



# POST TRAUMATIC GROWTH

ความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ

พ.ต.ท.หญิงกาญจนา คงมั่น

อาจารย์(สบ๓) ภาควิชาการพยาบาลจิตเวชศาสตร์

วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ



หลังเกิดเหตุการณ์วิกฤต



เศร้า

อยากตาย

ท้อแท้

สับสน

กังวล

ไร้ค่า

กลัว



สิ้นหวัง



# การให้การปรึกษาทางจิตวิทยา (Counseling Psychology)



- กระบวนการที่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลระหว่าง ผู้ให้การปรึกษา (Counselor) ซึ่งทำหน้าที่เื้ออำนวยการให้ผู้รับการปรึกษา (Counselee/Client) ได้สำรวจและทำความเข้าใจในปัญหาและเลือกหนทางแก้ไขปัญหาเหล่านั้นได้ด้วยตนเอง

(ดร.จิ้น แบรี่, 2537)



# การให้การปรึกษาทางจิตวิทยา (Counseling Psychology)



ผู้ให้การปรึกษา (Counselor) = Co

ผู้รับการปรึกษา (Counselee/Client) = CI

- เป็นการนำพาผู้คนที่ทุกข์ใจ มีดমন



- ไปสู่ที่สว่าง โลงง ไปรงใจ

(รศ.ดร.โสริช โพนธแก้ว)





# Counseling psychology

- เน้นการปฏิบัติและการให้บริการด้านสุขภาพเกี่ยวกับงานด้านจิตวิทยาที่เป็นระดับมืออาชีพ
- เน้นวิธีการที่จะทำให้บุคคลทำหน้าที่ได้อย่างเป็นปกติทั้งด้านบุคลิกภาพและสัมพันธภาพระหว่างบุคคลในทุกช่วงวัย
- เน้นที่ความเครียดในชีวิตหรือประเด็นที่เป็นสิ่งที่รุนแรงมากจนทำให้เกิดความติดขัดในชีวิตของแต่ละบุคคล
- นักจิตวิทยาการปรึกษาจะช่วยบุคคลต่าง ๆ ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์และสุขภาพจิตโดยทำให้มีการพัฒนาในความรู้สึกด้านสุขภาวะ (**well-being**) บรรเทาและแก้ไขปัญหาที่เป็นภาวะวิกฤตต่าง ๆ

(American Psychology Association: APA)





# (Counseling Psychology

- เป็นศิลปะวิธีการสื่อสารอันอ่อนโยนมีจุดมุ่งหมายเพื่อแบ่งเบาความกดดันทางจิตใจและนำไปสู่กระบวนการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้น

“การปรึกษาเป็นสะพานแห่งจิตใจ”

(ดร.นิรนาท แสนสา)





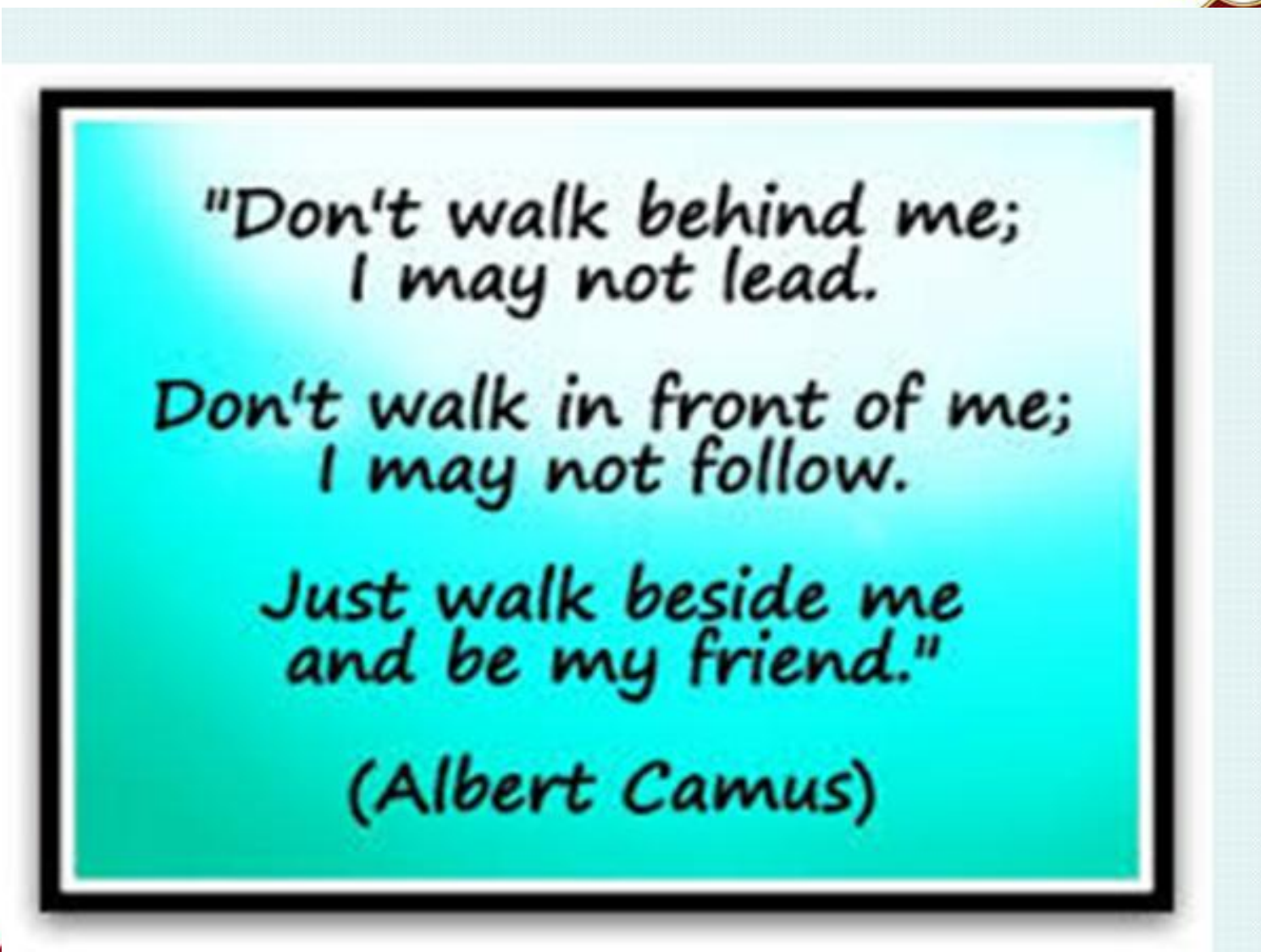


"Don't walk behind me;  
I may not lead.

Don't walk in front of me;  
I may not follow.

Just walk beside me  
and be my friend."

(Albert Camus)

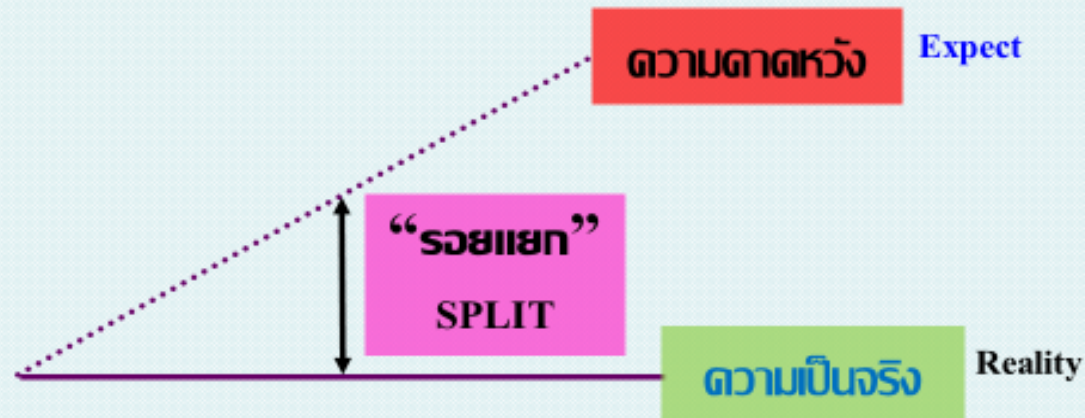






ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตเบี่ยงเบน : ทุกซ์

**“SPLIT”** หมายถึง รอยแยกในใจระหว่างความเป็นจริง  
และ**ความคาดหวัง** ของบุคคลที่เกิดขึ้น...



เป้าหมาย : เกิดความสอดคล้องระหว่าง  
ความคาดหวังกับความจริง

รอยแยก: เศร้า ทุกซ์ เซ็ง โกรธ ไร้ค่า ไม่อยากมีชีวิตอยู่ เป็นต้น





# ปัญหาของบุคคล มีการใช้คำเรียก ดังนี้

- ทุกซ์
- Split (รอยแยกในใจ)
- Incongruence (ความไม่สอดคล้องในตนเอง)
- Unfinished business (งานที่ค้างใจ)



# กระบวนการในการให้การปรึกษาแบบรายบุคคล



(รศ.ดร.โสริช โปธิแก้ว)

## 1. Tuning in

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

## 2. Identify split

ค้นหาสิ่งที่เป็นความไม่สอดคล้องในใจ ความทุกข์ใจ

## 3. Realization

การเข้าใจเห็นจริง ในปัญหาและแนวทางการแก้ไขที่  
สอดคล้องกลมกลืนกับชีวิต





# Post Traumatic Stress Disorder(PTSD)

- บุคคลที่ประสบเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความบอบช้ำทางจิตใจหรือเรียกว่าเป็นเหตุการณ์สะเทือนขวัญ(**traumatic event**)ย่อมมีแนวโน้มทำให้เขาปรับตัวกับสิ่งแวดล้อมเป็นไปได้ยากกว่าบุคคลผู้ไม่เคยประสบกับเหตุการณ์สะเทือนขวัญ  
(**Fredy&Hobfoll, 2013** อ้างถึงใน เอกธิดา ดวงอุไร, 2015)





# ผลที่เกิดขึ้นตามมาหลังจากการเกิดเหตุการณ์สะเทือนขวัญ

- 1. ส่งผลกระทบต่อจิตใจอย่างรุนแรง
- 2. ความสนใจต่อสิ่งต่างๆ ลดน้อยลง
- 3. ห่างเหินจากญาติมิตรและคนใกล้ชิด
- 4. มีอารมณ์ซึมเศร้า เฉยเมย ไม่ร่าเริง





# Growth after trauma

- **Post-traumatic growth (PTG)** เป็นทฤษฎีที่อธิบายถึงรูปแบบของการก้าวผ่านความเจ็บปวดของบุคคล ผู้ที่มีภาวะจิตใจที่เข้มแข็งและอดทน โดยการมองเห็นคุณค่าและเติบโตงอกงามในทางบวกภายหลังจากการเกิดเหตุการณ์รุนแรงในชีวิต (**trauma event**)
- พัฒนาในปี **1990** โดยนักจิตวิทยา ชื่อ **Richard Tedeschi, PhD, and Lawrence Calhoun, PhD**





# กระบวนการเกิด PTG

ลักษณะบุคคลก่อนเผชิญเหตุการณ์

เหตุการณ์สะเทือนขวัญ

เกิดการกระตุ้น

การจัดการอารมณ์เศร้าโศก      ความเชื่อและเป้าหมาย      เรื่องราวในชีวิต

การหมกมุ่นครุ่นคิด(เกิดอัตโนมัติ)

การเปิดเผยตนเอง (เขียน พูดคุย)

อารมณ์เศร้าลดลง เกิดการจัดการกระบวนการทางความคิด  
การละจากเป้าหมายเดิม ตั้งเป้าหมายใหม่

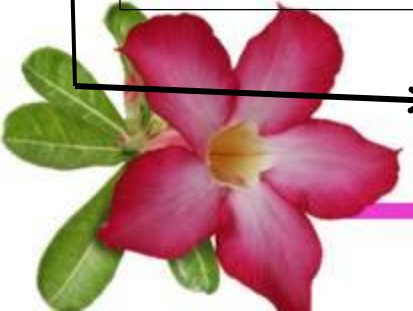
สังคมวัฒนธรรมใกล้เคียง เช่น แนวคิดPTG  
ความห่างไกลหรือสังคม

การหมกมุ่นครุ่นคิด มีความรอบคอบมากขึ้น เกิดการ  
เปลี่ยนแปลงชุดความคิด มีการพัฒนาทักษะทางปัญญา

ทุกชี้อใจ

Growth/ Well-being

เรื่องราวชีวิตและปัญญา







# Post-traumatic growth (PTG)



- "People develop new understandings of themselves, the world they live in, how to relate to other people, the kind of future they might have and a better understanding of how to live life," (Tedeschi, 1990)





# ความแตกต่างระหว่าง PTG กับ Resilience

- Resilience : is the personal attribute or ability to bounce back → I am, I have, I can
- PTG : someone who has difficulty bouncing back experiences a traumatic event that challenges his or her core beliefs, endures psychological struggle (even a mental illness such as post-traumatic stress disorder), and then ultimately finds a sense of personal growth. :Taku says.





# POST TRAUMATIC GROWTH

## ความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ

- สามารถจำแนกได้เป็น 3 ประเด็นหลัก ๆ คือ
- 1. การเปลี่ยนมุมมองต่อตนเอง
- 2. การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น
- 3. การเปลี่ยนแปลงปรัชญาชีวิต





# การให้การปรึกษาผู้ประสบภาวะวิกฤติ

1

- รับฟังอย่างเข้าใจ

2

- ชวนให้เห็นมุมมองใหม่

3

- หาเป้าหมาย/ความหมายของชีวิต





# ความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ

- 1. การเปลี่ยนมุมมองต่อตนเอง
- **ค้นพบความเข้มแข็งในตนเอง** คือ เมื่อบุคคลนั้นสามารถผ่านพ้นมรสุมชีวิตมาได้ จะค้นพบว่าตนเองเข้มแข็งกว่าที่เคยคิดไว้ หากต้องเผชิญกับปัญหาอื่นใด ก็พบว่ารับมือได้
- **การค้นพบโอกาสใหม่** เส้นทาง/ กิจกรรมใหม่ หรือความสนใจใหม่เมื่อเกิดความเติบโตงอกงาม (**Growth**) เช่น คนที่ผ่านการสูญเสียญาติพี่น้องจากการรักษาพยาบาล ก็จะมาเป็นกลุ่มภาคีผู้ดูแลหลักประกันสุขภาพ เนื่องจากค้นพบว่าตนเองสามารถเข้าใจจิตใจญาติ ผู้ป่วยหรือผู้สูญเสียได้ดี เป็นต้น





# ความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ

- 2. การมีสัมพันธภาพกับตนเองและผู้อื่น
- **Interpersonal Relationship** การมีความงอกงามหลังเผชิญวิกฤต บุคคลมักจะมีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด และเป็นความสัมพันธ์ที่มีความหมายลึกซึ้งกับคนรอบ ตัว บุคคลจะสามารถรู้สึกเชื่อมโยงกับคนอื่น ๆ ได้ดี สามารถเข้าใจความรู้สึกของคนที่กำลังเผชิญกับทุกข์ หรือมีความรู้สึกเสียใจได้มากยิ่งขึ้น
- **Intrapersonal Relationship** ในขณะที่มีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดมากขึ้น บุคคลก็ยังมีอิสระในการเป็นตัวของตัวเองอย่างเต็มที่ สามารถยอมรับในตนเอง และกล้าที่จะเปิดเผยความเป็นตนเอง กล้าที่จะยอมรับและเปิดเผยประสบการณ์ของตน แม้ว่าลักษณะความเป็นตนเองหรือประสบการณ์นั้นอาจไม่เป็นที่ยอมรับก็ตาม





# ความงอกงามหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ

- 3. การเปลี่ยนแปลงในแง่ของปรัชญาชีวิต
- มีความรู้สึกชื่นชม เห็นคุณค่ากับชีวิตที่มี ับรู้ว่าชีวิตที่มีอยู่เป็นสิ่งที่มีความหมาย มีความหมาย ตลอดจนสามารถจัดลำดับ หรือเปลี่ยนแปลงการจัดลำดับของสิ่งต่าง ๆ ที่ให้ความสำคัญในชีวิต
- เช่น ก่อนเกิดภาวะวิกฤต บุคคลอาจให้ความสำคัญกับชื่อเสียงเงินทอง แต่เมื่อเผชิญและผ่านพ้นวิกฤตได้ บุคคลอาจเปลี่ยนแปลงและให้ความสำคัญกับคนในครอบครัว เพื่อนใกล้ชิดมากขึ้น หรือมีการให้คุณค่ากับสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ได้มากขึ้น



