



กลยุทธ์การรับมือเพื่อลดผลกระทบที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดทางจิตใจจากความรุนแรงทางคำพูด
ของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานคร

COPING STRATEGIES TO REDUCE THE IMPACT ON PSYCHOLOGICAL PAIN CAUSED
BY VERBAL ABUSE IN EARLY ADULTHOOD IN BANGKOK AREA

ธัญชา ไสววรรณดิษฐ์พร

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2566

กลวิธีการรับมือเพื่อลดผลกระทบที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดทางจิตใจจากความรุนแรงทางคำพูด
ของวัยรุ่นใหญ่ตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานคร



ปริญญาานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ
คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2566
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

COPING STRATEGIES TO REDUCE THE IMPACT ON PSYCHOLOGICAL PAIN CAUSED
BY VERBAL ABUSE IN EARLY ADULTHOOD IN BANGKOK AREA



THANUTCHA SOWANNADITTAPORN

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of MASTER OF ARTS
(Developmental Psychology)

Faculty of Humanities, Srinakharinwirot University

2023

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

กลวิธีการรับมือเพื่อลดผลกระทบที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดทางจิตใจจากความรุนแรงทางคำพูด

ของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานคร

ของ

ธัญชา ไสววรรณดิฐพร

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก
(อาจารย์ ดร.ชาญ รัตนะพิสิฐ)

..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร. ปิ่นกนก วงศ์ปิ่นเพ็ชร)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชาญญา ลีศักดิ์รุฬฟ้า)

ชื่อเรื่อง	กลวิธีการรับมือเพื่อลดผลกระทบที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดทางจิตใจจากความรุนแรงทางคำพูดของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานคร
ผู้วิจัย	ธัญชา ไสววรรณดิฐพร
ปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2566
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์ ดร. ชานู รัตนะพิสิฐ

งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแหล่งที่มาที่เป็นตัวบุคคล รูปแบบของความรุนแรงทางคำพูดและกลวิธีการรับมือต่อความรุนแรงทางคำพูดที่สร้างความเจ็บปวดทางจิตใจของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานคร โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่มีอายุระหว่าง 20 – 40 ปี ที่เคยผ่านประสบการณ์ความเจ็บปวดทางจิตใจจากความรุนแรงทางคำพูด แต่สามารถรับมือจนเกิดความเติบโตทางจิตใจและสามารถใช้ชีวิตได้อย่างเป็นปกติ จำนวน 20 คน เก็บข้อมูลด้วยแบบประเมินประสบการณ์ และแบบประเมินความสามารถในการเผชิญปัญหาความเจ็บปวดทางจิตใจจากความรุนแรงทางคำพูดและแบบสัมภาษณ์ ผลการวิจัยพบว่า ประสบการณ์การได้รับความเจ็บปวดทางจิตใจจากคำพูดรุนแรงมักมาจากบุคคลที่เป็นบุคคลภายในครอบครัว เช่น พ่อ แม่ ญาติ รองลงมา คือ เพื่อนสนิท เพื่อนร่วมงาน หรือผู้บังคับบัญชา คนรัก ครู-อาจารย์ และบุคคลอื่น ๆ เช่น ลูกค้า โดยลักษณะคำพูดรุนแรงที่เห็นพ้องกันว่าสามารถทำร้ายจิตใจได้อย่างมาก คือ การตำหนิ-วิพากษ์วิจารณ์ด้วยถ้อยคำที่หยาบคาย การกล่าวหาแบบผิดๆ และไม่เป็นความจริง การเหยียดหยามดูถูกและด้อยค่าความสามารถ การบั่นทอนให้เกิดความสงสัยสับสนในตนเอง การขู่ทำร้ายร่างกาย และการประชดโดยการเงี้ยว โดยกลวิธีที่กลุ่มตัวอย่างนิยมใช้เพื่อรับมือกับคำพูดที่รุนแรง คือ การปฏิเสธหากพบว่าคำพูดนั้นไม่เป็นความจริง การสร้างระยะห่าง เช่น พยายามออกห่างหรือหนีจากบุคคลที่ใช้คำพูดรุนแรง การหาการสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลที่ไว้ใจ การพยายามปรับปรุงและพิสูจน์คุณค่าของตนเอง และการเปลี่ยนจุดสนใจด้วยตนเอง คือ หาสิ่งอื่นที่น่าสนใจมากกว่าจะมาใส่ใจความรู้สึกทางลบ

คำสำคัญ : ความรุนแรงทางคำพูด, กลวิธีรับมือต่อความรุนแรงทางคำพูด, วัยผู้ใหญ่ตอนต้น

Title	COPING STRATEGIES TO REDUCE THE IMPACT ON PSYCHOLOGICAL PAIN CAUSED BY VERBAL ABUSE IN EARLY ADULTHOOD IN BANGKOK AREA
Author	THANUTCHA SOWANNADITTAPORN
Degree	MASTER OF ARTS
Academic Year	2023
Thesis Advisor	Dr. Charn Rattanaipisit

This qualitative research aims to explore the individual factors causing the patterns of verbal abuse and the coping strategies employed by young adults in Bangkok, Thailand, to mitigate the psychological pain inflicted by such abuse. The study involved 20 participants, aged 20-40, who experienced psychological distress from verbal violence, but have managed to adapt and achieve emotional growth, allowing them to lead normal lives. The data were collected through psychological pain and coping capability from verbal abuse assessment forms and interviews. The findings revealed that the most distressing verbal abuse, typically originated from family members, such as parents and relatives, followed by close friends, colleagues, or supervisors, partners, teachers, and other individuals, like customers. The most harmful types of verbal abuse identified include crude criticism, false accusations, demeaning and belittling comments, gaslighting, threats of physical harm, and passive aggression through silence. The prevalent coping strategies among the participants include distancing themselves from the abusers, seeking social support from trusted individuals, striving to improve and prove their self-worth, and shifting their focus to more positive activities to distract from negative feelings.

Keyword : Verbal abuse, Coping strategies, Early adulthood

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้จะไม่สามารถสำเร็จลุล่วงได้เลยถ้าหากไม่มีอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์ อาจารย์ ดร.ชาญ รัตนะพิสิฐ ที่คอยให้ความช่วยเหลือ ชี้แนะ รวมถึงให้คำปรึกษาตลอดช่วงเวลาที่ทำปริญญาานิพนธ์ ผศ.ดร.ชญญา ลีศัตราพาย ที่คอยส่งเสริมให้งานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี รวมถึงคณาจารย์ในหลักสูตรภาคจิตวิทยาพัฒนาการทุกท่านที่คอยให้การสนับสนุนตลอดที่ผ่านมา

ขอขอบพระคุณ รศ.ดร. ปิ่นกนก วงศ์ปิ่นเพชร ที่ให้ความกรุณาเป็นประธานคณะกรรมการสอบปากเปล่าและชี้แนะให้คำแนะนำเพื่อให้งานวิจัยให้ครั้งนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอบพระคุณผู้ที่เข้าร่วมงานวิจัยในครั้งนี้ที่สละเวลาในการให้ข้อมูลเพื่อเป็นประโยชน์ต่องานวิจัย

และขอบคุณน้องซิงมากจริง ๆ ที่คอยช่วยเหลือในทุกเรื่องถึงแม้จะรบกวนเป็นอย่างมากในบางครั้งก็ตาม ขอขอบคุณเพื่อน ๆ ในสาขาทุกคนที่พร้อมจะช่วยเหลือเป็นอย่างดีทุกครั้งที่ได้ขอความช่วยเหลือไปทุกคนช่วยเหลือเราอย่างเต็มที่ ๆ สุดจริง ๆ ขอขอบคุณมากๆค่ะ

นอกจากนี้ขอบคุณครอบครัวและเพื่อน ๆ ของฉันทุกคนที่คอยให้กำลังใจและสนับสนุนในด้านต่าง ๆ ในการทำวิจัยครั้งนี้ตลอดมา

สุดท้ายขอขอบคุณตัวเองจริง ๆ ที่อดทนจนปริญญาานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีในที่สุด

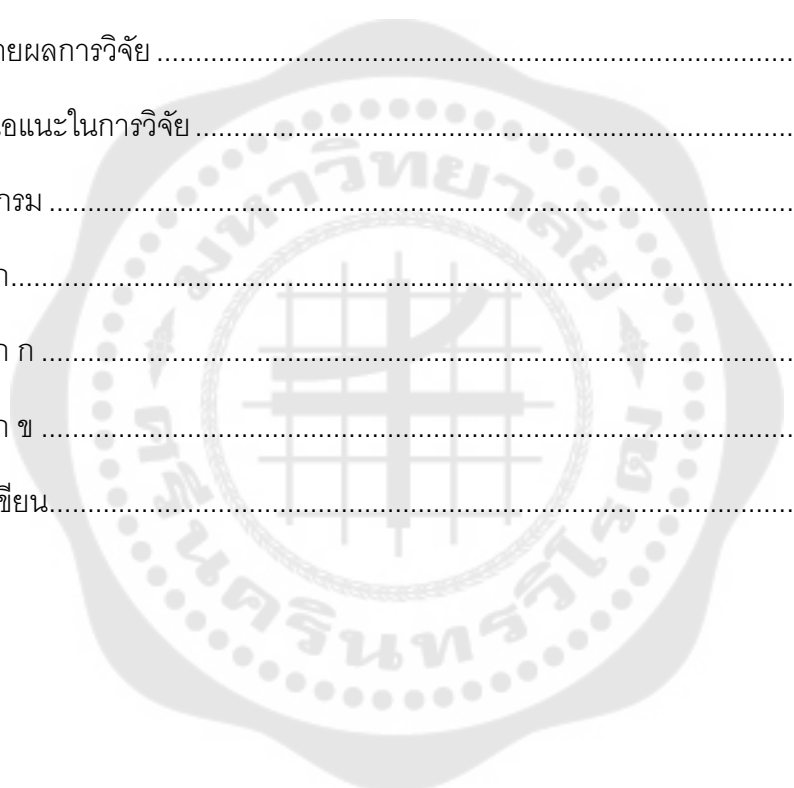
ธัญชา ไสววรรณดิฐพร

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญรูปภาพ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความสำคัญของปัญหาการวิจัย.....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	5
ความสำคัญของการวิจัย	6
ขอบเขตการวิจัย	6
ประชากร	6
กลุ่มตัวอย่าง	6
นิยามปฏิบัติการ	6
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	8
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
1. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับวัยผู้ใหญ่ตอนต้น	10
1.1 ความหมายของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น	10
1.2 พัฒนาการของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น.....	11
1.3 บทบาทของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น	19
1.4 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับวัยผู้ใหญ่ตอนต้น	20

2. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความรุนแรงทางคำพูด (Verbal Abuse).....	24
2.1 ความหมายของความรุนแรงทางคำพูด	25
2.2 แหล่งที่มาของความรุนแรงทางคำพูด	26
2.3 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความรุนแรงทางคำพูด	27
2.4 รูปแบบของความรุนแรงทางคำพูด	34
2.5 ผลกระทบของความผิดพลาดที่เกิดขึ้นจากความรุนแรงทางคำพูด	36
3. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเจ็บปวดทางจิตใจ	39
3.1 ความหมายของความเจ็บปวดทางจิตใจ	39
3.2 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเจ็บปวดทางจิตใจ	40
4. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกลวิธีรับมือจากผลกระทบของความรุนแรงทางคำพูด	46
4.1 ความหมายของกลวิธีรับมือ การเผชิญกับปัญหา.....	46
4.2 แนวคิดและทฤษฎีของกลวิธีรับมือ การเผชิญกับปัญหา	47
5. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเติบโตหลังผ่านเหตุการณ์เจ็บปวดทางจิตใจ	55
5.1 ความหมายของการเติบโตหลังผ่านเหตุการณ์เจ็บปวดทางจิตใจ	56
5.2 องค์ประกอบของการเติบโตหลังผ่านเหตุการณ์เจ็บปวดทางจิตใจ	57
5.3 มาตรการเติบโตหลังผ่านเหตุการณ์เจ็บปวดทางจิตใจ (PTGI)	60
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	62
6.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเติบโตหลังผ่านเหตุการณ์เจ็บปวดทางจิตใจ	62
6.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลวิธีรับมือเพื่อลดผลกระทบของความรุนแรงทางคำพูดที่สร้าง ความเจ็บปวดทางจิตใจของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น	67
กรอบแนวคิดการวิจัย	69
บทที่ 3 วิธีดำเนินงานวิจัย	71
1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างงานวิจัย	71

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	72
3. การสร้างและการหาคุณภาพของเครื่องมือวิจัย	75
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล	76
5. การวิเคราะห์ข้อมูล.....	78
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	79
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	101
อภิปรายผลการวิจัย	102
ข้อเสนอแนะในการวิจัย	107
บรรณานุกรม	109
ภาคผนวก.....	120
ภาคผนวก ก	121
ภาคผนวก ข	127
ประวัติผู้เขียน.....	145



สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 ตารางแสดงขั้นความรู้ สติปัญญาและวิธีฝึกฝนระดับต้นและระดับสูง.....	13
ตาราง 2 สรุปกลวิธีในการเผชิญปัญหา.....	54
ตาราง 3 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างที่ร่วมให้ข้อมูลในงานวิจัย	80
ตาราง 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการประเมินประสบการณ์ความเจ็บปวดทางจิตใจจากคำพูดที่รุนแรงของกลุ่มตัวอย่างวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ($n = 20$)	81
ตาราง 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความสามารถในการเผชิญกับปัญหาจนเกิดการเติบโตทางจิตใจจากผลกระทบของความรุนแรงทางคำพูดของกลุ่มตัวอย่างวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ($n = 20$)	82
ตาราง 6 สรุปความถี่ของแหล่งบุคคลที่เป็นที่มาสำคัญในการใช้คำพูดที่รุนแรงจนสร้างความเจ็บปวดทางจิตใจของคนวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานคร ($n = 20$)	88
ตาราง 7 สรุปความถี่ของรูปแบบคำพูดที่รุนแรงจนสร้างความเจ็บปวดทางจิตใจของคนวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานคร ($n = 20$)	89
ตาราง 8 สรุปความถี่ของกลวิธีที่ใช้ในการรับมือและปรับตัวกับคำพูดที่รุนแรงซึ่งสร้างความเจ็บปวดทางจิตใจของคนวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานคร ($n = 20$)	95
ตาราง 9 สรุปความถี่ของกลวิธีการรับมือคำพูดที่รุนแรงซึ่งสร้างความเจ็บปวดทางจิตใจของคนวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานครโดยจำแนกตามประเภท ($n = 20$)	96
ตาราง 10 แหล่งที่มาและรูปแบบคำพูดรุนแรงที่สร้างผลกระทบทางลบต่อทั้งร่างกายและจิตใจ รวมถึงกลวิธีการรับมือจนเกิดผลทางบวกต่อจิตใจของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานคร ($n = 20$)	97

สารบัญรูปภาพ

หน้า

ภาพประกอบ 1 ชนิดและสรีระวิทยาของความเครียด.....	44
ภาพประกอบ 2 แสดงกรอบทฤษฎีของความเครียด การเผชิญกับความเครียด และการปรับตัว	49
ภาพประกอบ 3 The OTHERS(S) Model for Personal Growth and Relationships.ดัดแปลง จาก : Fazio and Fazio (2006) Finding your way through sudden loss and adversity. Closter, NJ: Hold the Door for Others.	59



บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญของปัญหาการวิจัย

ปัจจุบันปัญหาสุขภาพทางจิตของประชากรไทยมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งบุคคลที่อยู่ในวัยทำงานซึ่งถือเป็นกลุ่มสำคัญในการขับเคลื่อนทางสังคมและเศรษฐกิจของประเทศ จากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2564) พบว่า คนในวัยทำงานซึ่งอยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในประเทศไทยกว่าร้อยละ 45 มีความเครียดสูง รู้สึกว่ามีความสุขน้อยลง และมีแนวโน้มที่จะเป็นโรคซึมเศร้ามากขึ้นจนกระทบต่อการดำเนินชีวิตและการทำงาน โดยหนึ่งในสาเหตุที่สำคัญคือ สาเหตุทางสังคม ซึ่งการมีการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ไม่ดีหรือการที่ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมมีปัญหาจนส่งผลต่อสุขภาพจิตนั้นก็มีส่วนเกี่ยวข้องกับการสื่อสารที่ไม่ดี ก่อให้เกิดความเจ็บปวดทางจิตใจและไม่สบายใจจากการสื่อสารปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลด้วย (Duggan & Street Jr, 2015)

ความเจ็บปวดทางจิตใจ คำนี้อาจจะมีความหมายทางลบอย่างรุนแรง แต่หากในความเป็นจริง ความเจ็บปวดทางจิตใจคือสิ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน และสามารถพบเจอได้ในชีวิตประจำวันหลายหลากรูปแบบ บุคคลต้องเผชิญกับการบาดเจ็บทางจิตใจได้บ่อยครั้งพอกับการเป็นไข้หวัด และสามารถเกิดขึ้นได้ระหว่างที่ร่วมโต๊ะทานอาหาร กำลังประชุมงาน หรือแม้แต่ช่วงเวลาที่กำลังคุยแชทกับคนรัก ความเจ็บปวดทางจิตใจทั่ว ๆ ไปในชีวิตประจำวันสามารถสร้างความเจ็บปวดทางอารมณ์และก่อความเสียหายทางจิตใจได้ แต่หากการดูแลรักษาความเจ็บปวดทางจิตใจไม่ชัดเจนเหมือนกับการรักษาทางกาย ผู้คนไม่สามารถอธิบายความเจ็บปวดของตนเองออกมาเป็นคำพูดได้อย่างชัดเจน และการจะเข้าใจความเจ็บปวดของผู้อื่นก็เป็นเรื่องยากเช่นกัน ผู้คนจะเข้าใจความเจ็บปวดนั้น ๆ ต่อเมื่อเคยประสบกับเหตุการณ์เช่นเดียวกัน (Winch, 2013) ในงานวิจัยนี้จะเจาะจงไปที่ความรุนแรงทางคำพูดที่สร้างความเจ็บปวดทางจิตใจ ผู้คนอาจจะมีมุมมองตรงกันว่าคำพูดสามารถที่จะสร้างความเจ็บปวดทางจิตใจได้ แต่อาจจะไม่ได้ตระหนักมากพอที่จะเข้าใจว่าคำพูดสามารถสร้างความเสียหายรุนแรงต่อจิตใจได้มากมายขนาดไหนต่อบุคคลอื่น

เพราะมนุษย์นั้นสื่อสารด้วยคำพูดเป็นหลัก คำพูดไม่ได้เป็นเพียงแค่การสื่อสารให้เข้าใจกัน แต่ยังสามารถที่จะสื่อถึง หรือส่งออกความรู้สึกต่างๆผ่านคำพูดได้เช่นเดียวกัน นอกจากนี้การสื่อสารยังเป็นส่วนสำคัญเพื่อให้พัฒนาการเป็นไปตามช่วงวัยต่าง ๆ และในช่วงเวลาเหล่านั้นสามารถที่จะเกิดการสื่อสารที่ผิดพลาดขึ้นก่อให้เกิดความเจ็บปวดทางจิตใจจากคำพูดได้ คำพูด

สามารถสร้างผลกระทบทั้งทางบวกและทางลบต่อจิตใจของบุคคล ซึ่งในปัจจุบันมีบุคคลที่ประสบกับความเครียดและภาวะซึมเศร้าหรือได้รับผลกระทบจากความรุนแรงทางคำพูดที่สร้างความเจ็บปวดทางจิตใจ จากงานวิจัยของ Thomason (2018) ทำการศึกษาผลกระทบของการใช้ความรุนแรงทางคำพูดในวัยเด็กพบว่าผลกระทบจากความรุนแรงทางคำพูดในวัยเด็กยังคงส่งผลกระทบต่อการทำงานทางจิตเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ โดยจากผู้เข้าร่วมการวิจัย จำนวน 224 คน ช่วงอายุ 18-40 ปี พบว่า หากในวัยเด็กประสบกับการใช้ความรุนแรงทางคำพูดจะส่งผลให้เกิดความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าเมื่อเติบโตเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ และ Radell et al. (2021) ศึกษาผลกระทบของความรุนแรงทางคำพูดต่อภาวะซึมเศร้า ระบุว่าความรุนแรงทางคำพูดเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต และร่างกายที่หลากหลายมีความเกี่ยวเนื่องอย่างยิ่งกับภาวะซึมเศร้า

การใช้คำพูดที่รุนแรงออกมาในการสื่อสารนั้นส่วนหนึ่งมีสาเหตุมาจากการเกิดความขัดแย้งระหว่างบุคคลจนขาดการยับยั้งทางอารมณ์ และเลือกที่จะแสดงความก้าวร้าวเป็นการระบายอารมณ์ทางลบเพื่อตอบโต้ต่อฝ่ายตรงข้าม ส่งผลให้เกิดความเจ็บปวดอย่างรุนแรงต่อจิตใจของบุคคลโดยตรง คำพูดที่สร้างความเจ็บปวดต่อจิตใจส่วนมากจะเป็นคำพูดที่มีความรุนแรงและทำร้ายความรู้สึกของบุคคล มักอยู่ในลักษณะของคำพูดที่ก้าวร้าว หยาบคาย ไม่สุภาพ ดุฎก เสียดยตี ช่มชู้ และดูด่า เพื่อทำให้อีกฝ่ายรู้สึกอับอาย เสียใจ เครียด วิตกกังวล หรือหดหู่ (Budin et al., 2013; Yun et al., 2019; ภูริทัต สิงหเสม et al., 2560) ซึ่งส่งผลให้บุคคลเกิดความเครียดจนนำไปสู่ความรุนแรงทางอารมณ์และความรู้สึกทางลบประเภทอื่น ๆ ได้ ผลกระทบจากความรุนแรงทางคำพูดทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทุกมิติของชีวิต ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม แบบแผนการดำเนินชีวิตและพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออก ไปจนถึงการเห็นคุณค่าและความภาคภูมิใจในตนเอง หากบุคคลที่ได้รับการสื่อสารด้วยคำพูดที่รุนแรง ไม่มีภูมิคุ้มกันทางด้านอารมณ์และจิตใจก็อาจทำให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพจิตตามที่ได้กล่าวไปในข้างต้นได้

บุคคลในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นเป็นวัยที่ได้รับการพัฒนาทักษะและประสบการณ์มาในระดับหนึ่งของชีวิตแล้ว จากคำกล่าวที่บอกว่า ประสบการณ์ในวัยเด็กส่งผลกระทบและมีอิทธิพลต่อสังคม อารมณ์และพัฒนาการบุคคลไปตลอดชีวิต การมีพัฒนาการที่เหมาะสมด้านสติปัญญาและอารมณ์ในแต่ละช่วงวัยที่ผ่านมาล้วนมีความสำคัญ และเป็นพื้นฐานที่สำคัญอย่างยิ่งต่อพัฒนาการ สภาพแวดล้อมในครอบครัวเป็นอีกหนึ่งส่วนที่มีความสำคัญอย่างยิ่งเนื่องจากความผูกพันคือพันธะแรกสุดที่เกิดจากเด็กและผู้ดูแล ซึ่งมีอิทธิพลอย่างมากต่อพัฒนาการสังคมและอารมณ์ตั้งแต่วัยเด็กไปจนตลอดชีวิต เป็นรากฐานของความสัมพันธ์อื่น ๆ คุณภาพของความ

ผูกพันที่พัฒนาในวัยเด็กเป็นแกนหลักของพัฒนาการทั้งด้านสังคม อารมณ์และประสบการณ์อื่น ๆ (Bowlby, 1969; Erikson, 1968)

ในช่วงวัยนี้เป็นวัยที่ต้องมีการปรับตัวเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมโดยนำประสบการณ์และการเรียนรู้ตั้งแต่วัยเด็กมาใช้ในการเผชิญปัญหา บุคคลที่สามารถผ่านภารกิจในแต่ละช่วงวัยไปได้ จะแสดงให้เห็นถึงการมีพัฒนาการที่เหมาะสม บุคคลที่แสดงให้เห็นถึงพัฒนาการด้านสติปัญญา และอารมณ์ที่มั่นคงจะสามารถผ่านอุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ และยังสามารถรับมือกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นด้านอาชีพการงาน ด้านสังคม ด้านสัมพันธภาพกับผู้อื่นตลอดจนความมั่นคงในชีวิตรวมถึงความตึงเครียดทางด้านอารมณ์ที่เกิดจากความขัดแย้งที่ต้องเผชิญ โดยหากระดับของพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ และการรับรู้ของบุคคลไม่มีความพร้อมในช่วงชีวิตที่ผ่านมา เมื่อประสบกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดจะส่งผลให้การปรับตัวในช่วงวัยนี้เป็นไปได้อย่างยากลำบาก การรับรู้และการประเมินของบุคคลต่อสิ่งเร้าที่เข้ามาอาจนำไปสู่ภาวะความเครียด (Bowlby, 1969; Erikson, 1968; Sroufe, 2005; ประณต คำฉิม, 2549)

เมื่อบุคคลในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นส่วนใหญ่ผ่านการพัฒนาความคิด ทักษะและประสบการณ์ทางสังคมต่าง ๆ ตั้งแต่วัยเด็ก หากบุคคลมีสภาพแวดล้อมทางสังคมที่อบอุ่นจะนำไปสู่การมีพัฒนาการทางอารมณ์และสังคมที่สมบูรณ์ สามารถฝ่าฟันอุปสรรคและจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตได้เป็นอย่างดี (Sroufe, 2005; ประณต คำฉิม, 2549)

เมื่อบุคคลประสบกับสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดความเครียดหรืออารมณ์ทางลบโดยเฉพาะอย่างยิ่งคำพูดที่รุนแรง บุคคลจะเกิดการคิดโดยใช้ตรรกะเหตุผลที่มีความเหมาะสม ซึ่งจะนำไปสู่การเกิดกลไกทางจิตในการประเมินผลกระทบทางลบที่มีต่อตนเอง และพยายามลดผลทางลบนั้นผ่านการใช้กลวิธีในการรับมือกับผลกระทบทางจิตในรูปแบบต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Carver et al., 1989; Lazarus & Folkman, 1984) แต่ในทางกลับกันหากบุคคลเติบโตมาจากสภาพสังคมที่มีการใช้ความรุนแรงทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างเช่นคำพูดรุนแรง และไม่ได้รับการยอมรับหรือเห็นคุณค่าจากคนรอบข้างก็อาจทำให้บุคคลรู้สึกสับสนไม่ทราบว่าจะรับมือหรือตอบสนองต่อกับปัญหาที่เกิดจากการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลนั้นอย่างไรจึงจะเหมาะสม (Teicher et al., 2010)

อย่างไรก็ตามเชื่อว่าบุคคลที่เกิดและเติบโตมาในสภาพสังคมที่ไม่เหมาะสมจะมีปัญหาทางด้านสุขภาพจิตและการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเสมอไป โดย (Chen et al., 2018) เชื่อว่าเป็นเรื่องปกติที่บุคคลอาจเจอสิ่งที่ดีและสิ่งที่ไม่ดีในทุกช่วงพัฒนาการในชีวิตได้ แต่บุคคลสามารถเลือกที่จะเรียนรู้ผ่านตัวแบบที่ดี ผ่านการอบรมสั่งสอนจากระบบการศึกษาที่ดี รวมถึงเลือกที่จะนำพาตนเองเข้าสู่กระบวนการขัดเกลาทางสังคมที่ดีได้ ซึ่งจะช่วยให้บุคคลมีสติสัมปชัญญะและการมี

ความอดทนอดกลั้นเมื่อประสบกับปัญหาหรือประสบการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ต่าง ๆ จนนำไปสู่การเกิดกลวิธีหลักในการเผชิญปัญหา ซึ่งกลไกการเผชิญปัญหานั้น กว้าง เฉพาะเจาะจงและขึ้นอยู่กับความแตกต่างระหว่างบุคคล อีกทั้งประสิทธิผลของกลวิธีของการเผชิญปัญหานั้นยังขึ้นอยู่กับขอบเขตที่เหมาะสมกับความต้องการภายในและภายนอกของสถานการณ์นั้น ๆ อย่างไรก็ตามบุคคลจะเลือกกลวิธีในการรับมือมาปรับใช้โดยพิจารณาจากการตระหนักของแต่ละบุคคลเกี่ยวกับความเครียดและทรัพยากรที่มีอยู่เพื่อจัดการกับสถานการณ์เหล่านั้นอย่างมีประสิทธิภาพ (Carver et al., 1989; Lazarus & Folkman, 1984)

Lazarus and Folkman (1984) แบ่งรูปแบบของกลวิธีการเผชิญปัญหาไว้ 2 ประเภท คือ กลวิธีในการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา (Problem Focused Coping) และกลวิธีในการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotional Focused Coping) โดยกลวิธีในการเผชิญกับปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา จะเป็นกระบวนการตัดสินใจเลือกวิธีที่จะจัดการกับปัญหาโดยยอมรับและเผชิญกับปัญหาอย่างเป็นขั้นเป็นตอน แต่กลวิธีในการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ จะเป็นการจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกของบุคคล เพื่อให้ความไม่สบายใจบรรเทาลง เป็นวิธีของการรักษาสมดุลของจิตใจในการเลือกกลวิธีเผชิญกับปัญหาอาจจะมุ่งจัดการทั้งปัญหาและอารมณ์คู่กัน หรือเลือกใช้อย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล รมิดา แสงสวัสดิ์ (2564) ได้ทำการศึกษาความรุนแรงในสถานที่ทำงาน ผลของวิจัยพบว่าความรุนแรงส่วนใหญ่เป็นความรุนแรงทางวาจา บางคนเข้าร่วมวิจัยไม่ได้รับผลกระทบใด ๆ แต่ในบางรายได้รับผลกระทบต่อความรู้สึก จิตใจ และในบางรายเลือกที่จะหยุดงานหรือย้ายงาน ในการวิจัยครั้งนี้ยังพบอีกว่าการสร้างความตระหนักถึงภัยและผลกระทบของปัญหา รวมถึงการเตรียมความพร้อมสำหรับการจัดการและรับมือกับปัญหาความรุนแรงในสถานที่ทำงานอย่างเหมาะสม สามารถป้องกันและแก้ไขปัญหาคความรุนแรงในสถานที่ทำงานได้

มีหลักฐานงานวิจัยสนับสนุนเพิ่มเติมว่า เมื่อบุคคลประสบกับคำพูดที่รุนแรงหรือก่อให้เกิดความเกลียดชังนั้นสามารถใช้กลวิธีทั้ง 2 รูปแบบเป็นพื้นฐานและอาจมีรูปแบบของกลวิธีการรับมือปัญหาที่แบ่งเป็นเป็นรูปแบบย่อย ๆ ได้อีก เช่น การเผชิญปัญหาในรูปแบบของการพยายามปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นเพื่อให้ผู้อื่นยอมรับและไม่กระทำการหยาบคายกับตนเองอีก การแสวงหาการสนับสนุนจากสังคม การนิ่งเฉยหรือหนีออกจากแหล่งความเครียดหรือความรุนแรงนั้น การปฏิเสธข้อกล่าวหาที่ไม่เป็นจริง เพื่อให้บุคคลเกิดกระบวนการทางความคิด การใช้เหตุผลที่ดีขึ้นจนสามารถพิจารณาตนเองเกี่ยวกับทางเลือกในการแก้ปัญหาและจัดการอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม และเมื่อบุคคลสามารถจัดการกับอารมณ์ทางลบจากคำพูดที่รุนแรงซึ่งทำร้ายจิตใจได้

แล้วก็จะมีความสัมพันธ์ทางจิตใจให้รับมือกับคำพูดรุนแรงที่เกิดขึ้นในอนาคตและสามารถปรับตัวใช้ชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุขได้ดีมากยิ่งขึ้น (Ede et al., 2022; Prowten & Breitenstein, 2023)

การศึกษาในครั้งนี้จะทำการศึกษาในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ด้วยวัยผู้ใหญ่ตอนต้นจะผ่านการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ ทั้งการปรับตัว การเข้าใจตนเองและพัฒนาการด้านสังคมจากวัยเด็กมาในระดับหนึ่งแล้ว และยังเป็นกลุ่มสำคัญในการขับเคลื่อนสังคมและเศรษฐกิจของประเทศ จึงควรที่จะต้องมีความสมบูรณ์ทั้งด้านสุขภาพทางกายและทางจิต อีกทั้งยังพบว่าคนในวัยทำงานซึ่งอยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในประเทศไทยกว่าร้อยละ 45 ของมีความเครียดสูง มีความสุขน้อยลง (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2564) โดยในการศึกษานี้จะศึกษากับกลุ่มตัวอย่างวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ที่อายุ 20 ถึง 40 ปี ซึ่งอาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร เนื่องจากอัตราส่วนของโรคเครียด ซึมเศร้าและวิตกกังวลของคนในกรุงเทพมหานครมีมากกว่าคนในพื้นที่อื่นเกือบ 2 เท่าตัว ซึ่งในพื้นที่กรุงเทพมหานคร มีประชาชนอาศัยอยู่ประมาณ 10 ล้านคนและประชาชน 32.11% มีความสุขอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ (BLT, 2561) โดยประชาชนในกรุงเทพฯจะต้องประสบกับความเครียดในชีวิตประจำวัน และยังพบว่าปัญหา 3 อันดับแรกที่คนกรุงเทพฯเครียดมากที่สุดเรียงตามลำดับคือ เศรษฐกิจ สังคมและครอบครัว จึงเหมาะสมที่จะเป็นพื้นที่อันดับต้น ๆ ในการศึกษา ก่อน โดยจะเลือกบุคคลที่เคยผ่านประสบการณ์ได้รับผลกระทบจนก่อให้เกิดความเจ็บปวดทางจิตใจจากคำพูดรุนแรงทางคำพูดและสามารถก้าวข้ามผ่านมาได้แล้ว

งานวิจัยครั้งนี้จึงเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพที่จะทำให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับแหล่งที่มาที่เป็นตัวบุคคล และรูปแบบของคำพูดที่รุนแรงเพื่อให้เกิดการตระหนักรู้และระมัดระวังในการสื่อสารหรือปฏิสัมพันธ์ทางสังคมมากขึ้น รวมถึงได้ข้อมูลจากบุคคลที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่เคยประสบปัญหาความเจ็บปวดทางจิตใจจากคำพูดที่รุนแรงแต่สามารถปรับตัวและรับมือจนเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจได้แล้ว เกี่ยวกับกลวิธีในการรับมือกับคำพูดที่รุนแรงเพื่อให้หน่วยงานภาครัฐหรือเอกชนที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพทางจิตภาคสังคม หรือบุคคลที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีปัญหาด้านนี้นำไปใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมการสื่อสารระหว่างบุคคลอย่างสร้างสรรค์เพื่อลดผลกระทบทางลบจากการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาแหล่งที่มาสำคัญที่เป็นตัวบุคคลซึ่งใช้คำพูดที่รุนแรงจนสร้างความเจ็บปวดทางจิตใจของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อศึกษารูปแบบคำพูดรุนแรงทางลบที่สร้างความเจ็บปวดทางจิตใจของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานคร

3. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการรับมือที่ช่วยให้บุคคลวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานคร สามารถรับมือต่อความรุนแรงทางคำพูดที่สร้างความเจ็บปวดทางจิตใจจนเกิดการเติบโตทางจิตใจ

ความสำคัญของการวิจัย

จากการศึกษาในครั้งนี้จะทำให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับแหล่งที่มาที่เป็นตัวบุคคลและรูปแบบของความรุนแรงทางคำพูดที่สร้างความเจ็บปวดทางจิตใจ รวมถึงแนวทางกลวิธีที่บุคคลใช้ในการผ่านพ้นผลกระทบนั้นมาวิเคราะห์ เทียบกับแนวคิดทฤษฎีการรับมือทางด้านจิตวิทยา เพื่อสรุปเป็นแนวทางหรือรูปแบบกลวิธีที่บุคคลสามารถนำไปใช้รับมือเมื่อต้องเผชิญกับคำพูดที่สร้างความเจ็บปวดทางจิตใจ ผลจากการศึกษาวิจัยนี้สามารถนำข้อมูลมาสรุปผลและนำไปช่วยให้บุคคลทั่วไปเกิดความตระหนักและระมัดระวังในการสื่อสารที่อาจมีการใช้คำพูดเหล่านี้กับบุคคลอื่นซึ่งอาจจะนำไปสู่การสร้างความเจ็บปวดทางจิตใจได้ และผลการศึกษาเกี่ยวกับกลวิธีกระบวนการรับมือ ปรับตัว และการเติบโตจะช่วยให้บุคคลที่กำลังประสบกับความรุนแรงทางคำพูดที่สร้างความเจ็บปวดทางจิตใจ รู้ถึงกลวิธีที่อาจจะนำมาปรับใช้กับตนเองเพื่อให้สามารถผ่านพ้นความเครียดและความรู้สึกเจ็บปวดทางจิตใจนี้ไปจนเกิดความรู้สึกทางบวก มีสุขภาวะทางจิตใจในการดำเนินชีวิตต่อไป

ขอบเขตการวิจัย

ประชากร

วัยผู้ใหญ่ตอนต้นในกรุงเทพมหานคร ช่วงอายุ 20 – 40 ปี ที่อาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวนประมาณ 1,504,271 คน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2564)

กลุ่มตัวอย่าง

วัยผู้ใหญ่ตอนต้น อายุ 20 – 40 ปี ซึ่งคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Specified sampling) คือ ได้เคยผ่านประสบการณ์ที่ได้รับผลกระทบจากความรุนแรงทางคำพูดจนก่อให้เกิดความเจ็บปวดทางจิตใจ และสามารถรับมือ เผชิญปัญหา จนเกิดการเติบโตหลังผ่านเหตุการณ์เจ็บปวดทางจิตใจนั้นมาได้ ทั้งเพศชาย หญิงและไม่ระบุเพศ ซึ่งเต็มใจให้ข้อมูลในการศึกษาแบบคุณภาพผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งมีโครงสร้าง (Semi-structured Interview) จำนวน 20 คน

นิยามปฏิบัติการ

1. ความรุนแรงทางคำพูด (Verbal abuse) หมายถึง ลักษณะของการสื่อสารด้วยภาษา หรือคำพูดที่มีลักษณะก้าวร้าว หยาบคาย ไม่สุภาพ ดุฎก เสียดสี ข่มขู่ และดูต่ำ เพื่อให้

อีกฝ่ายรู้สึกอับอาย เสียใจ สะเทือนใจ หดหู่ สร้างความรู้สึกทางลบจนส่งผลให้เกิดความเจ็บปวดอย่างรุนแรงต่อสภาพจิตใจของผู้อื่นได้

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกในหัวข้อเกี่ยวกับรูปแบบของความรุนแรงทางคำพูดที่สร้างความเจ็บปวดทางจิตใจที่กลุ่มตัวอย่างเคยเผชิญ โดยทำการสังเคราะห์รวบรวมแหล่งที่มาบุคคลและลักษณะคำพูดที่มีความรุนแรง

2. กลวิธีรับมือต่อความรุนแรงทางคำพูด (Coping strategies from verbal abuse)

หมายถึงรูปแบบวิธีการที่บุคคลนำมาใช้เพื่อรับมือ ทั้งทางตรงและทางอ้อมเพื่อจัดการกับความเจ็บปวดทางจิตใจที่ได้รับผลกระทบมาจากความรุนแรงจากคำพูด โดยแบ่งรูปแบบของกลวิธีการเผชิญปัญหาเป็น 2 ประเภท คือ

2.1) กลวิธีในการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา (Problem Focused Coping) หมายถึง การรับมือจัดการกับปัญหา โดยการยอมรับและเผชิญหน้ากับปัญหา มุ่งไปที่ต้นตอของปัญหาอย่างเป็นขั้นตอนมีการกำหนดขอบเขตของปัญหา วิเคราะห์ วางแผน ตั้งเป้าหมายชัดเจนและเลือกวิธีที่ดีที่สุดในการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม

2.2) กลวิธีในการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการอารมณ์ (Emotion Focused Coping) หมายถึง การที่บุคคลเลือกจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง ให้ความไม่สบายใจ ความรู้สึกในทางลบบรรเทาเบาบางลง เป็นวิธีการที่มุ่งรักษาสมดุลทางจิตใจแต่ไม่ได้แก้ไขปัญหา

ในการวิจัยครั้งนี้ใช้แบบสัมภาษณ์เชิงลึกในหัวข้อเกี่ยวกับกลวิธีที่ใช้ในการรับมือเมื่อเผชิญกับคำพูดหรือการสื่อสารที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดทางจิตใจเพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับรูปแบบกลวิธีที่กลุ่มตัวอย่างเคยใช้ และนำไปเปรียบเทียบกับแนวทางกลวิธีตามแนวคิดต่าง ๆ ทางด้านจิตวิทยาที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาไว้

3. ความเจ็บปวดทางจิตใจ (Psychological pain) หมายถึง ความรู้สึกทรมานไม่ไหวและไม่เป็นที่พอใจอย่างยาวนาน ที่เกิดจากการประเมินความตนเองในเชิงลบหรือความไม่เป็นตัวเองสัมพันธ์กับความเครียด ความขัดแย้งทางจิตใจที่ไม่ได้ระบาย ปัญหาจิตใจ-สังคมและความผิดปกติทางจิตต่าง ๆ ก่อให้เกิดการฝังแน่นอยู่ในสภาวะทางอารมณ์ส่งผลกระทบต่อบุคคลทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม แบบแผนการดำเนินชีวิตไปจนถึงการเห็นคุณค่าและความภาคภูมิใจในตนเอง ตลอดจนความรู้สึกหรือพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ต่าง ๆ เช่น ความวิตกกังวล ความกลัว ความรู้สึกผิด ซึมเศร้า นอนไม่หลับ หดหู่ รู้สึกไม่มั่นคง ขาดความมั่นใจ

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบประเมินประสบการณ์ความเจ็บปวดทางจิตใจจากความรุนแรงทางคำพูดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากแนวคิดของ Stark et al. (2022) จำนวน 13 ข้อ ในลักษณะของแบบตรวจสอบ (Checklists) เป็นแบบมาตราประเมินค่า 11 ระดับ

4. การเติบโตหลังผ่านเหตุการณ์เจ็บปวดทางจิตใจจากความรุนแรงทางคำพูด (Post-traumatic Growth with verbal abuse) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการก่อเกิดพฤติกรรมหรือการแสดงออกทางบวก ในการพยายามอดทนต่อสู้กับวิกฤตชีวิตที่ทำนายที่เคยก่อให้เกิดความเจ็บปวดทางความรู้สึกหรือทางจิตใจจากการคุกคามผ่านคำพูด นำไปสู่เรียนรู้ปรับตัว ในการจัดการกับความเจ็บปวดจนเกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกเกิดกำลังใจ จนสามารถเห็นคุณค่าของชีวิตตนเองและชื่นชมตัวเองเพิ่มขึ้น สามารถทำให้บุคคลอยู่เหนือเหตุการณ์เลวร้าย ดำเนินงานต่อความเจ็บปวดทางใจที่เกิดจากสถานการณ์ที่กดดัน

ผู้วิจัยจะใช้แบบสอบถามการเติบโตหลังผ่านเหตุการณ์เจ็บปวดทางจิตใจจากความรุนแรงทางคำพูด ในการคัดกรองผู้ที่มีคุณสมบัติเหมาะสมตามเกณฑ์คัดเข้า ที่ได้พัฒนาขึ้นจากแนวคิดของ Fazio et al. (2008) จำนวน 12 ข้อ ลักษณะเป็นมาตราประเมินค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ 1 คือ ไม่จริงเลย จนถึง 5 คือ จริงที่สุด โดยผู้ที่ได้คะแนนรวมในระดับมาก คือ ตั้งแต่ 3.41 ขึ้นไป และมีความเต็มใจในการให้ข้อมูลเชิงลึกต่อผู้วิจัยจะถูกคัดเข้าสู่การวิจัย

นิยามศัพท์เฉพาะ

วัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่เคยก้าวข้ามผ่านความเจ็บปวดทางจิตใจจากคำพูดจนเกิดการเติบโตทางจิตใจ หมายถึง บุคคล วัยผู้ใหญ่ตอนต้น อายุ 20 – 40 ปี ที่เคยผ่านประสบการณ์ได้รับผลกระทบจากความรุนแรงทางคำพูดจากบุคคลรอบข้าง เช่น คำพูดที่ก้าวร้าว หยาดคาย ไม่สุภาพ ดุถูก เสียดสี ข่มขู่ ดุด่า ทำให้รู้สึกอับอาย เสียใจ สะเทือนใจ หดหู่ จนก่อให้เกิดความเจ็บปวดทางจิตใจและสามารถรับมือ เผชิญปัญหา จนเกิดการเติบโตหลังผ่านเหตุการณ์เจ็บปวดทางจิตใจนั้นมาได้จนสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุขในปัจจุบัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษา 'กลวิธีรับมือเพื่อลดผลกระทบของความรุนแรงทางคำพูดที่สร้างความเจ็บปวดทางจิตใจของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น' เป็นการทบทวนแนวคิดทฤษฎีในภาพกว้าง เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล โดยผู้วิจัยจะไม่นำข้อมูลดังกล่าวมาเป็นกรอบในการศึกษาวิจัยและให้ความสำคัญกับข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลหลักและปรากฏการณ์จากการวิจัย ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

1. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับวัยผู้ใหญ่ตอนต้น
 - 1.1 ความหมายของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น
 - 1.2 พัฒนาการของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น
 - 1.3 บทบาทของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น
 - 1.4 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับวัยผู้ใหญ่ตอนต้น
2. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความรุนแรงทางคำพูด
 - 2.1 ความหมายของความรุนแรงทางคำพูด
 - 2.2 แหล่งที่มาของความรุนแรงทางคำพูด
 - 2.3 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการความรุนแรงทางคำพูด
 - 2.4 ผลกระทบของความผิดพลาดที่เกิดขึ้นจากความรุนแรงทางคำพูด
3. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเจ็บปวดทางจิตใจ
 - 3.1 ความหมายของความเจ็บปวดทางจิตใจ
 - 3.2 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเจ็บปวดทางจิตใจ
4. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกลวิธีรับมือต่อความรุนแรงทางคำพูด
 - 4.1 ความหมายของกลวิธีรับมือการเผชิญกับปัญหา
 - 4.2 แนวคิดและทฤษฎีของกลวิธีรับมือการเผชิญกับปัญหา
5. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเติบโตหลังผ่านเหตุการณ์เจ็บปวดทางจิตใจ
 - 5.1 ความหมายของการเติบโตหลังผ่านเหตุการณ์เจ็บปวดทางจิตใจ
 - 5.2 องค์ประกอบของการเติบโตหลังผ่านเหตุการณ์เจ็บปวดทางจิตใจ
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

กรอบแนวคิดการวิจัย

1. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

1.1 ความหมายของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

วัยผู้ใหญ่ตอนต้น (Early adulthood) หมายถึง บุคคลอายุประมาณ 20 ถึง 40 ปี พัฒนาการทางร่างกายเจริญเต็มที่ เป็นระยะทดลองเพื่อหาแนวทางชีวิตที่ตนเองต้องการและพอใจ สืบเนื่องมาจากวัยรุ่น เช่น อาชีพ เพื่อน คู่ครอง และอื่น ๆ ระยะเวลาจึงมักเรียกว่าระยะสำรวจ (Exploratory period) โดยบุคคลในวัยนี้เป็นระยะที่มีพัฒนาการเจริญเติบโตเต็มที่ เข้าสู่วุฒิภาวะค่อนข้างสมบูรณ์ ทั้งในด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จึงเป็นช่วงที่ต้องมีความพร้อมที่จะปรับตัวต่อรูปแบบและวิถีชีวิตใหม่ โดยเฉพาะความคาดหวังในบทบาททางสังคมของวัยผู้ใหญ่ ทำให้ผู้ใหญ่ตอนต้นเป็นวัยที่เริ่มการใช้ชีวิตของตัวเองทั้งในด้านการประกอบอาชีพ การเลือกคู่ครอง การเริ่มสร้างรากฐานในการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าในสังคมและปรับปรุงตนเองให้เข้ากับสังคมที่ตนอยู่ตามความเหมาะสมรวมถึงความสามารถในการตัดสินใจแก้ปัญหาต่าง ๆ (Hurlock, 1975; ประณต คำฉิม, 2549; ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553; สุชา จันทน์เอม, 2540)

Erikson (1963) เห็นว่าวัยผู้ใหญ่ตอนต้น (Early adulthood) หรือวัยหนุ่ม (young adult) คือ บุคคลที่มีอายุประมาณ 18 ถึง 20 ปี จนถึงอายุ 40 ปี ซึ่งเป็นวัยที่ค่อนข้างมีพัฒนาการทางด้านร่างกายด้านต่าง ๆ พัฒนาด้านสติปัญญา และอารมณ์ที่ค่อนข้างมีความสมบูรณ์แล้ว นั่นคือมีความพร้อมที่จะดำเนินชีวิต เข้าสังคม เข้าสู่การทำงานเพื่อหาเลี้ยงชีพ จนนำไปสู่การสร้างความมั่นคงทางด้านเศรษฐกิจ การสร้างครอบครัวจนสมบูรณ์ต่อไป

ส่วน Havighurst (1953) กล่าวว่า วัยผู้ใหญ่ตอนต้น หมายถึง บุคคลที่มีอายุระหว่าง 18 – 35 ปี ซึ่งเป็นช่วงของชีวิตที่ร่างกายมีความแข็งแรงเต็มที่ สติปัญญา อารมณ์ และสังคม มีพัฒนาการที่ค่อนข้างสมบูรณ์ พร้อมที่จะรับสถานการณ์ทางสังคมในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่น เป็นวัยที่สร้างครอบครัว มีอาชีพ มีรายได้ เป็นวัยแห่งความสำเร็จของชีวิต สอดคล้องกับ เกษรเกษมสุข and อุษณีย์ บุญบรรจบ (2018) ที่เห็นว่าวัยผู้ใหญ่ตอนต้น คือ บุคคลที่อยู่ในวัย 18 – 35 ปี ซึ่งนับว่าเป็นกำลังสำคัญของการพัฒนาประเทศเนื่องจากเป็นช่วงที่พัฒนาการด้านร่างกาย สมบูรณ์ ด้านสติปัญญา อารมณ์ และสังคมค่อนข้างสมบูรณ์ เป็นการเริ่มต้นการประกอบอาชีพ เริ่มสร้างครอบครัว รู้จักการอบรมบุตร รู้จักหน้าที่พลเมืองที่ดีในการรับผิดชอบสิ่งต่าง ๆ การเป็นทหารหรือการเสียภาษีอากร รวมทั้งการพัฒนาจริยธรรมด้วย

จากการศึกษาเอกสารข้างต้นจึงสรุปนิยามของผู้ใหญ่ตอนต้นได้ว่า บุคคลที่มีอายุระหว่าง 20 – 40 ปี มีพัฒนาการทางด้านร่างกายและจิตใจที่เจริญเติบโตอย่างเต็มที่ มีการปรับตัวต่อรูปแบบและวิถีชีวิตใหม่ทั้งด้านการประกอบอาชีพและการสร้างฐานะของตนเอง การดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นในฐานะของวัยผู้ใหญ่ มีการสร้างและเริ่มชีวิตครอบครัว และยังรวมไปถึงการวาง

แผนการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมกับตนเอง หากสามารถวางแผนและปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะส่งผลให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข และประสบความสำเร็จในชีวิต

1.2 พัฒนาการของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

Boundless (2016) กล่าวว่า ช่วงวัยของผู้ใหญ่ตอนต้นเป็นช่วงที่ร่างกายของเราจะสมบูรณ์เต็มที่อยู่ในช่วงสูงสุดของการพัฒนาทางสรีรวิทยา รวมถึงความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เวลาตอบสนอง ความสามารถทางประสาทสัมผัส และการทำงานของหัวใจ ระบบสืบพันธุ์ ความแข็งแรง และความสามารถของปอดล้วนทำงานได้ดีที่สุด และกระบวนการชราภาพเริ่มต้นขึ้นในช่วงวัยนี้เช่นกัน เมื่ออายุประมาณ 30 ปี การเปลี่ยนแปลงหลายอย่างเริ่มเกิดขึ้นในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

วัยผู้ใหญ่ตอนต้นประมาณอายุตั้งแต่ 20 – 25 ถึง 40 ปี แบบแผนพัฒนาการในระยะวัยผู้ใหญ่ตอนต้นได้แก่ การประกอบอาชีพ การเลือกคู่ครอง การปรับตัวในชีวิตสมรส การปรับตัวเพื่อทำหน้าที่บิดามารดา การปรับตัวในชีวิตโสด พัฒนาการทางสติปัญญา และพัฒนาการทางกาย (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553)

1.2.1 พัฒนาการทางสติปัญญา

ในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น บุคคลขยายแนวความคิดในรูปแบบต่าง ๆ ที่ได้พัฒนามาแล้วตั้งแต่วัยรุ่นให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น เป็นช่วงวัยที่สมองเจริญเติบโตดีที่สุด การเรียนรู้ในเรื่องต่าง ๆ จะทำได้เป็นอย่างดีถ้าบุคคลนั้นตั้งใจจริง แต่บุคคลจะสามารถพัฒนาสติปัญญาไปได้อย่างลึกซึ้งและกว้างไกลเพียงไรในแง่ใดนั้น ยังขึ้นอยู่กับพันธุกรรมของแต่ละบุคคล นอกจากนี้ยังเกี่ยวข้องกับโอกาสที่จะได้เรียนรู้ ฝึกฝนทักษะและสิ่งแวดล้อมทางสังคมในการงานหรือในครอบครัว ตั้งแต่ช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นเป็นต้นไปจะมีความคิดที่ลึกซึ้งได้มากขึ้น ในทุกรูปแบบของความคิดตั้งแต่ระดับต้นไปจนถึงระดับสูง มีแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการด้านสติปัญญาที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1) พัฒนาการทางความคิดตามแนวคิดของเพียเจต์: ขั้น Formal operation

มีงานวิจัยหลายชิ้นบ่งชี้ว่าพัฒนาการความคิดสติปัญญาขั้น Formal Operation ของบุคคล ไม่ได้จำกัดอยู่แค่ระยะปลายวัยรุ่นตามทฤษฎีของเพียเจต์ แต่อาจขยายช่วงไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในกลุ่มประชากรหลายวัฒนธรรมด้วย (Gormly & Brodzinsky, 1989; Guy, 1990; ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553) ปรัชญาการนี้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรมที่เด็ก ๆ ในปัจจุบันมีช่วงวัยเด็กที่ยาวนานขึ้น สาเหตุที่เป็นไปได้ของการขยายช่วงพัฒนาการความคิดสติปัญญาขั้น Formal Operation นั้น มีหลายประการ

1. การมีช่วงวัยเด็กที่ยาวนานขึ้น มีโอกาสได้รับการศึกษาและประสบการณ์ที่หลากหลายมากขึ้น

2. เด็กในปัจจุบันมุ่งเน้นไปที่การเรียนรู้เพื่อสอบมากกว่าการเรียนรู้เพื่อความเข้าใจหรือเพื่อพัฒนาทักษะความสามารถอย่างแท้จริง

3. เด็กขาดโอกาสปฏิบัติจริงในวิชาชีพที่เรียน

4. บุคคลมีความพร้อมที่จะเรียนอย่างลึกซึ้งในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

5. เด็กหมกมุ่นกับความบันเทิงมากกว่าฝึกฝนความสามารถทางสติปัญญา

สังคมยุคใหม่มีความต้องการบุคคลที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะทางมากขึ้นแนวคิดของคนสมัยปัจจุบันเป็นแนวคิดแห่งความเชี่ยวชาญเฉพาะทาง “แม่ในขั้นพื้นฐาน” ทำให้คนโดยทั่วไปขาดความเข้าใจแนวคิดเชิงสังคม และปัญหาสังคมระดับพื้นฐาน (Gormly & Brodzinsky, 1989)

2) พัฒนาการทางความคิดตามแนวคิดของ Bloom

ในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น บุคคลควรมีศักยภาพในการรู้คิดและมีทักษะในความคิดประเภทต่าง ๆ โดย Bloom (Bloom et al., 1956) ได้นำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับลำดับขั้นการเรียนรู้ และความมุ่งหมายของการเรียนรู้ไว้ โดยขั้นที่ 1-3 เป็นระดับความรู้-สติปัญญาในระดับต้น ขั้นที่ 4-6 เป็นระดับความรู้-สติปัญญาในระดับสูง

แต่การที่จะบรรลุเป้าหมายของการมีทักษะในการคิดนั้น จะต้องมีการฝึกฝน Simms and Rausher (1989) ได้อำงวิธีการฝึกฝนเพื่อเพิ่มพูนทักษะการคิดแบบต่าง ๆ ตามแนวคิดของ Bloom หนึ่งวิธีฝึกฝนทักษะความคิดแบบต่าง ๆ ที่เสนอในตารางนั้นสามารถนำไปใช้กับบุคคลในวัยอื่นๆ ตามความเหมาะสม ซึ่งขึ้นกับลักษณะกิจกรรม วิชา และระยะพัฒนาการของผู้ฝึกฝน โดยมีรายละเอียดดังแสดงใน ตารางที่ 1

ตาราง 1 ตารางแสดงชั้นความรู้ สติปัญญาและวิธีฝึกฝนระดับต้นและระดับสูง

ชั้นความรู้ - สติปัญญา	วิธีฝึกให้เกิดทักษะ	
การฝึกฝนพัฒนาสติปัญญา ระดับต้นขั้นที่ 1 - 3		
ขั้นที่ 1 ความรู้	รวบรวม ทำให้สมบูรณ์ ลอก บอกความหมาย วางให้ถูกที่ ชี้ให้เห็น ฝึกให้ออก ทำซ้ำ ๆ เลียนแบบ จับคู่ ทำรายการ	บอกชื่อ จุดข้อความ นับ จัดลำดับ ทำซ้ำ ๆ ค้นหา บอกให้ได้ เว้นไว้ให้เต็ม เลือก ชิดเส้นใต้ แสดงให้ดู
ขั้นที่ 2 ความเข้าใจ	สรุป อธิบาย เขียนใหม่ นำเสนอ สนับสนุน	ประมาณค่า เต็มให้เต็ม แสดงเหตุผล แปลความ เปลี่ยนแปลง
ขั้นที่ 3 การนำไปใช้	สร้างขึ้นใหม่ วาดรูป ชี้แนะ ทำใหม่	สาธิต ยกตัวอย่าง แยกออกมาให้เห็น บันทึก

ตาราง 1 (ต่อ)

ขั้นความรู้ - สติปัญญา	วิธีฝึกให้เกิดทักษะ	
การฝึกฝนพัฒนาสติปัญญา ระดับต้นขั้นที่ 4-6		
ขั้นที่ 4 การวิเคราะห์	วิเคราะห์ แบ่งแยกเป็นหมวดหมู่ ตั้งคำถาม วิพากษ์วิจารณ์ ทำให้เห็นความแตกต่าง แยกแยะเป็นขั้นตอน จัดลำดับ ย่อ	จัดลำดับ เปรียบเทียบ สรุป ตอบโต้ ทำให้เป็นหมวดหมู่ รวบรวม เสนอ
ขั้นที่ 5 การสังเคราะห์	เปลี่ยนแปลง แปรรูป พัฒนา ขยายความ แจกแจง ทำให้ง่ายขึ้น สร้างชิ้นใหม่	จัดลำดับใหม่ ออกแบบ ค้นพบ ตั้งสูตรใหม่ แก้ไขปรับปรุง นำมาจัดลำดับใหม่ จัดกลุ่มใหม่
ขั้นที่ 6 การประเมินผล	โต้แย้ง ตัดสิน ให้คุณค่าของสิ่งต่าง ๆ	ประเมิน ทำนายแนวโน้มความน่าจะเป็น

จากตารางการแสดงขั้นความรู้ สติปัญญาและวิธีฝึกฝนที่กล่าวมาในขั้นต้น จะเห็นว่าคนที่บุคคลจะมีพัฒนาการทางด้านสติปัญญาที่สมบูรณ์นั้นจำเป็นที่จะต้องได้รับการฝึกฝนด้วยวิธีการต่าง ๆ ที่หลากหลาย และเมื่อบุคคลมีพัฒนาการด้านสติปัญญาที่สมบูรณ์แล้วนั้นจะส่งผลทำให้รับมือกับสถานการณ์ที่มีความตึงเครียด ฉุกเฉิน หรือแม้แต่สถานการณ์ที่อาจมีปัญหาลงผลกระทบต่อความรู้สึก หรือการดำเนินชีวิตของบุคคลได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าบุคคลที่ไม่เคยได้รับการฝึกฝนด้านสติปัญญาให้มีความสมบูรณ์เลย โดยในพัฒนาการระดับต้นบุคคล

อาจจะมีการพิจารณาเหตุการณ์ จุดจําสิ่งที่เกิดขึ้น สามารถบอกความหมายของสถานการณ์นั้น ๆ ได้เพื่อทำความเข้าใจ แปลความ และประเมินสถานการณ์ ส่วนพัฒนาการระดับสูงจะทำให้บุคคลสามารถวิเคราะห์ แยกประเด็นของสถานการณ์ นำไปสู่การเปลี่ยนแปลง ปรับปรุงแก้ไข และทำนายแนวโน้มของสถานการณ์ตรงหน้า เพื่อเตรียมพร้อมในการรับมือจากผลกระทบทั้งทางบวก และลบที่กำลังเกิดขึ้นได้ ดังนั้นเมื่อบุคคลมีความพร้อมทางด้านสติปัญญาแล้วก็จะสามารถควบคุมตนเอง และพยายามที่จะหาทางให้ตัวเองผ่านพ้นจากสถานการณ์ทางลบต่าง ๆ ที่ไม่น่าพึงพอใจได้ดีกว่า

3) พัฒนาการทางความคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเอง

ความต้องการเข้าใจตนเอง เป็นความต้องการพื้นฐานของบุคคลแต่ละคนที่อยู่ภายใต้จิตสำนึกตั้งแต่วัยเด็ก อย่างไรก็ตาม บุคคลจะเข้าใจตนเองและยอมรับความจริงของตนเองได้มากน้อย ตรงหรือไม่ตรงตามความเป็นจริงแค่ไหนนั้นแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ดังนั้นความเข้าใจตนเองในวัยผู้ใหญ่จะเกี่ยวเนื่องกับเหตุผลในช่วงวัยที่แตกต่างกัน ได้แก่ การเลือกและประกอบอาชีพ การเลือกคู่ครอง การปรับตัวอย่างสามีมรธยา หรือบิดามารดา เหตุการณ์เป็นตัวช่วยให้บุคคลผู้แสวงหาตนเอง มีความเข้าใจตนเองได้ดียิ่งขึ้น ทำให้เริ่มมองเห็นตนเองในแง่ของความต้องการในชีวิต เพื่อให้สามารถวางแผนชีวิตของตนเองได้ชัดเจนมากขึ้น เมื่อสิ้นสุดวัยผู้ใหญ่ตอนต้นจะเห็นแบบแผนของการดำเนินชีวิต และลักษณะบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลที่แตกต่างกันจากระดับพัฒนาการ และประสบการณ์ของแต่ละบุคคลที่ผ่านมา (Bloom et al., 1956; Gormly & Brodzinsky, 1989; Guy, 1990; ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553)

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า พัฒนาการทางสติปัญญาเป็นจิตสำนึกทางความคิด ภายใต้จิตใจของแต่ละบุคคล ซึ่งเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงไปสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น บุคคลจะพัฒนาทักษะในการรู้คิด ผ่านการฝึกฝน เพื่อสร้างชุดความคิดที่ซับซ้อนและหลากหลายมากขึ้น ส่งผลต่อการรับรู้ ความเข้าใจ การคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ ตลอดจนสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการสร้างแบบแผนการดำเนินชีวิต เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ส่งผลต่อบุคคลในทางลบ บุคคลที่มีความเข้าใจในตนเอง รับรู้ความต้องการและความรู้สึกนึกคิดของตนชัดเจน ย่อมส่งผลให้บุคคลสามารถสร้างความเข้าใจกับเหตุการณ์ ความรู้สึก มีการคิดแบบไตร่ตรองของแท้จริงได้อย่างมีเหตุมีผล เพื่อเตรียมรับมือกับสถานการณ์ที่เกิดในอนาคตได้ แต่หากบุคคลมีความเข้าใจในตนเองน้อยเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ทางลบ อาจจะทำให้ไม่สามารถรับมือได้และส่งผลเสียในระยะยาวต่อสุขภาพจิต

1.2.2 พัฒนาการทางกาย

พัฒนาการทางกายไม่ใช่ลักษณะเด่นในวัยนี้ ลักษณะพัฒนาการทางกายโดยทั่วไปคือ มีความเจริญ สมบูรณ์ของอวัยวะ และระบบต่าง ๆ ของร่างกายในแง่ทำหน้าที่ได้ดีในแทบทุกด้าน ไม่มีช่วงใดในชีวิตที่บุคคลจะมีความสมบูรณ์ของร่างกายได้ดีเท่าช่วงนี้ แบบแผนพัฒนาการคงที่มีคำเรียกว่า “plateau” ถ้าบุคคลไม่มีโรคภัยไข้เจ็บร้ายแรงหรือมีโรคประจำตัวตั้งแต่เด็กแล้วโดยทั่วไปเป็นช่วงที่บุคคลมีสุขภาพแข็งแรง มีพลังกำลัง เป็นช่วงที่เหมาะสมแก่การมีบุตร (Gormly & Brodzinsky, 1989)

จากที่กล่าวมา ผู้วิจัยสรุปได้ว่าระยะวัยผู้ใหญ่ตอนต้นเป็นระยะที่บุคคลพัฒนาทางกายสมบูรณ์เต็มที่ เริ่มชีวิตอย่างผู้ใหญ่ แต่แบบแผนของชีวิตยังไม่เข้ารูปเข้ารอยที่แท้จริง จึงยังคงเป็นระยะสำรวจ พัฒนาการที่เด่นของวัยนี้คือการประกอบอาชีพ การเลือกคู่ครอง การสร้างหลักฐานและครอบครัว การปรับตัวเป็นสามีภรรยาและบิดามารดา การปรับตัวในชีวิตโสด ระยะนี้บุคคลเริ่มรู้จักตนเองดีขึ้น เมื่อสิ้นสุดวัยนี้แบบแผนการดำเนินชีวิตของคนส่วนมากเข้ารูปแล้วหรือเกือบเข้ารูป

พัฒนาการทางร่างกายที่สมบูรณ์จะสัมพันธ์กับการรู้คิด การวิเคราะห์ สังเคราะห์ เรื่องต่าง ๆ ในชีวิต ทั้งเรื่องงาน ครอบครัว และการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับมุมมองต่อตัวตนของบุคคล โดยบุคคลที่มีพัฒนาการด้านร่างกายสมบูรณ์จะมีภาพในความคิดเกี่ยวกับตนเองในทางบวก และมีความอดทน หรือสามารถแยกแยะข้อวิจารณ์ด้านรูปร่าง สำหรับประเด็นความรุนแรงจากคำพูด สภาพร่างกายอาจเป็นประเด็นหนึ่งที่ถูกถูกหยิบยกมาใช้ทำให้เจ็บปวดทางจิตใจอันดับต้น ๆ (นิปัมภ์ พิชญโยธิน, 2562) แต่ถ้าหากบุคคลมีพัฒนาการทางด้านร่างกายที่ไม่สมบูรณ์อาจส่งผลต่อความคิดเกี่ยวกับการมองและยอมรับตนเอง ทำให้รู้สึกไม่พึงพอใจในตนเอง ดังนั้นเมื่อบุคคลถูกทำร้ายด้วยคำพูดอาจเกิดความเครียด วิตกกังวล และส่งผลให้มีความเจ็บปวดทางความรู้สึกอย่างรุนแรงมากขึ้นได้

1.2.3 พัฒนาการทางอารมณ์

ในวัยนี้จะมีพัฒนาการด้านอารมณ์ที่มีความมั่นคงมากขึ้น มีวุฒิภาวะ เข้าใจและยอมรับในข้อดีและข้อเสียของตนเอง เข้าใจและสามารถควบคุมอารมณ์ได้ พัฒนาความมั่นคงทางอารมณ์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น อดทนต่อความคับข้องใจ มีความเชื่อมั่น พัฒนาความสามารถในการรับรู้ถูกต้องตามความเป็นจริง มีกลวิธีในการจัดการกับปัญหา ความวิตกกังวลมากขึ้น มีจุดมุ่งหมาย อุดมคติ ความต้องการและค่านิยมการใช้ชีวิตที่สมดุล สามารถปรับตัวได้ กับบุคคลอื่นสามารถยอมรับและคำนึงถึงผู้อื่นได้ พัฒนาการในด้านอารมณ์รักจะมีความปรารถนาที่จะใช้ชีวิตคู่ มีความแตกต่างจากตอนวัยรุ่น ความมั่นคงทางอารมณ์หรือการมีวุฒิภาวะ เกิดจากการ

เรียนรู้จากครอบครัว โรงเรียน สังคมตั้งแต่วัยเด็ก เมื่อโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ก็ยังคงจะต้องเรียนรู้ที่จะมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ด้วยตนเอง อย่างไรก็ตามบุคคลที่ไม่สามารถจัดการกับความเครียด ความกดดันหรืออารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ได้อย่างเหมาะสม เกิดภาวะเครียด จะทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต มีปัญหาในการปรับตัวและการดำเนินชีวิต ส่งผลต่อความสัมพันธ์ต่อครอบครัวและสังคม เกิดความขัดแย้งในตนเองได้ (Carver & Scheier, 1983; Erikson, 1968)

1.2.4 พัฒนาการทางสังคม

สังคมของบุคคลในวัยนี้จะมีความเกี่ยวข้องกับเพื่อน คู่ครอง มีการพัฒนาความสัมพันธ์ในด้านความรัก ความผูกพัน มิตรภาพที่สนิทสนม ในวัยนี้หากสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่มั่นคงได้ จะทำให้บุคคลวัยนี้เป็นผู้ที่มีความไว้วางใจและนับถือซึ่งกันและกัน แต่หากไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่มั่นคงได้ ก็จะทำให้เกิดการแยกตัว โดดเดี่ยว บุคคลในวัยนี้ จะให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนลดน้อยลง สัมพันธภาพกับเพื่อนเฉพาะที่รู้สึกสนิทใจ มีความผูกพัน ความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัวเพิ่มขึ้น พัฒนาการทางสังคมของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่สำคัญ ดังต่อไปนี้

1) มิตรภาพ วัยนี้จะมีการเกื้อกูล สร้างความไว้วางใจต่อกัน แนะนำ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน คนโสดจะพึ่งพากันได้ดีกว่าคนมีคู่ เพศหญิงจะพบปะกันมากกว่าในเพศชาย และเพศชายจะเป็นมิตรภาพที่เป็นการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร กิจกรรม การออกกำลังกาย

2) ความรัก วัยนี้เป็นวัยของการเริ่มสร้างครอบครัว พัฒนาการเรื่องความรักจะมีความใกล้ชิดสนิทสนมอย่างแน่นแฟ้น ก่อให้เกิดความรัก และปรารถนาที่จะใช้ชีวิตร่วมกัน ตามทฤษฎีสามเหลี่ยมของความรัก ได้อธิบายองค์ประกอบของความรักว่า องค์ประกอบด้านความใกล้ชิดเป็นแกนหลักที่สามารถพบได้ในความสัมพันธ์ทุกรูปแบบ มีความคงทน และมีบทบาทสำคัญในความสัมพันธ์ระยะยาว ความเสน่หาเป็นอีกองค์ประกอบที่พบในความสัมพันธ์แบบคู่รักเท่านั้น มีความเด่นชัดในความทรงจำ และมีบทบาทสำคัญในความสัมพันธ์ระยะสั้น มีผลต่อปฏิกิริยาทางร่างกายและการรับรู้ความเจ็บปวด องค์ประกอบสุดท้ายคือความผูกมัดมีความผันแปรไปในแต่ละช่วงอายุ เช่นในวัยผู้ใหญ่ผูกมัดกับคนรัก ส่งผลต่อความเจ็บปวดและความสามารถในการควบคุมตนเอง

3) ชีวิตครอบครัว ประกอบด้วย ชีวิตแบบคนโสด การแต่งงานและบทบาทการเป็นพ่อแม่ สำหรับชีวิตโสดจะอยู่อย่างมีความสุขและพึงพอใจ ซึ่งจะต้องปรับตัวในด้านความต้องการทางเพศ ความต้องการเป็นพ่อแม่ ความต้องการในความสัมพันธ์ที่สนิทสนม และการใช้เวลาว่าง สำหรับการแต่งงานซึ่งมีปัจจัยหลัก 2 ด้าน ได้แก่ปัจจัยภายในและภายนอก ปัจจัย

ภายนอกหมายถึง การทำตามสังคม การมีความรัก หรือในแง่ของกฎหมาย บังคับภายในได้แก่ ความต้องการความสัมพันธ์ที่สนิทสนม การแบ่งปัน ความต้องการในการสื่อสาร และสุดท้าย บทบาทของการเป็นพ่อแม่ ด้วยวัยนี้เป็นวัยที่มองหาการสร้างครอบครัว จึงมีความปรารถนาที่จะมีบุตร มีการเรียนรู้และปรับตัวในการปกป้องและดูแล เรียนรู้ที่จะรักแบบไม่หวังผลตอบแทน

4) การปรับตัว วัยนี้มีการปรับตัวในชีวิตประจำวันต่อครอบครัว บทบาทของตนเอง รวมไปถึงปรับตัวต่ออารมณ์ สังคมการทำงาน และสภาพแวดล้อมทั่วไป หากมีการปรับตัวได้เหมาะสมจะทำให้เกิดพัฒนาการที่สมวัย เกิดความสำเร็จ ความสุข และภาคภูมิใจ

5) ความวิตกกังวล ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นมักมีความวิตกกังวลในเรื่องของรูปร่าง หน้าตา การเลือกคู่ครอง ในช่วงปลายของวัยนี้จะกังวลเรื่องเงิน ชีวิตครอบครัว สุขภาพและหน้าที่ การงาน

6) การประกอบอาชีพ การทำงานจะทำให้คนในวัยนี้รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความสำคัญ และได้รับการยอมรับในสังคมของตน ทำให้เกิดปัญหาในเรื่องของความวิตกกังวล และสับสนต่อการเลือกอาชีพ และบางคนอาจจะไม่พอใจในงานของตนเอง การประกอบอาชีพจะทำให้ต้องเปลี่ยนงานหรืออดทนทำงานที่ไม่ชอบ ทำให้เกิดความเครียด ความคับข้องใจ ในการเลือกอาชีพทำให้ต้องคำนึงถึงความถนัด ความสนใจ ความพอใจ ค่านิยม ประสบการณ์และความเหมาะสม

หากบุคคลไม่สามารถข้ามผ่านภารกิจพัฒนาการทางสังคมไปได้ จะส่งผลให้บุคคลเกิดความโดดเดี่ยว แยกแยก ไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่มั่นคงกับบุคคลอื่นได้ เกิดการแยกตัว และส่งผลต่อการปรับตัวเข้าสู่บทบาทใหม่ ๆ เช่น การปรับตัวในสังคมการทำงานกับเพื่อนร่วมงาน การผิดหวังในความรักหรือการหย่าร้าง เป็นต้น (Bowlby, 1982; Erikson, 1968)

จากการศึกษาเอกสารเกี่ยวกับพัฒนาการของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นจึงสรุปได้ว่า พัฒนาการในวัยนี้ เป็นระยะที่ความเจริญเติบโตทางด้านร่างกายพัฒนาสมบูรณ์เต็มที่ อวัยวะทุกส่วนทำงานอย่างมีประสิทธิภาพในระยะนี้ โดยทั่วไปบุคคลมักมีร่างกายที่แข็งแรง ในด้านอารมณ์นั้นบุคคลจะเข้าถึงภาวะอารมณ์แบบผู้ใหญ่ ควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น มีความคับข้องใจน้อยลง มีความแน่นอนและมีความมั่นคงทางจิตใจที่ดีกว่าในระยะวัยรุ่นที่ผ่านมา ในวัยนี้ความสัมพันธ์กับผู้อื่นหรือลักษณะพัฒนาการทางสังคมจะให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนลดน้อยลง เปลี่ยนแปลงมาสู่สัมพันธ์ภาพและผูกพันกับเพื่อนต่างเพศแบบคู่ชีวิตมากขึ้น ให้ความสำคัญกับสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนร่วมงานแต่จะไม่ลึกซึ้งเหมือนสัมพันธ์ภาพกับกลุ่มเพื่อนร่วมวัยในวัยรุ่น จุดศูนย์กลางของสัมพันธ์ภาพในช่วงวัยนี้คือครอบครัว ส่วนบุคคลวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่ยังไม่มีคู่ครองและครอบครัวจะ

ยังคงให้ความสำคัญต่อกลุ่มเพื่อน แต่ความเข้มของความผูกพันและภักดีลดน้อยลง จำนวนสมาชิกของกลุ่มมักจะน้อยลงด้วยเช่นกัน

1.3 บทบาทของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

วัยผู้ใหญ่ตอนต้น เป็นช่วงระยะที่พัฒนาการทางร่างกาย และจิตใจมีการเจริญเติบโตที่เต็มที่ ในช่วงวัยนี้จะเป็นวัยที่ต้องมีการปรับตัวต่อบทบาท และหน้าที่ที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เพื่อเตรียมพร้อมในการใช้ชีวิต โดยนำประสบการณ์และการเรียนรู้ตั้งแต่วัยเด็กมาใช้ในการเผชิญปัญหา และแก้ไขให้ผ่านไปได้ บุคคลที่สามารถเผชิญกับสิ่งเหล่านั้นไปได้จะแสดงให้เห็นถึงการมีพัฒนาการที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัยที่ผ่านมา และมีพัฒนาการด้านสติปัญญา และอารมณ์ที่มั่นคง ผ่านอุปสรรคที่จะเกิดขึ้นในชีวิตได้ (ศรีธรรม ธนะภูมิ, 2535) แสดงให้เห็นว่าพัฒนาการในช่วงวัยก่อน ๆ นั้นมีความสำคัญและเป็นพื้นฐานอย่างยิ่งต่อการเจริญเติบโตในช่วงวัยนี้ เพราะการรับมือกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นด้านอาชีพการงาน ด้านสังคม ด้านสัมพันธภาพกับผู้อื่น ถือได้ว่าเป็นบทบาทที่สำคัญอย่างยิ่งในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ทำให้เกิดความมั่นคงในชีวิตในทางกลับกัน ความตึงเครียดทางด้านอารมณ์ที่เกิดจากความขัดแย้งต่าง ๆ จะต้องเผชิญด้วยตนเอง โดยหากบุคคลไม่มีความพร้อมจะส่งผลให้การปรับตัวในช่วงวัยนี้เป็นไปได้ค่อนข้างลำบากได้ (ประณต คำจิม, 2549)

และนอกจากนี้ ศรีเรือน แก้วกังวาล (2553) ได้อธิบายถึงบทบาทของวัยนี้ว่าเป็นช่วงระยะสำรวจแนวทางการดำเนินชีวิตของตนเองเพื่อให้สอดคล้องกับบทบาททางสังคมที่ได้กำหนดไว้ โดยบทบาทที่เด่นชัดคือการประกอบอาชีพและการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น เพราะเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความมั่นคง และเป็นทางไปสู่ความสำเร็จในชีวิตภายใต้การเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว (ศรีประภา ชัยสินธพ, 2554) ยังได้กล่าวถึงความสำเร็จสำเร็จในอาชีพ การสัมพันธภาพระหว่างตนเองกับผู้อื่นในวัยนี้ว่าเกิดจากความมุ่งมั่น ความมานะพยายาม และความอดทนในการแก้ไขอุปสรรค ซึ่งเกิดจากพัฒนาการด้านสติปัญญาและอารมณ์ที่เติบโตเต็มที่ถึงขั้นความคิดแบบใช้เหตุใช้ผล

จากเอกสารข้างต้นสรุปได้ว่าบทบาทของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นจะอยู่ในช่วงของการเปลี่ยนแปลงจากความเป็นเด็กก้าวข้ามไปสู่การเป็นผู้ใหญ่ มีบทบาทที่หลากหลายมากขึ้นในสังคมทั้งในด้านอาชีพ ความสัมพันธ์กับคนรอบข้างทั้งครอบครัว เพื่อนและคนรัก ประสบการณ์ที่บุคคลได้เรียนรู้มาตั้งแต่วัยเด็กจะถูกนำมาใช้ในการปรับตัวต่อบทบาทต่าง ๆ หากบุคคลสามารถปรับตัวและรับมือกับปัญหาที่ต้องเผชิญได้แล้ว จะนำไปสู่ความรู้สึกมั่นคงในชีวิต

1.4 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

1.4.1 ทฤษฎี Psychosexual Developmental Stage ของ Sigmund Freud

Freud (Freud, 1921) ได้อธิบายถึงพัฒนาการของมนุษย์ไว้ว่าเกิดจากความต้องการทางร่างกายที่เป็นพลังชีวิตหรือ Libido ที่ทำให้มนุษย์ต้องตอบสนองความต้องการเหล่านั้นตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่แตกต่างกันในแต่ละช่วงวัย หากสามารถตอบสนองความต้องการเหล่านั้นได้ จะทำให้มีพัฒนาการทางบุคลิกภาพที่สมบูรณ์ ในทางตรงกันข้ามจะเกิดสภาวะติดข้อง (Fixation) ส่งผลให้เกิดปัญหาทางด้านบุคลิกภาพในอนาคตได้ โดยพัฒนาการในช่วงต่าง ๆ จะมีดังนี้

1) **ขั้นแสวงหาความสุขทางปาก (Oral Stage)** จะอยู่ในช่วง 18 เดือนแรกของชีวิต โดยเด็กทารกจะต้องใช้ปากในการตอบสนองความต้องการทางร่างกายไม่ว่าจะเป็นการดูด เคี้ยว กัด หากไม่สามารถตอบสนองไปได้จะส่งผลให้ในช่วงวัยผู้ใหญ่จะมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เพื่อตอบสนองความต้องการของปาก เช่น การกิน การสูบบุหรี่ การพูดคุยนินทา

2) **ขั้นแสวงหาความสุขจากทวารหนัก (Anal Stage)** จะเป็นช่วงที่ต่อจากขั้นก่อน ตั้งแต่ 18 เดือนไปจนถึงอายุ 3 ปี จะเป็นช่วงที่ตอบสนองความต้องการทางด้านร่างกายด้วยการขับถ่าย หากไม่สามารถตอบสนองอย่างพอดีจะทำให้เกิดบุคลิกภาพที่เจ้าระเบียบ จู้จู้จุกจิกในอนาคตได้

3) **ขั้นแสวงหาความสุขจากอวัยวะเพศปฐุมภูมิ (Phallic Stage)** เป็นช่วงอายุ 3 – 6 ปีที่จะมีการสำรวจอวัยวะของตนเองเพื่อสำรวจว่าตนเองเป็นเพศอะไรและมีบทบาทเป็นอย่างไร มีการเลียนแบบพฤติกรรมจากคนในครอบครัวที่เป็นเพศเดียวกัน หากไม่ได้เรียนรู้ในช่วงนี้ จะส่งผลให้เกิดปัญหาทางด้านบุคลิกภาพทางเพศในอนาคตได้

4) **ขั้นแสวงหาความสุขจากสิ่งแวดล้อมรอบตัว (Latency Stage)** เป็นช่วงวัยเด็กตอนต้นหรือ 6 – 11 ปี โดยจะเป็นช่วงที่พัฒนาทักษะชีวิต เรียนรู้การเข้าสังคมกับเพื่อนต่างเพศ โดยในขั้นนี้จะเป็นขั้นพัก

5) **ขั้นแสวงหาความสุขจากแรงกระตุ้นของทฤษฎีภูมิทางเพศ (Genital Stage)** จะอยู่ในช่วงวัยรุ่น โดยในขั้นนี้จะเป็นขั้นที่เกี่ยวข้องกับบทบาททางเพศทั้งด้านการแสดงออกทางเพศ และบทบาทการเข้าสังคมและคบหา ซึ่งจะมาจากพัฒนาการในขั้นก่อนหน้าหากเป็นไปได้ด้วยดีจะทำให้ในขั้นนี้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศของตนเอง ในทางกลับกันหากในขั้นที่ผ่านมาไม่สามารถบรรลุได้จะทำให้เกิดปัญหาในขั้นนี้

จากแนวคิดนี้แสดงให้เห็นว่าพัฒนาการในแต่ละช่วงวัยมีจุดมุ่งหมายที่แตกต่างกัน และส่งผลต่อพัฒนาการในขั้นต่อไปเมื่อเติบโตขึ้น และหากไม่สามารถบรรลุจุดมุ่งหมายได้ก็จะทำให้เกิดปัญหาพัฒนาการได้เหมือนกัน

บุคคลจะมีการรับรู้ทั้งทางด้านชีวภาพ และสรีระ การทำงานของฮอร์โมนเพศ ทำให้อวัยวะที่แสดงถึงเอกลักษณ์ทางเพศสมบูรณ์ขึ้น การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เพิ่มการตื่นตัวทางเพศ เริ่มสนใจและรู้จักการสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพศตรงข้าม เป็นระยะที่บุคคลต้องการอิสระ แต่ก็ขัดแย้งกับความเป็นจริงที่ยังต้องพึ่งพาบิดามารดา

จากทฤษฎีพัฒนาการทางจิตของ Freud พัฒนาการทางบุคลิกภาพของบุคคลประกอบไปด้วย 5 ระยะ ถ้าหากบุคคลไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการในระยะใดระยะหนึ่งของพัฒนาการทางบุคลิกภาพหรือไม่สามารถระบายความตึงเครียด (tension) ได้อย่างเหมาะสม จะทำให้พัฒนาการนั้นเกิดการยึดติด (fixation) นำไปสู่การใช้กลไกทางจิตซึ่งเป็นกลวิธีที่บุคคลใช้เพื่อลดความตึงเครียดหรือความวิตกกังวลในรูปแบบต่าง ๆ และถ้ามีการใช้ในระดับที่มากเกินไป อาจจะทำให้เกิดพยาธิสภาพทางจิตได้

จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้นสามารถสรุปทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของ Freud ได้ดังนี้ ทฤษฎีจิตวิเคราะห์มีวัตถุประสงค์หลักในการศึกษาเกี่ยวกับสิ่งที่อยู่ภายใต้บุคลิกภาพของมนุษย์ และพลังขับเคลื่อนภายใน มนุษย์เกิดมาพร้อมแรงขับทางสัญชาตญาณ เป็นพลังงานที่สามารถเปลี่ยนแปลง และไม่หยุดนิ่ง สัญชาตญาณสามารถแสดงให้เห็นความปรารถนา ความต้องการ ความพึงพอใจในรูปแบบต่าง ๆ การป้องกันตัว ทำให้บุคคลแสวงหาความพึงพอใจ รวมไปถึงการแสดงออกในรูปของการทำลาย และก้าวร้าว เมื่อบุคคลใช้ชีวิตอยู่ในสังคมที่มีอิทธิพลทางอารมณ์ และความคาดหวังของสังคม แรงขับภายในอาจจะทำให้บุคคลปกป้องตัวเองจากสถานการณ์ที่เป็นภัย โดยแสดงความก้าวร้าวออกมา อย่างเช่นการพูดจารุนแรงใส่ผู้อื่น หรือการที่บุคคลได้รับคำพูดที่รุนแรงจากบุคคล ก็อาจส่งผลกระทบต่อความรู้สึกและความคิดของตนเอง ซึ่งถ้าหากบุคคลไม่สามารถหาทางรับมือกับคำพูดเหล่านั้นได้ ก็จะนำไปสู่ความเจ็บปวดทางด้านจิตใจ และกระทบต่อสุขภาวะทางจิตในระยะยาว

1.4.2 ทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของอีริกสัน

พัฒนาการทางจิตสังคม (Erikson, 1963) และในขั้นตอนพัฒนาการได้อธิบายถึงการพัฒนาของคนที่แบ่งได้เป็น 8 ระยะ ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยสูงอายุ ซึ่งพัฒนาการในระยะที่ 6 เป็นช่วงของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ระยะที่ 6 แบ่งที่ช่วงอายุระหว่าง 20 – 40 ปี อีริกสันมีความเชื่อว่าประสบการณ์ในแต่ละช่วงวัยส่งผลกระทบต่อและมีอิทธิพลต่อทั้งสังคม อารมณ์ของพัฒนาการ

บุคคลไปตลอดช่วงชีวิต (Erikson, 1968; Schore, 2008) โดย Bowlby (1969) และ (Sroufe, 2005) เน้นย้ำถึงความสำคัญของสภาพแวดล้อมของครอบครัว โดยเฉพาะความผูกพันระหว่างแม่ลูก ช่วงสามปีแรกของชีวิตมนุษย์มีความอ่อนไหวเป็นพิเศษในแง่ของพัฒนาการ ความผูกพันที่ปลอดภัยในวัยเด็กเป็นสิ่งสำคัญสำหรับพัฒนาการปกติ และสร้างสุขภาพที่ดี ความผูกพันคือพันธะแรกสุดที่เกิดจากเด็กและผู้ดูแล ซึ่งมีอิทธิพลอย่างมากต่อพัฒนาการสังคมและอารมณ์ทั้งในวัยเด็ก และตลอดชีวิต เป็นรากฐานของความสัมพันธ์อื่น ๆ คุณภาพของความผูกพันที่พัฒนาในวัยเด็กเป็นแกนหลักในการพัฒนาโครงสร้างของสังคม อารมณ์ และประสบการณ์อื่น ๆ

เนื่องจาก อิริคสันเป็นผู้ที่ได้รับอิทธิพลบางส่วนมาจากแนวความคิดของ Freud จึงมีชั้นต่าง ๆ ของการพัฒนาทางสังคมที่คล้ายคลึงกับชั้นต่าง ๆ ของทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของ Freud คือชั้นพัฒนาการ 8 ขั้นตอนของอิริคสันนั้น 5 ขั้นแรกเป็นขั้นคู่ขนานกับ 5 ขั้นของ Freud แต่อีก 3 ขั้น เป็นชั้นที่พัฒนาเพิ่มเติม และกล่าวถึงในเรื่องของ Ego โดยจะมีรายละเอียดที่สำคัญ ดังนี้

ขั้น 1 ความรู้สึกไว้วางใจ - ความรู้สึกไม่ไว้วางใจ (Trust Vs Mistrust) คือ ระยะเวลาเกิดถึง 1 ปีตรงกับขั้นปากของ Freud ขั้นนี้ทารกจะใช้วัยวัยรับความรู้สึกทั้งหมดภายในตนเอง อย่างเช่น หู ตา จมูก และปาก (ตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์) เพื่อปรับตัวเข้ากับโลกทางสังคมหรือรวบรวมรายละเอียดเกี่ยวกับความรู้สึกไว้วางใจทั้งหมดอย่างมีประสิทธิภาพ อิริคสันเชื่อว่าทัศนคติพื้นฐานของความรู้สึกไว้วางใจพัฒนาขึ้นในช่วงวัยนี้ ซึ่งความรู้สึกไว้วางใจสามารถเกิดขึ้นได้เมื่อเด็กได้รับการเลี้ยงดูที่อบอุ่น และเอาใจใส่ ในทางตรงข้ามถ้าเด็กเกิดความรู้สึกไม่ไว้วางใจในขั้นนี้จะทำให้บุคคลเกิดไม่มั่นคงปลอดภัย มีความสงสัยในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และขาดความสามารถในการสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่น

ขั้น 2 ความรู้สึกเป็นตัวของตัวเอง - ความรู้สึกละอายใจ และความสงสัย (Autonomy Vs Shame and Doubt) ช่วงอายุ 1 - 3 ปี เทียบเท่ากับขั้นทวารหนักของ Freud ในขั้นนี้เด็กจะได้รับความพึงพอใจผ่านการใช้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายมากมาย กับกล้ามเนื้อทวารหนัก เด็กต้องเรียนรู้ว่า เวลาใดที่เด็กควรฝึกหัดกล้ามเนื้อทางร่างกายของแต่ละบุคคล (Erikson, 1963) เด็กจะแสดงพัฒนาการและทักษะใหม่ ๆ เช่น การปัสสาวะ การสัมผัส การสำรวจ และทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง ถ้าหากมีการแสดงออกถึงการต่อต้านของพ่อแม่ต่อสิ่งนั้น ๆ อาจจะทำให้เด็กรู้สึกอายเกี่ยวกับสิ่งที่ทำ และไม่แน่ใจในความสามารถของตนเองได้ในระยะ

ขั้น 3 ความคิดริเริ่ม-ความรู้สึกผิด (Initiative Vs Guilt) อายุ 3 - 5 ปี ตรงกับขั้นอวัยวะเพศของ Freud ในวัยนี้เด็กจะพยายามเอาชนะปม Oedipus (หรือ Electra) โดยมีสังคมเข้ามาเกี่ยวข้อง จะเริ่มพัฒนาการเรียนรู้ มีความคิดริเริ่มผ่านการเล่น มีการวางแผน และพยายามทำให้

สำเร็จ หากเกิดการขัดขวางในระยะนี้อาจส่งผลให้เด็กมีความรู้สึกผิดที่จะคิด และลงมือทำสิ่งต่าง ๆ ต่อไปได้

ขั้น 4 ความขยันหมั่นเพียร - ความรู้สึกต่ำต้อย (Industry Vs Inferiority) ช่วงอายุ 6 - 12 ปี ตรงกับขั้นแฝงของ Freud ซึ่ง Freud ไม่ได้ให้ความสนใจกับขั้นนี้มากนักเพราะเชื่อว่าพลังแรงขับสัญชาตญาณอยู่อย่างสงบ แต่อิริคสันกลับให้ความสำคัญกับขั้นนี้มาก เพราะเด็กในทุกสังคมมีชีวิตความเป็นอยู่ภายในโรงเรียนซึ่งเป็นช่วงที่เข้าสู่สภาพชีวิตจริง และเด็กเริ่มต้นเรียนรู้เกี่ยวกับทักษะที่สำคัญสำหรับการเป็นสมาชิกของสังคมในฐานะที่เป็นผู้ใหญ่ เด็กจะเรียนรู้ความรู้สึกขยัน ถ้าทำสิ่งใดสำเร็จ และได้รับคำชม การประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวจึงสำคัญต่อความรู้สึกของเด็กมากในระยะนี้

ขั้น 5 การมีเอกลักษณ์ของตนเอง - ความสับสนในตนเอง (Identity Vs Role confusion) หรือขั้นวัยรุ่น ตรงกับขั้นสนใจเพศตรงข้ามของ Freud ซึ่งขั้นนี้เกี่ยวกับการสืบพันธุ์ตามแรงขับสัญชาตญาณที่กำลังบังเกิดขึ้นในระยะวัยรุ่น แต่อิริคสันมองวัยรุ่นนี้กว้างขวางกว่า อิริคสันได้เสนอว่าวัยรุ่นมีภารกิจสำคัญในการหาคำว่าฉันเป็นใคร คือขั้นนี้วัยรุ่นจะเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทั้งหมดทางด้านร่างกาย สรีรวิทยา และจิตวิทยา การเปลี่ยนแปลงทางจิตสังคม บุคคลจะต้องค้นพบเรื่องที่เขาให้คุณค่า เรื่องราวของชีวิตที่ผ่านมา ค่านิยม และประสบการณ์ ความสัมพันธ์รูปแบบต่าง ๆ ในฐานะนักเรียน เพื่อน นักกีฬา คนทำงาน พี่น้อง คู่รัก เพื่อพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน

ขั้น 6 ความรู้สึกผูกพัน - การแยกตัว (Intimicy Vs Isolation) หรือช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ขั้นที่ 6 ถึงขั้นที่ 8 เป็นขั้นที่อิริคสัน มีความคิดแตกต่างจาก Freud บุคคลที่พัฒนาผ่านขั้นที่ 5 มาด้วยดี บุคคลนั้นจะเกิดความรู้สึกต้องการมีเพื่อนสนิทเพื่อจะแบ่งปันความรัก และสร้างความสัมพันธ์ หากเกิดความล้มเหลวในการสร้างความสนิทสนมกับผู้อื่น อาจนำไปสู่ความรู้สึกโดดเดี่ยว

ขั้น 7 การทำประโยชน์ให้สังคม - การคิดถึงแต่ตนเอง (Generatively Vs Stagnation) หรือวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง ในขั้นนี้สังคมต้องการให้บุคคลแสดงบทบาทต่าง ๆ ในฐานะสมาชิกของสังคมที่ก่อประโยชน์ และมีส่วนช่วยเหลือสังคม

ขั้น 8 สุขสงบ - สิ้นหวัง (Integrity Versus Despair) หรือวัยสูงอายุ ในขั้นนี้เป็นช่วงเวลาที่บั้นปลายของชีวิต บุคคลต้องสามารถที่จะมองย้อนกลับไปตลอดช่วงชีวิตที่ผ่านมา การยอมรับและพอใจในชีวิต คนที่มีชีวิตสมบูรณ์จะมีการพัฒนาความรู้สึกเป็นสุขสงบ มีความเคารพตนเอง ซึ่งจะทำให้บุคคลเผชิญกับความแก่และความตายด้วยความภูมิใจ ในทางตรงกันข้าม หาก

บุคคลมองย้อนไปมีแต่เรื่องน่าเสียดายและเสียใจ จะทำให้พัฒนาไปสู่ความรู้สึกสิ้นหวัง ส่งผลให้เกิดความกลัวและซึมเศร้าในวัยสูงอายุ

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า พัฒนาการทางบุคลิกภาพของอิริคสันจะมีความเกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพหรือการปรับตัวของบุคคลต่อสังคมจะเกิดขึ้น และเปลี่ยนแปลงได้ทุก ๆ ช่วงของชีวิต และมีบทบาทที่สำคัญต่อพัฒนาการทางบุคลิกภาพในรูปของการปรับตัว โดยบุคคลจะพยายามปรับตัวให้เป็นไปตามการเรียกร้องของสังคมเฉพาะที่บุคคลนั้นเป็นเจ้าของ เพื่อการปรับตัวของบุคคลในการใช้ชีวิต ในแต่ละขั้นของพัฒนาการบุคคลจะต้องทำภารกิจที่แตกต่างกัน โดยบุคคลต้องค่อย ๆ บรรลุภารกิจไปในแต่ละขั้น บุคคลที่ประสบกับความล้มเหลวในแต่ละภารกิจ พัฒนาการอาจจะทำให้เกิดความขัดแย้งบางอย่างขึ้นในตนเอง การปรับตัวในสังคมเองอาจจะส่งผลให้อ่อนไหวต่อคำพูดของบุคคลอื่น จนเกิดความเจ็บปวดทางจิตใจได้ง่ายกว่าบุคคลที่มีความมั่นคงทางจิตใจ

2. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความรุนแรงทางคำพูด (Verbal Abuse)

ความรุนแรงทางคำพูด เป็นการทำร้ายจิตใจทางคำพูดซึ่งเป็นหนึ่งในรูปแบบของการทำร้ายที่พบได้ในทุกความสัมพันธ์และในทุกสังคม โดยมักจะมาในรูปแบบของการใช้คำพูดเพื่อทำร้ายความรู้สึก เพื่อควบคุมหรือทำให้ผู้ฟังรู้สึกด้อยต่ำ ลดทอนคุณค่าความเป็นมนุษย์ ทำเพื่อให้รู้สึกโง่ ไม่มีค่า สิ่งที่จะช่วยแยกแยะระหว่างการถกเถียงความขัดแย้งทั่วไประหว่างการทำร้ายจิตใจด้วยคำพูด ได้แก่ การถกเถียงทะเลาะด้วยความขัดแย้งทั่วไปจะไม่เกิดขึ้นติดกันทุกวัน มักไม่ใช้การเอาชนะอีกฝ่าย ไม่เกิดการข่มขู่หรือลงโทษกันในภายหลัง การถกเถียงทะเลาะจะจบลงอย่างรวดเร็ว ไม่ยืดเยื้อ

ส่วนการทำร้ายจิตใจทางคำพูดจะมาในรูปแบบของการใช้คำพูดดูถูกหรือทำให้ผู้ถูกกระทำอับอาย หากอีกฝ่ายเกิดความรู้สึกเสียใจ ผู้กระทำก็จะโทษว่าเป็นเพราะความอ่อนแอของผู้ถูกกระทำเอง และตัวผู้กระทำแค่พูดเล่นเท่านั้น และผู้กระทำยังอาจตะคอกบ่อยครั้ง ชอบชวนทะเลาะอย่างไม่มีสาเหตุและวนเวียนไม่รู้จบ ใช้คำพูดปั่นหัว ข่มขู่ วิพากษ์วิจารณ์ ทำให้ผู้ถูกกระทำรู้สึกผิดและให้ตัวเองรับบทเหยื่อแทน อีกทั้งผู้กระทำบางคนยังทวงบุญคุณ อ้างว่าตนเองดีแค่ไหนแล้วที่ไม่ลงมือทำร้ายร่างกายผู้ถูกกระทำอีกด้วย

จากที่กล่าวมา ผู้วิจัยได้สรุปความหมาย แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความรุนแรงทางคำพูดและผลกระทบ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

2.1 ความหมายของความรุนแรงทางคำพูด

ภูริทัต สิงหเสม et al. (2560) ให้คำจำกัดความว่าความรุนแรงทางคำพูดเป็นการใช้ถ้อยคำหยาบคายไม่สุภาพ ดูถูกเสียดสีและดูต่ำ ทำให้เกิดความเครียดและส่งผลกระทบต่ออารมณ์ของอีกฝ่าย และอาจนำไปสู่ความรุนแรงประเภทอื่น ๆ ได้ และ ยศนันท์ แก้วโกมลมาลย์ (2561) กล่าวว่าความรุนแรงทางคำพูดถูกนำมาใช้เพื่อก่อให้เกิดความเสียหาย สะเทือนใจ หดหู่ ทั้งนี้รวมถึงคำหยาบคาย หรือคำที่ไม่เหมาะสมในการนำมาใช้การสนทนา

ความรุนแรงทางคำพูดเป็นการใช้ภาษาเพื่อทำร้ายผู้อื่นโดยเน้นผลทางจิตใจหรืออารมณ์โดยตรง โดยส่วนมากจะเป็นคำพูดก้าวร้าวที่แฝงไปในการแสดงออกถึงความห่วงใย ความรุนแรงทางคำพูดจะเป็นได้ทั้งคำพูดที่รุนแรงโดยตรงหรือเป็นคำพูดที่แฝงความรุนแรงได้ทั้งสิ้น แต่จุดประสงค์หลักคือการควบคุมและทำร้ายเหยื่อให้เกิดความเสียหายขึ้น (Stark, 2015) Yun et al. (2019) ขยายความความรุนแรงทางคำพูดว่าเกี่ยวข้องกับ การกลั่นแกล้ง ดูหมิ่น ชูเชิญข่มขู่ หรือควบคุมบุคคลอื่น ซึ่งอาจรวมถึงการล่วงละเมิดทางวาจาอย่างโจ่งแจ้ง เช่น การตะโกนกรีดร้อง หรือสบถ พฤติกรรมดังกล่าวเป็นการพยายามเพื่อให้ได้มาซึ่งอำนาจ และเป้าหมายคือการควบคุมและข่มขู่ให้บุคคลที่ถูกกระทำยอม ผลที่ได้คือเป็นการล่วงละเมิดและไม่ควรยอมรับหรือยกโทษให้ อย่างไรก็ตาม ความรุนแรงทางคำพูดอาจเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อนกว่ามาก จึงทำให้ผู้ที่ตกเป็นเหยื่อของความรุนแรงทางคำพูดมักจะต้องคำถามว่าสิ่งที่ประสบนั้นว่าเป็นการละเมิดจริงหรือไม่

นักวิจัยอีกหลายคนอธิบายเกี่ยวกับความรุนแรงทางคำพูดในลักษณะเดียวกัน Karakurt and Silver (2013) กล่าวว่า การล่วงละเมิดทางวาจา เป็นการล่วงละเมิดทางอารมณ์ประเภทหนึ่ง เมื่อมีคนใช้คำพูดเพื่อโจมตี ครอบงำ เยาะเย้ย จัดการ และ / หรือทำให้ผู้อื่นเสื่อมเสียและส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตของบุคคลนั้น การล่วงละเมิดทางวาจาเป็นวิธีการควบคุมและรักษาอำนาจเหนือบุคคลอื่น เช่นเดียวกับ

Gordon (2022) ได้อธิบายไว้ว่าความรุนแรงทางคำพูดเป็นส่วนหนึ่งของการล่วงละเมิดทางอารมณ์โดยการใช้คำพูดในการทำร้าย ครอบงำ บงการ หรือทำให้เสื่อมเสีย ส่งผลให้เกิดผลกระทบทางลบอย่างรุนแรงต่อจิตใจของฝ่ายตรงข้าม ยังรวมไปถึงการใช้คำพูดเพื่อควบคุมและใช้อำนาจเหนืออีกฝ่าย รวมถึง Karakurt and Silver (2013) กล่าวว่า การล่วงละเมิดทางวาจาเป็นการล่วงละเมิดทางอารมณ์ประเภทหนึ่ง เมื่อมีคนใช้คำพูดเพื่อโจมตี ครอบงำ เยาะเย้ย จัดการ และ / หรือทำให้ผู้อื่นเสื่อมเสียและส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตของบุคคลนั้น การล่วงละเมิดทางวาจาเป็นวิธีการควบคุมและรักษาอำนาจเหนือบุคคลอื่น

ความรุนแรงทางคำพูดคือเรื่องที่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน และอาจจะเป็นจุดเริ่มต้นของความรุนแรงอื่น ๆ ได้ Po Wa Wong and Brigitte K. Matthies (2010) บอกว่าบางครั้งการล่วงละเมิดทางวาจาเกิดขึ้นก่อนการทำร้ายร่างกาย อย่างไรก็ตาม การล่วงละเมิดทางวาจาสามารถเกิดขึ้นได้โดยไม่มี การล่วงละเมิดทางร่างกาย ผลกระทบของการล่วงละเมิดทางวาจาสามารถสร้างความเสียหายได้พอ ๆ กับการละเมิดทางร่างกาย

จากการทบทวนวรรณกรรมผู้วิจัยสรุปได้ว่า ความรุนแรงทางคำพูดเป็นการใช้ภาษา ถ้อยคำเชิงลบในการตำหนิ วิพากษ์วิจารณ์ การกระทำหรือพฤติกรรมของอีกฝ่าย เพื่อทำร้ายผู้อื่น โดยเน้นผลทางจิตใจหรืออารมณ์โดยตรง มักพบได้ในรูปแบบการทำร้าย ครอบงำ บงการ หรือทำให้เสื่อมเสีย หรือเป็นการใช้ถ้อยคำหยาบคาย มีการดูถูก เสียดสีและดูต่ำที่ทำให้เกิดผลกระทบทางลบอย่างรุนแรงต่อจิตใจของฝ่ายตรงข้ามเกิดความอับอาย ความเครียดและทำลายความมั่นใจในตนเอง ถูกด้อยค่า รู้สึกว่าตนเองเป็นคนไม่ได้เรื่อง เป็นผู้ต้องแบกรับความผิดไว้คนเดียว

จากการเอกสารข้างต้น ผู้วิจัยสรุปความหมายของความรุนแรงทางคำพูดได้ว่า ความรุนแรงทางคำพูดเป็นการใช้ภาษาถ้อยคำเชิงลบในการตำหนิ วิพากษ์วิจารณ์ การกระทำหรือพฤติกรรมของอีกฝ่าย เพื่อทำร้ายผู้อื่นโดยเน้นผลทางจิตใจหรืออารมณ์โดยตรง มักพบได้ในรูปแบบการทำร้าย ครอบงำ บงการ หรือทำให้เสื่อมเสีย หรือเป็นการใช้ถ้อยคำหยาบคาย มีการดูถูก เสียดสีและดูต่ำที่ทำให้เกิดผลกระทบทางลบอย่างรุนแรงต่อจิตใจของฝ่ายตรงข้ามเกิดความอับอาย ความเครียดและทำลายความมั่นใจในตนเอง ถูกด้อยค่า รู้สึกว่าตนเองเป็นคนไม่ได้เรื่อง เป็นผู้ต้องแบกรับความผิดไว้คนเดียว และบ่อยครั้งผู้ที่กระทำ ความรุนแรงนั้นกลับไม่รู้ตัวเลยว่าตนเองกำลังใช้คำพูดทำให้อีกฝ่ายคนอื่น มีบาดแผลที่มองไม่เห็นซึ่งเป็นคำพูดที่ติดตัวของบุคคลนั้นไปตลอด

2.2 แหล่งที่มาของความรุนแรงทางคำพูด

Po Wa Wong and Brigitte K. Matthies (2010) บอกว่า การล่วงละเมิดทางวาจาสามารถเกิดขึ้นได้ในความสัมพันธ์ทุกประเภท เช่น ความสัมพันธ์แบบโรแมนติก ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และลูก ความสัมพันธ์ในครอบครัว และความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงาน สอดคล้องกับรมิดา แสงสวัสดิ์ (2564) ที่ระบุว่า ความรุนแรงในสถานที่ทำงานเริ่มต้นจากการคุกคาม ช่มชู้ด้วยคำพูด

ภูริทัต สิงหเสนี et al. (2560) ทำการศึกษาการถูกล่วงละเมิดทางอารมณ์ของเยาวชนไทยพบว่ามีการล่วงละเมิดทางคำพูดจากบุคคลในครอบครัวเช่น พ่อแม่ ผู้ปกครอง ญาติพี่น้อง

หรือแม้แต่ผู้ใหญ่ในสังคม เช่นครู-อาจารย์ผ่านคำสอน คำตำหนิ คำบ่น ประชดประชันหรือเสียดสี และจากเพื่อนในวัยเดียวกันในรูปแบบขอคำดูถูกเป็นต้น

Yun et al. (2019) ได้อธิบายว่าการล่วงละเมิดจากคำพูดรุนแรงมีแหล่งที่มาจากผู้ปกครอง เพื่อนหรือหัวหน้างาน

จากเอกสารข้างต้น สรุปได้ว่าความรุนแรงทางคำพูดนั้นสามารถเกิดขึ้นได้ในความสัมพันธ์ทุกประเภทไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ ผู้ปกครอง เพื่อน หรือบุคคลที่มีความใกล้ชิดตรงลงมาอย่างครู-อาจารย์ หัวหน้างานเป็นต้น

2.3 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความรุนแรงทางคำพูด

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความรุนแรงทางคำพูด อาจจะไม่ได้มีกล่าวถึงโดยตรง ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมผู้วิจัยประยุกต์ใช้แนวคิดความรุนแรง หมายถึงการกระทำของบุคคลที่กระทำต่อกัน โดยการใช้อาวุธหรืออาวุธรุนแรง หรือการกระทำรุนแรงทางเพศ การกระทำดังกล่าวก่อให้เกิดความเจ็บปวดทั้งทางร่างกาย และจิตใจแก่ผู้ถูกกระทำ

2.3.1 ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (psychoanalytic theory)

พฤติกรรมของมนุษย์ส่วนใหญ่เกิดจากสัญชาตญาณ (Id) ซึ่งรวมถึงสัญชาตญาณทางเพศและความก้าวร้าว มนุษย์มีแรงจูงใจในการแสวงหาความพึงพอใจตามธรรมชาติ (Freud, 1964) พฤติกรรมรุนแรงในครอบครัวมักเกิดขึ้นจากความไม่สมดุลระหว่างสัญชาตญาณพื้นฐาน (id) กับจิตสำนึก (ego) ของบุคคล ego ทำหน้าที่เป็นตัวกลางในการไกล่เกลี่ยระหว่างสัญชาตญาณพื้นฐาน (id) กับจิตสำนึก (superego) ความรุนแรงที่เกิดขึ้นอาจเป็นการแสดงออกของสัญชาตญาณก้าวร้าว หรืออาจเกิดจากความขัดแย้งภายในจิตใจของบุคคล ทั้งในส่วจิตสำนึก (conscious) และจิตใต้สำนึก (unconscious)

การจัดระบบของบุคลิกภาพเกี่ยวข้องอย่างใกล้ชิดกับระดับการรู้ตัว (Levels of Consciousness) ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

ระดับที่ 1 จิตสำนึก (Conscious) : หมายถึง ส่วนที่เป็นความรู้สึกและการรับรู้สิ่งต่างๆ อยู่ตลอดเวลา ครอบคลุมถึงความคิด ความรู้สึก และการรับรู้ต่าง ๆ เปรียบเสมือนจิตใจส่วนที่มนุษย์มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ในการควบคุมพฤติกรรม ข้อมูลบางส่วนในระดับนี้อาจถูกเก็บลงสู่จิตใต้สำนึกหรือจิตไร้สำนึก ขึ้นอยู่กับความตั้งใจของบุคคลและสิ่งเร้าต่าง ๆ ที่ได้รับ

ระดับที่ 2 จิตใต้สำนึก (Preconscious) : หมายถึง ส่วนที่สามารถดึงขึ้นมาสู่ระดับจิตสำนึกได้โดยอัตโนมัติ หรือเมื่อได้รับสิ่งกระตุ้นเพียงเล็กน้อย ตัวอย่างของข้อมูลในระดับนี้ เช่นเหตุการณ์ที่ผ่านเข้ามาเมื่อเช้า อาหารที่ชอบ เบอร์โทรศัพท์ รหัสไปรษณีย์ หรือความทรงจำต่าง ๆ จิตใต้สำนึกเปรียบเสมือนสะพานเชื่อมระหว่างจิตสำนึกและจิตไร้สำนึก

ระดับที่ 3 จิตไร้สำนึก (Unconscious) : หมายถึง ระดับความรู้ตัวที่ลึกที่สุดของบุคคล เป็นส่วนที่บุคคลไม่สามารถรับ เป็นสภาพที่บุคคลไม่รู้ตัว และเป็นระดับที่มีปริมาณมาก พฤติกรรมของบุคคลได้รับอิทธิพลจากจิตไร้สำนึกด้วย “ฟรอยด์” จึงได้นำบทบาทของจิตไร้สำนึก มาวิเคราะห์พฤติกรรมของบุคคล

ตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของฟรอยด์ โครงสร้างบุคลิกภาพประกอบด้วย 3 ส่วนหลัก ได้แก่ อิด (id) อีโก้ (ego) และซูเปอร์อีโก้ (superego)

ส่วนที่ 1 อิด (id) เป็นส่วนที่เป็นชีวภาพของร่างกายซึ่งได้รับการถ่ายทอดมาตั้งแต่กำเนิด เป็นส่วนที่ไม่ได้รับการขัดเกลา ไม่เป็นระเบียบกฎเกณฑ์ ปราศจากความยับยั้งชั่งใจ และ “อิด” จะแสดงออกเมื่อความต้องการทางชีวภาพของบุคคลถูกกักเก็บ ทำให้เกิดความตึงเครียดที่ฟรอยด์เรียกว่า Pleasure Principle (หลักของความพอใจ) และ id (อิด) จะทำตามแรงขับนี้โดยไม่มีสำนึกในเรื่องของความกลัวหรือความวิตกกังวล “อิด” แบ่งเป็น 2 ส่วน คือความอยาก (Desire) และสัญชาตญาณ (Instincts) โดยสัญชาตญาณยังแบ่งเป็น 2 ส่วนดังนี้

- สัญชาตญาณแห่งการมีชีวิต (Life Instincts) คือแรงขับที่นำไปใช้เพื่อกระบวนการมีชีวิตอยู่ และการสืบทอดเผ่าพันธุ์
- สัญชาตญาณแห่งความตาย (Death Instincts) คือแรงขับที่เกี่ยวกับความก้าวร้าว คุร้าย ทำลาย

กลไก 2 แบบที่ “อิด” ใช้ในการลดความตึงเครียด คือ

1.1 Reflex Action เป็นการตอบสนองต่อสิ่งเร้าโดยอัตโนมัติ เกิดทันทีที่มีการกระตุ้น เช่น การไอ จาม กระพริบตา

1.2 Primary Process เป็นปรากฏการณ์ทางด้านจิตใจ บุคคลจะลดความตึงเครียดโดยการนึกถึงสิ่งที่ทำให้เขาเกิดความพึงพอใจ โดยบุคคลจะไม่สามารถยับยั้งแรงขับนั้น และไม่สามารถแยกความแตกต่างได้ว่าอะไรคือความจริง อะไรคือความต้องการ เช่น คนที่อยากมีอำนาจ คิดว่าตนเองเป็นเทวดา คนที่กำลังหิวคิดว่าตนเองกำลังได้รับประทานอาหารที่อร่อย กระบวนการเช่นนี้มักพบได้ในผู้ป่วยประสาทหลอนหรือในความฝัน

ส่วนที่ 2 อีโก้ (Ego) เป็นส่วนที่ทำหน้าที่ไกล่เกลี่ยระหว่างอิดและซูเปอร์อีโก้ อีโก้จะพยายามหาทางสนองความต้องการของอิดโดยไม่ขัดต่อกฎเกณฑ์ทางสังคมและศีลธรรม ด้วยการปรับความต้องการภายในกับสิ่งแวดล้อมภายนอกให้สอดคล้องกัน โดยอาศัยหลักของความจริง (Reality principle) และทำให้บุคคลรู้จักตัดสินใจและวางแผนในการตอบสนองความต้องการอย่างมีเหตุผล อีโก้ใช้กลไกการป้องกันตัว (defense mechanisms) หลายอย่างเพื่อจัดการกับ

ความตึงเครียด เช่น การกดขี่ (repression) การปฏิเสธ (denial) การฉาย (projection) การดิ่งถอย (regression) ซึ่งกระบวนการปรับความต้องการของ “อีดี” และ “อีโก้” ได้อย่างเหมาะสม เรียกว่า “Secondary Process”

ส่วนที่ 3 ซุปเปอร์อีโก้ (Superego) เป็นส่วนที่ทำหน้าที่ควบคุมพฤติกรรมของบุคคล ตามกฎเกณฑ์ทางสังคมและศีลธรรมของสังคมที่บุคคลดำรงชีวิตอยู่ ซึ่งจะต้องเรียนรู้ผ่าน ขบวนการสังคมประกิต (Socialization) และเกิดเมื่อบุคคลสามารถเข้าใจเรื่องความผิดชอบชั่วดีได้ “ซุปเปอร์อีโก้” จะพัฒนาเต็มที่เมื่อบุคคลสามารถควบคุมตนเอง (Self - Control) ไปในวิถีทางที่เหมาะสม แสดงออกในลักษณะที่เป็นสมาชิกที่ดีของ สังคม โดยยึดหลักค่านิยมของสังคม (Value principle)

การแสดงออกของบุคลิกภาพเป็นผลจากการทำงานของโครงสร้างบุคลิกภาพกับระดับความรู้สึก โดยจะเห็นได้ว่า อีดีอยู่ในระดับจิตไร้สำนึก ในขณะที่อีโก้และซุปเปอร์อีโก้อยู่ทั้งในระดับจิตไร้สำนึก, จิตใต้สำนึก และจิตสำนึก

นอกจากนี้ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของฟรอยด์ (Freud) ยังมีส่วนที่กล่าวถึงแนวคิดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของสังคม แบ่งแยกได้เป็นสองระดับ คือ ระดับวัฒนธรรม และระดับโครงสร้างสังคม ซึ่งในระดับวัฒนธรรมเป็นการศึกษาวิเคราะห์ระบบความเชื่อ ค่านิยม และระบบสัญลักษณ์ต่าง ๆ ของสังคม ส่วนในระดับโครงสร้างสังคมนั้นจะเป็นการศึกษาความสัมพันธ์ทางอำนาจ (power relations) หรือความสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างบุคคลและกลุ่ม รวมทั้งการศึกษา ‘ความรุนแรง’ ในสังคม (Brooks, 1973) นอกจากนี้ยังมีทฤษฎีการเคลื่อนไหวทางสังคม (Psychodynamic) ที่ว่าด้วยอารมณ์ (emotions) และอิทธิพลของอารมณ์ที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรมของมนุษย์ (Weeks, 1985) เน้นในเรื่องของอารมณ์ในส่วนที่เป็นจิตไร้สำนึก อันเป็นรากเหง้าหรือโครงสร้างพื้นฐานที่มีอิทธิพลโดยตรงต่อจิตสำนึกและพฤติกรรมของมนุษย์ กล่าวได้ว่า พฤติกรรมของมนุษย์ได้รับการกระตุ้นจากอารมณ์และความรู้สึกที่มาจากจิตไร้สำนึกโดยที่เรา มิได้รู้สึกสำนึกตัว

หนังสือ Group Psychology and the Analysis of the Ego (Freud, 1921) ฟรอยด์ ได้ชี้ให้เห็นว่า “ฝูงชน” มีลักษณะพฤติกรรมที่คล้ายคลึงกับพฤติกรรมของเด็กและมนุษย์ในสังคม ฟรอยด์ใช้คำภาษาเยอรมัน 'Masse' ซึ่งแปลว่า มวลชนหรือกลุ่มชน ฟรอยด์กล่าวว่าฝูงชนมักไม่มีความอดกลั้นต่อสิ่งที่พวกเขาปรารถนา การที่คนมารวมตัวกันเป็นฝูงชนทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีอำนาจ เป็นผู้ที่มีศักยภาพไร้เทียมทาน (omnipotence) และไม่มีสิ่งใดที่พวกเขาทำไม่ได้ ฝูงชนได้รับอิทธิพลจากอารมณ์ความรู้สึกมากกว่าการใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล มีลักษณะ

อนุรักษ์นิยม กลัวการเปลี่ยนแปลง พวกเขาให้ความเคารพเชื่อฟังต่อผู้นำที่มีอำนาจ (Freud, 1921: 10-11) เมื่อปัจเจกบุคคลเข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของฝูงชนจะสูญเสียความสำรวม และพร้อมที่จะยอมตามสัญชาตญาณแห่งความรุนแรง ความโหดร้ายและการทำลายล้าง ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของสัญชาตญาณแห่งความตายที่มีอยู่ในตัวมนุษย์ทุกคน ในทางตรงกันข้ามมนุษย์บางคนอาจได้รับการปลูกเร้าให้เสียสละตนเองเยี่ยงวีรบุรุษเพื่อประโยชน์สุขของผู้อื่น ในฝูงชนมาตรฐานทางศีลธรรมอาจสูงขึ้นหรือต่ำลง ความคิดการใช้เหตุผลและปัญญามักตกต่ำลงเสมอ ฝูงชนไม่สนใจในความจริงแต่ลุ่มหลงยึดติดกับคำขวัญ อุดมการณ์และความเชื่อที่ปลูกเร้าอารมณ์ ฝูงชนต้องการให้ผู้นำยึดมั่นในอุดมการณ์ของตน (Parkin et al., 1982)

สิ่งที่น่าสังเกตประการหนึ่ง คือ เลอบองได้ทำการวิเคราะห์ “กลุ่ม” และ “ฝูงชน” โดยนำเอาการปฏิวัติที่เกิดขึ้นในประเทศฝรั่งเศส (ค.ศ. 1789) หรือข้อมูลทางประวัติศาสตร์มาเป็นจุดเริ่มต้น และชี้ให้เห็นว่า การปฏิวัติที่เริ่มต้นด้วยสิ่งที่เป็นเหตุเป็นผลกลับลงเอยด้วยความวุ่นวาย วิกฤตการณ์และการใช้ความรุนแรง ซึ่งเป็นผลมาจากพฤติกรรมของฝูงชนที่ไม่มีใครสามารถควบคุมได้

นอกจากที่กล่าวมาข้างต้นอีกทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของฟรอยด์ที่ถูกพัฒนาแนวความคิดและการสร้างกรอบทฤษฎี เพื่ออธิบายปรากฏการณ์ทางสังคมวัฒนธรรม ทฤษฎีอัตลักษณ์ทางเฟมินิสต์ กล่าวคือทฤษฎีจิตวิเคราะห์ที่เน้นในเรื่องของอำนาจในความสัมพันธ์ อ้างอิงจากงานวิจัยของ Jones F et al. (2001) ที่ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการพัฒนาอัตลักษณ์สตรีนิยมและการปฏิบัติต่อจิตใจในความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด พบว่าผู้หญิงที่มีอัตลักษณ์ทางเฟมินิสต์เชิงบวกสูงจะประสบกับความเจ็บปวดทางจิตใจจากความรุนแรงน้อยกว่า เนื่องจากบุคคลเหล่านั้นเห็นคุณค่าในตัวเอง รวมไปถึงยืนหยัดที่จะต่อสู้กับความรุนแรงทุกรูปแบบ สามารถหลีกเลี่ยงและยุติความสัมพันธ์ที่มีแนวโน้มรุนแรงและสร้างความเจ็บปวดทางจิตใจ

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับทฤษฎีจิตวิเคราะห์ พฤติกรรมของบุคคลเกิดจากสัญชาตญาณ หากบุคคลมีสัญชาตญาณความก้าวร้าว จะนำไปสู่พฤติกรรมทางลบ การแสดงออกของบุคลิกภาพที่เป็นผลจากความไม่สมดุลจากการทำงานของโครงสร้างบุคลิกภาพ ส่งผลต่อความรุนแรงทางคำพูด โดยการตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้นโดยใช้ถ้อยคำที่ทำให้ผู้อื่นได้รับความเจ็บปวด ซึ่งจะนำไปสู่ความก้าวร้าวทางวาจา เช่น การดูดำ การพูดคำหยาบ เมื่อบุคคลเติบโตเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในสังคมที่มีโครงสร้างของอำนาจ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เรียงรื้อระบบความเชื่อ มีการปลูกฝังค่านิยม ได้รับอิทธิพลจากอารมณ์ความรู้สึกของกลุ่มคน รวมถึงความรุนแรงในสังคม หล่อหลอมให้บุคคลมีพฤติกรรมที่สามารถแสดงออกได้ทั้งในทางบวกและทางลบได้ เช่น ใน

สังคมชายเป็นใหญ่ อาจจะมีการใช้ความรุนแรงในความสัมพันธ์ ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นด้วยรากฐานของเรื่องค่านิยม โครงสร้างทางสังคมชายเป็นใหญ่ หรือแม้แต่เกิดจากโครงสร้างพื้นฐานซึ่งใช้อารมณ์ที่ถูกกระตุ้นจากจิตไร้สำนึก เป็นต้น

2.3.2 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Cognitive learning theory)

สิ่งแวดล้อมเป็นสิ่งสำคัญในทฤษฎีนี้ มีพื้นฐานมาจากแนวคิดการเรียนรู้การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในบริบททางสังคม การสังเกตพฤติกรรมผู้อื่น ผู้คนมีการพัฒนาพฤติกรรมที่คล้ายคลึงกันหลังจากสังเกตพฤติกรรมของบุคคลอื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หากประสบการณ์การสังเกตของบุคคลเป็นประสบการณ์เชิงบวกหรือมีรางวัลเข้ามาเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่สังเกต ผู้คนจะเลียนแบบพฤติกรรมนั้น (Bandura & Walters, 1977)

ทฤษฎีนี้จะครอบคลุม ความสนใจ ความทรงจำ และแรงจูงใจ เป็นการเชื่อมระหว่างทฤษฎีการเรียนรู้เชิงพฤติกรรมนิยม และทฤษฎีการเรียนรู้เกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจ โดยหลักการการเรียนรู้ทางสังคมถูกมองว่ามีการดำเนินในลักษณะเดียวกันตลอดชีวิต ผู้คนสามารถเรียนรู้ข้อมูลและพฤติกรรมใหม่ ๆ ได้จากการดูคนอื่นตามองค์ประกอบของทฤษฎี คือ การสังเกต การเลียนแบบ และการสร้างแบบจำลอง นักทฤษฎีการเรียนรู้หลายคนกล่าวว่า ผู้คนสามารถเรียนรู้ผ่านการสังเกตจึงอาจทำให้การเรียนรู้ของบุคคลนั้นเกิดขึ้นโดยมีการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมหรือไม่ก็ได้

มีงานวิจัยจำนวนมากระบุว่าบุคคลสามารถเรียนรู้ความก้าวร้าวผ่านแบบจำลอง โดยกล่าวว่าเด็กจะก้าวร้าวมากขึ้นเมื่อสังเกตแบบจำลองที่ก้าวร้าวหรือรุนแรง ความคิดทางศีลธรรมและพฤติกรรมได้รับอิทธิพลจากการสังเกตแบบจำลอง ผลที่ตามมาคือเด็กมีการเรียนรู้ความก้าวร้าวรวมถึงการตัดสินใจทางศีลธรรมเกี่ยวกับความถูกต้อง โดยพัฒนาด้วยการสร้างแบบจำลอง กล่าวคือ พฤติกรรมความรุนแรงในครอบครัวจะรับอิทธิพลมาจากสภาพแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกของครอบครัวหรือชุมชน นอกจากนี้ผู้ที่เคยเป็นเหยื่อจากการถูกรังแกและผู้ที่ได้พบเห็นความรุนแรงตั้งแต่วัยเด็กแม้จะไม่ได้เป็นผู้ถูกรังแกโดยตรง ก็จะเรียนรู้รูปแบบที่ใช้ความรุนแรง และมักใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหาความขัดแย้ง

Bandura (1986) เชื่อว่าไม่ใช่แค่การเสริมแรงภายนอก และสิ่งแวดล้อมเท่านั้นที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้และพฤติกรรม แนวคิดของทฤษฎีนี้รวมถึงสภาพจิตใจที่เป็นปัจจัยสำคัญสำหรับการเรียนรู้ หรือเรียกว่าเป็นการเสริมแรงภายใน เป็นรูปแบบการเรียนรู้ที่มีความภาคภูมิใจ ความพึงพอใจ และความรู้สึกประสบความสำเร็จมาเกี่ยวข้อง การเรียนรู้ประเภทนี้เน้นไปที่ความคิดภายในและความรู้ความเข้าใจ ซึ่งเชื่อมโยงกับทฤษฎีพัฒนาการทางความคิดในต้นฉบับนี้

นอกจากนี้ยังมีการรับรู้ความสามารถในตนเองตามทฤษฎีนี้ มีการอธิบายเรื่องพฤติกรรมมนุษย์ซึ่งการรับรู้ความสามารถของตนเองส่งผลต่อผลลัพธ์ที่คาดหวังของพฤติกรรมอย่างมีเหตุมีผล ผลกระทบที่หลากหลายผ่านกระบวนการทางความคิด แรงจูงใจ อารมณ์ และการตัดสินใจส่งผลต่อความเชื่อในการรับรู้ความสามารถของตน ความเชื่อเรื่องความสามารถของตนเองส่งผลต่อการที่บุคคลคิดในแง่ดีหรือมองโลกในแง่ร้าย ในรูปแบบการเสริมสร้างตนเอง หรือทำให้อ่อนแอ บุคคลมีบทบาทสำคัญในการควบคุมแรงจูงใจของตนเองผ่านการท้าทายเป้าหมายและคาดหวังในผลลัพธ์ Mark et al. (2011) ได้สรุปว่า บุคคลที่มีการรับรู้ในความสามารถของตนเองดี จะมองเป้าหมายยาก ๆ ว่าเป็นสิ่งที่ต้องอาศัยความเชี่ยวชาญมากกว่าการหลีกเลี่ยง เพื่อให้สำเร็จ ในขณะที่บุคคลที่มีการรับรู้ในความสามารถของตนเองต่ำ จะหลีกเลี่ยง และมุ่งไปสู่ผลลัพธ์ด้านลบ

จากเอกสารข้างต้นสามารถสรุปได้ว่าการเรียนรู้ทางสังคมหรือการเดินทางแบบทางสังคม จะเป็นตัวกำหนดให้บุคคลแสดงพฤติกรรมทางบวกหรือทางลบออกมา ในลักษณะพฤติกรรมทางร่างกายหรือการใช้คำพูดที่รุนแรง ทั้งนี้เป็นผลมาจากสังคมเป็นตัวกำหนดความรุนแรงทางวาจา นั้น ๆ เช่น การเดินทางแบบจากครอบครัว เพื่อน สังคม เป็นต้น หากบุคคลเรียนรู้ที่จะใช้คำพูดรุนแรงจากการเดินทางสังคมดังกล่าว จะนำไปสู่พฤติกรรมที่ใช้ความรุนแรงทางคำพูดในระยะยาว บุคคลที่มีการรับรู้และประเมินความสามารถของตนเองไปในทางบวกจะส่งผลให้สามารถประเมินสถานการณ์ทางลบได้ดีกว่า และรับมือได้

2.3.3 ทฤษฎีวิวัฒนาการย่อยของความรุนแรง (Subculture of violence theory)

กล่าวถึงการรวบรวมรูปแบบพฤติกรรมต่าง ๆ ของสมาชิกเข้าด้วยกัน จนกลายเป็นบรรทัดฐานและค่านิยมให้สมาชิกในวัฒนธรรมนั้นปฏิบัติตาม (Gelles & Straus, 1979) ประวัติของความรุนแรงในอีกยังคงเป็นตัวทำนายความรุนแรงในอนาคต ไม่ว่าจะในระดับบุคคล ครอบครัว หรือสังคม อดีตที่มีความรุนแรงไม่เพียงจูงใจให้เกิดความรุนแรง แต่ยังมีแนวโน้มว่าความรุนแรงจะกลายเป็นตัวกำหนดสาเหตุของความรุนแรง ไม่ว่าจะพื้นฐานของพฤติกรรมดังกล่าวจะเป็นเรื่องทางชีววิทยา การเรียนรู้ หรือทั้งสองอย่างผสมผสานกัน การทะเลาะวิวาท การลอบสังหาร และการฆาตกรรมเป็นเหตุการณ์ที่คุ้นเคยในประวัติศาสตร์ ในบางครั้งความรุนแรงเป็นส่วนหนึ่งของภูมิทัศน์และวัฒนธรรม

การดำรงอยู่ของวัฒนธรรมย่อยถือเป็นรูปแบบที่ซับซ้อนของบรรทัดฐาน ทศนคติ และการกระทำ ซึ่งสะท้อนถึง 'ประเด็นความรุนแรงที่แฝงอยู่ในกลุ่มค่านิยมที่ประกอบกันเป็นรูปแบบชีวิต กระบวนการขัดเกลาทางสังคม และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของบุคคลที่มีสภาพ

คล้ายคลึงกัน' คุณลักษณะที่สำคัญของวัฒนธรรมย่อยที่มีความรุนแรงได้อธิบายไว้ในข้อเสนอหลัก 7 ประการ (Clarke, 1998)

(1) ไม่มีวัฒนธรรมย่อยใดที่จะแตกต่างหรือขัดแย้งโดยสิ้นเชิงกับสังคมที่ตนเป็นส่วนหนึ่ง

(2) ในการสร้างการเมืองอยู่ของวัฒนธรรมย่อยของความรุนแรงนั้น ไม่ได้กำหนดให้ผู้แสดงที่แบ่งปันองค์ประกอบค่านิยมพื้นฐานนี้ต้องแสดงความรุนแรงในทุกสถานการณ์

(3) แนวทางที่เป็นไปได้หรือความเต็มใจที่จะใช้ความรุนแรงในสถานการณ์ต่าง ๆ เน้นย้ำถึงธรรมชาติที่แทรกซึมและแพร่กระจายของรูปแบบวัฒนธรรมนี้

(4) ความรุนแรงของวัฒนธรรมย่อยอาจใช้ร่วมกันโดยกลุ่มย่อยของสังคม แต่แนวความคิดนี้มีความโดดเด่นที่สุดในกลุ่มอายุที่จำกัด ตั้งแต่วัยรุ่นตอนปลายจนถึงวัยกลางคน

(5) บรรทัดฐานต่อต้านคือการใช้ความรุนแรง

(6) การพัฒนาทัศนคติที่ดีต่อและการใช้ความรุนแรงในวัฒนธรรมย่อยนี้เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่เรียนรู้และกระบวนการสร้างความแตกต่าง

(7) การใช้ความรุนแรงในวัฒนธรรมย่อยไม่จำเป็นต้องถูกมองว่าเป็นพฤติกรรมที่ผิดกฎหมาย ดังนั้นผู้ใช้จึงไม่ต้องรับมือกับความรู้สึกผิดเกี่ยวกับความก้าวร้าว [หรือความกลัวการถูกลงโทษ]

ดังนั้นองค์ประกอบที่กำหนดในวัฒนธรรมย่อยของความรุนแรงจึงมีอัตราความรุนแรงส่วนบุคคลที่สูงและยั่งยืนซึ่งได้รับการยินยอมและอำนวยความสะดวกโดยลักษณะพื้นฐานทางด้านสังคมที่มีร่วมกันของกลุ่มคนอย่างกว้างขวาง ความรุนแรงเกิดจากการเรียนรู้ในฐานะที่บุคคลเป็นสมาชิกของวัฒนธรรมย่อยของความรุนแรง โดยครอบครัวที่ถ่ายทอดวัฒนธรรมย่อยของความรุนแรงไปยังสมาชิกในครอบครัว และสมาชิกเรียนรู้บรรทัดฐาน และค่านิยมที่ว่าการใช้ความรุนแรงต่อกันในครอบครัวเป็นสิ่งที่ไม่ผิด และมักจะใช้ความรุนแรงในการแก้ไขปัญหา

จากเอกสารข้างต้น ผู้วิจัยสรุปวัฒนธรรมความรุนแรงได้ว่าเป็นระบบที่สืบทอดกันต่อๆมาในสังคมใดสังคมหนึ่ง ในรูปแบบของการใช้ความรุนแรงทางคำพูด เมื่อบุคคลอยู่ในวัฒนธรรมที่มาความรุนแรงเป็นระยะเวลายาวนาน จะส่งผลให้แสดงพฤติกรรมให้เข้ากับวัฒนธรรมนั้น ๆ เช่น การพูดจาต่อท้อ เหยียดหยาม อาจส่งผลให้บุคคลนั้นเสียสิทธิ และเสรีภาพในการมีพฤติกรรมเชิงบวก และมักจะใช้ความรุนแรงในการแก้ไขปัญหา ในการใช้ชีวิต และอยู่ในสังคมโดยยังคงมีพฤติกรรมทางลบ

2.4 รูปแบบของความรุนแรงทางคำพูด

Paul and Eckenrode (2015) กล่าวว่า ความรุนแรงทางคำพูดเกิดขึ้นได้เหมือนกันกับการล่วงละเมิดรูปแบบอื่น กล่าวคือการเกิดขึ้นแบบเป็นรอบ และมีวัฏจักรเฉพาะ ซึ่งวัฏจักรของความรุนแรงทางคำพูดแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะที่ 1 ระยะสร้างความตึงเครียด ระยะที่ 2 ระยะความรุนแรง และระยะที่ 3 ระยะฮันนีมูน

ระยะที่ 1 ระยะสร้างความตึงเครียด คือ ช่วงที่ผู้กระทำมีการใช้อารมณ์ในการวิจารณ์ และต้องการกลายเป็นผู้ควบคุมและขู่เข็ญมากยิ่งขึ้น ปัญหาอย่างเช่น เรื่องเงิน หรืองานสามารถเป็นตัวกระตุ้นทั่วไปให้เกิดความรุนแรง ในระยะนี้ผู้ที่ถูกกระทำจะต้องยอมเพื่อควบคุมสถานการณ์ ถอนตัวจากความตึงเครียดที่ก่อตัวขึ้น อาจจะช่วยวิธีการยอมทำตามสิ่งที่ผู้กระทำต้องการ แต่ถ้าหากสถานการณ์มีความตึงเครียดรุนแรงขึ้น ผู้ถูกกระทำจะควบคุมสถานการณ์ได้ แยก และสถานการณ์จะเข้าสู่ระยะต่อไป

ระยะที่ 2 ระยะความรุนแรง ในระยะนี้จะพบว่าผู้กระทำมีความผิดไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ และรู้สึกว่าผู้ถูกกระทำอยู่นอกเหนือการควบคุม ส่งผลให้ผู้กระทำรู้สึกถึงภัยคุกคาม และความตึงเครียดสูงสุด มีการล่วงละเมิดทางร่างกายหรืออารมณ์ที่รุนแรงตามมา เหตุการณ์ความรุนแรงจะไม่สามารถคาดเดาได้ เพราะต้นเหตุไม่ได้มาจากผู้ถูกกระทำ เหตุการณ์ความรุนแรงมักถูกกระตุ้นโดยเหตุการณ์ภายนอกหรือสภาวะทางอารมณ์ของผู้กระทำ และโทษผู้ถูกกระทำว่าเป็นต้นเหตุของความรุนแรง ในระยะนี้ ผู้ถูกกระทำจะไม่สูญเสียความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ไปโดยสิ้นเชิงระหว่างยกระดับความรุนแรง เพื่อให้พ้นผ่านระยะความรุนแรงนี้ไป ทั้งผู้กระทำและผู้ถูกกระทำจะสามารถควบคุมสถานการณ์ได้อีกครั้ง

ระยะที่ 3 ระยะฮันนีมูน จะเกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้น โดยผู้กระทำจะสำนึกผิด และขอโทษ กระทำการให้ผู้ถูกกระทำสนใจด้วยการแสดงความรัก และให้สัญญาว่าจะไม่เกิดเหตุการณ์รุนแรงขึ้นอีก ระหว่างที่ผู้กระทำพยายามให้ผู้ถูกกระทำกระทำการให้อภัย เหตุการณ์จะกลับเข้าสู่ความสัมพันธ์ปกติ แม้อาจจะเกิดความสับสน แต่ผู้ถูกกระทำมักจะรู้สึกผิด และรู้สึกว่าต้องมีส่วนรับผิดชอบต่อเหตุการณ์รุนแรงนั้นด้วย

ภุริทัต สิงหเสม et al. (2560) ได้ทำการศึกษารูปแบบการถูกล่วงละเมิดทางอารมณ์ และพบว่าการล่วงละเมิดทางวาจาเป็นอีกหนึ่งรูปแบบที่สามารถพบได้โดยเฉพาะกับเยาวชน โดยการล่วงละเมิดด้วยวาจาสามารถแบ่งออกเป็น 8 รูปแบบย่อย ได้แก่

1) ความรุนแรงทางคำพูดด้วยคำสั่งสอน โดยพบว่ามักมีจุดประสงค์เพื่อผู้ที่ถูกสั่งสอนนั้นมีความประพฤติที่ดียิ่งขึ้น ซึ่งผู้ที่สั่งสอนมีเจตนาดี และมีความปรารถนาดี แต่มีการใช้ที่

ถ้อยคำค่อนข้างหยาบคาย และรุนแรง ซึ่งทำให้ผู้ที่ถูกสั่งสอนเกิดความรู้สึกที่ไม่ดีต่อคำสั่งสอน และผู้ที่สั่งสอน

2) ความรุนแรงทางคำพูดด้วยคำดูต่ำ เป็นการใช้คำหยาบคายเพื่อดูต่ำอีกฝ่ายเมื่อมีการกระทำที่ไม่เหมาะสมหรือไม่ทำตามคำสั่ง ซึ่งคำเหล่านี้จะยังฝังแน่นในอารมณ์ความรู้สึก และความทรงจำของผู้ถูกกระทำ

3) การล้วงละเมิดด้วยคำบ่น เป็นการใช้คำพูดว่ากล่าวซ้ำ ๆ พูดย้ำ ๆ บ่อย ๆ บางครั้งมีจุดประสงค์คล้ายกับคำสั่งสอนคือต้องการบอกกล่าวด้วยเจตนาที่ดี แต่หากการพูดซ้ำ ๆ พูดไม่จบยอมสร้างความรู้สึกทางลบให้กับอีกฝ่ายได้

4) ความรุนแรงทางคำพูดด้วยคำทำทนาย เป็นการใช้คำพูดที่มีความขี้ขลาดที่ส่งผลต่อพฤติกรรมของอีกฝ่ายได้โดยเฉพาะอย่างยิ่งการทำให้เกิดอารมณ์ทางลบขึ้น ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมทางลบตามคำพูดที่ขี้ขลาด

5) ความรุนแรงทางคำพูดด้วยคำเสียดสีประชาน เป็นการใช้คำพูดเพื่อให้อีกฝ่ายรู้สึกอับอาย เป็นการไม่ให้เกียรติกับอีกฝ่าย โดยคำพูดเหล่านี้จะทำให้เกิดความเครียด ความรู้สึกทางลบระยะยาว โดยฝ่ายที่ได้รับผลกระทบอาจมีพฤติกรรมทางลบเพื่อตอบสนองต่อคำพูดเหล่านี้

6) ความรุนแรงทางคำพูดด้วยคำประชด เป็นการใช้คำพูดเพื่อให้อีกฝ่ายรับรู้ว่าตนเองนั้นยังไม่ดีพอในแง่ของความสามารถ คุณค่าของตนเอง และเมื่อโดนบ่อย ๆ จะส่งผลให้ผู้ถูกกระทำรับรู้ได้ว่าตนเองไม่มีคุณค่าในชีวิต

7) ความรุนแรงทางคำพูดด้วยการเปรียบเทียบ เป็นการใช้คำพูดที่อาจส่งผลทั้งทางบวกและทางลบ ผู้ที่ถูกเปรียบเทียบ และเกิดผลทางลบจะเกิดความสูญเสียสภาพจิตใจไม่ว่าจะเป็นความมั่นใจ คุณค่าในตนเองหรือเกิดความน้อยใจ

8) ความรุนแรงทางคำพูดด้วยคำดูถูกเหยียดหยาม เป็นการใช้คำพูดในลักษณะดูหมิ่นหรือสบประมาทฝ่ายตรงข้าม บางรายอาจมีการสาปแช่งด้วย โดยคำพูดเหล่านี้จะส่งผลทางลบต่ออีกฝ่ายโดยตรงไม่ว่าจะเป็นการเข้าสังคม การมีปฏิสัมพันธ์กับอีกฝ่ายหรือแม้กระทั่งผลกระทบทางจิตใจรับรู้ว่ามีใครใส่ใจตนเอง และสูญเสียการรับรู้คุณค่าของตนเอง

Gordon (2022) ได้ทำการศึกษาและจำแนกความรุนแรงทางคำพูดที่สามารถพบได้บ่อยออกเป็น 7 ประเภท ดังนี้

1) การตำหนิ คือ การทำให้เหยื่อเชื่อว่าตนเองมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมหรือนำการล้วงละเมิดทางวาจาเข้าสู่ตนเอง

2) วิพากษ์วิจารณ์ คือ เป็นคำพูดที่รุนแรง และต่อเนืองซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อทำให้อีกฝ่ายรู้สึกแย่กับตัวเอง ซึ่งเป็นคำพูดที่ไม่สร้างสรรค์ แต่ตั้งใจและทำร้าย

3) คำพูดที่เป็นการปั่นหัวอีกฝ่าย คือ เป็นการแสดงออกทางคำพูดเพื่อให้อีกฝ่ายเกิดข้อสงสัยในตนเอง และยังทำให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวลและสับสนในตนเอง

4) การตัดสินอีกฝ่าย คือ เป็นการดูถูกเหยียด ไม่ยอมรับในสิ่งที่ตนเป็น หรือยึดไว้กับความคาดหวังที่ไม่สมจริง

5) การดูหมิ่น คือ การใช้ภาษาที่ไม่เหมาะสม ภาษาเสื่อมเสีย หรือการดูถูกที่ทำลายความนับถือตนเองของเป้าหมาย ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และแนวคิดในตนเอง

6) คำพูดที่เป็นภัยคุกคาม คือ ข้อความที่มีขึ้นเพื่อทำให้ตกใจ ควบคุม และจัดการเหยื่อให้ปฏิบัติตาม

7) การเจียบ คือ การปฏิเสธที่จะให้ความรักหรือความสนใจ รวมถึงการพูดคุยกับคุณมองมาที่คุณ หรือแม้แต่อยู่ในห้องเดียวกันกับคุณ

จากเอกสารในข้างต้นผู้วิจัยสรุปรูปแบบของคำรุนแรงทางคำพูดได้ว่า รูปแบบความรุนแรงทางคำพูดเป็นวัฏจักรโดยเกิดขึ้นเป็นรอบ สามารถเกิดขึ้นได้เหมือนกันความรุนแรงรูปแบบอื่น ๆ โดยความรุนแรงทางคำพูดจะมีรูปแบบการใช้ถ้อยคำที่รุนแรง หยาบคาย เช่น ดุด่า เลียดสี ประชดประชัน ดูถูก หรือการเจียบเป็นต้น โดยมีมุ่งหมายที่จะสร้างความรู้สึกทางลบต่ออีกฝ่าย

2.5 ผลกระทบของความผิดพลาดที่เกิดขึ้นจากความรุนแรงทางคำพูด

การใช้ความรุนแรงทางคำพูด ในการเปรียบเทียบ หรือวิจารณ์รูปลักษณะ เช่น “ไม่เห็นเก่งเหมือนน้องเลย” “อ้วนยังกับตุ่มยังอยากจะได้ไซวี” หรือประชดประชัน เช่น “ถ้าไม่เชื่อก็อย่ามาเรียกฉันว่าแม่” ก็เป็นความรุนแรงทางวาจาที่นอกจากไม่มีประโยชน์แล้ว ก็ยังบั่นทอนจิตใจ และทำร้ายความเชื่อมั่นของผู้ฟังด้วย ถึงแม้ว่าจะพูดในเชิงติดตลก หรือลงท้ายด้วยการบอกว่าล้อเล่น และนอกจากนี้ยังหากคำพูดเหล่านั้นมาจากคนใกล้ชิด ไม่ว่าจะเป็น พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูหลัก

ภุริทัต สิงหเสม et al. (2560) ได้ศึกษาถึงผลกระทบของความรุนแรงทางคำพูดต่ออารมณ์ของเยาวชนคนไทย พบว่าผลกระทบจากความรุนแรงทางคำพูดทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทุกมิติของชีวิตไม่ว่าจะเป็น ร่างกาย อารมณ์ สังคม แบบแผนการดำเนินชีวิต พฤติกรรมที่แสดงออกมา รวมไปถึงการเห็นคุณค่าในตนเองและความภาคภูมิใจในตนเองที่ลดลงอย่างเห็นได้ชัด

รมิดา แสงสวัสดิ์ (2564) ศึกษาถึงผลกระทบของความรุนแรงในสถานที่ทำงาน ซึ่งหนึ่งในความรุนแรงที่จะพบได้บ่อยคือความรุนแรงทางวาจา ส่งผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของ

ผู้ถูกกระทำ องค์กรที่มีความรุนแรงประเภทนี้จะเกิดการลาออกของพนักงานที่สูงขึ้นอันเนื่องมาจากการหลีกเลี่ยงความรุนแรงที่เกิดขึ้น

จากที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่า ความรุนแรงทางคำพูดไม่ว่าจะเป็นการตำหนิเหยียดหยาม การเปรียบเทียบในทางที่ผิด การประชดประชัน ซึ่งเมื่อมีคำพูดนี้มากขึ้นเรื่อย ๆ ความรุนแรงของคำพูดที่กระทำต่อจิตใจอาจส่งผลเพิ่มขึ้นทวีคูณ ความรุนแรงของคำพูดนั้นสามารถส่งผลกระทบต่อบุคคลในแง่ของความรู้สึกทั้งในระยะสั้น และระยะยาว ดังรายละเอียดที่จะนำเสนอต่อไปดังนี้

2.5.1 ผลกระทบระยะสั้นของความผิดพลาดที่เกิดขึ้นจากการความรุนแรงทางคำพูด

ความเจ็บปวดอันเกิดจากความรุนแรงทางคำพูด มองไม่เห็นได้ด้วยตา แต่ก็ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจ บ่อยครั้งทำให้บุคคลไม่อาจหลุดพ้นจากคำพูดตีตราเหล่านั้นได้ ซึ่งผลกระทบระยะสั้นที่สามารถเห็นได้ทันที มีดังนี้ (Shdaifat et al., 2020)

- 1) ซึมเศร้า เก็บตัว หากบุคคลถูกตะโกน ตะคอกใส่ ไม่ว่าจะตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ตาม อาจสังเกตเห็นได้ว่าบุคคลนั้น ๆ จะมีอาการซึม ไม่ร่าเริง และอาจเก็บตัวออกจากสังคม
- 2) ความวิตกกังวล หากบุคคลประสบกับความรุนแรงทางคำพูดในระยะเวลาดังกล่าว จะส่งผลให้บุคคลเกิดความวิตกกังวลในการทำกิจกรรมต่าง ๆ หรือการใช้ชีวิต ขาดความมั่นใจในตนเอง รู้สึกกังวลใจอยู่ตลอดเวลา
- 3) การเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ โดยผู้กระทำจะใช้การข่มขู่ ใช้อารมณ์ในการควบคุมให้อีกฝ่ายทำตาม เช่น การกล่าวหาคู่สมรสว่ามีการนอกใจ ใช้อารมณ์บังคับในการดูข้อมูลส่วนตัวในโทรศัพท์ ใช้งานจากรุนแรง ตำหนิ วิพากษ์วิจารณ์ โดยห้ามอีกฝ่ายตอบโต้ และรวมไปถึงการเพิกเฉย ไม่ใส่ใจ ดูแลคุณภาพชีวิตของคู่สมรส หรือเหยียดศักดิ์ศรีคู่สมรสโดยการมีคนอื่น เป็นต้น จะส่งผลกระทบต่อารเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ที่ไม่คงที่ และจะนำไปสู่การเป็นโรคอารมณ์แปรปรวนในอนาคต
- 4) ความนับถือตนเองลดลง บุคคลที่ถูกกระทำด้วยคำพูดที่รุนแรง จะขาดความมั่นใจในตนเอง การมองเห็นคุณค่าในตนเองลดลง ไม่มั่นใจ ในการใช้ชีวิต
- 5) ความรู้สึกละลาย สำนึกผิด สิ้นหวัง โดยอาจจะมีความรู้สึกสิ้นหวัง หมดหวังในการใช้ชีวิต จะมีความรู้สึกมั่นคงในจิตใจ แต่ถ้ามีความล้มเหลวมากกว่าจะมีความรู้สึกสิ้นหวัง ท้อแท้ นำไปสู่การตำหนิตนเองในการกระทำต่าง ๆ

2.5.2 ผลกระทบระยะยาวของความผิดพลาดที่เกิดขึ้นจากการความรุนแรงทางคำพูด

การใช้ความรุนแรงทางคำพูดเป็นระยะเวลาาน อาจส่งผลต่อการใช้บุคคลจะมองว่าตนเองประสบความสำเร็จในด้านต่าง ๆ ของชีวิตได้ หรือแม้แต่ผู้ที่เคยถูกใช้ความรุนแรงจากครอบครัวในวัยเด็กอาจประสบกับความรู้สึกไร้ค่า ความยากลำบากในการไว้วางใจผู้อื่น และปัญหาในการควบคุมอารมณ์เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ (Shdaifat et al., 2020) นอกจากนี้ยังก่อให้เกิดปัญหาอื่น ๆ เพิ่มเติมได้อีก ดังนี้

Thomason (2018) ได้ให้ความเห็นไว้ว่าเมื่อบุคคลได้รับคำพูดที่รุนแรงจากผู้อื่นก็จะเหมือนกับตะกอนที่ตกค้างอยู่ในจิตใจซึ่งหากบุคคลขาดความสามารถที่จะแก้ปัญหา กำจัดอารมณ์ทางลบหรือสิ่งที่ชวนข้องใจจากคำพูดที่รุนแรงเหล่านั้นแล้วก็จะส่งผลกระทบในระยะยาวทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ดังนี้

1) ปัญหาด้านสุขภาพ บุคคลที่ถูกกระทำด้วยความรุนแรงทางคำพูด มักมีอาการซึมเศร้า และใช้การกินเพื่อบำบัดความเศร้าของตัวเอง ไม่ว่าจะกินน้อยเกินไป จนเป็นโรคขาดสารอาหารหรือกินมากเกินไปจนกลายเป็นโรคอ้วน ทำให้ร่างกายอ่อนแอ ส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน

2) มองโลกในแง่ร้าย บางครั้งเมื่อบุคคลถูกทำให้ตัวเองรู้สึกด้อยค่าด้วยวาจา การจะมองโลกในแง่ดี หรือพยายามมองสิ่งต่าง ๆ ในด้านบวกเพื่อสร้างความหวังหรือกำลังใจให้ตัวเองทำได้ลำบาก ส่งผลให้เมื่อเจอปัญหาพวกเขาจะไม่สามารถรับมือได้อย่างเหมาะสมจนอาจซึมเศร้าและทำร้ายตัวเอง อีกทั้งในด้านของความสัมพันธ์พวกเขาอาจจะไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นได้

3) การติดติดสารเสพติด ซึ่งผู้ที่มีความมั่นใจในตนเอง ตั้งเป้าหมาย และมองหาความสำเร็จ จะมุ่งมั่นมองหาหนทางสู่ความสำเร็จนั้น ในทางกลับกัน ผู้ที่รู้สึกว้าโลกข้างโหดร้าย มีดমন และตนเองไม่มีค่ามากพอ ก็จะมองหาบางสิ่งที่จะช่วยให้พวกเขาหลุดพ้นจากโลกแห่งความเป็นจริง และจะอาจจะทำให้หันเข้าหาสารเสพติด และเมื่อใช้สารเสพติดในปริมาณมากขึ้นจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางกายและจิตใจได้

Paul and Eckenrode (2015) ได้ทำการศึกษาและพบว่า ผลกระทบที่น่ากังวลที่สุดของการเป็นเหยื่อความรุนแรงทางคำพูดไม่ว่าจะทางกายหรือวาจาก็คือบุคคลจะสามารถเป็นผู้สร้างความรุนแรงเอง เนื่องจากบุคคลอาจต้องการปกป้องตัวตนของตัวเองตามหลักของจิตวิเคราะห์ตามแนวของ Freud ไม่ให้ได้รับผลกระทบ อันจะส่งผลทางลบต่อทางจิตใจและความรู้สึกปลอดภัย ดังนั้นจึงแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวทางคำพูดออกไปเพื่อตอบโต้ อีกทั้งเป็นการปราบ

พฤติกรรมทางคำพูดที่ไม่เหมาะสมจากผู้อื่นให้ลดลงหรือหายไป แต่อย่างไรก็ตามหากการแสดง ความก้าวร้าวทางคำพูดออกไปบ่อยครั้งเพื่อตอบโต้กลับไปนั้นขัดต่อบุคลิกภาพของหรือความต้องการของบุคคลที่ไม่ต้องการใช้ความรุนแรงก็อาจทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกผิด เศร้าเสียใจ ตึงเครียด วิตกกังวลจนส่งผลกระทบระยะยาวได้

Teicher et al. (2010) กล่าวว่า การที่บุคคลถูกผู้อื่นใช้คำพูดที่ไม่เหมาะสมหรือมีความโหดร้ายต่อความรู้สึกจะส่งผลให้บุคคลขาดความมั่นใจในตนเอง มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่ลดลง ซึ่งคุณสมบัติเหล่านี้จะเป็นคุณสมบัติที่จะทำให้คน ๆ หนึ่งประสบความสำเร็จในชีวิตได้ ดังนั้นการขาดความมั่นใจในตนเอง เนื่องจากถูกคุกคามโดยใช้ความรุนแรงทางคำพูด พูดบั่นทอนกำลังใจตลอดเวลา ส่งผลให้โอกาสที่บุคคลเติบโตเป็นบุคคลวัยผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์รวมถึง ประสบความสำเร็จในชีวิตได้อย่างยากลำบาก

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าความรุนแรงทางคำพูดนั้นจะส่งผลทางลบต่อบุคคลได้หลากหลายรูปแบบทั้งผลระยะสั้นและระยะยาว จึงมีความจำเป็นที่จะต้องศึกษาทฤษฎีหรือแนวทางที่บุคคลจะใช้เพื่อลดผลกระทบที่จะเกิดขึ้นต่อบุคคลทั้งในด้านของสุขภาพทางกายและสุขภาพทางจิตลงได้

3. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเจ็บปวดทางจิตใจ

3.1 ความหมายของความเจ็บปวดทางจิตใจ

ความเจ็บปวดทางจิตใจ หมายถึง ความรู้สึกที่ไม่พึงประสงค์ (เป็นทุกข์) (Hamasaki et al., 2018) ของจิตวิทยากำเนิดที่ไม่ใช่ทางกายภาพ ศัพท์เทคนิค ได้แก่ algopsychalia และ psychalgia แต่อาจเรียกอีกอย่างว่าอาการปวดจิต (Merskey & Spear, 1967) ความเจ็บปวดทางอารมณ์ ความเจ็บปวดทางจิต ความเจ็บปวดทางสังคม ความเจ็บปวดทางวิญญาณหรือจิตวิญญาณ หรือความทุกข์ทรมาน แม้ว่าสิ่งเหล่านี้จะไม่ใช่คำศัพท์ที่เทียบเท่ากันอย่างชัดเจน การเปรียบเทียบอย่างเป็นระบบของทฤษฎีและแบบจำลองความเจ็บปวดทางจิตใจ ความเจ็บปวดทางจิต ความเจ็บปวดทางอารมณ์ และความทุกข์ทรมาน โดยความเจ็บปวดทางจิตใจเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับมนุษย์ทุกคน

มีคำที่คล้ายกันอีกหลายคำที่อธิบายถึงลักษณะเดียวกับความเจ็บปวดทางจิตใจ เช่น ความทุกข์ ความเจ็บปวด มีการทบทวนเกี่ยวกับเงื่อนไขของคำนี้ และคำเหล่านี้อ้างถึงแนวคิดเดียวกัน จึงมีการรวมให้เป็นคำเดียว และพัฒนาคำจำกัดความที่เป็นที่ยอมรับ ความเจ็บปวดทางจิตใจ หมายถึงความรู้สึกทรมานไม่ไหวและไม่เป็นที่พอใจอย่างยาวนาน ที่เกิดจากการประเมินความตนเองในเชิงลบ หรือความไม่เป็นตัวเอง (Meerwijk & Weiss, 2011) Meerwijk and Shattell

(2012) ได้ระบุว่า ความเจ็บปวดทางจิตใจสะท้อนให้เห็นทุกสิ่งที่เป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์ที่เจ็บปวดได้ดี แต่ไม่ได้แสดงถึงความเจ็บปวดทางจิตใจที่อาจจะส่งผลกระทบต่ออย่างลึกซึ้งในชีวิตของบุคคล

ความหมายของความเจ็บปวดทางจิตใจ Stoudemire and Sandhu (1987) กล่าวได้อีกหนึ่งความหมาย คือ ประสบการณ์ส่วนตัวที่หลากหลายซึ่งมีลักษณะเป็นการรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงเชิงลบในตนเองและในหน้าที่ของตนพร้อมกับความรู้สึกด้านลบ แตกต่างจากความเจ็บปวดทางกาย ความรู้สึกที่ยั่งยืน ไม่ยั่งยืน และไม่เป็นที่พอใจซึ่งเป็นผลมาจากการประเมินเชิงลบของการไร้ความสามารถหรือความบกพร่องของตนเอง

แพทยศาสตร์จัด psychogenic pain หรือ psychalgia (Willweber-Strumpf & Aschke, 1998) ว่าเป็นรูปแบบหนึ่งของความเจ็บปวดเรื้อรัง (chronic pain) ในชื่อว่า "persistent somatoform pain disorder" (โรคเจ็บปวดคงยืนที่มีอาการทางกาย) หรือ functional pain syndrome (อาการเจ็บปวดที่มีผลต่อสรีรภาพหรือจิตใจ) (Gibson, 2020) มีความสัมพันธ์กับความเครียดและความขัดแย้งทางจิตใจที่ไม่ได้รับการแก้ไข สำหรับปัญหาจิตใจ-สังคม และความผิดปกติทางจิตต่าง ๆ ผู้ชำนาญการบางกลุ่มเชื่อว่า ความเจ็บปวดเรื้อรังชนิดนี้ เป็นผลมาจากกดเก็บอารมณ์ไม่พึงประสงค์ เช่นความโกรธและความเดือดดาล ไม่ให้ปรากฏออกมา ถ้าจะสรุปว่าความเจ็บปวดเรื้อรังล้วนเกิดจากเหตุทางจิตใจ การรักษาอาจรวมจิตบำบัด ยาแก้ซึมเศร้า ยาระงับปวด และวิธีการรักษาอื่น ๆ ที่ช่วยการเจ็บปวดเรื้อรังโดยทั่ว ๆ ไป (Moore et al., 2011)

จากที่กล่าวมาผู้วิจัยสรุปได้ว่า ความเจ็บปวดทางจิตใจ หมายถึงความรู้สึกหรือประสบการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ที่บุคคลได้รับ เกิดการฝังแน่นอยู่ในสภาวะทางอารมณ์ส่งผลกระทบต่อบุคคลทั้งด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ความรู้สึก หรือพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ต่าง ๆ

3.2 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเจ็บปวดทางจิตใจ

'ความเจ็บปวดทางจิตใจเป็นอุปสรรคของชีวิต เป็นความเจ็บปวดจากความรู้สึก เป็นความกลัวที่จะบอบช้ำ วิกฤตที่ไม่มีจุดสิ้นสุด เป็นทุกขนิรันดร์' (Leenaars, 1996) ความเจ็บปวดทางจิตใจมาในหลากหลายรูปแบบ ทั้งทางอารมณ์ จิตใจ ทางสังคม ความทุกข์ทรมานทางจิตและทางอารมณ์ (Hogan et al., 1996) มีความเป็นไปได้ว่าเราทุกคนเคยประสบกับความเจ็บปวดทางจิตใจในบางช่วงของชีวิต อย่างเช่นการเจ็บป่วย การเลิกราในความสัมพันธ์ หรือการสูญเสียบางสิ่งบางอย่าง หรือสาเหตุที่มีความร้ายแรงมากขึ้นอย่างการถูกรังแกในวัยเด็ก (Meerwijk & Shattell, 2012)

ความเจ็บปวดทางจิตใจจะเริ่มมาจากสาเหตุที่อาจสัมพันธ์กับความเครียด ความกดดันในชีวิตเป็นสำคัญ มีงานวิจัยที่แสดงให้เห็นความเชื่อมโยงดังกล่าว เช่น งานของ De France and Hollenstein (2019) ที่กล่าวว่า ความผิดปกติทางจิตใจเป็นการปรับตัวกับความเครียด อาการทางจิตใจ และร่างกายเข้าด้วยกัน เมื่อต้องเผชิญกับความเจ็บปวดที่เกี่ยวข้องกับความเครียด สิ่งสำคัญคือต้องรู้วิธีแยกความแตกต่างระหว่างความเจ็บปวดที่เชื่อมโยงกับการบาดเจ็บทางร่างกาย ดังนั้นจึงขอแนะนำแนวคิดเกี่ยวกับความเครียดก่อน ดังนั้นผู้วิจัยจึงขอแนะนำรายละเอียดเกี่ยวกับความเครียดของบุคคลเพื่อให้สามารถขยายภาพรวมของปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้องกับสาเหตุของการเกิดความเจ็บปวดทางจิตใจของบุคคลได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น ดังนี้

3.2.1 แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด

ความเครียด ได้รับการขนานนามว่าเป็น ‘โรคระบาดด้านสุขภาพแห่งศตวรรษที่ 21’ โดยองค์การอนามัยโลก และคาดว่าจะทำให้ธุรกิจอเมริกันต้องเสียค่าใช้จ่ายสูงถึง 3 แสนล้านดอลลาร์ต่อปี ผลกระทบของความเครียดสามารถสร้างความเสียหายต่อสุขภาพ ทางอารมณ์และร่างกายได้ (Fink, 2017) ซึ่งผู้วิจัยขอกล่าวถึงความหมายของความเครียดก่อนเป็นลำดับแรก

3.1.1.1 ความหมายของความเครียด

Lazarus (1966) ความเครียด หมายถึง ภาวะชั่วคราวของความไม่สมดุล ซึ่งเกิดจากการรับรู้และประเมินสิ่งคุกคาม (threat) ที่ได้ประสบมาของบุคคล โดยที่การรับรู้หรือการประเมินนี้ เป็นผลมาจากการกระทำร่วมกันของสภาพแวดล้อมภายนอกกับปัจจัยภายในของบุคคล

ยังมีนักวิจัยอีกหลายคนที่ให้คำความหมายเกี่ยวกับความเครียดไปในลักษณะเดียวกัน โดย Phoon (1988) อธิบายว่าความเครียด หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ และตอบสนองของต่อสิ่งคุกคามที่มากเกินไปที่จะสามารถรับมือได้ ร่างกายจะปรับความสมดุลทั้งทางกายและทางจิตจนก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ สอดคล้องกับอรรถพรณ ลีอนุญธวัชชัย (2545) ที่ได้ให้นิยามเพิ่มเติมว่าความเครียดคือสภาวะความกดดันของบุคคลที่เกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งคุกคามเข้ามา ก่อให้เกิดความไม่สมดุลทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณของบุคคล รวมถึงพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจของบุคคลด้วย หรืออาจกล่าวได้ว่าสภาวะเครียดเป็นกลไกการป้องกันตัวที่เกิดขึ้นเมื่อรู้สึกถึงอันตรายจากภายนอกมารบกวน

ธรรณินทร์ กองสุข (2546) ได้ให้ความหมายของความเครียดว่าหมายถึง การหดตัวของกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่ง หรือหลายส่วนของร่างกาย ซึ่งเกิดขึ้นกับทุกคนในการดำเนินชีวิต มีการศึกษาพบว่า ทุกครั้งที่บุคคลเกิดความคิด หรืออารมณ์บางอย่างเกิดขึ้นจะมีการเคลื่อนไหว

ของกล้ามเนื้อแห่งใดแห่งหนึ่งในร่างกายเกิดขึ้นด้วยเสมอ ความเครียดมีทั้งประโยชน์และโทษ แต่ความเครียดที่เป็นโทษนั้น เป็นความเครียดที่เกินการรับมือของบุคคลเลยทำให้กลับกลายเป็นอุปสรรคและอันตรายต่อชีวิต เมื่อคนเราอยู่ในภาวะตึงเครียด ร่างกายก็จะเกิดความเตรียมพร้อม โดยที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เช่นหัวใจเต้นแรงและเร็วขึ้น เพื่อฉีดเลือดซึ่งจะนำออกซิเจนและสารอาหารต่างๆ ไปเลี้ยงเซลล์ทั่วร่างกาย พร้อมกับขจัดของเสียออกจากกระแสเลือดอย่างรวดเร็ว การหายใจดีเร็วขึ้น แต่เป็นการหายใจตื้น ๆ เป็นต้น ซึ่งเมื่อผ่านพ้นไปร่างกายจะกลับสู่สภาวะปกติ

ความเครียดมีความสอดคล้องกับพัฒนาการทางความคิดเกี่ยวกับการเข้าใจตนเองในตอนต้นของบ่นนี้ ซึ่ง Jones et al. (2001) ความเครียดหมายถึง สภาวะของจิตที่ถูกคุกคามทำให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวล สับสน กระวนกระวายใจ เป็นผลมาจากความรู้สึกถูกคุกคาม

จากการทบทวนวรรณกรรมผู้วิจัยสรุปได้ว่า ความเครียดหมายถึง ภาวะของความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลประเมิน และรับรู้ว่าจะต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ร่างกายตอบสนองต่อสิ่งคุกคามหรือกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น รวมไปถึงสถานการณ์ที่ไม่ตรงกับความรู้สึกหรือความคาดหวัง ความเครียดเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตจึงมีกลไกทางชีวภาพเพื่อตอบสนองให้ร่างกายเตรียมพร้อมจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยพยายามจัดการความเครียดไปในทางบวก หรือเพื่อเป็นการทำลายสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต ความเครียดนั้นก็เกิดประโยชน์กับตัวบุคคล โดยความเครียดจะทำให้ร่างกายปรับตัวได้ดีขึ้นซึ่งเป็นด้านดี แต่ความเครียดที่มากเกินไปบุคคลจะรับมือได้นั้น อาจจะทำให้โทษมากกว่าประโยชน์ และอาจจะนำไปสู่ความเครียดเรื้อรังหรือความเครียดที่ร่างกายจัดการออกไปไม่ได้ ซึ่งจะส่งผลเสียต่อตัวบุคคล ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

3.2.1.2 สาเหตุของความเครียด

สุวณีย์ เกียวกิ่งแก้ว (2527) ได้จำแนกสาเหตุของความเครียดอย่างกว้าง ๆ ออกเป็น 2 สาเหตุ ได้แก่

- 1) สาเหตุภายนอกจากตัวบุคคล ซึ่งหมายถึงสิ่งแวดล้อมทางกายภาพต่างๆ อย่างปัจจัยการดำรงชีวิต สถานการณ์ต่าง ๆ หรือสาเหตุทางสังคมการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
- 2) สาเหตุเกิดจากภายในตัวบุคคล ปัจจัยหลาย ๆ ในตัวบุคคลซึ่งเป็นสาเหตุของความเครียด อย่างเช่น ข้อจำกัดทางร่างกาย การเจ็บป่วย สุขภาพร่างกายที่ไม่แข็งแรง ระดับพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ และการรับรู้ของบุคคล หรือภาวะทางอารมณ์ต่าง ๆ เช่นความกลัว ความโกรธ เกลียด กังวล หรือตื่นเต้น ก็ถือได้ว่าเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเครียด

ปัจจัยต่าง ๆ ที่กล่าวมานั้น ล้วนส่งผลต่อการรับรู้และการประเมินของบุคคลต่อสิ่งเร้าที่เข้ามาเป็นสิ่งที่คุกคาม ก่อให้เกิดภาวะความเครียด ไม่สามารถแยกแยะสาเหตุของความเครียดที่เกิดจากสภาวะแวดล้อม และองค์ประกอบของบุคคลออกจากกันได้อย่างสิ้นเชิง เนื่องจากทั้งสองปัจจัยนี้มีความเกี่ยวข้องกันและส่งผลกระทบต่อกันโดยตรง ลักษณะต่าง ๆ ของบุคคลที่ส่งผลต่อความเครียดได้แก่ การดำเนินชีวิต (Seward, 1997) เมื่อแบ่งแยกความเครียดตามแหล่งที่มาของการเกิดความเครียด สามารถแบ่งได้ 3 ปัจจัย ได้แก่

- 1) จากสภาวะแวดล้อม สถานการณ์ต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียด เช่น ปัญหาในครอบครัว ความสัมพันธ์ และการทำงาน สภาพเศรษฐกิจ สังคม และการเมือง
- 2) จากองค์ประกอบของบุคคลด้านร่างกาย ที่ทำให้เกิดความเครียด อย่างการพักผ่อน ความเจ็บป่วย มีโรคประจำตัวต่าง ๆ
- 3) จากองค์ประกอบของบุคคลด้านจิตใจ เมื่อประสบกับอารมณ์ไม่พึงประสงค์ เช่น ความกลัว ความวิตกกังวล ความเศร้า ความไม่พอใจ โกรธ วิตกกังวลจะส่งผลต่อสภาพจิตใจทำให้เกิดความเครียดได้ นอกจากนี้ลักษณะเฉพาะตัว เช่น บุคลิกภาพ ความเชื่อ ค่านิยม และทัศนคติบางประเภทก็สามารถทำให้เกิดความเครียดได้เช่นเดียวกัน

3.2.1.3 ชนิด และ สรีรวิทยาความเครียด

สุรชัย เกื้อสิริกุล (2552) กล่าวว่าความเครียดมีอยู่ 2 ชนิด ดังนี้

ชนิดที่ 1 ความเครียดเฉียบพลัน หมายถึงความเครียดที่เกิดขึ้นและร่างกายตอบสนองต่อความเครียดนั้นในทันที และเมื่อความเครียดหายไปร่างกายกลับเข้าสู่สภาวะปกติ

ชนิดที่ 2 ความเครียดเรื้อรัง ซึ่งในที่นี้หมายถึงความเครียดที่มีการสะสมมาเป็นระยะเวลายาวนานต่อเนื่อง และไม่สามารถกำจัดออกไปได้ ใ้เวลาเวลานานในการกลับเข้าสู่สภาวะปกติ ส่งผลกระทบต่อทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งในปัจจุบันนี้มีการพบความเครียดที่เรื้อรังสูงมากขึ้น ส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมา

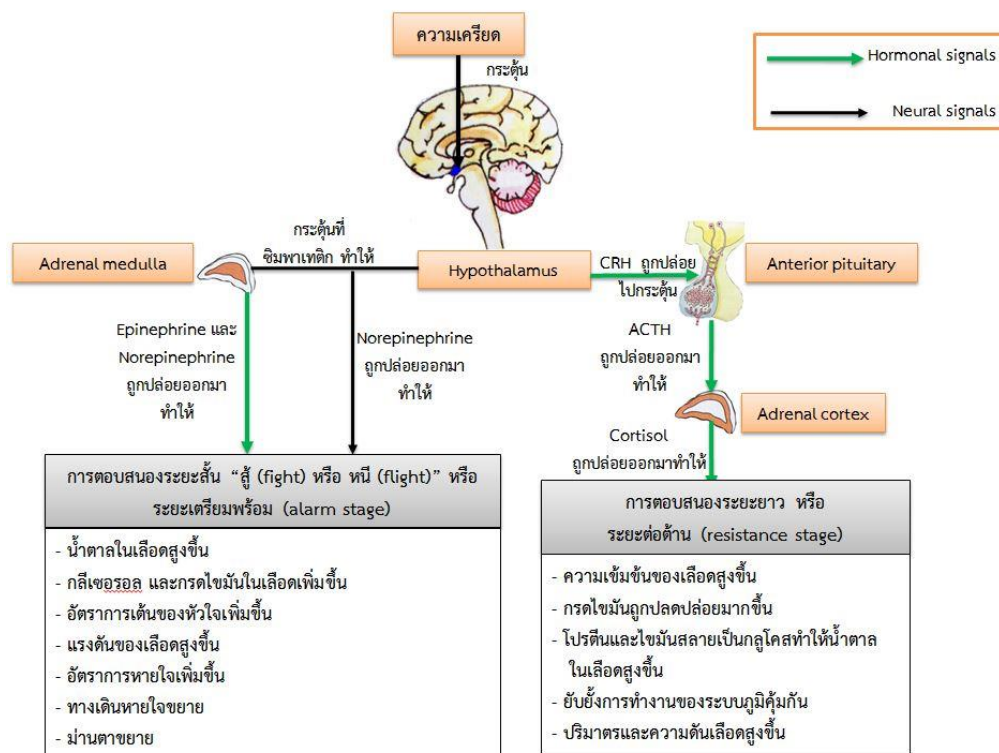
Selye (1976) ได้อธิบายถึงความเครียดไว้ว่าเป็นการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย โดยจะเรียกว่า การปรับตัวเพื่อตอบสนองต่อความเครียด หรือ General Adaptation Syndrome แบ่งออกเป็น 3 ระยะได้แก่

- 1) ระยะเตือน (Alarm stage) เป็นระยะที่เริ่มต้นโดยมีการตอบสนองเพื่อรักษาสสมดุลของร่างกายจากสิ่งเร้าภายนอกที่เข้ามา มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา เตรียมพร้อมจัดการต่อสิ่งเร้าแบบอัตโนมัติ โดยระบบประสาทจะทำให้เกิดการ สู้ หรือหนี ซึ่งควบคุมโดย

ฮอร์โมนจากต่อมไร้ท่อ และระบบประสาท (ตามภาพประกอบ 1) โดยจะเกิดอาการต่าง ๆ ขึ้น อย่างเช่น หัวใจเต้นสูงขึ้น ความดันโลหิตสูง เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ เป็นต้น

2) ระยะต่อต้าน (Resistance stage) เป็นระยะที่บุคคลจะใช้วิธีต่าง ๆ เพื่อปรับตัวต่อสิ่งเร้าที่มากคุกคาม เพื่อให้ร่างกายอยู่ในสภาวะสมดุล

3) ระยะหมดกำลัง (Exhaustion stage) เป็นระยะที่ร่างกายได้ตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายนอกเป็นเวลานานจนไม่สามารถตอบสนองได้อีก ร่างกายจะปรับสมดุลไม่ได้ จนเกิดความผิดปกติต่อร่างกาย การเจ็บป่วยต่าง



ภาพประกอบ 1 ชนิดและสรีระวิทยาของความเครียด

ที่มา : อัญชลี ศรีมโนทิพย์ (2563) ดัดแปลงจาก Shier, David., et al. Hole's essentials of Human Anatomy & Physiology. 10Th

เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น จะมีการกระตุ้นสมองส่วนไฮโปทาลามัส (ภาพประกอบที่ 1) ทำให้เกิดการตอบสนอง และแสดงอาการต่าง ๆ อย่างอัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น เป็นต้น ถ้ามีความเครียดเรื้อรัง เป็นระยะเวลายาวนาน จะมีการหลั่งของคอร์ติซอลเพิ่มสูงขึ้น ส่งผลให้เกิด

โรค รวมถึงระบบภูมิคุ้มกันที่ลดลงทำให้เสี่ยงต่อการติดเชื้อเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ยังส่งผลให้ความจำและสมาธิแย่งลง นอนหลับพักผ่อนได้ไม่ดีอีกด้วย

นอกจากนั้นความเครียดยังส่งผลต่อสมอง เนื่องจากฮอร์โมนคอร์ติซอลจะสร้างสารสื่อประสาทกลูตาเมตซึ่งทำให้เกิดสารอนุมูลอิสระทำลายเซลล์ และความเครียดเรื้อรังจะส่งผลต่อความจำและอารมณ์ ทำให้เกิดความวิตกกังวล ซึมเศร้า ภาวะสมองเสื่อมและอัลไซเมอร์ได้

3.2.1.4 ระดับของความเครียด

ระดับความเครียดของแต่ละคนขึ้นกับความสามารถในการรับรู้และปรับตัว สาเหตุของความเครียดเดียวกันแต่แต่ละคนอาจจะมีการตอบสนองต่อความเครียดนั้นแตกต่างกันไป Janis (1956) ได้แบ่งระดับความเครียดเป็น 3 ระดับ (ธรรณิทร์ กองสุข, 2546)

1) ความเครียดระดับต่ำ (Mild stress) เป็นความเครียดที่พบได้ทั่วไปในชีวิตประจำวันมักเกิดจากเหตุการณ์เล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น การพลาดนัดหมาย ความเครียดประเภทนี้มักจะหมดไปภายในไม่กี่วินาทีหรือไม่กี่ชั่วโมง

2) ความเครียดระดับกลาง (Moderate stress) เป็นความเครียดที่รุนแรงกว่าระดับต่ำมักเกิดจากสถานการณ์ในการทำงานที่กดดันเป็นเวลานาน หรือจากวิกฤตการณ์ในชีวิต เช่น ความล้มเหลวในการทำงาน ความสัมพันธ์ที่ย่ำแย่ หรือปัญหาสุขภาพ ความเครียดประเภทนี้อาจกินเวลานานหลายชั่วโมงหรือหลายวัน

3) ความเครียดระดับรุนแรง (Severe stress) เป็นความเครียดที่รุนแรงที่สุดมักเกิดจากเหตุการณ์ร้ายแรงในชีวิต เช่น การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก การเจ็บป่วยเรื้อรัง หรืออุบัติเหตุรุนแรง ความเครียดประเภทนี้อาจกินเวลานานหลายสัปดาห์ หลายเดือน หรือแม้แต่หลายปี และอาจส่งผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของบุคคลอย่างร้ายแรง

จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้นจะเห็นได้ว่าความเครียดมีความสัมพันธ์กับความเจ็บปวดทางจิตใจโดย เมื่อบุคคลประสบกับสถานการณ์ทางลบ บุคคลจะตอบสนองต่อสิ่งคุกคามที่สร้างความไม่สบายใจ และถูกบีบคั้นจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้น จึงเกิดความเครียด ซึ่งความเครียดเป็นสภาวะที่บุคคลตอบสนองต่อสิ่งเร้า มีการประเมินปัญหาและหาทางรับมือ แต่เมื่อความเครียดที่เกิดขึ้นไม่สามารถถูกจัดการได้ หรือเป็นความเครียดที่เรื้อรัง กินระยะเวลายาวนานกว่าปกติ ความเครียดที่อยู่ในระดับกลางไปจนถึงระดับรุนแรง เกิดการฝังแน่นอยู่ในสภาวะทางอารมณ์ด้านลบอย่างยาวนาน สามารถเป็นจุดเริ่มต้นที่ส่งผลกระทบทางลบต่อทั้งจิตใจและร่างกายของบุคคลให้เกิดความเจ็บปวดทางจิตใจตามมา เมื่อบุคคลมีการรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลง

ในทางลบกับตนเอง เป็นการเปลี่ยนแปลงจากความเครียดในสภาวะชั่วคราวที่ขาดสมดุลไปสู่ความรู้สึกทางลบจนทนไม่ไหวและเป็นทุกข์ทรมานภายในสภาวะจิตใจ

4. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกลวิธีรับมือจากผลกระทบของความรุนแรงทางคำพูด

4.1 ความหมายของกลวิธีรับมือ การเผชิญกับปัญหา

Lazarus and Folkman (1984) ให้ความหมายของกลวิธีการเผชิญปัญหาว่าเป็นความพยายามทางปัญญาและพฤติกรรม เพื่อรับมือจัดการกับปัญหาและความต้องการทั้งภายในและภายนอก ซึ่งมีการประเมินด้วยสติปัญญาหรือศักยภาพของบุคคลที่มีอยู่ Carver et al. (1989) ทำการศึกษาต่อยอดจาก Lazarus และ Folkman ได้ให้ความหมายว่า เป็นพฤติกรรมที่บุคคลใช้เพื่อลดความขัดแย้งและความตึงเครียดในจิตใจให้เกิดสมดุลในบุคคล รวมไปถึงสิ่งเร้าภายนอกที่เข้ามาด้วยเพื่อให้สามารถปรับตัวได้ดีในสถานการณ์ต่าง ๆ และปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

นอกเหนือจากนี้ กลวิธีการรับมือการเผชิญปัญหายังมีนักวิจัยอีกหลายคนที่ได้ให้ความหมายไปในทางเดียวกันว่าเป็นพฤติกรรมที่ปกป้องตนเองจากปัญหา และหาทางวิธีการให้การรับมือต่อไป Pearlin and Schooler (1978) ให้ความหมายว่า เป็นพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกมาเพื่อปกป้องตนเองจากการถูกรบกวนทางจิตใจจากปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เช่นเดียวกับ Huh et al. (2020) ที่ให้ความหมายว่าเป็นการที่บุคคลแสดงออกมาในรูปแบบต่าง ๆ ต่อสถานการณ์ที่ทำให้เกิดปัญหา โดยเป็นกระบวนการทางความคิด และแสดงออกมาเป็นพฤติกรรม ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อขจัดหรือบรรเทาภาวะที่มาคุกคามตัวบุคคล

McConnell (1986) และ Miller (1992) ให้คำจำกัดความว่า เป็นการเผชิญหน้ากับสิ่งที่เข้ามา มีลักษณะเป็นการคุกคาม โดยมีการวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้นก่อน และหาวิธีการจัดการกับสถานการณ์ที่ดีและเหมาะสม เพื่อตอบสนองต่อปัญหา ขจัดหรือแก้ไขความรู้สึกไม่สบายใจ ความวิตกกังวล ความกลัว ความโศกเศร้าหรือความรู้สึกผิด

จากที่กล่าวมาผู้วิจัยสรุปได้ว่า ความหมายของกลวิธีการเผชิญปัญหานั้น คือ เป็นวิธีการของบุคคลแสดงออกทางพฤติกรรมเพื่อใช้ตอบสนองต่อปัญหาหรือสถานการณ์ไม่ดีที่เกิดขึ้น เพื่อหยุดยั้งปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ให้ลุกลามมากไปกว่านี้ ทั้งนี้การเลือกใช้วิธีการเผชิญปัญหานั้นย่อมขึ้นอยู่กับบุคคล เนื่องจากมีความแตกต่างเฉพาะตัวบุคคล และสถานการณ์ที่ต้องเผชิญแตกต่างกัน เพื่อให้สิ่งที่มาคุกคาม หรือสถานการณ์นั้นคลี่คลายลงได้ด้วยดี

4.2 แนวคิดและทฤษฎีของกลวิธีรับมือ การเผชิญกับปัญหา

4.2.1 แนวคิดของ Lazarus และ Folkman (1984)

Lazarus and Folkman (1984) เป็นผู้ที่เริ่มต้นศึกษาและการทำงานวิจัย โดยได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวาง แนวคิดของพวกเขาได้กล่าวถึงกลไกของการเผชิญความเครียดว่ามีกระบวนการสำคัญที่เกิดขึ้นกับระบบความคิดและความรู้สึกของบุคคลเป็นอันดับแรก ซึ่งหมายถึงเมื่อบุคคลมีการรับรู้ว่าการเปลี่ยนแปลงระหว่างสิ่งแวดล้อมกับตนเอง เมื่อมีสิ่งเร้าเข้ามาบุคคลจะใช้กระบวนการทางความคิดในการประเมินสถานการณ์ว่าสิ่งนี้จะมีผลในทางที่ดีหรือเป็นผลร้ายแรงต่อตนเอง และเมื่อบุคคลประเมินสถานการณ์ดังกล่าวก็อาจจะก่อให้เกิดภาวะเครียดขึ้นได้ ซึ่งในการจัดการปัญหาจะประกอบไปด้วย 2 ขั้นตอน ได้แก่

ขั้นตอนที่ 1 การประเมินสถานการณ์ แบ่งแยกย่อยออกเป็น 2 ระยะ

1.1) การประเมินปฐมภูมิ คือ การที่บุคคลใช้สติปัญญา ความรู้ และประสบการณ์มาประเมินสถานการณ์ เพื่อตัดสินใจว่าสถานการณ์เหล่านั้นจะสร้างผลกระทบต่อตนเองในด้านใดและอย่างไร

1.2) การประเมินทุติยภูมิ คือ การประเมินตัดสินใจทางเลือกต่อสถานการณ์เหล่านั้น โดยพิจารณาจากแหล่งประโยชน์และทางเลือกที่มีในการรับมือที่บุคคลได้ประเมินแล้วว่าเป็นอันตรายต่อตนเอง การประเมินชนิดทุติยภูมิสามารถเกิดขึ้นได้หลังการประเมินเมื่อบุคคลเลือกใช้วิธีการเผชิญความเครียด แต่ถ้าหากความเครียดไม่ลดลงหรือหมดไป บุคคลจะต้องทำการประเมินใหม่ถึงความเครียดที่ไม่หายไปว่าเป็นผลดี ผลเสีย หรือภาวะความตึงเครียดที่ยังคงมีอยู่ต่อตนเอง

ขั้นตอนที่ 2 การเผชิญความเครียด เมื่อบุคคลทำการประเมินสถานการณ์เหล่านั้นว่าก่อให้เกิดภาวะเครียดหรือเป็นปัญหาต่อตนเอง บุคคลจะต้องเผชิญกับปัญหานั้น ๆ โดยแบ่งแยกย่อยเป็น 2 ประเภท

2.1) การเผชิญความเครียดโดยมุ่งแก้ไขปัญหา (Problem-focused coping) เป็นการแก้ไขปัญหามุ่งแก้ไขปัญหาที่ต้นตอของปัญหานั้น มีการยอมรับต่อปัญหาและจัดการอย่างเป็นขั้นเป็นตอน มีการวิเคราะห์ปัญหาและวางแผนโดยมีการกำหนดขอบเขตที่ชัดเจนของปัญหารวมถึงตั้งเป้าหมายในการแก้ไขปัญหานั้นด้วย โดยวิธีการแก้ไขสามารถมีได้หลายวิธีแต่จะเลือกวิธีที่ดีที่สุดเพื่อนำมาใช้ในการแก้ไขปัญหานั้น

2.2) การเผชิญความเครียดโดยมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotional focused coping) เป็นการที่บุคคลเลือกที่จะจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง เพื่อให้ความรู้สึกทางลบที่เกิดขึ้นจากปัญหานั้นบรรเทาเบาบางลง วิธีการนี้จะเป็นแค่การรักษาสมดุลของจิตใจ ปัญหาที่

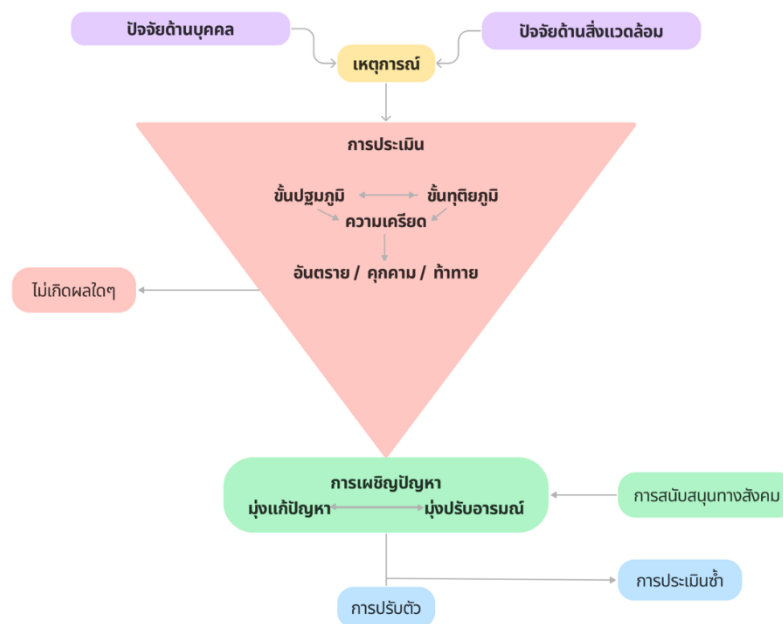
เกิดขึ้นจะไม่ได้รับการแก้ไข ซึ่งบุคคลสามารถจัดการกับอารมณ์ก่อนแล้วใช้การมุ่งจัดการปัญหาในภายหลังเมื่อจัดการกับอารมณ์ได้แล้ว

สำหรับกลวิธีในการจัดการปัญหานั้น บุคคลสามารถเลือกใช้วิธีจัดการอารมณ์ก่อนปัญหา หรือจัดการปัญหาก่อนอารมณ์ หรือมุ่งจัดการปัญหาและมุ่งจัดการกับอารมณ์ควบคู่ไปพร้อมกันได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับตัวบุคคลว่าจะเลือกใช้วิธีการใดที่เหมาะสมที่สุดในการจัดการกับปัญหา หรือว่าปัญหาที่เจอนั้นมีความยากหรือง่ายเพียงใด ในการมุ่งจัดการกับปัญหานั้นบุคคลจะเลือกใช้เมื่อรับรู้ความสามารถของตนว่าสามารถจัดการกับปัญหานั้นได้ แต่ถ้าหากประเมินแล้วว่าปัญหานั้นไม่สามารถจัดการได้ด้วยความสามารถของตนก็จะเลือกใช้วิธีจัดการกับอารมณ์มากกว่า แนวคิดของ Lazarus and Folkman (1984) เป็นเพียงลักษณะการจัดการกับปัญหาของบุคคลที่เป็นอุปสรรคโดยแบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ การจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นและการจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง โดยไม่มีการระบุลักษณะพฤติกรรมที่ชัดเจน ดังนั้น Lazarus (1966) จึงได้สรุปวิธีเผชิญปัญหาต่อภาวะเครียดไว้ 3 ลักษณะ คือ

1) การเข้าต่อสู้ (Attack) เป็นการที่บุคคลพยายามจะจัดการกับสิ่งที่เข้ามาขัดขวางตนเอง โดยเลือกวิธีการที่เหมาะสมหรือปรับปรุงวิธีการเดิมที่มีอยู่ให้ดียิ่งขึ้นเพื่อเอาชนะอุปสรรคที่เข้ามา

2) การถอยหนี (Withdrawal) บุคคลจะมีการเรียนรู้การถอยหนีเมื่อพบกับสิ่งที่อันตรายมาตั้งแต่วัยเด็ก เช่น การชักมือหรือทำหนี เมื่ออยู่ในวัยผู้ใหญ่ก็ใช้วิธีที่เคยใช้ในวัยเด็ก คือการหลีกเลี่ยงและลดการเข้าไปเกี่ยวข้องกับสถานการณ์เหล่านั้น ได้แก่ การเก็บกด (Repression) การถดถอย การแยกตนเองหรือหลีกเลี่ยง (Withdrawal) และการเพ้อฝัน (Fantasy) เป็นต้น

3) การประนีประนอม (Compromise) เมื่อต้องเผชิญปัญหาที่ยุ่งยากมาก ๆ ซึ่งบุคคลมีการประเมินแล้วว่าไม่สามารถเอาชนะได้และไม่สามารถหลบเลี่ยงได้ในขณะเดียวกัน บุคคลจะใช้วิธีการเผชิญความเครียดแบบประนีประนอมในการรับมือเพื่อให้บรรลุเป้าหมายมากที่สุดหรือในบางครั้งอาจต้องมีการเปลี่ยนเป้าหมาย ได้แก่ การชดเชย การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง (Rationalization) และการเลียนแบบ (Identification) ซึ่งกระบวนการเผชิญความเครียด ตามแนวคิดของ Lazarus and Folkman (1984) ได้สรุปเป็นกรอบความคิดไว้ดังนี้



ภาพประกอบ 2 แสดงกรอบทฤษฎีของความเครียด การเผชิญความเครียด และการปรับตัว

นอกจากนี้ Lazarus and Folkman (1984) ได้มีการพัฒนาเครื่องมือในการวัดพฤติกรรมการเผชิญปัญหา ชื่อ The Ways of Coping Checklists เป็นลักษณะในการถามความถี่ในการเผชิญปัญหาในแต่ละแบบ โดยการสร้างจากคำนิยามและการบูรณาการแนวคิดเกี่ยวกับหลักการของการเผชิญปัญหาที่ได้กล่าวไปในข้างต้น จนพบว่ามีการบวกรวมการเผชิญกับปัญหาที่มีประสิทธิภาพ ประกอบด้วย 3 วิธี คือ

- 1) วิธีแก้ที่สาเหตุโดยตรง เป็นการวิเคราะห์ปัญหาเพื่อสามารถวางแผนหรือ กระทำตามแผนที่วางไว้เพื่อให้สามารถแก้ปัญหาที่สาเหตุได้โดยตรงเพื่อเป็นการแก้ไขปัญหาระยะยาว
- 2) วิธีแก้ปัญหาโดยการจัดกับอารมณ์ของตนเอง และมุ่งไปที่การมองปัญหาในเชิงบวก เป็นการที่บุคคลจะพยายามสำรวจอารมณ์ของตนเอง และพยายามปรับปรุง จัดการกับอารมณ์ของตนเองเพื่อให้ตนเองคลายความวิตกกังวล ลดความท้อแท้และสามารถมองปัญหานั้นด้วยกำลังใจที่เพิ่มขึ้น ด้วยความเข้าใจในเบื้องต้นว่าปัญหาบางอย่างอาจไม่สามารถแก้ไขปัญหานั้นทั้งหมดได้ในครั้งเดียวแต่อาจเริ่มจากการแสดงพฤติกรรมในการแก้ไขปัญหานั้นออกมาอย่างค่อยเป็นค่อยไป อาจต้องการความช่วยเหลือสนับสนุนทั้งทางกายภาพ และทางจิตใจจากสังคมหรือบุคคลรอบข้าง จนสามารถแก้ไขปัญหานั้นได้ในที่สุด แต่บางครั้งเมื่อปัญหานั้นมีความยากและเกิด

ความเครียดสูง จึงทำให้ในบางขณะบุคคลอาจเลือกที่จะหนี หรือถอยห่างจากปัญหาเพื่อรวบรวมกำลังใจเพื่อกลับไปแก้ไขปัญหาใหม่อีกครั้ง หรือเลือกที่จะเมินและมองข้ามปัญหานั้นไปเลยก็ได้

3) การเผชิญปัญหาโดยการแก้ที่สาเหตุของปัญหา รวมถึงจัดการอารมณ์ไปด้วยพร้อมๆ กัน ซึ่งถือเป็นส่วนผสมของทั้งสองวิธี โดยจะเป็นการมุ่งจัดการอารมณ์ของตนเองให้เกิดกำลังใจในการแก้ปัญหาคืบคลานไปกับการหาสาเหตุเพื่อแก้ปัญหานั้นไปด้วยกัน

จากแนวทางการเผชิญปัญหาที่อยู่ใน The Ways of Coping Checklists ทั้งสามแนวทางนั้น จะสามารถแยกย่อยออกได้เป็น 8 กลวิธีในการจัดการกับปัญหาได้อีก คือ

1) การเผชิญหน้ากับปัญหา (Confrontive coping) หมายถึง การใช้ความพยายามในการแก้ปัญหที่เกิดขึ้นโดยการเข้าเผชิญหน้ากับปัญหาอย่างไม่ย่อท้อ พยายามอย่างหนักที่จะค้นหาและแก้ไขปัญหานั้นที่สาเหตุ

2) การสร้างระยะห่าง (Distancing) หมายถึง การพยายามที่จะออกจากปัญหาที่เกิดขึ้น โดยการถอยห่างออกมาจากต้นตอของปัญหา ลดความสำคัญลง หรือการมองปัญหานั้นๆ ในแง่อื่นเพื่อลดความหมกมุ่นครุ่นคิดต่อปัญหานั้น ๆ พยายามคิดถึงแต่ในแง่บวกที่ดีของปัญหาที่เกิดขึ้น เป็นต้น

3) การควบคุมตนเอง (Self-control) หมายถึง ความพยายามในการปรับอารมณ์และการกระทำของตนเองต่อสถานการณ์ปัญหาที่เกิดขึ้นให้มีความเหมาะสม เตรียมความพร้อมที่ค่อย ๆ พยายามมองปัญหาในแง่ดีและแก้ปัญหานั้นด้วยความสุขุม

4) การค้นหาการสนับสนุนทางสังคม (Seeking social support) หมายถึง การจัดการกับปัญหาในลักษณะการแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม โดยการค้นหาข้อมูลหรือความรู้ต่าง ๆ หรือแม้แต่ความช่วยเหลือทางกายภาพที่จะช่วยจัดการกับปัญหา

5) การยอมรับ (Accepting responsibility) หมายถึง การยอมรับว่าในบางครั้งตนเองเป็นผู้ที่มีส่วนทำให้ปัญหาเกิดขึ้น โดยตนเองยอมมีความรับผิดชอบและมีบทบาทเพื่อการแก้ปัญหานั้นให้ดีขึ้นอย่างไม่ย่อท้อ

6) การละทิ้งหรือหลีกเลี่ยง (Escape - Avoidance) หมายถึง การที่บุคคลมีความรู้สึกคาดหวังว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจะผ่านพ้นไป เนื่องจากตนเองขาดความสามารถที่จะควบคุมหรือแก้ไขปัญหานั้น โดยแสดงพฤติกรรมหลีกเลี่ยงหรือละทิ้งปัญหาที่เกิดขึ้น เช่น หวังว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์จะช่วยหรือเมื่อถึงเวลาปัญหาต่าง ๆ จะค่อยหายไปเอง

7) การวางแผนการแก้ปัญหานั้น (Planful problem solving) หมายถึง ความพยายามในการแสวงหาต้นเหตุของปัญหาและแก้ปัญหานั้นอย่างระมัดระวังและรอบคอบ

8) การประเมินซ้ำในทางบวก (Positive reappraisal) หมายถึง ความพยายามของบุคคลที่จะมองปัญหาว่าปัญหาทุกอย่างย่อมมีสาเหตุที่ทำให้เกิดขึ้น และย่อมที่จะมีทางแก้ไขปัญหาได้ หากว่าตนเองมีความพยายามและกำลังใจที่จะพัฒนาตนเองเพื่อเพิ่มความสามารถที่เพิ่มขึ้นจนสามารถแก้ไขปัญหานั้นได้ในที่สุด

4.2.2 แนวคิดวิธีการเผชิญปัญหาของ Carver, Scheier และ Weintraub

แนวคิดของ Carver et al. (1989) ได้รวบรวมวิธีการเผชิญปัญหาโดยศึกษาตามทฤษฎี Folkman และ Lazarus โดยเพิ่มเติมไว้ทั้งหมด 14 วิธี ดังนี้

1) การลงมือดำเนินการแก้ปัญหา (Active coping) คือกระบวนการที่บุคคลลงมือจัดการกับปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด

2) การวางแผน (Planning) เป็นการเผชิญหน้ากับปัญหา เป็นการวางแผนกลวิธีและขั้นตอนในการลงมือเพื่อแก้ปัญหาอย่างเหมาะสมและดีที่สุด

3) การตีความหมายใหม่ในทางบวกหรือในทางที่ดีขึ้น (Positive reframing) เป็นการมุ่งจัดการกับความกดดันทางอารมณ์มากกว่ามุ่งที่ปัญหา โดยการทำให้สถานการณ์นั้นดีขึ้นด้วยการตีความหมายต่อสถานการณ์ที่สร้างปัญหานั้นในแง่ดี วิธีนี้จะสามารถช่วยลดความทุกข์ได้และยังทำให้บุคคลสามารถมุ่งสู่การลงมือแก้ไขปัญหานั้นโดยตรงได้อีกด้วย

4) การยอมรับ (Acceptance) เป็นการยอมรับปัญหาตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งการยอมรับจะแสดงให้เห็นว่าบุคคลพร้อมจะเผชิญหน้ากับความจริง

5) อารมณ์ขัน (Humor) เป็นการทำปัญหาที่เผชิญอยู่ให้กลายเป็นเรื่องตลก ขำขัน และสนุกสนานเพื่อจัดการกับอารมณ์ช่วยให้รู้สึกว่าการเผชิญหน้ากับปัญหาที่เผชิญอยู่เบาบางลง

6) การพึ่งศาสนา (Religion) คือการใช้ศาสนาเป็นแหล่งช่วยเหลือและเป็นที่พักทางอารมณ์ในขณะที่ต้องเผชิญหน้ากับปัญหา เช่น การสวดมนต์ การนั่งสมาธิ

7) การค้นหากำลังใจ (Using emotion support) เป็นความต้องการการช่วยเหลือจากบุคคลอื่นโดยต้องการรายละเอียดหรือคำแนะนำเกี่ยวกับปัญหาและสถานการณ์ที่ต้องเผชิญ

8) การค้นหาความช่วยเหลือจากการสนับสนุนทางสังคม (Using instrumental support) เมื่อบุคคลรู้สึกที่ไม่สบายใจจากปัญหาที่กำลังเผชิญจะต้องการกำลังใจหรือความเข้าใจจากบุคคลอื่น ซึ่งจัดเป็นการเผชิญปัญหาแบบมุ่งอารมณ์ แต่ในทางปฏิบัติหากบุคคลได้นำคำแนะนำจากบุคคลอื่นไปใช้แก้ไขปัญหานั้นก็จะช่วยให้บุคคลสามารถจัดการปัญหาได้ด้วย

9) การกำจัดสิ่งรบกวนในจิตใจ (Self-distraction) เป็นการลดความกดดันทางอารมณ์โดยการไม่คิดถึงหรือนึกถึงปัญหาอุปสรรคที่กำลังเผชิญอยู่ เป็นความที่จะพยายามหลุดพ้นจากสิ่ง

ที่ทำให้เกิดความเครียดหรือความไม่สบายใจโดยการทำกิจกรรมอื่น ๆ เพื่อให้ความรู้สึกทางลบเบาบางลง

10) การปฏิเสธ (Denial) หมายถึง เป็นการเผชิญหน้าต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นทำให้บุคคลเกิดความสบายใจและความเครียดโดยการไม่ยอมรับ

11) การระบายออกทางอารมณ์ (Venting of emotions) หมายถึง เป็นการมุ่งเน้นไปที่ความเครียดของตัวบุคคล โดยระบายความรู้สึกทางอารมณ์ ซึ่งหากมีการระบายอารมณ์ออกมาอย่างยาวนานและต่อเนื่อง บุคคลจะเกิดการหมกมุ่นกับความซึมเศร้าจนไม่สามารถแก้ปัญหาโดยตรงได้

12) การใช้สารเสพติด (substance use) หมายถึง การหันไปดื่มสุราหรือใช้ยาเพื่อทำให้ลดการคิดซ้ำ ๆ เกี่ยวกับปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด ความไม่สบายใจได้ เนื่องจากฤทธิ์ของสารเสพติดนั้นเกี่ยวข้องกับกลไกการหลั่งสารเคมีในสมอง ทำให้ความสามารถในการคิดและตีความลดลง

13) การไม่แสดงออกทางพฤติกรรม (Behavioral disengagement) หมายถึง การลดความพยายามของบุคคล รวมถึงการละทิ้งความพยายามที่จะดำเนินไปสู่เป้าหมายในการเผชิญกับสิ่งทำให้เกิดความเครียด มักเกิดกับบุคคลที่คิดว่าตนสูญเสียความสามารถในการแก้ปัญหาหรือไม่มีทางเอาชนะอุปสรรคได้

14) การโทษตัวเอง (Self-blame) หมายถึง การมองว่าตนเองเป็นสาเหตุของการเกิดสถานการณ์ต่าง ๆ ทำให้เกิดการวิจารณ์หรือการโทษตัวเองต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

อย่างไรก็ตาม เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาในระหว่างการเดินทางดำเนินชีวิต โดยทั่วไปบุคคลมักใช้วิธีการแก้ปัญหาข้างต้นมาใช้ร่วมกันหรือประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมในแต่ละสถานการณ์ อย่างไรก็ตาม จะเห็นว่าบางวิธีการแก้ปัญหาที่ได้นำเสนอในข้างต้นนั้นอาจไม่ใช่วิธีการแก้ปัญหาความเครียดที่ดีนัก เช่น การใช้สารเสพติด การโทษตัวเอง หรือแม้แต่วิธีการที่หากใช้จัดการกับปัญหาความเครียดมากจะกลายเป็นการหนีปัญหาและไม่กล้าเผชิญกับความจริงไป เช่น การปฏิเสธ การระบายออกทางอารมณ์ และการไม่แสดงออกทางพฤติกรรม ซึ่งแม้จะทำให้บุคคลลดความเครียดได้ในระยะสั้นแต่บุคคลก็จะกลับมามีความเครียดใหม่อีกครั้งเนื่องมาจากสาเหตุของปัญหา หรือวิธีการคิดที่ถูกต้องเหมาะสมในการจัดการความเครียดยังไม่เกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพนั่นเอง ดังนั้นบุคคลที่มีความสามารถในการเผชิญกับปัญหามักจะมีความยืดหยุ่นต่อการตัดสินใจในการเลือกใช้วิธีการแก้ปัญหา ทั้งนี้วิธีการแก้ปัญหาแบบมุ่งแก้ปัญหาถือเป็นวิธีการที่

มีประสิทธิภาพ เนื่องจากการมุ่งแก้ปัญหาจะทำให้บุคคลสามารถจัดการกับต้นเหตุของปัญหา สามารถปรับตัวและสามารถแก้ปัญหาได้ตรงจุดกว่าแบบอื่น ๆ (Weiten & Lloyd, 2006)

4.2.3 แนวคิดของ Dollard (1997)

Dollard มองว่ากลวิธีการเผชิญปัญหา เป็นรูปแบบของความพยายามของบุคคลในการเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรม ซึ่งจะมีการประเมินเพื่อลดความรุนแรงของความเครียดหรือปัญหาที่เกิดขึ้น โดยแบ่งแยกย่อยเป็น 2 รูปแบบ ได้แก่

1) กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบ Active Coping เป็นวิธีการที่บุคคลเน้นที่จะจัดการกับปัญหาหรือความเครียดที่เกิดขึ้น โดยวิเคราะห์การเกิดปัญหานั้น ๆ มีการวางแผนหรือกระทำบางอย่างเพื่อให้ปัญหาที่เจอนั้นลดลงหรือหมดไป รวมถึงมองปัญหาที่เจอเป็นเรื่องท้าทายที่จะต้องสามารถจัดการให้ได้

2) กลวิธีการเผชิญปัญหาแบบ Passive Coping เป็นวิธีการที่บุคคลเน้นที่จะจัดการอารมณ์หรือความเครียดที่เกิดจากปัญหาที่เจอ เพื่อให้ตนเองเกิดความสบายใจ รักษาสมดุลทางอารมณ์ เช่น การถอยห่างออกจากปัญหา การมองในทางบวก เป็นต้น

นอกจากนี้ยังมีนักวิจัยท่านอื่น ๆ ที่ได้กล่าวถึงกลวิธีในการเผชิญปัญหาที่คล้ายคลึงกับแนวทางและมิติ ของ Lazarus and Folkman (1984) Dollard (1997) รวมถึง Carver et al. (1989) เพิ่มเติมอีก ซึ่งสามารถสรุปได้ดังตาราง 2

ตาราง 2 สรุปกลวิธีในการเผชิญปัญหา

นักวิจัย	การจัดการกลุ่มรูปแบบกลวิธีการเผชิญปัญหา		
Cooper (2008)	กลยุทธ์การแก้ปัญหา (Problem-focused Strategies)	กลยุทธ์การใช้อารมณ์ (Emotion-focused Strategies)	กลยุทธ์การเผชิญปัญหา (Dysfunctional coping strategies)
	<ul style="list-style-type: none"> - การรับมือแบบกระตือรือร้น (Active coping) - การวางแผนเผชิญปัญหา (Planning) - การใช้เครื่องมือสนับสนุนในการแก้ปัญหา (Using instrumental) 	<ul style="list-style-type: none"> - การใช้อารมณ์ในการสนับสนุนการแก้ปัญหา (Emotional support) - การปรับแนวคิดเชิงบวก (Positive reframing) - การยอมรับ (Acceptance) - การเข้าใจในอารมณ์ (Humor) - การใช้ศาสนาแก้ปัญหา (Religion) 	<ul style="list-style-type: none"> - การหาทางออก (Venting) - การปฏิเสธ (Denial) - การใช้สารเสพติด (Substance use) - การเปลี่ยนจุดสนใจด้วยตนเอง (Self-distraction) - การโทษตัวเอง (Self-blame)
Kristin (2009)	การเผชิญปัญหาที่เน้นปัญหา (Problem-focused coping)	การเผชิญปัญหาที่เน้นอารมณ์ (Emotion-focused Coping)	การหลีกเลี่ยงการเผชิญปัญหา (Avoidant coping)
	<ul style="list-style-type: none"> - การรับมือแบบกระตือรือร้น (Active coping) - การวางแผนเผชิญปัญหา (Planning) - การใช้เครื่องมือสนับสนุนในการแก้ปัญหา (Using instrumental support) 	<ul style="list-style-type: none"> - การหาทางออก (Venting) - การเข้าใจในอารมณ์ (Humor) - การใช้ศาสนาแก้ปัญหา (Religion) - การใช้อารมณ์ในการสนับสนุนการแก้ไขปัญหา (Using emotional support) - การเปลี่ยนแนวคิดเชิงบวก (Positive reframing) - การยอมรับ (Acceptance) 	<ul style="list-style-type: none"> - การจัดการพฤติกรรม (Behavioral disengagement) - การเปลี่ยนจุดสนใจด้วยตนเอง (Self-distraction) - การปฏิเสธ (Denial) - การโทษตัวเอง (Self-blame) - การใช้สารเสพติด (Substance use)

นอกจากนี้ Mechanic (1982) กล่าวว่า ลักษณะบุคคลที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการเผชิญความเครียดจะต้องมีลักษณะของการเป็นผู้ที่มุ่งมั่นแก้ปัญหา ซึ่งประกอบด้วยลักษณะที่สำคัญต่าง ๆ ดังนี้

1) อารมณ์ของผู้เผชิญปัญหา หากบุคคลรู้สึกกดดัน วิตกกังวล จะทำให้ไม่สามารถใช้ความคิดและแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม

2) ระดับสติปัญญาของผู้เผชิญปัญหา ในแต่ละบุคคลย่อมมีประสบการณ์ต่างกัน จึงทำให้วิธีการในการแก้ปัญหาแตกต่างกัน โดยบุคคลที่มีสติปัญญาสูงสามารถใช้วิธีการแก้ปัญหาที่หลากหลายและมีหลักการที่สลับซับซ้อนได้มากกว่าบุคคลที่มีสติปัญญาต่ำ

3) ระดับแรงจูงใจของผู้เผชิญปัญหา ระดับแรงจูงใจที่แตกต่างกันของบุคคลจะส่งผลกระทบต่อวิธีการแก้ปัญหาที่แตกต่างกัน บุคคลที่มีความคาดหวังต่อความสำเร็จในการเผชิญปัญหาและความเครียดสูงจะมีแรงจูงใจมากกว่าบุคคลที่มีความคาดหวังต่อความสำเร็จต่ำ

4) ฝึกให้รู้จักการคิดหลายแบบในการเผชิญความเครียด ทำให้สามารถแก้ปัญหาได้ดีขึ้น จากวิธีการเผชิญความเครียดดังกล่าว สามารถแบ่งการเผชิญความเครียดออกเป็น 2 แบบได้แก่

4.1) มุ่งเน้นการแก้ปัญหา คือ การลงมือแก้ปัญหาโดยตรง วางแผนและระงับกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้อง เพื่อชะลอการเผชิญปัจจัยความเครียดอื่น ๆ ที่อาจเข้ามารบกวน และแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อการช่วยเหลือ

4.2) มุ่งเน้นอารมณ์ คือการมุ่งจัดการอารมณ์ทางลบที่เกิดจากปัญหาและที่มีส่วนสนับสนุนให้เกิดความเครียด การเผชิญความเครียดที่มุ่งจัดการอารมณ์อย่างเช่น การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อให้ได้รับกำลังใจ การตีความหมายใหม่ในทางบวก การฟังศาสนา การยอมรับ และการมีอารมณ์ขัน เป็นต้นหากบุคคลสามารถเผชิญกับปัญหา และมีกลวิธีในการแก้ไข ปัญหาแล้ว จะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเติบโตหลังผ่านเหตุการณ์เจ็บปวดทางจิตใจ ในขณะที่คนมีอาการประสาท พบว่ามีความสัมพันธ์ทางลบ คนที่มองโลกในแง่บวก และมีความภาคภูมิใจตนเองสูงจะสัมพันธ์กับการเติบโตหลังผ่านเหตุการณ์เจ็บปวดทางจิตใจ เช่นเดียวกับคนที่มีความคิดเห็นต่อเหตุการณ์ในทางบวก ก็จะมีสัมพันธ์กับการเติบโตหลังผ่านเหตุการณ์เจ็บปวดทางจิตใจ ซึ่งงานวิจัยที่ผ่านมา Radell et al. (2021) พบว่ารูปแบบดังกล่าวช่วยลดความเครียด ความวิตก และความเจ็บปวดลงได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจะมีการนำกลวิธีการเผชิญปัญหาต่อแหล่งความเครียดมาใช้เป็นแนวทางพื้นฐานหลักในการเปรียบเทียบกับคำตอบของกลุ่มตัวอย่างเพื่อให้สามารถทำการสรุปเป็นแนวทางที่บุคคลในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นใช้รับมือกับคำพูดที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดต่อบุคคลได้

5. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเติบโตหลังผ่านเหตุการณ์เจ็บปวดทางจิตใจ

ความเครียดหลังผ่านเหตุการณ์เจ็บปวดทางจิตใจไม่ใช่สัญญาณของความผิดปกติเสมอไป แต่อาจเป็นสัญญาณว่าบุคคลนั้นกำลังเผชิญกับการต่อสู้ทางอารมณ์ตามปกติ เป็นธรรมชาติเพื่อสร้างชีวิตใหม่ และทำความเข้าใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น การเติบโตหลังผ่านเหตุการณ์เจ็บปวดทาง

จิตใจไม่ได้บ่งชี้ว่าไม่มีความทุกข์ ภายในบริบทของความเจ็บปวดและการสูญเสียทำให้เกิดการเติบโต การหยุดชะงักที่เกิดจากการบาดเจ็บมีความสำคัญมากพอที่จะทำให้เกิดอาการทางจิตเวช และแตกสลาย การไตร่ตรองเรื่องบอบช้ำและผลที่ตามมาจะไม่เป็นที่น่าพอใจ แต่มีความจำเป็นในการสร้างเรื่องราวชีวิตขึ้นมาใหม่และสร้างมุมมองที่ชาญฉลาดในการใช้ชีวิต (Carroll, 2014)

5.1 ความหมายของการเติบโตหลังผ่านเหตุการณ์เจ็บปวดทางจิตใจ

การเติบโตหลังผ่านเหตุการณ์เจ็บปวดทางจิตใจ (Posttraumatic Growth หรือ PTG) ตามแนวคิดของ Tedeschi and Calhoun (1995) พัฒนาขึ้นในช่วงเริ่มแรก มีคำที่ใช้เรียกหลากหลายคำโดยให้ความหมายใกล้เคียงกันอย่างเช่น ความเติบโตที่สัมพันธ์กับความเครียด (Stress-related growth) ของ Park (1998) ความเติบโตจากลักษณะรุนแรงโหดร้าย (Adversarial growth) ของ (Linley & Joseph, 2004) และความเติบโตจากความสูญเสียและความโหดร้ายทารุณ (Growth through Loss and Adversity หรือ GTLA) ของ Fazio et al. (2008) ซึ่งทั้งหมดได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับนิยามของการเติบโตหลังผ่านเหตุการณ์เจ็บปวดทางจิตใจที่ค่อนข้างตรงกันว่า เป็นแนวโน้มของการเปลี่ยนความรู้สึกทางลบของที่มีต่อประสบการณ์ที่ส่งผลกระทบทางลบให้เกิดความเจ็บปวดทางความรู้สึกหรือจิตใจ ให้กลายเป็นการเพิ่มพูนกำลังใจ เกิดความเข้มแข็งภายใต้ความเชื่อว่าเหตุการณ์ทางลบสามารถเปลี่ยนแปลงเป็นทางบวกได้เสมอ จนสามารถแสดงออกถึงการดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข

ในส่วนของ Tedeschi and Calhoun (2004) เห็นว่าการเติบโตหลังผ่านเหตุการณ์เจ็บปวดทางจิตใจ เป็นประสบการณ์ในการเปลี่ยนแปลงทางบวกที่เกิดขึ้นจากการพยายามต่อสู้กับวิกฤตชีวิตที่ทำทลาย โดยปรากฏออกมาในหลากหลายรูปแบบ รวมไปถึงความชื่นชมในชีวิตที่เพิ่มขึ้น การเห็นความหมายที่แท้จริงของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การเพิ่มขึ้นของความเข้มแข็งส่วนบุคคลและจิตวิญญาณที่เต็มไปด้วยพลังชีวิต

ถึงแม้ว่านิยามนี้จะเป็นเรื่องใหม่แต่แนวคิดเกิดมาตั้งแต่สมัยโบราณแล้ว โดยปรากฏการณ์ของการเติบโตหลังผ่านเหตุการณ์เจ็บปวดทางจิตใจ นี้ เกิดขึ้นในหลายแง่ของชีวิตคน ในการจัดการกับสภาพการณ์ที่เป็นบาดแผลในใจตั้งแต่ การจัดการกับปัญหาทางสุขภาพร่างกาย ประสบการณ์การสูญเสียต่าง ๆ การเติบโตหลังผ่านเหตุการณ์เจ็บปวดทางจิตใจยังเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในคนที่สามารถอยู่เหนือเหตุการณ์เลวร้าย สามารถต้านทานต่อความบาดเจ็บทางใจที่เกิดจากสถานการณ์ที่กดดัน นำไปสู่การรูปแบบของความคิดที่มีวุฒิภาวะ (Maturity) กล่าวคือ การรับรู้สิ่งต่างได้ตามความเป็นจริง ด้วยการเข้าใจเหตุและผล สามารถก้าวข้ามสิ่งที่มากระทบแล้วทำให้เกิดความรู้สึกทางลบหรือไม่สบายใจ จนเกิดความเข้มแข็ง รู้สึกชื่นชม

ว่าชีวิตของตนเองมีคุณค่า ต้องการที่จะสู้ต่อแม้ว่าจะต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่เลวร้ายหรือกดดันต่าง ๆ เพื่อให้สามารถมีความสุขได้

จากที่กล่าวมาผู้วิจัยสรุปได้ว่า การเติบโตหลังผ่านเหตุการณ์เจ็บปวดทางจิตใจ (Posttraumatic Growth) คือ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หรือการแสดงออกทางบวกของบุคคลที่เกิดจากผลของการพยายามอดทนต่อสู้กับวิกฤตชีวิตที่ทำทนายที่เคยก่อให้เกิดความเจ็บปวดทางความรู้สึกหรือทางจิตใจ นำไปสู่เรียนรู้ ปรับตัว ในการจัดการกับความรู้สึกเจ็บปวดจนเกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกเกิดกำลังใจ จนสามารถเห็นคุณค่าของชีวิตตนเองและชื่นชมตัวเองเพิ่มขึ้น สามารถทำให้บุคคลอยู่เหนือเหตุการณ์เลวร้าย ต้านทานต่อความบาดเจ็บทางใจที่เกิดจากสถานการณ์ที่กดดัน

5.2 องค์ประกอบของการเติบโตหลังผ่านเหตุการณ์เจ็บปวดทางจิตใจ

จากการศึกษาของ Tedeschi & Calhuon ได้แบ่งองค์ประกอบการเติบโตหลังผ่านเหตุการณ์เจ็บปวดทางจิตใจไว้ดังต่อไปนี้

1) การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น (Relating to others) เป็นการเห็นคุณค่าในความสัมพันธ์ที่มีอยู่ การให้อภัยผู้อื่น และการสร้างความสัมพันธ์ใหม่ ๆ โดยมีรายงานว่าบุคคลสามารถใกล้ชิดกับครอบครัว มีความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นกับกลุ่มเพื่อนก่อนที่จะเกิดเหตุการณ์เจ็บปวดทางจิตใจและสามารถใช้เวลาร่วมกันได้ ซึ่งมีคุณค่าในการดำเนินชีวิตเป็นอย่างมาก

2) การค้นพบโอกาสใหม่ (New possibilities) เป็นการมองโลกในแง่ดี ค้นพบโอกาสใหม่ๆ ในชีวิตและมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น คือการที่บุคคลปรารถนาที่จะเปลี่ยนแปลงเป้าหมายในชีวิตตนเอง เรียนรู้ทักษะทางวิชาชีพใหม่ ๆ มุ่งการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน (Here and Now)

3) การค้นพบความเข้มแข็งในตนเอง (Personal strength) เป็นการค้นพบความเข้มแข็งภายในตนเอง รู้สึกภูมิใจในตนเอง และมีความยืดหยุ่นมากขึ้น โดยบุคคลสามารถรับรู้ถึงการเติบโตในตนเอง มีชีวิตชีวา เป็นมนุษย์คนหนึ่งและเชื่อมั่นว่าตนเองดีขึ้นกว่าเดิม สามารถใช้ชีวิตต่อไปได้อย่างปกติสุข

4) การเปลี่ยนแปลงทางจิตวิญญาณ (Spiritual change) เป็นการพัฒนาทางจิตวิญญาณ คือการค้นหาความหมายในชีวิต พัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ และรู้สึกสงบสุขมากขึ้น โดยบุคคลอาจจะเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา มีความนับถือและเชื่อมั่นในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ พระเจ้าหรือศาสนาที่ทำให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้โดยปกติสุข

5) ความชื่นชมยินดีในชีวิต (Appreciation of life) เป็นการเห็นคุณค่าในสิ่งเล็กๆ น้อย ๆ รู้สึกขอบคุณในชีวิต และมีความสุขมากขึ้น โดยบุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงปรัชญาในการดำเนิน

ชีวิต เห็นความหมายและความสำคัญของการมีชีวิตอยู่ รวมถึงการตัดสินใจเปลี่ยนแปลงลำดับความสำคัญในชีวิต (Tedeschi & Calhoun, 1995, 2004)

ต่อมาองค์ประกอบของการเติบโตหลังผ่านเหตุการณ์เจ็บปวดทางจิตใจ สามารถอธิบายได้ตามแบบจำลอง The OTHERS(S) Model ตามแนวคิดของ Fazio และ Fazio ที่เริ่มเสนอแนวคิดนี้ในปี ค.ศ. 2006 (Fazio et al., 2008) ได้ระบุถึงตัวแปรทรัพยากรหลัก 3 ตัวแปร คือ

(1) ความเชื่อมโยง (Self-Connect) รู้จักตนเองและเข้าใจผู้อื่น การเชื่อมต่อกับตนเองช่วยให้เกิดความไว้วางใจระหว่างบุคคล และสนับสนุนให้บุคคลผูกสัมพันธ์กับผู้อื่นในระดับที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น

(2) ความห่วงใย (Self-Care) การที่บุคคลมีเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น เพื่อก้าวไปสู่สุขภาพที่แข็งแรง

(3) ความท้าทาย (Self-Challenge) เน้นค้นหาความแข็งแกร่งภายใน แม้ในช่วงเวลาที่เจ็บปวดและท้าทายที่สุดในชีวิตของบุคคล

และตัวแปร 8 ด้านที่เป็นทรัพยากรที่ใช้จัดการกับความสูญเสียและความโศกเศร้าทารุณ คือ

(1) การมองโลกในแง่ดี (optimism) ความสามารถในการพัฒนาและรักษาทัศนคติความหวังในเชิงบวกแม้ในช่วงเวลาที่ท้าทาย

(2) การทราบความหมายที่แท้จริง (true meaning) ความสามารถในการสร้างความหมายของการสูญเสีย / ความทุกข์ยากและการค้นหาเป้าหมายสำหรับอนาคต

(3) อารมณ์ขัน (humor) ความสามารถในการหัวเราะและใช้อารมณ์ขันเพื่อแบ่งเบาภาระของความสูญเสียและความทุกข์ยาก

(4) ความฉลาดทางอารมณ์ (emotional intelligence) ความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของบุคคล การเชื่อมต่อกับผู้อื่น อ่านอารมณ์ในผู้อื่น และสื่อสารอารมณ์ของบุคคล ยังเกี่ยวข้องกับการผสมผสานความคิดและความรู้สึกที่ประสบความสำเร็จ

(5) การฟื้นคืนได้ (resilience) ความสามารถในการปรับตัว ย้อนกลับ และตอบสนองด้วยความแข็งแกร่งต่อความทุกข์ยาก การสูญเสีย และความท้าทาย

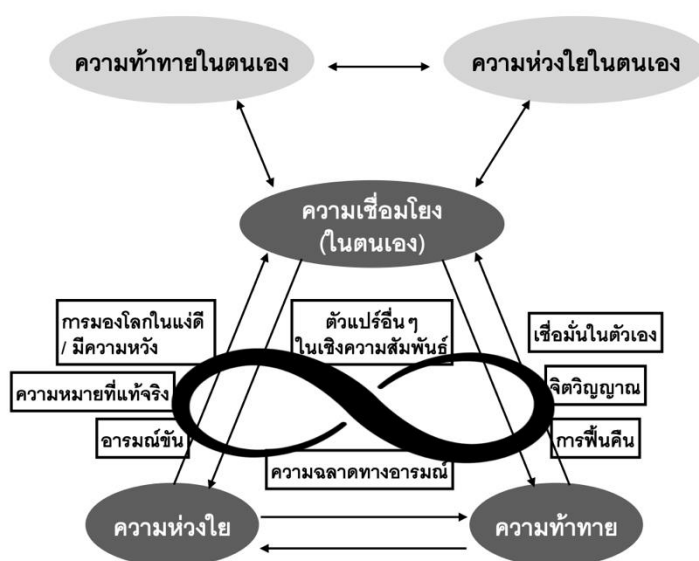
(6) จิตวิญญาณ (Spirituality) หนทางนี้สามารถกำหนดได้โดยตัวบุคคลเท่านั้น เนื่องจากเป็นหนทางที่มีความเป็นส่วนตัวมากที่สุดในบรรดาหนทางทั้งหมด จิตวิญญาณอาจถูกกำหนดให้เป็นวิญญาณภายในและความหลงใหลในความสัมพันธ์กับผู้อื่นหรือมีการเชื่อมต่อนั้นที่

ที่เกี่ยวข้องกับวันสำคัญ ประสบการณ์ทั่วไป และบังเอิญ บางคนมองว่าจิตวิญญาณเป็นการชื่นชมสิ่งที่ยิ่งใหญ่กว่าตนเอง

(7) ความเชื่อมั่นในตัวเอง (self-confidence) เชื่อมั่นในตัวเองและความสามารถที่จะทำตามเป้าหมายในสำคัญ

(8) ตัวแปรอื่นๆในเชิงความสัมพันธ์ (Others(S)) เชื่อมโยงหนทางส่วนบุคคลทั้งหมดเข้าด้วยกันและเน้นความสัมพันธ์ มันคือความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ในเครือข่ายสังคมของคุณ และรักษาผ่านการช่วยเหลือผู้อื่น

แบบจำลองนี้จะช่วยส่งผลให้คนมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีและนำไปสู่ความมั่งคั่งได้ใน การส่งเสริมให้คนเจริญเติบโตได้หลังจากพบกับความสูญเสียและความโหดร้ายทารุณที่จะ ก่อให้เกิดทักษะจำเป็นในการดำเนินชีวิต



ภาพประกอบ 3 The OTHERS(S) Model for Personal Growth and Relationships. ดัดแปลงจาก : Fazio and Fazio (2006) Finding your way through sudden loss and adversity. Closter, NJ: Hold the Door for Others.

ฟาซิโอ (Fazio et al., 2008) อธิบายเพิ่มเติมว่า แบบจำลอง The OTHERS(S) นี้มุ่งเน้นในด้านความเข้มแข็งและทักษะที่สนับสนุนการเกิดอารมณ์ทางบวก รวมถึงลดบาดแผลทางจิตใจในระยะสั้นเมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์โหดร้าย โดยเป้าหมายของแบบจำลอง The OTHERS(S)

คือการช่วยเหลือให้บุคคลเรียนรู้ว่าสามารถเติบโตได้จากประสบการณ์ตนเอง โดยรวมถึงประสบการณ์ที่ก่อให้เกิดบาดแผลทางจิตใจด้วย โดยสนับสนุนให้บุคคลพิจารณาและลงมือทำเพื่อพัฒนาความเข้มแข็งของตนเอง

ตามแนวคิดของฟาซิโอการต่อสู้ดิ้นรน เป็นกระบวนการรักษาบาดแผลทางจิตใจ โดยบุคคลต้องเข้าใจถึงความเจ็บปวดและก้าวผ่านเพื่อพัฒนาตนเองไปสู่การเติบโตทางจิตใจ และยังช่วยให้บุคคลเข้าใจในตนเองและสถานการณ์นั้น ๆ มากกว่าการการปล่อยให้ดำเนินชีวิตต่อไปโดยไม่เข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้น งานวิจัยที่อ้างอิงแนวคิดนี้จึงสนใจเรื่องของความเข้าใจตนเองและสร้างความสัมพันธ์ที่ดี นักจิตวิทยาสามารถนำแนวคิดนี้ไปช่วยเหลือผู้ป่วยให้ได้ค้นพบคุณประโยชน์จากเหตุการณ์เลวร้าย (Fazio et al., 2008)

นอกจากนี้สภาพแวดล้อมที่มีการสนับสนุนทางสังคมยังเป็นตัวแปรสำคัญที่ก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนข้อมูลสารสนเทศของความรู้สึกบาดแผลทางใจไปในด้านใหม่ที่เรียกว่าการเติบโตหลังผ่านเหตุการณ์เจ็บปวดทางจิตใจ ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงทางบวกที่นำไปสู่การเกิดความผาสุกทางจิตใจได้ (Linley & Joseph, 2004)

Filipp (1999) ยังเชื่อว่าการเติบโตหลังผ่านเหตุการณ์เจ็บปวดทางจิตใจ เป็นกระบวนการแปลความหมายของเหตุการณ์ ซึ่งเป็นหนึ่งในองค์ประกอบของขั้นตอนการแปลความหมายที่แท้จริง (Interpretative Reality) เพื่ออธิบายถึงเหตุการณ์และสาเหตุที่เกิดขึ้น ในกระบวนการประมวลผลข้อมูลที่มีในการจัดการเมื่อเผชิญปัญหา ผู้วิจัยจึงเชื่อว่าการเติบโตหลังผ่านเหตุการณ์เจ็บปวดทางจิตใจ ส่งผลต่อการเกิดพฤติกรรมจัดการความเสี่ยงในการเผชิญปัญหาที่สร้างบาดแผลทางจิตใจที่บุคคลต้องสามารถระบุถึงเหตุการณ์และเข้าใจสาเหตุของเหตุการณ์ตามสภาพความเป็นจริง เพื่อสามารถเตรียมพร้อมรับมือและวางแผนในการจัดการความเสี่ยงได้

5.3 มาตรการวัดการเติบโตหลังผ่านเหตุการณ์เจ็บปวดทางจิตใจ (PTGI)

แนวคิดมุมมองที่แตกต่างกันจากประสบการณ์ทางลบในมิติของการนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงเชิงบวกที่สำคัญ มีเครื่องมือที่จะใช้เป็นมาตรวัดถูกพัฒนาขึ้นเพื่อประเมินการเปลี่ยนแปลงในเชิงบวกที่เกิดจากการเจ็บปวดทางจิตใจในที่นี่จะขอกล่าวถึง แบบจำลอง PTGI (Tedeschi & Calhoun, 1996) และ PTGI-SF (Cann et al., 2010) แบบจำลองห้าแบบของโครงสร้างพื้นฐานของ PTGI เป็นมาตรวัดที่ถูกพัฒนาขึ้นโดยได้รับการทดสอบผ่านการวิเคราะห์ นับว่าเป็นมาตรฐานที่ถูกนำมาใช้มากที่สุดในการวัดการเติบโตหลังผ่านเหตุการณ์กระทบกระเทือนจิตใจ PTGI เป็นมาตรวัดที่มีเป้าหมายในการสร้างโครงสร้างของการเติบโตหลังเหตุการณ์เจ็บปวดทางจิตใจ ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิทยาเชิงบวก แบบจำลอง PTGI ประกอบด้วย 3 มิติ

ประการแรกคือ การเปลี่ยนแปลงในการรับรู้ตนเองรวมถึงความรู้สึกที่มากขึ้นของความแข็งแกร่งส่วนบุคคล ความยืดหยุ่นหรือการพึ่งพาตนเอง ควบคู่กับการพัฒนาเส้นทางหรือโอกาสใหม่

ประการที่สอง การเปลี่ยนแปลงในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลครอบคลุมถึงความเห็นอกเห็นใจ หรือการเห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่นที่เพิ่มขึ้น หรือความรู้สึกใกล้ชิดในความสัมพันธ์ที่มากขึ้น และ

ประการที่สาม การเปลี่ยนแปลงในปรัชญาชีวิตเกี่ยวข้องกับความสุขซึ่งมากขึ้นในแต่ละวัน และอาจรวมถึงการเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปได้ในความเชื่อทางศาสนาหรือความเชื่อทางจิตวิญญาณ/การดำรงอยู่ แต่มิติของข้อมูลใน 3 มิตินี้มีความไม่ต่อเนื่องกัน จึงมีแนวคิดมาตรวัดส่วนย่อยที่อาจสะท้อนถึงกระบวนการทางจิตวิทยาพื้นฐานที่แตกต่างกัน โดยในมาตรวัดส่วนย่อยมีโครงสร้างปัจจัย 5 ประการ (เกี่ยวข้องกับผู้อื่น ความเป็นไปได้ใหม่ ความเข้มแข็งส่วนบุคคล การเปลี่ยนแปลงทางจิตวิญญาณ และการชื่นชมชีวิต) และมีติรวม

PTGI หรือ Posttraumatic Growth Inventory (Tedeschi & Calhoun, 1996) เป็นมาตรวัด 21 รายการ ประกอบด้วย การวัดการเปลี่ยนแปลงในเกี่ยวข้องกับผู้อื่น 7 รายการ ความเป็นไปได้ใหม่ 5 รายการ ความเข้มแข็งส่วนบุคคล 4 รายการ การเปลี่ยนแปลงทางจิตวิญญาณ 2 รายการ และการชื่นชมชีวิต 3 รายการ ใช้การวัดโดยการให้คะแนน 6 จุด มีค่าตั้งแต่ 0 (ฉันไม่ได้ประสบกับการเปลี่ยนแปลงนี้ฉันเป็นผลมาจากวิกฤตของฉัน) ถึง 5 (ฉันประสบกับการเปลี่ยนแปลงนี้ในระดับที่ดีมากฉันเป็นผลมาจากวิกฤตของฉัน) ในแบบวัดนี้ทั้ง 3 มิติจะถูกคำนวณโดยการรวมรายการคำถามดังนี้ การเปลี่ยนแปลงในการรับรู้ตนเอง (เก้ารายการ จากทั้งความแข็งแกร่งส่วนบุคคลและความเป็นไปได้ใหม่) การเปลี่ยนแปลงในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (เจ็ดรายการที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น) และการเปลี่ยนแปลงในปรัชญาชีวิต (ห้ารายการจากทั้งการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิญญาณและการชื่นชมชีวิต)

ส่วนมาตรวัด PTGI-SF หรือ Posttraumatic Growth Inventory - Short form (Cann et al., 2010) นั้น เป็นมาตรวัดที่มี 10 รายการที่ประกอบด้วย 2 รายการจากแต่ละมาตรวัดส่วนย่อยใน PTGI เดิม โดยเลือกรายการมาจากปัจจัยดั้งเดิมและความกว้างของเนื้อหารายการ ซึ่งเหตุผลในการสร้างมาตรวัดแบบสั้นมาจากการสนับสนุนในเหตุผลบางประการ ประการแรก มาตรวัด 21 รายการต้องใช้ความพยายามทางกายภาพมากเกินไปสำหรับผู้ทำมาตรวัด ประการที่สองในสถานการณ์ที่มีเวลารวบรวมข้อมูลจำกัด และประการที่สาม ความจำเป็นในการวัดผลสั้น ๆ อาจจะชัดเจนที่สุดในบริบทที่การวิจัยเกี่ยวข้องกับการบริหารมาตรการหลายอย่าง หรือข้อจำกัดเรื่องเวลาของผู้ทำแบบวัด เป้าหมายของการสร้างมาตรวัดแบบสั้นคือการลดจำนวนรายการลงอย่างน้อยครึ่งหนึ่ง แต่ยังคงรักษาคุณสมบัติที่พึงประสงค์

มีข้อจำกัดและข้อควรระวังบางประการที่ควรพิจารณาในการตัดสินใจใช้ PTGI-SF ประการแรกคือไม่มีการศึกษาใดที่ได้รับข้อมูลมาโดยใช้กรอบการทำงานระยะยาวในการประเมิน การเติบโตในหลายจุดของช่วงเวลา ควรใช้ PTGI-SF เมื่อต้องการคะแนนรวมสำหรับการเติบโต เท่านั้น แม้ว่าเนื้อหาของปัจจัยพื้นฐานจะแสดงอยู่ในคะแนนรวม แต่คะแนนปัจจัยที่แยกตามสอง รายการมีแนวโน้มที่จะไม่น่าเชื่อถือในกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดเล็ก ประการสุดท้ายไม่ควรคาดหวังถึงความเหมาะสมข้ามวัฒนธรรมของมาตราวัด PTGI-SF เนื่องจากเดิมที่ไม่พบว่าสร้างโครงสร้าง ปัจจัยเดียวกันเมื่อใช้ในวัฒนธรรมอื่น มีนักวิจัยบางคนที่ใช้ PTGI เวอร์ชันแปลกับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้พูดภาษาอังกฤษ ล้มเหลวในการค้นหาปัจจัยพื้นฐานเดียวกันที่จะมีอยู่ ความล้มเหลวในการ ทำซ้ำโครงสร้างปัจจัยใน PTGI เวอร์ชันแปลอาจเป็นผลมาจากปัญหาหลายประการ โดยทั่วไป การศึกษาที่เผยแพร่ในปัจจุบันไม่ได้อิงจากตัวอย่างขนาดใหญ่และหลากหลาย ดังนั้นโครงสร้าง ปัจจัยที่เกิดขึ้นใหม่ที่รายงานอาจไม่น่าเชื่อถือ นอกจากนี้ยังอาจมีปัญหาเกี่ยวกับผลลัพธ์จากการแปล เนื่องจากอาจเป็นเรื่องยากมากที่จะจับภาพปรากฏการณ์เดียวกันที่แสดงในแต่ละรายการในภาษา อื่น ซึ่งไม่มีคำหรือวลีที่เปรียบเทียบได้อย่างแม่นยำ อาจมีความแตกต่างทางวัฒนธรรมที่สำคัญซึ่ง แสดงถึงความผันแปรของวิธีที่ผู้คนตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจ และกำหนดให้ เนื้อหาทางเลือกได้รับการประเมินว่าเป็นส่วนหนึ่งของการเติบโตหลังเหตุการณ์สะเทือนใจ

จากการนำแบบมาตราวัดแบบสั้นมาใช้ทดสอบ มีการประเมินผลโดยรวมบ่งชี้ว่า PTGI-SF เป็นทางเลือกที่มีประโยชน์ มาตราวัด 10 รายการทำหน้าที่ได้ดีเมื่อนำเสนอแบบเดี่ยวๆ แม้จะมีเพียง สองรายการต่อปัจจัย แต่โครงสร้างปัจจัยที่สำคัญของ PTGI-SF จะตรงกับที่พบกับ PTGI นักวิจัยที่ ต้องการเน้นที่ปัจจัยที่แยกจากกันจะได้รับประโยชน์สูงสุดจากการใช้ PTGI แบบสมบูรณ์เพื่อ ประเมินแต่ละปัจจัยอย่างเต็มที่ยิ่งขึ้น การศึกษาส่วนใหญ่ที่ใช้ PTGI ขึ้นอยู่กับคะแนนรวมเท่านั้น ดังนั้นรูปแบบย่อของมาตราส่วนจึงเป็นตัวแทนที่มีประสิทธิภาพและเทียบเคียงได้สำหรับ PTGI ใน การวิจัยที่ต้องการตัวบ่งชี้เดียวทั่วโลกของการเติบโตหลังการบาดเจ็บ แบบฟอร์มขนาดสั้นดูเหมือน จะรักษาความกว้างของข้อมูลเท่าเดิม

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

6.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเติบโตหลังผ่านเหตุการณ์เจ็บปวดทางจิตใจ

Linley and Joseph (2004) สังเคราะห์งานวิจัยโดยวิธีการอภิमानเพื่อศึกษาเกี่ยวกับการ เติบโตหลังผ่านเหตุการณ์เจ็บปวดทางจิตใจ จากงานวิจัยจำนวน 39 รายงาน พบว่าการสนับสนุน จากสังคมในด้านอารมณ์ของบุคคล มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อการเติบโตหลังผ่านเหตุการณ์เจ็บปวด ทางจิตใจ และตัวแปรการประเมินด้านกรู้คิดและความสามารถในการควบคุมตัวแปรด้านการ

เน้นถึงปัญหา การยอมรับและการจัดการปัญหาโดยตีความหมายใหม่ในเชิงบวก การมองโลกในแง่ดี ฟังศาสนา สัมพันธ์อย่างชัดเจนกับการเติบโตหลังผ่านเหตุการณ์เจ็บปวดทางจิตใจ

นอกจากนี้การสังเคราะห์นี้ยังแสดงให้เห็นว่าการเติบโตหลังผ่านเหตุการณ์เจ็บปวดทางจิตใจ ไม่มีความสอดคล้องกับตัวแปรลักษณะทางประชากรศาสตร์และตัวแปรด้านความตึงเครียดทางจิตใจ เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความผิดปกติทางใจหลังเหตุการณ์ร้าย อย่างไรก็ตามพบหลักฐานที่ชี้ว่าบุคคลจะมีความตึงเครียดทางจิตใจตามมาในระดับต่ำหลังจากที่สามารถการเติบโตหลังผ่านเหตุการณ์เจ็บปวดทางจิตใจ

บุคคลที่จัดการปัญหาโดยใช้วิธีการฟังศาสนาจะสามารถเติบโตหลังผ่านเหตุการณ์เจ็บปวดทางจิตใจได้และผลการศึกษายังพบว่า ระยะเวลาไม่มีอิทธิพลต่อการเติบโตหลังผ่านเหตุการณ์เจ็บปวดทางจิตใจ แต่จะขึ้นอยู่กับเหตุการณ์และกระบวนการเกิด นอกจากนี้ยังมีแนวโน้มว่าการเติบโตหลังผ่านเหตุการณ์เจ็บปวดทางจิตใจนั้นมีความยั่งยืน คงทนและยาวนาน เพราะการเติบโตหลังผ่านเหตุการณ์เจ็บปวดทางจิตใจนี้ยากที่จะจินตนาการได้ว่าการเจริญเติบโตเกิดขึ้นได้อย่างแท้จริง

Steen (2014) ได้ทำการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับบุคคลที่ผ่านเหตุการณ์เจ็บปวดทางจิตใจ จะมีการใช้คำอุปมาอุปไมยที่แตกต่างกันเพื่อพูดคุยเกี่ยวกับช่วงเวลาของการบาดเจ็บและกระบวนการฟื้นตัว แง่มุมหนึ่งของการเติบโตหลังเหตุการณ์เจ็บปวดทางจิตใจคือการเห็นคุณค่าของชีวิตอย่างลึกซึ้ง บ่อยครั้งที่องค์ประกอบนี้เกิดขึ้นพร้อมกับการเสริมสร้างศรัทธาและความเชื่อในบริบทของการเติบโตหลังเหตุการณ์เจ็บปวดทางจิตใจ ผู้คนมักจะประกาศตนเองว่ามีความเชื่อมโยงกับผู้คนมากขึ้นและมีความรู้สึกทางจิตวิญญาณมากขึ้น เช่นเดียวกับในกระบวนการฟื้นตัวของบาดเจ็บ การสื่อสารเป็นสิ่งสำคัญเพื่อให้บรรลุและประสบกับการเติบโตหลังเหตุการณ์เจ็บปวดทางจิตใจ จึงจำเป็นต้องตระหนักและเข้าใจสถานการณ์และทัศนคติที่นำไปสู่สถานะปัจจุบันของบุคคล การบาดเจ็บจึงถูกมองว่าเป็นองค์ประกอบสำคัญในชีวิตของพวกเขาที่ก่อให้เกิดการพัฒนาและการเปลี่ยนแปลงในเชิงบวก

โดยมีเป้าหมายในการทำความเข้าใจความรู้สึกและประสบการณ์ชีวิตของตน ผู้คนสามารถกำหนดเป้าหมายใหม่ สร้างความมั่นใจหรือต่ออายุค่านิยมของตนเอง และวางแผนชีวิตได้ การมองย้อนกลับไปในอดีต เพื่อให้สามารถเห็นสถานการณ์ปัจจุบันของเรา และคาดการณ์อนาคตของเราได้ เป็นกระบวนการเชิงเปรียบเทียบของการทำความเข้าใจตนเองในโลกนี้ เมื่อพิจารณาว่าวัฒนธรรมที่แตกต่างกันแสดงอุปมา ความเข้าใจที่มองเห็น เราอาจคาดหวังการใช้นิพจน์เชิง

เปรียบเทียบที่เกี่ยวข้องกับขอบเขตของการมองเห็นในการพุดคุยเกี่ยวกับการบาดเจ็บและการฟื้นตัว

จากการศึกษาวิจัยนี้พบว่ามึรูปแบบที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ ในการใช้สำนวนเชิงเปรียบเทียบเฉพาะในการเล่าเรื่องเกี่ยวกับความบอบช้ำและการฟื้นตัว โดยพบมุมมองในแต่ละช่วงเวลาแตกต่างกัน และพบว่ามีความสอดคล้องกับคำอธิบายของ Tedeschi and Calhoun (2004) ที่ว่าการบาดเจ็บและวิกฤตการณ์ต่อไปนี้ขัดขวางวิถีชีวิตปกติ ก่อนที่ความบอบช้ำทางจิตใจจะดำเนินไปตลอดชีวิต การวิจัยชี้ให้เห็นว่าคำอุปมา LIFE IS A JOURNEY นั้นขึ้นอยู่กับโครงสร้างทางความคิดในเรื่องของเส้นทางต้นทางและเป้าหมายในท้ายที่สุด จุดที่พวกเขาเริ่มต้นการเดินทางผ่านการฟื้นฟูและการสร้างชีวิตขึ้นมาใหม่ ในวิจัยนี้ แสดงให้เห็นทั้งเส้นทางและเป้าหมายของการเดินทางของบุคคลที่ประสบกับเหตุการณ์เจ็บปวดทางจิตใจ ประการแรก การเยียวยาเป็นกระบวนการต่อเนื่อง บาดแผลไม่เคยถูกลืม ประการที่สอง ผู้ให้สัมภาษณ์ในการศึกษานี้ล้วนมีประสบการณ์การเติบโตหลังถูกกระทบกระเทือนจิตใจ ซึ่งทำให้พวกเขามีความสามารถมากขึ้นในการวิเคราะห์เรื่องราวของพวกเขา ในนี้จึงแสดงถึงการกระทำและการปรับปรุง รวมถึงการรับรู้ของผู้คนเกี่ยวกับสิ่งเหล่านี้ด้วย

Ratcliff et al. (2017) การกลั่นแกล้งได้รับการยอมรับว่าเป็นปัญหาด้านสาธารณสุขที่สำคัญ และอาจถูกมองว่าเป็นประสบการณ์ที่สร้างความเจ็บปวดทางจิตใจ 44% ของบุคคลที่ถูกรังแกในที่ทำงานมีอาการตามเกณฑ์สำหรับโรคเครียดหลังเหตุการณ์สะเทือนขวัญ (PTSD) โดยมีอาการที่สอดคล้องกับอาการของ PTSD ที่ซับซ้อนในผู้ที่ตกเป็นเหยื่อของความรุนแรงในครอบครัวและการล่วงละเมิดในวัยเด็ก (Tehrani, 2004) มีวรรณกรรมจำนวนมากได้บันทึกการเติบโตหลังเหตุการณ์สะเทือนขวัญ (PTG) หรือการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจในเชิงบวกหลังจากประสบการณ์ที่เจ็บปวดทางจิตใจ งานวิจัยชิ้นนี้ได้ทำการวิจัยการเกิดขึ้นของ PTG เพื่อตอบสนองประสบการณ์การถูกลั่นแกล้งโดยผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นบุคคลที่มีความบกพร่องทางร่างกายและได้รับผลกระทบจากการกลั่นแกล้ง

ในการศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่าประสบการณ์การกลั่นแกล้งอาจก่อให้เกิดความเข้มแข็งในตนเอง หรือความรู้สึกของความสามารถส่วนบุคคลที่จะเติบโตจากการกลั่นแกล้ง ความรุนแรงของการกลั่นแกล้งยังสัมพันธ์อย่างยิ่งกับการเติบโตในคุณค่าชีวิตและการเติบโตในศรัทธาและจิตวิญญาณ การค้นพบเหล่านี้แสดงให้เห็นว่าการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจในเชิงบวก—ในขอบเขตที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น ความเป็นไปได้ใหม่ ความเข้มแข็งส่วนบุคคล การเปลี่ยนแปลงทางจิตวิญญาณ และความซาบซึ้งต่อชีวิต—อาจเป็นผลมาจากประสบการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจ เช่น มะเร็ง

การติดเชื่อเอชไอวี การเสียชีวิต , การล่องละเมิดทางเพศ, สงคราม, ความรุนแรงในครอบครัว, ความทุกข์ทรมานที่ได้รับ และภัยธรรมชาติ งานวิจัยนี้ทำให้เห็นใจความสำคัญในการเน้นย้ำว่าการกลั่นแกล้งเป็นแหล่งที่มาของ PTG สิ่งสำคัญคือต้องสังเกตว่าความรุนแรงของประสบการณ์การกลั่นแกล้งจากผู้อ้างอิงที่รายงานด้วยตนเองนั้นอยู่เหนือจุดกึ่งกลางของระดับที่ไม่สุดโต่ง

Kuang et al. (2023) ในวิจัยนี้เป็นการศึกษาเกี่ยวกับข้อความที่ถูกจดจำเพื่อนำมาใช้ในการเติบโตจากเหตุการณ์ที่ยากลำบากหรือสร้างความเจ็บปวดทางจิตใจ เป็นการตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างข้อความที่จดจำ กระบวนการความยืดหยุ่นในการสื่อสารและสุขภาพจิต โดยมีแนวความคิดว่าข้อความที่น่าจดจำมักจะเกี่ยวข้องกับความสำเร็จ สามารถส่งเสริมการฟื้นตัวล่วงหน้าก่อนที่จะมีประสบการณ์ของเหตุการณ์ที่เจ็บปวด และสามารถป้องกันผลกระทบด้านลบของประสบการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ต่อสุขภาพจิต อย่างไรก็ตาม ความสัมพันธ์ระหว่างข้อความที่น่าจดจำ การมีส่วนร่วมในกระบวนการฟื้นตัว และสุขภาพจิต มีความสัมพันธ์กันในการทำหน้าที่ข้อความที่น่าจดจำเป็นรูปแบบหนึ่งของความยืดหยุ่นที่คาดหวังซึ่งเป็นบวก เกี่ยวข้องกับผลลัพธ์ของการรับมือกับเหตุการณ์ที่ก่อความเครียด รวมถึงสุขภาพจิต การเติบโตหลังถูกกระทบกระเทือนจิตใจ และความหมายในชีวิต ความสัมพันธ์เหล่านี้ถูกสื่อกลางตามขอบเขตที่บุคคลมีส่วนร่วมในกระบวนการยืดหยุ่นที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลง

ผลการวิจัยยังนำเสนอแนะทางทฤษฎีสำหรับข้อความที่น่าจดจำและการวิจัยการฟื้นคืนสภาพตลอดจนความหมายเชิงปฏิบัติสำหรับกลยุทธ์การสื่อสารที่สามารถปลูกฝังความยืดหยุ่นในการคาดการณ์ล่วงหน้า ส่งเสริมการปรับตัวในเชิงบวก การเรียนรู้ และการสะท้อนกลับ และลดผลกระทบเชิงลบที่เหตุการณ์ก่อความเครียดต่อสุขภาพจิต

Stark et al. (2022) ทำการศึกษาเกี่ยวกับหลักฐานของผลกระทบต่อกรอบวิธีที่แต่ละบุคคลจดจำประสบการณ์การกลั่นแกล้ง เรื่องราวประวัติของผู้เข้าร่วมแตกต่างกันไปตามกรอบที่เกี่ยวข้องกับการสิ้นสุดการเล่าเรื่องและกลยุทธ์การเผชิญปัญหาที่ใช้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้เข้าร่วมที่ได้รับกรอบความยืดหยุ่นมีแนวโน้มที่จะจบเรื่องเล่าในลักษณะเชิงบวกและมีแนวโน้มที่สนับสนุนโดยใช้ทักษะการเผชิญปัญหามากกว่าผู้เข้าร่วมในกลุ่มผลกระทบเชิงลบ และมีแนวโน้มไปสู่รูปแบบที่มีนัยสำคัญของอารมณ์เชิงบวกและคำแสดงอารมณ์โดยทั่วไปในกลุ่มความยืดหยุ่น การศึกษานี้ให้คำอธิบายที่เป็นไปได้สำหรับความแปรปรวนนี้ อาจเป็นไปได้ว่ากรอบเกี่ยวกับการกลั่นแกล้งส่งผลต่อการที่บุคคลจดจำและทำความเข้าใจกับประสบการณ์การกลั่นแกล้ง สิ่งนี้อาจบ่งบอกถึงประโยชน์ของการตีกรอบในการช่วยกำหนดรูปแบบวิธีที่ผู้คนจดจำและประมวลผลประสบการณ์ที่เจ็บปวดเมื่อเวลาผ่านไป โดยรวมแล้ว การศึกษานี้แสดงหลักฐานว่ากรอบความคิด

มีอิทธิพลต่อความทรงจำส่วนตัวเกี่ยวกับการกลั่นแกล้งอย่างไม่น่าเชื่อ ซึ่งก่อนหน้านั้นมีงานที่เกี่ยวกับการบาดเจ็บและอัตลักษณ์ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเล็กน้อยของภาษาสามารถทำนายและเชื่อมโยงกับมาตรการทางจิตวิทยาต่าง ๆ ของความเป็นอยู่ที่ดี

การศึกษานี้แสดงให้เห็นถึงผลกระทบของกรอบแนวคิดจากประโยคเดียวในการเล่าเรื่องอัตชีวประวัติที่เปลี่ยนไป แม้ว่าในระดับที่รุนแรงกว่านั้น การรักษาความผิดปกติของความเครียดหลังเหตุการณ์สะเทือนใจมักจะเกี่ยวข้องกับแนวคิดที่ว่า การสร้างเรื่องเล่าที่สอดคล้องกันซึ่งเปลี่ยนอคติทางความคิดหรือความคิดที่บิดเบี้ยวเกี่ยวกับตนเองไปสู่ความหมายเชิงบวกมากขึ้นอาจช่วยลดอาการบาดเจ็บ กรอบแนวคิดที่ใช้ในการศึกษานี้เน้นเฉพาะผลกระทบของการกลั่นแกล้งในแง่ของผลในเชิงบวก (เช่นความยืดหยุ่นที่เพิ่มขึ้นและแรงจูงใจทางวิชาการ) และผลด้านลบ (เช่นภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวล) พบว่ากรอบเหล่านั้นเปลี่ยนวิธีที่บุคคลจดจำการรับมือกับการกลั่นแกล้ง และอาจเปลี่ยนความเข้าใจของเราเองเกี่ยวกับการตกเป็นเหยื่อและการพัฒนาในอดีต หลังจากการตกเป็นเหยื่อ แนวคิดนี้มีความสำคัญ เนื่องจากบุคคลมักไม่ทราบว่าคุณสมบัติแวดล้อมที่ละเอียดอ่อนเปลี่ยนความเข้าใจในประสบการณ์ของตนเองอย่างไร ทั้งที่ท้าทายและน่าพอใจ

การศึกษานี้มีนัยหลายประการ ประการแรก ผลลัพธ์เหล่านี้พูดถึงความสำคัญของวิธีที่แพทย์พูดถึงประสบการณ์การรังแกระหว่างการบำบัด ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ที่เคยถูกกลั่นแกล้งต่างก็อธิบายถึงความทรงจำเหล่านี้ว่าเป็นเรื่องส่วนตัวและเจ็บปวดอย่างสุดซึ้ง อาจเป็นไปได้ว่าในขณะที่ตรวจสอบความเจ็บปวดและความทุกข์ทรมานที่เกี่ยวข้องกับการกลั่นแกล้ง การเน้นย้ำถึงความยืดหยุ่นของผู้ที่ตกเป็นเหยื่อของการกลั่นแกล้งอาจทำให้บุคคลสังเกตเห็นวิธีที่พวกเขากำลังรับมือกับการกลั่นแกล้งและมีความหวังสำหรับอนาคต สิ่งนี้ดูมีความสำคัญเป็นพิเศษเมื่อการวิจัยแสดงให้เห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างการถูกรังแกในวัยเด็กกับผลลัพธ์ทางจิตสังคมที่รุนแรง รวมถึงการฆ่าตัวตาย นอกจากนี้ สิ่งนี้ยังมีความหมายสำหรับการทำความเข้าใจในเชิงสังคมวิทยาเกี่ยวกับการกลั่นแกล้งหลังเรื่องเล่าเกี่ยวกับความยืดหยุ่นทางสังคม ทางสังคมและวัฒนธรรมมีกรอบมากมายเกี่ยวกับการกลั่นแกล้ง สิ่งสำคัญคือต้องตระหนักถึงผลกระทบของกรอบเหล่านี้ที่มีต่อสังคมของเรา

จากการศึกษาแนวคิดการเติบโตหลังผ่านเหตุการณ์เจ็บปวดทางจิตใจ ซึ่งเป็นการเติบโตโดยผ่านการคิดวิเคราะห์ที่ตัวบุคคลสร้างกรอบแนวคิดที่ยืดหยุ่น โดยในงานวิจัยข้างต้นจะเห็นว่าในบุคคลเมื่อมีการสร้างกรอบความคิดหรือเครื่องมือที่สร้างความยืดหยุ่นทางความคิดให้ตัวบุคคลแล้ว บุคคลจะสามารถรับมือกับสถานการณ์ที่สร้างความเจ็บปวดได้ดีมากยิ่งขึ้น รวมไปถึง

ก่อให้เกิดความเข้มแข็งในตนเอง หรือความรู้สึกรับรู้ความสามารถส่วนบุคคลที่จะเติบโตจากสถานการณ์ที่สร้างความเจ็บปวดทางจิตใจ การเติบโตในคุณค่าชีวิต การเติบโตในศรัทธาและจิตวิญญาณ เป็นการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจในเชิงบวก ภายใต้ขอบเขตที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น ความเป็นไปได้ใหม่ ความเข้มแข็งส่วนบุคคล การเปลี่ยนแปลงทางจิตวิญญาณ และความซาบซึ้งต่อชีวิต กรอบความคิดที่ยืดหยุ่นไม่เพียงแต่เกิดจากการตีความหลังเหตุการณ์เจ็บปวดทางจิตใจเท่านั้น ในวิจัยของ Kuang et al. (2023) บ่งชี้ว่าความยืดหยุ่นของบุคคลสามารถสร้างขึ้นมาก่อนเกิดเหตุการณ์เจ็บปวดทางจิตใจ และยังทำให้บุคคลสามารถรับมือเมื่อสถานการณ์เจ็บปวดทางจิตใจที่เกิดขึ้นตามมาได้ มีการปรับตัวในเชิงบวก การเรียนรู้ และการสะท้อนกลับ รวมไปถึงลดผลกระทบเชิงลบที่อาจจะเกิดขึ้นต่อสุขภาพจิต

6.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลวิธีรับมือเพื่อลดผลกระทบของความรุนแรงทางคำพูดที่สร้างความเจ็บปวดทางจิตใจของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

Thomason (2018) ศึกษาผลกระทบของการใช้ความรุนแรงทางคำพูดต่อภาวะสุขภาพจิตในวัยผู้ใหญ่ วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลกระทบของการทารุณกรรมทางวาจาในเด็กที่ส่งผลต่อการทำงานทางจิตของผู้ใหญ่ ให้ออกแบบย้อนหลัง จำนวน 224 คน อายุ 18 ถึง 40 ปี พบว่าเด็กที่ถูกใช้ความรุนแรงทางคำพูดส่งผลให้เกิดความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า เมื่อโตขึ้น และเกี่ยวข้องกับประสิทธิภาพในการทำงานวัยผู้ใหญ่ ซึ่งกลวิธีในการจัดการ คือ การบอกคนที่พูดจาหยาบคายอย่างหนักแน่นว่าจะไม่วิพากษ์วิจารณ์ ตัดสิน หรือทำให้บุคคลอับอาย ด้วยการเรียกชื่อ ช่มชู้คุณ และอื่น ๆ อีกต่อไป และยุติความสัมพันธ์กับบุคคลนั้นไม่ว่าจะในรูปแบบใดก็ตาม

Radell et al. (2021) ศึกษาผลกระทบของความรุนแรงทางคำพูดต่อภาวะซึมเศร้า ซึ่งเป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ ได้กล่าวว่า ผลกระทบของการถูกใช้ความรุนแรงทางวาจาในวัยเด็กจะส่งผลต่อการทำงานในวัยผู้ใหญ่ และจะสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า โดยความรุนแรงทางคำพูดเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตและร่างกายที่หลากหลาย และมีความเกี่ยวข้องอย่างยิ่งกับภาวะซึมเศร้า ซึ่งกลวิธีในการรับมือ และจัดการ ได้แก่ การใช้แนวทางที่เหมาะสมในการรับมือ และจัดการกับความรุนแรงทางคำพูดเพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้า

รมิดา แสงสวัสดิ์ (2564) ศึกษาความรุนแรงในสถานที่ทำงาน: ศึกษากรณีเจ้าหน้าที่ และบุคลากรของโรงพยาบาลตำรวจ เป็นวิธีการวิจัยแบบผสมผสาน โดยกลุ่มตัวอย่าง และผู้ให้ข้อมูลสำคัญ คือเจ้าหน้าที่ และบุคลากรของโรงพยาบาลตำรวจ รวมทั้งสิ้น 204 ราย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามแบบออนไลน์ และแบบกรอกข้อมูลลงกระดาษสำหรับการวิจัยเชิงปริมาณ และเป็นแบบสัมภาษณ์สำหรับการวิจัยเชิงคุณภาพ ผลการวิจัย ความรุนแรงส่วนใหญ่เป็นความ

รุนแรงทางวาจา โดยผู้กระทำความรุนแรงทั้งทางวาจา และร่างกายมักจะเป็นผู้ร่วมงานภายในหน่วยงานเดียวกัน ผลกระทบที่ได้รับส่วนใหญ่ไม่ได้รับบาดเจ็บใด ๆ และยังคงทำงานปกติ แต่ในบางรายกระทบต่อความรู้สึก จิตใจ และเลือกที่จะหยุดงาน ย้ายหน่วยงานหรือลาออก สภาพแวดล้อมทางสังคมมีโอกาสทำให้เกิดความรุนแรงได้มากที่สุด

Ojala and Bengtsson (2019) ศึกษาว่าการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสิ่งแวดล้อมและการสื่อสารกับผู้อื่นที่สำคัญเกี่ยวกับปัญหาสังคม เน้นย้ำปัญหาที่มีความสัมพันธ์เชิงลบกับพฤติกรรมสิ่งแวดล้อม ในขณะที่การเผชิญปัญหาที่เน้นปัญหาและเน้นความหมายมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมสิ่งแวดล้อม มีการระบุรูปแบบการสื่อสารสองแบบกับบิดา มารดา และเพื่อน: รูปแบบหนึ่งมุ่งเน้นการแก้ปัญหาและสนับสนุน และรูปแบบหนึ่งเน้นการเพิกเฉยและการลงโทษและความโศกเศร้า รูปแบบเชิงบวกมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการเผชิญปัญหาที่เน้นปัญหาและเน้นความหมาย ในขณะที่รูปแบบเชิงลบมีความสัมพันธ์เชิงลบกับการเน้นความสำคัญ การสื่อสารกับบิดามีความสำคัญอย่างยิ่งในการอธิบายการเผชิญปัญหาโดยเน้นเชิงลึกและเน้นปัญหา

การศึกษานี้สนับสนุนผลการเผชิญปัญหาที่เน้นปัญหา คือการค้นหาข้อมูลและวางแผนเกี่ยวกับสิ่งที่บุคคลสามารถทำได้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศและการเผชิญปัญหาที่เน้นความหมาย นั่นคือ มีความสามารถในการเปลี่ยนมุมมองและมองทั้งในแง่ลบและ แนวโน้มในเชิงบวกและการให้ความไว้วางใจในผู้มีบทบาททางสังคมอื่น ๆ นั้นเกี่ยวข้องกับในทางบวกกับพฤติกรรมสิ่งแวดล้อม รวมไปถึงรูปแบบของการเผชิญปัญหาที่เน้นอารมณ์ โดยเน้นย้ำถึงภัยคุกคามจากสภาพอากาศ ก็มีความสัมพันธ์เชิงลบกับการสู้รบ การค้นพบใหม่สำหรับการศึกษาคั้งนี้คือการเผชิญปัญหาที่เน้นปัญหาเป็นตัวกลางอิทธิพลของกลยุทธ์การเผชิญปัญหาอีกสองกลยุทธ์ที่มีต่อพฤติกรรมสิ่งแวดล้อม

จากการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับความรุนแรงทางคำพูด ซึ่งจัดเป็นรูปแบบการทำร้ายจิตใจ อีกหนึ่งรูปแบบในแง่ของการทำร้ายโดยการใช้คำพูดดูถูก การตะคอก การเปรียบเทียบ คำด่า คำพูดที่ส่งผลให้บุคคลเกิดความอับอาย โดยคำพูดที่เกิดขึ้นในลักษณะทางลบซึ่งมีหลายรูปแบบ เช่น ความรุนแรงทางคำพูดด้วยคำสั่งสอน ความรุนแรงทางคำพูดด้วยคำดูต่ำ การล่อลวงละเมิดด้วยคำบ่น ความรุนแรงทางคำพูดด้วยคำทำทนาย ความรุนแรงทางคำพูดด้วยคำเสียดสีประจาน ความรุนแรงทางคำพูดด้วยคำประชด ความรุนแรงทางคำพูดด้วยการเปรียบเทียบ ความรุนแรงทางคำพูดด้วยคำดูถูกเหยียดหยาม ส่งผลให้บุคคลรู้สึกด้อยค่าในตนเอง และรู้สึกลดทอนคุณค่าในตัวเองลง และจากงานวิจัยพบว่า การใช้ความรุนแรงทางคำพูดนำไปสู่ภาวะเครียด และเกิด

ความเจ็บปวดทางจิตใจ (Thomason, 2018) โดยความรุนแรงทางคำพูดเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต และร่างกายที่หลากหลาย (Radell et al., 2021; รมิดา แสงสวัสดิ์, 2564) เมื่อบุคคลเผชิญกับความรุนแรงทางคำพูดเป็นระยะเวลาอันยาวนานจะส่งผลให้บุคคลเกิดความเจ็บปวดทางจิตใจ การใช้กลวิธีต่าง ๆ ในการรับมือกับความรุนแรงทางคำพูด ไม่ว่าจะเป็นการจัดการกับสถานการณ์เพื่อจัดหรือแก้ไขความรู้สึกไม่สบายใจ เช่น ความวิตกกังวล ความกลัว ความโศกเศร้าหรือความรู้สึกผิด ทั้งการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการปัญหา (Problem Focused Coping) และการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotion Focused Coping) เพื่อให้ความทุกข์ใจ ความไม่สบายใจจากการได้รับผลกระทบจากความรุนแรงทางคำพูดลดลง โดยเมื่อบุคคลสามารถรับมือได้ดีแล้วจะมีการเจริญเติบโตทางจิตใจเพิ่มสูงขึ้น เพราะบุคคลมีประสบการณ์ในการเปลี่ยนแปลงทางบวกที่เกิดจากผลของการต่อสู้พยายามกับวิกฤตชีวิตที่ทำทลาย ส่งผลให้ความเข้มแข็งทางจิตใจเพิ่มขึ้นไปด้วย สามารถทำให้บุคคลอยู่เหนือเหตุการณ์เลวร้าย ต้านทานต่อความบาดเจ็บทางใจที่เกิดจากสถานการณ์ที่กดดัน โดยเมื่อบุคคลจะสามารถจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ รับมือกับสถานการณ์นั้น ๆ ได้ จะเกิดการเติบโตทางจิตใจที่สูงขึ้น

อย่างไรก็ตามพัฒนาการในวัยเด็กต่อเนื่องมาจนถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นนั้นจะเกี่ยวข้องกับพัฒนาการทางความคิดเกี่ยวกับความเข้าใจในตนเอง ในการคิด วิเคราะห์ แยกแยะ และจัดลำดับความสำคัญในจิตใจของตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การจัดการกับอารมณ์ในการเปิดรับ การคิด ต่อคำพูดหรือสังคม ที่แตกต่างกัน จะทำให้รับมือกับสถานการณ์กดดันที่หลากหลาย จนนำไปสู่ความสามารถในการปรับตัว และรับมือกับการได้รับผลกระทบจากคำพูดที่รุนแรงได้ แต่หากบุคคลไม่สามารถพัฒนาการทางด้านความคิดได้ จะส่งผลต่อความเครียดในการใช้ชีวิต และนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตอื่น ๆ ตามมาได้

ซึ่งในงานวิจัยฉบับนี้จะเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อให้ได้ข้อสรุปเกี่ยวกับกลวิธีที่บุคคลที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่เคยเผชิญกับความเจ็บปวดทางจิตใจจากคำพูดของบุคคลจนเกิดความเครียด แต่ปัจจุบันสามารถรับมือและผ่านพ้นสภาวะเหล่านั้นมาแล้ว จนเกิดเป็นการเติบโตหลังผ่านเหตุการณ์เจ็บปวดทางจิตใจ และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เพื่อตอบปัญหาการวิจัย 3 ข้อ 1.แหล่งที่มาสำคัญที่เป็นตัวบุคคลซึ่งใช้คำพูดที่รุนแรงจนสร้างความเจ็บปวดทางจิตใจ ของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานคร 2.รูปแบบของความรุนแรงทางคำพูดที่สร้างความเจ็บปวดทางจิตใจของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานคร 3.กลวิธีกระบวนการปรับตัว ที่ช่วยให้บุคคลวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในเขต

กรุงเทพมหานครสามารถรับมือต่อความรุนแรงทางคำพูดที่สร้างความเจ็บปวดทางจิตใจจนเกิดการเติบโตทางจิตใจมีกลวิธีอย่างไร การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกศึกษาจากผู้ใหญ่ตอนต้นในกรุงเทพมหานครซึ่งเคยผ่านประสบการณ์ได้รับความรุนแรงจากคำพูดจนก่อให้เกิดความเจ็บปวดทางจิตใจ และสามารถรับมือ เผชิญปัญหา จนเกิดการเติบโตหลังผ่านเหตุการณ์เจ็บปวดทางจิตใจนั้นมาได้ โดยไม่จำกัดที่มาของคำพูดรุนแรง เพื่อเปิดให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้พูดถึงที่มาและรูปแบบของความรุนแรงทางคำพูดที่แตกต่างกัน เพื่อตอบปัญหาวิจัยได้อย่างชัดเจนและครอบคลุม ผู้วิจัยทำการศึกษารูปแบบของความรุนแรงทางคำพูดที่ส่งผลกระทบต่อทางลบจนก่อให้เกิดความเจ็บปวดทางจิตใจ เช่น ความเครียด ซึมเศร้า วิตกกังวล ปัญหาสุขภาพร่างกายและจิตใจ ตลอดจนพัฒนาการทางความคิดเพื่อนำไปสู่กลวิธีในการรับมือจนเกิดการเติบโตหลังผ่านเหตุการณ์เจ็บปวดทางจิตใจได้ โดยเป็นการเปลี่ยนแปลงในเชิงบวกต่อบุคคล

โดยกรอบแนวคิดนี้เป็นเพียงแนวทางในการหาข้อมูลเท่านั้น และจะให้ความสำคัญกับข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักและนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตอบคำถามการวิจัยในครั้งนี้

บทที่ 3 วิธีดำเนินงานวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษากลวิธีการรับมือเพื่อลดผลกระทบที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดทางจิตใจจากการคุกคามผ่านคำพูดของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานคร การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพแบบการศึกษาเฉพาะกรณี (Case studies) เพื่อศึกษาหาแหล่งที่มาสำคัญที่เป็นตัวบุคคลซึ่งใช้คำพูดที่รุนแรงจนสร้างความเจ็บปวดทางจิตใจ หารูปแบบของคำพูดและสถานการณ์ที่สัมพันธ์กับการสร้างบาดแผลทางใจ รวมถึงกลวิธีการเผชิญปัญหาและการเติบโตหลังผ่านเหตุการณ์เจ็บปวดทางจิตใจ โดยมีรายละเอียดของกระบวนการศึกษาดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างงานวิจัย

ประชากร

วัยผู้ใหญ่ตอนต้นในกรุงเทพมหานคร ช่วงอายุ 20 – 40 ปี ที่อาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 1,114,296 คน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2564)

กลุ่มตัวอย่าง

วัยผู้ใหญ่ตอนต้น อายุระหว่าง 20 – 40 ปี ซึ่งคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Specified sampling) คือ ได้เคยผ่านประสบการณ์ได้รับผลกระทบจนก่อให้เกิดความเจ็บปวดทางจิตใจจากความรุนแรงทางคำพูด และสามารถรับมือ เผชิญปัญหา จนเกิดการเติบโตหลังผ่านเหตุการณ์เจ็บปวดทางจิตใจ ทั้งเพศชาย เพศหญิง และไม่ระบุเพศ จำนวน 20 คน ซึ่งเป็นการกำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เพียงพอในการวิจัยเชิงคุณภาพและการสัมภาษณ์ตาม (Hennink & Kaiser, 2022) ที่พบว่าข้อมูลเชิงประจักษ์ที่ได้จากการสัมภาษณ์นั้น ข้อมูลจะอิ่มตัวที่หน่วยตัวอย่าง 12 – 13 หน่วยสัมภาษณ์ โดยผู้วิจัยเลือกเก็บข้อมูลในกลุ่มเป้าหมายจากกลุ่มตัวอย่างซึ่งเต็มใจให้ข้อมูลในการศึกษาแบบคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งมีโครงสร้าง (Semi-structured Interview) ทางออนไลน์ หรือแบบพบหน้าตามที่คุณวิจัยได้นัดหมาย และผ่านเกณฑ์การคัดเลือกที่คุณวิจัยได้ระบุไว้ โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมการวิจัย ดังต่อไปนี้

- 1) มีอายุ 20 – 40 ปี
- 2) อยู่อาศัยในกรุงเทพมหานคร มาไม่ต่ำกว่า 1 ปี
- 3) มีประสบการณ์ได้รับผลกระทบจากความรุนแรงทางคำพูด โดยผู้เข้าร่วมวิจัยจะต้องมีคะแนนจากแบบประเมินประสบการณ์ความเจ็บปวดทางจิตใจที่จะเป็นการประเมิน

เกี่ยวกับระดับความเจ็บปวดที่บุคคลเคยได้รับจากความรุนแรงทางคำพูดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยเฉลี่ยตั้งแต่ 7 คะแนน ขึ้นไป จากคะแนนเต็ม 10 คะแนน

4) มีการเติบโตหลังผ่านเหตุการณ์เจ็บปวดทางจิตใจ สามารถรับมือ และเผชิญปัญหาได้แล้ว ซึ่งมีคะแนนจากการตอบแบบสอบถามการเติบโตหลังผ่านเหตุการณ์เจ็บปวดทางจิตใจที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นอยู่ในระดับมาก (คือ คะแนนเฉลี่ยในการตอบแบบสอบถามตั้งแต่ 3.41 คะแนน จากคะแนนเต็ม 5 คะแนน) ขึ้นไป

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการวิจัยแบบออกเป็น 2 ส่วน ดังต่อไปนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการคัดกลุ่มตัวอย่างเข้าสู่การวิจัย ได้แก่ 1.1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้เข้าร่วมวิจัย มีลักษณะตัวเลือกให้เลือกตอบประกอบด้วย อายุ เพศ ข้อคำถามให้เลือกว่า เคย/ไม่เคย มีประสบการณ์ได้รับผลกระทบทางลบจากความรุนแรงทางคำพูด 1.2) แบบประเมินประสบการณ์ความเจ็บปวดทางจิตใจจากความรุนแรงทางคำพูดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากแนวคิดของ Stark et al. (2022) และ Steen (2014) จำนวน 13 ข้อ (เช่น ท่านเคยถูกผู้อื่นใช้คำพูดที่รุนแรงใส่จนรู้สึกเศร้าหดหู่อยู่เป็นเวลานาน) เป็นแบบมาตรประเมินค่า 11 ระดับ ตั้งแต่ 0 คือ ไม่รู้สึกเจ็บปวดเลย จนถึง 10 คือ รู้สึกเจ็บปวดมากที่สุด มีค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (α) เท่ากับ .87 และ 1.3) แบบประเมินความสามารถในการเผชิญกับปัญหาจนเกิดการเติบโตทางจิตใจจากผลกระทบของความรุนแรง ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากแนวคิดของ Fazio et al. (2008) จำนวน 12 ข้อ (เช่น ท่านสามารถนึกถึงเหตุการณ์ความทุกข์จากคำพูดที่รุนแรงของบุคคลอื่น โดยไม่เกิดอารมณ์ทางลบอีก) ลักษณะเป็นมาตรประเมินค่า 5 ระดับ จาก 1 คือ น้อยที่สุด จนถึง 5 คือ มากที่สุด มีค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (α) เท่ากับ .82

2. แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview) ในหัวข้อเกี่ยวกับบุคคลที่เป็นแหล่งที่มาสำคัญของคำพูดที่รุนแรง รูปแบบของความรุนแรงทางคำพูดที่สร้างความเจ็บปวดทางจิตใจและกลวิธีที่ใช้ในการรับมือเมื่อเผชิญกับคำพูดหรือการสื่อสารที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดทางจิตใจที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากแนวคิดของ Fazio et al. (2008), Lazarus and Folkman (1984) และ Carver et al. (1989) และตรวจสอบคุณภาพและความตรงของเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาจำนวน 3 ท่าน โดยพบว่าข้อคำถามสำหรับการสัมภาษณ์ผ่านเกณฑ์ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์หรือเนื้อหา (Item Objective Congruence: IOC) เกิน .50 ขึ้นไปทุกข้อ

ส่วนที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ในการคัดกลุ่มตัวอย่างเข้าสู่การวิจัย

1.1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้เข้าร่วมวิจัย มีลักษณะตัวเลือกให้เลือกตอบ ประกอบด้วย อายุ เพศ ข้อคำถามให้เลือกว่า เคย/ไม่เคย มีประสบการณ์ได้รับผลกระทบทางลบจากความรุนแรงทางคำพูด ดังตัวอย่าง

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ลงใน หรือเติมคำในช่องว่าง ที่ตรงตามความเป็นจริงของท่านและโปรดตอบให้ครบถ้วนทุกข้อ

(1) เพศ เพศชาย เพศหญิง ไม่ระบุเพศ

(2) อายุ _____ ปี

(3) ท่านเคยได้รับประสบการณ์ความรุนแรง และผลกระทบทางลบจากความรุนแรงทางคำพูด

เคย ไม่เคย

(4) ปัจจุบันท่านเกิดความเจ็บปวดทางจิตใจ จนสามารถปรับตัวต่อผลกระทบทางลบจากประสบการณ์ความเจ็บปวดทางจิตใจจากคำพูดที่รุนแรงได้แล้ว

ใช่ ไม่ใช่

1.2) แบบประเมินประสบการณ์ความเจ็บปวดทางจิตใจ จะเป็นการประเมินเกี่ยวกับระดับความเจ็บปวดที่บุคคลเคยได้รับจากความรุนแรงทางคำพูดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากแนวคิดของ Stark et al. (2022) และ Steen (2014) เพื่อเป็นการสอบถามซ้ำว่ากลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ให้ข้อมูลเคยผ่านประสบการณ์ความเจ็บปวดทางจิตใจจากการได้รับคำพูดที่รุนแรงที่มีความรุนแรงค่อนข้างมากและส่งผลกระทบต่อบุคคลจริง โดยลักษณะเป็นมาตราประเมินค่า 11 ระดับ ตั้งแต่ 0 คือ ไม่รู้สึกเจ็บปวดเลย จนถึง 10 คือ เจ็บปวดมากที่สุด จำนวน 13 ข้อ โดยผู้ที่มีคะแนนสูง หมายถึง ผู้ที่เคยได้รับความเจ็บปวดทางจิตใจจากความรุนแรงทางคำพูดสูงกว่าผู้ที่มีคะแนนต่ำกว่า มีค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมิน (Cronbach's alpha coefficient: α) เท่ากับ .87 โดยมีตัวอย่างของแบบประเมิน ดังนี้

คำชี้แจง ขอให้ท่านอ่านข้อความแต่ละข้อและพิจารณาว่าท่านมีความรู้สึกอยู่ในระดับใดโดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องแต่ละระดับที่ตรงกับความจริงมากที่สุด

ข้อคำถาม	ไม่รู้สึกเลย ----- รู้สึกปานกลาง ----- รู้สึกมากที่สุด										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0) เมื่อท่านนึกถึงเหตุการณ์คำพูดรุนแรงที่กระทบกระเทือนจิตใจ ท่านจะรู้สึกเจ็บใจ	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
00) ท่านเคยถูกผู้อื่นใช้คำพูดที่รุนแรงใส่จนรู้สึกเศร้าหดหู้อยู่เป็นเวลานาน	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

1.3) แบบประเมินการความสามารถในการเผชิญกับปัญหาจนเกิดการเติบโตทางจิตใจ จากผลกระทบของความรุนแรงทางคำพูด โดยผู้วิจัยพัฒนาจากแนวคิดของ Fazio et al. (2008) เพื่อวัดการเติบโตหลังผ่านเหตุการณ์เจ็บปวดทางจิตใจ ลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตรประเมินค่า 5 ระดับ จาก 1 คือ น้อยที่สุด จนถึง 5 มากที่สุด ประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 12 ข้อ มีลักษณะเป็นคำถามทางบวกและลบ ซึ่งคำถามทางลบจะมีการกลับคะแนนจากคำถามทางบวก มีค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมิน (α) เท่ากับ .82 โดยมีตัวอย่างของแบบประเมิน ดังนี้

คำชี้แจง อ่านข้อความแต่ละข้อและพิจารณาว่าท่านมีความคิดเห็นอยู่ในระดับใดโดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องแต่ละระดับที่ตรงกับความจริงของท่านมากที่สุด

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น / ประสพการณ์				
	น้อยที่สุด (1)	น้อย (2)	ปานกลาง (3)	มาก (4)	มากที่สุด (5)
0) ปัจจุบันแม้ว่าจะมีคนกล่าววาจาให้ร้ายต่อท่าน ท่านจะสามารถควบคุมอารมณ์ไม่ให้รู้สึกหดหู เศร้าหมองได้					
00) ท่านรู้สึกว่าคุณเองเข้มแข็งขึ้นจนไม่หวั่นไหวต่อคำพูดดูถูกจากผู้อื่นได้ดีกว่าในอดีต					

ส่วนที่ 2 แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งมีโครงสร้าง (Semi-structured Interview)

2.1) แบบสัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับบุคคลที่เป็นแหล่งที่มาของคำพูดที่รุนแรง และรูปแบบของคำพูดที่รุนแรง ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ในลักษณะการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างในหัวข้อเกี่ยวกับบุคคลที่เป็นแหล่งที่มาสำคัญของคำพูดที่รุนแรง จำนวน 1 ข้อ และรูปแบบของความรุนแรงทางคำพูดที่สร้างความเจ็บปวดทางจิตใจ จำนวน 3 ข้อ ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากแนวคิดของ Fazio et al. (2008) นอกจากนี้ผู้วิจัยอาจมีการถามเพิ่มเติมจากคำตอบของผู้ให้ข้อมูลเพื่อให้ได้ข้อมูลเพิ่มเติมที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้น โดยตรวจสอบคุณภาพและความตรงของเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาจำนวน 3 ท่าน พบว่าข้อคำถามสำหรับการสัมภาษณ์ผ่านเกณฑ์ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์หรือเนื้อหา (Item Objective Congruence: IOC) เกิน .50 ขึ้นไปทุกข้อ โดยมีตัวอย่างข้อคำถาม ดังนี้

0) ขอให้ท่านลองเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการที่ท่านเคยถูกทำร้ายด้วยคำพูดที่รุนแรงจนท่านรู้สึกเจ็บปวด ไม่สบายใจ หรือทุกข์ใจ

00) จากที่ท่านเล่ามาท่านคิดว่าคำพูดแบบใดที่ทำให้ท่านรู้สึกเจ็บปวดหรือไม่สบายใจมากที่สุด กรุณายกตัวอย่าง

2.2) แบบสัมภาษณ์เชิงลึกในหัวข้อเกี่ยวกับลักษณะกลวิธีที่บุคคลใช้รับมือเมื่อต้องเผชิญกับคำพูดหรือการสื่อสารที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดทางจิตใจที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการประมวลแนวคิดเกี่ยวกับกลวิธีที่บุคคลใช้ในการแก้ปัญหา หรือรับมือกับคำพูดที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดทางจิตใจต่าง ๆ จนก่อให้เกิดการเจริญเติบโตทางจิตใจ ของ Lazarus and Folkman (1984) และ Carver et al. (1989) ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 3 ข้อ และผู้วิจัยอาจมีการถามเพิ่มเติมจากประเด็นที่ผู้ให้ข้อมูลตอบเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมตามวัตถุประสงค์การวิจัยและเพิ่มความกระจ่างมากยิ่งขึ้น โดยมีการตรวจสอบคุณภาพด้วยกระบวนการและผู้เชี่ยวชาญเหมือนในข้อ 2.1 โดยตัวอย่างของแบบสอบถามมีลักษณะดังนี้

0) หลังจากท่านรู้สึกเจ็บปวด ไม่สบายใจหรือทุกข์ใจจากคำพูดที่รุนแรงของผู้อื่นที่เข้ามาทำร้ายท่าน ท่านผ่านพ้นช่วงเวลานั้นมาได้อย่างไร ขอให้ท่านลองเล่ารายละเอียดให้ฟังโดยสังเขป

3. การสร้างและการหาคุณภาพของเครื่องมือวิจัย

ในการวิจัยเกี่ยวกับรูปแบบของความรุนแรงทางคำพูดที่สร้างความเจ็บปวดทางจิตใจ และกลวิธีกระบวนการปรับตัว ที่ช่วยให้บุคคลวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานครสามารถ

รับมือต่อความรุนแรงทางคำพูดที่สร้างความเจ็บปวดทางจิตใจจนเกิดการเติบโตทางจิตใจได้นั้น มีกระบวนการสร้างเครื่องมือและหาคุณภาพของเครื่องมือวิจัย ดังนี้

1) ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร งานวิจัยและเครื่องมือที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างข้อคำถามของแบบวัดให้ครอบคลุมตามนิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัยและมีการปรับปรุงแก้ไข ตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

2) สร้างข้อคำถามของแบบประเมิน และแบบสัมภาษณ์เชิงลึกที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

3) ทำการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัยโดยทำการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) โดยผู้ที่มีเชี่ยวชาญทางด้านเกี่ยวกับจิตวิทยา พฤติกรรมศาสตร์ และการบำบัดทางจิตเวช จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา โดยใช้ดัชนี Item Objective Congruence (IOC) เพื่อตรวจสอบความครอบคลุมของข้อคำถามในแต่ละด้าน มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

1	เมื่อ	แน่ใจ	ว่าข้อคำถามนั้น สอดคล้อง กับคำนิยาม
0	เมื่อ	ไม่แน่ใจ	ว่าข้อคำถามนั้น สอดคล้อง กับคำนิยาม
-1	เมื่อ	แน่ใจ	ว่าข้อคำถามนั้น ไม่สอดคล้อง กับคำนิยาม

โดยผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ .50 ขึ้นไป มาปรับปรุงแก้ไขข้อคำถามตามข้อคิดเห็นก่อนนำไปทดลองใช้ (tryout)

4) นำแบบประเมินไปทดลองใช้กับกลุ่มคนที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้เก็บข้อมูลจริงจำนวน 20 คน จากนั้นนำแล้วไปตรวจสอบคุณภาพและปรับปรุงความถูกต้องเรียบร้อยแล้วจึงทำการจัดทำเครื่องมือฉบับจริงที่จะนำมาใช้ในการคัดกลุ่มตัวอย่างเข้าสู่การวิจัย

5) แบบสัมภาษณ์เชิงลึกที่ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาแล้วจะนำไปใช้เก็บข้อมูลจริงในการวิจัยต่อไป

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งมีโครงสร้าง (Semi-structured Interview) ร่วมกับการสังเกต ทั้งแบบออนไลน์และการสัมภาษณ์แบบเผชิญหน้า (Face-to-Face) โดยมีการขอความยินยอมในการจัดบันทึก รวมถึงการบันทึกคลิปวิดีโอหรืออัดเสียง เพื่อให้ได้ข้อมูลครบถ้วนและตอบวัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัย มีการดำเนินการดังต่อไปนี้

ขั้นเตรียมการ

1) ผู้วิจัยได้เข้ารับการอบรมเกี่ยวกับเทคนิคการสัมภาษณ์และเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดความมั่นใจได้ว่าจะสามารถปฏิบัติได้ตามหลักวิชาการ และเป็นไปตามแนวทางพึงปฏิบัติของหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ และป้องกันผลกระทบต่าง ๆ ทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจที่อาจเกิดขึ้นกับผู้เข้าร่วมการวิจัยได้

2) ผู้วิจัยส่งโครงการวิจัยเรื่อง "กลวิธีการรับมือเพื่อลดผลกระทบที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดทางจิตใจจากความรุนแรงทางคำพูดของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานคร" เพื่อขอการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ซึ่งได้รับการอนุมัติรหัสโครงการวิจัยเลขที่ SWUEC-G-269/66

3) ผู้วิจัยสรรหากลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมในการวิจัยจากการประชาสัมพันธ์ทางอินเทอร์เน็ต รวมถึงกลุ่มสังคมออนไลน์ต่าง ๆ โดยผู้วิจัยจะมีการแจ้งวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากงานวิจัยนี้ไว้โดยสังเขป

4) ผู้ที่สนใจและยินดีเข้าร่วมการวิจัยจะต้องตอบคำถามข้อมูลส่วนบุคคล ทำแบบประเมินประสบการณ์ความเจ็บปวดทางจิตใจ และแบบสอบถามการเติบโตหลังผ่านเหตุการณ์เจ็บปวดทางจิตใจเพื่อการคัดกรองความเหมาะสมตามเกณฑ์คัดเข้าในเบื้องต้นตามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้

ขั้นตอนการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง

1) ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณลักษณะผ่านเกณฑ์ของการคัดเลือกและทำการนัดหมายเพื่อให้ข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก ร่วมกับการสังเกต โดยกลุ่มตัวอย่างสามารถเลือกได้ว่าจะสะดวกให้ข้อมูล แบบออนไลน์หรือแบบการสัมภาษณ์แบบเผชิญหน้า (Face-to-Face) ซึ่งผู้วิจัยมีการขอความยินยอมในการจัดบันทึก รวมถึงการบันทึกคลิปวิดีโอหรืออัดเสียง (Consent form)

2) เมื่อถึงวันเวลาที่กำหนด ผู้วิจัยจะแจ้งขั้นตอนและตอบคำถามเกี่ยวกับการเก็บข้อมูล โดยคร่าว ๆ โดยเน้นย้ำว่าข้อมูลจะถูกเก็บเป็นความลับและถูกนำเสนอผลในภาพรวม ซึ่งหากกลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลเกิดความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ หรือมีความต้องการจะหยุดการให้ข้อมูล สามารถกระทำได้ทุกเมื่อ โดยหากเกิดความรู้สึกทางลบอย่างรุนแรงที่อาจจะรบกวนหรือส่งผลกระทบต่อการทำงานชีวิตหลังจากให้ข้อมูลแล้ว ผู้วิจัยจะจัดหานักจิตวิทยาให้คำปรึกษาเพื่อให้คำปรึกษาเพื่อแก้ไขและลดผลกระทบต่อกลุ่มตัวอย่างในเบื้องต้นด้วย

3) ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างด้วยแบบสอบถามที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น โดยจะใช้เวลาเก็บข้อมูลประมาณ 20 – 30 นาที ต่อครั้ง

4) ผู้วิจัยตรวจสอบความครบถ้วนสมบูรณ์ของเนื้อหาและคำตอบ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์ ครบถ้วน จากนั้นทำการชี้แจงและตอบข้อสงสัยจากการวิจัยต่าง ๆ (debrief) และนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ต่อไป

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลแบบการวิเคราะห์แก่นสาระ (Thematic analysis) ร่วมกับการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) โดยมีขั้นตอนของการวิเคราะห์ข้อมูลที่สำคัญ ดังนี้

1) การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น ใช้สถิติบรรยายเพื่ออธิบายลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง และลักษณะของแบบประเมินที่ใช้ในการตรวจสอบคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) คะแนนเฉลี่ยต่ำสุด (Min) และคะแนนเฉลี่ยสูงสุด (Max)

2) ในการวิเคราะห์ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลแบบการวิเคราะห์แก่นสาระ (Thematic analysis) ร่วมกับการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) โดยมีขั้นตอนของการวิเคราะห์ข้อมูลที่สำคัญ ดังนี้

3) ทบทวนข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง และจัดระบบข้อมูลโดยการถอดความเพื่อจำแนกคำตอบออกเป็นประเภทย่อย ๆ กำหนดรหัสของข้อมูลและบันทึกไว้ในลักษณะของตารางในคอมพิวเตอร์ให้ง่ายต่อการตรวจสอบและสรุปข้อมูล

4) ให้ความหมายและตีความข้อมูล โดยสังเกตความหมาย และคำสำคัญที่ปรากฏอยู่ในข้อมูลจากการให้สัมภาษณ์ และมีการเปรียบเทียบกับแนวคิดที่ผู้วิจัยได้ศึกษามาในเบื้องต้นเกี่ยวกับประเภทของคำพูดรุนแรงที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดทางจิตใจ กลวิธีการรับมือเมื่อเผชิญกับคำพูดหรือการสื่อสารที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดทางจิตใจ

5) สร้างข้อสรุปและจัดกลุ่มของข้อมูลโดยมีการใช้แผนที่ความคิดและการจำแนกความถี่ของแก่นสาระจากข้อมูลการให้สัมภาษณ์และสรุปเป็นตารางเพื่อให้ง่ายต่อการนำเสนอผล การอภิปรายผล และการทำความเข้าใจในผลการวิจัยต่อไป

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเกี่ยวกับแหล่งที่มาสำคัญที่เป็นตัวบุคคลที่เป็นผู้ใช้คำพูดที่รุนแรง และรูปแบบของคำพูดที่รุนแรงซึ่งสร้างความเจ็บปวดทางจิตใจ รวมถึงกลวิธีที่ใช้ในการปรับตัวและรับมือกับคำพูดที่รุนแรงของบุคคลวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งมีรายละเอียดของผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามหัวข้อต่าง ๆ ดังนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อให้สามารถเข้าใจผลการวิจัยได้ตรงกัน ซึ่งมีสัญลักษณ์แทนตัวแปรและค่าสถิติต่าง ๆ ดังนี้

n	หมายถึง	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
M	หมายถึง	ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง
SD	หมายถึง	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานกลุ่มตัวอย่าง
Min	หมายถึง	ค่าต่ำสุดของคะแนนจากเครื่องมือวัด
Max	หมายถึง	ค่าสูงสุดของคะแนนจากเครื่องมือวัด

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยขอเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น 2 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย รายละเอียด ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ เป็นบุคคลวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานคร ช่วงอายุ 20 – 40 ปี จำนวน 20 คน ซึ่งทั้งหมดเคยมีประสบการณ์การได้รับความเจ็บปวดจากคำพูดที่รุนแรง และเกิดความเจริญเติบโตทางจิตใจและปรับตัวต่อผลกระทบทางลบจากประสบการณ์ความเจ็บปวดทางจิตใจจากคำพูดที่รุนแรงได้แล้ว โดยการวิจัยครั้งนี้ใช้การสัมภาษณ์เป็นรายบุคคล ซึ่งใช้ระยะเวลาเฉลี่ยในการสัมภาษณ์คนละประมาณ 20 – 30 นาที เวลาที่ใช้ในการสัมภาษณ์มากที่สุด คือ ประมาณ 29.45 นาที และน้อยที่สุด คือ ประมาณ 16.18 นาทีโดยมีกลุ่ม

ตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลเป็นเพศหญิง 10 คน เพศชาย 6 คน และไม่ระบุเพศ 4 คน มีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 31.60 ปีรายละเอียดดังตาราง 3

ตาราง 3 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างที่ร่วมให้ข้อมูลในงานวิจัย

ผู้ให้ข้อมูล	เพศ	อายุ
ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1	ชาย	22
ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2	หญิง	32
ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3	ชาย	34
ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4	หญิง	26
ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5	หญิง	28
ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6	หญิง	39
ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7	ชาย	40
ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8	ไม่ระบุเพศ	36
ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9	หญิง	35
ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 10	หญิง	30
ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 11	หญิง	29
ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 12	ไม่ระบุเพศ	36
ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 13	หญิง	28
ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 14	ชาย	36
ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 15	หญิง	28
ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 16	หญิง	34
ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 17	ไม่ระบุเพศ	26

ตาราง 3 (ต่อ)

ผู้ให้ข้อมูล	เพศ	อายุ
ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 18	ชาย	35
ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 19	ชาย	31
ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 20	ไม่ระบุเพศ	27

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

ก่อนเริ่มการวิจัยผู้วิจัยได้มีการให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบประเมินประสบการณ์ความเจ็บปวดทางจิตใจและแบบประเมินการความสามารถในการเผชิญกับปัญหาจนเกิดการเติบโตทางจิตใจจากผลกระทบของความรุนแรงทางคำพูดเพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้าสู่วิจัยซึ่งจากการวิเคราะห์พบผลตามตาราง 4 และตาราง 5 ดังนี้

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการประเมินประสบการณ์ความเจ็บปวดทางจิตใจจากคำพูดที่รุนแรงของกลุ่มตัวอย่างวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ($n = 20$)

ตัวแปร	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
ประสบการณ์ความเจ็บปวดทางจิตใจจากคำพูดที่รุนแรง	7.80	0.46	7.34	8.72

ผลการวิเคราะห์พบว่ากลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน มีคะแนนการประเมินประสบการณ์ความเจ็บปวดทางจิตใจจากคำพูดที่รุนแรงเฉลี่ยเท่ากับ 7.80 คะแนน ($SD = 0.46$) จากคะแนนเต็ม 10 คะแนน และมีผู้ได้คะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ 7.34 คะแนน และได้คะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดเท่ากับ 8.72 คะแนน โดยจะเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างทุกคนมีคะแนนเฉลี่ยของประสบการณ์ความเจ็บปวดทางจิตใจมากกว่า 7 คะแนน จึงเป็นกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมในการให้

ข้อมูลตามเกณฑ์การตัดเข้าที่กำหนดไว้ว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยและให้ข้อมูลจะต้องมีคะแนนเฉลี่ยของ
ประสบการณ์ความเจ็บปวดทางจิตใจไม่ต่ำกว่า 7 คะแนน

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความสามารถในการเผชิญกับปัญหาจน
เกิดการเติบโตทางจิตใจจากผลกระทบของความรุนแรงทางคำพูดของกลุ่มตัวอย่างวัยผู้ใหญ่
ตอนต้น ($n = 20$)

ตัวแปร	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
ความสามารถในการเผชิญกับปัญหาจนเกิดการเติบโตทางจิตใจจากผลกระทบของความรุนแรงทางคำพูด	4.18	0.54	3.64	4.72

ผลการวิเคราะห์พบว่ากลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน มีคะแนนความสามารถในการเผชิญกับปัญหาจนเกิดการเติบโตทางจิตใจจากผลกระทบของความรุนแรงทางคำพูดเฉลี่ยเท่ากับ 4.18 คะแนน ($SD = 0.54$) จากคะแนนเต็ม 5 คะแนน และมีผู้ได้คะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ 3.64 คะแนน และได้คะแนนเฉลี่ยสูงที่สุดเท่ากับ 4.72 คะแนน โดยจะเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างทุกคนมีคะแนนเฉลี่ยของความสามารถในการเผชิญกับปัญหาจนเกิดการเติบโตทางจิตใจจากผลกระทบของความรุนแรงทางคำพูดมากกว่า 3.41 คะแนน จึงเป็นกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมในการให้ข้อมูลตามเกณฑ์การตัดเข้าที่กำหนดไว้ว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยและให้ข้อมูลจะต้องมีคะแนนเฉลี่ยของประสบการณ์ความเจ็บปวดทางจิตใจไม่ต่ำกว่า 3.41 คะแนน

เมื่อได้กลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมแล้ว จากการสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานครจำนวน 20 คน เกี่ยวกับบุคคลซึ่งเป็นแหล่งที่มาสำคัญในการใช้คำพูดที่รุนแรงจนสร้างความเจ็บปวดทางจิตใจ ผู้วิจัยขอเสนอเฉพาะข้อมูลสำคัญจากการสัมภาษณ์บางส่วน ดังนี้

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1 : ‘เป็นคุณพ่อ ที่ชอบดูถูกเราตอนเด็ก ๆ ไม่ว่าจะทำอะไรก็มักบอกว่าทำไม่ได้ ไม่มีปัญญาทำได้ ทำอะไรก็ผิดไปหมด สมัยก่อนเลยกลายเป็นคนที่ไม่ค่อยกล้าทำอะไร ไม่มีความมั่นใจ กลัวทำอะไรแล้วผิด แล้วคุณพ่อจะเสียใจและยังไม่พอใจ พอโตขึ้นมาเข้า

ทำงานหัวหน้าชอบด่าเรา ชอบวิพากษ์วิจารณ์เราด้วยคำแรง ๆ หยาบคาย แถมชอบดูถูกความสามารถเรา บอกว่าเราไม่มีความสามารถ ทำงานไม่ได้เรื่อง ใช้สมองคิดหรือเปล่าทำไมทำงานไม่เป็น เราไม่ชอบเลย'

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2 : 'แฟนที่เคยคบกันเมื่อ 2 ปีก่อน หว่าเรานอกใจทั้ง ๆ ที่เราไม่มีใคร ชอบคิดเอาเอง มโนเอาเองว่าเรามีคนอื่น บอกแล้วว่าไม่จริง ๆ ก็ด่าเราเสีย ๆ หาย ๆ เวลาทะเลาะกันเขาจะใส่อารมณ์กับเราเกินกว่าเหตุเช่นพูดจาแรง ๆ เช่น ร่าน อีตัว เหี้ย เอาเรื่องแย่งของเรามีชู้ว่าจะเอาไปบอกคนอื่นว่าเราเป็นยังไง ตอนหลังมาทะเลาะกับแรงๆแล้วจบที่เราโดนทำร้ายร่างกายก็มี อีกคนหนึ่งที่ทำร้ายความรู้สึกเรามาก คือ เพื่อนสนิท ครั้งหนึ่งเคยทะเลาะกันเรื่องอะไรซักเรื่อง มันเลยด่าเราว่า อีตอแหล อุตส่าห์มาคบเป็นเพื่อนด้วยเพราะสงสาร ต่อไปนี้ไม่อยากคุยกับคนชั้นต่ำแล้ว เรา งง มาก ว่าเราไปทำอะไรให้เราไม่เคยไปพูดอะไรไม่ดีเกี่ยวกับมันให้คนอื่นฟังเลย เราชักเพื่อนคนนี้นี้มาก บางทีอาจไปโดนคนอื่นบ่นให้เชื่อว่าเราเป็นคนไม่ดีก็ได้ มันเลยมาด่าเรา มาเหยียดเรา'

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3 : 'ครูสมัยมัธยม บอกว่าคะแนนเราสอบเราไม่ค่อยดี อาจจะเป็นคนเรียนรู้ช้ารีเปล่า แถมเพื่อนก็น้อยน่าจะมีปัญหาการเข้าสังคมหรือปัญหาทางจิต บางครั้งเราก็สงสัยนะว่าเป็นแบบที่ครูพูดหรือเปล่า จนบางเวลาสมัยก่อนชอบมีความคิดผุดขึ้นมาว่า เอ๊ะ... หรือเราเป็นคนผิดปกติจริง ๆ แต่ตอนนี้ไม่คิดแบบนั้นแล้ว อีกคนเลย คือ เพื่อนสนิทเคยทะเลาะกันแรง ๆ ซึ่งเราก็กถามว่าเราทำอะไรผิดเราขอโทษ เขาก็ไม่ยอมบอก เอาแต่เงิบ เงียบจนสุดท้ายก็ห่าง ๆ กันไปเอง เสียตายความสัมพันธ์ดี ๆ แบบนั้นนะ ไม่ยอมพูดกันบางที่เจ็บปวดมากกว่าพูดกันตรง ๆ ซะอีก'

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4 : 'อาที่เลี้ยงเรา เหมือนเป็นผู้ปกครองเราเลยเพราะพ่อแม่เราแยกกัน ตอนแรกเราอยู่กับพ่อ แต่หลังจากพ่อเสียก็อยู่กับอามาดั้งแต่ตอนนั้น อาชอบด่าเรากับน้องเราบ่อย ๆ เวลาเราทำอะไรให้เขาไม่พอใจด้วยถ้อยคำที่หยาบคาย เช่น พวกมึงมันโง่ ควาย ไล่เด็กเนรคุณ อีพวกไร้ประโยชน์ เลี้ยงมาเสียข้าวสุก และชอบบอกว่าเราไม่น่าเกิดมาเลยเกิดมาเป็นภาระ ขนาดแม่ยังไม่อยากจะทำเราไปอยู่ด้วย ทำให้ต้องมาเป็นภาระของเขา (อา) อีก ตอนนั้นเราก็คเคยคิดนะว่า เออ...เราอาจจะไม่น่าเกิดมาจริง ๆ เกิดมาก็ทำคนอื่นลำบาก'

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5 : 'เพื่อนสนิทเราเอง จำได้ว่าเหมือนอยู่ดี ๆ เพื่อนก็แปลก ๆ ไป เราก็กพยายามจะคุยจะถามว่าเราทำอะไรให้ไม่พอใจรีปาว เพื่อนเราก็กเงิบใส่ไม่ตอบ ทำเหมือนเราไม่มีตัวตนตรงนั้น หลังจากนั้นเพื่อนคนนี้ก็ไปพูดกับคนอื่นให้เราเป็นคนแย่ ๆ ใส่ร้ายเราเรื่อง

อื่น ๆ ต่าง ๆ นานา ทำให้เพื่อนคนอื่นก็หลงเชื่อไปด้วย ถึงขนาดมาพูดกับเราว่าไปทำแบบนั้นกับเพื่อนได้ยังไง เพื่อนเรากลายเป็นคนน่าสงสาร ส่วนเราเป็นคนร้ายไปเลย รู้สึกแย่มากเลยตอนนั้น'

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6 : 'อาจารย์สมัยมหาวิทยาลัยเลย ชอบหัวเราะใส่เราเวลาเราตอบคำถามผิดบอกว่าฉลาดน้อย สำเนียงแย่มากเหมือนคนต่างดาวพูด แกรมพูดวนไปมา คิดเยอะๆ ก่อนตอบก็ได้ แกรมเวลาสอบก็บอกว่าสอบไปก็ไม่น่าจะจะได้คะแนนดีนะ เตรียมเรียนใหม่เลยดีกว่า คือ ไม่รู้ว่าเราเคยไปทำอะไรให้เขาหมั่นไส้ แต่เขาไม่ได้ใช้คำหยาบคายว่าเรานะ แต่มันแปลความออกมาได้ว่าถูก ด้อยค่าเรา จนเรารู้สึกแย่มากตลอดเทอมที่เรียนวิชานั้น ลามไปวิชาอื่น ๆ จนไม่อยากไปเรียนเลย'

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7 : 'เพื่อนร่วมงานในที่ทำงานเก่า ตอนที่ทำงานร่วมกันแล้วงานผิดพลาด ดันไปฟ้องหัวหน้า หาว่าที่งานผิดพลาดเป็นเพราะเราตรวจสอบข้อมูลไม่ดี ทั้ง ๆ ที่ไม่ใช่หน้าที่ของเรา และเราตรวจสอบดีแล้วในส่วนของเราถูกต้อง หัวหน้าก็มาโทษว่าเราผิด มีอีกกรณีหนึ่งมอบหมายงานให้เราเยอะมาก แกรมให้เวลาทำน้อย เราก็อดหลับอดนอนทำจนเสร็จเพื่อนในที่คนอื่นมีแต่ชมเราว่างานออกมามีดี แต่เพื่อนคนนั้นกับหัวหน้ามาบอกว่า งานคุณภาพยังไม่ได้ เรายังพยายามไม่พอ ความสามารถเรายังไม่ถึง ที่นี้ไม่มีที่ให้คนทำงานห่วย ให้เราพิจารณาตัวเองแล้วพยายามมากขึ้น เรายังให้อยู่สองสามวันเลย เป็นปมในใจไปพักหนึ่งเลยนะ'

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8 : 'คุณแม่ ช่วงที่เลิกกับคุณพ่อท่านจะอารมณ์ไม่ค่อยดี เราทำอะไรให้ท่านไม่พอใจ ท่านจะว่าเราด้วยคำแรง ๆ เช่น เด็กเปรต เคยทำอะไรดี ๆ ให้ชื่นใจบ้างมั๊ย ภาระ เลี้ยงเสียข้าวสุก บางทีตัดพ้อใส่เราว่า แม้มันเลี้ยงมาได้ดีเท่านี้แหละ แม่จะลำบากยังไงลูกก็ไม่เคยสนใจอยู่แล้ว หรือบอกว่าเขาอยากจะทำอะไร ๆ ไปเพราะเราทำให้เขาเหนื่อย นี้แค่ตัวอย่างนะ ยังมีคำคำอีกหลายคำ ตอนเด็ก ๆ โดนคำพูดด่าแบบนี้เยอะ แต่ตอนนี้ไม่ค่อยมีแล้ว สงสัยท่านแก่แล้วด่าไปก็เหนื่อย (หัวเราะ)'

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9 : 'เพื่อนสนิท มาว่าเราว่าทำตัวร่าเริง กระหึ เพราะคิดว่าเราไปจีบแฟนของเขา ตอนนั้นตกใจและเสียใจมากเพราะไม่จริงเลย แค่ว่าพวกเขาทะเลาะกันแล้วแฟนเพื่อนก็มาถามวิธีจ้อเลยคุยกันพักหนึ่ง ที่นี้เพื่อนเลยไปฟ้องแฟนเราจนทำให้แฟนเราเข้าใจเราผิด แล้วก็หาว่าเรานอกใจเขา หาว่าเราทำตัวเหี้ย จนทะเลาะกันใหญ่โต ตอนนั้นเจ็บปวดระมัดที่คนที่เราให้ความสำคัญมากกล่าวหาเราแบบผิด ๆ'

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 10 : 'แม่เราเลย แม่เป็นคนที่อารมณ์ร้าย ชอบพูดจาคำร้าย ๆ ตลอด เวลาทำอะไรไม่ได้ตั้งใจแม่จะด่า และตบหน้า เรากับพี่ตลอด พอโตมาก็ยังชอบพูดแหย่ใส่เรา เช่น อย่าไปโง่เอาผู้ชายที่ต่ำกว่ามาคบ คบใครทั้งทีก็ต้องเอาที่มันรวย ๆ แล้วเอาเงินมาให้ฉัน

ด้วย ถ้าแม่มาขอเงินแล้วเราไม่ให้เราจะโดนตำว่า คนอย่างมึงทำอะไรก็ไม่เจริญหรอก เราสงสัยในตัวเราอยู่หลายปีเพราะรู้สึกที่ตัวเองไม่มีคุณค่าเลยสำหรับใคร ไม่มีใครรักเรา เพราะขนาดแม่ยังไม่รักหรือมองเรามีค่าเลย'

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 11 : 'เพื่อนสนิทสมัยมัธยมเลยสนิทกันมาก ช่วงนั้นมันมาขอยืมเงิน เราก็ให้ยืมไปไม่น้อยเหมือนกัน แต่พอเราต้องการใช้เงิน ทวงมัน มันก็บอกว่าเราขี้เหนียวไม่เห็นแก่เพื่อน เห็นแก่ตัว เห็นคนลำบากก็ไม่เข้าใจ เลว เขี่ย ไม่น่าคบกันเลย เราก็ถึง ว่าทำไมเพื่อนเราถึงว่าเราแรง ๆ แบบนั้น จริง ๆ มีค่าแรงกว่าตัวอย่างที่ยกมานะ แต่ไม่อยากจำแล้ว อีกที่โตขึ้นมาถูกลูกค้าเลย เคยมีครั้งหนึ่ง จู่ ๆ ไม่พอใจสินค้าก็มาด่า ๆ ๆ เรา แล้วบอกว่าจริง ๆ มาพูดกับพนักงานก็ไม่น่าจะรู้เรื่องหรอก เพราะถ้าเรียนมาสูงก็น่าจะไปทำอย่างอื่นแล้ว นี่เราก็คิดว่าเราจบปริญญาตรีนะ ทำไมต้องมีคูถูกกัน ไม่เข้าใจ อีกครั้ง คือ มาบอกให้เราไปเที่ยวไปกินข้าวกับเขา เขาถึงจะซื้อสินค้าเรา คือ อยากเลี้ยงเราเป็นเด็กเสียนะ ดูถูกกันเกินไป'

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 12 : 'เป็นคุณพ่อ ตอนนี้เถียงกัน คุณพ่อตำเราว่าไม่มีสัมมาคารวะ เถียงคำไม่ตกปาก อย่ามาเถียงข้าง ๆ คู ๆ ปัญญาอ่อน โง่ แล้วก็บอกว่าถ้าเรายังเถียงอีกจะตีให้หน้าหัน แล้วเราก็รู้สึกที่เราไม่ผิดเลยเถียง เลยโดนตีหน้า ตอนนั้นเจ็บทั้งใจเจ็บทั้งหน้าเลย ดินะคุณแม่เข้ามาขวาง คุณพ่อเลยตำเราว่าสมองมีปัญหาแล้วถึงคิดไม่ได้ อีกครั้งหนึ่งเราทะเลาะกับน้อง คุณพ่อเห็นว่าทะเลาะกัน เลยตำเราหาว่าเราสร้างแต่ปัญหา ทำให้ครอบครัวแตกแยก เขา (คุณพ่อ) ตำเราทุกอย่าง เราทะเลาะกับน้อง เรายังโดนตำอยู่คนเดียว ไม่พอใจเมื่อไหร่ก็จะบอกว่าเราเป็นเด็กมีปัญหา มันฝังใจมาก จนไม่ค่อยชอบพ่อเลย'

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 13 : 'เพื่อนที่ทำงานเก่า ชอบประจบเจ้านายแล้ว เวลาเป็นเรื่องกับเราชอบบอกว่าเราอยู่ต่ำกว่าเขา เขาเก่งกว่าเราเราต้องเชื่อเขา ทั้ง ๆ ที่จริง ๆ ไม่ใช่แบบนั้นเลย เขาทำงานพลาดเป็นประจำแล้วก็มาใส่ร้ายว่าเราเป็นคนทำ ครั้งหนึ่งเขาเคยทำเอกสารหายก็มาบอกว่าเราทำหาย พอเราบอกว่าเราไม่ได้เกี่ยวข้อง ก็ไปฟ้องหัวหน้าบอกว่าเราเป็นคนขี้โกหกและหน้าด้าน ทำงานไม่ได้เรื่อง ถ้ามว่าเรียนจบมาจากที่ไหนทำงานแบบนี้ เราพูดอะไรไปเหมือนไม่มีน้ำหนั ไม่มีค่า'

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 14 : 'เพื่อนสนิทสมัยเรียนมหาวิทยาลัย มันมาชวนเราไปลงทุน เราก็เอาด้วย สุดท้ายโดนหลอกทั้งคู่ เสียเงินไปเยอะอยู่ แต่มันดันมาโทษเราว่าเราเป็นเหตุทำให้มันเสียเงิน แล้วที่มันไปขอยืมเงินคนอื่นเพื่อมาใช้หนี้ ก็ไปบอกคนอื่น ๆ รอบตัวเรา ว่าเราหลอกมันไปลงทุน ทั้ง ๆ ที่มันเป็นคนชวนเราเอง เราก็ให้เพื่อนคนนั้นยืมเงินไปตั้งเยอะด้วย ยังไม่

สำนักแถมเคยขู่ว่าจะให้แฟนมันเอาปืนมายิงเราเพราะเราไปทำให้ชีวิตมันพัง เรากลัวมากเลยนะ ช่วงนั้น กลายเป็นพวกหวาดระแวงอยู่พักหนึ่งเลย แต่ตอนนี้โอเคแล้ว'

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 15 : 'คุณป้า เพราะตอนเรียนมหาวิทยาลัยเราต้องมาเรียนกรุงเทพ เลยมาพักกับคุณป้า ที่นี้คุณป้าให้เราช่วยทำงานบ้านอะไรเราก็ช่วยเต็มที่ เหมือนเป็นคนใช้เลยเขากับลูกแทบไม่ทำงานบ้านเลย เราเคยขอไปอยู่หอ แต่ป้าเขาบอกพ่อแม่เราว่าไม่ยอมให้ไปอยู่หอเดี่ยวไปติดผู้ชายไปเสียคน แถมไปโกหกกุเรื่องว่าเรามีผู้ชายมาหาที่บ้านบ่อย ๆ ทั้ง ๆ ที่ไม่จริงเลย พ่อแม่ห่วงเลยไม่ยอมให้เราอยู่หอ พอเราเรียนหนักขึ้นเราทำงานบ้านได้น้อยลงต้องไปทำงานบ้านเพื่อนบ่อยขึ้น วันหนึ่งเขาตีผมแล้วเขาก็มาหาว่าเราเนรคุณ ด่าเราด้วยถ้อยคำที่หยาบคายมากมายเลย จนไม่ไหวแล้วต้องอัดเสียงไปฟ้องคุณพ่อคุณแม่ถึงยอมเชื่อเรา'

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 16 : 'คนแรก คือ อดีตสามี แต่ตอนนี้ไม่ได้อยู่ด้วยกันแล้ว เวลาเราทำอะไรที่ไม่พอใจก็ด่าว่าเรา ใจเฝ้า คิดมาก บัญญาอ่อน เหี้ย เขาไม่น่ามาแต่งงานกับเราเลยทำอะไรก็ไม่มีทั้ง ๆ ที่เราทำงานบ้านให้เกือบทุกอย่าง แถมทำหน้าที่ภรรยาไม่ได้ขาดตกบกพร่องเลย อีกคน คือ น้องสาว ชอบหาว่าเราประจบเอาใจคนอื่นในครอบครัว เช่น หม่าม้า (แม่) อาม่า (ยาย) เพราะหวังส่วนแบ่งสมบัติ จริง ๆ เราทำดีกับเขาไม่ได้หวังอะไรเลยนะ เคยคุยกับน้องดี ๆ เหมือนเขาจะเข้าใจ แต่สักพักก็พูดแบบนี้ใหม่ จนกลายเป็นเรื่องทะเลาะกันใหญ่โต ทำให้เรากับน้องทุกวันนี้เลยไม่ค่อยคุยกัน มันรู้สึกไม่ดีจริง ๆ นะ อยู่ ๆ มากล่าวหาเรา พี่น้องกันแท้ ๆ'

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 17 : 'พ่อ แม่ ส่วนใหญ่เป็นเรื่องเรียน เราอาจจะเรียนไม่ค่อยเก่งมาก แต่เราารู้สึกว่าเราตั้งใจเรียนมาก แต่พ่อ แม่ชอบพูดทำให้เราคิดมาก หว่าเราโง่ ส่งไปเรียนพิเศษก็เสียเงินเปล่าพอหลาย ๆ ครั้งเข้า เราก็สงสัยว่าเราโง่จริงหรือไม่ เลยกลายเป็นซึมเศร้า วิดก กังวลอยู่ช่วงหนึ่งเลย'

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 18 : 'เจ้านายเก่าคนหนึ่งของเราเอง ชอบบอกว่าเราหัวข่า สอนงานอะไรไปก็ไม่ค่อยจำ เรายังทุ่มเทให้บริษัทไม่มากพอ ทั้ง ๆ ที่เพื่อนร่วมงานกลับบอกว่าเราทำงานได้ดี ผลการปฏิบัติงานต่าง ๆ ที่หัวหน้าคนอื่น ๆ ร่วมกันประเมิน ก็อยู่ในระดับต้น ๆ นอกจากนี้เจ้านายชอบพูดให้เราารู้สึกว่าตัวเองไม่มีคุณค่า เช่น จะทำงานที่บริษัทนี้ได้ต้องพัฒนาตนเองอยู่ตลอด หรือ ถ้าคนไหนทำงานไม่ถึงคุณภาพก็ต้องออกไป (พร้อมกับมองมาทางเรา) คือจริงใจว่าเราแหละ ดูออก แล้วเราเป็นคนที่สุดสภาพไม่ค่อยดีเป็นทุนเดิมอยู่แล้วด้วย แต่เราก็พยายามจะทำงานของตัวเองให้ดีขึ้นนะ แต่ถ้าวันไหนเราไม่สบายจนต้องลางาน อีกวันมาทำงานหัวหน้าเราจะบอกว่าเขาทำงานทั้งปีไม่เคยลาป่วยด้วยซ้ำ ทำไม่ไม่รู้จักดูแลตัวเองดี ๆ จะได้ไม่เป็นภาวะแบบนี้ ทั้งที่งานเราก็เสร็จเรียบร้อยดีไม่ได้มีปัญหาอะไร ช่วงนั้นจิตตกไปเลย'

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 19 : ‘เพื่อนสนิทที่คบกันมาเกือบ 10 ปี แต่มาเลิกคบกันเพราะความเข้าใจผิดกันบางอย่าง แต่ที่เจ็บสุด คือ มาบอกว่าเราทำอะไรก็ล้มเหลว ไม่มีทางสำเร็จต้องพึ่งพาคนอื่นตลอด ทำอะไรเองไม่เป็น ทั้ง ๆ ที่เวลาคบกันเราเอาใจใส่ ทำอะไรให้มันตั้งเยอะ ตอนนี้อะก็มึงงานทำ แต่มันยังหางานอยู่เลย จริง ๆ มีเรื่องอื่นอีกนะที่มันดูถูกกันไว้เยอะ เช่น ที่ไม่มีแฟนไม่มีเพื่อนเพราะมัวแต่ทำตัวแบบนี้เลยไม่มีใครเอา แต่กับเพื่อนคนอื่น ๆ ก็คบกันปกตินะ งง มาก อีกคนหนึ่ง คือ ลูกค้าที่เคยติดต่อกันด้วย ทั้งดูถูก ทั้งเหยียดเลย เรียกห้องแต่ละอย่าง อันไหนให้ได้เราก็กิน อันไหนเราให้ไม่ได้เราก็กังต่อเขาดี ๆ แต่เขาไม่พอใจเลย โทรตรงหาหัวหน้าเราบอกว่าไม่อยากทำงานกับคนนี้ บอกกับหัวหน้าว่าเขาไม่อยากทำงานกับเรา เพราะเราพูดไม่ดีกับเขา ทำงานไม่เป็น เขาต้องการทำงานกับคนที่มีความคิดมากกว่านี้ บริษัทดี ๆ ทำไมรับคนทำงานไม่เป็น ๆ แบบนี้มาทำงาน ซึ่งลูกค้าคนนี้นักงานในบริษัทก็ไม่มีใครอยากติดต่อกันด้วย เพราะชอบพูดแรง ๆ ตอนนั้นซ็อค และร้องไห้เลย ไม่เคยเจอแบบนี้มาก่อน’

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 20 : ‘พ่อ แม่ เวลาทำนอารมณ์ไม่ดี ตอนเด็ก ๆ เวลาเราทำอะไรแล้วเอาไปอวดท่าน ท่านมักจะวิพากษ์วิจารณ์ผลงานของเรา บอกว่าไม่สวย ซีดเขียนอะไรก็ไม่รู้ สกปรกเลอะเทอะ หรือเวลาเราร้องเพลงก็มักบอกว่าเสียงก็แย่ อย่าแหกปากร้องได้ไหมรำคาญอย่างแสบสุด ๆ เคยด่าเราว่าเด็กเหลือขอ ไม่แน่ใจว่าตั้งใจหรือไม่ตั้งใจนะ แต่มันตลกและเป็นปมในใจมานานอยู่ อีกคนหนึ่ง คือ แฟนที่เคยคบกันมาหลายปี เคยทะเลาะกันรุนแรงจนเลิกกัน แล้วเขาก็บอกว่าอย่ามาให้เขาเห็นหน้าอีก ถ้าเขาเห็นเราอีกเขาจะทำร้ายเรา แล้วเขาก็ทำลายข้าวของให้เราเห็นเพื่อชู่เรา ตอนนั้นตลกใจมากซิมไปเป็นเดือน ๆ ไม่ค่อยยกกล้าออกไปไหนเลย’

เมื่อกลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูล 20 คน ให้ข้อมูลเกี่ยวกับบุคคลที่เป็นแหล่งที่มาสำคัญในการใช้คำพูดที่รุนแรงจนสร้างความเจ็บปวดทางจิตใจ และรูปแบบคำพูดที่รุนแรงที่สร้างความเจ็บปวดทางจิตใจของคนวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานครตามวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 1 และข้อที่ 2 แล้ว ผู้วิจัยนำมาสรุปผลเป็นความถี่ตามข้อมูลการให้สัมภาษณ์ดังตาราง 6 และตาราง

ตาราง 6 สรุปความถี่ของแหล่งบุคคลที่เป็นที่มาสำคัญในการใช้คำพูดที่รุนแรงจนสร้างความเจ็บปวดทางจิตใจของคนวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานคร ($n = 20$)

บุคคลที่เป็นแหล่งคำพูดที่รุนแรงจนสร้างความเจ็บปวดทางจิตใจ	ความถี่	ผู้ให้ข้อมูลคนที่...
1. บุคคลในครอบครัว เช่น พ่อ แม่ ญาติ พี่น้อง	9	1, 4, 8, 10, 12, 15, 16, 17, 20
2. เพื่อนสนิท	7	2, 3, 5, 9, 11, 14, 19
3. เพื่อนร่วมงานหรือผู้บังคับบัญชา	4	1, 7, 13, 18
4. คนรัก (แฟน หรือสามี)	4	2, 9, 16, 20
5. ครู-อาจารย์	2	3, 6
6. บุคคลอื่น ๆ ที่ไม่ได้มีความสนิทสนมแต่จำเป็นต้องมีปฏิสัมพันธ์กัน (ถูกค่า 2 คน)	2	11, 19

*หมายเหตุ กลุ่มตัวอย่างสามารถแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับบุคคลที่เป็นแหล่งในการใช้คำพูดที่รุนแรงซ้ำมากกว่า 1 แหล่งได้

จากการสัมภาษณ์พบว่าบุคคลที่มีเป็นแหล่งสำคัญของการใช้คำพูดที่รุนแรงจนสร้างความเจ็บปวดทางจิตใจกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ได้แก่ บุคคลในครอบครัว เช่น พ่อแม่ ญาติ พี่น้อง มีความถี่สูงสุด (9 คน) รองลงมา คือ เพื่อนสนิท (7 คน) เพื่อนร่วมงานหรือผู้บังคับบัญชา (4 คน) คนรัก (4 คน) ครู-อาจารย์ (2 คน) และบุคคลอื่น ๆ ที่ไม่ได้มีความสนิทสนมแต่จำเป็นต้องมีปฏิสัมพันธ์กัน คือ ถูกค่า (2 คน)

ตาราง 7 สรุปความถี่ของรูปแบบคำพูดที่รุนแรงจนสร้างความเจ็บปวดทางจิตใจของคนวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานคร ($n = 20$)

รูปแบบคำพูดที่รุนแรงจนสร้างความเจ็บปวดทางจิตใจ	ความถี่	ผู้ให้ข้อมูลคนที่...
1. การตำหนิ-วิพากษ์วิจารณ์ด้วยถ้อยคำที่หยาบคาย	11	1, 2, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 15, 16, 20
2. การกล่าวหาแบบผิด ๆ และไม่เป็นความจริง	9	2, 5, 7, 9, 12, 13, 14, 15, 16
3. การเหยียดหยามดูถูกและด้อยค่าความสามารถ	9	1, 2, 6, 7, 11, 13, 18, 19, 20
4. การบั่นหัวเพื่อให้เกิดความสงสัยใจตนเอง	4	3, 4, 10, 17
5. การขู่ทำร้ายร่างกาย	4	2, 12, 14, 20
6. การประชดโดยการเจี๊ยบ	2	3, 5

*หมายเหตุ กลุ่มตัวอย่างสามารถแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบคำพูดที่รุนแรงซ้ำมากกว่า 1 รูปแบบได้

จากการสัมภาษณ์พบว่ารูปแบบคำพูดที่รุนแรงจนสร้างความเจ็บปวดทางจิตใจกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่สำคัญ ได้แก่ การตำหนิ-วิพากษ์วิจารณ์ด้วยถ้อยคำที่หยาบคาย มีความถี่สูงสุด (11 คน) รองลงมา คือ การกล่าวหาแบบผิด ๆ และไม่เป็นความจริง (9 คน) การเหยียดหยามดูถูกและด้อยค่าความสามารถ (9 คน) การบั่นหัวเพื่อให้เกิดความสงสัยใจตนเอง (4 คน) การขู่ทำร้ายร่างกาย (4 คน) และการประชดโดยการเจี๊ยบ (2 คน)

นอกจากการสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานคร เกี่ยวกับบุคคลซึ่งเป็นแหล่งที่มาสำคัญในการใช้คำพูดที่รุนแรงจนสร้างความเจ็บปวดทางจิตใจแล้ว ผู้วิจัยยังมีการสัมภาษณ์เพื่อให้ได้รายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการปรับตัวที่ช่วยให้บุคคลสามารถรับมือกับความรุนแรงทางคำพูดที่สร้างความเจ็บปวดทางจิตใจได้ โดยขอแนะนำเสนอเฉพาะข้อมูลสำคัญจากการสัมภาษณ์บางส่วน ดังนี้

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1 : ‘ตอนนั้นจำได้ว่าอยู่ห่าง ๆ จากคุณพ่อเลย พยายามไม่เข้าไปหาโดยไม่จำเป็น แม้จะรู้ว่าอาจเป็นวิธีการที่ไม่ค่อยดีเท่าไร แต่ตอนนั้นมันช่วยให้เราสบายใจขึ้นได้จริง ๆ กลายเป็นเราเข้าไปคุยกับคุณแม่แทน คุณแม่ท่านก็ปลอบ ก็ช่วยพูดกับคุณพ่อให้รู้สึกเหมือนมี Safe zone ที่คอยช่วยเรา ทำให้ผ่านพ้นช่วงนั้นมาได้เลย หลัง ๆ คุณพ่อไม่พูดแบบนั้นแล้ว สงสัยถ้าพูดแล้วคุณแม่จะโกรธ (หัวเราะ) ส่วนหัวหน้า ที่ชอบพูดวิจารณ์เราแรง ๆ ก็ได้เพื่อน ๆ ที่ทำงานนี้แหละที่คอยช่วยปลอบ ช่วยให้กำลังใจ ทำให้เราแน่ใจว่าตัวเองไม่ได้เป็นแบบที่หัวหน้าบอก’

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2 : ‘ทั้งแฟนที่ทำร้ายเรา และเพื่อนที่มาใส่ร้ายว่าเราเสีย ๆ หาย ๆ ตอนนั้นจำได้ว่าจิตตกไปพักใหญ่ ๆ แต่ คิดไปคิดมาเราไม่ได้เป็นคนแบบนั้น เรามีคุณค่ามากกว่านั้น เราก็ปฏิเสธความคิดแย่ ๆ และการใส่ร้ายที่ไม่จริง เราเป็นคน ที่รู้ว่าตัวเองเป็นคนอย่างไรดีที่สุด อะไรที่ไม่จริง เรื่องอะไรที่ทำร้ายให้เรา รู้สึกแย่จะใส่ใจไปทำไม พอคิดได้แบบนี้ เหมือนเดินออกจากเขาวงกตเลยนะ ชีวิตดีขึ้นมาก’

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3 : ‘จากที่ครูทำให้เราสงสัยตัวเองว่าเราอาจจะไม่ใช่คนปกติ เรียนรู้ซ้ำเราพยายามปรับปรุงตัวเองเลยพยายามตั้งใจเรียน เข้าสังคมมากขึ้น แล้วเราก็พบว่าจริง ๆ เราไม่ใช่คนโง่อย่างที่ครูสงสัย แล้วคนอื่นก็บอกว่าเราเป็นคน ที่คบหาด้วยง่าย อิมม... เลยคิดว่าถ้าเรายอมปรับตัวออกจาก Comfort zone ของตนเองชีวิตมันก็ดีขึ้น ส่วนเพื่อนที่เคยทะเลาะกันแรง ๆ แล้วเงียบจนห่างกันไป ก็พยายามหาอย่างอื่นทำ ใส่ใจเรื่องนี้น้อยลง หาเพื่อนใหม่ ๆ คนที่เข้ากับเราได้ มันก็รู้สึกดีขึ้นกว่าที่จะมานั่งคิดในเรื่องที่เราไม่เข้าใจ’

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4 : ‘อาที่ว่าเราไม่มีค่า และใช้คำตำราเราแรง ๆ ให้เราเสียใจ หลัง ๆ เราไม่ใส่ใจคำพูดแบบนั้นเลย อยากจะพูดอะไรก็พูดไป เขาเหนื่อยเขาก็หยุดเอง เรารู้ว่ามันไม่เป็นความจริง ตอนหลังไปเข้าหาคุณปู่บอย คุณปู่เขาก็ให้กำลังใจแล้วบอกว่าเราไม่ใช่คนแบบนั้น เราเป็นเด็กดี เรารู้สึกว่าตัวเองมีค่าขึ้น แล้วก็ไม่หวั่นไหวต่อคำพูดแย่ ๆ ของอาหรือคนอื่น ๆ แล้ว’

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5 : 'ในเมื่อเราไม่ได้ทำอะไรผิด เราก็ไม่ต้องใส่ใจ แค่เสียความรู้สึกเฉย ๆ แล้วยิ่งเพื่อนคนอื่นของเราที่หลงเชื่อว่าเรานิสัยไม่ดีจริง ๆ หลง ๆ เราก็คิดว่าถ้าเราไม่ได้เป็นจริง ๆ จะไปกลัวทำไม ความจริงคือความจริง เราก็พยายามถอยห่างจากเพื่อนสนิทกับคนอื่น ๆ ที่หลงเชื่อแล้วมาใส่ร้ายเรานะ มันก็สบายใจขึ้น เพราะยังมีเพื่อนคนอื่น ๆ ที่รู้ว่าเราเป็นคนยังไงก็ยังคงคบกับเพื่อนคนอื่น ๆ ได้ตามปกติจนถึงปัจจุบันเลย'

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6 : 'เราพยายามพิสูจน์ตัวเองเลย จำได้ว่าขยันอ่านหนังสือขึ้นมามาก ผีกล (Skill: ทักษะ) ต่าง ๆ ที่คิดว่าเรายังอ่อนอยู่ แล้วเราก็ทำคะแนนวิชาที่อาจารย์ทำให้เราไม่มั่นใจ เคยดูถูกเราออกมาได้ดี เกรด A เลย ส่วนวิชาอื่น ๆ ก็เกรดดีหมดเหมือนกัน คงเรียกว่าแรงฮึด สุดท้ายอาจารย์คนนั้นก็ขอโทษเราที่ทำให้เรารู้สึกไม่ดีและยอมรับเรา หลังจากนั้นคิดเลยว่าความพยายามอยู่ที่ไหนความสำเร็จอยู่ที่นั่น'

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7 : 'ปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนร่วมงาน กับหัวหน้าที่มาใส่ร้ายเรามาโทษเราว่าผิด หลังจากเราจิตตก ร้องไห้หนักอยู่สองสามวัน เราก็คิดว่าทำไมเราต้องยอมรับอะไรที่มันไม่เป็นความจริง แล้วหัวหน้าบอกว่าเรายังพยายามไม่พอ ทำงานยังไม่ได้คุณภาพ เราเลยพยายามมากกว่าคนอื่น เพื่อพิสูจน์ตนเอง ให้เห็นว่าเรามีความสามารถ มีความตั้งใจ แม้ว่าหัวหน้าจะแกล้งไม่รับรู้ ก็ไม่เป็นไร สุดท้ายคนอื่น ๆ ชื่นชมเรา แล้วความพยายามของเราก็ทำให้เราได้ทำงานที่ใหม่ที่ดีกว่าที่เดิม ตอนนั้นเลยคิดว่า ขอแค่เรารู้ตัวเองและพยายามมากพอก็จะทำให้เราเจอแต่สิ่งดี ๆ'

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8 : 'ช่วงที่คุณแม่อารมณ์ไม่ดี ก็แค่ไม่เข้าใกล้ท่าน จำได้ว่าอยู่ในห้องตัวเองเป็นส่วนใหญ่ อ่านหนังสือ เล่นอินเตอร์เน็ต ทำงานอะไรไปเรื่อย เจอท่านเฉพาะบางเวลาหรือเท่าที่จำเป็น ตอนนั้นผ่านช่วงแย่ ๆ มาด้วยการใช้ชีวิตแบบนั้นเลย อาจไม่ใช่ชีวิตที่ดีที่สุดแต่สบายใจที่จะทำมัน ส่วนตอนนี้ก็โอเคขึ้นแล้ว สงสัยท่านก็เกษียณแล้ว'

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9 : 'การที่เพื่อนสนิทกับแฟนมากล่าวหาเราผิด ๆ นี่มันก็รู้สึกไม่ดีนะ แต่เราก็ยืนยัน ปฏิเสธว่าที่เขาพูดว่าเราไปจับแฟน ไปแย่งแฟน ไปมีคนอื่น ไม่เป็นความจริง ดังนั้นจะทะเลาะก็ทะเลาะเลย ถ้าคนไม่เชื่อใจกันอยู่กันต่อไปก็ยาก ตอนนั้นจำได้ว่าเขากล่าวหาอะไรเราก็ไม่ยอมรับ แล้วเอาหลักฐานให้ดูตลอดว่าเราไม่ได้เป็นแบบนั้น สุดท้ายเรื่องมันก็ค่อย ๆ จางกันไปเราก็ไม่ค่อยได้คุยกับเพื่อนคนนั้นแล้ว แต่เพื่อนเขาก็มาขอโทษเรานะ ส่วนแฟนก็ไม่ได้คบต่อเพราะความที่ไม่ยอมเชื่อใจกันนี่แหละ ส่วนตอนนี้ชีวิตดีมากอะไรไม่จริงไม่ใส่ใจเลย เหมือนเราโตขึ้นแล้ว'

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 10 : 'เรารู้สึกว่าโชคที่ได้เพื่อนสนิท กับพี่ที่คอยช่วยปลอบใจ คอยรับฟัง พี่เราเองก็อยากให้เราเข้าใจให้รอบคอบ ตัวเราเองก็จะได้ไม่เครียดเพราะเก็บมาคิดด้วย เราก็พยายามทำตามนะมันก็ดีขึ้นจริง ๆ เพื่อนสนิทก็ชวนออกไปทำกิจกรรมต่าง ๆ ไปตามตารา นักร้อง พี่เราก้ชวนเราไปทำอย่างอื่นเรียกว่าให้เรายุ่ง ๆ ไว้ กับสนใจอย่างอื่น จะได้ไม่มีเวลาฟุ้งซ่าน ซึ่งก็ได้ผลนะ'

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 11 : 'ตอนเพื่อนที่เราซี้เหนียว เห็นแกตัว พร้อมกับด่าเราด้วย คำหยาบต่าง ๆ นานา นี่โชคที่ได้เพื่อนอีกคนเข้ามาให้คำปรึกษา บอกวิธีแก้ปัญหา พอเรารู้สึกว่ามีคนฟังเรา ช่วยเราคิด ทำให้เรามีสติมากขึ้น สุขภาพจิตก็ดีขึ้น ในที่สุดก็แก้ปัญหาให้กับเพื่อนสนิทได้ ส่วนลูกค้าคนที่มาด่า มาดูถูกเรา หรือคนที่เข้ามาคุกคามทางเพศเรา ก็ได้เพื่อนที่ทำงานที่ออก รับหน้าแทนเวลาพวกนั้นมา แล้วเพื่อนที่ทำงานก็ให้คำปรึกษาได้ดีมาก ให้กำลังใจเรา คุยกันเรื่องสนุก ๆ ดึงเราออกจากความเครียดตรงนั้นได้ นึก ๆ ไปก็ขอบคุณที่รอบตัวเรามีคนดี ๆ ที่ช่วยเหลือเราเสมอ'

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 12 : 'รู้สึกโชคที่ได้คุณแม่ที่เข้าใจเราตอนนั้น ยิ่งตอนคุณพ่อทำร้ายเรา หรือหาว่าเรา คุณแม่ก็ช่วยเรา คอยปกป้องเรา คอยอยู่กับเราตลอด เลยรู้สึกรักคุณแม่เลย แม้ว่าตอนนี้คุณแม่จะไม่อยู่แล้ว แต่ก็มีคุณแม่ที่เป็นที่พึ่งได้ตลอด ท่านก็สอนเราว่าอะไรที่ไม่เป็นความจริงก็ไม่ต้องยอมรับ ให้กล้าที่จะยืนยันแม้ว่าคนอื่นจะไม่เข้าใจ สุดท้ายความจริงจะพิสูจน์ทุกอย่างเอง จนถึงตอนนี้คำสอนนี้ของคุณแม่ก็เป็นหลักสำคัญในการใช้ชีวิตเราเลย ทุกวันนี้เลยสตรอง (Strong: เข้มแข็ง) ขึ้นมาก'

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 13 : 'พอถูกใส่ร้ายจากเพื่อนที่ทำงานเก่าที่ชอบประจบเจ้านาย กล่าวหาเราทั้ง ๆ ที่ไม่เป็นความจริง เราก็ปฏิเสธอย่างจริงจังในที่ประชุม แล้วเราก็ก้มหน้าก้มตาทำงานที่รับผิดชอบเป็นอย่างดี โดยหวังให้คนที่บริษัทเห็นว่าเราตั้งใจ จริงใจ ซึ่งคนอื่น ๆ เขาก็เชื่อเรา เห็นว่าเราทำงานดี สุดท้ายก็กลายเป็นคำว่าบาตรเพื่อนคนที่ชอบทำตัวมีปัญหาประจบหัวหน้าจนต้องลาออกไป จนตอนนี้ก็เห็นสวรรค์ว่าถ้าเราดีจริงใครก็ใส่ร้าย ทำอะไรไม่ดีต่อเราไม่สำเร็จ'

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 14 : 'การที่เพื่อนมาหาว่าเราหลอกมันไปลงทุน ทำมันเสียเงิน เรารู้ตัวว่าไม่เป็นความจริง เพราะกลับกันเลยเป็นเราที่โดนมันหลอกไป พอเราเข้าใจแบบนี้ มันก็ทุกข์น้อยลง เพื่อนคนอื่น ๆ ก็เข้าใจเพราะมันไม่ได้มาชวนเราไปลงทุนคนเดียว คนอื่น ๆ ก็โดนกันหมด เสียหายกันหมด หลังจากโดนชู้ว่าจะทำร้ายร่างกาย ก็ตัดช่องทางการติดต่อเลย ไม่สนใจไม่อยากรุงเกี่ยว พอไม่ได้ติดต่อกัน ไม่ได้รับรู้เราก็สบายใจขึ้น หายกลัว หายหวาดระแวงแล้ว เพราะ

เข้าใจว่ามันไม่กล้าทำจริง แล้วก็ต้องหนีเจ้าหน้าคนอื่น ๆ ด้วย สบายใจขึ้นมากเลย ถือเป็นบทเรียนชีวิตที่ดี'

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 15 : 'โชคดีที่หลังจากอดเสียด กับหาหลักฐานอื่น ๆ ไปฟ้องคุณพ่อคุณแม่ เกี่ยวกับคุณป้าที่ใจร้าย ท่านก็เชื่อเรา เข้าใจเรา แล้วก็ยอมให้เราออกไปอยู่หอ แล้วก็ตำหนิคุณป้าที่ทำไม่ดีต่อเรา จนคุณป้าไม่มายุ่งกับเราแล้ว ดีนะที่คุณพ่อคุณแม่มีเหตุผลและรักเรา หลัง ๆ เราก็ไม่ได้ไปมาหาสู่กับคุณป้าเลย จะได้สบายใจด้วยกันทุกฝ่าย จนเราคิดได้ว่าถ้าใครทำเราไม่สบายใจก็แค่ถอยห่างจากเขา แล้วไปหาคนที่รักเรา มันช่วยได้จริง ๆ'

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 16 : 'หย่าค่ะ!! (หัวเราะ) คนที่มาทำร้ายเราด้วยคำพูด มาทำเราให้มีแต่ความเสียใจ ต้องหนีมันออกมาไกล ๆ อีกคนก็น้องสาว มากล่าวหาเราสุดท้ายก็ไม่ต้องเข้าใจกัน ไม่ต้องคุยกันเลยน่าจะเป็นทางออกที่ดี ซึ่งทุกวันนี้ก็เป็นทางเลือกที่คิดว่าเลือกได้ถูกต้องนะ เพราะไม่รู้สึกแยกับคำพูด คำใส่ร้ายของคนที่ไม่หวังดีต่อเรา แล้วก็รู้ว่าอะไรที่ไม่เป็นความจริง เช่น เราไม่เคยทำหน้าที่ภรรยาที่บกพร่อง หรือประจบคนในครอบครัวเพื่อหวังสมบัติ ก็แค่ปฏิเสธมัน สุดท้ายคนที่ใส่ร้ายเราเขาก็เลิกไปเอง เพราะคนอื่นที่เห็นการกระทำจริง ๆ เราว่าเราเป็นคนอย่างไร เขาก็เข้าใจและไม่เชื่ออะไรที่มันไม่จริงอยู่แล้ว ใครทำอะไรไม่ดีต่อเราเดี่ยวเขาก็ได้รับกรรมกันไปเอง'

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 17 : 'อย่างที่ได้ออกไปว่า เราตั้งใจเรียนเพื่อพิสูจน์ตนเองให้คุณพ่อ คุณแม่เห็น แม้ว่าคะแนนจะไม่ค่อยดีมาก แต่ก็เห็นพัฒนาการขึ้นเรื่อย ๆ จนสุดท้ายสอบเข้ามหาวิทยาลัยคณะดี ๆ ได้ พวกท่านก็ยอมรับและขอโทษเรา เพราะไม่คิดว่าคำพูดของเขาจะทำร้ายเรา ให้เรารู้สึกไม่ดีอย่างมากอยู่ช่วงหนึ่ง อีกสิ่งหนึ่งที่ช่วยทำให้เราหายคิดมากได้ คือ การหางานอดิเรกทำ ตอนนั้นจำได้ว่าชอบอ่านนิยาย วาดรูปกับฝึกเล่นกีตาร์ช่วยให้เราไม่ต้องจดจ่ออยู่กับอะไรแย่ ๆ แล้วก็ช่วยฝึกให้เราสมาธิที่ดีขึ้น จนสามารถโฟกัส (Focus: จดจ่อ) กับการเรียนดีขึ้นได้ด้วย'

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 18 : 'ใครมาดูถูกเรา มาทำให้เรารู้สึกไม่มีคุณค่านี้เรายังต้องพิสูจน์ตัวเองให้เขาเห็นเลยนะ ถึงแม้ว่าเขาจะแกล้งไม่เห็น รับรองต้องมีคนอื่นเห็นแน่ ๆ โชคดีที่เพื่อนร่วมงานกับหัวหน้าคนอื่น ๆ เห็นว่าเราทำงานได้ดี ยอมรับในความสามารถของเรา สุดท้ายเราก็ไม่ค่อยอยากเข้าไปเกี่ยวข้องกับเจ้านายที่ชอบว่าและดูถูกเราเท่าไร คุยกันเฉพาะเรื่องงานเสร็จงานก็อยู่ห่าง ๆ กัน คนที่บริษัทก็เข้าใจ แล้วเราก็ไม่ได้ทำงานบกพร่องด้วย ดังนั้นอยู่กับคนที่เราสบายใจแล้วทำดีต่อไปให้ผลงานเป็นเครื่องพิสูจน์คุณค่าของตัวเอง'

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 19 : 'อะไรที่เพื่อนสนิทที่เราแล้วจริง เราก็เอาไปปรับปรุงตัวนะ แต่อะไรที่ไม่จริงนี่ คือปฏิเสธเลย ตอนแรกอาจจะยังทำไม่ได้ คิดมาเพราะเขาเป็นเพื่อนสนิทเรา แต่ตอนหลังนี่ไม่เอามาใส่ใจเลย ออกากพูดอะไรพูดไป เพราะคนที่รู้จักเรารู้ว่ามันไม่จริง ทำให้เราสบายใจขึ้น มีแรงสู้กับชีวิตมากขึ้น ส่วนเรื่องลูกค้าที่ดูแลเรา ดีที่เราไปปรึกษาเพื่อนร่วมงานกับหัวหน้างานเขาก็เข้าใจแล้วมอบหมายงานอื่นให้เราโดยไม่ต้องเข้าไปติดต่อลูกค้าที่ไม่ดีคนนั้นอีก คอยปลอบใจ ให้คำปรึกษาเราอย่างดีทุกคน เรียกว่าเพื่อนกับหัวหน้างานเป็นคนดีที่เข้าใจเรา ไม่ได้พวกเขาเราน่าจะแะอยู่ เลยรู้สึกว่ามีปัญหาบางอย่างที่เราแก้ไม่ได้ อาจต้องหาบุคคลที่คอยช่วยเหลือ คอยซัพพอร์ต (Support: สนับสนุน) เรา ดีกว่าจะทนทุกข์อยู่คนเดียว'

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 20 : 'ที่คุณพ่อ คุณแม่ชอบวิจารณ์ หรือว่าเราเวลาทำกิจกรรมต่าง ๆ แม้จะรู้สึกไม่ดี แต่ยังดีที่คุณบ้ากับคุณลุงเข้าใจเราและสนับสนุนเรา อีกคนหนึ่ง คือ เพื่อนสนิทที่คอยให้กำลังใจเรา ชวนเราไปทำกิจกรรมที่เราชอบ แม้ว่าพ่อแม่เราจะจะไม่ชอบ (หัวเราะ) เขาชมว่าเราวาดรูปสวย ร้องเพลงเพราะ ไม่นั่นใจว่าจริงหรือไม่จริง แต่ตอนนั้นดีใจมาก (หัวเราะ) อีกอย่างหนึ่งกำลังใจจากคุณลุง คุณบ้า และเพื่อนสนิทของเรานี้แหละที่ทำให้เรายังคงวาดรูปอยู่จนได้รับรางวัล แล้วตอนนี้ก็มาทำงานเกี่ยวกับกราฟิกดีไซน์ (Graphic design) ซึ่งเป็นสิ่งที่เราชอบ ส่วนหนึ่งอาจเพราะต้องการพิสูจน์ตัวเองให้คุณพ่อ คุณแม่เห็นด้วย ส่วนเรื่องแฟนเก่าที่เคยทะเลาะกันและโดนชู้ว่าจะทำร้ายร่างกายเรา สุดท้ายก็เลิกกัน เรียกว่าหนีห่างเลย ไม่อยากอยู่กับคนที่อันตราย และไม่เข้าใจเรา ก็นับว่าเป็นวิธีที่ง่าย และทำให้เราสบายใจได้เหมือนกัน'

เมื่อกลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูล 20 คน ให้ข้อมูลเกี่ยวกับกลวิธีสำคัญในการปรับตัวและรับมือกับคำพูดที่รุนแรงซึ่งสร้างความเจ็บปวดทางจิตใจจนเกิดการเติบโตทางจิตใจตามวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 3 แล้ว ผู้วิจัยนำมาสรุปผลเป็นความถี่ตามข้อมูลการให้สัมภาษณ์ดังตาราง 8 และตารางที่ 9

ตาราง 8 สรุปความถี่ของกลวิธีที่ใช้ในการรับมือและปรับตัวกับคำพูดที่รุนแรงซึ่งสร้างความเจ็บปวดทางจิตใจของคนวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานคร (n = 20)

กลวิธีการปรับตัวช่วยให้บุคคลสามารถรับมือต่อ ความรุนแรงทางคำพูดจนเกิดการเติบโตทางจิตใจ	ความถี่	ผู้ให้ข้อมูลคนที่...
1. การปฏิเสธหากพบว่าคำพูดนั้นไม่เป็นความจริง	10	2, 4, 5, 7, 9, 12, 13, 14, 16, 19
2. การสร้างระยะห่าง (พยายามออกห่างหรือหนี จากบุคคลที่ใช้คำพูดรุนแรง)	9	1, 5, 8, 11, 14, 15, 16, 18, 20
3. การหาการสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลที่ไว้ใจ	8	1, 4, 10, 11, 12, 15, 19, 20
4. การพยายามปรับปรุงตนเองและพิสูจน์คุณค่า ของตนเอง	7	3, 6, 7, 13, 17, 18, 20
5. การเปลี่ยนจุดสนใจด้วยตนเอง (หาสิ่งอื่นที่ น่าสนใจมากกว่าจะมาใส่ใจความรู้สึกทางลบ)	3	3, 10, 17

*หมายเหตุ กลุ่มตัวอย่างสามารถแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบกลวิธีการปรับตัวและการรับมือซ้ำมากกว่า 1 รูปแบบได้

จากการสัมภาษณ์พบว่ากลวิธีที่คนวัยผู้ใหญ่ตอนต้นใช้ในการรับมือและปรับตัวต่อคำพูดที่รุนแรงจนสร้างความเจ็บปวดทางจิตใจจนเกิดการเติบโตทางจิตใจที่สำคัญ ได้แก่ การปฏิเสธหากพบว่าคำพูดนั้นไม่เป็นความจริง (10 คน) รองลงมา คือ การสร้างระยะห่าง (พยายามออกห่างหรือหนีจากบุคคลที่ใช้คำพูดรุนแรง) (9 คน) การหาการสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลที่

ไว้ใจ (8 คน) และการพยายามปรับปรุงตนเองและพิสูจน์คุณค่าของตนเอง (7 คน) ตามลำดับ ส่วนวิธีที่เหลือที่พบ ได้แก่ การเปลี่ยนจุดสนใจด้วยตนเอง (หาสิ่งอื่นที่น่าสนใจมากกว่าจะมาใส่ใจความรู้สึกทางลบ) (3 คน)

ตาราง 9 สรุปความถี่ของกลวิธีการรับมือคำพูดที่รุนแรงซึ่งสร้างความเจ็บปวดทางจิตใจของคนวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานครโดยจำแนกตามประเภท (n = 20)

กลวิธีการรับมือที่ช่วยให้บุคคลสามารถรับมือต่อความรุนแรงทางคำพูดจนเกิดการเติบโตทางจิตใจ	ความถี่
การรับมือโดยมุ่งเน้นที่ปัญหาโดยตรง - การพยายามปรับปรุงตนเองและพิสูจน์คุณค่าของตนเอง	7
การรับมือโดยมุ่งเน้นที่อารมณ์ - การสร้างระยะห่าง (พยายามออกห่างหรือหนีจากบุคคลที่ใช้คำพูดรุนแรง) - การเปลี่ยนจุดสนใจด้วยตนเอง (หาสิ่งอื่นที่น่าสนใจมากกว่าจะมาใส่ใจความรู้สึกทางลบ)	12
การรับมือโดยแก้ไขปัญหาและอารมณ์ร่วมกัน - การปฏิเสธหากพบว่าคำพูดนั้นไม่เป็นความจริง - การหาการสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลที่ไว้ใจ	18

จากข้อมูลกลวิธีการรับมือที่ได้มาจากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างสามารถจำแนกออกมาได้เป็น 3 ประเภทหลักคือ 1) การรับมือโดยมุ่งเน้นที่ปัญหาโดยตรง 2) การรับมือโดยมุ่งเน้นที่อารมณ์ และ 3) การรับมือโดยแก้ไขปัญหาและอารมณ์ร่วมกัน ตามนิยามการเผชิญปัญหาของ Lazarus และ Folkman (1984) จะพบว่ากลวิธีการรับมือโดยแก้ไขปัญหาร่วมกับอารมณ์เป็นกลวิธีที่ถูกพบได้มากที่สุดในงานวิจัยครั้งนี้ถึง 18 ครั้ง และเพื่อแสดงให้เห็นความเชื่อมโยงในกระบวนการรับมือจนเกิดการเติบโตทางจิตใจครบถ้วนทุกกระบวนการ ผู้วิจัยขอสรุปออกมาเป็นตารางตามตารางที่ 10

ตาราง 10 แหล่งที่มาและรูปแบบคำพูดรุนแรงที่สร้างผลกระทบทางลบต่อทั้งร่างกายและจิตใจ รวมถึงกลวิธีการรับมือจนเกิดผลทางบวกต่อจิตใจของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานคร (n = 20)

ผู้ให้ข้อมูลคนที่..	แหล่งที่มา	รูปแบบคำพูดรุนแรง	ผลกระทบทางลบต่อจิตใจและร่างกาย	กลวิธีที่ใช้ในการรับมือ	ผลทางบวกที่สร้างการเติบโตทางจิตใจ
1	คุณพ่อ, หัวหน้างาน	การตำหนิด้วยถ้อยคำหยาบคาย, การดูถูก	เครียด,ขาดความมั่นใจในตนเอง	สร้างระยะห่าง,หากการสนับสนุนทางสังคม	ค้นพบความเข้มแข็งในตนเอง
2	แฟน,เพื่อนสนิท	การตำหนิด้วยถ้อยคำหยาบคาย,กล่าวหา, ช่มชู้,ดูถูก	จิตตก,กินไม่ได้นอนไม่หลับ,เครียด,หวาดระแวง	ปฏิเสธ	ค้นพบความเข้มแข็งในตนเอง
3	คุณครู,เพื่อนสนิท	บ่นหัว,การตำหนิด้วยถ้อยคำหยาบคาย,การเจี๊ยบ	เครียด,คิดมาก,คิดว่าตัวเองมีปัญหา	ปรับปรุงตนเอง,เปลี่ยนจุดสนใจ	ค้นพบโอกาสและความเข้มแข็งในตนเอง
4	คุณอา	การตำหนิด้วยถ้อยคำหยาบคาย,บ่นหัว	เป็นภาวะ,ไม่ควรถูกเกิดมา,รู้สึกไม่มีคุณค่า	ปฏิเสธ,หากการสนับสนุนทางสังคม	ค้นพบความเข้มแข็งในตนเอง
5	เพื่อนสนิท	กล่าวหา,การเจี๊ยบ	รู้สึกแยะ,เครียด,เสียใจ, เก็บตัว	ปฏิเสธ,สร้างระยะห่าง	ค้นพบโอกาสใหม่และความเข้มแข็งในตนเอง
6	อาจารย์,	การดูถูก	รู้สึกแยะ,ไม่ยอมไปเรียน,เครียด	ปรับปรุงตนเอง	ค้นพบความเข้มแข็งในตนเอง

ตาราง 10 (ต่อ)

ผู้ให้ ข้อมูล คนที่..	แหล่งที่มา	รูปแบบคำพูด รุนแรง	ผลกระทบทาง ลบต่อจิตใจและ ร่างกาย	กลวิธีที่ใช้ในการ รับมือ	ผลทางบวกที่ สร้างการเติบโต ทางจิตใจ
7	เพื่อนร่วมงาน, หัวหน้างาน	กล่าวหา,ดูถูก	ร้องไห้หลายวัน ,เครียด,มีปมใน ใจ,จิตตก	ปฏิเสธ,ปรับปรุง ตนเอง	ค้นพบโอกาส ใหม่และความ เข้มแข็งใน ตนเอง
8	คุณแม่	การตำหนิด้วย ถ้อยคำหยาบ คาย	เครียด,รู้สึกว่ ตนเองไม่มี คุณค่า	สร้างระยะห่าง	มีสัมพันธภาพ กับผู้อื่นและพบ โอกาสใหม่
9	แฟน,เพื่อนสนิท	การตำหนิด้วย ถ้อยคำหยาบ คาย,กล่าวหา	เครียด,เจ็บปวด, รู้สึกไม่ดี,นอนไม่ หลับ	ปฏิเสธ	ค้นพบความ เข้มแข็งใน ตนเอง
10	คุณแม่	บ่นหัว	รู้สึกไม่มีคุณค่า ,เครียด,รู้สึกคิด ฟุ้งซ่าน	หาการ สนับสนุนทาง สังคม,เปลี่ยน จุดสนใจ	ค้นพบโอกาส ใหม่และความ เข้มแข็งใน ตนเอง
11	เพื่อนสนิท ,ลูกค้า	การตำหนิด้วย ถ้อยคำหยาบ คาย,ดูถูก	เครียด,รู้สึกแ่, โมโหจนตัวสั่น, จิตตก	สร้างระยะห่าง ,หาการ สนับสนุนทาง สังคม	ค้นพบโอกาส ใหม่และความ เข้มแข็งใน ตนเอง
12	คุณพ่อ	การตำหนิด้วย ถ้อยคำหยาบ คาย,กล่าวหา ,ข่มขู่	โกรธ,ใจสั่น,เจ็บ ใจ,ฝังใจกับเรื่อง นั้น	ปฏิเสธ,หาการ สนับสนุนทาง สังคม	ค้นพบความ เข้มแข็งใน ตนเอง

ตาราง 10 (ต่อ)

ผู้ให้ ข้อมูล คนที่..	แหล่งที่มา	รูปแบบคำพูด รุนแรง	ผลกระทบทาง ลบต่อจิตใจและ ร่างกาย	กลวิธีที่ใช้ในการ รับมือ	ผลทางบวกที่ สร้างการเติบโต ทางจิตใจ
13	เพื่อนร่วมงาน	การดูถูก ,กล่าวหา	เจ็บใจ, เครียด, นอนไม่หลับ	ปฏิเสธ,ปรับปรุง ตนเอง	ค้นพบโอกาส ใหม่และความ เข้มแข็งใน ตนเอง
14	เพื่อนสนิท	กล่าวหา, ข่มขู่	หวาดระแวง, วิตกกังวล , เครียด	ปฏิเสธ, สร้าง ระยะห่าง	ค้นพบความ เข้มแข็งใน ตนเอง
15	คุณป้า	การตำหนิดด้วย ถ้อยคำหยาบ คาย	อึดอัด, เครียด, ไม่สบายใจ , ร้องไห้	สร้างระยะห่าง , หลีกเลี่ยง สนับสนุนทาง สังคม	ค้นพบความ เข้มแข็งใน ตนเอง
16	อดีตสามี , น้องสาว	การตำหนิดด้วย ถ้อยคำหยาบ คาย, กล่าวหา	รู้สึกไม่มีคุณค่า, ท้อแท้, เครียด, หมดกำลังใจ, รู้สึกไม่ดี, เสียใจ	ปฏิเสธ, สร้าง ระยะห่าง	ค้นพบความ เข้มแข็งใน ตนเองและขึ้น ชมในชีวิต
17	คุณพ่อคุณแม่	บ่นหัว	ซึมเศร้า, วิตก กังวล, รู้สึกว่า ตนเองไม่ดีพอ , คิดมาก	ปรับปรุงตนเอง , เปลี่ยนจุดสนใจ	ค้นพบโอกาส ใหม่และความ เข้มแข็งใน ตนเอง

ตาราง 10 (ต่อ)

ผู้ให้ ข้อมูล คนที่..	แหล่งที่มา	รูปแบบคำพูด รุนแรง	ผลกระทบทาง ลบต่อจิตใจและ ร่างกาย	กลวิธีที่ใช้ในการ รับมือ	ผลทางบวกที่ สร้างการเติบโต ทางจิตใจ
18	หัวหน้าเก่า	การดูถูก	จิตตก, เครียด, ไม่ยอมไป ทำงาน, นอนไม่ หลับ	สร้างระยะห่าง, ปรับปรุงตนเอง	ค้นพบความ เข้มแข็งใน ตนเอง
19	เพื่อนสนิท , ลูกค้า	การดูถูก	ช็อค, ร้องไห้, รู้สึก แย่, เครียด, คิด มาก	ปฏิเสธ, หากการ สนับสนุนทาง สังคม	ค้นพบโอกาส ใหม่และความ เข้มแข็งใน ตนเอง
20	คุณพ่อคุณแม่ , แฟน	การตำหนิด้วย ถ้อยคำหยาบ คาย, การดูถูก , ชมชู้	เครียด, มีปมใน ใจ, ซึมเศร้า, เก็บ ตัว, รู้สึกไม่มี คุณค่า, นอนไม่ หลับ	สร้างระยะห่าง, ปรับปรุงตนเอง , หากการ สนับสนุนทาง สังคม	ค้นพบโอกาส ใหม่และความ เข้มแข็งใน ตนเอง มี สัมพันธภาพกับ ผู้อื่น

จากตารางที่ 10 จะแสดงให้เห็นถึงภาพรวมของงานวิจัยในครั้งนี้ตั้งแต่แหล่งที่มาของคำพูดรุนแรง รูปแบบของคำพูดรุนแรง ผลกระทบจากคำพูดรุนแรง จนตลอดกลวิธีการรับมือและการเติบโตของบุคคลในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่าผลกระทบทางลบสามารถเกิดขึ้นได้ทั้งทางจิตใจและร่างกาย โดยผลกระทบทางลบที่พบมากที่สุดคือ ความเครียด การรู้สึกไม่มีคุณค่า ผังใจ จิตตกและซึมเศร้า นอกจากนี้จะยังพบผลกระทบต่อทางร่างกายอย่างเช่นอาการนอนไม่หลับ และการเติบโตที่พบมากที่สุดคือ เชื้อมั่นใจตนเอง เติบโตในตนเอง และการปรับตัวต่อปัญหา ความยากลำบากด้วยความเข้มแข็งส่วนบุคคล รวมถึงการมองหาความสุขด้านอื่นทดแทนเป็นต้น

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่องกลวิธีการรับมือเพื่อลดผลกระทบที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดทางจิตใจจากความรุนแรงทางคำพูดของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์ ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาแหล่งที่มาสำคัญที่เป็นตัวบุคคลซึ่งใช้คำพูดที่รุนแรงจนสร้างความเจ็บปวดทางจิตใจ ของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานคร 2) เพื่อศึกษารูปแบบคำพูดรุนแรงทางที่สร้างความเจ็บปวดทางจิตใจของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานคร และ 3) เพื่อศึกษาวิธีการปรับตัว ที่ช่วยให้บุคคลวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานครสามารถรับมือต่อความรุนแรงทางคำพูดที่สร้างความเจ็บปวดทางจิตใจจนเกิดการเติบโตทางจิตใจ โดยกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ บุคคลวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีอายุระหว่าง 20 – 40 ปี ทั้งเพศชาย เพศหญิง หรือไม่ต้องการระบุเพศ ซึ่งผู้วิจัยใช้การสุ่มแบบเจาะจงจากผู้ที่เคยผ่านประสบการณ์ได้รับผลกระทบจากความรุนแรงทางคำพูดจนเกิดความเจ็บปวดทางจิตใจ แต่สามารถรับมือเผชิญกับปัญหาจนเกิดการเติบโตทางจิตใจจนปรับตัวและใช้ชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข จำนวน 20 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัยประกอบด้วย 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล 2) แบบประเมินประสบการณ์ความเจ็บปวดทางจิตใจ 3) แบบประเมินความสามารถในการเผชิญกับปัญหาจนเกิดการเติบโตทางจิตใจจากผลกระทบของความรุนแรงทางคำพูด เพื่อคัดกรองผู้ที่มีคุณสมบัติเหมาะสมที่จะเป็นกลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูล 4) แบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งมีโครงสร้างในหัวข้อเกี่ยวกับบุคคลที่เป็นแหล่งที่มาสำคัญของคำพูดที่รุนแรง และรูปแบบของคำพูดที่รุนแรงซึ่งส่งผลให้เกิดความเจ็บปวดทางจิตใจ และแบบสัมภาษณ์เชิงลึกในหัวข้อเกี่ยวกับลักษณะกลวิธีที่บุคคลใช้รับมือเมื่อต้องเผชิญกับคำพูดหรือการสื่อสารที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดทางจิตใจ

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ขอจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์และได้รับหนังสือรับรองการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เลขที่ SWUEC-G-269/66 โดยการประชาสัมพันธ์โครงการวิจัยผ่านอินเทอร์เน็ตและเว็บไซต์ เครือข่ายสังคมออนไลน์ต่าง ๆ จากนั้น ให้ผู้ที่สนใจเข้าร่วมตอบแบบประเมินประสบการณ์ความเจ็บปวดทางจิตใจ และแบบประเมินความสามารถในการเผชิญกับปัญหาจนเกิดการเติบโตทางจิตใจจากผลกระทบของความรุนแรงทางคำพูด ซึ่งผู้ที่มีคะแนนผ่านเกณฑ์ที่กำหนดผู้วิจัยจะติดต่อเพื่อขออนุญาตวันเวลา และช่องทางที่จะสะดวกให้การสัมภาษณ์เชิงลึก ได้แก่ แบบออนไลน์ หรือแบบเผชิญหน้า โดยก่อนทำการสัมภาษณ์ผู้วิจัยจะอธิบายวัตถุประสงค์ของการวิจัย ตอบข้อ

ซักถาม และขอความยินยอมเข้าร่วมให้ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นจึงทำการสัมภาษณ์เชิงลึกตามกระบวนการที่กำหนดไว้ และนำมาประมวลผลข้อมูลตามวัตถุประสงค์การวิจัย

ผลจากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น จำนวน 20 คน พบว่า เป็นเพศหญิง จำนวน 10 คน (ร้อยละ 50) เป็นเพศชาย จำนวน 6 คน (ร้อยละ 30) และไม่ระบุเพศ 4 คน (ร้อยละ 20) มีอายุเฉลี่ย เท่ากับ 31.60 ปี จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างระบุว่าบุคคลที่มีเป็นแหล่งสำคัญของการใช้คำพูดที่รุนแรงจนสร้างความเจ็บปวดทางจิตใจ ได้แก่ บุคคลในครอบครัว เช่น พ่อ แม่ ญาติ พี่น้อง มีความถี่สูงสุด (9 คน) รองลงมา คือ เพื่อนสนิท (7 คน) เพื่อนร่วมงาน หรือผู้บังคับบัญชา (4 คน) คนรัก (2 คน) ครู-อาจารย์ (2 คน) และบุคคลอื่น ๆ ที่ไม่ได้มีความสนิทสนมแต่จำเป็นต้องมีปฏิสัมพันธ์กัน คือ ลูกค้า (2 คน)

เมื่อพิจารณาเกี่ยวกับรูปแบบคำพูดที่รุนแรงจนสร้างความเจ็บปวดทางจิตใจกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่สำคัญ ได้แก่ การตำหนิ-วิพากษ์วิจารณ์ด้วยถ้อยคำที่หยาบคาย มีความถี่สูงสุด (11 คน) รองลงมา คือ การกล่าวหาแบบผิด ๆ และไม่เป็นความจริง (9 คน) การเหยียดหยามดูถูกและดูย่ำค่าความสามารถ (9 คน) การบั่นหัวเพื่อให้เกิดความสงสัยใจตนเอง (4 คน) การพูดร้ายร่างกาย (4 คน) และการประชดโดยการเจียบ (2 คน)

นอกจากนี้ยังพบว่ากลุ่มตัวอย่างใช้กลวิธีในการรับมือและปรับตัวต่อคำพูดที่รุนแรงจนสร้างความเจ็บปวดทางจิตใจจนเกิดการเติบโตทางจิตใจที่สำคัญ ได้แก่ การปฏิเสธหากพบว่าคำพูดนั้นไม่เป็นความจริง (10 คน) รองลงมา คือ การสร้างระยะห่าง (พยายามออกห่างหรือหนีจากบุคคลที่ใช้คำพูดรุนแรง) (9 คน) การหาการสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลที่ไว้ใจ (8 คน) และการพยายามปรับปรุงตนเองและพิสูจน์คุณค่าของตนเอง (7 คน) ตามลำดับ ส่วนวิธีที่หลีกเลี่ยงได้แก่ การเปลี่ยนจุดสนใจด้วยตนเอง (หาสิ่งอื่นที่น่าสนใจมากกว่าจะมาใส่ใจความรู้สึกทางลบ) (3 คน)

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยขออภิปรายผลการศึกษาดังกล่าวโดยเริ่มจากแหล่งที่มาซึ่งเป็นตัวบุคคลซึ่งใช้คำพูดที่รุนแรงจนสร้างความเจ็บปวดทางจิตใจแก่ผู้ที่เป็นวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในอันดับต้น ๆ ได้แก่ บุคคลในครอบครัว เช่น พ่อ แม่ ญาติ ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับการเลี้ยงดู หรือแม้แต่เพื่อนสนิทซึ่งบุคคลเหล่านี้เป็นบุคคลที่มีความใกล้ชิดสูงและการดำเนินชีวิตของผู้ที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นอย่างมาก อีกทั้งยังเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่มีส่วนสำคัญในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ของบุคคลด้วย ดังนั้นเมื่อมีการใช้คำพูดที่รุนแรงจะทำให้บุคคลเกิดความเครียด และเจ็บปวดสูงอย่างการคิด

ว่าตนเองไม่มีคุณค่า คิดว่าตนเองมีปัญหา ซึมเศร้าหรือขาดความมั่นใจในตนเอง ซึ่งส่วนหนึ่งอาจมาจากความรู้สึกว่าพ่อ แม่ ญาติพี่น้อง หรือเพื่อนสนิท เป็นผู้ที่ควรจะเข้าใจตนเองมากที่สุดแต่เมื่อเกิดความขัดแย้งขึ้นเหตุใดจึงใช้คำพูดที่ดูรุนแรงโดยไม่คำนึงถึงสภาพจิตใจของตน และรู้สึกเหมือนว่าแหล่งพึ่งพิงสนับสนุนทางจิตใจที่สำคัญได้สูญหายไปจึงเกิดความคับข้องใจสูงขึ้น จนเกิดภาวะเครียดและส่งผลลบต่อสุขภาพจิตตามมา ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต (Cho & Lee, 2018; Nwankwo & Agu, 2018)

แหล่งของคำพูดรุนแรงในอันดับรองลงมา ได้แก่ เพื่อนร่วมงานหรือผู้บังคับบัญชา เนื่องจากสังคมทำงานของคนวัยผู้ใหญ่ตอนต้นเป็นส่วนที่ทำให้บุคคลรู้สึกมีคุณค่า มีความสำคัญ และได้รับการยอมรับในสังคมบุคคลเหล่านี้เป็นส่วนสำคัญต่อการดำรงวิถีชีวิตในสังคมของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานหรือผู้บังคับบัญชา ส่งผลต่อบทบาทด้านอาชีพการงาน สังคม และความรู้สึกมั่นคงในชีวิต ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นจากบุคคลเหล่านี้สามารถทำให้รู้สึกความรู้สึกอึดอัดใจ ความคับข้องใจ วิตกกังวลต่อหน้าที่การงานไปจนถึงความยากลำบากต่อการดำเนินชีวิตประจำวันได้ (Shier et al., 2018; รมิดา แสงสวัสดิ์, 2564) แหล่งของคำพูดรุนแรงใน ส่วนคนรัก รวมถึงบุคคลอื่น ๆ เช่น ครู-อาจารย์ หรือผู้ที่เป็นลูกค้ำในงานที่ตนเองปฏิบัติอยู่อาจมีส่วนทำให้บุคคลในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นรู้สึกเจ็บปวดเมื่อถูกสื่อสารด้วยคำพูดที่รุนแรงได้ เนื่องจากผู้ที่เป็นคนรักย่อมมีความเกี่ยวข้องใกล้ชิดหรือมีการพึ่งพิงกันทางอารมณ์และจิตใจในลักษณะของความรู้สึกปลอดภัย อบอุ่น แต่เมื่อบุคคลได้รับคำพูดทางลบก็อาจทำให้ความรู้สึกปลอดภัยอบอุ่นนั้นหายไปกลายเป็นความรู้สึกทางลบที่อาจส่งผลถึงการสันคลอนทางความสัมพันธ์ได้ ส่วนบุคคลที่มีความเกี่ยวข้องกับบุคคลวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีความใกล้ชิดทางความสัมพันธ์รองลงมาอย่างครู-อาจารย์ หรือลูกค้ำ ก็อาจมีการใช้คำพูดที่รุนแรงจนส่งผลต่อความเจ็บปวดทางจิตใจได้เช่นกัน เนื่องจากบุคคลในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นเป็นวัยที่ต้องการการยอมรับและความนับถือ เมื่อความสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคมเกิดความขัดแย้ง ย่อมส่งผลให้เกิดความวิตกกังวลต่อความรู้สึกมั่นคงในจิตใจ คุณค่าการยอมรับในสังคมและความภูมิใจ จนส่งผลให้เกิดความเครียดขึ้น (Grandey, 2007; Sylaska & Edwards, 2014)

เมื่อพิจารณาถึงผลการวิจัยเกี่ยวกับรูปแบบคำพูดที่รุนแรงจนสร้างความเจ็บปวดทางจิตใจของบุคคลวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้พบว่ารูปแบบคำพูดที่ส่งผลต่อความเจ็บปวดทางจิตใจสูงเป็นอันดับต้น ๆ ได้แก่ การตำหนิ-วิพากษ์วิจารณ์ด้วยถ้อยคำที่หยาบ

คายน การกล่าวหาแบบผิด ๆ และไม่เป็นความจริง การเหยียดหยามดูถูกและด้อยค่าความสามารถ การป้อนหัวเพื่อให้เกิดความสงสัยสับสนในตนเอง ซึ่งลักษณะคำพูดเหล่านี้ถูกพบจากงานวิจัยว่าเป็นคำพูดที่ทำให้บุคคลรู้สึกเจ็บปวดได้อย่างมาก ภูริทัต สิงหเสม et al. (2560) พบว่ารูปแบบการล่วงละเมิดทางวาจาโดยการใช้ถ้อยคำหยาบคาย ไม่สุภาพ ดูถูก เสียดสีและดูต่ำ เป็นรูปแบบหนึ่งของการถูกล่วงละเมิดทางอารมณ์ที่ก่อให้เกิดบุคคลเกิดอารมณ์ทางลบได้ง่าย เช่นเดียวกับ Karakurt and Silver (2013) และ Yun et al. (2019) ที่ขยายความเกี่ยวกับความรุนแรงทางคำพูดในลักษณะของการกลั่นแกล้ง ใสร้าย ดูหมิ่น ช่มชู้ หรือการพยายามควบคุมบุคคลให้เขาสูญเสียความมั่นใจในตนเองจนต้องยินยอมทำตาม ย่อมทำให้บุคคลเกิดความเจ็บปวดทางจิตใจได้ง่าย เนื่องจากคำพูดเหล่านี้มีส่วนบั่นทอนการรับรู้ความสามารถและการเห็นคุณค่าในตนเอง หากบุคคลรู้สึกว่าถูกผู้อื่นพูดโจมตี ต่ำหนีด้อยค่าความเป็นมนุษย์หรือลดทอนศักดิ์ศรี จะทำให้รู้สึกว่าตนเป็นผู้ที่ไร้ความสามารถ ไม่มีใครต้องการเข้าใกล้หรือคบหา ซึ่งยิ่งคำพูดเหล่านี้มาจากผู้ที่บุคคลให้ความสำคัญหรือมีอิทธิพลต่อความคิด ความรู้สึกและการดำเนินชีวิตก็จะทำให้เกิดการขาดความมั่นใจ จนกลายเป็นความอ่อนไหวทางอารมณ์ความรู้สึกทางลบได้ง่าย

นอกจากนี้คำพูดในลักษณะการขู่ทำร้ายร่างกายย่อมส่งผลให้คนเกิดความวิตกกังวลจากความกลัวในสวัสดิภาพความปลอดภัยในด้านร่างกายของตนจนอาจก่อให้เกิดสภาวะอ่อนไหวทางจิตใจเพิ่มขึ้นได้ แม้ว่าในบางครั้งอาจเป็นการขู่โดยไม่ได้เกิดขึ้นจริงแต่ก็สร้างความเสียหายต่อจิตใจได้ไม่ต่างจากการล่วงละเมิดทางร่างกาย เนื่องจากบุคคลจะเกิดความเครียดและความหวาดกลัวอย่างต่อเนื่องจนทำให้เกิดความอ่อนแอและหวั่นไหวจนเกิดความสัมพันธ์ทางสังคมที่ไม่ดีได้ง่าย (Paul & Eckenrode, 2015; P. W. Wong & B. K. Matthies, 2010) อย่างไรก็ตามในบางกรณีบุคคลก็อาจเกิดความเจ็บปวดจาก อวัจนภาษา คือ การประชดโดยการเงิบ ซึ่งเป็นการสื่อสารอย่างหนึ่งถึงการไม่ยอมรับ และเมื่อการแสดงท่าทีเช่นนั้นมาจากผู้ที่ใกล้ชิดหรือผู้ที่บุคคลให้ความสำคัญแล้ว บุคคลอาจเกิดความสงสัยว่าตนได้ทำอะไรที่ไม่เหมาะสม หรือมีความผิดจนไม่ได้รับการยอมรับจนเกิดความคับข้องใจ และเมื่อการนิ่งเงิบนั้นคงอยู่เป็นเวลานานก็อาจกระทบต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจนเกิดความไม่มั่นคงทางจิตใจและเกิดความเจ็บปวดทางจิตใจได้ (Teicher et al., 2010)

ส่วนสุดท้ายของการวิจัยครั้งนี้ซึ่งมีความสำคัญสูงสุด คือ ประเด็นเกี่ยวกับกลวิธีการปรับตัวในการรับมือต่อความรุนแรงทางคำพูดที่สร้างความเจ็บปวดทางจิตใจของบุคคลผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งพบว่า กลวิธีสำคัญที่บุคคลใช้เป็นอันดับต้น ๆ คือ การปฏิเสธหากพบว่าคำพูดนั้นไม่เป็นความจริง หรือการสร้างระยะห่างจากบุคคลที่ใช้คำพูดรุนแรง เนื่องจากงานวิจัยครั้งนี้พบว่า

ลักษณะคำพูดรุนแรงส่วนมากเป็นคำหยาบคาย การกล่าวหาแบบผิด ๆ ดุฎกและบั่นหัวให้เกิดการด้อยค่าความสามารถ โดย Thomason (2018) ระบุว่าบุคคลมีกลวิธีพื้นฐานในการจัดการกับคนที่ใช้คำพูดรุนแรงอย่างเฉียบพลัน ด้วยการบอกกล่าวอย่างหนักแน่นว่าไม่ให้ใช้คำพูดรุนแรงมาวิพากษ์วิจารณ์ ตัดสิน ทำให้เกิดความอับอาย หรือข่มขู่อีกต่อไป ซึ่งถือเป็นการปฏิเสธและยุติความสัมพันธ์ทางสังคม เป็นการตอบโต้ต่อการใช้ความรุนแรงกับบุคคลที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวด

สอดคล้องกับ Chen et al. (2018) ได้ระบุถึงหลักกลวิธีพื้นฐานที่บุคคลมักใช้รับมือกับปัญหา คือ การมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem focused coping) ก่อน ซึ่งหากบุคคลพิจารณาแล้วว่าคำพูดรุนแรงนั้นไม่ความจริงการปฏิเสธ และออกห่างจากแหล่งบุคคลที่ก่อให้เกิดความเครียดและเจ็บปวดนั้นสามารถกระทำได้ง่ายที่สุด และการกระทำดังกล่าวยังถือเป็นกลวิธีในการมุ่งจัดการกับอารมณ์ทางลบ (Emotional focused coping) ได้ด้วย เนื่องจากเมื่อบุคคลออกห่างจากแหล่งความเครียดและเจ็บปวดและจะช่วยลดการกระตุ้น (triggered) การเกิดอารมณ์ทางลบได้ ทำให้บุคคลใจเย็นและมีสติ สัมผัสปัญญามากขึ้นจนมีเวลาในการพิจารณาประเด็นต่าง ๆ เพื่อหาทางรับมือกับปัญหาและความเครียดได้ตามความเป็นจริง Kokkinos et al. (2015)

กลวิธีรับมือกับคำพูดรุนแรงที่บุคคลใช้รองลงมา คือ การหาการสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลที่ไว้ใจ เช่น ผู้ปกครอง ญาติ เพื่อนสนิท โดย Noret et al. (2020) กล่าวว่าบุคคลเหล่านี้มีส่วนเกี่ยวข้องกับพัฒนาการทางความคิด อารมณ์ และสังคมของบุคคลตั้งแต่ยังเด็ก จึงทำให้เกิดความไว้วางใจและมีความรู้สึกปลอดภัยที่จะขอความช่วยเหลือ ซึ่งอาจอยู่ในรูปของการให้คำปรึกษา การลงมือช่วยแก้ปัญหา การแสดงความเห็นอกเห็นใจ แสดงความเมตตา และปลอบโยนเพื่อลดอารมณ์ทางลบ รวมถึงช่วยทำให้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดจากความเจ็บปวดทางจิตใจเบาบางลง ซึ่ง Nwankwo and Agu (2018) ก็ให้คำแนะนำในลักษณะเดียวกันว่าเมื่อบุคคลพบกับความเจ็บปวดทางจิตใจก็อย่าลังเลที่จะแสวงหาความช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้างที่มีความสัมพันธ์ที่ดีและหมั่นสร้างเครือข่ายของการสนับสนุนทางสังคมอยู่เสมอจะช่วยเพิ่มสุขภาวะทางจิตและหลุดพ้นจากอารมณ์ทางลบได้ง่าย

นอกจากนี้กลวิธีหนึ่งที่กลุ่มตัวอย่างเลือกใช้เพื่อทำให้ตัวเองเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจในระยะยาว คือ การพยายามปรับปรุงตนเองและพิสูจน์คุณค่าของตนเอง เนื่องจากในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นเป็นวัยที่มีวุฒิภาวะแล้ว การที่สามารถยอมรับในข้อดีข้อเสียของตนเองได้ตามความเป็นจริง และพยายามแสวงหาการปรับปรุงพัฒนาตนเองเพื่อให้มีความสามารถในด้านต่าง ๆ เพิ่มขึ้น

เป็นสิ่งที่ควรกระทำ เพราะเมื่อตนเองได้แสดงความสามารถให้ผู้อื่นที่เรามีปฏิสัมพันธ์ด้วย เช่น ผู้ปกครอง เพื่อนร่วมงาน หรือเจ้านายได้รับรู้ ก็จะช่วยก่อให้เกิดความรู้สึกชื่นชม ลดการใช้คำพูดที่รุนแรงต่อบุคคลลง และเมื่อสังคมให้การยอมรับในความสามารถของบุคคลแล้วก็จะทำให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นซึ่งมีส่วนช่วยให้เกิดภูมิคุ้มกันต่ออารมณ์ทางลบต่าง ๆ ที่จะมาทำร้ายตนเองด้วย (Rodriguez & Loos-Sant'Ana, 2015) ซึ่ง Wu et al. (2021) ยังให้ความเห็นเพิ่มเติมว่าอาจเป็นการดีที่บุคคลรวมถึงคนในสังคมนั้นจะฝึกฝนพัฒนาตนเองให้มีความสามารถในด้านต่าง ๆ และแสดงออกให้ผู้อื่นรับรู้ตั้งแต่วัยเด็ก เพราะนอกจากจะช่วยส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจในการรับมือกับเหตุการณ์ทางลบช่วยลดความวิตกกังวลทางสังคมแล้ว ยังทำให้ผู้อื่นเกิดการยอมรับและทำให้ปัญหาการคุกคามถูกลดลงในสังคมน้อยลงด้วย

กลวิธีในการรับมือกับคำพูดรุนแรงที่ทำร้ายจิตใจวิธีสุดท้ายที่แม้ว่าจะพบวากลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ใช้ไม่มากนัก คือ การหาสิ่งที่น่าสนใจทำเพื่อเปลี่ยนจุดสนใจตนเองมากกว่าจะใส่ใจกับความรู้สึกทางลบ เช่น การทำงานอดิเรกหรือกิจกรรมอื่น ๆ ที่สนใจ การเล่นกีฬา เล่นดนตรี และการพักผ่อน นั้นนับเป็นกลวิธีในการมุ่งจัดการกับอารมณ์ทางลบ เพราะเมื่อบุคคลทำกิจกรรมที่ตนเองชอบจะมีส่วนช่วยให้เกิดความสุขทางจิตใจมากขึ้น สภาวะอารมณ์ในภาพรวมดีขึ้น (Mannell, 2007) และมีส่วนช่วยในการตระหนักรู้เกี่ยวกับการใช้เวลาในการสร้างประโยชน์ด้าน ต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตให้เกิดความสุข มากกว่าจะใส่ใจกับเหตุการณ์ทางสังคมทางลบที่ทำให้ตนเองเจ็บปวด (Staempfli, 2007)

เห็นได้ว่ากลวิธีในการรับมือกับคำพูดรุนแรงที่ทำร้ายจิตใจที่ได้พบจากการวิจัยในครั้งนี้ เป็นเพียงแนวทางส่วนหนึ่งที่ถูกใช้เพื่อให้บุคคลสามารถเกิดการปรับตัวและเกิดความเติบโตเข้มแข็งทางจิตใจ จนกลายเป็นภูมิคุ้มกันที่จะแก้ไขปัญหาต่าง ๆ จากการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมได้ ซึ่งสำหรับบางคนแล้วอาจใช้เพียงกลวิธีเดียวก็ได้ผล แต่ในขณะที่บางคนก็อาจต้องใช้ผสมผสานกันหลายวิธีแตกต่างกันไปตามสถานการณ์จึงจะเกิดประสิทธิภาพ

อย่างไรก็ตามคำพูดรุนแรงสามารถสร้างผลกระทบทางลบต่อทั้งจิตใจและร่างกายของบุคคลทำให้เกิดความเจ็บปวดทางจิตใจตามมา บุคคลจะต้องรับมือกับความเครียดที่เกิดขึ้นจากคำพูดรุนแรงเหล่านั้น ในบุคคลที่ไม่สามารถรับมือได้อย่างเหมาะสมอาจทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมา และผลกระทบที่น่ากังวลที่สุดของเหยื่อความรุนแรงทางคำพูดคือบุคคลเหล่านั้นจะสามารถเป็นผู้สร้างความรุนแรงเอง เพื่อปกป้องตนเองไม่ได้รับผลกระทบทางลบต่อจิตใจ

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

ผู้วิจัยขอนำเสนอข้อเสนอแนะในการวิจัยแยกเป็นสองประเด็น คือ ข้อเสนอแนะจากการนำผลการวิจัยไปใช้ และข้อเสนอแนะในการวิจัยในอนาคต รายละเอียดดังนี้

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ข้อมูลจากการสัมภาษณ์พบว่าส่วนมากบุคคลที่เป็นแหล่งของคำพูดรุนแรงที่สร้างความเจ็บปวดมักเป็นคนที่มีความใกล้ชิดกับผู้ที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นมาก คือ คนในครอบครัว เช่น พ่อ แม่ ญาติ พี่น้อง รองลงมาเป็นเพื่อนสนิท และบุคคลในวัยนี้อยู่ในวัยทำงาน และการสร้างครอบครัว เพื่อนร่วมงานและผู้บังคับบัญชา และคนที่เป็นแฟนจึงอาจมีส่วนใช้คำพูดที่รุนแรงได้เช่นกัน ดังนั้นผลการวิจัยจึง แสดงให้เห็นว่าคนที่มีความใกล้ชิดมีโอกาสที่ใช้คำพูดที่สร้างความเจ็บปวดให้บุคคลได้ง่าย ไม่ว่าจะตั้งใจโดยที่ตั้งใจ หรือไม่ตั้งใจก็ตาม หรือแม้แต่ว่าบุคคลที่เป็นครู-อาจารย์ซึ่งทำหน้าที่สร้างเสริมความรู้ทางการศึกษา ให้กับบุคคล หรือลูกคำที่แม่ไม่ได้มีความใกล้ชิดมากนักหากสื่อสารได้ไม่ถูกต้องแล้วก็มีส่วนสร้างให้เกิดความเจ็บปวดได้เช่นกัน ดังนั้นบุคคลทุกคนไม่ว่าจะเป็นบุคคลที่ใกล้ชิด หรือบุคคลที่ต้องมีการปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันก็ควรที่จะมีการสื่อสารอย่างเหมาะสม ระวังระวังการใช้อารมณ์ หรือคำพูดที่รุนแรงเนื่องจากจะเป็นแหล่งกระตุ้นความเจ็บปวดและเกิดอารมณ์ทางลบที่จะบั่นทอนสุขภาพจิตและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้

นอกจากนี้ยังพบว่ารูปแบบของคำพูดที่รุนแรงและสร้างความเจ็บปวดมักมาจากคำพูดตำหนิ-วิพากษ์วิจารณ์ด้วยถ้อยคำที่หยาบคาย กล่าวหาแบบผิด ๆ ไม่เป็นความจริง เหยียดหยามดูถูก หรือพยายามทำให้บุคคลสงสัยในความสามารถหรือคุณค่าของตนเอง รวมถึงก่อให้เกิดความรู้สึกไม่ปลอดภัยทางด้านร่างกายผ่านการขู่ทำร้าย หรือแม้แต่การแสดงออกด้วยการเงี้ยว นิ่งเฉยที่ทำให้การสื่อสารทำความเข้าใจที่ตีหยุดชะงักลง ก็ล้วนเป็นต้นเหตุของการทำลายความสัมพันธ์ และก่อให้เกิดความเจ็บปวดทางจิตใจได้อย่างมาก

ดังนั้นงานวิจัยชิ้นนี้จึงเป็นข้อมูลเบื้องต้นที่สร้างความตระหนักให้กับผู้ที่แสดงบทบาทหน้าที่ดังกล่าวทุกคน และเกิดความระมัดระวังในการสื่อสาร ไม่ใช่รูปแบบคำพูดที่รุนแรงตามที่ได้ระบุไป หรืออาจเป็นแนวทางให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพทางจิต หรือองค์การ ต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน หรือแม้แต่ว่าบุคคลกรในวงการการศึกษา ในการให้ความรู้กับผู้ที่ใกล้ชิดกับบุคคลวัยผู้ใหญ่ในตอนต้น หรือบุคลากรในสังกัดให้สามารถสื่อสารได้อย่างถูกต้อง สร้างสรรค์หลีกเลี่ยงการสร้าง ความขัดแย้งและความเจ็บปวดให้กับบุคคล

2. งานวิจัยชิ้นนี้ทำให้ทราบถึงกลวิธีที่บุคคลใช้ในการปรับตัวและการรับมือกับคำพูดรุนแรงที่ทำให้ร้ายจิตใจจนเกิดเป็นการเติบโตทางจิตใจและเกิดสุขภาพทางจิตที่ดีขึ้น ดังนั้น จึงอาจ

เป็นข้อมูลให้ผู้ที่กำลังได้รับผลกระทบทางลบจากคำพูดที่รุนแรงใช้เป็นแนวทางในการแก้ปัญหา และนำพาตนเองออกจากความทุกข์ที่เกิดจากคำพูดที่รุนแรงได้โดยอาจเน้นที่การจัดการใช้กลวิธีหลัก คือ การจัดการกับปัญหา เช่น การมีสติในการสำรวจตนเองและปฏิเสธหากคำพูดที่รุนแรงนั้นไม่เป็นความจริง หรืออาจพัฒนาปรับปรุงตนเองให้เป็นคนที่มีความสามารถและเห็นคุณค่าของตนเอง และกลวิธีอีกรูปแบบหนึ่งคือการจัดการกับอารมณ์ เช่น การหาการสนับสนุนทางสังคมจากคนที่สนใจ หรือเปลี่ยนจุดสนใจจากการทำกิจกรรมอื่น ๆ เพื่อให้เกิดความรู้สึกทางบวกเพิ่มขึ้น

นอกจากนี้ยังสามารถใช้เป็นข้อมูลที่ทำให้หน่วยงาน หรือผู้ที่เกี่ยวข้องในการให้คำปรึกษาทางสุขภาพจิต การบำบัดความเครียด หรือการพัฒนาการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพในการใช้อบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะการสื่อสาร หรือการช่วยลดปัญหาผลกระทบทางลบจากการสื่อสารด้วยคำพูดที่ไม่เหมาะสมหรือคำพูดรุนแรงที่ทำร้ายจิตใจได้

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการทำวิจัยครั้งต่อไปอาจเป็นการศึกษาเพื่อหาปัจจัยอื่น ๆ ที่อาจส่งผลให้บุคคลเกิดความเจ็บปวดทางจิตใจนอกเหนือจากผลกระทบของคำพูดที่รุนแรงได้ เช่น ลักษณะบุคลิกภาพ ความเหงาทางสังคม ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล รวมถึงปัจจัยที่อาจช่วยลดความเจ็บปวดทางจิตใจอื่น ๆ ได้ เช่น การสนับสนุนทางสังคม กลวิธีการในการป้องกันตัวแบบต่าง ๆ และ เทคนิคการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยา ซึ่งจะช่วยขยายขอบเขตของการศึกษาในเรื่องนี้ได้ดียิ่งขึ้น

2. อาจมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงปริมาณ การวิจัยแบบผสมวิธี ในลักษณะของการยืนยันผลของงานวิจัยชิ้นนี้ หรือทำวิจัยในกลุ่มประชากรที่มีอายุแตกต่างกันเพื่อทำการเปรียบเทียบผล จะทำให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วนเพื่อนำไปใช้ในการแก้ปัญหาสุขภาพจิตจากการได้รับความเจ็บปวดจากคำพูดที่รุนแรงได้ครอบคลุมทุกช่วงวัยมากยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

- Bandura, A. (1986). Fearful expectations and avoidant actions as coeffects of perceived self-efficacy.
- Bandura, A., & Walters, R. H. (1977). *Social learning theory* (Vol. 1). Englewood cliffs Prentice Hall.
- Bloom, B. S., Engelhart, M. D., Furst, E. J., Hill, W. H., & Krathwohl, D. R. (1956). *Taxonomy of educational objectives: The classification of educational goals. Vol. Handbook I : Cognitive domain*. David McKay Company.
- BLT. (2561). ผลวิจัยเผย คนกรุงเครียดกว่าคนตจว. 2 เท่า.
<https://www.bltbangkok.com/poll/4486/>
- Boundless. (2016). *Physical development in adulthood*. Boundles Psychology.
<https://www.boundless.com/psychology/textbooks/boundless-psychology-textbook/human-development-14/early-and-middle-adulthood-74/physical-development-in-adulthood-287-12822/>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment*. Attachment and Loss. Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Retrospect and prospect*. Basic Books.
- Brooks, K. (1973). *Law, psychology, and bureaucracy: A psychoanalytic study of administrative behavior*. W.W. Norton & Company.
- Budin, W. C., Brewer, C. S., Chao, Y. Y., & Kovner, C. (2013). Verbal abuse from nurse colleagues and work environment of early career registered nurses. *Journal of Nursing Scholarship*, 45(3), 308-316.
- Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Taku, K., Vishnevsky, T., Triplett, K. N., & Danhauer, S. C. (2010). A short form of the Posttraumatic Growth

Inventory. *Anxiety, stress, and coping*, 23(2), 127-137.

<https://doi.org/10.1080/10615800903094273>

Carroll, E. (2014). The gift of trauma: Transforming our lives through radical self-compassion. *Sounds True*.

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1983). Control theory: A helpful framework for understanding stress and coping. *American Psychologist*, 38(10), 950-963.

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56(2), 267-283. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.56.2.267>

Chen, Y., Peng, Y., Xu, H., & O'Brien, W. H. (2018). Age differences in stress and coping: Problem-focused strategies mediate the relationship between age and positive affect. *International journal of aging & human development*, 86(4), 347-363.

Cho, S., & Lee, J. M. (2018). Explaining physical, verbal, and social bullying among bullies, victims of bullying, and bully-victims: Assessing the integrated approach between social control and lifestyles-routine activities theories. *Children and Youth Services Review*, 91, 372-382.

Clarke, J. W. (1998). Without fear or shame: Lynching, capital punishment and the subculture of violence in the American South. *British Journal of Political Science*, 28(2), 269-289.

Cooper, P. D. (2008). The psychology of stress and coping. In: Routledge.

De France, K., & Hollenstein, T. (2019). Emotion regulation and relations to well-being across the lifespan. *Developmental psychology*, 55(8), 1768-1774. <https://doi.org/10.1037/dev0000744>

- Dollard, M. F. (1997). *Work stress: Conceptualisations and implications for research methodology and workplace intervention*. University of South Australia]. Australia.
- Duggan, A., & Street Jr, R. L. (2015). Interpersonal communication in health and illness. in *Health behavior: Theory, research, and practice, 5th ed.* (243-267). Jossey-Bass/Wiley.
- Ede, M. O., Ezeh, N. E., & Ifeanyieze, F. O. (2022). Cognitive behavioural language therapy for hate speech experience among nigerian university students. *Webology*, 19(3), 685-702.
- Erikson, E. H. (1963). *Youth : Change and challenge* (2nd.). Basic books.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: youth and crisis*. Norton & Co.
- Fazio, R. J., & Fazio, L. M. (2006). *Finding your way through sudden loss and adversity*. Hold the Door for Others.
- Fazio, R. J., Rashid, T., & Hayward, H. S. (2008). Growth through loss and adversity: A choice worth making. In: Praeger Publishers.
- Filipp, S. (1999). *The psychology of crisis and disaster*. Routledge.
- Fink, G. (2017). *Stress : Concepts, Definitions and History* University of Melbourne]. Melbourne, VIC, Australia.
- Freud, S. (1921). *Group psychology and the analysis of the ego*. The Hogarth Press.
- Freud, S. (1964). New introductory lectures on psycho-analysis. In J. Strachey (Ed.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud*. In (Vol. 22, pp. 1-182). London: The Hogarth Press and the Institute of Psycho-Analysis.

- Gelles, R., & Straus, M. (1979). Determinants of violence in the family: Toward a theoretical interpretation. *Contemporary Theories About the Family, Free, New York.*
- Gibson, C. M. (2020). Psychogenic pain: A primer for primary care physicians. *Journal of the American Board of Family Medicine, 33(1), 121-128.*
- Gordon, S. (2022). *What Is Verbal Abuse?* Verywellmind.
<https://www.verywellmind.com/how-to-recognize-verbal-abuse-bullying-4154087>
- Gormly, A. V., & Brodzinsky, D. (1989). *lifespan Human Development.* Rinehart and Winston.
- Grandey, J. (2007). The impact of workplace relationships on employee well-being and performance: A review and a proposed model. *Journal of Management, 33(3), 366-385.*
- Guy, R. L. (1990). *The Lifespan.* Wadworth Publishing Company.
- Hamasaki, T., Pelletier, R., Bourbonnais, D., Harris, P., & Choinière, M. (2018). Pain-related psychological issues in hand therapy. *Journal of Hand Therapy, 31(2), 215-226.*
- Havighurst, R. J. (1953). *Human development and education.* Longmans, Green
- Hennink, M., & Kaiser, B. N. (2022). Sample sizes for saturation in qualitative research : A systematic review of empirical tests. *Social science & medicine, 292(3).*
- Hogan, N., Morse, J. M., & Tasón, M. C. (1996). Toward an experiential theory of bereavement. *OMEGA-Journal of Death and Dying, 33(1), 43-65.*

- Huh, H. J., Kim, K. H., Lee, H. K., & Chae, J. H. (2020). Attachment style, complicated grief and post-traumatic growth in traumatic loss: the role of intrusive and deliberate rumination. *Psychiatry investigation*, 17(7), 636.
- Hurlock, E. B. (1975). *Developmental Psychology* (4th.). McGraw-Hill.
- Janis, I. L. (1956). *Psychological Stress*. John Wiley & Sons.
- Jones F, Bright J, & A, C. (2001). *Stress: Myth, theory and research*. Prentice Hall/Pearson Education.
- Jones, F., Bright, J., & Clow, A. (2001). *Stress: Myth, theory and research*. Prentice Hall/Pearson Education.
- Karakurt, G., & Silver, K. E. (2013). Emotional abuse in intimate relationships: The role of gender and age. *Violence and victims*, 28(5), 804-821.
- Kokkinos, C. M., Panagopoulou, P., Tsolakidou, I., & Tzeliou, E. (2015). Coping with bullying and victimisation among preadolescents: The moderating effects of self-efficacy. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 20(2), 205-222.
- Kristin, K. V. (2009). *Stress in early childhood*. Oxford University Press.
- Kuang, K., Tian, Z., Wilson, S. R., & Buzzanell, P. M. (2023). Memorable Messages as Anticipatory Resilience : Examining Associations among Memorable Messages, Communication Resilience Processes, and Mental Health. *Health Communication*, 38(6), 1136-1145.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Leenaars, A. A. (1996). Suicide: A multidimensional malaise. *Suicide and Life – Threatening Behavior*, 26(3), 221-236.

- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress* 17, 11-21.
- Mannell, R. C. (2007). Leisure, health and well-being. *World Leisure Journal*, 49(3), 114-128.
- Mark, M. M., Donaldson, S. I., & Campbell, B. (2011). *Social psychology and evaluation*. Guilford Press.
- McConnell, J. V. (1986). Coping with stress. in *Stress and coping: An anthology* (2-23). McGraw-Hill.
- Mechanic, D. (1982). Health, illness, and stress. *Macmillan*.
- Meerwijk, E. L., & Shattell, M. M. (2012). We need to talk about psychological pain. *Issues in mental health nursing*, 33(4), 263-265.
- Meerwijk, E. L., & Weiss, S. J. (2011). Toward a unifying definition of psychological pain. *Journal of Loss and Trauma*., 16(5), 402-412.
- Merskey, H., & Spear, F. G. (1967). The concept of pain. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(1), 59-67.
- Miller, S. M. (1992). *Coping with chronic illness: Overcoming pain and disability*. Guilford Press.
- Moore, R. A., Derry, S., McQuay, H. J., & Wiffen, P. J. (2011). Single dose oral analgesics for acute postoperative pain in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 9.
- Noret, N., Hunter, S. C., & Rasmussen, S. (2020). The role of perceived social support in the relationship between being bullied and mental health difficulties in adolescents. *School Mental Health*, 12(1), 156-168.
- Nwankwo, B. E., & Agu, S. A. (2018). Parental verbal abuse and social support as correlates of psychological wellbeing. *African Journal for the Psychological Study of Social Issues*, 21(1), 125-135.

- Ojala, M., & Bengtsson, H. (2019). Young people's coping strategies concerning climate change: Relations to perceived communication with parents and friends and proenvironmental behavior. *Environment and behavior*, 51(8), 907-935.
- Park, C. L. (1998). Stress-related growth: A meta-analysis of the literature. *Journal of personality and social psychology*, 75(2), 394-407.
- Parkin, A. J., Lewinsohn, J., & Folkard, S. (1982). The influence of emotion on immediate and delayed retention: Levinger & Clark reconsidered. *British Journal of Psychology*, 73(3), 389-393.
- Paul, E., & Eckenrode, J. (2015). Childhood psychological maltreatment subtypes and adolescent depressive symptoms. *Child abuse & neglect*, 47, 38-47.
- Pearlin, L. I., & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19(1), 2-21.
- Phoon, G. W. H. (1988). Stress and coping: A theoretical framework and review of research. *Journal of Clinical Psychology*, 44(2), 225-245.
- Prowten, S. D., & Breitenstein, R. S. (2023). Coping in the digital age: do coping strategies mediate the link between online and in-person victimization and depressive symptoms? *Journal of Interpersonal Violence*, 38(19-20), 10723-10748.
- Radell, M. L., Abo Hamza E. G., Daghostani, W. H., Perveen, A., & Moustafa, A. A. (2021). The Impact of Different Types of Abuse on Depression. *Depression Research and Treatment*, 2021, 1-11.
- Ratcliff, J. J., Lieberman, L., Miller, A. K., & Pace, B. (2017). Bullying as a source of posttraumatic growth in individuals with visual impairments. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 29(2), 265-278.

- Rodriguez, S. N., & Loos-Sant'Ana, H. (2015). Self-concept, self-esteem and self-efficacy: The role of self-beliefs in the coping process of socially vulnerable adolescents. *Journal of Latino/Latin American Studies*, 7(1), 33-44.
- Schore, J. R., Schore, A. (2008). Modern Attachment Theory: The Central Role of Affect Regulation in Development and Treatment. *Clinical Social Work Journal*, 36(1), 9-20.
- Selye, H. (1976). *The stress of life*. McGraw Hill.
- Seward, J. L. (1997). Stress and coping: An integrative approach. *Journal of Clinical Psychology*, 53(1), 1-16.
- Shdaifat, E. A., AlAmer, M. M., & Jamama, A. A. (2020). Verbal abuse and psychological disorders among nursing student interns in KSA. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 15(1), 66-74.
- Shier, M. L., Graham, J. R., & Nicholas, D. (2018). Interpersonal interactions, workplace violence, and occupational health outcomes among social workers. *Journal of Social Work*, 18(5), 525-547.
- Simms, E. L., & Rausher, M. D. (1989). The evolution of resistance to herbivory in *Ipomoea purpurea*. II. Natural selection by insects and costs of resistance. *Evolution*, 43(3), 573-585.
- Sroufe, L. A. (2005). Attachment and development: A prospective, longitudinal study from birth to adulthood. *Attachment & Human Development*, 7(4), 349-367.
- Staempfli, M. B. (2007). Adolescent playfulness, stress perception, coping and well being. *Journal of Leisure Research*, 39(3), 393-412.

- Stark, A. M., Tousignant, O. H., & Fireman, G. D. (2022). The effect of frames on personal narratives of bullying memories. *Psychological Reports*, 125(4), 1852-1873.
- Stark, S. W. (2015). Verbal Abuse. in 4, *Psychology and Behavioral Health (1975-1977)*. Salem Press at Greyhouse Publishing.
- Steen, G. (2014). Metaphor as a window on talk about trauma and post traumatic growth. *Scripta*, 18(34), 283-299.
- Stoudemire, A., & Sandhu, J. (1987). Psychogenic/idiopathic pain syndromes. *General hospital psychiatry*, 9(2), 79-86.
- Sylaska, M. M., & Edwards, J. R. (2014). Social support and psychological distress: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 40(2), 214-230.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1995). *Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering*. Sage.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455-471.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological inquiry*, 15(1), 1-18.
- Tehrani, J. C. (2004). The impact of childhood trauma on PTSD: A review of the literature. *Journal of Clinical Psychiatry*, 65(11), 1477-1488.
- Teicher, M. H., Samson, J. A., Sheu, Y. S., Polcari, A., & McGreenery, C. E. (2010). Hurtful words: association of exposure to peer verbal abuse with elevated psychiatric symptom scores and corpus callosum abnormalities. *American journal of psychiatry*, 167(12), 1464-1471.

- Thomason, L. (2018). Childhood Verbal Abuse and its Psychological Effects on Adults. *Walden Dissertations and Doctoral Studies*, 5276.
- Weeks, K. (1985). *Sexuality and psychoanalysis: Freud, Lacan, and Derrida*. Columbia University Press.
- Weiten, W., & Lloyd, M. A. (2006). *Psychology applied to modern life*. Thomson Wadsworth.
- Willweber-Strumpf, A., & Aschke, M. (1998). Psychological pain therapy. *Zeitschrift fur Arztliche Fortbildung und Qualitätssicherung*, 92(1), 57-63.
- Winch, G. (2013, July , 16). Essential Guide for Recovering from Failure. *Psychology Today*.
- Wong, P. W., & Matthies, B. K. (2010). Verbal abuse in married versus non-married couples: the relationship between perception of acceptability and experience. *Modern Psychological Studies* 15(2), 63-72.
- Wong, P. W., & Matthies, B. K. (2010). Verbal abuse in married versus non-married couples: The relationship between perception of acceptability and experience. *Modern Psychological Studies*, 15(2), 63-72.
- Wu, X., Qi, J., & Zhen, R. (2021). Bullying victimization and adolescents' social anxiety: Roles of shame and self-esteem. *Child Indicators Research*, 14, 769-781.
- Yun, J. Y., Shim, G., & Jeong, B. (2019). Verbal abuse related to self-esteem damage and unjust blame harms mental health and social interaction in college population. *Scientific reports*, 9(1), 1-13.
- เกษร เกษมสุข, & อุษณีย์ บุญบรรจบ. (2018). การส่งเสริมพัฒนาการวัยผู้ใหญ่ตอนต้น: บทบาทของพยาบาล *Royal Thai Air Force Medical Gazette*, 64, 101-107.
- ธรรณินทร์ กองสุข. (2546). ความเครียดของคนไทย : การศึกษาระดับชาติปี 2546. คลังความรู้สุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต. <https://dmh-elibrary.org/items/show/132>

- นิปัมภ์ พิษณุโยธิน. (2562). พัฒนาการทางร่างกายกับมุมมองต่อตัวตน. วารสารจิตวิทยาและพฤติกรรมศาสตร์, 24(1), 1-12.
- ประณต คำฉิม. (2549). เอกสารคำสอน วิชา จต 221 จิตวิทยาพัฒนาการ [เอกสารประกอบการสอน]. ภาควิชาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ภูริทัต สิงหเสม, สมพร สุทัศน์ีย์, & เสรี ชัดรัมย์. (2560). การถูกล่วงละเมิดทางอารมณ์ของเยาวชนชายไทย : ทฤษฎีรากฐาน. วารสารเทคโนโลยีภาคใต้, 10(2), 118-116.
- ยศนันท์ แก้วโกมลมาลัย. (2561). ความรุนแรงที่ปรากฏในรายการ *I Can See Your Voice Thailand* ซีซั่นที่ 2 มหาวิทยาลัยกรุงเทพ. ปทุมธานี.
- รมิดา แสงสวัสดิ์. (2564). ความรุนแรงในสถานที่ทำงาน: ศึกษากรณีเจ้าหน้าที่และบุคลากรของโรงพยาบาลตำรวจ. วารสารเกษมบัณฑิต, 22(1), 32-48.
- ศรีเรื่อน แก้วกังวล. (2553). จิตพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (9.). สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศรีธรรม ธนะภูมิ. (2535). พัฒนาการทางอารมณ์และบุคลิกภาพ. In. กรุงเทพฯ: ชวนพิมพ์.
- ศรีประภา ชัยสินธพ. (2554). สภาพจิตใจของวัยรุ่น. คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล.
<https://www.rama.mahidol.ac.th/ramamental/generaldoctor/06062014-0847>
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2564). สรุปผลที่สำคัญ การสำรวจสุขภาพจิต (ความสุข) ของคนในประเทศไทย พ.ศ. 2563. In: ห้างหุ้นส่วนจำกัด บางกอกบลิ๊อค.
- สุชา จันทน์เอม. (2540). จิตวิทยาพัฒนาการ. ไทยวัฒนาพานิช.
- สุรัชย์ เกื้อศิริกุล. (2552). จิตวิทยาทั่วไป. สำนักพิมพ์จีเวล.
- สุนีย์ เกียวกิ่งแก้ว. (2527). แนวคิดพื้นฐานการพยาบาลจิตเวช (2.). โรงพิมพ์ปอง.
- อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย. (2545). การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช. . ด่านสุทธาการพิมพ์.
- อัญชลี ศรีมโนทิพย์. (2563). ดัดแปลงจาก Shier, David., et al. *Hole's essentials of Human Anatomy & Physiology* (10.). บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น พลัส จำกัด.



ภาคผนวก ก

แบบประเมินและแนวคำถามในการสัมภาษณ์

การคัดกลุ่มตัวอย่างเข้าสู่การวิจัยเรื่อง 'กลวิธีรับมือเพื่อลดผลกระทบของความรุนแรงทางคำพูดที่สร้างความเจ็บปวดทางจิตใจของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น'

คำชี้แจง : เนื่องด้วยข้าพเจ้าธัญชชา ไสววรรณดิฐพร นิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยา พัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้ทำการศึกษาเรื่องกลวิธีการรับมือเพื่อลดผลกระทบที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดทางจิตใจจากความรุนแรงทางคำพูดของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานคร มีจำนวนทั้งหมด 34 ข้อ

แบบสอบถามฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อศึกษากลวิธีการรับมือเพื่อลดผลกระทบที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดทางจิตใจจากความรุนแรงทางคำพูดโดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 แบบวัดประสบการณ์ความเจ็บปวดทางจิตใจจากความรุนแรงทางคำพูด

ส่วนที่ 3 แบบวัดการเติบโตหลังผ่านเหตุการณ์เจ็บปวดทางจิตใจจากผลกระทบของความรุนแรงทางคำพูด

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามประกอบการสัมภาษณ์เชิงลึกในหัวข้อเกี่ยวกับลักษณะคำพูดหรือการสื่อสารที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดทางจิตใจ

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามประกอบการสัมภาษณ์เชิงลึกในหัวข้อเกี่ยวกับลักษณะกลวิธีรับมือเมื่อต้องเผชิญกับคำพูดหรือการสื่อสารที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดทางจิตใจ

แบบสอบถามการวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของปริญญาานิพนธ์เรื่องกลวิธีการรับมือเพื่อลดผลกระทบที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดทางจิตใจจากความรุนแรงทางคำพูดของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานคร โดยข้อมูลของท่านจะไม่ถูกเปิดเผยหรือนำไปใช้ประโยชน์ในด้านอื่น ๆ นอกจากเพื่อศึกษาเท่านั้น จึงไม่มีผลกระทบใดๆต่อผู้เข้าร่วมวิจัย ดังนั้นจึงขอความกรุณาให้ท่านตอบแบบสอบถามตรงตามความเป็นจริง และครบถ้วน เพื่อช่วยให้การเก็บข้อมูลครั้งนี้เป็นไปอย่างสมบูรณ์

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน หน้าข้อความและกรอกข้อมูลลงในช่องว่างที่เป็นจริงในปัจจุบันมากที่สุด

1. เพศ

ชาย

หญิง

2. อายุ.....ปี

3. อาชีพ

4. คุณเคยมีประสบการณ์ถูกคำพูดทำร้ายจิตใจหรือไม่ (ลักษณะของการสื่อสารด้วยภาษาหรือคำพูดที่มีลักษณะก้าวร้าว หยาบคาย ไม่สุภาพ เสียดสี ช่มชู้ ดูถูกและดูต่ำ เพื่อให้อีกฝ่ายรู้สึกอับอาย เสียใจ สะเทือนใจ หดหู่ สร้างความรู้สึกทางลบจนส่งผลให้เกิดความเจ็บปวดอย่างรุนแรงต่อสภาพจิตใจของผู้อื่นได้)

เคย

ไม่เคย

ส่วนที่ 2 แบบวัดประสบการณ์ความเจ็บปวดทางจิตใจจากความรุนแรงทางคำพูด

คำชี้แจง ขอให้ท่านอ่านข้อความแต่ละข้อและพิจารณาว่าท่านมีความคิดเห็นอยู่ในระดับใดโดยทำเครื่องหมาย

✓ ลงในช่องแต่ละระดับที่ตรงกับความจริงมากที่สุด

ข้อคำถาม	ไม่รู้สึกเลย	รู้สึกปานกลาง	รู้สึกมากที่สุด						
1. เมื่อท่านนึกถึงเหตุการณ์คำพูดรุนแรงที่มีคนเคยพูด กระแทกกระทอนจิตใจของท่าน ท่านรู้สึกเจ็บปวดใจ	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. ท่านเคยมีความรู้สึกไม่สบายใจจนแสดงออกทางกาย เช่น ใจเต้นเร็ว ปวดหัว ปวดท้อง หายใจไม่ทั่วท้อง เมื่อได้รับฟัง คำพูดที่รุนแรงของผู้อื่นที่พูดกับท่าน	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. ท่านมีความรู้สึกด้านลบ เช่น โกรธ กังวล อับอาย หดหู่ เคยเผชิญกับคำพูดรุนแรงจากผู้อื่น	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4. ท่านได้รับผลกระทบในการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น ความสัมพันธ์กับผู้อื่น การทำงาน จากความเจ็บปวดที่เกิด จากคำพูดที่ทำร้ายจิตใจ	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5. ท่านเคยได้รับฟังคำพูดที่รุนแรงจากผู้อื่นที่สร้างความรู้สึก เจ็บปวดในจิตใจ และติดค้างอยู่กับท่านเป็นเวลานาน	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. เมื่อท่านได้รับฟังเรื่องราวที่ใกล้เคียงกับเหตุการณ์คำพูด รุนแรงที่เคยสร้างความเจ็บปวดให้ท่านจากผู้อื่น ความรู้สึก แย่ๆ ในอดีตนั้นกลับมา	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7. ท่านรู้สึกว่าตนเองยังคิดซ้ำๆ เกี่ยวกับคำพูดรุนแรงจาก ผู้อื่นที่ทำร้ายจิตใจท่าน	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8. ท่านนึกถึงคำพูดรุนแรงที่ได้รับบ่อยๆ แม้ไม่ต้องการจะ นึกถึง	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9. ท่านเคยประสบกับคำพูดรุนแรงจากผู้อื่นที่ทำให้ท่านรู้สึก แลกแยก ห่างเหิน ระมัดระวัง หรือไม่สนิทสนมกับผู้อื่น	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10. เมื่อมีผู้อื่นใช้คำพูดทำร้ายจิตใจท่าน ท่านไม่สามารถ จัดการความรู้สึกทางลบที่เกิดขึ้นในใจท่านได้	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

ส่วนที่ 3 แบบวัดการเติบโตหลังผ่านเหตุการณ์เจ็บปวดทางจิตใจจากผลกระทบของความรุนแรงทางคำพูด

คำชี้แจง อ่านข้อความแต่ละข้อและพิจารณาว่าท่านมีความคิดเห็นอยู่ในระดับใดโดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องแต่ละระดับที่ตรงกับความจริงของท่านมากที่สุด

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น / ประสบการณ์				
	น้อยที่สุด (1)	น้อย (2)	ปานกลาง (3)	มาก (4)	มากที่สุด (5)
1. ปัจจุบันแม้ว่าจะมีคนใช้คำพูดรุนแรงให้ร้ายต่อท่าน ท่านจะสามารถควบคุมอารมณ์ไม่ให้รู้สึกหดหู่ เศร้าหมองได้					
2. เมื่อต้องเผชิญกับคำพูดรุนแรง ท่านสามารถรับมือและจัดการกับสถานการณ์นั้นได้โดยไม่ทำให้ท่านเจ็บปวดเหมือนในอดีต					
3. ท่านรู้สึกว่าตนเองเข้มแข็งขึ้นจนไม่หวั่นไหวต่อคำพูดดูถูกจากผู้อื่นได้ดีกว่าในอดีต					
4. ท่านเข้าใจและสามารถให้อภัยต่อคนที่ใช้คำพูดคำรุนแรงต่อท่านได้ โดยไม่เกิดความรู้สึกทางลบต่อตัวท่านเอง					
5. ท่านจะคิดว่าตนเองยังคงบกพร่อง ไร้ความสามารถและรู้สึกอ่อนแอเมื่อมีผู้มาพูดจาต่อว่าท่านอย่างรุนแรง					
6. ท่านไม่พร้อมที่จะเข้าใจและให้อภัยผู้อื่นที่พูดจารุนแรงต่อท่านได้					
7. ท่านสามารถนึกถึงเหตุการณ์ที่คำพูดรุนแรงที่ท่านเคยประสบมาได้ โดยที่ยังมีอารมณ์ ความรู้สึกที่เป็นปกติ					
8. เมื่อมีคนอื่นใช้คำพูดที่รุนแรงต่อท่าน คำพูดเหล่านั้นไม่ติดค้างอยู่ในใจท่านแล้ว					
9. เมื่อได้รับฟังเรื่องราวใกล้เคียงกับที่ท่านเคยประสบกับคำพูดรุนแรง ท่านสามารถรับฟังและให้คำแนะนำแก่ผู้อื่นได้					
10. ท่านรู้สึกว่าท่านได้เอาชนะความรู้สึกทางลบต่อเหตุการณ์คำพูดรุนแรงที่เคยประสบได้แล้ว					
11. ท่านสามารถเปลี่ยนมุมมองต่อสถานการณ์ที่ประสบกับคำพูดรุนแรงให้เป็นไปให้ทางที่ดีขึ้นต่อตนเองได้					

12. หลังจากเหตุการณ์ที่เคยประสบกับคำพูดรุนแรง ท่านเรียนรู้ที่จะยอมรับความรู้สึกทางลบที่เกิดขึ้นได้ตามความเป็นจริง และใช้ชีวิตอย่างเข้มแข็ง					
13. ปัจจุบันคำพูดรุนแรงไม่สามารถสร้างผลกระทบทางลบต่อท่านได้					
14. ท่านมีความรู้สึกต่อตนเองในทางบวกมากขึ้นผ่านหลังจากเหตุการณ์ที่เคยประสบความเจ็บปวดจากคำพูดรุนแรงในอดีต					

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามประกอบการสัมภาษณ์เชิงลึกในหัวข้อเกี่ยวกับลักษณะคำพูดหรือการสื่อสารที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดทางจิตใจ

1. ใครเป็นคนใช้คำพูดรุนแรงกับท่านในอดีตที่สร้างความเจ็บปวดทางจิตใจ
2. ขอให้ท่านเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการที่ท่านเคยถูกทำร้ายด้วยคำพูดที่รุนแรงจนท่านรู้สึกเจ็บปวด ไม่สบายใจ หรือทุกข์ใจ
3. จากที่ท่านเล่ามาท่านคิดว่าคำพูดแบบใดที่ทำให้ท่านรู้สึกเจ็บปวดหรือไม่สบายใจมากที่สุด กรุณายกตัวอย่าง
4. เมื่อท่านประสบกับเหตุการณ์ที่ถูกทำร้ายด้วยคำพูด ท่านรู้สึกอย่างไร และมีปฏิกิริยาอย่างไรในตอนนั้น ทั้งในด้านความคิด ความรู้สึก ปฏิกิริยาทางด้านร่างกาย ความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง การดำเนินชีวิตประจำวัน
5. ท่านได้รับผลกระทบจากคำพูดรุนแรงที่ผู้อื่นใช้กับท่านอย่างไรและมีระยะเวลายาวนานแค่ไหน

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามประกอบการสัมภาษณ์เชิงลึกในหัวข้อเกี่ยวกับลักษณะกลวิธีรับมือเมื่อต้องเผชิญกับคำพูดหรือการสื่อสารที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดทางจิตใจ

1. หลังจากท่านรู้สึกเจ็บปวด ไม่สบายใจหรือทุกข์ใจจากคำพูดที่รุนแรงของผู้อื่นที่เข้ามาทำร้ายท่าน ท่านผ่านพ้นช่วงเวลานั้นมาได้อย่างไร ขอให้ท่านเล่ารายละเอียด

2. ท่านว่าวิธีการต่าง ๆ ตามที่ท่านได้เล่า หรือตอบมา มีวิธีการใดที่ท่านเห็นว่าน่าจะเป็นปัจจัยหรือเงื่อนไขที่จะเป็นตัวช่วยให้สามารถก้าวผ่านความเจ็บปวดทางจิตใจให้บุคคลผ่านพ้นประสบการณ์อันเลวร้าย และเจ็บปวดจากคำพูดที่รุนแรงได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. หลังจากที่ใช้กลวิธีรับมือข้างต้นแล้ว คิดว่าเกิดความเปลี่ยนแปลงกับความเจ็บปวดของตัวท่านเองอย่างไรบ้าง



ภาคผนวก ข

ตัวอย่างการถอดรหัสน

บทสัมภาษณ์

Case 1: อายุ 22 / ชาย / 4 Nov'23

Q : คำพูดรุนแรงที่เคยได้รับในอดีตที่ผ่านมาเกิดจากใครหรือคะ

A : ตอนเด็กๆจะเป็นคุณพ่อ ถ้าตอนที่โตมาแล้วเป็นหัวหน้า

Q : เรื่องที่เคยเจอคำพูดที่รุนแรงจนรู้สึกเจ็บปวดหรือทุกข์ใจ เป็นยังไงบ้างหรือคะ

A : คุณพ่อชอบดูถูกตอนเด็ก ๆ ไม่ว่าจะทำอะไรก็มักบอกว่าทำไม่ได้ ไม่มีปัญญาทำได้ ทำอะไรก็ผิดไปหมด พอโตขึ้นมาเข้าทำงานหัวหน้าชอบตำหนิวิพากษ์วิจารณ์ด้วยคำแรง ๆ หยาดคาย แถมชอบดูถูกความสามารถ บอกว่าเราไม่มีความสามารถ ทำงานไม่ได้เรื่อง ใช้สมองคิดหรือเปล่าทำไมทำงานไม่เป็น

Q : ที่บอกว่าคำพูดพวกนี้ทำให้เจ็บปวด ตอนนั้นเจอคำพวกนี้แล้วเป็นยังไงบ้างหรือคะ

A : สมัยก่อนพอคุณพ่อเราเป็นคนแบบนี้เราเลยกลายเป็นคนที่ไม่ค่อยกล้าทำอะไร ไม่มีความมั่นใจ กลัวทำอะไรแล้วผิด แล้วเขาจะยังไม่พอใจ เรายังไม่ได้ต้องการให้เขาเสียใจเหมือนกัน กลัวว่าจะผิดพลาด เวลาคิดจะทำอะไรสักอย่างหนึ่งคือเครียดไปหมด คิดมาก พอตอนโตมาเรามองย้อนกลับไปก็คิดนะว่าเราไม่มั่นใจในตัวเองเลยตอนนั้น ส่วนหัวหน้าที่ว่าเราแรกๆเราก็คิดแหละว่าหรือเราเป็นแบบนี้จริงๆ เวลาทำงานแล้วโดนว่าขนาดนั้นมันก็ต้องเครียดใช้มัย เราก็เหมือนกัน เราไม่ชอบเลย

Q : นานมั๊ยคะ กว่าที่จะผ่านช่วงนั้นมาได้

A : ถ้าเรื่องตอนเด็กค่อนข้างนาน ก็คือจนโตเลย จนตอนเราโตแล้วแต่เราก็ยังรู้สึกเหมือนกันว่าบางครั้งเราขาดความมั่นใจ เวลาเราจะตัดสินใจอะไรค่อนข้างใช้เวลาเยอะ บางทีก็แอบคิดว่าเป็นเพราะตอนเด็กคุณพ่อเป็นแบบนี้ด้วยมัย (หัวเราะ) แต่ถ้าที่ทำงานนี่คือเราโตขึ้นมากแล้ว เครียดเพราะเป็นหัวหน้าเป็นคนพูดด้วย เถียงไม่ได้ แต่ไม่กินเวลาเท่าไร พองานจบ เราทำงานเสร็จมันก็จบไป

Q : แล้วตอนนั้นทำยังไงหรือคะ รับมือกับคำพูดหรือเหตุการณ์นั้นยังไง

A : ตอนนั้นจำได้ว่าอยู่ห่าง ๆ จากคุณพ่อเลย พยายามไม่เข้าไปหาโดยไม่จำเป็น แม้จะรู้ว่าอาจเป็นวิธีการที่ไม่ค่อยดีเท่าไร แต่ตอนนั้นมันช่วยให้เราสบายใจขึ้นได้จริง ๆ กลายเป็นเราเข้าไปคุยกับคุณแม่แทน คุณแม่ท่าน

ก็ปลอบ ก็ช่วยพูดกับคุณพ่อให้รู้สึกเหมือนมี Safe zone ที่คอยช่วยเรา ทำให้ผ่านพ้นช่วงนั้นมาได้เลย ส่วนหัวหน้าที่ชอบพูดวิจารณ์เราแรง ๆ ก็ได้เพื่อน ๆ ที่ทำงานนี้แหละที่คอยช่วยปลอบ ช่วยให้กำลังใจ ทำให้เราแน่ใจว่าตัวเองไม่ได้เป็นแบบที่หัวหน้าบอก

Q : หลังจากทีลองห่างหรือว่ามีภาระบายให้เพื่อนฟังแล้ว ยังเจ็บปวดอยู่มั้ยคะ

A : ตอนนั้นไม่แล้วครับ หลัง ๆ คุณพ่อไม่พูดแบบนั้นแล้ว สงสัยถ้าพูดแล้วคุณแม่จะโกรธ (หัวเราะ) เราเองก็โตขึ้นแล้วด้วยเหมือนกัน อะไรที่ตอนเด็กๆ เราไม่กล้าทำ ตอนนี้อะไรที่พยายามจะลองทำดู ไม่ว่าจะเรื่องอะไรจะพยายามบอกตัวเองว่าเราทำได้ไว้ก่อนเลย ตอนนี้อะไรที่เลือกจะเชื่อในตัวเองให้มากขึ้น

Case 2: อายุ 32 / หญิง / 5 Nov'23

Q : คำพูดรุนแรงที่เคยได้รับในอดีตที่ผ่านมาเกิดจากใครหรือคะ

A : แฟนที่เคยคบเมื่อ 2 ปีก่อนกับเพื่อนสนิทคะ

Q : คำพูดรุนแรงที่เจอตอนนั้นเป็นยังไงหรือคะ

A : แฟนที่เราคบตอนนั้นเห็นว่าเราอกใจทั้ง ๆ ที่เราไม่มีใคร เขาเป็นคนแบบที่ชอบคิดเองเออเอง มโนไปเองว่าเรามีคนอื่น ตอนนั้นเราพยายามบอกว่าไม่จริง ๆ ก็ด่าเราเสีย ๆ หาย ๆ จริงๆเขาเป็นคนอารมณ์ร้อนอยู่แล้ว เวลาที่ทะเลาะกันเขาจะใส่อารมณ์กับเราเกินกว่าเหตุผล ชอบพูดจากแรงๆ ใส่เรา แบบ ร่าน อีตัว อีเหยี้ย พอไม่ได้ดังใจก็จะขู่ว่าจะเอาไปประจานคนอื่นว่าเราเป็นยังไง ช่วงที่คบกันมากก็ทะเลาะกันมาตลอดนะคะ แต่ว่าตอนหลังมาทะเลาะกับแรงๆ แล้วจบที่เราโดนทำร้ายร่างกายก็มี

Q : แล้วเพื่อนสนิทที่เคยใช้คำพูดรุนแรงเรื่องเป็นยังไงหรือคะ

A : เป็นอีกคนหนึ่งที่ทำร้ายความรู้สึกเราเหมือนกัน ครั้งหนึ่งเคยทะเลาะกันแต่จำไม่ได้แล้วว่าเรื่องอะไร แต่จำได้ว่ามันด่าเราว่า อีตอแหล อุตส่าห์มาคบเป็นเพื่อนด้วยเพราะสงสาร ต่อไปนี้ไม่อยากคุยกับคนชั้นต่ำแล้ว เรา งงมาก ว่าเราไปทำอะไรให้เขาไม่เคยไปพูดอะไรไม่ดีเกี่ยวกับมันให้คนอื่นฟังเลย เราชักเพื่อนคนนี้มาก บางทีอาจไปโดนคนอื่นบ่นให้เชื่อว่าเราเป็นคนไม่ดีก็ได้ มันเลยมาด่าเรา มาเหยียดเรา

Q : ตอนนั้นรู้สึกยังไงบ้างหรือคะ หลังจากเจอคำพูดพวกนั้น

A : ทั้งแฟนที่ทำร้ายเรา และเพื่อนที่มาใส่ร้ายว่าเราเสีย ๆ หาย ๆ ตอนนั้นจำได้ว่าจิตตกไปพักใหญ่ ๆ เอาจริง ๆ ทั้ง 2 คนนี้เป็นคนที่ฝังกับจิตใจเรามากเลยตอนนั้นตอนเกิดเรื่องเราเครียดมาก เรียกว่ากินไม่ได้นอนไม่หลับ รู้สึกหวาดระแวงด้วย เพราะไม่รู้ว่าเขาจะเอาเราไปพูดกับคนอื่นยังไง เราจะกลายเป็นคนไม่ดีในสายตาคนอื่นมั้ง

Q : ตอนนั้นผ่านช่วงเวลาเหล่านี้มาได้ยังไงหรือคะ อย่างเช่นเขาว่าเราแล้วยังไงต่อ

A : เหมือนเราก็มานั่งคิดอะคะ พอคิดไปคิดมาเราไม่ได้เป็นคนแบบนั้น เรามีคุณค่ามากกว่านั้น เราก็ปฏิเสธความคิดแย่ ๆ และการใส่ร้ายที่ไม่จริง เราเป็นคนที่รู้ว่าตัวเองเป็นคนอย่างไรดีที่สุด อะไรที่ไม่จริง เรื่องอะไรที่ทำร้ายให้เรารู้สึกแย่จะใส่ใจไปทำไม พอคิดได้แบบนี้เหมือนเดินออกจากเขาวงกตเลยนะ ชีวิตดีขึ้นมาก

Q : แล้วตอนนี้เป็นอย่างบ้างแล้วคะ ย้อนกลับไปคิดถึงเรื่องนี้แล้วรู้สึกยังไงบ้าง

A : ไม่รู้สึกอะไรแล้วคะ เหมือนจำเป็นประสบการณ์ ก็ไม่ได้โกรธแล้ว แต่ไม่ได้อยากจะทำเรื่องเกี่ยวกับอีก คือพอหลังจากที่เราตัดสินใจว่า มันไม่จริงแล้วเราไม่มีอะไรต้องกลัว เราชู้ตัวเราเองดีว่าเราเป็นยังไง คนที่เขาอยู่ใกล้เรารู้จักเราจริง ๆ เขาจะรู้เองพอเราคิดแบบนี้ มันปลดล๊อคความรู้สึกเราไปเลย ตอนนั้นคิดว่าดีขึ้นมากแล้วจริง ๆ ค่ะ

Case 3: อายุ 34 / ชาย / 11 Nov'23

Q : คำพูดรุนแรงในอดีตที่เคยได้รับผลกระทบ เกิดจากใครหรือคะ

A : หลักๆ มาจากคุณครู และเพื่อนสนิทสมัยเรียนครับ

Q : เรื่องที่เคยเจอ มีคำพูดที่รุนแรงจนรู้สึกเจ็บปวดหรือทุกข์ใจยังงัยบ้างหรือคะ

A : คุณครูสมัยมัธยมเคยบอกว่าคะแนนสอบของเราไม่ค่อยดีเท่าไร ส่งสัยว่าอาจเป็นคนที่ไม่รู้ซ้ำ นอกจากนี้ยังบอกว่าจะมีปัญหาเรื่องการเข้าสังคมหรือมีปัญหาทางจิต เพราะว่ามีเพื่อนน้อย ส่วนอีกกรณีคือเพื่อนสนิทเลย ทะเลาะกันค่อนข้างรุนแรง ซึ่งเราก็ถามว่าถ้าเราทำอะไรผิดเราขอโทษ แต่เพื่อนไม่ยอมบอก เสียบอย่างเดียวกันสุดท้ายความสัมพันธ์ก็ห่างหายไป เสียบความสัมพันธ์ดี ๆ แบบนั้นนะ ไม่ยอมพูดกันบางที่เจ็บปวดมากกว่าพูดกันตรง ๆ ซะอีก

Q : จากเรื่องที่เราเจอที่มีผลกระทบยังงัยบ้างหรือคะ

A : เรา มีความรู้สึกเครียด สงสัยว่าเราเป็นแบบที่คุณครูพูดหรือเปล่า ยิ่งพอเจอเรื่องเพื่อนเราคิดมากบางเวลา สมัยก่อนชอบมีความคิดผุดขึ้นมาว่า เอ๊ะ...หรือเราเป็นคนผิดปกติจริง ๆ

Q : มีวิธีการรับมือกับเรื่องเหล่านี้ยังงัยบ้างหรือคะ

A : พยายามปรับปรุงตัวเอง โดยการตั้งใจเรียนและเข้าสังคมมากขึ้น ซึ่งทำที่สุดแล้วตัวเราเองพบว่า เราไม่ใช่คนโง่อย่างที่คนครูสงสัย แถมเพื่อนยังบอกว่าเราเป็นคนที่ดีหาด้วยง่ายอีกต่างหาก ส่วนเรื่องเพื่อนที่มีปัญหาทะเลาะกันรุนแรง แล้วห่างหายไป เราก็พยายามหาอย่างอื่นทำและหาเพื่อนใหม่ที่เข้ากับเราได้

Q : ตอนนี้เปลี่ยนแปลงไปอย่างไร

A : ตอนนี้เราไม่กลัวการออกจาก Comfort zone ของตัวเองแล้ว เราคิดว่าพอเผชิญหน้ากับปัญหาได้ก็จะเห็นว่าบางปัญหามันเรื่องเล็กน้อย ตอนนี้มีเรื่องไม่สบายใจพยายามหาอย่างอื่นทำ ใส่ใจเรื่องเครียด ๆ น้อยลง ก็ทำให้เรารู้สึกดีขึ้นได้แล้ว

Case 4: อายุ 26 / หญิง / 12 Nov'23

Q : คำพูดรุนแรงที่เคยได้รับในอดีตที่ผ่านมาเกิดจากใครหอคคะ

A : เป็นญาติผู้ใหญ่ของเราคะ เป็นอาที่เป็นผู้ปกครองของเราหลังจากพ่อเสียชีวิต

Q : เรื่องราวตอนนั้นเป็นยังไงหอคคะ

A : พ่อแม่เราแยกทางกัน แล้วตอนแรกเราก็อยู่กับพ่อ ตอนหลังมาพ่อก็เสียชีวิต แต่แม่มีครอบครัวใหม่ไปแล้ว เราก็กับน้องเลยต้องไปอยู่กับอาตั้งแต่ตอนนั้นมา แต่ว่าอาเราเป็นคนโมโหง่าย ชอบด่าเรากับน้องเราบ่อยๆ เวลาที่เราทำอะไรที่ไม่พอใจ จะเป็นคำหยาบคายแบบ พวกมึงมันโง่ ควาย ไข่เด็กเนรคุณ อีพวกไร้ประโยชน์ เลี้ยงมาเสียข้าวสุก ที่พูดบ่อยมากที่สุดคือบอกว่าเราไม่น่าเกิดมาเลยเกิดมาก็เป็นภาระ ขนาดแม่ยังไม่อยากให้เราไปอยู่ด้วย ทำไมต้องมาเป็นภาระเขา (อา) อีก

Q : ผลกระทบจากคำพูดพวกนั้นกระทบกับเรามากน้อยแค่ไหนหอคคะ

A : ตอนนั้นเราก็คงคิดนะว่า เออ...เราอาจจะไม่น่าเกิดมาจริง ๆ เกิดมาก็ทำคนอื่นลำบาก เป็นภาระ เรารู้สึกว่าไม่มีใครต้องการเราเลย เราเป็นคนที่ไม่มีคุณค่าอะไรเลย

Q : รับมือกับความรู้สึกตอนนั้นยังไงบ้างหอคคะ

A : หลัง ๆ เราไม่ใส่ใจคำพูดแบบนั้นเลย อยากจะพูดอะไรก็พูดไป เขาเหน้อยเขาก็หยุดเอง ตัวเรารู้ว่ามันไม่เป็นความจริง ตอนหลังเข้าไปหาปู่บ่อย ปู่เขาก็ให้กำลังใจแล้วบอกว่าเราไม่ใช่คนแบบนั้น เราเป็นเด็กดี เรารู้สึกว่าตัวเองมีค่าขึ้น แล้วก็ไม่หวั่นไหวต่อคำพูดแย่ ๆ ของอาหรือคนอื่น ๆ แล้ว

Q : หลังจากเรื่องนี้ผ่านไปแล้ว ตอนนี้เป็นยังไงบ้างหอคคะ

A : ตอนนี้ไม่อะไรแล้วคะ เราคิดว่าเราโชคดีที่มีปู่อยู่ ดีที่วันนั้นเราได้คุยกับปู่ พอมีคนบอกเราว่าเราไม่ใช่แบบนั้นนะ เรารู้สึกว่ามีคนมองเห็นว่าเราไม่ไร้ค่า เราก็มีกำลังใจมากขึ้น พอเริ่มเชื่อในตัวเองมากขึ้น คำพูดของคนอื่นที่เขาไม่ได้หวังดีกับเรานั้นก็ไม่มีผลแล้วคะ

Case 5: อายุ 28 / หญิง / 12 Nov'23

Q : คำพูดรุนแรงที่เคยได้รับในอดีตที่ผ่านมาเกิดจากใครหรือคะ

A : เพื่อนสนิทเราเอง

Q : เรื่องราวตอนนั้นที่เจอคำพูดรุนแรงเป็นยังไงหรือคะ

A : จำได้ว่าเหมือนอยู่ดี ๆ เพื่อนก็แปลก ๆ ไป เราก็พยายามจะคุยจะถามว่าเราทำอะไรให้ไม่พอใจรีปาว เพื่อนเราก็เงียบใส่ไม่ตอบ ทำเหมือนเราไม่มีตัวตนตรงนั้น หลังจากนั้นเพื่อนคนนี้ก็ไปพูดกับคนอื่นให้เราเป็นคนแย ๆ ใส่ร้ายเราเรื่องอื่น ๆ ต่าง ๆ นานา ทำให้เพื่อนคนอื่นก็หลงเชื่อไปด้วย ถึงขนาดมาพูดกับเราว่าไปทำแบบนั้นกับเพื่อนได้ยังไง เพื่อนเรากลายเป็นคนน่าสงสาร ส่วนเราเป็นคนร้ายไปเลย

Q : ตอนนั้นรู้สึกยังไงบ้างคะ หลังจากที่เรื่องนี้เกิดขึ้น

A : รู้สึกแย่มากเลยตอนนั้น มันเครียด เราเสียใจที่เพื่อนสนิทเราทำกับเราแบบนี้ด้วย แล้วก็เพื่อนคนอื่นที่เชื่อเพื่อนคนนั้นแต่ไม่เชื่อเรา เราไม่อยากไปเจอใครเลย เราชู้สึกว่าตอนนั้นเราเป็นคนร้ายมากในสายตาคนอื่น ทั้งที่เราไม่รู้ด้วยซ้ำว่าเราทำอะไรให้

Q : แล้วรับมือกับเรื่องนี้อย่างไรหรือคะ

A : ตอนนั้นพอหลังจากแบบเสียใจเต็มที่แล้วก็มาคิดได้ว่าในเมื่อเราไม่ได้ทำอะไรผิด เราก็ไม่ต้องใส่ใจ แค่เสียความรู้สึกเฉย ๆ แล้วยิ่งเพื่อนคนอื่นของเราที่หลงเชื่อว่าเป็นคนดีจริง ๆ หลัง ๆ เราก็คิดว่าถ้าเราไม่ได้เป็นจริง ๆ จะไปกลัวทำไม ความจริงคือความจริง เราก็พยายามถอยห่างจากเพื่อนสนิทกับคนอื่น ๆ ที่หลงเชื่อแล้วมาใส่ร้ายเรานะ มันก็สบายใจขึ้น เพราะยังมีเพื่อนคนอื่น ๆ ที่รู้ว่าเราเป็นคนยังไงก็ยังคบกับเพื่อนคนอื่น ๆ ได้ตามปกติจนถึงปัจจุบันเลย

Q : หลังจากเรื่องนี้แล้วเราเปลี่ยนไปบ้างมั๊ยคะ

A : เราคิดว่าเราเปลี่ยนนะ คือตอนนั้นเราเสียใจไหม้ย แต่พอเราตัดสินใจถอยออกมา เราคิดว่าเราเย็นหัดในตัวเองมาก ๆ แบบไม่ว่าใครจะพูดยังไง เราไม่สนเลย เราชู้ว่าเราเป็นยังไง เราชู้ว่าเราไม่ได้เป็นแบบนั้น คนที่เขาเชื่อเขาเขาก็จะอยู่กับเรา เขาจริงคือมันดีมากนะ เหมือนเรื่องแย ๆ ในวันนั้นกรองคนรอบตัวเรา คนที่เราคบอยู่ด้วย ตอนนั้นทุกคนเชื่อในตัวเรามาตลอดจริง ๆ

Case 6: อายุ 39 / หญิง / 18 Nov'23

Q : คำพูดรุนแรงที่เคยได้รับในอดีตที่ผ่านมาเกิดจากใครหรือคะ

A : ของเราเป็นอาจารย์สมัยมหาวิทยาลัยเลย

Q : เล่าเรื่องคำพูดรุนแรงที่เกิดขึ้นตอนนั้นหน่อยได้มั๊ยคะ

A : เขาชอบหัวเราะใส่เราเวลาเราตอบคำถามผิดบอกว่าฉลาดน้อย สำเนียงแย่มากเหมือนคนต่างดาวพูด แกรมพูดวนไปมา คิดเยอะ ๆ ก่อนตอบก็ได้ แกรมเวลาสอบก็บอกว่าสอบไปก็ไม่น่าจะได้คะแนนดีนะ เตรียมเรียนใหม่ เลยดีกว่า คือ ไม่รู้ว่าเราเคยไปทำอะไรให้เขาหมั่นไส้ แต่เขาไม่ได้ใช้คำหยาบคายว่าเรานะ แต่มันแปลความออกมาได้ว่าดูถูก ด้อยค่าเรา

Q : ตอนนั้นรู้สึกยังไงบ้างหรือคะ

A : ด้วยความที่เขาเป็นอาจารย์ เราจะไปเถียงอะไรมันก็ไม่ได้ใช้มั๊ย เลยกกลายเป็นว่าเขาดูถูกจนเรารู้สึกแย่มาก ตลอดเทอมที่เรียนวิชานั้น ลามไปวิชาอื่น ๆ จนไม่อยากไปเรียนเลย พอไม่อยากไปเรียนมันก็กระทบไปหมดจนเราเครียดไปเลยช่วงนั้น

Q : ตอนว่าผ่านมาได้ด้วยดีใช้มั๊ยคะ ตอนนั้นทำยังไงบ้างหรือคะ

A : ก็ผ่านมาได้ดีนะเราว่า (หัวเราะ) ตอนนั้นเราแบบอยากเอาชนะมาก ๆ แบบว่าเราใช้มั๊ย ได้เลย เราพยายามพิสูจน์ตัวเองเลย จำได้ว่าขยันอ่านหนังสือขึ้นมามาก ผีอกสกิล (Skill: ทักษะ) ต่าง ๆ ที่คิดว่าเรายังอ่อนอยู่ แล้วเราก็ทำคะแนนวิชาที่อาจารย์ทำให้เราไม่มั่นใจ เคยดูถูกเราออกมาได้ดี เกรด A เลย ส่วนวิชาอื่น ๆ ก็เกรดดีหมดเหมือนกัน คงเรียกว่าแรงฮึด สุดท้ายอาจารย์คนนั้นก็ขอโทษเราที่ทำให้เรารู้สึกไม่ดีและยอมรับเรา

Q : หลังจากผ่านเรื่องนี้มาแล้ว ยังรู้สึกกับคำพูดรุนแรงประมาณนี้อยู่อีกมั๊ยคะ

A : ไม่แล้ว หลังจากนั้นมาเราคิดเลยว่าความพยายามอยู่ที่ไหนความสำเร็จอยู่ที่นั่น ใครจะมาว่าอะไรยังไงเราไม่เป็นไรเลย

Case 7: อายุ 40 / ชาย / 19 Nov'23

Q : คำพูดรุนแรงที่เคยได้รับในอดีตที่ผ่านมาเกิดจากใครหรือคะ

A : เพื่อนร่วมงานในที่ทำงานเก่า

Q : เรื่องราวตอนนั้นเป็นยังไงบ้างคะ

A : ตอนที่ทำงานร่วมกันแล้วงานผิดพลาด ดันไปฟ้องหัวหน้า หาว่าที่งานผิดพลาดเป็นเพราะเราตรวจสอบข้อมูลไม่ดี ทั้ง ๆ ที่ไม่ใช่หน้าที่ของเรา และเราตรวจสอบดีแล้วในส่วนของเราว่าถูกต้อง หัวหน้าก็มาโทษว่าเราผิด มีอีกกรณีหนึ่งมอบหมายงานให้เราเยอะมาก แกรมให้เวลาทำน้อย เราก็อดหลับอดนอนทำงานเสร็จ เพื่อนในทีมคนอื่น

มีแต่ชมเราว่างานออกมาดี แต่เพื่อนคนนั้นกับหัวหน้ามาบอกว่า งานคุณภาพยังไม่ได้ เรายังพยายามไม่พอ
ความสามารถเรายังไม่ถึง ที่นี้ไม่มีที่ให้คนทำงานช่วย ให้เราพิจารณาตัวเองแล้วพยายามมากขึ้น

Q : เรื่องต่อนั้นมีผลกระทบกับตัวเรามากน้อยแค่ไหนหรือคะ

A : เครียดมาก ร้องไห้อยู่สองสามวัน เป็นปมในใจไปพักหนึ่งเลยนะ

Q : ตอนนั้นรับมือกับเรื่องนี้อย่างไรคะ

A : ปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนร่วมงาน กับหัวหน้าที่มาใส่ร้ายเรา มาโทษเราว่าผิด หลังจากเราเจตตก เราก็คิดว่า
ทำไมเราต้องยอมรับอะไรที่มันไม่เป็นความจริง แล้วหัวหน้าบอกว่าเรายังพยายามไม่พอ ทำงานยังไม่ได้คุณภาพ
เราเลยพยายามมากกว่าคนอื่น เพื่อพิสูจน์ตนเอง ให้เห็นว่าเรามีความสามารถ มีความตั้งใจ แม้ว่าหัวหน้าจะ
แกล้งไม่รับรู้ ก็ไม่เป็นไร สุดท้ายคนอื่น ๆ ชื่นชมเรา แล้วความพยายามของเราก็ทำให้เราได้ทำงานที่ใหม่ที่ดีกว่า
ที่เดิม

Q : หลังจากผ่านเรื่องราวนั้นมาแล้ว รู้สึกตัวเองเติบโตขึ้นจากปัญหานั้นบ้างมั๊ยคะ

A : แน่ชอน ตอนนั้นเลยคิดว่า ขอแค่เรารู้ตัวเองและพยายามมากพอก็จะทำให้เราเจอแต่สิ่งดี ๆ ต่อให้เรา
จะต้องเจอเรื่องแบบเดิมอีก ก็เชื่อว่าจะปรับตัวกับปัญหาแล้วรับมือได้ดีขึ้นกว่าวันนั้นนะ

Case 8: อายุ 36 / ไม่ระบุเพศ / 3 Dec'23

Q : คำพูดรุนแรงที่เคยได้รับในอดีตที่ผ่านมาเกิดจากใครหรือคะ

A : นี่คิดว่าเป็นเพราะคุณแม่ ช่วงหลังจากที่เลิกกับคุณพ่อ

Q : เรื่องราวต่อนั้นเกิดอะไรขึ้นหรือคะ

A : คุณแม่ว่าด้วยคำพูดแรงๆ เช่น เด็กเปรต เคยทำอะไรดี ๆ ให้ชื่นใจบ้างมั๊ย ภาวระ เลี้ยงเสียข้าวสุก บางที่ยังมา
ตัดพ้อใส่อีกว่า แม่ก็เลี้ยงมาได้ดีเท่านี้แหละ แม่จะลำบากยังไงลูกก็ไม่เคยสนใจอยู่แล้ว หรือบางครั้งบอกว่า
อยากจะตายๆ ไป เพราะนี่ทำให้เขาเหนื่อย

Q : ได้รับผลกระทบจากเรื่องนี้มากน้อยแค่ไหนคะ

A : ด้วยความที่เขาเป็นแม่ไง พอได้ยินคำพูดแบบนี้เป็นประจำ นี่ก็เครียดนะ รู้สึกว่านี่ไม่มีคุณค่าเลย

Q : ตอนนั้นรับมือกับเรื่องที่เกิดขึ้นอย่างไรหรือคะ

A : อยู่ห่างจากคุณแม่ เข้าหาคุณแม่เฉพาะเวลาที่จำเป็น โดยเฉพาะช่วงที่คุณแม่อารมณ์ไม่ดี ส่วนใหญ่อยู่แต่ในห้อง ใช้วิธีอ่านหนังสือ เล่นอินเทอร์เน็ต ทำงานอย่างอื่นไปเรื่อย ตอนนั้นผ่านช่วงแย ๆ มาด้วยการใช้ชีวิตแบบนั้นเลย อาจไม่ใช่วิธีที่ดีที่สุด แต่สบายใจที่จะทำมัน

Q : ตอนนั้นผ่านพ้นเรื่องนี้มาได้แล้วใช่ไหมคะ ตอนนี้เป็นยังไงบ้างคะ

A : ส่วนตอนนี้ก็โอเคขึ้นแล้ว ไม่ค่อยมีแล้ว สงสัยก็เจอกันแล้ว แก่แล้วด่าไปก็เหนื่อย (หัวเราะ) สุดท้ายคือเราก็ต้องอยู่กับเขาอยู่ดี ก็ต้องปรับตัวแหละ อยู่ที่เราจะใช้ชีวิตร่วมกับท่านยังไง

Case 9: อายุ 35 / หญิง / 16 Dec'23

Q : คำพูดรุนแรงที่เคยได้รับในอดีตที่ผ่านมาเกิดจากใครหรือคะ

A : เพื่อนสนิทเราค่ะ

Q : ตอนนั้นเกิดอะไรขึ้นหรือคะ

A : เพื่อนสนิทมาว่าเราว่าทำตัวร่า กระจี้ เพราะคิดว่าเราไปจีบแฟนของเขา ตอนนั้นตกใจและเสียใจมาก เพราะไม่จริงเลย แต่พวกเขาทะเลาะกันแล้วแฟนเพื่อนก็ถามวิธีข้อเลยคุยกันพักหนึ่ง ทีนี้เพื่อนเลยไปฟ้องแฟนเราจนทำให้แฟนเราเข้าใจเราผิด แล้วก็หาว่าเรานอกใจเขา หาว่าเราทำตัวเหี้ย จนทะเลาะกันใหญ่โต ตอนนั้นเจ็บปวดซะมดที่คนที่เราให้ความสำคัญมากกล่าวหาเราแบบผิด ๆ

Q : จากเรื่องนี้มีผลกระทบต่อตัวเราเองเยอะมั๊ยคะ

A : ก็ค่อนข้างเยอะนะคะ การที่เพื่อนสนิทกับแฟนมากกล่าวหาเราผิด ๆ นี่มันก็รู้สึกไม่ดีนะ คือทั้งเพื่อนสนิทและแฟนก็เป็นคนที่มีผลต่อใจ พอเขามาว่าเราก็เครียด รู้สึกไม่ดีด้วย ยิ่งมันแบบลามไปถึงแฟนเรา แล้วแฟนเราก็เชื่อเขาไปอีกตอนนั้นคือเจ็บปวดจริง ๆ นอนไม่หลับเลยช่วงที่มีปัญหาทั้งนั้น

Q : ตอนนั้นทำยังไงต่อหรือคะ หลังจากที่เขามาพูดกับเราแบบนั้นแล้ว

A : เรากียืนยัน ปฏิเสธว่าที่เราไปจีบแฟน ไปแย่งแฟน ไปมีคนอื่น ไม่เป็นความจริง ดังนั้นจะทะเลาะก็ทะเลาะเลย ถ้าคนไม่เชื่อใจกันอยู่กันต่อไปก็ยาก ตอนนั้นจำได้ว่าเขากล่าวหาอะไรเราก็ไม่ยอมรับ แล้วเอาหลักฐานให้ดูตลอดว่าเราไม่ได้เป็นแบบนั้น สุดท้ายเรื่องมันก็ค่อย ๆ จางกันไปเราก็ไม่ค่อยได้คุยกับเพื่อนคนนั้นแล้ว แต่เพื่อนเขาก็มาขอโทษเรานะ ส่วนแฟนก็ไม่ได้คบต่อเพราะความที่ไม่ยอมเชื่อใจกันนี้แหละ

Q : ตอนนี้เป็นยังไงบ้างคะ หลังจากที่เคยเกิดเรื่องแบบนั้น ยังรู้สึกแยะเวลานึกถึงมั๊ย

A : ตอนนีชีวิตดีมากอะไรไม่จริงไม่ใส่ใจเลย เหมือนเราโตขึ้นแล้วด้วย

Case 10: อายุ 30 / หญิง / 16 Dec'23

Q : คำพูดรุนแรงที่เคยได้รับในอดีตที่ผ่านมาเกิดจากใครหอคะ

A : แม่เราเลย แม่เป็นคนที่อารมณ์ร้าย ชอบพูดจาคำร้ายๆตลอด

Q : เรื่องราวนั้นมีการใช้คำพูดแบบไหนหอคะ

A : เวลาที่อารมณ์เสีย ชอบพูดจาร้ายๆ ยิ่งเวลาทำอะไรไม่ได้ตั้งใจแม่จะด่า และตบหน้าเรากับพี่ตลอด พอโตขึ้นมาก็ยังพูดจาแยๆ ใส เช่น อ่าไปโง่เอาผู้ชายที่ต่ำกว่ามาคบ คบใครทั้งทีก็ต้องเอาที่มันรวยๆ แล้วเอาเงินมาให้ฉันด้วย ถ้าแม่มาขอเงินแล้วเราไม่ให้เราจะโดนด่าว่า คนอย่างมึงทำอะไรก็ไม่เจริญหรอก

Q : ผลกระทบต่อตัวเรากับเรื่องนี้เป็นยังไงบ้างคะ

A : เราสงสัยในตัวเองอยู่นานหลายปีเลยนะ เพราะรู้สึกว่าตัวเองไม่มีคุณค่าเลยสำหรับใครไม่มีใครรักเรา ขนาดคุณแม่ยังไม่รักเราเลยแล้วจะมีใครรักเรา พอเป็นแบบนี้มันก็คิดฟุ้งซ่านจนเครียดไปด้วย

Q : รับมือกับเรื่องนี้ยังไงบ้างคะ

A : เรารู้สึกว่าโชคดีที่ได้เพื่อนสนิทและพี่คอยช่วยปลอบใจ คอยรับฟัง เพราะจริงๆ แล้วเราเองก็ให้เข้าใจและให้อภัยแม่ ไม่อยากเครียดจนเก็บมาคิดด้วยเลย เราเลยพยายามลองทำตาม เพื่อนสนิทที่ชวนออกไปทำกิจกรรมต่าง ๆ ไปตามดาราที่ร้อง พี่เราก็ชวนเราไปทำอย่างอื่นเรียกว่าให้เรายุ่ง ๆ ไร่ กับสนใจอย่างอื่น จะได้ไม่มีเวลาฟุ้งซ่าน ซึ่งก็ได้ผลนะ มันก็ดีขึ้นจริงๆ แหะ

Q : แล้วตอนนี้ผ่านพ้นมาแล้ว มีการเปลี่ยนแปลงไปยังไงบ้างคะ

A : ยังไงก็เป็นแม่ เรายังอยู่กับแม่ที่เป็นแบบนี้แหละ แต่เราก็ปรับตัวเองให้อยู่ได้แทน อะไรไม่จำเป็นต้องใส่ใจก็ปล่อย เราไปมองหาความสุขจากเรื่องอื่นแทน อย่างที่บอกว่าออกไปกับเพื่อน พอสนใจอย่างอื่น เรื่องแม่ก็เฉยๆไปแล้ว

Case 11: อายุ 29 / หญิง / 17 Dec'23

Q : คำพูดรุนแรงที่เคยได้รับในอดีตที่ผ่านมาเกิดจากใครหอคะ

A : ที่จำได้คือเพื่อนสนิทสมัยมัธยมเลยสนิทกันมาก อีกครั้งนึงเป็นลูกค้า

Q : เรื่องราวเป็นมาอย่างไรหอคะ

A : ช่วงนั้นเพื่อนสนิทมันมาขอยืมเงิน เราก็ให้ยืมไปนะ ไม่น้อยเหมือนกัน แต่พอเราต้องการใช้เงิน ทวงมัน มันก็บอกว่าเราซีเหี้ยม ไม่เห็นแก่เพื่อน เห็นแก่ตัว เห็นคนลำบากก็ไม่เข้าใจ มาด่าว่าเราแบบ เลว เหี้ย ไม่น่าคบกันเลย เราก็งงนะ ว่าทำไมเพื่อนเราถึงว่าเราแรง ๆ แบบนั้น จริง ๆ มีค่าแรงกว่าตัวอย่างที่ยกมานะ แต่ไม่อยากจำแล้ว ส่วนลูกค้านี่เราโตแล้ว เคยมีครั้งหนึ่ง จู ๆ ไม่พอใจสินค้าก็มาด่า ๆ ๆ เรา แล้วบอกว่าจริง ๆ มาพูดกับพนักงานก็ไม่น่าจะรู้เรื่องหรอก เพราะถ้าเรียนมาสูงก็อาจจะไปทำอย่างอื่นแล้ว นี่เราก็คิดว่าเราจบปริญญาตรีนะ ทำไมต้องมีลูกกัน ไม่เข้าใจ อีกครั้ง คือ มาบอกให้เราไปเที่ยวไปกินข้าวกับเขา เขาถึงจะซื้อสินค้าเรา คือ อยากรเลี้ยงเราเป็นเด็กเลี้ยงนะ ดูถูกกันเกินไปมั้งละ

Q : รู้สึกยังไงบ้างหรือคะ ตอนที่เจอเรื่องนี้

A : เวลาเราเจอคนมาว่าหรือทำกับเราแบบนี้คือ อย่างแรกเลยมันก็ต้องรู้สึกแสบแหละ แต่ตอนลูกค้านี่คือ จิตตกและเครียดที่ต้องเจออะไรแบบนี้ ตอนที่เขาพูดจาดูถูกคือโมโหมากจนตัวเราสั่นไปหมดเลยตอนนั้น

Q : รับมือยังไงหรือคะ

A : ตอนเพื่อนว่าเราซีเหี้ยม เห็นแก่ตัว พร้อมกับด่าเราด้วยคำหยาบต่าง ๆ นานา นี่โชคดีที่ได้เพื่อนอีกคนเข้ามาให้คำปรึกษา บอกวิธีแก้ปัญหา พอเรารู้สึกว่ามีคนฟังเรา ช่วยเราคิด ทำให้เรามีสติมากขึ้น ในที่สุดก็แก้ปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนสนิทได้ ส่วนลูกค้าคนที่มาด่า มาดูถูกเรา หรือคนที่เข้ามาคุกคามทางเพศเรา ก็ได้เพื่อนที่ทำงานที่ออกมารับหน้าแทนเวลาพวกนั้นมา แล้วเพื่อนที่ทำงานก็ให้คำปรึกษาได้ดีมาก ให้กำลังใจเรา

Q : แล้วตอนนี้เป็นอย่างไงบ้างคะ ยังรู้สึกแสบกับเรื่องนี้อยู่มั้ย

A : ตอนนี้สุขภาพจิตก็ดีขึ้นนะ ปัญหาอะไรมันก็จบไปแล้ว เวลาเรารู้สึกแสบเพื่อนรอบตัวเราจะพยายามมาคุยกันเรื่องสนุก ๆ ดึงเราออกจากความเครียดตรงนั้นได้ นี่ ๆ ไปก็ขอบคุณที่รอบตัวเรามีคนดี ๆ ที่ช่วยเหลือเราเสมอ

Case 12: อายุ 36 / ไม่ระบุเพศ / 24 Dec'23

Q : คำพูดรุนแรงที่เคยได้รับในอดีตที่ผ่านมาเกิดจากใครหรือคะ

A : นี่คิดว่าหลักๆ มาจากคุณพ่อเลยละ

Q : เรื่องราวเป็นอย่างไงหรือคะ

A : คุณพ่อด่าว่าไม่มีสัมมาคารวะ เกียงคำไม่ตกปาก อยาามาเถียงข้าง ๆ คู ๆ ปัญญาอ่อน โง่ แล้วก็บอกว่าถ้ายังเถียงอีกจะตบให้หน้าหัน แล้วนี่ก็รู้สึกที่ไม่ผิดเลยเถียง เลยโดนตบหน้า ตอนนั้นเจ็บทั้งใจเจ็บทั้งหน้าเลย ดินะ คุณแม่เข้ามาขวาง คุณพ่อเลยด่าว่าสมองมีปัญหาแล้วถึงคิดไม่ได้ อีกครั้งหนึ่งทะเลาะกับน้อง คุณพ่อเห็นว่า

ทะเลาะกัน เลยด่าหาว่านี่สร้างแต่ปัญหา ทำให้ครอบครัวแตกแยก เขา(คุณพ่อ) ด่าทุกอย่าง นี่ทะเลาะกับน้อง
ยังโดนด่าอยู่คนเดียว ไม่พอใจเมื่อไหร่ก็จะบอกว่านี่เป็นเด็กมีปัญหา มันฝังใจมาก จนไม่ค่อยชอบพ่อเลย

Q : ผลกระทบกับเรื่องนี้เกิดขึ้นมากน้อยแค่ไหนหรือคะ

A : รู้สึกฝังใจมาก เวลาที่เขาด่ามาคือโกรธจนใจสั้นไปหมด เจ็บใจที่ทำอะไรไม่ได้ด้วยตอนนั้น

Q : ตอนนั้นรับมือกับเรื่องนี้ยังไงบ้างคะ

A : รู้สึกโชคดีที่ได้คุณแม่ที่เข้าใจตอนนั้น ยิ่งตอนคุณพ่อทำร้ายนี้ หรือด่า คุณแม่ก็ช่วย คอยปกป้อง คอยอยู่กับนี่
ตลอด เลยรู้สึกรักคุณแม่มากเลย แม้ว่าตอนนี้คุณพ่อจะไม่อยู่แล้ว แต่ก็มีคุณแม่ที่เป็นที่พึ่งได้เสมอเลย ท่านก็
สอนเราว่าอะไรที่ไม่เป็นความจริงก็ไม่ต้องยอมรับ ให้กล้าที่จะยืนยันแม้ว่าคนอื่นจะไม่เข้าใจ สุดท้ายความจริงจะ
พิสูจน์ทุกอย่างเอง ซึ่งก็คิดว่ามันจะเป็นอย่างนั้นจริงๆ

Q : พอผ่านเรื่องนั้นมาแล้ว ตอนนี้เป็นยังไงบ้างคะ

A : จริงๆ ตอนนี้อาตมาดีขึ้นจากวันนั้นเยอะมากแล้ว แต่ที่ผ่านก็ยึดหลักคำสอนนี้ของคุณแม่เป็นหลักสำคัญในการ
ใช้ชีวิตเลย คือ เชื่อมั่นในตัวเอง

Case 13: อายุ 28 / หญิง / 14 Jan'24

Q : คำพูดรุนแรงที่เคยได้รับในอดีตที่ผ่านมาเกิดจากใครหรือคะ

A : เพื่อนที่ทำงานเก่าค่ะ

Q : เล่าเรื่องราวตอนนั้นให้ฟังได้มั๊ยคะ

A : เพื่อนที่ทำงานเก่าเป็นคนที่แบบชอบประชดประชันเจ้านาย เวลาที่มีเรื่องกับเราชอบบอกว่าเราอยู่ต่ำกว่าเขา เขาเก่ง
กว่า เราต้องเชื่อเขา ทั้ง ๆ ที่จริง ๆ ไม่ใช่แบบนั้นเลย เขาทำงานพลาดเป็นประจำแล้วก็มาใส่ร้ายว่าเราเป็นคนทำ
มีครั้งหนึ่งเขาเคยทำเอกสารหายก็มาบอกว่าเราทำหาย พอเราบอกว่าเราไม่ได้เกี่ยวข้อง ก็เอาไปฟ้องหัวหน้าบอก
ว่าเราเป็นคนขี้โกหก หน้าด้านไม่ยอมรับผิด ทำงานไม่ได้เรื่อง แล้วยังมาถามว่าเรียนจบมาจากที่ไหนทำงานแบบ
นี้ เราพูดอะไรไปเหมือนไม่มีน้ำหนักร ไม่มีค่า เขาไม่ฟัง

Q : เรื่องนี้มีผลกระทบต่อตัวเรามากมั๊ยคะ

A : มันเป็นเรื่องแบบในที่ทำงานอะ ตอนนั้นก็ถือว่าเยอะนะ เจ็บใจด้วย เครียดด้วย ช่วงนั้นนอนไม่ค่อยหลับเลย

Q : แล้วตอนนั้นรับมืออย่างไรหอคะ

A : พอถูกใส่ร้ายจากเพื่อนที่ทำงานเก่าที่ชอบประชดประชันเจ้านาย กล่าวหาเราทั้ง ๆ ที่ไม่เป็นความจริง เราก็ปฏิเสธอย่างจริงจังในที่ประชุม แล้วหลังจากนั้นเราก็ก้มหน้าก้มตาทำงานที่รับผิดชอบเป็นอย่างดี โดยหวังให้คนที่บริษัทเห็นว่าเราตั้งใจ จริงใจ ซึ่งคนอื่น ๆ เขาก็เชื่อเรา เห็นว่าเราทำงานดี สุดท้ายก็กลายเป็นคว่ำบาตรเพื่อนคนที่ชอบทำตัวมีปัญหามาประจบหัวหน้าจนต้องลาออกไป จนตอนนี้ก็เห็นสมควรว่าถ้าเราดีจริงใครก็ใส่ร้ายหรือทำอะไรไม่ดีต่อเราไม่สำเร็จ

Q : แล้วตอนนี้เป็นอย่างบ้างคะ ผ่านเรื่องนั้นมาได้เป็นอย่างดีแล้ว พอคิดถึงยังรู้สึกไม่ดีมั๊ย

A : ตอนนั้นเราก็ไม่ได้ทำงานที่นั่นแล้วนะ จริง ๆ คนแบบนี้เราก็เจอได้ทุกที่แหละ แต่พอเราเคยผ่านมาแล้ว เราก็รับมือได้ดีขึ้น อย่างน้อยเลยคือเราต้องเริ่มที่ตัวเอง ทำให้ดีที่สุดแล้วก็ไม่ต้องกลัวว่าจะเกิดอะไรขึ้น อย่างที่บอกว่าถ้าเราดีจริงจะไม่มีใครทำร้ายเราได้

Case 14: อายุ 36 / ชาย / 20 Jan'24

Q : คำพูดรุนแรงที่เคยได้รับในอดีตที่ผ่านมาเกิดจากใครหอคะ

A : เพื่อนสนิทสมัยเรียนมหาลัย

Q : เรื่องราวตอนนั้นเป็นมาอย่างไรหอคะ

A : คือเพื่อนคนนี้ มันมาชวนเราไปลงทุน เขาก็เอาด้วย สุดท้ายก็คือโดนหลอกทั้งคู่ เสียเงินไปเยอะอยู่ แต่มันดันมาโทษเราว่าเราเป็นเหตุทำให้มันเสียเงิน แล้วที่มันไปขอยืมเงินคนอื่นเพื่อมาใช้หนี้ ก็ไปบอกคนอื่น ๆ รอบตัวเรา ว่าเราหลอกมันไปลงทุน ทั้ง ๆ ที่มันเป็นคนชวนเราเอง เขาก็ให้เพื่อนคนนี้ยืมเงินไปตั้งเยอะด้วย ยังไม่สำนึกแถมเคยพูดจะให้แฟนมันเอาปิ่นมายิงเราเพราะเราไปทำให้ชีวิตมันพัง

Q : ได้รับผลกระทบจากเรื่องนี้ยังบ้างหอคะ

A : ช่วงนั้นกลายเป็นพวกหวาดระแวงอยู่พักหนึ่งเลย วิตกกังวลด้วย เครียดที่เสียเงินก็ด้วย แต่ตอนนี้โอเคแล้ว

Q : รับมือกับความรู้สึกช่วงนั้นอย่างไรหอคะ

A : การที่เพื่อนมาหาว่าเราหลอกมันไปลงทุน ทำให้มันเสียเงิน เราารู้ตัวว่าไม่เป็นความจริง เพราะกลับกันเลยเป็นเราที่โดนมันหลอกไป พอเราเข้าใจแบบนี้ มันก็ทุกขน้อยลง เพื่อนคนอื่น ๆ ก็เข้าใจเพราะมันไม่ได้มาชวนเราไปลงทุนคนเดียว คนอื่น ๆ ก็โดนกันหมด เสียหายกันหมด หลังจากโดนชู้ว่าจะทำร้ายร่างกาย ก็ตัดช่องทางการติดต่อเลย

ไม่สนใจไม่อยากรุงเกี่ยว พอไม่ได้ติดต่อกัน ไม่ได้รับรู้เราก็ดสบายใจขึ้น หายกลัว หายหวาดระแวงแล้ว เพราะ
เข้าใจว่ามันไม่กล้าทำจริง แล้วก็ต้องหนีเจ้าหนีคนอื่น ๆ ด้วย สบายใจขึ้นมากเลย ถือเป็นบทเรียนชีวิตที่ดี

Q : หลังจากที่ผ่านมาเรื่องนี้มาแล้ว ตอนนี้เป็นยังไงบ้างหรือคะ

A : สบายใจขึ้นมากแล้ว ถือเป็นบทเรียนชีวิตที่ดี คือการที่เราโดนหลอกเสียเงิน หรือแม้แต่ที่มีคนมาโทษเรา มาขู่
เราเนี่ย พอเราตั้งใจมองปัญหาดีๆ เราก็มารู้ว่าอะไรเป็นอะไร อะไรผ่านไปแล้วก็ต้องปล่อยผ่านไป อะไรที่เสียไป
แล้วก็ต้องยอมเสียไปดีกว่าที่จะไปนั่งจมอยู่กับเรื่องนั้น

Case 15: อายุ 28 / หญิง / 27 Jan'24

Q : คำพูดรุนแรงที่เคยได้รับในอดีตที่ผ่านมาเกิดจากใครหรือคะ

A : คุณป้าคะ

Q : ตอนนั้นเกิดอะไรขึ้นหรือคะ

A : เพราะตอนเรียนมหาวิทยาลัยเราต้องมาเรียนกรุงเทพ เลยมาพักกับคุณป้า ที่นี้คุณป้าให้เราช่วยทำงานบ้าน
อะไรเราก็ช่วยเต็มที่ เหมือนเป็นคนใช้เลยเข้ากับลูกแทบไม่ทำงานบ้านเลย เราเคยขอไปอยู่หอ แต่ป้าเขาบอกพอ
แม่เราว่าไม่อยากจะไปอยู่หอเดียวไปติดผู้ชายไปเสียคน แถมไปโกหกๆ เรื่องว่าเรามีผู้ชายมาหาที่บ้านบ่อย ๆ ทั้ง
ๆ ที่ไม่จริงเลย พอแม่ห่วงเลยไม่ยอมให้เราอยู่หอ พอเราเรียนหนักขึ้นเราทำงานบ้านได้น้อยลงต้องไปทำงานบ้าน
เพื่อนบ่อยขึ้น วันหนึ่งเขาตีผมแล้วเขาก็มาหาว่าเราเนรคุณ ต่ำเราด้วยถ้อยคำที่หยาบคายมากมายเลย จนไม่ไหว

Q : เรื่องนี้มีผลกระทบต่อเรามากน้อยแค่ไหนหรือคะ ตอนนั้น

A : ช่วงนั้นเราอึดอัดมาก ไม่สบายใจเลยที่จะอยู่ที่นี้ เครียดด้วย ร้องไห้บ่อยมากๆ

Q : ตอนนั้นรับมือยังไงหรือคะ

A : เราถึงขนาดต้องอดเสียดไปฟ้องคุณพ่อคุณแม่ถึงยอมเชื่อเรา โชคดีที่หลังจากอดเสียด กับหาหลักฐานอื่น ๆ
ไปฟ้องคุณพ่อคุณแม่ เกี่ยวกับคุณป้าที่ใจร้าย ท่านก็เชื่อเรา เข้าใจเรา แล้วก็ยอมให้เราออกไปอยู่หอ แล้วก็ตำหนิ
คุณป้าที่ทำไม่ดีต่อเรา จนคุณป้าไม่มายุ่งกับเราแล้ว ดินะที่คุณพ่อคุณแม่มีเหตุผลและรักเรา หลัง ๆ เราก็ไม่ได้ไป
มาหาอยู่กับคุณป้าเลย จะได้สบายใจด้วยกันทุกฝ่าย จนเราคิดได้ว่าถ้าใครทำเราไม่สบายใจก็แค่อยห่างจากเขา
แล้วไปหาคนที่รักเรา มันช่วยได้จริง ๆ

Q : แล้วตอนนี้เป็นยังไงบ้างคะ ยังรู้สึกกับเรื่องที่เคยเกิดขึ้นบ้างมั๊ย

A : (หัวเราะ) จริง ๆ พอมาย้อนคิด ตอนนั้นเราไม่น่าทนขนาดนั้นเลย พอมีปัญหาที่น่าจะรีบจัดการซะ เรื่องนี้มีผลกับสภาพจิตใจเราช่วงหนึ่งเลย แต่พอตัดสินใจจัดการปัญหาซะมันก็จะง่ายขึ้นเลยนะ ไม่มีอะไรเลย ไม่มีอะไรต้องกลัว เดียวนี้เรากลายเป็นคนที่ไม่ว่าจะมีปัญหาอะไรเข้ามาเราจะเข้มแข็งแล้วจัดการปัญหานั้นให้จบไป

Case 16: อายุ 34 / หญิง / 4 Feb'24

Q : คำพูดรุนแรงที่เคยได้รับในอดีตที่ผ่านมาเกิดจากใครหรือคะ

A : คนแรกคืออดีตสามีคะ แต่ตอนนี้ไม่ได้อยู่ด้วยกันแล้ว อีกคนคือน้องสาว

Q : ตอนนั้นมีคำพูดรุนแรงอะไรที่ทำให้เจ็บปวดหรือคะ

A : คนนั้นคือ เวลาเราทำอะไรให้ไม่พอใจก็ด่าว่าเรา ง่าย ๆ คิดมาก ปัญญาอ่อน เหี้ย เขาไม่น่ามาแต่งงานกับเราเลยทำอะไรก็ไม่มีทั้ง ๆ ที่เราทำงานบ้านให้เกือบทุกอย่าง แถมทำหน้าที่ภรรยาไม่ได้ขาดตกบกพร่องเลย จริง ๆ เขาเป็นคนที่ชอบพูดจาทำร้ายความรู้สึกอยู่แล้ว จนแยกไม่ออกว่าอันไหนที่เขาคิดจริง หรืออันไหนที่พูดออกมาให้สถานการณ์แย่เฉย ๆ ส่วนน้องสาวนี่ ชอบหาว่าเราประจบเอาใจคนอื่นในครอบครัว เช่น หม่าม้า (แม่) อาม่า (ยาย) เพราะหวังส่วนแบ่งสมบัติ จริง ๆ เราทำดีกับเขาไม่ได้หวังอะไรเลยนะ ดูแลกันในฐานะครอบครัวปกติ เคยคุยกับน้องดี ๆ เหมือนเขาจะเข้าใจ แต่สักพักก็พูดแบบนี้ใหม่ จนกลายเป็นเรื่องทะเลาะกันใหญ่โต ทำให้เรากับน้องทุกวันนี้เลยไม่ค่อยคุยกัน มันรู้สึกไม่ดีจริง ๆ นะ อยู่ ๆ มากล่าวหาเรา พี่น้องกันแท้ ๆ

Q : เรื่องที่เล่ามามีผลกระทบมากน้อยแค่ไหนหรือคะตอนนั้น

A : กับเรื่องของคนนั้นคืออย่างแรกเลยได้ยินแบบนี้ก็ต้องเสียใจคะ การที่เราทำดีที่สุดแล้วแต่เขามาพูดแบบนี้เรารู้สึกว่าตัวเองไม่มีค่า ท้อแท้ไปหมด หมัดกำลังจะทำอะไรดี ๆ เพื่อครอบครัวนี้ กับน้องสาวเรารู้สึกไม่ดีอยู่แล้วที่มาพูดแบบนี้ ทั้งที่เป็นพี่น้องกัน

Q : มีวิธีการรับมือกับเรื่องนี้ยังไงหรือคะ

A : หย่าคะ!! (หัวเราะ) คนที่มาทำร้ายเราด้วยคำพูด มาทำให้เรามีแต่ความเสียใจ ต้องหนีมันออกมาไกล ๆ อีกคนก็น้องสาว มากล่าวหาเราสุดท้ายก็ไม่ต้องเข้าใกล้กัน ไม่ต้องคุยกันเลยน่าจะจะเป็นทางออกที่ดี เราชู้ว่าอะไรที่ไม่เป็นความจริง เช่น เราไม่เคยทำหน้าที่ภรรยาที่บกพร่อง หรือประจบคนในครอบครัวเพื่อหวังสมบัติ ก็แค่ปฏิเสธมัน สุดท้ายคนที่ใส่ร้ายเราเขาก็เลิกลาไปเอง เพราะคนอื่นที่เห็นการกระทำจริง ๆ เรา ว่าเราเป็นคนอย่างไร เขาก็เข้าใจและไม่เชื่ออะไรที่มันไม่จริงอยู่แล้ว ใครทำอะไรไม่ดีต่อเราเดี่ยวเขาก็ได้รับกรรมกันไปเอง

Q : แล้วตอนนี้เป็นอย่างไงบ้างคะ คิดว่าหลังจากเรื่องนั้นแล้ว เราเปลี่ยนไปบ้างมั๊ย

A : ทุกวันนี้ก็คิดว่าเป็นทางเลือกที่เลือกได้ถูกต้องนะ เพราะไม่ต้องรู้สึกแสบกับคำพูด คำใส่ร้ายของคนที่ไม่หวังดีต่อเรา ต่อให้เสียใจแค่ไหนในวันนั้น พอวันหนึ่งเราก็ต้องกลับมามองตัวเอง รักตัวเองก่อน เราไม่ควรที่จะต้องเจอเรื่องแบบนี้เราก็เลือกที่จะออกมา

Case 17: อายุ 26 / ไม่ระบุเพศ / 4 Feb'24

Q : คำพูดรุนแรงที่เคยได้รับในอดีตที่ผ่านมาเกิดจากใครหรือคะ

A : นี่คิดว่าเกิดจากคุณพ่อแม่เลยนะ

Q : เรื่องราวตอนนั้นเป็นยังไงบ้างคะ

A : คุณพ่อคุณแม่ชอบพูดทำให้เราคิดมาก ส่วนใหญ่เป็นเรื่องเรียน เราอาจจะเรียนไม่ค่อยเก่งมาก แต่เรารู้สึกว่าเราตั้งใจเรียนมาก แต่คุณพ่อคุณแม่ชอบหาว่าเราโง่ ส่งไปเรียนพิเศษก็เสียเงินเปล่าพอ

Q : เรื่องนั้นมีผลกระทบต่อเรามากน้อยแค่ไหนหรือคะ

A : เรารู้สึกไม่ดีอย่างมากอยู่ช่วงหนึ่งเลย พอพ่อแม่พูดย่ำๆ ซ้ำๆ หลายๆ ครั้งเข้า เราก็สงสัยว่าเราโง่จริงหรือไม่เลยกลายเป็นซึมเศร้า วิตกกังวลอยู่ช่วงหนึ่งเลย รู้สึกว่าตัวเองไม่ดีพอละ

Q : รับมือกับเรื่องที่เกิดขึ้นยังไงบ้างคะ

A : เราตั้งใจเรียนเพื่อพิสูจน์ตัวเองให้คุณพ่อคุณแม่เห็น แม้ว่าคะแนนจะไม่ค่อยดีมาก แต่ก็เห็นพัฒนาการขึ้นเรื่อยๆ จนสุดท้ายสอบเข้ามหาวิทยาลัยคณะดี ๆ ได้ อีกสิ่งหนึ่งที่ช่วยทำให้เราหายคิดมากได้ คือ การหางานอดิเรกทำ ตอนนั้นจำได้ว่าชอบอ่านนิยาย วาดรูปกับฝึกเล่นกีตาร์ช่วยให้เราไม่ต้องจดจ่ออยู่กับอะไรแยะ ๆ แล้วก็ช่วยฝึกให้เราสมาธิที่ดีขึ้น จนสามารถโฟกัส (Focus: จดจ่อ) กับการเรียนดีขึ้นได้ด้วย

Q : ตอนนี้อยู่ผ่านเรื่องนั้นมาได้แล้ว เราตอนนี้เป็นยังไงบ้างคะ

A : พอเราทำให้เห็น ทำดีที่สุดพวกท่านก็ยอมรับและขอโทษเรา เพราะไม่คิดว่าคำพูดของเขาจะทำร้ายเราได้จริงๆ

Case 18: อายุ 35 / ชาย / 17 Feb'24

Q : คำพูดรุนแรงที่เคยได้รับในอดีตที่ผ่านมาเกิดจากใครหรือคะ

A : เจ้านายเก่า แนนอนที่สุดเลยละคนนี้

Q : ตอนนั้นเรื่องเป็นยังไงคะ

A : ซอบบบอกถูก ซอบบบอกว่าเราหัวช้า สอนงานอะไรไปก็ไม่ค่อยจำ เรายังทุ่มเทให้บริษัทไม่มากพอ ทั้ง ๆ ที่เพื่อนร่วมงานกลับบอกว่าเราทำงานได้ดี ผลการปฏิบัติงานต่าง ๆ ที่หัวหน้าคนอื่น ๆ ร่วมกันประเมิน ก็อยู่ในระดับต้น ๆ นอกจากนี้เจ้านายซอบบพูดให้เราารู้สึกว่าตัวเองไม่มีคุณค่า เช่น จะทำงานที่บริษัทนี้ได้ต้องพัฒนาตนเองอยู่ตลอด หรือ ถ้าคนไหนทำงานไม่ถึงคุณภาพก็ต้องออกไป (พร้อมกับมองมาทางเรา) คือ ใจเราว่าแหละ คุณออก แล้วเราเป็นคนที่มีสุขภาพไม่ค่อยดีเป็นทุนเดิมอยู่แล้วด้วย แต่เราก็พยายามจะทำงานของตัวเองให้ดีขึ้น แต่ถ้าวันไหนเราไม่สบายจนต้องลางาน อีกวันมาทำงานหัวหน้าเราจะบอกว่าเขาทำงานทั้งปีไม่เคยลาป่วยด้วยซ้ำ ทำไม่ไม่รู้จักรักษาตัวเองดี ๆ จะได้ไม่เป็นภาระแบบนี้ ทั้งที่งานเราก็เสร็จเรียบร้อยดีไม่ได้มีปัญหอะไร

Q : ตอนนั้นมีผลกระทบกับเรามากน้อยแค่ไหนคะ

A : ช่วงนั้นจิตตกไปเลย เครียดจนนอนไม่หลับ แล้วก็ไม่อยากตื่นไปทำงานด้วย มันเหนื่อย มาอยากไปเจออะไรแบบนั้น

Q : ตอนนั้นรับมือกับเรื่องนี้ยังไงคะ

A : ใครมาดูแลเรา มาทำให้เรารู้สึกไม่มีคุณค่านี้เราจึงต้องพิสูจน์ตัวเองให้เขาเห็นเลยนะ ถึงแม้ว่าเขาจะแก้มองไม่เห็น รับรองต้องมีคนอื่นเห็นแน่ ๆ โชคดีที่เพื่อนร่วมงานกับหัวหน้าคนอื่น ๆ เห็นว่าเราทำงานได้ดี ยอมรับในความสามารถของเรา สุดท้ายเราก็ไม่ค่อยอยากเข้าไปเกี่ยวข้องกับเจ้านายที่ชอบว่าและดูแลเราเท่าไร คุยกันเฉพาะเรื่องงาน เสร็จงานก็อยู่ห่าง ๆ กัน คนที่บริษัทก็เข้าใจ แล้วเราก็ไม่ได้ทำงานบกพร่องด้วย ดังนั้นอยู่กับคนที่เราสบายใจแล้วทำดีต่อไปให้ผลงานเป็นเครื่องพิสูจน์คุณค่าของตัวเอง

Q : หลังจากผ่านเรื่องนี้ไปได้ รู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลงในตัวเองในแง่ไหนบ้างหรือคะ

A : เดี่ยวนี้เรื่องอะไรที่เข้ามาทำร้ายเราไม่ค่อยมีแล้ว ส่วนนี้อาจจะเป็นเพราะเราสู้มาก ไม่ค่อยมองเรื่องที่เข้ามาเป็นปัญหาแล้ว มีอะไรก็แก้กันไป ยากหน่อยก็กัดฟันสู้ สุดท้ายมันก็จะผ่านไป

Case 19: อายุ 31 / ชาย / 18 Feb'24

Q : คำพูดรุนแรงที่เคยได้รับในอดีตที่ผ่านมาเกิดจากใครหรือคะ

A : เพื่อนสนิทที่คบกันมาเกือบ 10 ปี แต่มาเลิกคบกันเพราะความเข้าใจผิดกันบางอย่าง กับลูกค้าที่เคยติดต่อกันด้วย

Q : เล่าเรื่องที่เกิดขึ้นตอนนั้นได้มั๊ยคะ

A : เพื่อนสนิทที่เจ็บสุด คือ มาบอกว่าเราทำอะไรก็ล้มเหลว ไม่มีทางสำเร็จต้องพึ่งพาคนอื่นตลอด ทำอะไรเองไม่เป็น ทั้ง ๆ ที่เวลาคบกันเราเอาใจใส่ ทำอะไรให้มันตั้งเยอะ ตอนนี้อะไรก็มึนงงทำงานแต่มันยังหางานอยู่เลย จริง ๆ มีเรื่องอื่นอีกนะที่มันดูถูกกันไว้เยอะ เช่น ที่ไม่มีแฟนไม่มีเพื่อนเพราะมัวแต่ทำตัวแบบนี้เลยไม่มีใครเอา แต่กับเพื่อนคนอื่น ๆ ก็คบกันปกตินะ งง มาก ส่วนลูกค้าทั้งดูถูก ทั้งเหยียดเลย เรียกร้องแต่ละอย่าง อันไหนให้ได้เราก็ให้ อันไหนเราให้ไม่ได้เราก็แจ้งต่อเขาดี ๆ แต่เขาไม่พอใจเลย โทรตรงหาหัวหน้าเราบอกว่าไม่อยากจะทำงานกับคนนี้ บอกกับหัวหน้าว่าเขาไม่อยากจะทำงานกับเรา เพราะเราพูดไม่ดีกับเขา ทำงานไม่เป็น เขาต้องการทำงานกับคนที่มีความคิดมากกว่านี้ บริษัทนี้ ๆ ทำไม่รับคนทำงานไม่เป็น ๆ แบบนี้มาทำงาน ซึ่งลูกค้าคนนี้เป็นพนักงานในบริษัทก็ไม่มีใครอยากติดต่อกันด้วย เพราะชอบพูดแรง ๆ ตอนนั้นซ้อค และร้องไห้เลย ไม่เคยเจอแบบนี้มาก่อน ตอนนั้นยังเด็กด้วยแหละ

Q : เรื่องนี้มีผลกระทบต่อเรามากน้อยแค่ไหนหรือคะ

A : ถ้ากับเพื่อนก็รู้สึกแย้ แต่ลูกค้าคือทั้งซ้อคจนร้องไห้ เครียดที่เจอคนแบบนี้ด้วยแล้วทำอะไรมากไม่ได้เพราะเป็นลูกค้า

Q : รับมือยังไงหรือคะ

A : อะไรที่เพื่อนสนิทว่าเราแล้วจริง เราก็เอาไปปรับปรุงตัวนะ แต่อะไรที่ไม่จริงนี่ คือปฏิเสธเลย ตอนแรกอาจจะยังทำไม่ได้ คิดมากเพราะเขาเป็นเพื่อนสนิทเรา แต่ตอนนี้ไม่เอาใจใส่ใจเลย ออกไปพูดอะไรพูดไป เพราะคนที่รู้จักเรารู้ว่ามันไม่จริง ทำให้เราสบายใจขึ้น มีแรงสู้กับชีวิตมากขึ้น ส่วนเรื่องลูกค้าที่ดูถูกเรา ดีที่เราไปปรึกษาเพื่อนร่วมงานกับหัวหน้างานเขาก็เข้าใจแล้วมอบหมายงานอื่นให้เราโดยไม่ต้องเข้าไปติดต่อลูกค้าที่ไม่ดีคนนั้นอีก คอยปลอบใจ ให้คำปรึกษาเราอย่างดีทุกคน เรียกว่าเพื่อนกับหัวหน้างานเป็นคนดีที่เข้าใจเรา ไม่ได้พวกเขาเราน่าจะแย้อยู่ เลยรู้สึกว่าปัญหาบางอย่างที่เราแก้ไม่ได้ อาจต้องหาบุคคลที่คอยช่วยเหลือ คอยซัพพอร์ต (Support: สนับสนุน) เรา ดีกว่าจะทนทุกข์อยู่คนเดียว

Q : หลังจากผ่านเรื่องพวกนี้ไปแล้ว ตอนนี้เป็นยังไงบ้างคะ

A : การที่ถูกดูถูกนี่อย่างแรกเลยคือเราต้องเชื่อในตัวเองให้ได้ก่อน เราได้อยู่แล้ว ว่าตัวเราทำอะไรเป็นยังไง อะไรที่คนอื่นวิจารณ์เรามาแล้วมันดูเหมือนจะจริง ก็เอามาปรับปรุง เราก็จะเป็นคนน้ำไม่เต็มแก้ว ได้พัฒนาตัวเองตลอดเวลา เดี่ยวนี้ถ้ามีคนว่าก็แค่เอามาคิดดู ไม่จริงก็ตัดทิ้งไปไม่ต้องไปเอามาสนใจ

Case 20: อายุ 27 / ไม่ระบุ / 21 Feb'24

Q : คำพูดรุนแรงที่เคยได้รับในอดีตที่ผ่านมาเกิดจากใครหรือคะ

A : ถ้าให้พูดจริงๆ นี่ก็คงเป็นพ่อแม่ทั้งสองคนเลย รวมทั้งแฟนก็ด้วยอีกหนึ่งคน

Q : เรื่องราวเป็นยังไงบ้างคะ

A : เวลาท่านอารมณ์ไม่ดี ตอนเด็ก ๆ เวลาเราทำอะไรแล้วเอาไปอวดท่าน ท่านมักจะวิพากษ์วิจารณ์ผลงานของเรา บอกว่าไม่สวย ชิดเขียนอะไรก็ไม่รู้ สกปรกเลอะเทอะ หรือเวลาเราร้องเพลงก็มักบอกว่าเสียงก็แย่ อย่าแหกปากร้องได้ไหมรำคาญ อย่างแย่สุด ๆ เคยด่าเราว่าเด็กเหลือขอ ไม่แน่ใจว่าตั้งใจหรือไม่ตั้งใจนะ อีกคนหนึ่ง คือแฟนที่เคยคบกันมาหลายปี เคยทะเลาะกันรุนแรงจนเลิกกัน แล้วเขาบอกว่าอย่ามาให้เขาเห็นหน้าอีก ถ้าเขาเห็นเราอีกเขาจะทำร้ายเรา แล้วเขาก็ทำลายข้าวของให้เราเห็นเพื่อขู่เรา

Q : ผลกระทบที่เกิดขึ้นมากน้อยแค่ไหนหรือคะ

A : นี่คิดว่าเรื่องของพ่อแม่ก็ทำให้ตกใจและเป็นปมในใจมานานอยู่พอสมควร รู้สึกไม่มีค่า ส่วนเรื่องแฟนเก่า ตอนนั้นคือซึมไปเป็นเดือนๆ ไม่ค่อยกล้าออกไปไหนเลย นอนไม่หลับด้วย มันคิดมากจนเครียดไปหมด

Q : ตอนนั้นรับมือกับปัญหานี้ยังไงคะ

A : คุณป้ากับคุณลุงเข้าใจเราและสนับสนุนเรา อีกคนหนึ่ง คือ เพื่อนสนิทที่คอยให้กำลังใจเรา ชวนเราไปทำกิจกรรมที่เราชอบ แม้ว่าพ่อแม่เราจะไม่ชอบ (หัวเราะ) เขาชมว่าเราวาดรูปสวย ร้องเพลงเพราะ ไม่แน่ใจว่าจริงหรือไม่จริง แต่ตอนนั้นดีใจมาก (หัวเราะ) อีกอย่างหนึ่งกำลังใจจากคุณลุง คุณป้า และเพื่อนสนิทของเรานี้แหละ ที่ทำให้เรายังคงวาดรูปอยู่จนได้รับรางวัล ส่วนเรื่องแฟนเก่าที่เคยทะเลาะกันและโดนขู่ว่าจะทำร้ายร่างกายเรา สุดท้ายก็เลิกกัน เรียกว่าหนีห่างเลย ไม่อยากอยู่กับคนที่อันตราย และไม่เข้าใจเขา ก็นับว่าเป็นวิธีที่ง่าย และทำให้เราสบายใจได้เหมือนกัน

Q : แล้วตอนนี้เป็นยังไงบ้างคะ

A : ตอนนี้ก็มาทำงานเกี่ยวกับกราฟิกดีไซน์ (Graphic design) ซึ่งเป็นสิ่งที่เราชอบ ส่วนหนึ่งอาจเพราะต้องการพิสูจน์ตัวเองให้คุณพ่อ คุณแม่เห็นด้วย ส่วนคนที่เข้ามาทำร้ายเราก็ตายไปตามนั้น จะเสียใจยังไงก็ถ้าตัดให้ขาด ให้มันจบไป ตอนนี้อยู่โอเคแล้ว เรื่องมันผ่านไปเรียบร้อยแล้ว ต่างคนก็ต่างโต ๆ กันแล้ว

ประวัติผู้เขียน

