วารสารจิตวิทยาคลินิกไทย
https://so03.tci-thaijo.org/index.php/tci-thaijclinicpsy

นิพนธ์ต้นฉบับ

ประสบการณ์การรับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของผู้ที่เคยเผชิญความรุนแรงในความสัมพันธ์แบบคู่รัก: การวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ

สาธิดา เต็มกุลเกียรติ[1*], ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล[2]

[1] *นิสิตปริญญาโท คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*

[2] *ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร., สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*

[*] ผู้ประพันธ์บรรณกิจ, e-mail: sathida.temk@gmail.com

วันที่รับบทความ: 27 ตุลาคม 2567 | **วันที่แก้ไขบทความ:** 29 พฤศจิกายน 2567 | **วันตอบรับบทความ:** 5 ธันวาคม 2567

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ เพื่อทำความเข้าใจประสบการณ์การรับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงในผู้ที่เคยประสบกับความรุนแรงในความสัมพันธ์แบบคู่รัก

วัสดุและวิธีการ การวิจัยเชิงคุณภาพโดยใช้การวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้างเป็นเวลา 74-123 นาที ผู้เข้าร่วมวิจัยเพศหญิงจำนวน 4 คน อายุ 21-28 ปี ที่เคยเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยประเด็นปัญหาเกี่ยวกับความรุนแรงในความสัมพันธ์แบบคู่รัก

ผลการศึกษา บทความวิจัยนี้นำเสนอสองประเด็นหลักของผลการวิจัย คือ 1) การปรึกษาทำให้ตระหนักถึงสภาวะที่เผชิญในความสัมพันธ์ ประกอบไปด้วย 4 ประเด็นย่อยดังนี้ (1) การปรึกษาช่วยให้ตระหนักรู้มุมมองที่มีต่อปัญหา (2) การลดการกล่าวโทษตนเอง (3) การตระหนักรู้ถึงอุปสรรคในการออกจากความสัมพันธ์ และ (4) ความขัดแย้งในตนเองทำให้เลี่ยงการปรึกษาต่อ และ 2) การปรึกษาช่วยให้มั่นคงในการยืนหยัดเพื่อตนเอง ประกอบไปด้วย 3 ประเด็นย่อยดังนี้ (1) การปรึกษาช่วยสร้างขอบเขตในการอยู่ในความสัมพันธ์ (2) ความเปลี่ยนแปลงในใจจากการปรึกษาช่วยให้สามารถยุติความสัมพันธ์ได้ และ (3) การปรึกษาช่วยให้เกิดความมั่นคงในการยุติความสัมพันธ์

สรุป ผลการวิจัยแสดงให้เห็นถึงบทบาทสำคัญของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีต่อการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวกับการเผชิญกับความรุนแรงในความสัมพันธ์แบบคู่รัก และการพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจในการยืนหยัดออกจากความสัมพันธ์ที่รุนแรงจากมุมมองผู้รับบริการ ซึ่งผู้ให้การปรึกษาสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางการปฏิบัติวิชาชีพที่สอดคล้องกับความต้องการเฉพาะของผู้รับบริการอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพต่อไป

คำสำคัญ: ประสบการณ์การรับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา, การวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ, ความรุนแรงในความสัมพันธ์แบบคู่รัก

Thai Journal of Clinical Psychology
https://so03.tci-thaijo.org/index.php/tci-thaijclinicpsy

Original Article

Counseling Experience of Intimate Partner Violence Survivors: An Interpretative Phenomenological Analysis

Sathida Temkulkiat[1*], Chomphunut Srichannil[2]

[1] *Master Student, Faculty of Psychology, Chulalongkorn University*

[2] *Assistant Professor, Ph.D., Counseling Psychology, Faculty of Psychology, Chulalongkorn University*

[*] Corresponding author, e-mail: sathida.temk@gmail.com

Received: 27 October 2024 | **Revised:** 29 November 2024 | **Accepted:** 5 December 2024

Abstract

Objectives: The study aimed to gain insight into the psychological experiences of counseling in intimate partner violence survivors.

Materials and methods: This qualitative research employed the Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) method and collected data through semi-structured in-depth interviews ranging from 74-123 minutes. The participants were four women aged 21 to 28 years who had experienced intimate partner violence and sought counseling regarding the relationship.

Results: This article presents two main themes: 1) Experience of counseling increased awareness of the situation, revealing four subordinate themes: (1) Counseling increased awareness in perception of the problem; (2) Counseling lessened self-blame; (3) Awareness of what prevents oneself from leaving the relationship; and 4) Self-conflict leads to avoidance of continuing counseling. 2) Counseling helps with standing up for oneself, consisting of three subordinate themes: (1) Counseling helped create relationship boundaries; (2) Changes resulting from counseling helped end the relationship; and (3) Counseling helped remain stable during the process of ending the relationship.

Conclusion: This research provides an understanding of the psychological experiences of female survivors of intimate partner violence in counseling. The findings have the potential to significantly enhance counselor competence, providing a deeper understanding and more effective strategies for working with women seeking help for intimate partner violence.

Keywords: Counseling experience, Interpretative phenomenological analysis, Intimate partner violence

บทนำ

ความรุนแรงในความสัมพันธ์แบบคู่รัก (intimate partner violence, IPV) เป็นปัญหาที่ส่งผลต่อสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจของผู้ที่ประสบความรุนแรง พบได้ในทุกเพศ ทั้งเพศหญิงและเพศชาย ตลอดจนผู้มีความหลากหลายทางเพศ (Cho et al., 2020; Peitzmeier et al., 2020) โดยเพศหญิงมีแนวโน้มประสบกับความรุนแรงในความสัมพันธ์แบบคู่รักในอัตราที่สูงกว่าเพศอื่น (Cho et al., 2020; Cunningham & Anderson, 2023) ในประเทศไทย เพศหญิงมีรายงานการประสบความรุนแรงในความสัมพันธ์แบบคู่รัก 15.4% แบ่งเป็นความรุนแรงทางด้านจิตใจ 7.5-15.4% ทางร่างกาย 2.6-10.6% ทางเพศ 3.3-10.4% และพฤติกรรมควบคุม 4.6-28.5% แตกต่างกันตามลักษณะความรุนแรง (Chuemchit et al., 2018) ผู้หญิงที่ประสบกับความรุนแรงในความสัมพันธ์แบบคู่รักนั้นในช่วงแรกมักยังไม่ตระหนักถึงความรุนแรง และยังไม่พร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงเพื่อยุติการเผชิญความรุนแรงของตนเอง (Eckstein, 2011; Minto et al., 2022) โมเดลความพร้อมทางจิตสังคม (psychosocial readiness model) ที่เสนอโดย Cluss et al. (2006) ระบุว่าปัจจัยที่ช่วยให้เกิดความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงนั้นมีทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก ตั้งแต่การตระหนักรู้ (awareness) การรับรู้ถึงแรงสนับสนุน (perceived support) และการรับรู้พลังและความสามารถของตน (self-efficacy/ perceived power) Chang et al. (2010) เสนอว่าจุดเปลี่ยนในการสร้างความเปลี่ยนแปลงต่อสถานการณ์ของตนเองในผู้ที่ประสบกับความรุนแรงในความสัมพันธ์นั้นมาจากการตระหนักรู้ถึงผลกระทบจากความรุนแรงต่อตนเอง และการรับรู้อำนาจในตนเองจากการได้รับการสนับสนุนที่เหมาะสม

ผู้ถูกกระทำความรุนแรงในความสัมพันธ์แบบคู่รักนั้นมีการเข้ารับบริการทางสุขภาพจิตรูปแบบต่าง ๆ แม้ว่าในช่วงแรกของการเข้ารับบริการทางสุขภาพจิตนั้นจะไม่ได้แจ้งปัญหาเจาะจงที่ความรุนแรงในความสัมพันธ์ก็ตาม (Frasier et al., 2001) Ansara and Hindin (2010) พบว่าเพศหญิงมีสถิติการขอความช่วยเหลือจากนักจิตวิทยามากกว่าเพศชาย (35.1% และ 16.4%) โดย Marsden et al. (2021) พบว่าเพศหญิงที่เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาส่วนใหญ่รายงานประสบการณ์การปรึกษาที่ได้รับในเชิงลบ ซึ่งมักจะเกิดขึ้นเมื่อผู้ประสบความรุนแรงในความสัมพันธ์รับรู้ว่าผู้ให้การปรึกษาพูดถึงตนเองมากเกินไป กล่าวโทษ ไม่เชื่อ หรือทำให้สงสัยในตัวเองว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นความรุนแรงจริง ส่งผลให้รู้สึกถูกมองข้าม ในขณะที่ประสบการณ์การปรึกษาทางบวกเกี่ยวข้องกับการมีพื้นที่อย่างเต็มที่ในการพูดถึงปัญหาโดยไม่ถูกตัดสิน การเชื่อในคำพูด ยืนยัน ยอมรับในความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา และช่วยยืนยันถึงความรุนแรง ทำให้รู้สึกว่าได้รับความเข้าใจ นอกจากนี้ Lewis et al. (2015) พบว่าการที่ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้ประสบกับความรุนแรงตระหนักถึงอำนาจในตนเองที่จะเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ ทำให้เกิดการรับรู้ถึงการควบคุมมากขึ้น และสัมพันธภาพในการบำบัดที่มีความหมายก็ช่วยเสริมสร้างความรู้สึกมั่นคงในตนเองระหว่างกระบวนการเยียวยา

ข้อมูลแสดงให้เห็นว่ากลุ่มผู้ใหญ่วัย 18-44 ปี ซึ่งอยู่ในความสัมพันธ์ที่จริงจัง (committed relationship) เป็นกลุ่มหนึ่งที่มีโอกาสได้รับความช่วยเหลือจากบริการทางสุขภาพจิตมากที่สุดในประเด็นความรุนแรงในความสัมพันธ์แบบคู่รัก (Centers for Disease Control and Prevention [CDC], 2023; Paat & Markham, 2019) ในแง่ของรูปแบบการให้บริการปรึกษา Murray et al. (2007) พบว่าการให้บริการปรึกษาแบบคู่โดยทั่วไปมีประสิทธิภาพน้อยกว่า เนื่องจากมีความเสี่ยงที่อำนาจในความสัมพันธ์จะทำให้ไม่กล้าสื่อสารอย่างตรงไปตรงมาในห้องบำบัด และอาจสร้างความเสี่ยงให้ถูกทำร้ายเพิ่มเติมในภายหลัง

การสนับสนุนให้เกิดความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นบทบาทสำคัญที่ผู้ให้การปรึกษาสามารถทำได้ อย่างไรก็ตาม ยังไม่พบงานวิจัยที่ศึกษาประสบการณ์ของผู้รับการปรึกษาที่ทำให้เห็นความเชื่อมโยงว่าสิ่งที่เกิดขึ้นในห้องบำบัดนั้นส่งผลอย่างไรในการรับรู้ของผู้รับการปรึกษา และส่งผลต่อพฤติกรรมการตัดสินใจ และการรับมืออย่างไรบ้าง งานวิจัยนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์การเข้ารับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลของผู้ที่เคยประสบ

กับความรุนแรงในความสัมพันธ์แบบคู่รัก โดยศึกษาในผู้ใหญ่ที่เคยอยู่ในความสัมพันธ์ที่จริงจังที่มีความรุนแรงไม่ว่าจะทางร่างกาย จิตใจ ทางเพศ หรือพฤติกรรมควบคุม และได้ยุติความรุนแรงในความสัมพันธ์ของตนเองแล้ว เพื่อตอบคำถามการวิจัยที่ว่า “ประสบการณ์การรับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงในผู้ที่เคยประสบกับความรุนแรงในความสัมพันธ์แบบคู่รักอย่างไร” โดยมุ่งหวังว่าการตอบคำถามวิจัยนี้จะช่วยพัฒนาความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการและผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจากมุมมองของผู้ที่เคยเผชิญกับความรุนแรงในความสัมพันธ์แบบคู่รัก นำไปสู่การพัฒนาแนวทางการให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการและสภาพปัญหาของผู้รับการปรึกษาต่อไป

วัสดุและวิธีการ

ผู้วิจัยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพแบบการวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความ (interpretative phenomenological analysis: IPA) เสนอโดย Jonathan Smith (Smith, 2011, 2017, 2019) มีจุดประสงค์เพื่อมุ่งทำความเข้าใจประสบการณ์เชิงลึกและการให้ความหมายของบุคคลต่อประสบการณ์หนึ่ง ๆ ซึ่งเชื่อว่าจะเป็นฐานเพื่อเข้าใจประสบการณ์นั้น ๆ ต่อไป โดยให้ความสำคัญกับการศึกษาประสบการณ์เฉพาะกลุ่มหรือเฉพาะบุคคล ว่าให้ความหมายต่อเหตุการณ์เฉพาะหนึ่ง ๆ อย่างไร โดยคุณภาพไม่ได้ขึ้นอยู่กับจำนวนที่มากของผู้ให้ข้อมูล แต่คือการได้ข้อมูลเชิงลึกที่ไม่กระจัดกระจาย ให้ความสำคัญกับความเฉพาะเจาะจงของบริบทซึ่งเป็นจุดสำคัญในการได้มาซึ่งความเข้าใจในความสลับซับซ้อนของประสบการณ์เฉพาะบุคคลและการสะท้อนกลุ่มที่ใกล้เคียงกัน

วิธีการเข้าถึงผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยโดยการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันแบบเฉพาะเจาะจง (purposive homogeneous sampling) ร่วมกับการเลือกตัวอย่างแบบอ้างอิงด้วยบุคคล (snowball sampling) ด้วยการบอกต่อของผู้สนใจเข้าร่วมวิจัย ตามเกณฑ์คัดเข้าดังนี้ 1) อายุ 18-35 ปี 2) เป็นเพศใดก็ได้ 3) เคยประสบความรุนแรงในความสัมพันธ์แบบคู่รักที่จริงจัง (committed relationship) เช่น แฟนหรือคู่สมรส 4) ความรุนแรงที่เคยประสบจะเป็นในลักษณะใดก็ได้ อันใดอันหนึ่ง หรือมีร่วมกัน (ความรุนแรงทางร่างกาย ทางจิตใจ หรือทางเพศ) 5) ในระหว่างที่ประสบความรุนแรงในความสัมพันธ์แบบคู่รัก ได้มีการเข้ารับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับความรุนแรงนั้น 6) ในขณะที่ให้ข้อมูลไม่ได้อยู่ในความสัมพันธ์ที่รุนแรงแล้ว (ยุติความสัมพันธ์แล้ว หรืออยู่ในความสัมพันธ์เดิมแต่ยุติความรุนแรงแล้ว) 7) ในขณะให้ข้อมูล ได้ยุติการปรึกษาในประเด็นความรุนแรงดังกล่าวแล้ว 8) สามารถสื่อสารด้วยภาษาไทยได้อย่างดี 9) ยังระลึกถึงประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องได้ 10) มีความยินดีที่จะให้บันทึกเสียงระหว่างการสัมภาษณ์ โดยผู้วิจัยเป็นผู้สัมภาษณ์เพื่อคัดเลือกเบื้องต้น (screening interview) ทางโทรศัพท์ เพื่อให้มั่นใจว่าผู้เข้าร่วมวิจัยมีลักษณะตรงตามเกณฑ์ที่ตั้งเอาไว้ และนัดหมายวัน เวลา และสถานที่ในการสัมภาษณ์ร่วมกัน หลังจากการสัมภาษณ์ มีการคัดออกตามเกณฑ์ ได้แก่ 1) ประสบการณ์การรับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นไปในลักษณะที่ไม่เป็นมืออาชีพ เช่น มีความสัมพันธ์ส่วนตัวกับผู้ให้การปรึกษานอกขอบเขตการปรึกษา เป็นต้น 2) ประสบการณ์การรับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาไม่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ที่มีความรุนแรง และ 3) ประสบการณ์ปรึกษาเป็นการปรึกษาร่วมกับคู่รักไม่ใช่การปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคล หลังจากนั้นผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลของผู้เข้าร่วมวิจัยทีละคนตามลำดับ จนได้มาซึ่งประเด็นสำคัญที่ตอบคำถามการวิจัย โดยได้ผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งสิ้น 4 ราย รายละเอียดข้อมูลเบื้องต้นผู้เข้าร่วมวิจัยดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1
ข้อมูลเบื้องต้นผู้เข้าร่วมวิจัย

นามสมมติ	อายุ (ปี)	เพศของผู้เข้าร่วมวิจัย	เพศของคนรัก	ประเภทความรุนแรงในความสัมพันธ์	จำนวนครั้งที่พบผู้ให้การปรึกษา		
					คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3
พีม	27	หญิง	ชาย	ร่างกาย, จิตใจ, ควบคุม	3	>15	-
เจน	21	หญิง	หญิง	จิตใจ, เพศ, ควบคุม	6	2	>15
บิว	27	หญิง	ชาย	ร่างกาย, จิตใจ, ควบคุม	1	1	1
แก้ม	28	หญิง	หญิง	จิตใจ, ควบคุม	5	5	>10

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ผู้วิจัย เป็นผู้ดำเนินการตั้งแต่การกำหนดหัวข้อการวิจัย การเก็บข้อมูล ตลอดจนการวิเคราะห์และนำเสนอข้อมูลการวิจัย ผู้วิจัยมีการเขียนสะท้อนตนเอง (reflexivity) ตลอดกระบวนการวิจัย เพื่อตรวจสอบและกำกับอัตวิสัยของผู้วิจัยเอง เพื่อให้มั่นใจว่าเกิดความรู้ตัวถึงประสบการณ์ส่วนบุคคลที่อาจมีผลต่อมุมมองของผู้วิจัยในการเก็บข้อมูลและการวิเคราะห์ตีความข้อมูล

2. การสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง (semi-structured interview) ซึ่งมีความยืดหยุ่นและเป็นคำถามปลายเปิด ข้อคำถามหลักเกี่ยวข้องกับประสบการณ์การปรึกษาที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ที่ถูกกระทำความรุนแรง เช่น เกิดอะไรขึ้นบ้างในการปรึกษาหลังจากที่ท่านเปิดเผยเกี่ยวกับความรุนแรงที่ประสบ ท่านรู้สึกอย่างไรหลังจากเปิดเผยเรื่องราวความรุนแรงในระหว่างการปรึกษา การปรึกษาเชิงจิตวิทยาในช่วงดังกล่าวส่งผลต่อท่านอย่างไรบ้าง เป็นต้น ซึ่งคำถามที่ใช้การสัมภาษณ์ได้ผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเป็นอาจารย์ประจำสาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 2 ท่าน และมีการนำไปทดลองใช้ (pilot interview) กับผู้ให้ข้อมูล 1 รายก่อนนำมาใช้สัมภาษณ์จริง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

งานวิจัยนี้ผ่านการพิจารณารับรองจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (เลขที่โครงการวิจัย 660154) ผู้วิจัยพบกับผู้เข้าร่วมงานวิจัยในสถานที่ที่เป็นส่วนตัวและปลอดภัย โดยสัมภาษณ์แบบพบหน้าในห้องประชุมส่วนตัว 1 คน และการประชุมออนไลน์ผ่านวิดีโอโปรแกรม Zoom 3 คน ผู้วิจัยชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับงานวิจัยและอธิบายเกี่ยวกับความยินยอมในการเข้าร่วมงานวิจัย เมื่อได้รับความยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษรในรูปแบบเอกสารสำหรับผู้เข้าร่วมวิจัยที่พบหน้าและเอกสารอิเล็กทรอนิกส์สำหรับผู้เข้าร่วมวิจัยที่พบทางออนไลน์ ผู้วิจัยมอบค่าชดเชยการเสียเวลาเป็นเงินจำนวน 200 บาทด้วยการโอนเงินผ่านระบบอิเล็กทรอนิกส์ แล้วจึงเริ่มทำการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (semi-structured interview) ก่อนการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยขออนุญาตผู้เข้าร่วมวิจัยบันทึกเสียงสัมภาษณ์ โดยใช้ระยะเวลาในการสัมภาษณ์ 74-123 นาที โดยใช้เวลาเฉลี่ย 91 นาที

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลตามแนวทางการวิเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์ของการวิจัยเชิงคุณภาพแบบการวิเคราะห์เชิงปรากฏการณ์วิทยาแบบตีความที่แนะนำโดย Srichannil (2017) และ Smith et al. (2022) ดังนี้ 1) ฟังคลิปเสียงบันทึกเทป พร้อมถอดเสียงสัมภาษณ์เป็นคำพูดแบบคำต่อคำ (verbatim) พร้อมบันทึกการแสดงอารมณ์ต่าง ๆ ที่ปรากฏในน้ำเสียง และตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล อ่านบทสัมภาษณ์ซ้ำจนคุ้นเคยกับข้อมูล 2) นำข้อมูลที่ได้จากการถอดเสียงสัมภาษณ์มาใส่ตารางและเลขบรรทัดเพื่อเป็นการจัดระเบียบข้อมูลอย่างเป็นระบบ บันทึกประเด็นสำคัญระหว่างที่อ่าน ทั้งบันทึกเชิงบรรยาย เชิงภาษาและเชิงแนวคิด 3) นำบันทึกประเด็นสำคัญจากขั้นที่แล้วกลับมาอ่านบันทึกซ้ำ เพื่อสกัดข้อมูลลงให้เป็นข้อความเชิงประสบการณ์ ซึ่งมีการตีความของผู้วิจัยร่วมกับข้อมูลด้วย 4) นำข้อมูลเชิงประสบการณ์มาจัดเรียง หาความเชื่อมโยง ความเหมือนและความต่าง โดยจัดเรียง

ข้อความที่คล้ายกันไว้ด้วยกันเป็นหนึ่งกลุ่มใจความสำคัญ และข้อความที่ไม่เกี่ยวข้องถูกตัดออก 5) นำกลุ่มใจความสำคัญมาระบุชื่อ เป็นประเด็นย่อยที่เกี่ยวข้องกันโดยคำนึงถึงการตอบคำถามการวิจัย จัดหมวดหมู่เป็นประเด็นหลักโดยอาจมีการตัดบางใจความสำคัญออกหากไม่เกี่ยวข้องกับใจความอื่น ๆ หรือไม่เกี่ยวข้องกับคำถามการวิจัย แล้วใส่ลงในตาราง 6) เมื่อเสร็จสิ้นการวิเคราะห์ข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลรายแรกแล้ว จึงปฏิบัติซ้ำต่อข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลคนถัด ๆ ไป 7) เมื่อครบทุกคนแล้ว ได้นำหมวดหมู่ใจความสำคัญแต่ละฉบับมามองหาความสัมพันธ์และความเชื่อมโยงหาความเหมือนและความต่าง เพื่อให้ใจความที่ได้ในการรายงานผลวิจัยซึ่งตอบคำถามการวิจัยเป็นอย่างดี

การกำกับและประเมินคุณภาพงานวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยโดยกำกับให้งานวิจัยเป็นไปตามเกณฑ์กำกับคุณภาพของ IPA (Smith, 2011, as cited in Srichannil, 2019) ได้กำหนดประเด็นที่จะศึกษาอย่างชัดเจน มีกลุ่มตัวอย่างที่เฉพาะเจาะจง ซึ่งมีประสบการณ์การรับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับความรุนแรงในความสัมพันธ์ ผู้เข้าร่วมการวิจัยสามารถให้ข้อมูลที่มีรายละเอียด และสะท้อนปรากฏการณ์ในใจที่เกิดขึ้นได้อย่างชัดเจน ผู้วิจัยใช้คำถามปลายเปิดในการสัมภาษณ์ ในการเขียนรายงานข้อค้นพบรายงานข้อมูลโดยนำเสนอแยกระหว่างข้อมูลที่ได้รับจากผู้เข้าร่วมวิจัย และการตีความของผู้วิจัยเองเพื่อความตรงไปตรงมาของผลการศึกษา คำนึงถึงการแพร่หลายของใจความสำคัญ แสดงให้เห็นทั้งความคล้ายและความต่างของประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัยแต่ละคนซึ่งมาจากความต่างของบุคคลในการรับรู้ประสบการณ์ เพื่อสนับสนุนใจความสำคัญที่นำเสนอ ซึ่งสอดคล้องกับฐานคิดการศึกษาเฉพาะบุคคล (ideography) ของ IPA และให้พื้นที่ในการนำเสนอแต่ละใจความสำคัญอย่างเพียงพอ และนำเสนอความเชื่อมโยงของข้อมูลทั้งในภาพกว้างและลงรายละเอียดในประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัย

ผลการศึกษา

ในบทความนี้นำเสนอส่วนหนึ่งจากผลการศึกษา คือประเด็นหลัก **การปรึกษาทำให้ตระหนักถึงสภาวะที่เผชิญอยู่ในความสัมพันธ์** และ**การปรึกษาช่วยให้มั่นคงในการยืนหยัดเพื่อตนเอง** โดยมีรายละเอียดในแต่ละประเด็นดังนี้

ประเด็นหลักที่ 1: การปรึกษาทำให้ตระหนักถึงสภาวะที่เผชิญอยู่ในความสัมพันธ์

ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลสะท้อนให้เห็นว่าการรับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทำให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้ตระหนักรู้เกี่ยวกับสภาวะที่ตนอยู่ในบริบทของความสัมพันธ์มากขึ้น ขยายความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาในความสัมพันธ์ เปลี่ยนมุมมองที่มีต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ภายใต้ใจความสำคัญหลักดังกล่าว ประกอบด้วยใจความสำคัญรองทั้งสิ้น 4 ใจความสำคัญ โดยมีรายละเอียดในแต่ละประเด็นดังนี้

ประเด็นย่อย 1.1 การปรึกษาช่วยให้ตระหนักรู้มุมมองที่มีต่อปัญหา

ผู้เข้าร่วมวิจัย 3 ใน 4 ราย ระบุว่ามีการรับรู้ปัญหาที่ตนประสบอยู่เป็นแบบหนึ่งในตอนแรก และเมื่อมาปรึกษาแล้วทำให้มองปัญหาที่ตนเจออยู่เปลี่ยนไปอย่างที่คิดไม่ถึงด้วยตนเอง ทำให้รู้สึกว่าการปรึกษามีอิทธิพลต่อมุมมองที่มีต่อปัญหามาก

ดังที่บิวระบุว่า *“เหมือน เอ้ยเออว่ะ ลืมนึกไปเลยว่าไม่ใช่ความผิดเรานี่หว่า เหมือนที่ผ่านมามันกระวนกระวายว่าแบบ แล้วเราจะต้องทำยังไงอีกวะ ทำยังไงต่อไปดีวะ เพื่อให้ความสัมพันธ์มันดี เราผิดเองที่ผ่านมาทั้งหมด อะไรอย่างเงี้ย เออเค้าเป็นคนที่บอกว่าไม่ใช่”* (บิว)

จากที่บิวกล่าวว่า *“เหมือน เอ้ยเออว่ะ ลืมนึกไปเลย”* อีกทั้ง *“เป็นสิ่งที่เราคิดไม่ถึง”* สื่อว่ากระบวนการในการปรึกษาทำให้เกิดการสำรวจความคิดตนเองในมุมมองที่ไม่เคยคิดมาก่อน จากที่มาพบผู้ให้การปรึกษาด้วยความเชื่อว่าตนเป็นสาเหตุของปัญหาความรุนแรงในความสัมพันธ์ เมื่อตระหนักรู้จากการปรึกษาแล้วว่าไม่ใช่ความผิดของตนที่ถูกคนรักทำร้าย จึงนำไปสู่การตั้งคำถามต่อตนเองถึงสิ่งที่ตนรับรู้และทำมาตลอด ว่าทำไมตนจึงต้องเป็นผู้พยายามเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อ

รักษาความสัมพันธ์ ซึ่งสื่อถึงการพลิกของความคิดที่มีต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นอยู่ในความสัมพันธ์

ในทางเดียวกัน เจนกล่าวว่าการปรึกษาช่วยให้เปลี่ยนจากการรับรู้ปัญหาว่าเป็นปัญหาส่วนตัว อย่างการเรียนและการนอนไม่พอ เป็นรับรู้ว่าที่มาของสิ่งตนเผชิญอยู่นั้นเป็นปัญหาจากความสัมพันธ์

“เหมือนกับหนูก็บอกว่าหนูปรับ(เวลานอน)ไม่ได้แล้วมันก็คงไปเอ๊ะอะไรในใจเค้าแล้วเค้าก็เหมือนกับถามต่อว่าทำไมถึงไม่ได้ ทำไมเราถึงคิดว่าทำไม่ได้ แบบ physically เราทำไม่ได้หรอแบบเรานอนไม่หลับหรอ หนูก็แบบอ๋อเปล่า ไม่งั้นหนูจะทะเลาะกับแฟน หนูจะทะเลาะกับแฟน ถ้าหนูเผลอหลับ” (เจน)

คำว่า *“เอ๊ะ”* ที่เจนกล่าวสื่อถึงการสังเกตถึงการกระตุกคิดของผู้ให้การปรึกษาทำให้ตั้งคำถามที่ช่วยชี้ถึงความเชื่อมโยงที่ยังไม่ถูกกล่าวถึงในเรื่องราวของผู้รับการปรึกษา ทำให้เจนได้ตระหนักถึงจุดเชื่อมโยงในเรื่องราวของตนด้วยเช่นกัน

ในกรณีของพีมนั้น ได้เกิดความเปลี่ยนแปลงของการรับรู้ระดับความชัดเจนของปัญหาที่ตนพบ จากการรับรู้เพียงว่ามักจะเจ็บตัวเมื่อมีการทะเลาะกับคนรัก มาสู่การรับรู้แบบระบุได้ชัดเจนว่าสิ่งที่กำลังเผชิญอยู่คือความรุนแรงในความสัมพันธ์ ดังที่กล่าวว่า *“พีมสังเกตขึ้นมาในตอนที่เค้าบอกว่าพีมยังแยกไม่ได้ด้วยซ้ำว่า นี่คือการใช้ความรุนแรงรึเปล่า”* (พีม)

จากคำกล่าวของพีมสื่อให้เห็นว่าการสะท้อนของผู้ให้การปรึกษาฟังว่าดูเหมือนพีมยังไม่ชัดเจนกับสิ่งที่เกิดขึ้น ทำให้พีมเริ่มสะกิดใจว่าน่าจะมีอะไรบางอย่างที่ตนควรหาคำตอบ เป็นจุดเริ่มต้นให้กลับไปสังเกตเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในความสัมพันธ์ของตนหลังการปรึกษาครั้งนั้น และหลังจากที่โดนคนรักตบหน้าจึงเกิดความเปลี่ยนแปลงจากที่ไม่แน่ใจ จนเป็นความมั่นใจว่าที่ประสบคือความรุนแรง

ประเด็นย่อย 1.2 การลดการกล่าวโทษตนเอง

ผู้เข้าร่วมวิจัย คือ แก้ม บิว เจน ระบุถึงผลที่ได้รับจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ว่าช่วยทำให้เห็นว่าปัญหาที่เกิดขึ้นในความสัมพันธ์นั้นไม่ใช่ความผิดของตนตามที่คนรักมักกล่าวโทษ ทำให้ลดการโทษตัวเองเกี่ยวกับปัญหาในความสัมพันธ์ลง และได้เห็นการมีส่วนของคนรักในปัญหามากขึ้น

ดังที่แก้มกล่าวว่า *“กลายเป็นว่าเราได้ปล่อย feeling โกรธ เราได้ด่าแฟนใน session อ่ะ แล้วมันรู้สึกดีมาก เพราะกลายเป็นว่าพอเราได้โกรธ มันเหมือนเราได้ aware แล้วว่า อ๋อมันไม่ใช่ความผิดเราเว้ย มันเป็นความผิดของแฟน แล้วพอเรารับรู้แบบนั้นอ่ะ การโทษตัวเองมันค่อนข้างจะน้อยลง”* (แก้ม)

แก้มกล่าวถึงการระบายความรู้สึกต่อคนรักในทางลบใน session แล้วทำให้รู้สึกดีมากสะท้อนถึงความเข้มข้นทางอารมณ์ที่ต้องเก็บกดไว้ขณะที่อยู่กับคนรัก การได้ระบายความรู้สึกอย่างเต็มที่ในระหว่างการปรึกษาเป็นการปลดปล่อยอารมณ์ที่ถูกปิดล็อคไว้ออกมา ซึ่งช่วยทำให้สามารถรับรู้อารมณ์โกรธที่ตนมีต่อคนรักจากการโดนกล่าวโทษในความสัมพันธ์ได้ และทำให้ตระหนักรู้ได้ว่าตนไม่ได้เป็นฝ่ายผิดในเรื่องที่เกิดขึ้น อีกทั้งแก้มยังกล่าวว่าผู้ให้การปรึกษา *“มาช่วยกอบกู้เราคืน”* นั้นสื่อถึงการได้รับการช่วยทวงคืนความยุติธรรม จากที่โดนคนรักตัดสินว่าเป็นผู้ผิด ให้ได้เห็นว่าไม่ได้เป็นเช่นนั้น ทำให้หลุดจากการโทษตัวเองทั้งในขณะปรึกษาและตอนกลับไปอยู่กับคนรักด้วย

คล้ายคลึงกับแก้ม การปรึกษากับผู้ให้การปรึกษาของบิวค่อย ๆ สร้างความมั่นใจว่าไม่ใช่ความผิดของตนที่ทำให้คนรักโมโหและกระทำความรุนแรง *“เรารู้สึกว่าอันนั้นคือประโยคปลดล็อคมากว่าจริง ๆ แล้วมันไม่ใช่ความผิดเราเลยที่เราโดนทำร้ายร่างกาย มันเป็นสิ่งที่เราอาจจะอยากฟังอยู่แล้วไม่รู้เหมือนกัน แต่เป็นสิ่งที่เราคิดไม่ถึง ก็คือเค้าทำให้เรารู้สึกว่า เห้ย ที่โดนทำร้ายร่างกายอ่ะ มันไม่ใช่ความผิดของเรานะเว้ย ทำไมเราถึงต้องการมาเปลี่ยนแปลงตัวเองวะ”* (บิว)

การที่ผู้ให้การปรึกษาบอกบิวว่าไม่ใช่ความผิดของบิวเลยที่ต้องมาเจอเหตุการณ์แบบนี้ ทำให้บิวรู้สึกว่าตนได้รับความเข้าใจจากผู้ให้การปรึกษาอย่างมาก และเป็น *“ประโยคปลดล็อค”* อาจจะหมายความว่าการที่ผู้ให้การปรึกษามองว่าตนไม่ผิดนั้นเสมือนเป็นการอนุญาตให้บิวมองว่าตนไม่ผิดเช่นกัน จะเห็นได้ว่าสำหรับบิว การปรึกษาช่วยให้บิวเริ่มรับรู้ว่าตนไม่ผิด ทำให้สามารถหลุดออกจากความยึดมั่นที่จะต้องอยู่ในความสัมพันธ์ต่อเพื่อที่จะทำให้ดีที่สุดและกล้าคิดเรื่อง

เลิกกับคนรัก เนื่องจากเริ่มตระหนักว่าหากว่าต้องยุติความสัมพันธ์ลงก็ไม่ได้หมายความว่าเป็นความผิดของตนเอง

ต่างกับเจน ที่ในตอนแรกเข้ารับบริการปรึกษาด้วยการโทษว่าเป็นความผิดของตนเองที่ทำให้คนรักมีนิสัยที่ไม่ดี มองว่าตนเป็นปัญหาในความสัมพันธ์ แต่เมื่อปรึกษาแล้วทำให้ตระหนักว่าตนไม่ได้เป็นคนเช่นนั้น *"เหมือนหนูอ่ะบอกไปว่า อ๋อหนูไม่ได้รู้สึกอย่างงี้กับทุกคน หมายความว่าหนูไม่ได้รู้สึกว่าหนูเป็น people pleaser กับทุกคน ละเค้าก็พูดทำนองว่า หนูจำประโยคเป๊ะ ๆ ไม่ได้แต่เค้าพูดทำนองว่า แต่ว่าการที่เราอ่ะ รู้สึกว่าเราเป็น people pleaser อ่ะ มันน่ะก็ต้อง apply to context อื่น ๆ ด้วยรึเปล่า แบบชวนคิด ละหนูก็แบบ อื้ม จริงด้วยแต่ไม่อยากยอมรับ"* (เจน)

ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้เจนตั้งคำถามต่อการตีตราตนเอง เจนรับรู้ว่าผู้ให้การปรึกษาช่วยตั้งคำถามเปิดมุมมองใหม่ให้แม้ว่าตนจะรู้สึกยังไม่พร้อมยอมรับทั้งหมดในทันทีก็ตาม แต่ก็ทำให้ตนมีการเปลี่ยนแปลงของความเชื่อเกี่ยวกับต้นเหตุของปัญหาในความสัมพันธ์

ประเด็นย่อย 1.3 การตระหนักรู้ถึงอุปสรรคในการออกจากความสัมพันธ์

ประเด็นย่อยนี้แสดงให้เห็นว่าการปรึกษาช่วยให้ได้ตระหนักรู้ถึงสาเหตุในใจตนเองว่าอะไรทำให้ยังไม่สามารถออกจากความสัมพันธ์ได้ แก้ม พีม และเจน ทั้งสามระบุว่าผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ได้เห็นว่าที่จริงแล้วตนไม่ได้ยังเลือกอยู่ในความสัมพันธ์เพราะความสัมพันธ์นี้เป็นความสัมพันธ์ที่ดี แต่เป็นเพราะอุปสรรคในใจที่แตกต่างกันไปที่ทำให้ยังยึดมั่นกับคนรักคนนี้

ดังที่แก้มกล่าวว่า *"เราไม่ใช่คนแบบ ใจดีหรือคิดถึงคนอื่นขนาดนั้นอ่ะนะ คิดถึงเค้าหรือรักเค้าขนาดนั้น แต่ในตอนนั้นที่เราทำไปอ่ะ ก้อนใหญ่มันคือความกลัวที่กดทับตัวเองอ่ะให้เราไม่เป็นตัวเองอ่ะ จริง ๆ เรารู้สึกว่าตอนนั้นนักจิตทำให้เราเห็นตรงนี้นะ"* (แก้ม)

แก้มใช้คำว่า *"กดทับ"* สื่อว่าผู้ให้การปรึกษาทำให้แก้มเห็นว่าปัจจัยหลักที่ทำให้ไม่สามารถเป็นตัวเองได้คือความกลัวที่รั้งตัวเองไว้ไม่ให้กล้าเป็นตัวเองได้เต็มที่ เพราะในความสัมพันธ์นี้แก้มไม่กล้าทำให้คนรักไม่พอใจ ด้วยกลัวจะสูญเสียคนเดียวที่จะรักและสนับสนุนตนไป และจะต้องอยู่ตัวคนเดียว

คล้ายกันกับแก้ม การเข้ารับการปรึกษาทำให้พีมได้ตระหนักได้ว่าที่ไม่กล้าออกจากความสัมพันธ์นี้เพราะเชื่อว่าคนรักคนนี้เป็นคนเดียวที่ยอมรับในตัวเรา ซึ่งทำให้คิดได้ว่าจะต้องเรียนรู้ที่จะให้ความรักและสร้างความยอมรับในตนเองเพื่อที่จะไม่ต้องยึดอยู่กับคนคนนี้อีก ดังที่กล่าวว่า *"(คนรัก) ยอมรับความเป็นพีมทุกอย่างแล้วพีมไม่ต้องเหนื่อย พีมไม่ต้องอ่อนแอ อ่า พีมสามารถอ่อนแอกับเค้าได้ไรเงี้ย กลายเป็นว่าเนี้ยคือสิ่งที่พีมตามหาจากคนอื่นที่แม้กระทั่งครอบครัวของพีมไม่สามารถให้พีมได้อย่างเงี้ย แต่พีมไปให้ value กับเค้ามาก ๆ เพราะว่า นี่ไง แบบ อือ เนี่ย คือสิ่งที่เราตามหามาตลอด ซึ่งย้อนกลับมาได้อ่ะ ถ้าเราสามารถที่จะทำได้ด้วยตัวเอง มันจะจบโดยที่ไม่ต้องไปร้องขอจากคนอื่น"* (พีม)

จากที่พีมใช้คำว่า *"ตามหา"* การยอมรับมาตลอด สื่อว่าการได้รับการยอมรับในตัวตนนั้นเป็นสิ่งที่พีมรู้สึกขาดหาย และต้องการอยู่เสมอ เพราะครอบครัวซึ่งเป็นคนที่น่าจะต้องให้ความยอมรับได้มากที่สุดก็ยังไม่เคยให้ตนได้ สะท้อนว่าการที่คนรักคนนี้ให้ความยอมรับในตัวของเราได้นั้นมีความหมายกับพีมมาก การที่พีมได้รับรู้ถึงที่มาของสิ่งที่เกิดขึ้นทำให้สามารถเริ่มรับมืออย่างตรงจุดมากขึ้น คือการปรึกษาต่อโดยให้ความสำคัญกับการทำความเข้าใจและยอมรับในตนเอง

ในขณะที่แก้มและพีมได้ตระหนักในระยะแรกของการปรึกษาถึงความกลัวที่จะต้องสูญเสียบุคคลซึ่งเชื่อว่าเป็นคนเดียวที่รักและยอมรับตนไป และใช้ระยะเวลาหนึ่งก่อนตัดสินใจออกจากความสัมพันธ์ได้ในภายหลัง ในกรณีของเจน การตระหนักถึงความกลัวที่จะต้องเผชิญความโดดเดี่ยวนั้นเกิดขึ้นในช่วงของการตัดสินใจออกจากความสัมพันธ์แล้ว แต่มีความคิดลังเลที่จะยอมอยู่กับความสัมพันธ์เดิม ทำให้ผู้ให้การปรึกษาตั้งข้อสังเกตให้กลับมาสนใจสิ่งที่ตนต้องการจริง ๆ ซึ่งคือการไปจัดการเรื่องการนอกใจของคนรักและบอกเลิก *"หนูอ่ะบอกไปว่า ต้องไม่มีใครรักหนูแล้วแน่เลย แบบในชีวิตนี้ต้องไม่มีใครรักหนูแล้วแน่เลย ก็คือหนูคิดถึงอนาคตแล้วใช่มั้ยล่ะ อนาคตที่ไม่มีเค้าอ่ะ แล้วแบบพี่เค้าอ่ะ พี่นักจิตของหนูอ่ะ แบบ เหมือนกับจับหนูไว้เลยอ่ะ ว่าไม่เป็นไร เดี๋ยวเรามา work กันทีหลัง เพื่อไม่ให้หนูแบบ กลับไปว่า เออเรากลับไปอยู่กับปัจจุบันเดิม ๆ ดีกว่า"* (เจน)

การใช้คำว่า *“จับหนูไว้เลย”* สื่อถึงการที่เจนรับรู้ว่าผู้ให้การปรึกษามีความฉับไวในการเห็นความกลัวอนาคตของตน และเตือนสติเจนได้ทัน คำพูดของผู้ให้การปรึกษาสื่อว่าอย่าเพิ่งตัดสินใจบนความกลัวว่าอนาคตจะไม่มีใครรัก และให้ความมั่นใจว่าจะร่วมช่วยรับมือกับความกลัวอนาคตที่จะไม่มีคนรัก ช่วยให้เจนได้ตระหนักถึงสิ่งที่ตนต้องการจริง ๆ โดยไม่กลับไปอยู่ในจุดเดิมเพราะความกลัว

ประเด็นย่อย 1.4 ความขัดแย้งในตนเองจากการปรึกษาทำให้เลี่ยงการปรึกษาต่อ

ประเด็นย่อยนี้ ผู้เข้าร่วมวิจัย 3 รายกล่าวถึงประสบการณ์ที่สะท้อนให้เห็นถึงการรับรู้ของผู้เข้าร่วมวิจัยว่า การปรึกษาทำให้เกิดความขัดแย้งในใจและเป็นอุปสรรคในการอยู่ในความสัมพันธ์ที่มีความรุนแรงได้อย่างที่เป็นมาในอดีต นำไปสู่ความรู้สึกลำบากใจในการเผชิญหน้าผู้ให้การปรึกษา

ดังที่การบ้านที่ผู้ให้การปรึกษาเตรียมมาให้เจนทำเพื่อสำรวจตนเองทำให้เจนตระหนักว่าปัญหาในความสัมพันธ์นั้นอยู่ที่คนรักและรู้สึกว่าคนรักของตนไม่ดี แต่ด้วยความที่ยังไม่พร้อมที่จะคิดออกจากความสัมพันธ์ดังกล่าว ทำให้ต้องการเลี่ยงที่จะต้องเผชิญกับความรู้สึกทางลบต่อคนรักที่ตนยังอยากอยู่ด้วย และทำให้ตัดสินใจไม่ไปปรึกษาต่อในที่สุด *“เพราะไม่อยาก(เข้าไปปรึกษา) ไม่อยาก มันจะทำให้หนูรู้สึกไม่ชอบแฟนหนูอ่ะ เพราะมันจะรู้ไงว่าแบบ เอ้ยเค้าไม่ได้ดีแต่ถ้าหนูไม่ชอบเค้าอ่ะมันจะทำให้หนูอยู่กับเค้ายากขึ้น หนูไม่ได้คิดนะว่าแบบอ๋อถ้าเราไม่ชอบกับเค้าแล้วเราต้องเลิกกับเค้าแน่เลย หนูไม่ได้คิดเลย ไม่เคยคิดเรื่องเลิกเลย แต่ว่าหนูคิดว่าแบบ เราจะอยู่กับเค้ายากขึ้นถ้าเราไม่ชอบเค้า”* (เจน)

ในการรับรู้ของเจน เจนจำเป็นต้องเลี่ยงการมองว่าคนรักเป็นคนที่ไม่ดีเพื่อที่จะอยู่ในความสัมพันธ์นี้ต่อไปได้ โดยการไม่เข้าปรึกษาต่อ สะท้อนว่าการเข้ารับปรึกษามีส่วนในการทำให้ต้องเผชิญความจริงว่าตนไม่ชอบคนรักของตนเอง ซึ่งทำให้อยู่ในความสัมพันธ์ได้ยากขึ้น

ประสบการณ์ของแก้มแตกต่างกับเจนที่แก้มมีความรู้สึกอายต่อตัวเองด้วยที่ยังเลือกอยู่ในความสัมพันธ์ทั้งที่รู้เช่นนั้น *“ แต่เราว่าลึก ๆ เรา เราอายตัวเองอ่ะ อึม เรารู้สึกว่ายิ่งพูดมันเหมือนยิ่งแบบ ยิ่งชัดว่าควรจะเลิกแต่ก็คือไม่เลิก มันเหมือนเรารู้สึกแบบ รู้แล้วทำไมเรายังโง่อยู่วะ แล้วมันเหมือนการเจอนักจิตมันยิ่งทำให้เรารู้เยอะขึ้นอ่ะ มันก็เลยเหมือนแบบ งั้นอย่า ยังไม่ต้องเจอหรอก”* (แก้ม)

แก้มตีตราตนเองว่าการตระหนักว่าไม่ควรคบกับคนคนนี้ต่อแต่ยังเลือกคบนั้นเป็นความโง่ มองได้ว่าแก้มตระหนักถึงความไม่พร้อมในการออกจากความสัมพันธ์ของตนเองแล้วทำให้ละอายใจต่อตนเองที่ไม่สามารถยืนหยัดเพื่อตนเองได้ด้วยการเลิกกับคนรัก จึงทำให้แก้มตัดสินใจไม่พบผู้ให้การปรึกษาต่อ เพราะเชื่อว่าหากพบต่อจะยิ่งต้องเผชิญกับความละอายใจยิ่งกว่าเดิม

ในขณะที่ความขัดแย้งภายในใจของพีมเกิดจากการรับรู้ว่าผู้ให้การปรึกษาพยายามผลักดันให้ตนออกจากความสัมพันธ์ให้ได้ ในขณะที่ตนยังไม่พร้อม *“พีมรู้สึกเหมือนพีมไม่อยากทำให้นักจิตท่านแรกผิดหวังด้วย เพราะเค้า push พีมมาก เหมือนเค้าเป็นพีมรู้สึกเหมือนเค้าเป็นเหมือน life coach เลย เค้า push พีมมากว่าพีมจะต้องผ่านไปได้อย่างเงี้ย ซึ่งพอพีม fail ปุ๊บพีมไม่กล้ากลับไปหาเค้าอ่ะ อือ แล้วพีมอ่ะบอกเค้าว่าถ้าพีมแบบว่าทำไม่ได้อ่ะ พีมกลัวที่จะต้องมาแบบกลับมา”* (พีม)

พีมรับรู้ว่าผู้ให้การปรึกษามีความคาดหวังต่อตนเอง และแบกรับความกดดันที่จะต้องทำตามที่พูดคุยกันไว้ให้ได้เพื่อไม่ให้ผู้ให้การปรึกษาผิดหวัง จึงเปลี่ยนไปพบผู้ให้การปรึกษาท่านใหม่แทน การที่เจนใช้คำว่า *“fail”* เมื่อกล่าวถึงการกลับไปในความสัมพันธ์นั้น สื่อถึงการรับรู้ว่าในสายตาผู้ให้การปรึกษานั้นการกลับเข้าไปในความสัมพันธ์คือความล้มเหลว และไม่ต้องการถูกตัดสินเช่นนั้น

ประเด็นหลักที่ 2: การปรึกษาช่วยให้มั่นคงในการยืนหยัดเพื่อตนเอง

ใจความหลักนี้ สะท้อนให้เห็นอิทธิพลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาว่าช่วยทำให้เกิดความมั่นคงในการยืนหยัดเพื่อตนเองมากขึ้น ทั้งในการอยู่ในความสัมพันธ์ที่มีลักษณะความรุนแรงและในการออกจากความสัมพันธ์ภายใต้ใจความสำคัญหลักดังกล่าว ประกอบด้วย

ใจความสำคัญรองทั้งสิ้น 3 ใจความสำคัญ โดยมีรายละเอียดในแต่ละประเด็นดังนี้

ประเด็นย่อย 2.1 การปรึกษาช่วยสร้างขอบเขตในการอยู่ในความสัมพันธ์

ในใจความย่อยนี้ ผู้เข้าร่วมวิจัยทั้ง 4 ราย ระบุถึงความชัดเจนในตนเองต่อสถานการณ์ทางลบต่าง ๆ ในความสัมพันธ์

บิวระบุว่าการปรึกษาที่ส่งผลให้เริ่มขีดเส้นสิ่งที่ยอมรับไม่ได้และวางแผนเลิกกับคนรัก *"ครั้งสุดท้ายที่ตัดสินใจแบบว่า ต้องมีแผนออกจากความสัมพันธ์ (ขำ) วางแผนออกจากความสัมพันธ์ ก็คิดว่า คือรู้อยู่แล้วแหล่ะว่า มันอยู่ด้วยความไม่ไว้ใจละ อะเรื่องผู้หญิงก่อน ก็เลยคิดว่า เดี๋ยวเตรียมตัวเลิก แล้วก็ถ้าเกิดว่า จับได้ปุ๊บ ไปจริง แน่ ๆ ละรอบเนี้ยแบบไม่มีข้ออ้างใด ๆ ละ"* (บิว)

สำหรับบิวการนอกใจเป็นสิ่งที่ยอมรับไม่ได้และถ้าจับได้จะยุติความสัมพันธ์ สะท้อนว่าความไว้ใจเป็นสิ่งที่สำคัญในความสัมพันธ์ของตนและไม่สามารถต่อรองได้ บิวกล่าวว่าหากจับได้ *"จะไม่มีข้ออ้างใด ๆ"* ข้ออ้างที่บิวกล่าวถึงหมายถึงคำพูดยื้อความสัมพันธ์ของคนรัก

ในขณะที่ขอบเขตของพีมคือความตั้งใจว่าจะคบหากับคนรักที่ทำให้ตนมีชีวิตที่ดีขึ้นไม่ใช่แย่ลงแบบที่เป็นอยู่ จึงตั้งใจว่าไม่ว่าอย่างไรก็จะออกจากความสัมพันธ์ให้ได้ *"ที่พีมคิดอย่างงั้นเพราะพีมรู้สึกว่าผู้ชายคนนี้จะทำให้ชีวิตพีมดีขึ้นได้ยังไงอ่ะ ในเมื่อเค้าทำให้พีมลืมตัวเองไปหมดเลยว่าพีมเคยเป็นคนที่ดีกว่าเนี้ย อืม พีมเคยดีกว่านี้ตั้งเยอะแยะเลยอ่ะ อืม เค้าจะมาทำให้พีมดีขึ้นได้ยังไง...คือไม่ต้องมาทำให้ดีขึ้นก็ได้แต่ว่าแบบ การที่กูอยู่กับมึงแล้วกูแย่ลงอ่ะ สุดท้ายปลายทางก็ต้องออกมาให้ได้อ่ะ"* (พีม)

คำกล่าวของพีมที่ว่า *"สุดท้ายปลายทางก็ต้องออกมาให้ได้"* สะท้อนว่าพีมตัดสินใจอย่างเด็ดขาดแล้วแต่ก็ตระหนักว่าตนยังต้องใช้เวลาในการค่อย ๆ ออกจากความสัมพันธ์ให้ได้จริง ๆ นอกจากนี้ พีมยังระบุว่า ผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้ที่ช่วยให้พีมตระหนักว่าการตัดสินใจ *"ปักธง"* ว่าจะเลิกกับคนรักให้ได้นั้นเป็นการเริ่มรักตัวเอง ให้คุณค่ากับตัวเอง ไม่ได้รักตัวเองไม่เป็นเลยอย่างที่ตนชอบว่ากล่าวตนเอง สื่อถึงการเสริมอำนาจในตนเองจากการปรึกษา

ทั้งพีมและเจน ยังกล่าวถึงขอบเขตในแง่ของความมั่นใจในความสามารถในการรับมือกับความสัมพันธ์ในอนาคตด้วย ว่าไม่กลัวที่จะมีความสัมพันธ์ใหม่เพราะได้เรียนรู้แล้ว และเชื่อว่าตนจะสามารถสร้างขอบเขตได้ดีกว่าเดิมหากเจอคนรักที่มีความรุนแรงเหมือนคนรักเก่าอีก

"มันทำให้พีมแบบ รู้จักตัวเองแล้วมันจะง่ายต่อความสัมพันธ์ถัดไปของพีมมากกว่า ที่เราจะไม่เข้าไป เรา ถ้าเราเจอคนแบบนี้อีกหรือว่า อะไรอย่างงี้อีกเราจะไม่ลด boundary เราได้แบบไหน" (พีม)

"แล้วตอนนี้ก็ไม่ได้กลัวการที่จะอยู่ในความสัมพันธ์แล้วแล้วก็รู้ว่าถ้าในอนาคตสมมติเลิกกับคนนี้ไป แล้วแบบต้องไปเจอคนใหม่ ถ้าอิคนใหม่มันเป็นอิ(แฟนเก่า)นะ ยับอ่ะ มันยับ หนูไม่รู้แหล่ะ มันจะต้องไม่ได้ไปทำอย่างงี้กับคนอื่นอ่ะ" (เจน)

พีมตระหนักว่าตนลดขอบเขตของตัวเองลงเพื่อให้อยู่กับคนรักต่อไปได้ โดยตั้งใจว่าจะไม่ทำเช่นนั้นอีก สะท้อนถึงความรู้สึกมั่นคงในตนเองขณะให้สัมภาษณ์ ในขณะที่เจนก็แสดงถึงความมั่นใจในการสร้างขอบเขตของตนเช่นเดียวกันหากต้องเจอคนที่เป็นเหมือนคนรักเก่าอีกในอนาคต เมื่อเทียบกับพีมที่มั่นใจในการสร้างขอบเขตของตนด้วยความรู้สึกสงบและมั่นคงในตนเอง เจนมีความมั่นใจที่เจือด้วยความโกรธสะท้อนในประโยคว่า *"ยับอ่ะ มันยับ"* สื่อว่าตนจะจัดการอะไรบางอย่างในเชิงรุก และ *"มันจะไม่ได้ไปทำอย่างงี้กับคนอื่นอ่ะ"* สื่อถึงการสั่งสอน ซึ่งแสดงถึงความรู้สึกถึงอำนาจในตนเองอีกครั้ง อย่างที่กล่าวต่อมาว่าภูมิใจที่ตนกล้าขัดแย้งและตอบกลับคนรักเก่าแล้ว

ประเด็นย่อย 2.2 ความเปลี่ยนแปลงในใจจากการปรึกษาช่วยให้สามารถยุติความสัมพันธ์ได้

ผู้เข้าร่วมวิจัย 3 รายกล่าวว่า การปรึกษาช่วยให้ตนได้มีมุมมองใหม่ต่อทั้งตนเองและความสัมพันธ์ ซึ่งทำให้เกิดความกล้าที่จะสร้างความเปลี่ยนแปลงในความสัมพันธ์ของตนเอง

พีมระบุว่า *"แล้วมันเริ่มออกมาได้เพราะว่าพีมเริ่มเข้าใจตัวเองเนี่ยแหล่ะ อันเนี้ยคือแบบ จุดเปลี่ยนเลยอ่ะ คือจุดที่ ยากมากนะ มันยากมากแต่ว่า มันถาวรอ่ะ อือ ที่สุด"* (พีม)

พีมใช้กล่าวว่าการเข้าใจตนเองนั้นเป็น *“จุดเปลี่ยน”* ที่ยากมาก แต่ถาวร หมายความถึงการเข้าใจว่าตนไม่กล้าออกจากความสัมพันธ์นี้เพราะโหยหาความยอมรับที่ไม่เคยได้จากใครแม้กระทั่งครอบครัว ทำให้พีมรู้สึกยึดมั่นกับการอยู่กับคนรักคนนี้มาก ความเข้าใจเช่นนี้ทำให้พีมตระหนักว่าตนจะต้องพัฒนาความยอมรับในตนเอง เพื่อที่จะเกิดความกล้าที่จะออกมาจากความสัมพันธ์ที่เป็นความคุ้นเคยนี้ได้ เป็นการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุคือภายในใจตนเอง

คล้ายคลึงกัน เจนระบุว่าผู้ให้การปรึกษามีบทบาทเป็นอย่างมากที่ทำให้ตนเปลี่ยนแปลงมาได้จนถึงจุดที่อยู่ตอนนี้ โดยผู้ให้การปรึกษาช่วยให้เกิดมุมมองใหม่ต่อตนเอง ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญต่อการยุติความสัมพันธ์ที่ตามมา *“แต่ว่า คือมันเปลี่ยนอ่ะพี่ คือมันเปลี่ยนแบบ เปลี่ยนไปเลย เพราะแค่แบบ ละหนูรู้ว่ามันไม่ใช่เพราะตัวหนูคนเดียว ก็ไม่ใช่เพราะ(แฟน)คนใหม่ด้วย มันเป็นเพราะพี่นักจิตเพราะเค้าแบบ เค้าทำให้หนูมองตัวเองใหม่อ่ะ เพราะถ้าหนูมองตัวเองใหม่ไม่ได้อ่ะ ไม่มีอะไร ไม่มีอะไรที่เกิดขึ้น จะสามารถเกิดขึ้นได้เลยอ่ะ แบบ เออ สิ่งที่เกิดขึ้นมันคงไม่เกิดขึ้นใช่”* (เจน)

สำหรับเจน ผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้ที่ทำให้ *“มองตัวเองใหม่”* ซึ่งหมายความถึงกระบวนการเปลี่ยนแปลงของความคิด ตั้งแต่การเลิกมองว่าความคิดตนเองจะผิดเสมอ มองตนเองในแง่ดีมากขึ้น มองว่าตนมีสิทธิ์มีเสียงในชีวิตของตนเอง สามารถเลือกสิ่งที่ต้องการได้โดยไม่จำเป็นต้องยอมตามคนรักหรืออยู่ในความสัมพันธ์ด้วยความกลัว และตอนที่ต้องการออกจากความสัมพันธ์ผู้ให้การปรึกษาก็ช่วยให้มั่นใจว่าตนจะไม่ต้องผ่านไปคนเดียว และในที่สุดคือการปรับตัวใช้ชีวิตโดยไม่มีคนรักคอยควบคุม ทำให้ตนได้ค่อย ๆ สร้างชีวิตที่มาจากทางเลือกของตนเอง

ในขณะที่สำหรับบิวซึ่งไม่ได้รับการปรึกษาอย่างต่อเนื่อง ผู้ให้การปรึกษามีส่วนช่วยอย่างชัดเจนในช่วงของการเริ่มเห็นว่าไม่ใช่ความผิดของตนที่คนรักกระทำความรุนแรง โดยความเชื่อมั่นว่าตนไม่ผิดนั้นค่อย ๆ หยั่งรากลึกในใจจนเกิดความกล้าที่จะออกจากความสัมพันธ์ด้วยตนเองในภายหลัง *“ครั้งนี้ถูกทำร้ายร่างกายมันรู้สึกว่า เออเราไม่ผิด มันเลยทำให้กล้าที่จะแบบ เอาจริงเป็นจุดเริ่มต้นเหมือนกันนะที่ทำให้กล้าแบบ แล้วเราจะอยู่ไปทำไมวะ เออ อาจจะเป็นหนึ่งประตูบานเล็ก ๆ ที่แบบเปิดไปสู่คำว่าเลิกได้อ่ะ เพราะก่อนหน้านี้ก็คือพยายามปรับปรุงไม่หยุด เพราะว่ามองว่าตัวเองอ่ะผิด”* (บิว)

คำพูดของผู้ให้การปรึกษาที่บอกว่าไม่ใช่ความผิดของเรา ส่งผลให้บิวนำคำพูดนี้มาใช้กับตัวเองเมื่อกลับออกมาอยู่ในความสัมพันธ์กับคนรักแล้วโดนทำร้ายร่างกาย เมื่อรับรู้กับตนเองเช่นนี้บ่อยครั้งก็เริ่มเกิดความเชื่อว่าตนไม่ผิดจริง ๆ และการเลิกกล่าวโทษว่าปัญหาในความสัมพันธ์เป็นความผิดของตนเอง ซึ่งพอทำบ่อย ๆ แล้วรู้สึกดีขึ้น และเกิดความกล้าคิดออกจากความสัมพันธ์ ความเปลี่ยนแปลงจากที่พยายามปรับปรุงตัวเองมาเป็นการเริ่มตั้งคำถามเพื่อเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ของตนเอง

ประเด็นย่อย 2.3 การปรึกษาช่วยให้เกิดความมั่นคงในการยุติความสัมพันธ์

ประเด็นย่อยนี้ ผู้เข้าร่วมวิจัย คือ เจน แก้ม พีม สะท้อนว่ามั่นคงในช่วงเวลาที่เกิดความรู้สึกสั่นไหว ไม่มั่นใจในการตัดสินใจ ไปจนถึงอารมณ์โกรธและเสียใจ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาช่วยทำให้สามารถออกมาจากความสัมพันธ์ได้อย่างมั่นคง

ดังที่เจนระบุถึงประสบการณ์เมื่อปรึกษาผู้ให้การปรึกษาเมื่อลังเลในการตัดสินใจยุติความสัมพันธ์ *“แล้วเค้าก็สะท้อนกลับมาว่า นี่เป็นครั้งแรกเลยนะที่เจนพูดว่าเจนจะไม่กลับไป ... มันดูเป็นประโยคที่ไม่มีอะไรนะ แต่ว่าสำหรับหนูมันคือแบบ ก้าวที่ใหญ่มากเลยอ่ะ เพราะว่าหนูพูดว่าแบบหนูไม่เลิก หนูไม่พร้อมที่จะเลิกมาตั้งกี่ครั้งแล้วอ่ะ จนแบบสุดท้ายแบบ มันเป็นวันที่หนูพูดออกไปเองด้วยซ้ำว่าหนูจะเลิก ไม่เอาแล้ว (เน้นเสียง)”* (เจน)

การสะท้อนของผู้ให้การปรึกษาว่า *“นี่เป็นครั้งแรกที่เจนพูดว่าเจนจะไม่กลับไป”* เป็นประโยคที่มีความสำคัญต่อเจนเป็นอย่างมาก การพูดออกมาว่าจะไม่กลับไปนั้นเป็นสิ่งที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน เจนรับรู้ว่าการที่ผู้ให้การปรึกษาจดจำรายละเอียดเช่นนี้ได้และช่วยสะท้อนให้เห็นความเปลี่ยนแปลงภายในใจนั้น ทำให้เจนกลับมามีความมั่นคงในตนเองได้อีกครั้ง

คล้ายคลึงกันกับแก้ม ซึ่งระบุว่าตนได้ไปพบผู้ให้การปรึกษาหลังจากบอกเลิกความสัมพันธ์กับคนรักไปแล้ว *"มันก็เลยเหมือนยิ่งคอนเฟิร์มเรา พอนักจิตสะท้อนให้เห็นตรงเนี้ยว่า เออตั้งแต่แก้มพูดมาอ่ะ ในทุกอย่างเลยอ่ะ แก้มไม่พูดอย่างนึงเลยคืออยากกลับไปในความสัมพันธ์เนี้ยแปลว่ามันชัดแล้วมั้ยที่เราตัดสินใจออกมา แต่ตอนเนี้ย มันยังแบบมีความเสียใจอยู่อ่ะ"* (แก้ม)

แก้มรู้สึกเสียใจที่ต้องเลิกกับคนรักและโกรธคนรักในสิ่งที่ผ่านมา ทำให้มีความสับสนและต้องการการยืนยันในการตัดสินใจ แก้มรับรู้ว่าการที่ผู้ให้การปรึกษาก็สังเกตและสะท้อนว่าตนไม่ได้พูดถึงความอยากลองกลับเข้าไปในความสัมพันธ์เลยนั้นเป็นเสมือนการยืนยันว่าตนตัดสินใจถูกต้องแล้ว ทำให้แก้มสามารถแยกได้ว่าแม้จะเสียใจแต่ไม่ได้ต้องการกลับไปในความสัมพันธ์

แตกต่างจากประสบการณ์ของพีม ที่ระบุถึงความมั่นคงภายในใจจากความเข้าใจตนเองซึ่งเป็นผลมาจากรับบริการการปรึกษา ทำให้เกิดความสงบ และยุติความสัมพันธ์ได้โดยไม่ติดค้างทางอารมณ์

"พีมคิดว่ามันจบทางใจพีมจริง ๆ เพราะว่าก่อนหน้าเนี้ยพีมพยามออกจากเค้ามาด้วยความโกรธเกลียด ด่าทอ อะไรเงี้ย มาตลอด แล้วครั้งล่าสุดที่มันออกมาได้เพราะว่าพีมรู้สึกว่า พีมไม่โกรธไรเค้าแล้วอ่ะ พีมเหนื่อย อืม แค่เหนื่อยอย่างเดียวเลย แล้วก็ กูเข้าใจแล้วว่ากูเป็นอะไรอยู่ตอนนี้ ต้องกลับมา work กับตัวเองแล้ว อะไรอย่างเงี้ย จุดนั้นน่ะคือจุดที่ควรจะโฟกัส อือแล้ว นั่นแหล่ะค่ะพอพีม ออกมาได้แบบธรรมะมากเลยอ่ะ ไม่โกรธไม่เกลียดอ่ะ มันเลยดูง่ายอ่ะ อืม" (พีม)

การที่ความสัมพันธ์นี้ *"จบทางใจ"* อย่างแท้จริงแล้ว สื่อว่าการเลิกกับคนรักในครั้งสุดท้ายนี้แตกต่างกับทุก ๆ ครั้งตรงที่ไม่ได้รู้สึกโกรธเกลียดแล้ว แต่แทนที่ด้วยความเหนื่อยจากการถูกกระทำความรุนแรงและการต่อสู้เพื่อออกจากความสัมพันธ์ตลอดมา ที่กล่าวว่า *"มันเลยดูง่าย"* สื่อว่าเป็นการแยกจากที่ดูไม่ซับซ้อน ไม่มีอารมณ์ร่วม และ *"ออกมาได้แบบธรรมะมาก"* น่าจะหมายความถึงการไม่หลงในอารมณ์ แต่เป็นการรู้เท่าทันความต้องการของตนเอง และยุติความสัมพันธ์ได้ด้วยใจที่สงบนิ่ง พีมรับรู้ว่าเป็นเพราะการปรึกษาที่ทำให้ได้มุ่งเน้นความสนใจไปที่การทำความเข้าใจและยอมรับตนเอง จึงทำให้สามารถออกจากความสัมพันธ์มาได้

วิจารณ์

จากประสบการณ์การปรึกษาเชิงจิตวิทยาของผู้ที่เผชิญกับความรุนแรงในความสัมพันธ์แบบคู่รัก ข้อค้นพบสะท้อนว่า การปรึกษาช่วยให้ผู้ที่ถูกกระทำความรุนแรงในความสัมพันธ์แบบคู่รักเปลี่ยนแปลงมุมมองที่มีต่อปัญหาและเกิดการตระหนักรู้เพิ่มมากขึ้น แม้ว่าข้อค้นพบจากงานวิจัยของ Nichols et al. (2018) ชี้ว่าผู้ถูกกระทำความรุนแรงมักจะขอความช่วยเหลือเมื่ออยู่ในภาวะวิกฤติแล้วหรือหลังออกจากความสัมพันธ์ที่รุนแรงมาแล้ว เนื่องจากมักอยู่กับความรู้สึกโทษตัวเองและไม่มั่นใจในตัวเองพอที่จะขอความช่วยเหลือ อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยชิ้นนี้สะท้อนถึงผลของการปรึกษาที่มีต่อผู้ถูกกระทำความรุนแรงที่มาขอความช่วยเหลือที่เข้ารับการปรึกษาด้วยความคิดโทษตัวเอง หวังว่าจะปรับเปลี่ยนตนเองเพื่อรักษาความสัมพันธ์ ว่ากลับช่วยลดการโทษตัวเองได้ การที่ผู้ให้การปรึกษาสังเกตเห็นสัญญาณของความรุนแรงและสะท้อนออกมานั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ผู้รับการปรึกษาที่มาด้วยประเด็นที่ไม่ใช่ความรุนแรงในความสัมพันธ์นั้นได้รับความช่วยเหลือต่อไป งานวิจัยนี้ยังพบว่า การปรึกษาช่วยให้ได้ตระหนักว่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนคือความรุนแรงที่ไม่สมควรต้องถูกกระทำ ตนไม่ใช่ต้นเหตุของปัญหา เริ่มรับรู้ถึงอิทธิพลของคนรักที่มีต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น และเริ่มตั้งคำถามกับตนเองว่าทำไมตนต้องเป็นผู้เปลี่ยนแปลงเพื่อแก้ไขความสัมพันธ์นี้ สอดคล้องกับข้อค้นพบของ Trabold et al. (2020) ที่พบว่าการช่วยส่งเสริมสุขภาวะทางจิต เช่น เพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเอง เพิ่มความมั่นใจในตนเอง และลดความรู้สึกผิด จะช่วยส่งผลทางบวกต่อผู้ที่ประสบกับความรุนแรง นอกจากนี้การปรึกษาเชิงจิตวิทยายังช่วยสะท้อนถึงความต้องการที่แท้จริงของผู้รับการปรึกษาว่าแม้จะมีอารมณ์ความรู้สึกทางลบเกิดขึ้น ไม่ได้หมายความว่าตนจะต้องการกลับเข้าไปในความสัมพันธ์ ทำให้เกิดความมั่นใจในการตัดสินใจของ

ตนเอง และออกจากความสัมพันธ์ได้ง่ายกว่าที่ผ่านมา ซึ่งเน้นย้ำว่าผู้ให้การปรึกษาสามารถมีบทบาทในการการเอื้อให้เกิด 3 ปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดความพร้อมในการออกจากความสัมพันธ์ ตามทฤษฎีโมเดลความพร้อมทางจิตสังคมที่เสนอโดย Cluss et al. (2006) ซึ่งได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง การรับรู้แรงสนับสนุน และการรับรู้พลังและความสามารถของตนเอง

ในขณะที่การปรึกษาไม่ได้ให้ประสบการณ์ในเชิงบวกเสมอไป งานวิจัยชิ้นนี้พบการรับรู้ประสบการณ์รับบริการปรึกษาว่ามีส่วนทำให้เกิดความขัดแย้งภายในใจตนเองเกี่ยวกับการอยู่ในความสัมพันธ์ที่ไม่ดีต่อตนเอง ทำให้ผู้รับการปรึกษาตัดสินใจเลี่ยงการปรึกษาต่อ เพื่อให้ไม่ต้องเผชิญความอึดอัดหรือละอายในใจ ซึ่งสอดคล้องกับคำอธิบายที่ว่าผู้ถูกกระทำความรุนแรงในความสัมพันธ์มักจะปฏิเสธที่จะพูดถึงปัญหากับคนรอบข้างและไม่พร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ของตนเอง (Frasier et al., 2001) จะพยายามป้องกันตนเองจากความคิดทางลบต่อคนรัก เพื่อรักษาความเป็นกันและกัน (we-ness) (Eisikovits et al., 1998) สังเกตว่าในงานวิจัยชิ้นนี้แม้ผู้ให้การปรึกษาจะไม่ได้กล่าวโทษผู้รับการปรึกษาโดยตรง แต่ผู้รับการปรึกษาก็รู้สึกละอายใจต่อตนเองและโทษตนเองที่ไม่สามารถออกจากความสัมพันธ์ที่รุนแรงได้ ซึ่งอาจสะท้อนถึงการตีตราภายในตนเองของผู้ถูกกระทำความรุนแรงในความสัมพันธ์ (stigma internalization) ซึ่งเป็นผลมาจากการปลูกฝังอคติของสังคมในการโทษเหยื่อ (Overstreet & Quinn, 2013) จึงเป็นสิ่งสำคัญมากที่ผู้ให้การปรึกษาจะไม่นำความคาดหวังของตนเองมากดดันผู้รับการปรึกษาให้รีบออกจากความสัมพันธ์

ข้อค้นพบยังสะท้อนว่า การปรึกษาช่วยให้เกิดการสร้างขอบเขตให้กับตนเองในการอยู่ในความสัมพันธ์ว่าอะไรที่ยอมรับได้และไม่ได้และวางแผนเพื่อยุติความสัมพันธ์ในเวลาที่เหมาะสม ซึ่งสอดรับกับข้อค้นพบของ Wuest and Marritt-Gray (1999) ว่าการสร้างระยะห่างจากความสัมพันธ์ สร้างขอบเขต และวางแผนในการออกจากความสัมพันธ์ ตลอดจนการผ่านพ้นวิกฤติและการเพิ่มศักยภาพของตนเองนั้นเป็นคือกระบวนการเสริมกำลังป้องกันตนเองและเป็นพื้นฐานในการเป็นอิสระจากความรุนแรงเพื่อป้องกันตนเองจากการเป็นเหยื่อซ้ำอีก นอกจากนี้การศึกษาของ Rhodes and McKenzie (1998) นั้นพบว่าสิ่งที่สำคัญในการช่วยเหลือคือการสำรวจทำความเข้าใจอุปสรรคในการเปลี่ยนแปลง มากกว่ามองโทษเหยื่อว่าไม่เลือกที่จะเปลี่ยนแปลง ข้อค้นพบจากงานวิจัยนี้เน้นย้ำการรับรู้ของผู้รับบริการ ว่าประสบการณ์ที่ได้รับจากการปรึกษาซึ่งทำให้เกิดความยอมรับและเข้าใจตนเองนั้นเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ยุติความสัมพันธ์ได้

สรุป

การศึกษาวิจัยในหัวข้อนี้ นำมาสู่การรับรู้ประโยชน์ของการปรึกษาว่าช่วยในการเพิ่มความตระหนักรู้เกี่ยวกับปัญหาในความสัมพันธ์ที่ตนเผชิญอยู่ ได้รับรู้มุมมองที่กว้างขึ้น และลดการโทษตัวเองเกี่ยวกับปัญหาความรุนแรงในความสัมพันธ์ ตลอดจนตระหนักรู้ถึงอุปสรรคในใจต่อการออกจากความสัมพันธ์ ซึ่งส่วนหนึ่งของการตระหนักรู้ต่าง ๆ จากการปรึกษานั้นนำมาสู่ความละอายในตนเองที่ไม่สามารถยืนหยัดเพื่อตนเองได้และทำให้ต้องการเลี่ยงการปรึกษาต่อ นอกจากนี้พบว่าการปรึกษาช่วยให้เกิดความมั่นคงในการยืนหยัดเพื่อตนเอง สร้างขอบเขตในความสัมพันธ์ โดยความเปลี่ยนแปลงภายในใจทำให้มั่นคงในการยุติความสัมพันธ์ในที่สุด

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะสำหรับประยุกต์ใช้

ผู้เข้าร่วมวิจัยระบุว่า การตระหนักรู้เกี่ยวกับความรุนแรงในความสัมพันธ์เป็นจุดเปลี่ยนที่สำคัญต่อมุมมองต่อปัญหาที่เผชิญ และการปรึกษาช่วยให้เกิดความมั่นคงในกระบวนการยุติความสัมพันธ์ที่มีความรุนแรงได้ ผู้ให้การปรึกษาสามารถนำแนวทางดังกล่าวไปปรับใช้เมื่อทำงานกับผู้ถูกกระทำความรุนแรงในความสัมพันธ์แบบคู่รัก เช่น การช่วยให้เห็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดปัญหาและช่วยยืนยันพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของคนรัก การเอื้อให้เกิดความชัดเจนในตัวเองถึงสิ่งที่ยอมรับได้และยอมรับไม่ได้ในความสัมพันธ์ สำรวจอุปสรรคในการออกจากความสัมพันธ์ไม่ว่าจะเป็น

อุปสรรคภายนอกหรือภายในใจ ด้วยท่าทีที่ไม่ตัดสิน นอกจากนี้ ผู้ถูกกระทำความรุนแรงในความสัมพันธ์แบบคู่รักมักมีแนวโน้มที่จะโทษตัวเองโดยเฉพาะในผู้ที่ยังไม่พร้อมที่จะมองคนรักในแง่ลบ การใช้คำถามหรือการสำรวจที่มุ่งเน้นไปที่การประเมินความสัมพันธ์หรือการประเมินคนรักนั้น อาจนำไปสู่การรับรู้ว่าจะต้องเป็นความรับผิดชอบของตนว่าต้องเป็นผู้แก้ไข และพยายามพูดถึงความสัมพันธ์หรือตัวคนรักในแง่ดีเพื่อรักษาให้ความสัมพันธ์ดำเนินต่อไปได้ ความเข้าใจนี้สามารถช่วยให้ผู้ให้การปรึกษาเตรียมพร้อมถึงผลที่อาจเกิดขึ้นได้ในใจของผู้รับการปรึกษา และปรับใช้เพื่อแสดงถึงความเคารพและความเข้าใจในความไม่พร้อมที่จะเปลี่ยนแปลง เพื่อให้เกิดความรู้สึกปลอดภัยและไว้วางใจในการปรึกษาต่อและลดการยุติการปรึกษาซึ่งจะทำให้ผู้ถูกกระทำความรุนแรงเสียโอกาสในการรับความช่วยเหลืออย่างต่อเนื่อง

แม้คำจำกัดความความเปลี่ยนแปลงของผู้รับการปรึกษาในงานวิจัยนี้ หมายถึงความเปลี่ยนแปลงในจิตใจและ/หรือพฤติกรรมที่ช่วยลดการถูกกระทำความรุนแรง โดยไม่จำกัดว่าต้องเป็นการยุติความสัมพันธ์เท่านั้น อย่างไรก็ตาม ผู้เข้าร่วมวิจัยทั้ง 4 คน ออกจากความสัมพันธ์ที่รุนแรงที่กล่าวถึงในการวิจัยแล้ว ข้อค้นพบนี้จึงมาจากมุมมองของผู้ประสบกับความรุนแรงในความสัมพันธ์แบบคู่รักที่ในท้ายที่สุดเลือกยุติความสัมพันธ์ที่มีความรุนแรง และไม่ครอบคลุมถึงประสบการณ์ของผู้ที่สามารถยุติความรุนแรงได้โดยไม่ยุติความสัมพันธ์

ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยในอนาคต

แม้งานวิจัยนี้เก็บข้อมูลจากผู้เข้าร่วมวิจัยที่เป็นเพศหญิงทั้งหมด แต่ผู้เข้าร่วมวิจัย 2 คนนั้นถูกกระทำความรุนแรงโดยคนรักเพศชาย และผู้เข้าร่วมวิจัย 2 คนถูกกระทำความรุนแรงโดยคนรักเพศหญิง และพบประเภทความรุนแรงแตกต่างกันไป การศึกษาวิจัยเพิ่มเติมในอนาคตควรให้ความสำคัญกับการศึกษาประสบการณ์การรับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในเพศอื่น ๆ นอกเหนือไปจากเพศหญิงมากขึ้น เนื่องจากจากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าบุคคลเพศอื่น ๆ ทั้งเพศชายและผู้มีความหลากหลายทางเพศก็ประสบความรุนแรงในความสัมพันธ์แบบคู่รักเช่นกัน และอาจทำให้เข้าใจในประสบการณ์ที่เฉพาะเจาะจงมากขึ้น นอกจากนี้อาจเป็นไปได้ว่าข้อค้นพบเกี่ยวกับอุปสรรคในการออกจากความสัมพันธ์มุ่งไปที่ประเด็นเกี่ยวกับความกลัวที่จะสูญเสียบุคคลสำคัญและความกังวลที่จะโดดเดี่ยว เนื่องจากผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งหมดเป็นเพศหญิงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่ไม่มีบุตรและยังไม่ได้สมรส อาจสะท้อนประสบการณ์ความรุนแรงที่ไม่มีปัจจัยของการพึ่งพาคนรักในด้านเศรษฐานะ ที่อยู่อาศัย และความซับซ้อนในการช่วยเหลือเลี้ยงดูบุตร จึงควรศึกษาปัจจัยการพึ่งพาคนรักหรือถูกพึ่งพาโดยคนรักที่กระทำความรุนแรง เพื่อความเข้าใจประสบการณ์ของผู้ถูกกระทำความรุนแรงในการรับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น

ผลประโยชน์ทับซ้อน (Conflict of interest)

งานวิจัยนี้ไม่มีความขัดแย้งทางผลประโยชน์ / All authors declare no conflicts of interest.

การมีส่วนร่วมของผู้นิพนธ์ (Authors' contributions)

สาธิดา เต็มกุลเกียรติ: กำหนดหัวข้อ วางแผนเก็บข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล แปลผล และเขียนบทความ *ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล*: ร่วมกำหนดหัวข้อ ให้คำแนะนำในการวางแผนและเก็บข้อมูล ร่วมวิเคราะห์และตรวจสอบการวิเคราะห์ข้อมูล และตรวจสอบบทความ

เอกสารอ้างอิง (References)

Ansara, D. L., & Hindin, M. J. (2010). Formal and informal help-seeking associated with women's and men's experiences of intimate partner violence in Canada. *Social Science & Medicine*, *70*(7), 1011-1018. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2009.12.009

Centers for Disease Control and Prevention (2023). *Percentage of U.S. adults aged 18 years and older who had received any mental health treatment or medication in the past 12 months in 2020, by age* [Graph]. Retrieved from https://www.statista.com/statistics/1193042/share-adults-who-received-any-mental-health-treatment-medication-by-age-us/

Chuemchit, M., Chernkwanma, S., Rugkua, R., Daengthern, L., Abdullakasim, P., & Wieringa, S. E. (2018). Prevalence of intimate partner violence in Thailand. *Journal of Family Violence*, *33*, 315-323. https://doi.org/10.1007/s10896-018-9960-9

Chang, J. C., Dado, D., Hawker, L., Cluss, P. A., Buranosky, R., Slagel, L., McNeil, M. & Scholle, S. H. (2010). Understanding turning points in intimate partner violence: Factors and circumstances leading women victims toward change. *Journal of Women's Health, 19*(2), 251-259. https://doi.org/10.1089/jwh.2009.1568

Cho, H., Shamrova, D., Han, J. B., & Levchenko, P. (2020). Patterns of intimate partner violence victimization and survivors' help-seeking. *Journal of Interpersonal Violence*, *35*(21-22), 4558-4582. https://doi.org/10.1177/0886260517715027

Cluss, P. A., Chang, J. C., Hawker, L., Hudson Scholle, S., Dado, D., Buranosky, R., & Goldstrohm, S. (2006). The process of change for victims of intimate partner violence: Support for a psychosocial readiness model. *Women's Health Issues*, *16*(5), 262-274. https://doi.org/10.1016/j.whi.2006.06.006

Cunningham, M., & L. Anderson, K. (2023). Women experience more intimate partner violence than men over the life course: Evidence for gender asymmetry at all ages in a national sample. *Sex Roles*, *89*(11), 702-717. https://doi.org/10.1007/s11199-023-01423-4

Eisikovits, Z., Buchbinder, E., & Mor, M. (1998). "What it was won't be anymore": Reaching the turning point in coping with intimate violence. *Affilia*, *13*(4), 411-434. https://doi.org/10.1177/088610999801300403

Eckstein, J. J. (2011). Reasons for staying in intimately violent relationships: Comparisons of men and women and messages communicated to self and others. *Journal of Family Violence*, *26*(1), 21-30. https://doi.org/10.1007/s10896- 010-9338-0

Frasier, P. Y., Slatt, L., Kowlowitz, V., & Glowa, P. T. (2001). Using the stages of change model to counsel victims of intimate partner violence. *Patient Education and Counseling*, *43*(2), 211-217. https://doi.org/10.1016/S0738-3991(00)00152-X

Lewis, S. D., Henriksen Jr, R. C., & Watts, R. E. (2015). Intimate partner violence: The recovery experience. *Women & Therapy*, *38*(3-4), 377-394. https://doi.org/10.1080/02703149.2015.1059223

Marsden, S., Humphreys, C., & Hegarty, K. (2021). Women survivors' accounts of seeing psychologists: Harm or benefit?. *Journal of Gender-Based Violence*, *5*(1), 111-127. https://doi.org/10.1332/239868020X16040863370635

Minto, K., Masser, B. M., & Louis, W. R. (2022). Identifying nonphysical intimate partner violence in relationships: The role of beliefs and schemas. *Journal of Interpersonal Violence*, *37*(5-6), 2416-2442. https://doi.org/10.1177/0886260520938505

Murray, C. E., Mobley, A. K., Buford, A. P., & Seaman-DeJohn, M. M. (2007). Same-sex intimate partner violence: Dynamics, social context, and counseling implications. *Journal of LGBT Issues in Counseling*, *1*(4), 7-30. https://doi.org/10.1300/J462v01n04_03

Nichols, E. M., Bonomi, A., Kammes, R., & Miller, E. (2018). Service seeking experiences of college-aged sexual and intimate partner violence victims with a mental health and/or behavioral disability. *Journal of American College Health*, *66*(6), 487-495. https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1440572

Overstreet, N. M., & Quinn, D. M. (2013). The intimate partner violence stigmatization model and barriers to help seeking. *Basic and Applied Social Psychology*, *35*(1), 109-122. https://doi.org/10.1080/01973533.2012.746599

Paat, Y.-F., & Markham, C. (2019). The roles of family factors and relationship dynamics on dating violence victimization and perpetration among college men and women in emerging adulthood. *Journal of Interpersonal Violence*, *34*(1), 81-114. https://doi.org/10.1177/0886260516640544

Peitzmeier, S. M., Malik, M., Kattari, S. K., Marrow, E., Stephenson, R., Agénor, M., & Reisner, S. L. (2020). Intimate partner violence in transgender populations: Systematic review and meta-analysis of prevalence and correlates. *American Journal of Public Health*, *110*(9), e1-e14. https://doi.org/10.2105/AJPH.2020.305774

Rhodes, N. R., & McKenzie, E. B. (1998). Why do battered women stay?: Three decades of research. *Aggression and Violent Behavior*, *3*(4), 391-406. https://doi.org/10.1016/S1359-1789(97)00025-6

Smith, J. A. (2011). Evaluating the contribution of interpretative phenomenological analysis. *Health Psychology Review*, *5*(1), 9-27. https://doi.org/10.1080/17437199.2010.510659

Smith, J. A., Flowers, P., & Larskin, M. (2022). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research* (2nd edition). SAGE Publications Ltd.

Srichannil, C. (2017). Interpretative phenomenological analysis: A qualitative methodology for psychological research. *Journal of Education*, *28*(3), 1-13. https://ojs.lib.buu.ac.th/index.php/education2/article/view/5611 (in Thai).

Srichannil, C. (2019). Interpretative phenomenological analysis: Quality criteria. *Chiang Mai University Journal of Humanities*, *20*(1), 189-213. Retrieved from https://so03.tci-thaijo.org/index.php/JHUMANS/article/view/186561 (in Thai).

Trabold, N., McMahon, J., Alsobrooks, S., Whitney, S., & Mittal, M. (2020). A systematic review of intimate partner violence interventions: State of the field and implications for practitioners. *Trauma, Violence, & Abuse*, *21*(2), 311-325. https://doi.org/10.1177/1524838018767934

Wuest, J., & Merritt-Gray, M. (1999). Not going back: Sustaining the separation in the process of leaving abusive relationships. *Violence Against Women*, *5*(2), 110-133. https://doi.org/10.1177/1077801299005002002