติ เสียงน้ำไหลที่ผ่อนคลายสบายมาเปิดคลอระหว่างกระบวนการ เมื่อสมาชิกวาดภาพเรียบร้อยแล้ว ผู้นำพาให้สมาชิกได้หลับตาลงและนำเทคนิคการหายใจเพื่อการผ่อนคลายพร้อมกับให้สมาชิกได้ปรากฏภาพวาดของตนขึ้นให้ชัดในเวลานี้ ใช้เวลาประมาณ 5 นาที จากนั้นสมาชิกแต่ละคนได้บอกเล่าผ่านรูปที่วาดออกมา ดังนี้



- เอ ชอบตัวเองที่ 1.เป็นคนยิ้มง่าย 2.เป็นคนไม่คิดมาก 3.เป็นคนให้อภัยคนอื่นได้ 4.มองโลกในแง่ดี 5.เป็นคนใจดี วาดภาพตัวแทนจุดแข็งเหล่านี้ออกมาเป็นภาพ ตนเองที่มีใบหน้าที่ยิ้มปากสีแดง อยู่ในสวนดอกไม้

- บี ชอบตัวเองที่ 1.เป็นคนอนทน 2.เป็นคนซื่อสัตย์ 3.เป็นคนมีวินัย 4.เป็นคนเอาการเอางาน 5.เป็นคนประหยัด วาดภาพตัวแทนจุดแข็งเหล่านี้ออกมาเป็นภาพ ตนเองสวมชุดชุดเปอร์รี่ไว้

- ซี ชอบตัวเองที่ 1.เป็นคนอดทน 2.เป็นคนใจดี 3.เป็นคนมีระเบียบ 4.เป็นเมียที่ดี 5.เป็นแม่ที่ดี

วาดภาพตัวแทนจุดแข็งเหล่านี้ออกมาเป็นภาพตนเองกับครอบครัว ยืนจับมือกันหน้าบ้าน

- ดี ชอบตัวเองที่ 1.เป็นคนร่าเริง 2.เป็นคนมองโลกในแง่ดี 3.เป็นคนอัธยาศัยดี 4.เป็นคนพูดเก่ง 5.เป็นคนน่ารัก วาดภาพตัวแทนจุดแข็งเหล่านี้ออกมาเป็นภาพการ์ตูนมายด์เมโลดี้ถือดอกไม้

- อี ชอบตัวเองที่ 1.เป็นคนขยัน 2.เป็นคนมั่นใจในตนเอง 3.เป็นคนเฮฮา 4.เป็นคนมีไหวพริบ 5.เป็นคนอะไรก็ได้ วาดภาพตัวแทนจุดแข็งเหล่านี้ออกมาเป็นภาพ นกฮูกตัวใหญ่ ตาโต ปากคาบหนอน

- เอฟ ชอบตัวเองที่ 1.เป็นคนเข้มแข็ง 2.ดูแลตัวเองได้ 3.เป็นคนทำมาหากิน 4.เป็นคนอดทน 5.เป็นคนปากตรงกับใจ วาดภาพตัวแทนจุดแข็งเหล่านี้ออกมาเป็นภาพ วิญญาณ มีแม่น้ำและต้นไม้อยู่ด้านหน้า มีนกบิน กระจายบนพื้นดิน

- จี ชอบตัวเองที่ 1.เป็นคนอนทนมากๆ 2.เป็นคนที่ไม่ทิ้งความหวัง 3.เป็นคนกล้าหาญ 4.รักตัวเอง 5.กล้าจะเป็นคนใหม่ วาดภาพตัวแทนจุดแข็งเหล่านี้ออกมาเป็นภาพ ตัวเองหน้ายิ้มยืนในมือถือไม้คทาพิเศษ

- เอช ชอบตัวเองที่ 1.เข้าใจคนอื่น 2.เข้ากับคนง่าย 3.ยิ้มง่าย 4.สบายๆ 5.ถึงเวลาจริงจังก็จริงจัง

วาดภาพตัวแทนจุดแข็งเหล่านี้ออกมาเป็นภาพ หัวใจสีแดงติดปีก

- ไอ ชอบตัวเองที่ 1.เป็นคนขยัน 2.เป็นคนฉลาด 3.เป็นคนรักดี 4.เป็นคนรักครอบครัว 5.เป็นคนคุมอารมณ์ได้ดี วาดภาพตัวแทนจุดแข็งเหล่านี้ออกมาเป็นภาพ ทุ่งดอกไม้หลากหลายสี

เมื่อสมาชิกได้ทำการทบทวนและวาดภาพจุดแข็งในตนเองเรียบร้อยแล้ว ผู้นำเริ่มทำการเชื่อมโยงสิ่งเหล่านี้เข้าสู่การให้ความรู้ในเรื่องพลังใจ พร้อมทำการยกตัวอย่างจากการพูดคุยช่วงเช้า เข้ามาให้สมาชิกได้มองเห็นว่าในการเกิดวิกฤติ หรือปัญหาชีวิต บุคคลจะมีพลังใจเป็น

เครื่องมือสำคัญในการพาตนเองก้าวออกจากปัญหาได้ เช่น เราอาศัยคุณลักษณะในเรื่องความมีเหตุผล การให้อภัย การให้คุณค่ากับมิตรภาพ เข้ามาเป็นพลังใจในการแก้ปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนหรือแฟนของเพื่อน ทำให้ผลลัพธ์ออกมาในทิศทางบวก ไม่สร้างความขัดแย้ง ไม่สูญเสียสัมพันธภาพ จากนั้นพาให้สมาชิกได้เริ่มทบทวนถึงที่มาหรือการสร้างพลังใจให้กับตนเอง สมาชิกสะท้อนถึงการสะสมประสบการณ์ในชีวิตที่ผ่านมา ทำให้เราเป็นคนอดทน ลงมือทำ มีความพยายาม เป็นสิ่งที่เราสร้างมาจากการใช้ชีวิต รวมถึงการได้รับความช่วยเหลือ กำลังใจจากครอบครัว จากบุตรหลานเพื่อนสนิท เป็นสิ่งที่ทำให้อยากมีชีวิตอยู่ต่อไป

เชิญชวนสมาชิกได้ลองนึกถึงวิธีการที่ตนเองนำเรื่องราวของพลังใจมาใช้ในการรับมือกับสถานการณ์ความรุนแรงที่ผ่านมา เพื่อให้สมาชิกได้มองเห็นถึงพลังใจของตนเองได้ชัดเจนขึ้น

- เอ ตอนที่ถูกสามีทำร้ายบ่อยๆ โชคดีที่พี่สาวของสามีซึ่งเป็นครูเกษียณอายุเข้ามาช่วยพาออกไปเลี้ยงที่บ้าน ตัวของเราในเวลานั้นอาศัยการพูดคุยกับเพื่อนฝูงและครอบครัวที่คอยช่วยให้อกำลังใจ และเข้ามาหาที่บ้านบ่อยๆ เพื่อไม่ให้สามีกล้าลงมือทำร้าย คิดว่าพลังใจของตนเองมาจากคนรอบข้าง

- บี ตอนที่ถูกสามีทำร้ายจนเข้าโรงพยาบาล รอบนั้นสามีเมายาอย่างหนัก โชคดีที่นายจ้างเข้ามาช่วยเหลือและพาส่งโรงพยาบาล และหลังจากนั้นยังไม่ให้กลับไปบ้าน ให้พักอาศัยและรักษาตัวให้หายดีที่บ้านของนายจ้างก่อน ช่วงเวลานั้นตนเองอาศัยความอดทนและบอกกับตนเองว่าฉันยังต้องมีชีวิตอยู่เพื่อลูก คิดว่าพลังใจของตนเองมาจากคนรอบข้าง และกำลังใจที่อยากอยู่บนโลกใบนี้ต่อไป

- ซี ทุกครั้งที่ถูกสามีทำร้าย อาศัยความอดทนอดกลั้น ความรักที่มีต่อครอบครัว บอกกับตนเองว่า จะพยายามปกป้องลูกให้ได้มากที่สุด เอาตัวรอดจากการถูกทำร้ายในบางครั้งได้ด้วยการพาลูกๆ ออกจากบ้านไปนอนพักบ้านญาติ คิดว่าพลังใจของตนเกิดจากตัวเองที่เป็นคนเข้มแข็งและครอบครัวที่คอย ให้กำลังใจช่วยเหลือ ไม่อย่างต่อเนือง

- ดี เหตุการณ์ที่ถูกสามีทำร้ายจนต้องนำส่งโรงพยาบาล พ่อแม่มีส่วนสำคัญอย่างมากในการเข้ามาดูแลและปกป้องไม่ให้สามีเข้ามาใกล้ตัวเรา ทั่วๆ ที่เขาพยายามจะกลับเข้ามาจับผิดขอดูแล บอกกับตัวเองว่า ฉันเป็นลูกที่รัก เป็นคนที่มีเพื่อนฝูงรักมากมาย จะไม่ปล่อยให้ตัวเองต้องถูกทำร้าย คิดว่าพลังใจของตนเองคือครอบครัว และการมองเห็นความรักที่ทุกคนมอบให้

- อี หลังจากที่เกิดเหตุการณ์ขัดแย้งกับสามีจนถูกเชิญพบหัวจนสลบไป จนถูกนำตัวส่งโรงพยาบาล ในช่วงเวลานั้นพลังใจที่สำคัญ คือ บุตร บอกกับตัวเองว่า เราต้องมีชีวิตต่อไปเพื่อดูแลลูก และคิดว่าตัวเองเป็นคนอดทน มีความสามารถในการเลี้ยงตนเองได้โดยไม่ต้องพึ่งพาใคร

- เอฟ ตนเองถูกสามีทำร้ายอยู่บ่อยๆ จนกระทั่งวันหนึ่งถูกทำร้ายอย่างหนัก ในทำร้ายที่สุดจึงตัดสินใจไปแจ้งความ เจ้าหน้าที่ตำรวจให้ความช่วยเหลืออย่างดีและให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์คิดว่าพลังใจของตนเอง คือ ความกล้าตัดสินใจที่จะปกป้องตนเอง และการได้รับความช่วยเหลืออย่างเห็นอกเห็นใจจากหน่วยงานตำรวจ ทำให้รู้สึกว่าชีวิตมีความหวัง

- จี จากเหตุการณ์ที่ถูกทำร้ายบ่อยๆ จนตัดสินใจฆ่าตัวตาย แต่ได้รับการช่วยเหลือได้ทัน เหตุการณ์ครั้งนั้นทำให้รับรู้ถึงความรักและความห่วงใยที่แท้จริงจากครอบครัวทั้งคุณพ่อคุณแม่และพี่สาว รวมถึงเพื่อนๆ ที่ ทราบข่าวต่างโทรมาให้กำลังใจ และขอให้เรามองเห็นคุณค่าในตนเองคิดว่าพลังใจของตัวเอง มาจากครอบครัวและคนรอบข้าง

- เอช เหตุการณ์ที่ถูกสามีทำร้ายด้วยอาวุธมีด จนต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล ได้มองเห็นถึง ความเข้มแข็ง ความอดทน ที่จะต่อสู้กับความเจ็บปวดของร่างกาย ความไม่ย่อท้อในการรับมือกับสถานการณ์ มีความเชื่อเสมอว่าเราจะผ่านพ้นการถูกทำร้ายไปได้ พลังใจที่มีอยู่มาจากตัวเอง

- ไอ ถูกสามีใช้กำลังตบตีจนลงไปนอนกับพื้น มีเพื่อนบ้านได้ยินเสียงจึงเข้ามาห้ามและช่วยประสานความช่วยเหลือเพื่อรับการรักษา พลังใจของตนเองมาจากเพื่อนบ้าน และบุตรทั้ง 2 คน ที่ทำให้มีกำลังใจในการใช้ชีวิตต่อไป

ผู้นำกล่าวขอบคุณเรื่องราวประสบการณ์ของสมาชิกทุกคน และให้การชื่นชมถึงแนวทางการนำพลังใจบางส่วนเข้ามาช่วยดูแลตนเองในช่วงเวลาที่เกิดวิกฤติ เชิญชวนสมาชิกได้กล่าวถึงความรู้สึกที่ได้ยินเรื่องราว ของเพื่อนๆแต่ละคนเพื่อส่งมอบกำลังใจให้กันและกัน สมาชิกสะท้อนความรู้สึกโชคดีที่แต่ละคนยังมีบุคคลที่รัก มีหน่วยงานรัฐเข้ามาช่วยเหลือดูแล ชื่นชมกันและกันที่มีความเข้มแข็ง ความหวังในการมีชีวิตอยู่ต่อไป และกล่าวถึงความรักที่มีต่อครอบครัวซึ่งทำให้แต่ละคนไม่ยอมแพ้กับโชคชะตาชีวิตที่ผ่านมา

ผู้นำปิดกลุ่มด้วยการมอบหมายการฝึกนำพลังใจไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน พร้อมทำการจดบันทึกเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์เชิงลบ และบันทึกความคิดที่ส่งผลให้เกิดความรู้สึกนั้น บันทึกวันละ 1 เหตุการณ์ และเน้นย้ำถึงการฝึกหายใจและการผ่อนคลายอย่างต่อเนื่องตลอดสัปดาห์

วันที่ 7 พฤษภาคม 2565 เวลา 09:00-12:00 น. สถานที่ สถานพยาบาลแห่งหนึ่ง  
ครั้งที่ 3 ตัวฉันกับวาทกรรมของสังคม

ผู้นำกล่าวทักทายและต้อนรับสมาชิกเข้าสู่การเข้าร่วมกลุ่มในวันนี้ สมาชิกส่วนมากมีท่าทีแจ่มใสตื่นตัว มีสมาชิกบางส่วนที่กล่าวถึงความเหนื่อยล้าจากการทำงานมาทั้งอาทิตย์และต้องตื่นเข้ามาในวันนี้ สมาชิกแสดงความเห็นอกเห็นใจผ่านการสะท้อนการแบกรับภาระการงาน การดูแลครอบครัว เพื่อให้สมาชิกรับรู้ได้ถึงความเห็นใจที่ผู้นำมอบให้ จากนั้นทำการสอบถามถึงเป้าหมายที่สมาชิกต้องการให้เกิดขึ้นในครั้งนี้ พบว่า สมาชิกยังคงต้องการบรรยากาศที่เป็นกันเอง พูดคุยกันได้ มีความสุข สนุก ต้องการแนวทางที่จะนำไปใช้ในการดูแลตนเองมากขึ้น รวมถึงต้องการแนวทางที่จะช่วยให้เรามีลดการกระทำกรรมแรงที่อาจเกิดขึ้นอีกได้ในอนาคต

จากนั้นชวนให้สมาชิกได้พูดคุยบอกเล่าถึงบันทึกเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกเชิงลบ ที่มีความมุ่งหมายให้สมาชิกได้ค้นเคยกกับการสำรวจความรู้สึกที่เชื่อมโยงกับเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน มีรายละเอียดดังนี้

- เอ ดูชาวเด็กถูกป่าทารุณใช้แรงงาน รู้สึกกังวลใจ เป็นห่วงลูกทั้ง 2 คน ที่ฝากญาติเลี้ยงไว้ อยู่ดีก็มีความคิดขึ้นมาว่าลูกเราจะถูกทำร้ายแบบนี้หรือไม่ ผู้นำถามคำถามว่า แล้วจัดการกับความกังวลใจอย่างไร พบว่า สมาชิกนึกถึงข้อเท็จจริงที่ป่าเลี้ยงดูหลานมานาน เป็นคนใจดีเป็นคุณครู ไม่น่าจะเกิดเหตุการณ์แบบนี้กับลูกเรา และโทรหาลูกทุกวัน

- บี แม่ค้าออนไลน์หลอกขายของไม่ตรงตามที่โฆษณา รู้สึกโกรธ ไม่พอใจ มีความคิดอยากโพสต์ประจานให้ลูกค้าคนอื่นได้รู้ด้วย ผู้นำถามคำถามว่า แล้วจัดการกับความโกรธและไม่พอใจอย่างไร พบว่า สมาชิกส่งข้อความต่อว่าไปยังร้านค้าและขอเปลี่ยนคืนสินค้า แต่สุดท้ายร้านค้าก็ไม่รับผิดชอบ จึงกรอรายงานร้านค้ากับทางระบบ Facebook ไปเพื่อให้ทำการตรวจสอบตัวตน คิดเสียว่าซื้อประสบการณ์ จะไม่สั่งของออนไลน์จากร้านที่ไม่น่าเชื่อถืออีกแล้ว ทำให้สบายใจขึ้น

- ซี ไม่ได้ทำการบันทึกการบ้าน

- ดี ไม่ได้ทำการบันทึกการบ้าน

- อี โกรธที่แมวจรม้าอี ฉีใส่หน้าบ้าน ตรงทางเดินเข้าออกบ้าน อยากตีแมว เพราะชีวิตมีอะไรต้องทำเยอะแยะทำให้เราเสียเวลานั่งเซ็ดล้าง ผู้นำถามคำถามว่า แล้วจัดการกับความโกรธนี้อย่างไร พบว่า ตอนต้องเซ็ดล้างก็ยังหงุดหงิดอยู่ แต่พอทำสะอาดแล้ว ความคิดที่ว่าอยากจะตีแมว มันหายไปเอง ไม่โกรธแล้ว แต่มานั่งนึกถึงวิธีป้องกันไม่ให้แมวมาฉีแทน

- เอฟ เจอลูกค้าจู้จี้ ตอนที่กำลังยุ่งอยู่กับการตักกับข้าว รู้สึกหงุดหงิดรำคาญ มีความคิดว่าทำไมเค้าถึงไม่ค่อยมีมารยาท น่าจะเห็นว่าคนขายก็ไม่ได้ว่าง มือไม่ได้หยุดเลย ผู้นำถามคำถามว่า แล้วจัดการกับความรำคาญนี้อย่างไร พบว่า สมาชิกเลือกที่จะพูดให้น้อยที่สุด ไม่อยากต่อความยาว ถ้ารอไม่ได้ก็ให้ไปซื้อที่ร้านอื่นแทน เพราะเริ่มไม่ไหว ก็ดีขึ้น

- จี ไม่ได้ทำการบันทึกการบ้านมา

- เอช น้อยใจเพื่อนสนิทที่ชวนไปกินข้าวหลายครั้งแล้วไม่ว่าง มีความคิดว่าเพื่อนคงโกรธอะไรเรา หรือเค้าเริ่มไม่ชอบนิสัยของเราหรือเปล่าจึงปฏิเสธมาตลอด ผู้นำถามคำถามว่า แล้วจัดการกับความรู้สึกน้อยใจนี้อย่างไร พบว่า สมาชิกนึกถึงโพสต์ของเพื่อนใน Facebook ที่มักลงภาพ ทำงาน ดูแลพ่อแม่ เลยมีความคิดขึ้นมาแทนว่าเพื่อนคงยุ่งจริงๆ ต้องดูแลครอบครัวตลอด

- ไอ ขอร้องให้น้องชายมาช่วยซ่อมห้องน้ำให้หลายครั้ง แต่น้องชายก็ไม่มาทำให้ รู้สึกผิดหวัง คิดว่าน้องเป็นคนที่พึ่งพาได้ แต่กลับพึ่งไม่ได้ ผู้นำถามคำถามว่า แล้วจัดการกับความรู้สึกผิดหวังนี้อย่างไร พบว่า ก็คิดว่าทุกคนคงมีฐานะของตนเอง เราก็ต้องพึ่งตัวเองให้ได้ อย่าไปหวังพึ่งใครมาก เลยหาข้อมูลติดต่อช่างมาซ่อมแทน

ผู้นำกลุ่มชื่นชมที่สมาชิกได้ฝึกการมองเห็นความเชื่อมโยงระหว่างความคิด อารมณ์ และการแสดงออก ที่มีต่อสถานการณ์ และทำการเน้นย้ำถึงความสำคัญในการรู้ถึงสาเหตุที่มาและความเชื่อมโยงกันขององค์ประกอบ เหล่านี้

จากนั้นผู้นำตั้งกิจกรรมการร้องเพลงสั้นๆ เข้ามาใช้ในการนำพาให้สมาชิกทำความรู้จักกับความเชื่อเบื้องหลังที่บุคคลมีต่อตนเอง ผู้อื่น และบริบทรอบข้าง ไปพร้อมพร้อมกับการสร้างความเพลิดเพลินในการเรียนรู้ให้เกิดขึ้น โดยให้สมาชิกแต่ละคนได้ร้องเพลงที่ตัวเองชอบหรือนึกออก 1 ท่อน ผู้นำ ยกตัวอย่างด้วยการร้องเพลง 1 ท่อน เพื่อเป็นการนำร่องให้สมาชิกเกิดความกล้าและผ่อนคลาย ในช่วงเริ่มต้นสมาชิกมีท่าทีเกียจกัน ไม่มีความมั่นใจในการร้อง และต่างสบตาผู้อื่น คล้ายให้มีคนเริ่มก่อน ผู้นำจึงปรับเป็นการเรียกชื่อแล้วให้บุคคลนั้นร้องออกมา เมื่อผ่านไปประมาณ 4 คน สมาชิกที่เหลือสามารถเริ่มร้องได้โดยไม่ต้องรอให้เรียกชื่อ สีหน้าท่าทาง ไม่มีความกังวลเหมือนกับสมาชิกที่ร้องก่อนในช่วงแรก

ให้สมาชิกสะท้อนความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาที่ต้องร้องเพลงออกมา พบว่า สมาชิก เกือบครึ่งรู้สึกเขินอาย ไม่กล้าร้องออกมา กลัวว่า คนอื่นจะมองว่าตนเองร้องเพลงไม่เพราะ สมาชิกบางส่วนมีความคิดสงสัยว่าทำไมตนเองต้องทำกิจกรรมนี้ การร้องเพลงเป็นเรื่องส่วนตัว จึงทำให้ไม่ค่อยอยากร้องเพลงให้ใครฟัง สมาชิกบางส่วนรู้สึกสนุกเพราะตัวเองมองว่าการ



ร้องเพลงเป็นการผ่อนคลาย สมาชิกบางส่วนคุ้นเคยกับการร้องเพลง ระบุว่าตัวเองร้องเพลงได้ไพเราะ จึงร้องเพลงออกมาโดยไม่ติดขัดอะไร จากกิจกรรมผู้นำเชื่อมโยงเนื้อหาเกี่ยวกับชุดความเชื่อบางอย่างของบุคคลที่ส่งผลต่อวิถีคิด ที่นำไปสู่การเลือกแสดงออกในรูปแบบที่แตกต่างกันออกไป จากตัวอย่างของการร้องเพลง สมาชิกที่เชื่อว่าการร้องเพลงเป็นเรื่องผ่อนคลาย ก็จะร้องเพลงออกมา ได้สบาย ไม่รู้สึกกังวลใจ ในขณะที่หากเรามองว่าพื้นที่แห่งนี้ไม่เหมาะสมกับการร้องเพลง เราก็จะไม่อยากร้องเพลง รู้สึกติดขัดในใจ และสำหรับคนที่ เชื่อว่าตนเองร้องเพลงได้ไพเราะ ก็จะไม่อยากร้องเพลงออกมาให้ผู้อื่นได้ฟัง รู้สึกดีกับตนเอง จึงสรุปให้สมาชิกได้เข้าใจว่าชุดความเชื่อที่บุคคลมีอยู่ในตน จะส่งอิทธิพลต่อวิธีการแสดงออกหรือวิธีการรับมือกับปัญหาต่างๆ

เชิญชวนให้สมาชิกเริ่มร่วมอภิปรายเกี่ยวกับพลังอำนาจของตนเองเพื่อขยายความเข้าใจถึงที่มาของความเชื่อในวิถีการใช้ชีวิตของแต่ละบุคคล เมื่ออยู่ในสถานการณ์ชีวิตที่แตกต่างกัน สมาชิกมีระดับพลังอำนาจแตกต่างกันอย่างไร เช่น ในบริบทครอบครัว ในบริบทการทำงาน ในบริบทกลุ่มเพื่อน พบว่า สมาชิกมีระดับพลังอำนาจในตนเองแตกต่างกันในทุกบริบท หลายคนมีพลังอำนาจสูงเมื่ออยู่ในที่ทำงาน แต่มีพลังอำนาจสูงเมื่ออยู่ในครอบครัว สมาชิกที่มีพลังอำนาจสูงเมื่ออยู่ในครอบครัว กลายเป็นผู้ที่มีพลังอำนาจตามไม่อยู่ในที่ทำงาน ทั้งนี้ปัจจัยที่ทำให้พลังอำนาจของบุคคลอยู่ในระดับสูงมักเกิดจาก การมีอิสระในการตัดสินใจ ความสามารถในการหาเงิน การได้รับอำนาจให้ทำหน้าที่นั้น สำหรับปัจจัยที่ทำให้พลังอำนาจของบุคคลอยู่ในระดับต่ำมักเกิดจาก บทบาททางเพศที่ไม่เท่าเทียม การต้องอยู่บนบรรทัดฐานความเชื่อทางสังคม ขาดแคลนด้านการเงินและที่อยู่อาศัย เป็นต้น

จากนั้นผู้นำเชิญชวนให้สมาชิกร่วมกันขบคิดถึงสถานการณ์ การถูกกระทำ ความรุนแรงที่ผ่านมา ว่ามีเรื่องราวใดที่เชื่อมโยงกับชุดความเชื่อบางอย่างหรือการตกอยู่ภายใต้เงื่อนไขที่ทำให้พลังอำนาจในตนเองหายไป สมาชิกคนหนึ่งเล่าถึงเหตุการณ์ที่ตนเองถูกทำร้ายมาอย่างต่อเนื่องกว่า 20 ปี สาเหตุที่ทำให้ตนเองยังคงอยู่กับสถานการณ์อย่างนี้ เนื่องจากมีความคิดต่อตนเองมาโดยตลอดว่า เรามีลูกด้วยกัน ก็จะพยายามอดทนเพื่อให้ครอบครัวสมบูรณ์ ลูกมีพ่อแม่พร้อมหน้า และพ่อแม่ก็สอนมาตั้งแต่เป็นเด็กว่าให้ออดทนเมื่อมีเหตุการณ์ขัดแย้งกับสามี ซึ่งแม้ออดทนแบบนั้นจนเขาทั้งคู่ตายจากกันไป ผู้นำสะท้อนชุดความเชื่อในเรื่อง “ความอดทนที่มีต่อครอบครัว” เพื่อให้สมาชิกได้มองเห็นว่า ชุดความเชื่อนี้เป็นตัวขับเคลื่อนให้สมาชิกเกิดความคิดขับเคลื่อนให้สมาชิกตกอยู่ในสถานการณ์ความรุนแรง ผู้นำสอบถามไปยังสมาชิกรอบวง ที่ถือชุดความเชื่อลักษณะนี้ไว้ พบว่าสมาชิกเกินครึ่งมีความเชื่อคล้ายกัน คือ ต้องอดทน ไม่ต้องการให้คนในหมู่บ้านหรือคนรู้จักดูถูก และคุ้นเคยกับภาพความรุนแรงมาตั้งแต่วัยเด็ก จากนั้นจึงนำกระบวนการกลุ่มเข้ามามีส่วนร่วมใน



การขยายมุมมองความคิดเพื่อนำไปสู่การสร้างเปลี่ยนแปลงหรือสร้างทางเลือกใหม่ๆ โดยที่ผู้นำให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงที่มาของชุดความเชื่อในรูปแบบดังกล่าว เพื่อให้สมาชิกได้ตรวจสอบข้อเท็จจริงของชุดความเชื่อชุดนี้ สมาชิกสะท้อนว่า เราเพียงคุ้นเคยกับการยอมรับความรุนแรง/ ถ้าเราอดทนในเรื่องดี มันก็คุ้มค่า ที่อดทนมานานเป็น 10 ปี ไม่ได้ช่วยให้ดีขึ้นมา เขายังเป็นแบบเดิม บางครั้งหนักกว่าเดิม/ จริงๆ แล้วคนในหมู่บ้านหรือเพื่อนบ้านก็ไม่เคยมาเจ็บไปกับเรา ก็ไม่รู้จะใส่ใจไปทำไม/ เรามักกลัวว่าจะถูกทิ้งไป กลัวความผิดหวัง แต่อดทนเพื่อให้ตัวเองเจ็บตัว ถ้าไม่มีกันแล้วมันก็คงแค่ช่วงแรก เมื่อสมาชิกมองเห็นความไม่สอดคล้องระหว่างข้อเท็จจริงกับชุดความเชื่อที่ถือไว้ได้ชัดเจนขึ้น จึงเชิญชวนให้สมาชิกได้ลองสื่อสารเพื่อทำการโต้แย้งชุดความเชื่อเหล่านี้ ด้วยการแสดงบทบาทสมมติ โดยให้สมาชิกที่ถูกทำร้ายมาอย่างต่อเนื่องกว่า 20 ปี ลองสื่อสารสิ่งที่ต้องการเพื่อหยุดยั้งการใช้ความรุนแรง ให้สมาชิก 3 คน เป็นตัวแทนของเสียงความเชื่อที่มากขึ้นมาทำงานบอกกับตัวเราในเวลาที่พักอยู่ในสถานการณ์ความรุนแรง “เราต้องอดทนเพื่อครอบครัว” “พ่อแม่เราก็ ใช้ชีวิต ร่วมกันแบบนี้” “เราเจ็บแสบเดียว เดียวก็หาย” เพื่อให้สมาชิกเจ้าของประสบการณ์ได้ยินเสียงความคิดของตนเองที่ตั้งชัดเจนเพื่อสร้างการตระหนักรู้การวิ่งมาของความคิด ในช่วงแรกสมาชิกคิดไม่ออกว่าจะพูดว่าอะไร ใช้เวลานี้อยู่นาน พร้อมบอกว่า คิดไม่ออกจริงๆ เพราะไม่เคยได้พูดอะไร ผู้นำให้เสียงความคิดตะโกนขึ้นอีกครั้ง สมาชิกกล่าวขึ้นว่า “เมื่อไหร่จะคิดได้เสียที่ว่าทำไม่ถูก” ผู้นำสะท้อนความรู้สึกอึดอัด เจ็บปวด เสียใจ ที่อยู่ภายในหัวใจของสมาชิกออกมา เพื่อให้สมาชิกได้สัมผัสรับรู้กับความรู้สึกความต้องการที่แท้จริงภายใน จากนั้นให้สมาชิกได้ลองสื่อสารอีกหลายครั้ง จนมาถึงรอบสุดท้ายที่สมาชิกทำการปลดปล่อยตนเองออกมาได้อย่างชัดเจน “ฉันแค่ชิน แค่ชินมานาน วันนี้จะไม่ทนอีกต่อไป ฉันจะเลิกกับแก” สมาชิกรอบวงแสดงท่าทีดีใจ มีรอยยิ้ม มีเสียงเชียร์เกิดขึ้น

เมื่อจบกระบวนการ เชิญชวนให้สมาชิกได้ร่วมกันบอกถึงสิ่งที่ตนเองได้รับในช่วงเข้านี้ พบว่า สมาชิก เข้าใจสาเหตุที่ทำให้ตนเองปล่อยผ่านและยอมรับความรุนแรง รู้วิธีการสื่อสารที่ช่วยปกป้องตนเอง รู้สึกสบายใจมากขึ้นที่มีเพื่อนในกลุ่มคอยช่วยเหลือเป็นกำลังใจ จากนั้นให้สมาชิกได้แยกย้ายกันไปพักรับประทานอาหารกลางวัน

วันที่ 7 พฤษภาคม 2565 เวลา 13:00-16:00 น. สถานที่ สถานพยาบาลแห่งหนึ่ง  
ครั้งที่ 3

ผู้นำกล่าวต้อนรับสมาชิกในช่วงบ่าย สมาชิกคนหนึ่งแจ้งว่ามีความกังวลใจเป็นห่วงบุตร  
บุตรของสมาชิกอยู่ใกล้กับเหตุการณ์ที่มีคนร้ายก่อเหตุปล้นทรัพย์ ทำให้ใจคอไม่ดี ผู้นำให้สมาชิก  
ได้ใช้เวลาเต็มที่สำหรับการสื่อสารพูดคุยกับบุตรในช่วงระหว่างการเข้ากลุ่มในช่วงบ่ายนี้ หรือหาก  
สมาชิกต้องการเดินทางกลับก่อน สามารถแจ้งความต้องการได้ทันที เพื่อให้สมาชิกได้คลาย  
ความรู้สึกกังวลใจดังกล่าว

จากนั้นนำเข้าสู่กิจกรรม “ผู้ชายเป็นตำรวจ ผู้หญิงเป็นพยาบาล” เพื่อสร้างมุมมองความ  
เข้าใจเกี่ยวกับความไม่เท่าเทียมกันในด้านเพศ และค่านิยมความเชื่อทางสังคม ที่นำไปสู่การเกิด  
ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว ผู้นำให้สมาชิกสะท้อนภาพวาดตำรวจและพยาบาลลงบน  
กระดาษเอ 4 ตามแต่ความรู้สึกและจินตนาการของแต่ละคนที่ปรากฏขึ้นในความคิด สมาชิกทุก  
คนวาดภาพนางพยาบาลออกมาเป็นเพศหญิง วาดภาพตำรวจออกมาเป็นเพศชาย สมาชิก  
อธิบายว่า ตนเองมีความคุ้นเคยกับการมองเห็นภาพนางพยาบาลเป็นผู้หญิงและตำรวจเป็นผู้ชาย  
ซึ่งในสังคมทั่วไปจะพบเจอลักษณะเช่นนี้เป็นปกติ ไม่ค่อยเห็นภาพบุรุษพยาบาล หรือตำรวจหญิง  
มากนัก ทั้งที่ในความเป็นจริงแล้วแต่ละอาชีพมีทั้งสองเพศ สมาชิกบางส่วนสะท้อนคุณลักษณะ  
ความเป็นเพศหญิงที่มีความอ่อนโยน เป็นผู้ดูแลเหมาะกับการประกอบอาชีพนางพยาบาล  
มากกว่าตำรวจ และ จะเป็นตำรวจที่ต้องจับใจผู้ร้าย ต้องมีความแข็งแรง ไม่กลัวปืนกระสุน อยู่  
กับความเหน็ดเหนื่อยได้มาก จึงวาดออกมาเป็นผู้ชาย จากนั้นผู้นำเริ่มให้ความรู้เกี่ยวกับมุมมอง  
ทางด้านเพศที่สังคมตีกรอบไว้แตกต่างกันระหว่างเพศหญิงกับเพศชาย เพื่อให้สมาชิกได้มองเห็น  
ผลกระทบจากการที่สังคมสะสมความเชื่อดังกล่าวมาตั้งแต่สมัยอดีต ที่ส่งผลให้ทั้งเพศหญิงและ  
เพศชายได้รับผลกระทบและได้รับประโยชน์จากสิ่งเหล่านี้ จึงเชิญชวนให้สมาชิกได้เริ่มอภิปรายถึง  
ผลกระทบจากการแบกรับบทบาททางเพศที่ไม่เท่าเทียมกัน

ในขณะที่สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงการใช้ชีวิตในสังคมที่มีคนคอยจับตามอง สมาชิกคน  
หนึ่งเล่าว่า ตนเองต้องพยายามแสดงบทบาทหน้าที่ความเป็นภรรยาที่ครบพร้อมในทุกๆด้าน  
เพื่อให้สามีชื่นชมและให้สังคมรอบข้าง รับรู้ว่าคุณค่าครอบครัวเรามีความสุขดี ทั้งที่ในความเป็นจริงแล้ว  
ตนเองเกิดความเหนื่อยล้าอย่างมากในการต้องคอยตอบสนองความต้องการทุกอย่าง เมื่อไม่ได้  
ตั้งใจก็ลงมือทำร้าย ตบหน้าบ้าง ตะบั่ง ซึ่งครอบครัวของสามีไม่มีใครปกป้อง ผู้นำสังเกตเห็นหน้า  
และท่าทางของสมาชิกอยู่เสมอในขณะที่เขาเรื่องราว และสะท้อนความรู้สึกผิดหวัง กลัว ไร้หนทาง  
ให้สมาชิกได้รับรู้ว่ามีผู้ที่กำลังเข้าใจความรู้สึกเขาอยู่ จากนั้นจึงเริ่มนำกระบวนการกลุ่มเข้ามาช่วย

ในการสนับสนุนระดับประคองเรื่องราวที่สมาชิกบอกเล่าออกมา โดยการถามสมาชิกในกลุ่มที่มีประสบการณ์แบกรับในรูปแบบที่คล้ายกันให้บอกเล่าประสบการณ์บางส่วนเพื่อให้สมาชิกได้รู้สึกอุ่นใจ ไม่แบกรับเพียงลำพัง สมาชิกคนหนึ่งเล่าว่า ตนเองแต่งงานเข้าไปอาศัยกับครอบครัวของสามี ซึ่งในบ้านของสามีคาดหวังว่าตนเองจะต้องดูแลงานบ้านทุกอย่าง แม้นกระทั่ง ช่วงที่ตนเองป่วยยังต้องลุกมาทำกับข้าวให้สามีกิน ซึ่งในวันนั้นตนเองลิ้นไม่รับรู้รสชาติอาหาร เมื่อสามีได้กินอาหารก็ต่อว่า และถูกตำหนิว่า “ทำกับข้าว หมาไม่แตก” ตนเองถูกตบบริเวณศีรษะอย่างแรง เพราะสามีหงุดหงิดมากที่อาหารไม่อร่อย ผู้นำทำการสะท้อนถึง ผลกระทบที่สมาชิกทั้งสองคนได้รับจากกระบวนการเชิงสังคมที่ตีกรอบให้ผู้หญิงเป็นผู้แบกรับ เป็นผู้อ่อนแอ เป็นผู้เสียสละ ยอมรับได้กับการแสดงออกที่ก้าวร้าวรุนแรงของเพศชาย จากนั้นให้สมาชิกได้ร่วมกันอภิปรายอีกครั้ง ถึงสาเหตุที่ทำให้ตัวเราในเวลานั้นยอมที่จะแบกรับความรุนแรงไว้กับตนเอง พบว่า สมาชิกมองว่าตนเองไม่มีทางเลือกในชีวิต/ ถ้าไม่ยอมไม่รู้จะทำอย่างไร/ เพื่อนบ้านหลายคนก็ยอมเจ็บตัวได้เหมือนกับเรา/ ให้อภัยเขาตลอด หวังว่าเขาจะสำนึกผิด/ เราคิดว่ามันเป็นธรรมดาที่ผู้ชายจะใช้กำลังมากกว่าเหตุผล ผู้นำกลับมาถามสมาชิกทั้งสองคนอีกครั้งว่า ตนเองก้าวออกจากสถานการณ์นั้นได้อย่างไร พบว่า สมาชิกทั้ง 2 คน นี้ถึงความเป็นอยู่ของลูก คิดอย่างเดียวว่า ลูกสำคัญที่สุด และโทรระบายกับเพื่อนสนิทที่คอยรับฟัง จากนั้นให้เพื่อนสมาชิกคนอื่นๆ ได้ชื่นชมคุณลักษณะด้านดีของเพื่อนจากเรื่องเล่าที่ได้ฟัง สมาชิกสะท้อนเรื่องราวความรักครอบครัว ความรักที่มีต่อบุตร ความอดทน ความพยายาม และการประคับประคองอารมณ์ความรู้สึก ที่เมื่อสมาชิกได้ฟังแล้วมีสีหน้าที่ผ่อนคลายขึ้น และกล่าวขอบคุณสำหรับกำลังใจที่เพื่อนมอบให้

ผู้นำดำเนินการปิดกลุ่มด้วยคำขอบคุณทุกเรื่องราวที่แบ่งปันในครั้งนี้ จากนั้นมอบหมายให้สมาชิกบันทึกพลังใจของตนเองทั้งปัจจัยภายในตนและปัจจัยภายนอก และทำการสังเกตความรู้สึกเชิงลบที่เกิดขึ้นในระหว่างอาทิตย์ เลือkBันที่ 1 เหตุการณ์ พร้อมเขียนบอกเล่าความคิดที่มีต่อเหตุการณ์นั้น จากนั้นให้ทำการยับหรือปรับเปลี่ยนความคิดนั้น เพื่อให้ความรู้สึกเชิงลบเปลี่ยนไปเป็นเชิงบวก ผู้นำขอบคุณในการแบ่งปันประสบการณ์การเรียนรู้ครั้งนี้ นัดหมายการพบกันอีกครั้งถัดไป

วันที่ 14 พฤษภาคม 2565 เวลา 09:00-12:00 น. สถานที่ สถานพยาบาลแห่งหนึ่ง  
ครั้งที่ 4

ผู้นำกล่าวต้อนรับสมาชิกเข้าสู่กลุ่มการปรึกษาในครั้งสุดท้ายด้วยรอยยิ้มและการพูดคุยถามไถ่ถึงความ เป็นไปในช่วงอาทิตย์ สมาชิกมีใบหน้าแจ่มใสและยิ้มแย้มพูดคุยทักทายกันโดยที่ผู้นำไม่ต้องเริ่มชวนคุย สมาชิกบางส่วนเข้ามาสอบถามเกี่ยวกับการจัดการปัญหาบางเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ทำให้บรรยากาศในช่วงเช้านี้มีความอบอุ่นเป็นกันเองเสมือนกับสมาชิกในกลุ่มเป็นบุคคลในครอบครัวที่ดูแลกันมา จากนั้นชี้แจงวัตถุประสงค์ของการพบกันในวันนี้ที่จะนำพาทุกคนได้สร้างแบบแผนพลังใจให้กับตนเองขึ้นเพื่อใช้ในการดูแลตนเองต่อไป และสอบถามถึงเป้าหมายที่สมาชิกต้องการให้เกิดขึ้นในครั้งนี้ พบว่า สมาชิกต้องการแนวทางในการดูแลตนเองดูแลครอบครัว ต้องการให้เพื่อนสมาชิกมีความสุขไปด้วยกัน สามารถพูดคุยปรึกษากันได้สบายๆ มีความสดใส สนุก

จากนั้นให้สมาชิกแบ่งปันบันทึกพลังใจที่มองเห็นและการขยับปรับความคิด มีรายละเอียด ดังนี้

- เอ สิ่งที่เป็นพลังใจให้ตนสู้ชีวิตต่อได้ คือ ลูก เวลาตนรู้สึกเหนื่อยตนมักจะ vdo call กับลูก หรือ เปิดรูป ลูกในโทรศัพท์ ในส่วนของการบ้านตนไม่ได้ทำการบ้านที่มอบหมายไว้ แต่ได้ทบทวนตนเองว่าความสุขของตนคืออะไรหาได้จากที่ไหน

- บี สัปดาห์ที่ผ่านมาตนอยู่บ้านนายจ้าง ที่บ้านนายจ้างมีหมาอยู่หนึ่งตัว ปกติตนไม่เคยเลี้ยงหมา แต่พอได้เลี้ยงก็รู้สึกรัก เวลาเล่นกับหมาก็รู้สึกมีความสุข คิดว่าพลังใจมาจากความรัก ความเมตตาต่อสัตว์โลก สัปดาห์ที่ผ่านมาตนไม่ได้ทำการบ้าน อยากนอนพักผ่อน

- ซี สัปดาห์ที่ผ่านมาไม่มีอะไรใหม่ ชีวิตเหมือนเดิม พลังใจของตน คือ ตัวเองที่มีความสุข ถาณะการณ์ที่สร้างความรู้สึกเชิงลบ คือ คนขายผลไม้ใช้มือเปล่าหยิบผลไม้แล้วจับเงิน ในใจคิดว่าไม่ดูแลความสะอาดให้ดี อยากตำหนิ ใช้วิธีการบอกกับเขาอย่างตรงไปตรงมาว่าให้ใส่ถุงมือ ทำให้ไม่ต้องเก็บความคิดไว้ก็สบายใจ

- ดี สัปดาห์ที่ผ่านมาตนเองได้ซื้อตุ๊กลามาจัด รู้สึกว่าการจัดตุ๊กลาทำให้ตนเองเพลินเพลินดี ทำให้ไม่กลับไปคิดเรื่องที่ผ่านมา ส่วนเรื่องแจ้งความตนให้เป็นการตัดสินใจของที่บ้าน คิดว่าพลังใจของตนเอง คือ การแยกแยะปัญหาได้ดีขึ้น สำหรับสถานการณ์ที่สร้างความรู้สึกเชิงลบเป็นเหตุการณ์ที่พ่อแม่ตนเห็นบนนมว่าตนรีบมีสามีสุดท้ายก็ต้องกลับมาพึ่งพ่อแม่ ตนจึงเดินหนีแล้วจัดตุ๊กลาสงบสติอารมณ์

- อี สัปดาหฺ์ที่ผ่านมามาตนเองฝึกทำอาหารคลีน ตั้งใจว่าหากทำเก่งอาจจะทำขายออนไลน์ เพื่อหาเงินเพิ่ม ตนเองอยากดูแลตนเองได้ อยากมีเงิน อยากอยู่อย่างสบาย พลังใจของตน คือ ความพยายาม ความอดุสสาหะอดทน รักตนเอง การบ้านที่ได้รับมอบหมายตนเองไม่ได้ทำเพราะใช้เวลายุ่กับการฝึกทำอาหารคลีน

- เอฟ สงกรานตฺ์ที่ผ่านมมาได้เจอเพื่อนหลายคน พุดคุยกินอาหารร่วมกันอย่างมีความสุข พลังใจของตน คือ เพื่อนสนิท สำหรับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกเชิงลบ คือ ในระหว่างที่ทำสวนมีนกขี้ใส่หัว รู้สึกหงุดหงิด คิดว่าตัวเอง โชคไม่ดี เมื่อล้างเสร็จบอกกับตนเองว่าพาดเคราะห์เล็กไป ก็รู้สึกดีขึ้นมาทันที

- จี สัปดาหฺ์ที่ผ่านมามาตนเองใช้ชีวิตกับพี่สาว อยากดูแลพี่สาวให้ดีตอบแทนที่เค้าดีกับเรา ก็รู้สึกดีที่ได้ดูแลพี่สาว ได้ดูแลคนที่เรารัก การอยู่กับพี่สาวทำให้มีความสุขจริงๆ ตนรับรู้ได้ถึงความรักของพี่สาว พลังใจของตนเอง คือ ครอบครัว เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกเชิงลบ คือ อาหารที่ทำไว้หม้อใหญ่เสียตุงทั้งทั้งหมด รู้สึกเสียตายและโทษตนเองที่ไม่เก็บให้ดี แต่พอนึกถึงว่าอาทิตย์นี้จะไม่มีใครอยู่บ้าน ก็ผ่อนคลายขึ้นเนื่องจากถึงไม่เสียตุง ก็ไม่มีคนอยู่กินอยู่ดี

- เอช สัปดาหฺ์ที่ผ่านมามาทำงานหนักและทะเลาะกับสามีเหมือนเคย ยังไม่ได้ลงมือทำอะไรที่จะให้ชีวิตเปลี่ยนแปลง แต่พอฟังเรื่องราวของเพื่อนรู้สึกมีกำลังใจที่จะลองพยายาม ตั้งใจว่าสัปดาหฺ์นี้จะลองหาอะไรใหม่ๆ เพื่อนเปลี่ยนแปลงตนเอง พลังใจของตน คือ เพื่อน คนที่ให้กำลังใจ เหตุการณ์พุดคุยกับสามีไม่เข้าใจกันส่งผลให้เกิดความรู้สึกเบื้อหน่าย แต่พยายามคิดเสียว่า ยังดีที่เขาให้เงินมาซื้อของใช้ที่อยากได้ ทำให้รู้สึกดีขึ้น

- ไอ สัปดาหฺ์ที่ผ่านมามาไปเดินแอโรบิกกับเพื่อนบ้าน ไปทุกวัน ก็รู้สึกสนุกดี และได้รู้จักคนใหม่ๆ ตนเองรู้สึกว่ตนเองได้เป็นคนใหม่เพราะกิจกรรมใหม่ๆ ตนเองวางแผนว่าจะไปเดินแอโรบิกทุกวันคิดว่าการออกกำลังกายกับการเจอบุคคลใหม่ๆ น่าจะทำให้ชีวิตตนมีความสุขมากขึ้น พลังใจของตน คือ การกลับมารักและดูแลตนเอง เปิดโอกาสได้เจอเพื่อนใหม่ เหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกเชิงลบ คือ รองเท้าคู่โปรดถูกหมาวัดคาบไปรู้สึกเสียตายของ แต่สัักพักใหญ่ๆ ก็คิดว่าซัั้งมันกับแควรองเท้าคู่เดียว อย่าเสียอารมณ์ไปตุงวัน ก็ปล่อยวางได้

หลังจากที่สมาชิกแบ่งปันการบ้านแล้ว ผู้นำทำการสรุปภาพรวมของพลังใจจากบันทึกของสมาชิก ซึ่งมีที่มาจาก 3 แหล่ง คือ (1) คุณลักษณะภายในตนเอง เช่น ความขยันตั้งใจ ความเมตตาความรัก การแบ่งปัน การปล่อยวางเข้าใจโลก การเรียนรู้อัั้งใหม่ การรักและดูแลร่างกายตนเอง ความสามารถในการแยกแยะปัญหา(2) บุคคล สังคม ที่ให้การสนับสนุน เป็นกำลังใจ เช่น



ครอบครัว เพื่อนสนิท บุตรหลาน สัตว์เลี้ยง และ (3) จากการได้รับความยุติธรรมทางสังคม ที่มีกระบวนการทางสังคม กฎหมาย หรือหน่วยงานภาครัฐและเอกชนที่เข้ามาช่วยเหลือผู้ถูกระทำ ความรุนแรง ซึ่งในเวลานี้สมาชิกสอบถามถึงหน่วยงานภาครัฐที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือ ผู้กระทำความรุนแรง ผู้นำเชิญชวนให้สมาชิกได้นำมือถือของตนเองขึ้นมาและร่วมค้นหา ไป พร้อมๆ กัน เพื่อให้สมาชิกมีแนวทางในการเข้าถึงแหล่งความช่วยเหลือ สมาชิกคนหนึ่งบอกเล่าถึง ประสบการณ์ของตนเองที่เคยได้รับการช่วยเหลือจากผู้ใหญ่บ้าน ในการเข้าช่วยเหลือและนำส่ง โรงพยาบาล เหตุการณ์ในครั้งนั้นตนเองรู้สึกขอบคุณและยังนึกถึงการช่วยเหลือที่ได้รับในครั้งนั้น ได้เสมอ จากนั้นผู้นำจึงสะท้อนให้สมาชิกมองเห็นประโยชน์ของพลังใจที่มีอยู่ในตัวบุคคล ซึ่ง เมื่อไหร่ก็ตามที่กำลังเผชิญกับภาวะวิกฤตในด้านต่างๆ การมองเห็นองค์ประกอบของพลังใจทั้ง 3 ด้าน จะช่วยให้ตัวเราปกป้องสิทธิของตนเองได้เร็วขึ้น

ให้สมาชิกได้พัก 10 นาที เพื่อเข้าสู่การแบ่งปันความรู้ในเรื่องการพิทักษ์สิทธิ

ผู้นำเชิญนักสังคมสงเคราะห์ที่อยู่ในหน่วยงานเข้ามาให้ความรู้เกี่ยวกับการปกป้องสิทธิ ซึ่ง เบื้องต้นผู้นำให้สมาชิกกลุ่มได้ลองนึกถึงวิธีการ ความรู้ที่จะสามารถนำมาใช้ปกป้องสิทธิของ ตนเองได้ สมาชิกสะท้อนว่า เราต้องรู้จักหน่วยงานที่สามารถขอความช่วยเหลือได้ เราต้องรู้จักข้อ กฎหมายให้มากกว่านี้เพื่อที่จะให้เราเกิดความมั่นใจสบายใจในการรับมือกับความรุนแรง ซึ่ง หลังจากที่นักสังคมสงเคราะห์ได้บอกกล่าวให้ความรู้ถึงสิทธิตามกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการ ช่วยเหลือการถูกระทำความรุนแรงในครอบครัวเฉพาะบางส่วนที่เป็นประโยชน์ เช่น กฎหมายการ คู้มครองเด็ก กฎหมายความเท่าเทียมกันระหว่างเพศ กฎหมายส่งเสริมการพัฒนาและคุ้มครอง สถาบันครอบครัว เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงสิทธิในการปกป้องตนเอง และให้สมาชิกมีส่วนร่วมใน การเข้าถึงแหล่งข้อมูลเหล่านี้ด้วยตนเองจากการค้นหาเอกสารผ่าน Google หลังจากที่ได้รู้ รายละเอียดเกี่ยวกับสิทธิในการปกป้องตนเองจากการถูกระทำความรุนแรงตามกฎหมาย ซึ่ง สมาชิกส่วนใหญ่ไม่เคยรับทราบเกี่ยวกับข้อกฎหมายเหล่านี้มาก่อน ส่วนใหญ่เข้าใจว่าตนเอง สามารถดำเนินคดีกับผู้ที่มีมือทำได้ แต่ไม่เคยรู้มาก่อนว่า สามารถดำเนินคดีกับบุคคลใน ครอบครัวได้ รวมถึงไม่ทราบหน่วยงานที่เข้าถึงการช่วยเหลือได้มาก่อน ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ ร่วมกันบอกถึงแนวทางในการพิทักษ์สิทธิของตนเอง สมาชิกสะท้อนว่า ต้องทำความเข้าใจกับ รายละเอียดของกฎหมายเหล่านี้ให้มากขึ้นจึงจะเป็นประโยชน์แก่ตนเอง/ การรู้จักหน่วยงานที่ ช่วยเหลือได้ในยามที่ถูกระทำความรุนแรง จะช่วยให้ได้รับการรักษาดูแลอย่างถูกต้อง/ จะนำเอาความรู้ เหล่านี้ไปบอกกับบุคคลที่ตกอยู่ในสถานการณ์เดียวกันและต้องการความช่วยเหลือ จากนั้นผู้นำจึง



ให้การยืนยันถึงความจำเป็นในการพิทักษ์สิทธิตนเอง ซึ่งอาศัยการตระหนักรู้ถึงพลังใจในตนเองที่มีอยู่เข้ามาเป็นอาวุธและเครื่องมือในการปกป้องไม่ให้ความรุนแรงอย่างกรายเข้าสู่ตัวเราได้ เชิญชวนให้สมาชิกทุกคนหลับตาลง พร้อมกับนึกถึงภาพตนเองที่มีความสุข ความสดใส มีชีวิตที่สดชื่น ปราศจากความทุกข์ต่างๆที่เคยเป็นมา และค่อยๆ ยิ้มที่มุมปาก ผู้นำบรรยายบทให้สมาชิกมีสภาวะร่างกายที่ผ่อนคลายจากการหายใจลึกและยาวเป็นช่วงๆสลับกันกับการพูดให้นึกถึงภาพในทิศทางบวกของชีวิต

ช่วงการปิดกลุ่ม ผู้นำสอบถามถึงเสียงสะท้อนของสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรมในช่วงเช้า สมาชิกส่วนมากกล่าวว่ารู้สึกขอบคุณที่ได้รับความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองและกฎหมายต่างๆ สะท้อนถึงความรู้สึกมั่นใจ รับรู้ได้ว่าตนเองอยู่ภายใต้การคุ้มครองของกฎหมาย มีความหวังในการต่อสู้ รับมือ ป้องกัน ไม่ให้ความดันเกิดขึ้นกับตนเองได้บ่อยๆ อย่างที่เคยเป็นมา สมาชิกบางส่วนสะท้อนความไม่แน่ใจในตนเองกับการรับมือเพราะมักจะคุ้นเคยในรูปแบบเดิมๆ ผู้นำจึงให้สมาชิกในวงที่เหลือได้ส่งกำลังใจเป็นคำสั้นๆ แก่สมาชิกคนนี้เพื่อตอกตรึงภาพในการสร้างการเปลี่ยนแปลง ปรากฏขึ้นเป็นคำดังนี้ ทำได้/ ชีวิตเป็นของเรา/ คุณเป็นคนน่ารักสดใส/ คุณมีคนที่ยกมือคอยอยู่/ ความพยายามอยู่ในมือของเราอย่ายอม/ สู้อุปสรรคไปด้วยกัน เป็นต้น ตลอดช่วงเช้านี้สมาชิกมีความกระตือรือร้น สนใจฟัง แลกเปลี่ยนและถามคำถาม เป็นสัญญาณที่สะท้อนให้เห็นถึงความงอกงามที่เกิดขึ้น

**วันที่** 14 พฤษภาคม 2565 **เวลา** 13:00-16:00 น. **สถานที่** สถานพยาบาลแห่งหนึ่ง  
**ครั้งที่** 4

ผู้นำกล่าวต้อนรับสมาชิกเข้าสู่กลุ่มในช่วงบ่าย ด้วยการพูดคุยถึงเรื่องราวเล็กๆน้อยๆ แล้วให้สมาชิกได้บอกถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นในช่วงเวลานี้เป็นคำสั้น ๆ เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักรู้ตนเอง และให้ผู้นำได้ประเมินระดับพลังงานของผู้เข้าร่วมทุกคน พบว่า สมาชิกส่วนหนึ่งมีความสดชื่นสบายใจดี สมาชิกบางส่วนยังคงง่วงนอนอยู่บ้าง

จากนั้นเชิญชวนสมาชิกร่วมทำกิจกรรมที่มีเป้าหมายในการเน้นย้ำถึงจุดแข็งของตนเอง และรูปแบบกิจกรรมที่ใช้ร่างกายจะช่วยให้สมาชิกมีความสนุกสนานตื่นตัวกับการพูดคุยในวันนี้ได้ดียิ่งขึ้น ผู้นำเตรียมลูกโป่งที่เป่าลมไว้แล้วแจ้งให้กับสมาชิกทุกคน จากนั้นให้สมาชิกใช้ปากกาเมจิกเขียนความคิด คำพูด และการกระทำเชิงลบเชิงลบที่มาจากทั้งตนเองและมาจากเสียงสะท้อนของผู้คนที่

กระทบใจเรา ในช่วงเวลานี้สมาชิกมีความชัดเจน นึกถึงสิ่งที่เกิดขึ้นและลงมือเขียนอย่างตั้งใจ สมาชิกหลายคนใช้เวลาเล็กน้อยก็สามารเขียนลงไปได้ต่อเนื่อง สมาชิกบางส่วนใช้เวลาคืดนานในแต่ละคำที่จะเขียนลงไปบนลูกโป่ง บางคนเขียนได้เต็มลูกโป่ง บางคนเขียนออกมาได้ไม่มาก ผู้นำให้สัญญาณหมดเวลาและให้สมาชิกได้อ่านข้อความที่ตนเองเขียนบนลูกโป่งให้ทั่วอีกครั้ง หากต้องการเพิ่มเติมสามารถเขียนลงไปได้ จากนั้นผู้นำใช้กระบวนการเปลี่ยนจินตภาพด้วยการบรรยายเสียง “ตัวฉันในวันนี้ ได้เปลี่ยนไปหมดแล้ว ในวันนี้ฉันได้พบความเก่งในตัวเอง ฉันเป็นคนมีความพยายาม ฉันมีหัวใจที่ยิ่งใหญ่ ฉันมีความเข้มแข็ง ฉันมีดีในตัวเองมากมายที่วันนี้ได้ค้นพบ ข้อความไม่น่ารักใดๆ ข้อความที่ทำร้ายหัวใจและความรู้สึกที่ปรากฏอยู่ตรงหน้านี้ มันจะจางหายไปหมดสิ้นในพริบตา นับตั้งแต่วันที่เป็นต้นไป วันนี้ฉันจะเป็นคนที่มีความสุขที่สุด” เมื่อจบบรรยายจบลง ให้สมาชิก วางลูกโป่งลงบนพื้นและเหยียบลูกโป่งให้แตกทันที สมาชิกไม่รีรอ ทำการวางลูกโป่งและเหยียบลงแตกทันที ในช่วงเวลานี้การแสดง ออกของสมาชิกมีความตั้งใจ ลงมือทำทันทีโดยไม่ลังเล ใบหน้ายิ้มแย้มแต่มีดวงตาเศร้า เนื่องจากมีเสียงที่ค่อนข้างดัง สมาชิกบางคนเหยียบลูกโป่งไม่แตกเนื่องจากเหยียบเบา เพื่อนๆ ส่งแรงเชียร์ ทำท่าลุ้นไปด้วยกัน จะสมาชิกสามารถเหยียบลูกโป่งแตกได้ สมาชิกสะท้อน ความสนุก การมองเห็นพลังในการทิ้งสิ่งที่ไม่ดีออกจากตัว ชอบที่เห็นตนเองกล้าที่จะปฏิเสธความคิดของคนอื่น รู้สึกพอใจสบายใจที่ไม่ต้องคิดเรื่องไม่ดีอีกต่อไป

หลังจากที่สมาชิกได้ ปลดปล่อยความคิดหรือความรู้สึกเชิงลบไปจากตนเองแล้ว ผู้นำให้สมาชิกนำ บันทึกพลังใจของตนเองที่ได้เคยเขียนไว้ มาร่วมอภิปรายเพื่อหาแนวทางในการประยุกต์ใช้พลังใจ สร้างเกราะป้องกันไม่ให้ตนเองถูกกระทำ ความรุนแรงได้อีก

- เอ ฉันจะใช้ความเป็นคนใจดี มีเมตตาที่เคยมอบให้กับผู้อื่นเข้ามามอบให้กับตัวเองมากขึ้น นอกจากนี้ เรายังต้องกล้าที่จะขอความช่วยเหลือหากถูกกระทำ ความรุนแรง คนอื่นจะได้รู้และช่วยเราได้ รวมไปถึงเราต้องกล้าขอความช่วยเหลือจากหน่วยงานรัฐ เช่น การแจ้งตำรวจ

- บี เรารู้ตัวว่าตัวเองเป็นคนอดทน ต่อสู้และฟันฝ่าได้ดี วันนี้จะต้องไม่กลัวที่จะเปลี่ยนแปลง

ตนเองทำให้ตัวเองมีความสุข ต้องใช้ชีวิตให้มีความสุข ไม่หันกลับไปอยู่ในสภาพเดิม จะได้มีกำลังใจที่จะเป็นคนใหม่ และจะ พูดคุยสื่อสารกับครอบครัวให้มากขึ้น บอกเล่าและขอความช่วยเหลือจากเพื่อนบ้านทันทีที่ถูกทำร้าย อย่างน้อยมีใครสักคนหนึ่งที่ได้รับรู้เหตุการณ์จะช่วยทำให้สถานการณ์บรรเทาลง

- ซี ฉันเป็นคนที่ได้รับผิดชอบและดูแลทุกอย่างมาด้วยตัวเองอย่างดีที่สุดจนถึงวันนี้ ฉันต้องมองเห็นคุณค่าของตัวเองให้ได้มากที่สุด วันนี้เราปกป้องตัวเองเพราะชีวิตเรามีค่า พ่อแม่สร้างเรามาให้เราเป็นคนดี เราต้องปกป้องความดีในตัวเรา ไม่ให้ใครมาทำร้ายได้ จะนำความรู้ในเรื่องของกฎหมายไปใช้ในการป้องกันความรุนแรงด้วยการสื่อสารให้สามีเกรงกลัว

- ดี เรา รู้ตัวว่าเป็นคนที่น่ารักในสายตาของผู้อื่น ตั้งแต่เด็กจนโตทุกคนบอกว่าเราเป็นเพื่อนที่ดี และเรารู้ว่าไม่เคยเบียดเบียนใคร ดังนั้น จากนี้ไปจะไม่ยอมให้ตัวเองกลับไปอยู่ในจุดเดิมที่ต้องตามใจคนอื่น จนถูกทำร้าย ถ้าสามียังทำร้ายกันอีกก็จะขอเลิกขาดจากกัน จะกลับไปสื่อสารกับเขาซึ่งก่อนหน้านี้เราไม่เคยพูดอะไรเลย

- อี จะพัฒนาตัวเอง ด้วยการลงมือทำสิ่งต่างๆด้วยตนเอง เลิกการพึ่งพาสามี ปัจจุบันตนเองก็เป็นคนทำมาหาเลี้ยงชีพได้ด้วยตัวเองอยู่แล้ว หากถูกกระทำรุนแรงอีกจะได้เลิกขาดกับสามี นอกจากนี้จะกลับไปรวบรวมข้อมูลการช่วยเหลือที่ได้รับความรู้ในครั้งนี้ บอกกับคนรอบตัวให้รู้ ในกรณีที่เกิดเหตุการณ์ฉุกเฉินจะได้ช่วยเหลือได้ทันที่

- เอฟ การที่เราเป็นคนขยัน อดทน ซื่อสัตย์กับตัวเองและคนอื่น คิดว่าสิ่งเหล่านี้จะรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ดีขึ้น ที่ผ่านมอดทนในเรื่องที่ไม่ถูกต้อง แต่วันนี้จะซื่อสัตย์กับความรู้สึกจริงๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง ไม่อดทนกับเรื่องเลวร้าย และจะกล้าบอก กล้าพูด กล้าเล่า ถึงการถูกทำ ความรุนแรง จะขอความช่วยเหลือทันที

- จี ขอขอบคุณครอบครัวคอยให้การสนับสนุน ช่วยเหลือในยามที่ถูกทำร้ายร่างกายจิตใจ วันนี้ตนจะระวังตัวให้มากขึ้น ไม่วางใจสามีง่ายๆ และจะยืนยันถึงสิทธิของตนเองที่กฎหมายคุ้มครอง อยู่ให้สามีได้ยิน และจะกล้าที่จะขอความช่วยเหลือเพราะตอนนี้รู้แล้วว่า เราคิดไปเองมาตลอด เชื่อไปเองว่าต้องทำทุกอย่างให้สามี ความรุนแรงเป็นเรื่องให้อภัยกันไม่ได้

- เอช เราเป็นคนใจดี หัวอ่อน ให้อภัยคนง่าย จริงๆ ชอบตัวเองที่เป็นคนใจดี แต่คงต้องเปลี่ยนมาใจดีกับตัวเองบ้างแล้ว วันนี้เห็นว่าความใจดีต้องมีขอบเขต จะรักตัวเองให้มากขึ้น ปกป้องตัวเอง ไม่ให้ถูกทำร้าย ถ้าถูกทำร้ายเมื่อไหร่จะแจ้งความ อยากลองเป็นคนใจร้ายบ้างแล้ว

- ไอ เราใช้เวลาไปกับการให้อภัยและเข้าใจสามีมาเยอะแล้ว ถึงเวลาที่จะต้องดูแลตัวเอง ปกป้องตัวเองและปกป้องลูก ถ้าสามีมีแนวโน้มใช้ความรุนแรงตนกับลูกจะออกห่างก่อนที่จะเกิดเหตุ และคงไม่กลับไป คงต้องแยกทาง

ผู้นำชั้นชมที่สมาชิกวางแผนที่จะนำเอาองค์ประกอบของพลังใจทั้ง 3 ส่วนเข้ามาใช้ในการดูแลตนเอง สมาชิกสะท้อนถึงการมองเห็นจุดแข็งจุดอ่อนในตนเองได้ชัดเจน จากนั้นเชิญชวนให้

สมาชิกได้ร่วมกันนึกถึงแนวทางการเผยแพร่ความรู้ความเข้าใจเพื่อขับเคลื่อนสังคมการยุติการกระทำ ความรุนแรง ในครอบครัว

ซึ่งสมาชิกได้นึกถึงแนวทางร่วมกันและนำเสนอออกมาเป็นรูปแบบ ดังนี้

- บอกเล่าเรื่องราวของการอบรมครั้งนี้ให้ครอบครัวที่เป็นคนสนิทได้รับรู้และเข้าใจ เพื่อให้เขานำไปบอกเล่าต่อได้อย่างถูกต้อง
- เผยแพร่ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับกฎหมายที่คุ้มครองผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงลงในสื่อสังคมออนไลน์ อาจเขียนเป็นโพสต์สั้นๆ นำรูปภาพที่น่าสนใจมาประกอบเพื่อให้คนอ่านได้รับความรู้
- พูดคุยกับหัวหน้าชุมชนเพื่อให้เขาเอา ข้อมูลเกี่ยวกับกฎหมายคุ้มครองไปเผยแพร่ในชุมชนเพื่อเป็นการสร้างความรู้ให้กับกลุ่มเด็กและสตรีที่ถูกกระทำ รวมถึงทำให้ผู้กระทำ ความรุนแรงเกรงกลัวต่อกฎหมายได้บ้าง
- ทำการรณรงค์จัดกิจกรรมในสถานที่ชุมชน โรงเรียน หรือที่ทำงานหน่วยงานต่างๆ ผ่านรูปแบบต่างๆ เช่นการจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันความรุนแรง การจัดประกวดออกแบบกิจกรรมหรือสื่อสร้างสรรค์ให้เยาวชนได้ร่วมกันคิดและขับเคลื่อนการใช้ความรุนแรงในสังคม การสร้างเครือข่ายเพื่อนช่วยเพื่อนเพื่อลดความรุนแรง เป็นต้น
- ให้มีการประกาศข้อกฎหมายเป็นเสียงตามสายผ่านชุมชนที่มักพบเหตุการณ์การใช้ความรุนแรงในครอบครัว

จากนั้นผู้นำเพิ่มเติมแนวคิดและวิธีการบางส่วนที่จะนำไปสู่การขับเคลื่อนเชิงสังคม เช่น การสร้างเครือข่ายจากสมาชิกในกลุ่มนี้ ที่จะติดต่อกันเพื่อสร้างกลุ่มชุมชนผู้ได้รับผลกระทบจากความรุนแรง มีการนัดพูดคุยปรึกษา ช่วยกันรับมือกับสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง มีการนัดรวมตัวกันเพื่อให้กำลังใจ และสร้างเครือข่ายต่อขยายเพิ่มไปยังแหล่งชุมชนอื่นๆ

และเพื่อเป็นการสร้างพันธะสัญญาให้แก่ตนเองในการเริ่มเปลี่ยนแปลง ผู้นำเชิญชวนให้สมาชิกได้ลองขับเคลื่อนเชิงสังคมด้วยการโพสต์ข้อความรณรงค์การต่อต้านความรุนแรงผ่านสื่อสังคมออนไลน์ของตนเอง และสำหรับสมาชิกที่ไม่ได้เล่นสื่อสังคมออนไลน์ให้ใช้การโทรศัพท์บอกเล่าถึงสิทธิและกฎหมายหรือข้อความใดก็ได้ก็ตามแต่ที่เกี่ยวข้องกับการให้ความรู้ในเรื่องราวที่อยู่ร่วมกันมาทั้ง 4 ครั้ง ในช่วงเวลานี้สมาชิกให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีหยิบโทรศัพท์มือถือของตนมาค้นหารูปภาพและคิดคำบรรยายโพสต์ใช้เวลาประมาณ 15 นาที สมาชิกบางส่วนโทรศัพท์หาครอบครัวและบอกเล่าถึงการที่ตนเองมาเข้ากลุ่ม บรรยายภาคภายในกลุ่ม ณ ช่วงเวลานี้มีชีวิตชีวาและทุกคนดูสดใส

ผู้นำปิดกลุ่มการให้คำปรึกษาครั้งนี้ลงด้วยการกล่าวขอบคุณเรื่องราวชีวิตและวิธีการรับมือกับปัญหาที่ทุกคนนำมาแบ่งปันแลกเปลี่ยนเรียนรู้ไปพร้อมๆ กัน ให้สมาชิกแต่ละคนได้กล่าวถึงความรู้สึกที่มีต่อการเข้ากลุ่มในครั้งนี้เพื่อเป็นการบอกเล่าและส่งความปรารถนาดีไปยังสมาชิกทุกคน สมาชิกต่างกล่าวขอบคุณซึ่งกันและกัน บอกความรู้สึกสบายใจที่ได้รับ เพื่อนสมาชิกกลุ่มตั้งแต่วันแรกจนถึงวันนี้ บางส่วนรู้สึกใจหายที่จะไม่ได้เจอกันจึงทำการแลกเปลี่ยนช่องทางการติดต่อกันไว้ ผู้นำส่งท้ายคำอวยพรให้สมาชิกทุกคนได้พบแต่เรื่องราวที่ดีในชีวิต

#### 4. การบันทึกชั่วโมงบำบัดโปรแกรมการปรึกษากลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรม ประยุกต์ กลุ่มตัวอย่างโรงพยาบาลโรงพยาบาลโพธาราม

วันที่ 4 มิถุนายน 2565 เวลา 09:00-12:00 น. สถานที่ สถานพยาบาลแห่งหนึ่ง

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธเชิงบวก

กลุ่มการปรึกษาบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์เพื่อฟื้นฟูพลังใจในภาวะวิกฤตและการพิทักษ์สิทธิของตนเองของสตรีที่ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว ประกอบไปด้วยสมาชิก 6 คน ผู้นำและผู้ช่วยกลุ่มการปรึกษา ในครั้งแรกของการพบกันมีเป้าหมายให้สมาชิกได้เกิดความรู้สึกไว้วางใจ ปลอดภัยในการอยู่ร่วมกันทั้ง 8 ครั้ง ผู้นำ ดึงกระบวนการสร้างความคุ้นเคยและมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกันเข้ามาใช้ตลอดกระบวนการทำกลุ่ม แสดงท่าทีที่เป็นมิตรทั้งสีหน้า น้ำเสียงและท่าทางการแสดงออก ต้อนรับสมาชิกตั้งแต่ก่อนก้าวเข้าสู่ห้องการปรึกษา ทำการทักทายกล่าวถึงการเดินทางมาในครั้งนี้เพื่อให้สมาชิกรับรู้ได้ถึงความห่วงใยความใส่ใจที่มอบให้ ตั้งแต่แรกที่พบหน้ากัน ใช้การสังเกต การแสดงออกและท่าทีของสมาชิกตั้งแต่เริ่มต้น สมาชิกไม่รู้จักกันมาก่อน ยังไม่พูดคุยกัน ตอบในสิ่งที่ผู้นำถามถึงได้เป็นบทสนทนาสั้นๆ นั่งเล่นโทรศัพท์มือถือในระหว่างที่รอเพื่อนสมาชิกที่ยังมาไม่ถึง

เมื่อสมาชิกมาครบ ผู้นำกลุ่ม กล่าวต้อนรับสมาชิกอย่างเป็นทางการอีกครั้ง เริ่มกระบวนการสร้างความไว้วางใจให้แก่สมาชิกด้วยการบอกเล่าถึงที่มาและวัตถุประสงค์ของการจัดกลุ่มบำบัดความคิดและพฤติกรรมประยุกต์เพื่อฟื้นฟูพลังใจในภาวะวิกฤตและการพิทักษ์สิทธิของตนเองของสตรีที่ถูกกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว สร้างความรู้สึกมั่นใจให้แก่สมาชิกด้วยการบอกเล่าถึงกระบวนการค้นคว้าข้อมูลที่น่าเชื่อถือตามหลักเกณฑ์ทางวิชาการ ในการสร้างโปรแกรมนี้ขึ้น จากนั้นให้สมาชิกได้สอบถามเกี่ยวกับสิ่งที่สงสัย



ในเบื้องต้นผู้นำแจ้งข้อตกลงสำหรับสมาชิกกลุ่มเพื่อใช้เป็นแนวทางสำหรับการอยู่ร่วม และดูแลกันตลอดการเข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม ทั้งในเรื่องของการรักษาความลับ การเคารพในประสบการณ์ชีวิตที่สมาชิกแบ่งปันเพื่อการเรียนรู้ กำหนดการในแต่ละวันและช่วงพักเบรก จากนั้นให้สมาชิกได้เพิ่มเติมข้อตกลงที่อยากให้เกิดขึ้น พบว่า สมาชิกต้องการให้ทุกคนเคารพในประสบการณ์ชีวิต และไม่นำไปบอกต่อ สมาชิกหลายคนสะท้อนถึงความรู้สึกเหนื่อยหนักจากการใช้ชีวิตในแต่ละวัน ต้องการความผ่อนคลาย ไม่ต้องการความตึงเครียดที่มากเกินไป ผู้นำรับฟังความรู้สึกเหนื่อยหนักที่ปรากฏขึ้น คำถึงถึงการสร้างบรรยากาศผ่อนคลายให้เกิดขึ้นในกระบวนการกลุ่มครั้งนี้ จากนั้น พากกลุ่มให้เข้าสู่ระยะของการทำความรู้จักคุ้นเคยเพื่อเป็นการปูพื้นฐานในการสร้างสัมพันธภาพต่อไป มีข้อค้นพบและข้อมูลจากที่ได้มาจากกิจกรรมสร้างสัมพันธภาพ ดังนี้

กิจกรรม รู้จักฉัน รู้จักเธอ (Speed Meeting) ให้สมาชิกเริ่มออกเดินไปเรื่อยเรื่อยเมื่อได้ยินสัญญาณระฆังดังขึ้นให้สมาชิกหยุดและจับคู่กับคนที่อยู่ใกล้ตนเองมากที่สุด แนะนำตนเอง เช่น ชื่อ ความชอบ อาชีพหรือความรับผิดชอบในปัจจุบัน ซึ่งผู้นำให้สมาชิกทำกระบวนการนี้ซ้ำจนทุกคนได้พูดคุยกัน ในช่วงแรกสมาชิกมีท่าทีประหม่า บอกเล่าเรื่องราวแบบไม่สับสน ก้มลงมองพื้นบ้างในขณะพูดคุย ภาษาร่างกายมีความตึงเกร็งไม่ผ่อนคลาย แต่เมื่อสมาชิกเริ่มเปลี่ยนคู่สนทนาในรอบถัดไปสังเกตว่ามีท่าทีผ่อนคลายเพิ่มมากขึ้น และเมื่อเปลี่ยนคู่สนทนาในรอบถัดไป สมาชิกบอกเล่าเรื่องราวของตนเองได้ยาวขึ้น เพิ่มการเล่าเรื่องราวอื่นๆ ของตน

เอ อายุ 27 ปี ชอบฟังเพลง ทำธุรกิจส่วนตัว ถูกแฟนทำร้ายจากการทะเลาะวิวาทกัน

บี อายุ 30 ชอบเล่นเกมออนไลน์ เป็นแม่บ้าน เวลาสามีเมาหรือทะเลาะกันจะใช้กำลัง

ซี อายุ 20 ปี ชอบไปเที่ยวต่างจังหวัด กำลังศึกษาอยู่ มักถูกแฟนทำร้ายเวลามีปากเสียง

ดี อายุ 35 ปี ชอบร้องคาราโอเกะ อาชีพเซลล์ขายของ เมื่อมีปากเสียงกับสามีรุนแรงมักจะ

ถูกทำร้ายร่างกาย

อี อายุ 32 ปี ชอบการไปเที่ยวกับเพื่อน การได้เจอเพื่อน อาชีพค้าขาย ถูกแฟนทำร้ายในเรื่องพฤติกรรมการใช้เงินไม่ถูกวิธี

เอฟ อายุ 25 ปี ชอบกินชาบู อาชีพพนักงานบริษัท ถูกแฟนทำร้ายจากการหึงหวง

สร้างความต่อเนื่องในการพูดคุยสร้างความคุ้นเคย ผสานไปกับการสร้างความรู้สึกผ่อนคลายสบายใจ ให้เกิดขึ้นแก่สมาชิก เชิญชวนให้ทุกคนนึกถึงความสุขที่เกิดขึ้นในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา ให้ได้มากที่สุดโดยใช้เวลาประมาณ 2-3 นาที จากนั้นให้สมาชิกดำเนินกระบวนการ



เดียวกันกับกิจกรรม รู้จักฉัน รู้จักเธอ แลกเปลี่ยนเรื่องราวความสุขของตนเองกับเพื่อนใกล้ตัว ทำกระบวนการนี้ จนสมาชิกทุกคนได้พูดคุยกันครบถ้วน บรรยากาศภายในห้องมีรอยยิ้มปรากฏขึ้นชัดเจนจากการบอกเล่าถึงความสุขในเรื่องราวต่างๆ เช่น การได้ไปเที่ยวต่างจังหวัด การได้เล่นกับแมวที่บ้าน การได้โทคุยกับเพื่อนที่สนิท การได้กินของอร่อย สมาชิกมีความผ่อนคลายมากขึ้นกว่าช่วงต้น ผู้นำให้สมาชิกได้หยุดพัก 15 นาที

ทำการตอบตรีกสภาวะเชิงบวกให้แก่สมาชิกเพื่อสร้างรากฐานของการมองเห็นตนเองในทิศทางบวก อันเป็นปัจจัยพื้นฐานในเรื่องการมองเห็นพลังใจของตนเอง ด้วยการให้สมาชิกนึกถึงภาพความทรงจำหรือภาพเหตุการณ์ที่เกิดความภูมิใจประทับใจในตนเอง แล้วถ่ายทอดภาพความทรงจำนั้นลงในกระดาษที่เตรียมไว้ให้ ผู้นำมองเห็นสีหน้าของสมาชิกที่มีความกังวลในเรื่องของภาวะวาดภาพ จึงเน้นย้ำถึงเป้าหมายในเรื่องของการสร้างสภาวะเชิงบวก ขอให้สมาชิกวางใจในเรื่องการตัดสินใจความสวยงามของภาพวาด หากไม่สะดวกในการวาดภาพสามารถสร้างเป็นสัญลักษณ์รูปทรงเลขาคณิตหรือการให้สีสันของภาพออกมาเป็นตัวแทนได้เช่นเดียวกัน

เชิญชวนให้แต่ละคนได้แบ่งปันเรื่องราวภาพความประทับใจ ออกมาเป็นรายละเอียดดังต่อไปนี้

เอ วาดภาพตนเองกับแฟนและหมาที่เลี้ยงกำลังนั่งเป่าเค้กวันเกิด เล่าว่า .รักแฟนและหมาตัวนี้มาก หมาเป็นหมาที่แฟนซื้อให้ เหตุการณ์ในภาพเป็นวันเกิดของตนที่ผ่านไปไม่นาน ประทับใจแฟนได้จัดวันเกิดให้

บี วาดภาพลูก เล่าว่า ลูกเป็นทุกสิ่งของตนเป็นความสุขของตน

ซี วาดภาพเว็บบอร์ดนิยาย แล้วมีภาพโปรไฟล์ของตนโดยมีผู้ติดตามอ่านนิยายที่ตนเขียนมากกว่า 500 คน เล่าว่า ตนชอบเขียนนิยายลงเว็บบอร์ดและมีความฝันอยากเป็นนักเขียน ตอนนี้นั้นรู้สึกภูมิใจที่มีคนตามอ่านงานและชื่นชมงานเขียนของตน

ดี วาดภาพตนเองกับบ้านใหม่ที่เพิ่งซื้อ เล่าว่า ตอนนี้นั้นบ้านอยู่ ในระหว่างการก่อสร้าง สร้างเสร็จตนจะย้ายเข้าไปอยู่ การซื้อบ้านได้ด้วยตัวคนเดียวทำให้รู้สึกภาคภูมิใจในความสามารถของตนเองมากๆ

อี วาดภาพตนกับแฟน เล่าว่า ภาพนี้ยังไม่เกิดขึ้นจริง แต่ตนตั้งใจจะเลิกการใช้สิ่งเสพติดของมีนเมาให้ได้ อยากจะทำให้แฟนกลับมารักตนเหมือนเดิม

เอฟ วาดภาพแหวนที่แฟนเพิ่งซื้อให้ เล่าว่า ตนเองเป็นคนเข้าჭู รักคนง่าย แต่ไม่มีใครเคยจริงจังกับตนเท่ากับแฟนปัจจุบัน วันที่แฟนซื้อแหวนให้เป็นของขวัญตนก็รู้สึกดีใจ มีความสุขและประทับใจ

ผู้นำตั้งลักษณะเชิงบวกของสมาชิกจะเรื่องราวที่ได้ฟัง เพื่อชี้ให้สมาชิกได้มองเห็นว่าภาพความทรงจำที่ประทับใจ ภูมิใจ ย่อมมีส่วนผสมความเป็นตัวเราในด้านดีเป็นตัวขับเคลื่อนให้เกิดขึ้นได้ เช่น การได้รับของขวัญจากคนรัก ย่อมสะท้อนถึงความน่ารักบางอย่างในตัวเราที่แฟนมองเห็น การที่เรานึกถึงบุตรหลาน ย่อมสะท้อนถึงความรักความเมตตาในหัวใจของเรา เป็นต้น สมาชิก พักหน้าตอบรับ สีน้าเขินอายเล็กน้อยเมื่อได้ยินคำชื่นชมถึงตนเอง และเนื่องจากมีสมาชิกคนหนึ่งที่ใช้การวาดภาพถึงความปรารถนาที่อยากให้ตนเองเกิดการเปลี่ยนแปลง ผู้นำจึงมอบหมายให้สมาชิกทุกคนได้สะท้อนคุณลักษณะเชิงบวกของตนเอง ด้วยการเขียนลงบนกระดาษให้ได้มากที่สุด และให้สมาชิกเลือกคุณลักษณะที่ตนเองชื่นชอบมากที่สุด 5 ประการ ที่จะนำไปใช้ในการพูดคุยกันในครั้งถัดไป

ก่อนทำการปิดกลุ่มในช่วงเช้า ให้สมาชิกได้สะท้อนความรู้สึกที่ปรากฏขึ้นสั้นๆ สมาชิกบอกเล่าด้วยมีน้ำเสียงที่สดใส พร้อมบอกความรู้สึกดังนี้ สบายใจมาก รู้สึกดีกับตนเอง ได้ทบทวนตนเองรู้สึกดี รู้สึกประหลาดใจกับการมองเห็นตนเองในหน้านี้เพราะไม่เคยได้นึกถึงสิ่งเหล่านี้เลย รู้สึกดีได้ทำความรู้จักเพื่อนใหม่ๆ ระหว่างการสะท้อนมองเห็นได้ชัดว่าสมาชิกมีการสบตาเพื่อนในกลุ่มมากขึ้นในขณะที่บอกเล่า เมื่อพูดถึงความสบายใจมีรอยยิ้มและการแสดงออกที่เห็นได้ชัด กระบวนการกลุ่มในช่วงเช้าบรรลุวัตถุประสงค์ในเรื่องของการสร้างความไว้วางใจและสัมพันธภาพ นัดหมายให้สมาชิกกลับมาพบกันในช่วงบ่าย

**วันที่ 4 มิถุนายน 2565 เวลา 13:00-16:00 น. สถานที่** สถานพยาบาลแห่งหนึ่ง

**ครั้งที่ 1** อารมณ์และร่างกายของฉัน

ผู้นำทักทายพูดคุยสมาชิกเกี่ยวกับอาหารกลางวัน รสชาติอาหารและเครื่องดื่ม ทำการสังเกตภาพรวมของสมาชิกเพื่อประเมินความพร้อมสำหรับการเรียนรู้ในช่วงบ่าย สมาชิก เกินครึ่งมีท่าทีผ่อนคลาย คล้ายง่วงนอน มีการหาวเป็นช่วง สมาชิกบางส่วนบังคูดูดขึ้น ตื่นตัว พูดคุยโทรศัพท์

เริ่มต้นด้วยการให้สมาชิกได้สำรวจความรู้สึกที่ปรากฏขึ้นกับตนเอง ณ เวลานี้ ซึ่งสมาชิกส่วนใหญ่สะท้อนความง่วง อยากนอน สบาย ออกมาในทิศทางใกล้เคียงกัน ผู้นำจึงให้สมาชิกได้

เชื่อมโยงความรู้สึกนี้กับภาวะร่างกายที่แสดงออก ตั้งคำถามเพื่อนำไปสู่การขบคิด เช่น เมื่อรู้สึกง่วงกล้ำเนื้อใบหน้า หรือร่างกาย มีลักษณะเป็นอย่างไร สมาชิกสะท้อน การสังเกตร่างกายออกมาได้ชัดเจน ดังนี้ มีนัย หัว หน้าตาหนัก ตัวหนัก แขนขาไม่ค่อยมีแรงทรงตัว คิดอะไรไม่ค่อยออก สำหรับสมาชิกที่ไม่รู้สึกง่วงนอน สะท้อนว่า ร่างกายสดชื่น หัวโล่งสบาย ยังสามารถรับฟังความรู้เพิ่มได้อีก ผู้นำสะท้อนความเชื่อมโยงระหว่างร่างกายและอารมณ์ความรู้สึกที่มีความสัมพันธ์กันตามที่สมาชิกยกตัวอย่างให้ฟัง

ผู้นำพาให้สมาชิกได้นึกถึงคำที่แสดงออกถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของคนเรา ออกมาให้ได้มากที่สุดทั้งในด้านลบและด้านบวก สมาชิกสามารถสะท้อนคำที่แสดงความรู้สึกออกมาได้อย่างรวดเร็ว เช่น โกรธ ตีใจ เสียใจ เศร้าใจ ผิดหวัง น้อยใจ สะเทือนใจ หมดกำลังใจ ไม่สบายใจ รำคาญ หงุดหงิด รัก หลงใหล มีความสุข สนุก เบิกบาน ภูมิใจ ประทับใจ สดชื่น ตื่นเต้น ตระหนก ก้าว ตกใจ ลำบากใจ กังวลใจ ผู้นำให้สมาชิกได้ลองนึกคำเพิ่มเติมพบว่าช่วงเวลานี้สมาชิกนึกไม่ออกแล้ว ผู้นำซึ่งช่วยเพิ่มคำบางคำลงไปบนกระดาน คือ หึงหวง อิจฉา ละอายใจ รู้สึกผิด เจ็บใจ เจ็บปวด แล้วให้สมาชิกได้เลือกความรู้สึกที่ตัวเองชอบและความรู้สึกที่ไม่ชอบขึ้นมา และนึกทบทวนถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกเหล่านั้นขึ้น ซึ่งสมาชิกแต่ละคนบอกเล่าถึงรายละเอียด ดังต่อไปนี้

สมาชิก	ความรู้สึกที่ชอบ	ที่มา	ความรู้สึกที่ไม่ชอบ	ที่มา
เอ	1. สดใส 2. มีความสุข	- ได้พักผ่อน ไม่ต้องทำงาน - ได้ไปที่ที่อยากไป	1. อิจฉา 2. น้อยใจ	- เวลา ดู Facebook แล้ว คนอื่น มี ชีวิต ครอบครัวยุคใหม่ - ถูก สามี ทำ ร้าย อย่างไม่เห็นใจ
บี	1. ภูมิใจ 2. เบิกบาน	- ได้รับคำชมจากคนรอบข้าง - ได้ตื่นเช้าไปใส่บาตร	1. เสียใจ 2. รู้สึกผิด	- นึก ถึง ช่วง เวลา ที่ ตัวเอง ไม่ได้ ดู แล ครอบครัวยุคใหม่ - คิดว่าตัวเองยังทำได้ไม่ดี ถ้า ไม่ ถูก กับ

สมาชิก	ความรู้สึก ที่ชอบ	ที่มา	ความรู้สึก ที่ไม่ชอบ	ที่มา
				เหตุการณ์ในอดีต
ซี	1. สดชื่น 2. ดีใจ	- มีเวลาได้ออกกำลังกาย ดูแลตัวเอง - ได้รับรางวัลจากการจับ ฉลาก	1. โกรธ 2. เหนื่อย	- ถูกทำร้าย - ต้องคอยแก้ปัญหา คนเดียว
ดี	1. สนุก 2. ผ่อนคลาย	- กินอาหารเมนูใหม่ๆ - ได้ไปนวดที่ร้านสปาที่มีชื่อ แห่งหนึ่ง	1. ลำบากใจ 2. กังวล	- เวลาที่ต้องปฏิเสธ เพื่อนสนิทมายืมเงิน - หลังจากที่ทะเลาะกับ แฟน ไม่รู้ว่าจะถูกทำ ร้ายร่างกายหรือไม่
อี	1. ประทับใจ 2. ตื่นเต้น	- รุ่นน้องโทรมาขอความช่วยเหลือ - ถูกหวยเลขท้าย 2 ตัว	1. สะเทือนใจ 2. น้อยใจ	- เห็นภาพหมาแมวถูก ทารุณ - สามีมักตำหนิ ต่อว่า
เอฟ	1. มีความสุข 2. สนุก	- ได้เรียนทำขนม - ดูหนังตลกจนหยุดหัวเราะ ไม่ได้	1. กลัว 2. หงุดหงิด	- เวลาที่สามีเมา - เวลาที่ถูกคนต่อว่า เรื่องการใช้ชีวิต

จากสถานการณ์ที่สมาชิกมองเห็นความเชื่อมโยงของอารมณ์ความรู้สึก ผู้นำใช้การถามสมาชิกทั้งกลุ่มว่าเมื่อเราเกิดความรู้สึกหรืออารมณ์เชิงลบจากเหตุการณ์ที่ยกตัวอย่าง มีสัญญาณร่างกายอะไรปรากฏขึ้นให้เห็นบ้าง สมาชิกที่รู้สึกหงุดหงิดจากการถูกคนรอบข้างต่อว่า เล่าว่า เริ่มมือสั่น ใจสั่น รู้สึกว่าใบหน้าและต้นคอร้อน และตนเองเริ่มพูดจาไม่ดี สมาชิกที่รู้สึกกลัวเวลาเห็นสามีเมา เล่าว่า หัวใจเต้นเร็วมากๆ หายใจไม่ค่อยทั่วท้อง สมาชิกที่รู้สึกสะเทือนใจเมื่อเห็นภาพหมาแมวถูกทำร้าย เล่าว่า น้ำตาไหลออกมาเอง ไม่สามารถหยุดได้ มือเริ่มเกร็ง เมื่อสมาชิกมองเห็นความเชื่อมโยงระหว่างอารมณ์ความรู้สึกกับร่างกายได้ชัดเจนขึ้น จึงถามสมาชิกบางส่วนว่าแล้วรับมือกับภาวะร่างกายที่เกิดขึ้นนั้นอย่างไร สมาชิกบางส่วนใช้การโทรหาบุคคลอื่นเพื่อพูดคุยระบาย สภาวะร่างกายดีขึ้นกลับมาเป็นปกติ สมาชิกบางส่วนใช้การหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้า

ผู้นำทำการบอกเล่าถึงแนวทางการรับมือกับภาวะร่างกายที่แสดงสัญญาณ ความเครียดออกมาในรูปแบบที่แตกต่างกันไป และกายสมาธิทำความเข้าใจกับวิธีการรับมือกับความเครียดที่เกิดขึ้นด้วยเทคนิคการหายใจเพื่อการผ่อนคลายและการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างเป็นระบบ

ช่วงเริ่มต้นของการฝึก ผู้นำสอบถามสมาธิว่ามีใครคุ้นเคยกับการหายใจหรือเคยฝึกการหายใจในรูปแบบอื่นๆมาบ้าง สมาธิคนหนึ่งกล่าวว่าตนเองได้มีโอกาสไปปฏิบัติธรรมอยู่หลายครั้งสามารถนั่งสมาธิได้ยาวๆ ผู้นำให้การชื่นชม และเชิญชวนให้สมาธิได้ลองฝึกการหายใจไปด้วยกันในรูปแบบที่ต่างออกไป เบื้องต้น

ให้สมาธิเริ่มฝึกจากการหายใจตามจังหวะที่ตนเองคุ้นเคยการธรรมชาติ ประมาณ 1-2 นาที แล้วสังเกตลมหายใจหรือวิธีการหายใจของตนเองว่ามีลักษณะเป็นเช่นไร สมาธิส่วนมากสะท้อนว่าหายใจสั้น ตื้น ไม่เข้าท้อง เกร็งและกลั่นลมหายใจ จากนั้นให้สมาธิได้เริ่มเข้าสู่การฝึกรูปแบบการหายใจแบบใช้กระบังลม (diaphragmatic breathing exercise) ตามขั้นตอนที่ผู้นำบรรยายให้สมาธิทำตาม ในช่วงต้นของการฝึกสมาธิมีอาการเกร็งและกระสับกระส่าย มีการถอนหายใจเป็นช่วง เนื่องจากไม่คุ้นเคยกับการฝึกหายใจเข้าลึกยาวและหายใจออกยาว แต่เมื่อการฝึกผ่านไปประมาณ 5 นาที พบว่าสมาธิมีนิ่ง ความผ่อนคลายและมีการหายใจเป็นจังหวะที่ราบรื่นขึ้น หลังการฝึกสมาธิสะท้อนว่าตนเองหายใจได้ลึกและยาวขึ้น รู้สึกสบายมากขึ้นหัวโล่งเมื่ออยู่กับการหายใจ สอดคล้องกับที่ผู้นำสังเกตเห็น สมาธิบางส่วนรู้สึกเมื่อยช่วงช่วงท้อง เหมือนกับต้องพยายามหายใจให้ได้มากที่สุด สำหรับสมาธิที่ปฏิบัติทำมาก่อนรู้สึกสงบ สบายและมีความสุข จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาธิได้พัก 10 นาที

ในช่วงท้าย ผู้นำพาสมาธิเข้าสู่กระบวนการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างเป็นระบบ โดยแบ่งกล้ามเนื้อเป็นกลุ่มในการฝึกดังนี้ กล้ามเนื้อมือ กล้ามเนื้อแขน กล้ามเนื้อบริเวณบ่าและไหล่ กล้ามเนื้อคอ กล้ามเนื้อใบหน้าช่วงบน กล้ามเนื้อใบหน้าช่วงล่าง กล้ามเนื้อหน้าอก กล้ามเนื้อหลัง กล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อสะโพก กล้ามเนื้อต้นขา กล้ามเนื้อน่องและเท้า โดยกล้ามเนื้อแต่ละกลุ่ม จะดำเนินการ 3 ขั้นตอน ดังนี้ 1. การเกร็งกล้ามเนื้อ 3-5 วินาที ตามความรู้สึกของแต่ละบุคคลที่ไม่ฝืนจนได้รับการบาดเจ็บ 2. ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 3. ทำการหายใจแบบใช้กระบังลม 2 ลมหายใจ และเคลื่อนไปสู่การฝึกในกลุ่มกล้ามเนื้อถัดไป ทำขั้นตอนทั้งหมดซ้ำทุกครั้งที่เราเริ่มฝึกในกลุ่มกล้ามเนื้ออื่น ๆ การฝึกในขั้นตอนนี้ใช้เวลาประมาณ 30-40 นาที เริ่มฝึก ผู้นำ ใช้การบรรยายไปพร้อมกับการสังเกตสังเกตจังหวะการฝึกของสมาธิ เพื่อให้สมาธิไม่รู้สึกตึงเครียดมากเกินไป สังเกตเห็นได้ว่าสมาธิมีส่วนร่วมในการฝึกปฏิบัติอย่างตั้งใจ พาร่างกายตนเอง

เคลื่อนไหวไปตามสิ่งที่ได้ยิน บรรยากาศภายในห้องมีแต่เสียงของผู้บรรยายและการเคลื่อนไหวของสมาชิกที่อยู่ในความสงบ เมื่อฝึกจบให้สมาชิกให้ค่อย ๆ ลืมตาขึ้น สมาชิกกล่าวว่า สบาย ไม่อยากลืมตาขึ้นมาเลย อยากนอน ความเจ็บปวดบริเวณปวดช่วงเอวและต้นขาหายไป ร่างกายเบา สบาย

ผู้นำกล่าวชื่นชมและขอบคุณสมาชิก และมอบหมายสมาชิกให้กลับไปฝึกการหายใจและผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกวัน ในระหว่างสัปดาห์ ให้ได้อย่างน้อย 2-3 ครั้ง เพื่อประโยชน์ในการสร้างความผ่อนคลายและรับมือกับความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่างๆ ได้ดีขึ้น นัดหมายวัน เวลา การพบกันในสัปดาห์ถัดไป

**วันที่ 11 มิถุนายน 2565 เวลา 09:00-12:00 น. สถานที่ สถานพยาบาลแห่งหนึ่ง**  
**ครั้งที่ 2 ความคิดของฉัน**

ผู้นำตอบทักทายและต้อนรับสมาชิกเข้าสู่กระบวนการกลุ่มครั้งที่ 2 สมาชิก สีหน้ายิ้มแย้ม กล่าวทักทายผู้นำและเพื่อนสมาชิกด้วยกัน สมาชิกบางส่วนมีท่าทีง่วงนอนอยู่ สังเกตได้จากการหวัดติดกันหลายครั้ง

ผู้นำกล่าวทักทายและต้อนรับสมาชิกเข้าสู่การเข้าร่วมกลุ่มในวันนี้ สมาชิกส่วนมากมีท่าทีแจ่มใส ตื่นตัว ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกทบทวนถึงข้อตกลงในการอยู่ร่วมกันสำหรับครั้งนี้ สมาชิกยังคงเน้นย้ำในเรื่องเดิม ขอให้สมาชิกกลุ่มดูแลกันเหมือนครั้งก่อน ทั้งในเรื่องของการพูดคุยที่เป็นกันเอง ความผ่อนคลาย การรักษาความลับ และเคารพกัน สมาชิกสะท้อนถึงความต้องการที่จะได้รับแนวทางในการกลับไปดูแลจัดการตนเอง

สมาชิกคนหนึ่งได้บอกเล่าถึงความชื่นชอบที่มีต่อการเข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว ทำให้ตลอดอาทิตย์ที่ผ่านมาผ่อนคลายได้อย่างเต็มที่ ผู้นำจึงชวนให้สมาชิกได้บอกเล่าถึงเรื่องราวของการฝึกการหายใจ พบว่าสมาชิกคนนี้ทำการหายใจเพื่อการผ่อนคลายก่อนเข้านอนทุกวัน จึงทำให้หลับสนิท สมาชิกบางส่วนเล่าว่าตนเองได้ทำการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างเป็นระบบ หลังจากหมดเวลาทำงาน ช่วยให้อารมณ์สบายขึ้น แม้จะไม่ได้ฝึกทุกวัน แต่รับรู้ได้ถึงการเปลี่ยนแปลง ภาพรวมสมาชิก สามารถฝึกการหายใจเพื่อการผ่อนคลายได้เป็นประจำ แต่การฝึก คลายกล้ามเนื้ออย่างเป็นระบบฝึกได้ประมาณ 2 ครั้ง ผู้นำชื่นชมสมาชิกทุกคนที่ได้นำแนวทางไปใช้ในการดูแลตนเองในชุดประจำวัน



ผู้นำนักกิจกรรมง่าย ๆ ที่มีความสนุก ตื่นตัวเข้ามาใช้ ให้สมาชิกทุกคนนึกคำศัพท์เกี่ยวกับสิ่งของ วัตถุ สิ่งมีชีวิต หรืออะไรก็ได้ไว้ในใจ ที่ตนเองจะสามารถสื่อสารท่าทางออกมาได้โดยไม่ต้องใช้คำพูดใดๆ ให้เพื่อนสมาชิกได้ลองทาย ระหว่างกระบวนการมีทั้งเสียงหัวเราะ ความตลก ความสนุก ผสมผสานอยู่ ทั้งตอนที่เพื่อนแสดงท่าทางและตอนที่เพื่อนต้องทายคำนั้นออกมา สมาชิกที่แสดงท่าทางตำรวจจรรยาจร สื่อสารท่าทางที่ชัดเจนทำให้เพื่อนทายถูกตั้งแต่ครั้งแรก สมาชิกที่แสดงท่าทางปลาวาฬ เพื่อนที่เหลือทั้งหมดตอบไม่เหมือนกันเลย สมาชิกที่แสดงท่าทางเป็นกบ เพื่อนทายถูกบ้างไม่ถูกบ้าง จากตัวอย่างเหล่านี้ ผู้นำให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงสาเหตุที่ทำให้แต่ละคนคาดเดาคำตอบ ได้เหมือนและแตกต่างกันออกไป สมาชิกสะท้อนว่า หากเจ้าของคำศัพท์แสดงท่าทางได้ตรงก็จะทำให้เดาได้ง่ายและถูกต้อง และคำศัพท์ที่เลือกมามีผลอย่างมาก เพราะบางครั้งนึกไม่ถึง ไม่ใช่สิ่งที่คุ้นเคย หรือไม่ได้อยู่ในชีวิตประจำวัน เช่น ฟังหูซ้ายทะลุหูขวา จับจด ดังนั้นผู้นำจึงทำการสรุปให้สมาชิกได้มองเห็นว่า การรับรู้ที่แตกต่างของบุคคลมาจากประสบการณ์ ร่วมกับสิ่งที่มองเห็น บุคคลแต่ละคนจึงเกิดการตีความที่แตกต่างกันออกไป

เริ่มพาสมาชิกให้ทำความรู้จักกับรูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ สรีระร่างกาย และการแสดงออก (CBT Interaction model) บอกเล่าความรู้ด้วยการเชิญชวนให้สมาชิกคนใดก็ได้ ที่สะดวกใจที่จะบอกเล่าถึงเหตุการณ์ความรุนแรงที่เกิดขึ้นกับตนเองที่ผ่านมา 1 เหตุการณ์ สมาชิกคนหนึ่งอาสาที่จะเล่าเรื่องราวของตนเองให้เพื่อนฟัง ดังนี้ ทุกวันนี้ตนเองมีภาวะนอนไม่หลับมาเป็นเวลา เกือบ 1 ปี จากเหตุการณ์ที่ถูกทำร้ายเล็กๆ น้อยๆ เป็นประจำ เวลาที่สามีโกรธหรือไม่พอใจ จะถูกผลักกบ้าง กระชากแขน กระชากตัวเขย่าตัว ถูกจิกผมดึงให้ล้ม เวลาเดินผ่านสามีจะเกิดความรู้สึกกระแวงเพราะไม่รู้ว่าตนเองจะถูกทำร้ายตอนไหน ทุกครั้งที่สามีเริ่มไม่พอใจจะพยายามเลี่ยงไม่ให้ตนเองอยู่ในสถานการณ์ ในระหว่างที่สมาชิกกำลังเล่าเรื่องราว ผู้นำสังเกตสัญญาณร่างกายและน้ำเสียงของผู้เล่าเป็นระยะ สมาชิกสามารถบอกเล่าเรื่องราวได้โดยไม่มีน้ำตา ไม่มีน้ำเสียงสั่นเครือ ผู้นำใช้การสะท้อนความรู้สึกหวาดกลัว ความรู้สึกไม่ปลอดภัยในชีวิต ความรู้สึกเสียใจที่ถูกกระทำเช่นนี้ เพื่อให้สมาชิกเจ้าของประสบการณ์ได้รับรู้ว่ามีคนเข้าใจ จากนั้นจึงเชิญชวนให้สมาชิกคนอื่นได้บอกเล่าประสบการณ์ที่มีความใกล้เคียงกันเพื่อสร้างความมั่นใจให้เกิดขึ้นแก่กลุ่ม สมาชิกอีกคนเริ่มเล่าว่า ตนเองถูกทำร้ายแบบเล็กๆ น้อยๆ เช่นเดียวกัน เวลาที่สามีโกรธจะใช้การผลัก การกระชาก การตะโกนใส่หน้า ตบหัว แต่เหตุการณ์ล่าสุดที่เกิดขึ้น คือ ถูกผลักล้มลงบนโต๊ะกระจกทำให้ถูกกระจกบาด ซึ่งเหตุการณ์ครั้งนี้ส่งผลให้เกิดความกระแวง หวาดกลัว จนไม่อยากเข้าใกล้สามีอีกเลย ทุกวันนี้นอนไม่หลับเนื่องจากวิตกกังวล กลัวว่าสามีจะลุกขึ้นมาตี

เราตอนที่เราหลับไปแล้ว ในช่วงเวลานี้ผู้นำทำการขยายความสัมพันธ์ของภาวะร่างกายที่มีความตึงเครียดจนทำให้นอนไม่หลับหรือหลับไม่ลง ที่ได้รับอิทธิพลมาจากความคิดหรือภาพที่ทํา ส่งผลให้สมาชิกทั้งคู่ต้องตกอยู่ในความหวัดกลัว จากนั้นผู้นำ ถามถึงสภาวะร่างกายเวลานี้ว่ามีสัญญาณร่างกายที่แสดงให้เห็นถึงความเครียดปรากฏขึ้นบ้างหรือไม่ สมาชิกแจ้งว่า ใจเต้นเร็ว หายใจไม่เข้าท้อง ในช่วงที่นึกถึงภาพถูกกระຈกบาด ผู้นำจึงเชิญชวนให้สมาชิกทั้งหมดได้หลับตาลง และพาให้ทุกคนได้เข้าสู่การสร้างความผ่อนคลายด้วยลมหายใจอีกครั้ง โดยที่ผู้นำใช้การบรรยายเสียงนำเพื่อ ลดระดับสภาวะความเครียดทางร่างกายที่เกิดขึ้นให้บรรเทาลง สมาชิกทั้ง 2 รับมือกับสภาวะความเครียดที่เกิดขึ้นได้ดี หัวใจเต้นเบาลง ภาพเหตุการณ์จางหายไป

ทำการพักกลุ่ม 15 นาที ก่อนที่จะนำเข้าสู่การบอกเล่าในเหตุการณ์จากสมาชิกคนอื่น ๆ

จากนั้น ผู้นำเชิญชวนให้สมาชิกเจ้าของเรื่องราวทั้ง 2 คน ได้ลองนึกถึงเหตุผลที่ทำให้ตนเองยอมที่จะถูกร้ายมาอย่างต่อเนื่อง พบว่า สมาชิกทั้ง 2 คนมองว่าตนเองไม่มีทางเลือก ปัจจุบันสามีเป็นคนหาเลี้ยงเป็นส่วนใหญ่ คนหนึ่งกำลังศึกษาอยู่ อีกคนหนึ่งลาออกจากรางานมาแล้ว ผู้นำจึงใช้แนวทางการตรวจสอบข้อเท็จจริง กับสิ่งที่สมาชิกคิดต่อตนเองว่าไม่มีทางเลือกเพื่อทำการขยายความคิด ด้วยการตั้งคำถามว่า ก่อนหน้าที่จะตัดสินใจใช้ชีวิตร่วมกับสามี เราใช้ชีวิตมาอย่างไร สมาชิกกล่าวว่า ตนเองเป็นนักกายภาพมาก่อนมีรายได้ในการเลี้ยงดูตนเอง สมาชิกอีกคนหนึ่งกล่าวว่า ตนเองรับจ้างรายวัน มีรายได้ส่งเสียเลี้ยงดูตนเอง ไม่ได้พึ่งพาครอบครัว จากนั้นผู้นำตั้งกระบวนการกลุ่มเข้ามาช่วยยืนยันถึงจุดแข็งที่สมาชิกมองเห็นในตัวเจ้าของเรื่องเล่า และถามกับสมาชิกที่เหลือว่าคุณมองเห็นอะไรในตัวของสมาชิกทั้ง 2 คนนี้ สมาชิกสะท้อน ความเก่ง ความสามารถ ความขยัน การพึ่งพาตนเอง ออกมา ผู้นำทำการยืนยันและตอกตริ่ง คุณลักษณะทั้งหมดนี้ให้สมาชิกทั้ง 2 คน ได้ยินอีกครั้ง พร้อมถามว่า คนที่เรียนจบเป็นนักกายภาพบำบัด ดูแลสุขภาพของผู้อื่น ทำงานหาเลี้ยงตนเองได้มาตั้งแต่อายุน้อย จะเรียกว่าเป็นผู้ที่ไม่มีทางเลือกในชีวิตจริงหรือไม่ สมาชิกทั้งสองคนร้องให้ออกมา พักหน้า เพื่อนสมาชิกให้การดูแลด้วยการแตะหัวไหล่และสงทิตขูให้ ผู้นำให้สมาชิกได้ใช้เวลาด้วยความรู้สึกที่ปรากฏขึ้นกับตนเองด้วยความเงียบ จากนั้นสมาชิกทั้งสองคนสื่อสารว่า เราเหมือนจมปักอยู่กับการถูกทำร้ายจนลืมไปเลยว่าตัวเองเคยเป็นใคร ไม่อยากจะเชื่อเลยว่าเราลืมรักตัวเองไปตั้งแต่เมื่อไหร่ สมาชิกใช้การพักหน้าตอบรับเสียงในหัวใจที่ปรากฏขึ้น เมื่อจบกระบวนการดูแลเรื่องราวของสมาชิกลง จึงแยกย้ายกันไปรับประทานอาหารกลางวัน

วันที่ 11 มิถุนายน 2565 เวลา 13:00-16:00 น. สถานที่ สถานพยาบาลแห่งหนึ่ง  
ครั้งที่ 2 พลังใจของฉัน

ผู้นำกล่าวต้อนรับสมาชิกเข้าสู่กลุ่มการปรึกษาในช่วงบ่าย ยังคงใช้การสังเกตระดับความพร้อมของสมาชิกในการเรียนรู้ พบว่าสมาชิกมีความมุ่งหวังปรากฏขึ้นบ้างตามธรรมชาติของช่วงเวลาและสอบถามพูดคุยเพื่อให้สมาชิกเกิดการตื่นตัว และพาเข้าสู่กระบวนการเสริมสร้างพลังใจแก่ตนเอง ด้วยการนำจุดแข็งของตนเองที่ได้เขียนไว้ตั้งแต่การเข้ากลุ่มครั้งที่แล้ว ให้สมาชิกเลือกขึ้นมา 5 ข้อแล้วนำมาวาดภาพสัญลักษณ์หรือตัวแทนของสิ่งที่ดีในตนเอง กระบวนการทำงานนี้ให้สมาชิกได้ ใช้เวลาอย่างเต็มที่ในการนึกถึงจุดแข็งของตนเองและจินตนาการผ่านออกมาเป็นภาพวาด ซึ่งนำเสียงเพลงบรรเลงแนวธรรมชาติ เสียงน้ำไหลที่ผ่อนคลายสบายมาเปิดคลอระหว่างกระบวนการ เมื่อสมาชิกวาดภาพเรียบร้อยแล้ว ผู้นำพาให้สมาชิกได้หลับตาลงและนำเทคนิคการหายใจเพื่อการผ่อนคลายพร้อมกับให้สมาชิกได้ปรากฏภาพวาดของตนขึ้นให้ชัดในเวลานี้ ใช้เวลาประมาณ 5 นาที จากนั้นสมาชิกแต่ละคนได้บอกเล่าผ่านรูปที่วาดออกมา ดังนี้

- เอ ชอบตัวเองที่ ชอบตัวเองที่ 1. เป็นคนฉลาด 2. เป็นคนเข้าใจตนเอง 3. เป็นคนสวຍบุคลิกดี 4. เป็นคนมีเหตุผล 5. เป็นคนให้อภัยคนอื่นง่าย

วาดภาพตัวแทนจุดแข็งเหล่านี้ออกมาเป็นภาพ ตนเองที่มีใบหน้ายิ้ม ปากสีแดง อยู่ในสวนดอกไม้

- บี ชอบตัวเองที่ 1. เป็นคนอ่อนโยน 2. เป็นคนรักครอบครัว 3. เป็นคนเสียสละ 4. เป็นคนอดทน 5. เป็นคนมีวินัย วาดภาพตัวแทนจุดแข็งเหล่านี้ออกมาเป็นภาพ การ์ตูนเด็กผู้หญิงหน้ายิ้มมีแอปเปิ้ลอยู่บนหัว

- ซี ชอบตัวเองที่ ชอบตัวเองที่ 1. เป็นคนอดทน 2. เป็นคนเข้มแข็ง 3. เป็นคนให้อภัยคน 4. เป็นคนไวใจคน 5. เป็นคนจริงใจ วาดภาพตัวแทนจุดแข็งเหล่านี้ออกมาเป็นภาพ หัวใจดวงใหญ่ สีแดงทั้งดวง

- ดี ชอบตัวเองที่ 1. เป็นคนฉลาด 2. เป็นคนขยัน 3. เป็นคนกล้าหาญ 4. เป็นคนพูดเก่ง 5. เป็นคนกล้าตัดสินใจ วาดภาพตัวแทนจุดแข็งเหล่านี้ออกมาเป็นภาพ จรวดพุ่งขึ้นบนท้องฟ้า

- อี ชอบตัวเองที่ 1. เป็นคนร่าเริง 2. เข้ากับคนง่าย 3. เป็นคนสบายๆ 4. ไม่ค่อยเครียด 5. เป็นคนมองโลกในแง่ดี วาดภาพตัวแทนจุดแข็งเหล่านี้ออกมาเป็นภาพ ตนเองยืนอยู่ในสวนหน้าบ้าน มีสายรุ้ง มี, กอม ลูกกวาด ดอกไม้อยู่บนพื้น

- เอฟ ชอบตัวเองที่ 1.เป็นคนมั่นใจในตัวเอง 2.เป็นคนร่าเริง 3.เป็นคนอหังการดี 4.เป็นคนฉลาด 5.เป็นคนเข้ากับคนง่าย วาดภาพตัวแทนจุดแข็งเหล่านี้ออกมาเป็นภาพ ตัวเองตอนเรียนอยู่มัธยม กำลังชุดดี

ผู้นำอธิบายให้สมาชิกทุกคนทราบว่า เราทุกคนต่างมีพลังใจที่แฝงอยู่ในตนเองจากประสบการณ์ชีวิตที่เรียนรู้และสะสมมาตั้งแต่วัยเด็ก เมื่อเราใช้ชีวิตอย่างคุ้นเคยจึงมักลืมนำตนเองมีพลังมากมายในตัวเอง ดังเช่นตัวอย่างที่เพื่อนสมาชิก 2 คนได้ระลึกถึงความสามารถ ความเก่ง และการพึ่งพาตนเองได้ จากนั้นให้สมาชิกได้เริ่มทบทวนถึงความเป็นมาของพลังใจที่ปรากฏขึ้นในชีวิตตน โดยให้ลองใช้การนึกถึงสถานการณ์ความรุนแรง หรือวิกฤตที่เคยเกิดขึ้นและนึกถึงพลังใจที่เราใช้กับสถานการณ์ครั้งนั้น เพื่อให้สมาชิกได้มองเห็นถึงพลังใจของตนเองได้ชัดเจนขึ้น

- เอ เล่าว่าตนเองเคยได้รับการรักษาด้วยภาวะซึมเศร้าเมื่อหลายปีที่แล้ว เมื่อมาอยู่กับสามีแล้วเริ่มถูกทำร้าย จนถูกนำส่งโรงพยาบาล ในเวลานั้น พยาบาลที่ดูแลได้แนะนำให้เข้ารับการปรึกษากับศูนย์ให้การช่วยเหลือผู้ถูกกระทำรุนแรง พลังใจของตนในเวลานั้นมาจากเจ้าหน้าที่ในสถานพยาบาลที่คอยให้กำลังใจและให้การช่วยเหลือ

- บี จากเหตุการณ์ที่ถูกทำร้ายจนได้รับบาดเจ็บถูกกระชกบาด ได้รับการช่วยเหลืออย่างจริงจังจากสถานพยาบาล และมีนักสังคมสงเคราะห์มาช่วยเหลือพูดคุย กำลังใจของตนในเวลานั้นคือ หน่วยงานภาครัฐ

- ซี มักจะถูกทำร้ายเวลาที่สามีเมาและปฏิเสธไม่ยอมให้มีเพศสัมพันธ์ ทุกครั้งที่เกิดเหตุการณ์เพราะแม่สามีไม่รู้เรื่อง พลังใจของตนเอง มาจากความเข้มแข็งในการต่อสู้กับโชคชะตาชีวิต และเพื่อนๆ ที่คอยรับฟังและให้กำลังใจ

- ดี ถูกสามีทำร้ายเล็กน้อย แต่ต่อเนื่องมาเป็นเวลาหลายปี พลังใจของตน คือ คนรอบข้างที่ให้คำแนะนำและให้กำลังใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเพื่อนสนิทสมัยเรียนมัธยม ที่มักมาเยี่ยมที่บ้านเป็นประจำ

- อี ตนเองเคยใช้ยาเสพติดมาก่อน เป็นผลทำให้สามีใช้กำลังด้วยบ่อยๆ จึงใช้การดูแลปกป้องตนเองไม่ให้ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดอีก พลังใจของตนมาจาก ความอดกลั้น ความพยายามควบคุมดูแลนิสัยของตัวเองให้ดี รวมถึงพ่อแม่ที่มั่นคงคอยโทรมาหา

- เอฟ เหตุการณ์ครั้งล่าสุดที่ถูกสามีเตะจนล้มลงไปกองกับพื้น ทำให้ถูกนำส่งโรงพยาบาลในช่วงเวลานั้นรู้สึกโทษตัวเองที่เป็นสาเหตุให้สามีโมโห แต่พี่พยาบาลและเจ้าหน้าที่ที่ดูแลในศูนย์

ช่วยเหลือผู้ถูกกระทำความรุนแรงได้เตือนสติให้เรามองเห็นถึงข้อเท็จจริงที่ว่า ไม่มีใครมีสิทธิทำร้ายกันได้ พลังใจของตนในเวลานั้น มาจากเจ้าหน้าที่ที่โรงพยาบาล

ผู้นำให้การชื่นชมที่สมาชิกได้นึกถึงพลังใจของตนเองในยามเกิดวิกฤติ และให้สมาชิกในกลุ่มได้ชื่นชมวิธีการรับมือของเจ้าของเรื่องเล่า เพื่อเป็นการสร้างประสบการณ์และความรู้สึกเชิงบวกให้ตราตรึงแก่เพื่อนสมาชิกทุกคน กระแสกลุ่มในช่วงเวลานี้ เต็มไปด้วยความเห็นใจ เพื่อนสมาชิกส่งกำลังใจถึงกัน มีการตบไหล่เบาๆ ให้เพื่อนรับรู้ และมีการบอกเล่าถึงแนวทางในการรับมือที่ตนเองเคยเผชิญมา

ผู้นำกล่าวขอบคุณและปิดกลุ่มด้วยการมอบหมายให้สมาชิกได้ฝึกการนำพลังใจของตนเองในด้านต่างๆไปประยุกต์ใช้ และ ในระหว่างอาทิตย์ให้ทำการบันทึกสถานการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์เชิงลบ และบันทึกความคิดที่ส่งผลให้เกิดความรู้สึกนั้น อย่างน้อย 1 เหตุการณ์ และ ให้สมาชิกได้นำเทคนิคการหายใจไปใช้ในการสร้างความผ่อนคลายและลดระดับความเครียดกับสถานการณ์หรือวิกฤติที่เกิดขึ้นให้ได้มากที่สุด

**วันที่ 18 มิถุนายน 2565 เวลา 09:00-12:00 น. สถานที่ สถานพยาบาลแห่งหนึ่ง**  
**ครั้งที่ 3 ตัวฉันกับวาทกรรมของสังคม**

ผู้นำกล่าวทักทายสมาชิกอย่างเป็นกันเอง ในครั้งนี้เมื่อสมาชิกมาถึงสามารถพูดคุยเรื่องราวต่างๆของตนเองให้เพื่อนสมาชิกคนอื่นฟังได้อย่างสบายใจ สมาชิกมีความไว้วางใจกันอย่างมาก ผู้นำปล่อยให้กระแสในช่วงต้นดำเนินไปโดยไม่แทรกแซง จากนั้นสอบถามถึงเป้าหมายที่ต้องการให้เกิดขึ้นในครั้งนี้ สมาชิกคนหนึ่งสะท้อนถึงความต้องการที่จะได้รับแนวทางในการกลับไปดูแลจัดการตนเอง เนื่องจากช่วงอาทิตย์ที่ผ่านมา รู้สึกไม่ค่อยสบายใจจากการมองเห็นสามีดื่มสุร่าอยากบอกให้เขาหยุด แต่ก็ไม่กล้ากลัวจะโดนเหวี่ยงกระเด็น สมาชิกส่วนที่เหลือมีความคิดเห็นเช่นเดียวกัน และยังคงต้องการให้มีบรรยากาศที่สบาย ไม่ตึงเครียดเช่นเคย

จากนั้นชวนให้สมาชิกได้พูดคุยบอกเล่าถึงบันทึกเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกเชิงลบ ที่มีความมุ่งหมายให้สมาชิกได้คุ้นเคยกับการสำรวจความรู้สึกที่เชื่อมโยงกับเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน มีรายละเอียดดังนี้

- เอ เพื่อนโทรมาเล่าให้ฟังว่า ลูกป่วยเป็นมะเร็งเม็ดเลือดขาว รู้สึกสะเทือนใจ อยากร้องไห้แทนเพื่อนกับข่าวที่ได้ยิน คิดว่าถ้าเป็นลูกของตัวเองคงจะเศร้าอย่างมาก ผู้นำถามคำถามว่า แล้ว



จัดการกับความสะเทือนใจที่เกิดขึ้นอย่างไร พบว่า ให้กำลังใจเพื่อนและพาเพื่อนไปทำบุญ ขอพรจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ทำให้สบายใจขึ้นทั้งตัวเราและเพื่อน

- บี ไปกินร้านบุฟเฟ่ แต่สิ่งที่ต้องการกินทางร้านบอกว่าหมด จึงทำให้โกรธมาก คิดว่าเราเสียเงินมาเพื่อจะได้กินสิ่งที่ชอบ กลายเป็นเสียเงินเปล่า ผู้นำถามคำถามว่า แล้วจัดการกับความโกรธและไม่พอใจอย่างไร พบว่า สมาชิกเรียกผู้จัดการมาพบและเขียน feedback ลงสื่อโซเชียลมีเดีย ทำให้हारมณเสียน้อยลง จากนั้นก็ไปหาขนมอร่อยกิน ความโกรธก็หายไป

- ซี ช่วยเพื่อนอีกกลุ่มทำรายงานจนถึงดึก ในขณะที่โทรไปหากลับพบว่าเพื่อนหลับไปแล้ว รู้สึกผิดหวังที่เพื่อนแสดงออกแบบนี้ คิดว่าเพื่อนเป็นคนเห็นแก่ตัวคนหนึ่ง งานของตัวเองเพราะมีคนมาช่วยก็ทิ้งเลย ผู้นำถามคำถามว่า แล้วจัดการกับความผิดหวังอย่างไร พบว่า ที่แรกบอกกับตัวเองว่าก็ดีเหมือนกันครั้งนี้จะเป็นครั้งสุดท้ายฉันไม่ต้องเหนื่อยช่วยเธออีก จะไม่คุยกับเพื่อนอีก แต่พอมาทราบข่าวจากเพื่อนอีกคนหนึ่งที่ เพื่อนคนนี้ ช่วยงานกลุ่มจนไม่ได้นอนมาหลายวัน จากที่เคยคิดว่าเพื่อนเห็นแก่ตัวตอนนี้เข้าใจแล้วว่าเพื่อนไม่ได้เห็นแก่ตัว เลยให้อภัยเพื่อนได้

- ดี มีลูกค้าติดต่อสอบถามเกี่ยวกับสินค้า ถามเยอะมากแต่ไม่มีท่าทีจะซื้อ ทำให้รู้สึกหงุดหงิด ตอนนั้นคิดว่าเสียเวลามากๆ ที่ต้องมาเสียเวลาคุยกับคนที่จะไม่ซื้อของเรา ผู้นำถามคำถามว่า แล้วจัดการกับความหงุดหงิดนี้ได้อย่างไร พบว่า สมาชิกใช้การตอบลูกค้าสั้นลง และลดความกระตือรือร้นในการให้ข้อมูล

- อี โกรธที่แมวจรม้าอี ฉีใส่หน้าบ้าน ตรงทางเดินเข้าออกบ้าน อยากตีแมว เพราะชีวิตมีอะไรต้องทำเยอะแยะทำให้เราเสียเวลามานั่งเซ็ดล้าง ผู้นำถามคำถามว่า แล้วจัดการกับความโกรธนี้ได้อย่างไร พบว่า ตอนต้องเซ็ดล้างก็ยังหงุดหงิดอยู่ แต่พอทำสะอาดแล้ว ความคิดที่ว่าอยากจะตีแมว มันหายไปเอง ไม่โกรธแล้ว แต่มานั่งนึกถึงวิธีป้องกันไม่ให้แมวมาฉีแทน

- เอฟ สามีดื่มเหล้าจนเมา ทำให้รู้สึกไม่สบายใจกังวลอย่างสูง คิดว่าตนเองอาจจะถูกทำร้ายได้ เพราะเคยเกิดขึ้นมาก่อนหน้านี้ ผู้นำถามคำถามว่า แล้วจัดการกับความกังวลใจนี้ได้อย่างไร พบว่า สมาชิกหลีกเลี่ยง การพูดคุยกับสามี ปล่อยให้สามีเมาหลับคาโซฟาไป

ผู้นำกลุ่ม ได้ยินเรื่องเล่าของสมาชิกคนสุดท้าย จึงต้องการนำสถานการณ์นี้เข้ามาเชื่อมโยงความรู้ในเรื่องเกี่ยวกับการรับรู้พลังอำนาจของตน จึงใช้การตั้งคำถามกลับไปทีสมาชิกคนหนึ่งที่ “สาเหตุอะไรที่ทำให้พวกเราเลือกที่จะใช้การหลีกเลี่ยงไม่พูดกับสามีในขณะที่เขาเมา” สมาชิกกล่าวว่า “ปลอดภัยที่สุด คนคนนี้ถ้าเมาแล้วพูดอะไรซัดหูก็จะอาละวาด” จากนั้นจึงใช้คำถามให้สมาชิกคิดต่อว่า “ตัวเรามีความคิดอะไรปรากฏขึ้นที่ทำให้เราเชื่อว่าเราไม่สามารถห้าม



ให้สามีไม่ให้ดื่มเหล้าตั้งแต่แรก” สมาชิกมีท่าทีที่คิดอยู่นานพร้อมกับบอกว่า “ไม่กล้าห้ามหรือการเงินเขา เขาเป็นคนหามาเลี้ยงคนทั้งบ้าน” จึงเชิญชวนให้สมาชิกในกลุ่มเริ่มทำการอภิปรายในเรื่องราวนี้ไปพร้อมๆ กัน สมาชิกอีกคนหนึ่งมีความคิดเห็นเช่นเดียวกันในสถานการณ์ที่สามีดื่มสุรา “จริงๆ มันก็ปกติที่ผู้ชายจะดื่มเหล้า พ่อฉันก็ดื่มแต่ไม่เคยทำร้ายใคร แต่สามีฉันวันไหนเมามากก็เอาเรื่อง ทุบตีเหมือนกัน” สมาชิกอีกคนหนึ่งสะท้อนถึงเหตุการณ์ที่ตนเองถูกตบหน้าตอนที่สามีเมาแล้วสามีพูดว่า “มึงทำให้กูอารมณ์เสีย กูให้เงินมึงใช้ตั้งเยอะแยะไม่สำนึกบ้างเลย” ซึ่งในเวลานั้นสมาชิกเองก็เชื่อในสิ่งที่สามีพูดว่าเป็นเรื่องจริงที่เค้าให้เงินให้การเลี้ยงดูเราในทุกเรื่อง ผู้นำเริ่มพาสมาชิกทำความเข้าใจเรื่องของพลังอำนาจ ที่ส่งผลกระทบต่อชีวิตมนุษย์ ด้วยการให้สมาชิกนึกถึงระดับพลังอำนาจของตนเอง ในครอบครัว ในที่ทำงาน ว่ามีระดับที่แตกต่างกันอย่างไร พบว่า ในบริบทครอบครัว สมาชิกมีพลังอำนาจต่ำ เนื่องจากเรื่องของการเงินที่ยังต้องพึ่งพาอาศัยสามี รวมถึงความรู้สึกเกรงกลัวต่อการควบคุม การแสดงความเป็นใหญ่ ที่ทำให้รู้สึกว่าตนเองไม่มีอำนาจต่อรองใดๆ ต้องยอม ในขณะที่เมื่อเทียบกับระดับพลังอำนาจของตนในที่ทำงาน พบว่าสมาชิกมีพลังในระดับสูงเนื่องมาจากการได้รับความยอมรับด้านความสามารถ การมีบทบาทในการต่อรอง และการได้รับอำนาจหน้าที่ตามความรับผิดชอบที่ทำให้เกิดอิสระ

จากนั้นได้ลองนึกถึงสถานการณ์การถูกระทำ ความรุนแรงที่เคยเผชิญมาในชีวิต ที่ทำให้พลังอำนาจในตนเองหายไป สมาชิกคนหนึ่งเล่าว่า ในตอนเป็นเด็กถูกพ่อตีแล้วทำร้ายมาทางร่างกายและคำพูด ตอนนั้นทำอะไรไม่ได้เลย ไม่มีใครในบ้านช่วยปกป้องจำได้แค่แม่มันจะบอกให้อดทนเพราะพ่อเป็นคน ที่หาเลี้ยงครอบครัว ตั้งแต่เด็กจนโตทำให้ตัวเองรับรู้ว่ามีอำนาจเหนือกว่าเราทั้งในด้านการงานและสามารถใช้ความรุนแรงได้เป็นปกติ เวลาที่ถูกสามีตีเราจึงปล่อยให้เหตุการณ์เกิดขึ้นได้ง่ายๆ ผู้นำ ให้สมาชิกเจ้าของประสบการณ์ได้ลองสะท้อนชุดความเชื่อจากประสบการณ์ในชีวิตที่ผ่านมาและหากทำการเปลี่ยนแปลงได้ สมาชิกอยากเห็นการเปลี่ยนแปลงอะไรเกิดขึ้นในชีวิต สมาชิกกล่าวว่า การที่คุ้นเคยและถูกปลูกฝังให้ยอม ให้เชื่อ ให้จำนนกับความรุนแรง จนเราคิดอะไรไม่ออกเลย ส่งผลให้เจ็บตัวมาตลอด ทุกวันนี้ไม่อยากถูกทำร้ายอีกต่อไป อยากหลุดพ้นออกจาก ชีวิตแบบนี้ จากนั้นผู้นำจึงเชิญชวนสมาชิกร่วมกันสร้างกระบวนการการเปลี่ยนแปลงด้วยการใช้บทบาทสมมติเพื่อสร้างสภาวะการเรียนรู้และประสบการณ์ของการโต้แย้งความเชื่อและความคิดอัตโนมัติเชิงลบที่มีต่อตนเองให้เกิดขึ้น โดยให้สมาชิกเจ้าของประสบการณ์ยื่นเผชิญหน้ากับ เสียงตะโกนของความคิดตนเอง จากสมาชิก 3 คนที่มาแสดงเป็นตัวแทนเสียงความเชื่อหลัก “ผู้ชายมีอำนาจ เป็นคนเลี้ยงดูครอบครัว” ความเชื่อเฉพาะ “ฉันโดนตีมาตั้งแต่เด็กแล้ว แม่ยังช่วยไม่ได้เลย” ความคิดอัตโนมัติ “เราอ่อนแอ ทำอะไร

ไม่ได้หรอก” ผู้นำเริ่มบรรยายถึงเหตุการณ์ที่สมาชิกยกตัวอย่าง หากตอนนี้สามีจะลงมือทำร้ายร่างกายเรา แล้วเสียงความคิดเดิมๆ ของเราที่ทำให้เราต้องยอมถูกทำร้ายดังขึ้น เราจะบอกกับตัวเองอย่างไรเพื่อไม่ยอมให้ถูกทำร้าย จากนั้นให้เสียงความคิดทั้งสามเสียงตะโกนขึ้นทีละคน แล้วให้สมาชิกได้นึกคำพูดที่ต้องการบอกกับตนเองออกมา สมาชิกเงียบไม่มีคำพูดใดออกมา ผู้นำให้เสียงของความคิดตะโกนขึ้นอีกครั้ง ในเวลานี้สมาชิกพูดด้วยเสียงที่เบาและไม่ค่อยมั่นใจ “มันเจ็บ รุ่มมัย เลิกทำร้ายกันได้แล้ว” ผู้นำถามสมาชิก ด้วยน้ำเสียงที่จริงจังอีกครั้งว่า หากตอนนี้เราจะไม่ยอมให้เสียงในหัวบอกให้เราต้องยอมเจ็บตัว เราอยากจะทำอะไรกับตัวเอง จากนั้นให้เสียงความคิดทั้งสามตะโกนขึ้นอีกครั้ง ทำที่ของสมาชิกเริ่มแข็งกร้าวขึ้น หายใจลึกขึ้น พูดออกมาดังขึ้นกว่าเดิมว่า “ฉันไม่ใช่เด็ก พอได้แล้ว ไม่ยอมใครทั้งนั้น ฉันก็คนเหมือนกัน” ผู้นำชื่นชมสมาชิกที่สามารถบอกความต้องการของตนเองออกมาได้ ไม่ยอมให้เสียงของความคิดทำงานกับตนเองอีกต่อไป

ผู้นำปิดกลุ่มด้วยการให้สมาชิกและสะท้อนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในช่วงเช้า พบว่า สมาชิกเข้าใจสาเหตุที่ตนเองต้องตกเป็นเหยื่อของการถูกระทำ ความรุนแรงได้มากขึ้น สมาชิกสะท้อนความรู้สึกโล่งใจจากการที่ได้ยินเสียงของเพื่อนสมาชิกปลดปล่อยตนเองออกมา ทำให้ตนเองได้มีแนวทางในการรับมือกับความเครียดที่เกิดขึ้น

**วันที่** 18 มิถุนายน 2565 **เวลา** 13:00-16:00 น. **สถานที่** สถานพยาบาลแห่งหนึ่ง  
**ครั้งที่** 3

ผู้นำต้อนรับสมาชิกกลับเข้าสู่การพูดคุยกันในช่วงบ่าย พูชนวนคุยทั่วไป เกี่ยวกับอุณหภูมิในห้อง ความรู้สึกง่วงนอน รสชาติอาหาร สมาชิกเราว่าอาหารกลางวันวันนี้อร่อยมาก มีขนมเค้กร้านดังมาให้ทาน รู้สึกมีความสุขที่ได้กินของอร่อย

พาสมาชิกได้ทำความเข้าใจ ในเรื่องความไม่เท่าเทียมกันในบทบาททางเพศ ความเชื่อ ค่านิยมทางสังคม ที่มาก่อให้เกิดการใช้ความรุนแรงในบริบทต่างๆ โดยเฉพาะในครอบครัว ผ่านการวาดภาพ “ตำรวจและนางพยาบาล” ลงบนกระดาษ สมาชิกใช้เวลาไม่นานในการวาดภาพ ออกมาตามจินตนาการของตน ซึ่งภาพที่วาดออกมาทุกคน ให้นางพยาบาลเป็นตัวแทนของเพศหญิง และตำรวจเป็นตัวแทนของเพศชาย ด้วยเหตุผลที่ว่า ลักษณะของเพศหญิงมีความอ่อนโยน อ่อนหวาน สวยงาม เป็นผู้ดูแลคนอื่นได้ดี จึงให้เป็นนางพยาบาล ส่วนลักษณะของเพศชายเป็นตัวแทนของความแข็งแรง มีกล้ามเนื้อสูงใหญ่ อดทน มีความสามารถไหวพริบ ในการจับผิดคน รายได้ จึงให้เป็นตำรวจ สมาชิก สะท้อนการมองเห็นภาพรวมของอาชีพทั้งสองที่มักจะถูกมองในเพศที่

แตกต่างกันดังกล่าว หลังจากที่สมาชิกให้ข้อคิดเห็น ผู้นำจึงเริ่มสะท้อนการที่สังคมหยิบยกคุณลักษณะของความเป็นชายหญิง และเพศกำเนิด เข้ามาเป็นภาพรวมในการตัดสินว่าบุคคลควรจะมีบทบาททางเพศอย่างไร และส่งทอดความเชื่อ ทศนคติ ในการใช้ชีวิตในแง่มุมนดังกล่าวจากอดีตจนถึงปัจจุบัน ทำให้เกิดผลกระทบต่อบุคคลทั้งในด้านบวกและด้านลบ และทำให้เกิดการกระทำความรุนแรงต่อเพศที่อ่อนแอกว่าได้ง่าย

ผู้นำเริ่มชวนให้สมาชิกได้ทำการอภิปรายถึงผลกระทบจากการที่สังคมตีกรอบบทบาททางเพศให้ผู้หญิงรับบทบาทที่อ่อนแอกว่า จนนำไปสู่การถูกกระทำความรุนแรงในสังคม สมาชิกคนหนึ่งเล่าว่า ตั้งแต่แต่งงานมา ตนเองก็ทำมาหากินมีอาชีพการงานเป็นแม่ค้าขาย เสื้อผ้าออนไลน์ มีรายได้เล็กๆน้อยๆ ส่งให้พ่อแม่ที่ต่างจังหวัด ตัวเราเองไม่ยอมรับภรรยาสามีทุกเรื่องก็พยายามช่วยเหลือตัวเองให้ได้มากที่สุด เมื่อเริ่มไลฟ์ขายของ สามีมักจะใช้คำพูดรุนแรงว่ากล่าวถึงอาชีพที่เราทำอยู่ เช่น เสียเวลาทำเรื่องโง่ๆ ไลฟ์ไปก็ไม่มีคนดู หรือบางทีก็มากะซากเสื้อที่จะใส่ขายของ บอกว่าแต่งตัวเป็นกะหรี่ ไม่มีราคา เมื่อได้เถียงก็ถูกทำร้ายร่างกาย จนสุดท้ายก็เลิกทำไป สมาชิกเจ้าของเรื่องราวกล่าวว่า ตอนนี้อยู่ใจมากขึ้นแล้วว่า ไม่ใช่เราไม่มีค่า ทำอะไรไม่ได้ แต่เป็นเพราะเราถูกสามีกดหัวไว้ไม่ให้เกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง แล้วยังใช้กำลังเข้ามาทำให้เรากลัวเพิ่มมากขึ้นจนเราไม่กล้าทำอะไร จากนั้นจึงชวนให้สมาชิกร่วมกันยืนยันและบอกคุณค่าในตัวเจ้าของประสบการณ์จากเรื่องเล่าที่ได้ยินเพื่อเป็นการตอกตรึงความคิดและความรู้สึกเชิงบวกให้ชัดเจนขึ้น สมาชิกกล่าวว่า คุณเป็นคนดีรักครอบครัว พยายามดูแลพ่อแม่ สิ่งดีๆ จะเกิดขึ้นในชีวิต/คุณเป็นคนที่น่าชื่นชมมาก ดึ้นรนและอดทน/ เห็นความตั้งใจและความพยายามในการใช้ชีวิตให้ดี อยากให้กำลังใจ/ คุณเป็นตัวอย่างของคนใช้ชีวิตที่ไม่ยอมแพ้ ขอส่งกำลังใจให้/ อยากให้คุณกลับมาขายของอีกจะขอไปเป็นลูกค้า สมาชิกเจ้าของประสบการณ์นี้กล่าวขอบคุณเพื่อนเพื่อนทุกคนสำหรับกำลังใจ พร้อมยกมือขึ้นไหว้ ไบหน้ามีรอยยิ้ม เพื่อนสมาชิกตบมือให้กำลังใจ

ผู้นำปิดกลุ่มด้วยคำขอบคุณและบอกถึงความประทับใจที่ทุกคนมอบความหวังดีให้แก่กัน จากนั้นมอบหมายให้สมาชิกบันทึกพลังใจของตนเองทั้งปัจจัยภายในตนและปัจจัยภายนอก และทำการสังเกตความรู้สึกเชิงลบที่เกิดขึ้นในระหว่างอาทิตย์ เลือkBบันทึก 1 เหตุการณ์ พร้อมเขียนบอกเล่าความคิดที่มีต่อเหตุการณ์นั้น จากนั้นให้ทำการขยับหรือปรับเปลี่ยนความคิดนั้น เพื่อให้ความรู้สึกเชิงลบเปลี่ยนไปเป็นเชิงบวก ผู้นำขอบคุณในการแบ่งปันประสบการณ์การเรียนรู้ครั้งนี้ นัดหมายการพบกันอีกครั้งถัดไป

วันที่ 25 มิถุนายน 2565 เวลา 09:00-12:00 น. สถานที่ สถานพยาบาลแห่งหนึ่ง  
ครั้งที่ 4

ผู้นำกล่าวต้อนรับสมาชิก ด้วยน้ำเสียงที่สดใส มีการสอบถามถึงการเดินทางเช่นเคย รวมถึงถามไถ่เกี่ยวกับอาหารมื้อเช้า สมาชิกมีความพร้อมในการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งสุดท้าย ที่ทราบได้จากความกระตือรือร้น และการสอบถามถึงกิจกรรมที่จะได้ทำในวันนี้อย่างสนใจ สมาชิกหลายคนมาถึงก่อนเวลาเกือบ 1 ชั่วโมง นั่งเล่นคุยกันอย่างสนิทสนม บรรยากาศการพบกันในวันนี้มีความอบอุ่นคล้าย พุดคุยอยู่กับบุคคลในครอบครัว มีการสัมผัสร่างกายในระหว่างพุดคุย มีรอยยิ้มปรากฏขึ้นบนใบหน้า

ผู้นำสอบถามถึงเป้าหมายที่สมาชิกอยากให้เกิดขึ้นในการเข้ากลุ่มวันนี้ สมาชิกสะท้อนถึงสิ่งที่ตนเองได้รับใน 3 ครั้งที่ผ่านมาอย่างมีความสุข ทั้งในเรื่องของการสนับสนุนให้กำลังใจ การแบ่งปันเรื่องราวได้อย่างสบายใจ การได้รับความรู้และความเข้าใจตนเองมากขึ้น ในวันนี้ต้องการบรรยากาศการพุดคุยที่อบอุ่น สบายได้ความรู้เหมือนกับทุกครั้ง

ผู้นำสอบถามถึงการบ้านที่มอบหมายไว้ เชิญชวนให้สมาชิกแบ่งปันบันทึกพลังใจที่มองเห็น และการขยับปรับความคิด ปรากฏรายละเอียด ดังนี้

- เอ สัปดาห์ที่ผ่านมาแฟนพาตนเองไปออกกำลังกายด้วย แม้ว่าตนเองจะไม่ได้ออกกำลังกายจริงจัง แต่ก็รู้สึกสนุกดีเพราะได้เปลี่ยนสถานที่ใหม่ๆ ได้เจอผู้คนใหม่ๆ ตนรู้สึกว่าพลังใจของตนน่าจะเป็นสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้าง โดยเฉพาะแฟน สัปดาห์ที่ผ่านมาแฟนได้เข้าไปคุยกับนักจิตวิทยา จนรู้สึกว่าแฟนเข้าใจสิ่งที่ตนเป็นมากขึ้น เอาใจใส่ตนมากขึ้น ทะเลาะกันน้อยลง ตนรู้สึกมีความสุขดีในสัปดาห์ที่ผ่านมา ส่วนเรื่องความรู้สึกแย่ๆ สัปดาห์ที่ผ่านมาตนไม่พอใจแม้เรื่องหนี้สินที่ก่อไว้ พอดูเหมือนกำลังจะต้องได้เถียงกันตนก็รู้ทันและบอกว่าติดธุระด่วนขอวางสายไปก่อนเพื่อไม่ให้ทะเลาะ

- บี เมื่อลองทบทวนดูว่าความสุขหรือพลังใจของตนคืออะไร คำตอบที่ได้ คือ ลูก ตนรู้สึกดีว่าทุกอย่างทำมาที่ตนตัดสินใจไม่ว่าจะเรื่องออกจากงาน ย้ายตามสามีมา ต่างจังหวัดตนทำถูกแล้ว เพราะตนได้ดูแลลูกเอง

- ซี พลังใจของตน คือ ความอิสระ การได้เลือกทำสิ่งที่ตนเองรัก เช่น การเขียนนิยาย ตอนเขียนนิยายไม่ว่าตนจะมีความสุขหรือมีปัญหาอะไร ตนจะลืมมันไป มันเหมือนตนได้ย้ายไปอยู่ในโลกของนิยายที่ตนเขียน ส่วนสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองเกิดความรู้สึกเชิงลบ ตนจำได้ว่าตนทะเลาะกับแฟน แฟนว่าตนไม่ได้สนใจ อยู่ในบ้านเดียวกันแต่ไม่เหมือนอยู่ด้วยกัน ตนก็พยายาม

คิดบวกว่าแฟนรักคงสนใจตน ไม่งั้นคงไม่ตัดพ้อแบบนั้น คิดแบบนี้แล้วก็ไม่รู้สึกโกรธแฟนขนาดนั้น

- ดี สัปดาห์ที่ผ่านมาเธอหมกมุ่นอยู่กับการดูวิธีแต่งงานและสวน ตนรู้สึกที่บ้านเป็นความสุขของตน ตอนนี้อยากให้ความสนใจเรื่องบ้านเป็นหลัก พลังใจของตนเอง คือ ครอบครัวและบ้าน ส่วนสิ่งที่ทำให้ตนเองเกิดความรู้สึกเชิงลบคือ ทุกครั้งที่ตนเองคิดเรื่องบ้านจะมีความคิดเรื่องว่าจะให้แฟนเข้ามาอยู่ด้วยดีไหมรบกวน แต่ตนก็พยายามไม่คิด ก็ดูก็อ่านเรื่องบ้านเรื่อยๆ พยายามอยู่กับปัจจุบัน

- อี สัปดาห์ที่ผ่านมาตนไม่ยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติดเลย และมาบำบัดตามนัดโดยไม่ขาด ตอนนี้อยากกำลังฝึกทำอาหาร พยายามเป็นคนใหม่ ตนมองว่าพลังใจของตนตอนนี้ คือ แฟนและครอบครัว รวมถึงความคิดดี ทำดี มีเป้าหมาย การได้รับโอกาสจากแฟน ตนรู้สึกดีที่จะได้เริ่มต้นเป็นคนใหม่

- เอฟ พลังใจของตน คือ ครอบครัวและความมุ่งมั่นในตนเอง ตอนนี้อยากปรับปรุงตนเองให้เป็นคนหนึ่งขึ้น ตนจะปรับปรุงตัวใหม่ ไม่มีคนอื่น และตนก็ให้สัญญากับแฟนไว้แล้ว การได้รับโอกาสมันทำให้ตนรู้สึกมีแรงที่จะเปลี่ยนแปลง

ผู้นำทำการสรุปข้อมูลจากบันทึกพลังใจของสมาชิก ให้ทุกคนได้เห็นภาพรวมที่มาของการสร้าง พลังใจให้ตนเองมาจาก (1) คุณลักษณะภายในตนเอง เช่น ความมุ่งมั่นตั้งใจ การมีเป้าหมาย ความรักความเมตตา การมีความหวังในชีวิต ความอิสระ การลงมือทำในสิ่งที่ชอบ (2) ปัจจัยภายนอก บุคคล สังคม ที่ให้การสนับสนุน เป็นกำลังใจ เช่น บุตรหลาน สมาชิกในครอบครัว คู่สมรส เพื่อนฝูง สังคมออนไลน์ และ (3) จากการได้รับความยุติธรรมทางสังคม ที่มีกระบวนการทางสังคม กฎหมาย หรือหน่วยงานภาครัฐและเอกชนที่เข้ามาช่วยเหลือผู้ถูกระทำ ความรุนแรง ผู้นำยกตัวอย่างของสมาชิกหลายคนในช่วงที่ถูกกระทำ ความรุนแรง ได้รับการสนับสนุนและกำลังใจจากเจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาล และศูนย์ช่วยเหลือ ที่คอยให้ข้อมูลเกี่ยวกับการช่วยเหลือจากภาครัฐ และแนวทางการปกป้องสิทธิ์ของตนเอง จากนั้นให้สมาชิกที่ได้รับการช่วยเหลือดังกล่าว ได้สะท้อนมุมมองความรู้สึกที่ตนเองได้รับในครั้งนั้นอีกครั้ง เพื่อให้มองเห็นได้อย่างชัดเจนว่า องค์ประกอบในเรื่องความยุติธรรมทางสังคมเป็นพลังที่สำคัญสำหรับผู้ที่อยู่ในวิกฤตการถูกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว สมาชิกสะท้อนว่า พลังใจจากองค์ประกอบนี้ ทำให้เรารู้ว่าไม่ได้ต่อสู้เพียงลำพัง เรายังมีตัวช่วยจากหน่วยงานภาครัฐ และสามารถขอความช่วยเหลือได้จริง ผู้นำ



เน้นย้ำกับสมาชิกอีกครั้งถึงความสำคัญในการรับรู้พลังใจของตนเอง เพราะสิ่งเหล่านี้จะทำให้เราตระหนักและทำการปกป้องสิทธิความเป็นมนุษย์ของตนเองได้เร็วขึ้น

ให้สมาชิกได้พัก 10 นาที เพื่อเข้าสู่การแบ่งปันความรู้ในเรื่องการพิทักษ์สิทธิ

เบื้องต้นผู้นำให้สมาชิกกลุ่มได้ลองนึกถึงวิธีการ ความรู้ที่จะสามารถนำมาใช้ปกป้องสิทธิของตนเองได้ สมาชิกสะท้อนว่า ก่อนหน้าที่จะถูกส่งไปรับการรักษาพยาบาลจากการถูกทำร้าย ไม่เคยรู้อะไรเกี่ยวกับสิทธิ หรือข้อกฎหมายต่างๆ ที่คุ้มครองผู้ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว ดังนั้นคิดว่า มีความจำเป็นอย่างมากที่ทุกคนต้องรู้จัก ช่องทางการขอความช่วยเหลือ หรือหน่วยงาน ภาครัฐ เอกชน ที่ให้การดูแลสนับสนุนผู้ที่ตกเป็นเหยื่อ อย่างน้อยให้รู้จักชื่อ ที่สามารถนำไปค้นหาข้อมูลด้วยตนเองได้จาก Google จากนั้นนักสังคมสงเคราะห์ได้เข้ามาร่วมบอกกล่าวให้ความรู้ถึงสิทธิตามกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือการถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว เฉพาะบางส่วนที่เป็นประโยชน์ เช่น กฎหมายการคุ้มครองเด็ก กฎหมายความเท่าเทียมกันระหว่างเพศ กฎหมายส่งเสริมการพัฒนาและคุ้มครองสถาบันครอบครัว เพื่อให้สมาชิกเข้าใจถึงสิทธิในการปกป้องตนเอง และให้สมาชิกได้สอบถามถึงสิ่งที่ยากจะรู้เพิ่มเติม รวมถึงได้ฝึกให้สมาชิกได้ลองค้นหาข้อมูลต่างๆ ที่ค้นหาได้จาก google และให้ทำการเซฟลิงค์ไว้ในเครื่อง เพื่อนำในกรณีฉุกเฉินจะสามารถเข้าถึงข้อมูลได้ทันที ผู้นำเน้นย้ำความสำคัญและความจำเป็นที่ทุกคนต้องมีความสามารถในการพิทักษ์สิทธิให้แก่ตนเอง ซึ่งเครื่องมือสำคัญที่จะทำให้มีความชำนาญในการพิทักษ์สิทธิได้ก็คือ การหมั่นค้นหาพลังใจให้แก่ตนเองได้เสมอ เมื่อบอกเล่ามาถึงตรงนี้จึงเชิญชวนให้สมาชิกทุกคนได้ใช้การจินตภาพถึงภาพชีวิตที่งดงามของตน ผู้นำใช้การบรรยายบทโพษ “หลับตาลง พร้อมกับนึกถึงเรื่องราวดีที่สุดในตนเอง ภาพความประทับใจที่วาดขึ้นในครั้งก่อน พลังใจที่ได้จากการสำรวจตนเองจากการเข้ากลุ่มการปรึกษาครั้งนี้ นึกถึงความสุขความสดใส ของชีวิตที่เคยเกิดขึ้น ยิ้มที่มุมปากเบาๆ” และพาให้สมาชิกได้ทำการผ่อนคลายโดยการหายใจลึกยาวสบาย ในช่วงระหว่างที่บรรยายบทพูดเหล่านี้ จากนั้นให้ทุกคนได้ลืมตาขึ้นส่งยิ้มให้กับเพื่อนสมาชิกด้วยกัน

ผู้นำทำการปิดกลุ่มในช่วงเช้า นัดหมายเวลากลับมาพบกันในช่วงบ่าย



วันที่ 25 มิถุนายน 2565 เวลา 13:00-16:00 น. สถานที่ สถานพยาบาลแห่งหนึ่ง  
ครั้งที่ 4

ผู้นำสังเกตเห็นสมาชิกทุกคนมีความสดชื่น มีความตื่นตัว เมื่อสอบถามถึงความรู้สึกในช่วง  
บ่ายนี้ พบว่า สมาชิกมีความสุข ไม่เบื่อ อยากรู้ว่าจะได้รู้อะไรเพิ่มเติมอีกกับช่วงเวลาที่เหลืออยู่ช่วง  
บ่าย

ผู้นำเตรียมลูกโป่งที่เป่าลมไว้แล้ว นำมาแจกให้กับสมาชิกทุกคน คนละ 1 ใบ ให้สมาชิกได้  
ลองนึกถึงคำพูด เสียงความคิด หรือวิธีการแสดงออกใดๆ ทั้งจากตนเองและบุคคลสังครรอบตัว ที่  
มีผลกับความรู้สึกของเราในเชิงลบ นำเอาคำเหล่านั้นเขียนลงบนลูกโป่งให้มากที่สุดเท่าที่ใจต้องการ  
สมาชิกให้ความสนใจกับการเขียนเรื่องราวเหล่านั้น บางคนมีจังหวะการเขียนที่เกิดขึ้นได้อย่าง  
รวดเร็ว บางส่วนใช้เวลาในการนึกถึงค่อนข้างนาน เมื่อสังเกตพื้นที่บนลูกโป่ง พบว่า สมาชิกบาง  
คนเขียนบันทึกลงไปได้มากจนพื้นที่บนลูกโป่งไม่เหลือช่องว่าง ในขณะที่บางคนเขียนออกมาได้  
น้อยคล้ายนึกไม่ออก เหลือพื้นที่บนลูกโป่งค่อนข้างมาก ให้เวลาสมาชิกเขียนประมาณ 10-15  
นาที ใช้การสังเกตท่าทางของสมาชิกเป็นหลัก เมื่อหมดเวลาลงผู้นำให้สมาชิกได้ใช้สองมือจับ  
ลูกโป่งและอ่านข้อความที่ละข้อความในใจ หากสมาชิกต้องการเพิ่มเติมข้อความสามารถทำได้  
เมื่อเสร็จสิ้นการเขียนแล้ว ผู้นำเริ่มบรรยายบทพูดนำกระบวนการเปลี่ยนจินตภาพ “ตัวฉันในวันนี้  
ได้เปลี่ยนไปหมดแล้ว ในวันนี้ฉันได้พบความเก่งในตัวเอง ฉันเป็นคนมีความพยายาม ฉันมีหัวใจที่  
ยิ่งใหญ่ ฉันมีความเข้มแข็ง ฉันมีดีในตัวเองมากมายที่วันนี้ได้ค้นพบ ข้อความไม่น่ารักใดๆ  
ข้อความที่ทำร้ายหัวใจและความรู้สึกที่ปรากฏอยู่ตรงหน้านี้ มันจะจางหายไปหมดสิ้นในพริบตา  
นับตั้งแต่วินาทีนี้เป็นต้นไป วันนี้ฉันจะเป็นคนที่มีความสุขที่สุด” เมื่อบรรยายจบลง ให้สมาชิก  
เหยียบลูกโป่งให้แตกทันที ช่วงเวลานี้บรรยายกายภาพในห้องเต็มไปด้วยความสนุกที่สมาชิก  
พยายามเหยียบลูกโป่งให้แตกในคราวเดียว สมาชิกบางส่วนเหยียบลูกโป่งไม่แตกจึงใช้การนั่งลง  
แล้วใช้สองเท้าวางบนลูกโป่งแล้วเหยียบพร้อมกันให้แตก มีเสียงหัวเราะ เสียงกรี๊ดจากสมาชิกที่ไม่  
กล้าเหยียบลูกโป่งให้แตก เพื่อนสมาชิกช่วยลุ้นและช่วยเชียร์เสียงดัง สมาชิกกล่าวว่า ตอนได้ยิน  
เสียงลูกโป่งแต่รู้สึกเหมือนปลดปล่อยตนเอง ไม่ได้รู้สึกดีกับตนเองอย่างนี้มานานแล้ว เหมือนเอา  
ความเชื่อและความคิดลบๆ จากตัวเองทิ้งออกไปให้หมดสิ้นกัน

ผู้นำเชิญชวนให้สมาชิกลำดับที่พลังใจของตนเอง มาร่วมอภิปรายเพื่อหาแนวทางในการ  
ประยุกต์ใช้พลังใจ สร้างเกราะป้องกันไม่ให้ตนเองถูกกระทำความรุนแรงได้อีก

- เอ ตนจะพยายามสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้างให้มากขึ้นเพื่อที่จะกล้าในการพูดคุยสื่อสารกับคนรอบตัว รวมถึงจะพยายามควบคุมอารมณ์ของตนให้นิ่งขึ้น จะเป็นคนร่าเริงแจ่มใส ไม่โมโหง่าย ๆ ส่วนเรื่องถูกทำร้ายตนมองว่า จะไม่ให้มันเกิดขึ้นอีก หากเกิดขึ้นตนจะขอความช่วยเหลือจากหน่วยงานของรัฐทันที

- บี มองว่าตนต้องรักตัวเองปกป้องตัวเองมากกว่านี้ วันนี้หากสามีทำร้ายตนได้ วันข้างหน้าก็ทำร้ายลูกได้ ตนจะกลับไปคุยกับสามี และจะขอความช่วยเหลือหากเกิดเหตุการณ์ทำร้ายร่างกายอีก

- ซี ตนต้องกล้าที่จะขอความช่วยเหลือ ต้องกล้าที่จะสื่อสาร หากตนถูกทำร้ายอีกตนจะแจ้งพ่อแม่ของตนและพ่อแม่ฝ่ายชาย ซึ่งหากจบลงด้วยดีไม่ได้ตนคงต้องเลิกกับแฟน

- ดี ตนจะดูแลตัวเอง จะขยันทำมาหากิน ตนดูแลตัวเองได้ และหากเกิดเหตุการณ์ถูกทำร้ายอีก ตนจะเอาเรื่องตามกฎหมายและเลิกกับแฟน

- อี ตนจะเลิกนยาเสพติดโดยเด็ดขาด ตนจะดูแลตัวเองให้สวย และทำตัวให้ดีขึ้น ตนคิดว่าตนไม่น่าจะถูกทำร้ายอีกหากตนไม่กลับไปใช้สารเสพติด

- เอฟ ตนจะเลิกนิสัยเจ้าชู้ จะจริงจังกับชีวิตรักมากกว่านี้ ในส่วนของการทำงานตนก็จะตั้งใจทำงาน ตนคิดว่าตนไม่น่าจะถูกทำร้ายอีกหากตนไม่มีคนอื่น

ผู้นำมองเห็นการนำองค์ประกอบของพลังใจมาใช้ในการประยุกต์แนวทางให้กับตนเองเพื่อรับมือกับความรุนแรงในครอบครัว จึงให้การชื่นชมสมาชิกด้วยความจริงใจ สมาชิกคนหนึ่งกล่าวถึง สิ่งที่ตนเองอยากขับเคลื่อนในเรื่องนี้ว่า อยากให้พวกเราได้รวมตัวกันเป็นกลุ่มเล็กๆที่ขับเคลื่อนการช่วยเหลือในชุมชนที่ตนเองอยู่ และหากใครพบกับอุปสรรคใดก็ยังมีเครือข่ายของเพื่อนกลุ่มนี้คอยช่วยดูแลสนับสนุนและหาช่องทางที่เป็นประโยชน์ร่วมกันในการดูแลสังคม ผู้นำจึงเชิญชวนให้สมาชิกได้ร่วมอธิบายถึงวิธีการขับเคลื่อนทางสังคมที่อยากให้เกิดขึ้น มีรายละเอียดดังนี้

- สมาชิกที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัย ต้องการเขียนพล็อตเรื่องเพื่อสร้างเป็นหนังสือเกี่ยวกับการยุติความรุนแรงในสังคม ลงใน YouTube และอาจทำเป็นซีรีส์ แบบสั้นๆ ให้วัยรุ่นสนใจเข้ามาดูกัน

- เขียนแผนโครงการการทำประชาสัมพันธช่วยเหลือผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงในครอบครัวผ่านหน่วยงานที่ตนเองทำงานอยู่

- เชิญวิทยากรที่มีความชำนาญมาให้ความรู้แก่ชุมชน สถาบันการศึกษา อย่างต่อเนื่อง เพื่อลดความเสี่ยงในการก่อความรุนแรงและการตกเป็นเหยื่อ
- ทำคลิปให้ความรู้เกี่ยวกับสาเหตุของความรุนแรงในครอบครัวสั้นๆ ง่ายๆ ลงในติ๊กต็อก
- โฟสต์ข้อความรณรงค์การยุติความรุนแรง หรือบอกข้อมูลเกี่ยวกับสิทธิของบุคคล ลงในสื่อสังคมออนไลน์ Facebook/ Instagram เป็นต้น

จากนั้นทำการสร้างพันธะสัญญาให้เกิดขึ้นทันทีในห้องการปรึกษา นี้ ด้วยการเชิญชวนให้สมาชิกได้ลองขับเคลื่อนการรณรงค์ การพิทักษ์สิทธิแก่ตนเอง ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ที่ตนเองใช้งานเป็นประจำ สมาชิกบางส่วนคุ้นเคยกับวิธีนี้ได้เป็นอย่างดีเนื่องจากคุ้นเคยกับการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในชีวิตประจำวัน จึงทำให้การโฟสต์เกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว สมาชิกใช้เวลาในการเลือกภาพที่เหมาะสมกับการบรรยาย โฟสต์ สมาชิกรู้สึกเพลิดเพลินที่ได้ใช้การขบคิดถึงรายละเอียดความรู้ที่ได้เรียนรู้ ในขณะที่สมาชิกหาข้อมูลนำมา โฟสต์ ได้สอบถามถึงหน่วยงาน ศูนย์การช่วยเหลือ ว่ามีทั้งหมดกี่ที่ ผู้นำลองให้สมาชิกคิด โฟสต์ ที่น่าสนใจและดึงดูดตา แล้วนำเอาคำถามนี้ไปตั้งเป็น โฟสต์ เพื่อให้มีคนเข้ามามีส่วนร่วมกับการตอบคำถาม

ผู้นำปิดกลุ่มการให้คำปรึกษาครั้งนี้ลงด้วยการบอกถึงความรู้สึกประทับใจและขอบคุณไปยังเรื่องเล่าประสบการณ์ชีวิตของสมาชิก และเปิดพื้นที่ให้สมาชิกมีโอกาสได้พูดคุย บอกเล่าความรู้สึกที่มีต่อการเข้าร่วมกลุ่ม 8 ครั้ง สมาชิกสะท้อนถึงความรู้สึกผูกพัน การได้รับกำลังใจ ได้รับความรู้ที่จะนำไปใช้กับตนเองและคนรอบข้าง การได้รับเสียงยืนยันในคุณค่าของตัวเองจากเพื่อนเพื่อนทำให้เกิดความรู้สึกดีในหัวใจ รู้สึกอบอุ่นในใจว่าเราไม่ได้อยู่บนเส้นทางนี้เพียงลำพัง ยังคงมีเพื่อนที่เข้าใจและสามารถให้กำลังใจกันได้ยังไม่ตัดสินใจ สมาชิกแต่ละคนกล่าวขอบคุณซึ่งกันและกัน มีการแลกเปลี่ยนโทร ซ่องทางการติดต่อ ผู้นำส่งท้ายคำอำลาด้วยความรักและมิตรภาพ อวยพรให้แต่ละคนได้พบแต่เรื่องราวที่ดีจากนี้เป็นต้นไป



ประวัติผู้เขียน

