



การให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิตเพื่อเสริมสร้างศักยภาพ ตามแนวคิดสตรีนิยม : การประยุกต์ใช้

Mental Health Counseling for Feminist Empowerment: Application

ศรินรัตน์ จันทิพิมพ์ ปร.ด.*

Sarinrut Juntapim PhD*

(วันรับบทความ: 16 สิงหาคม พ.ศ.2564/ วันแก้ไขบทความ: 12 กันยายน พ.ศ.2564/ วันตอบรับบทความ: 14 กันยายน พ.ศ.2564)
(Received Date: September 16, 2021, Revised Date: September 12, 2021, Accepted Date: September 14, 2021)

บทนำ

แนวคิดสตรีนิยมเกิดมาจากการมีแนวคิดของความหลากหลายทางเพศ ความไม่ยุติธรรม และความเหลื่อมล้ำทางสังคม เชื้อชาติและวัฒนธรรมที่มีความซับซ้อนและหลากหลายและจิตสำนึกของคนในสังคมต่อผู้หญิงเป็นไปในเชิงกดขี่ข่มเหงโดยมีผู้ชายเป็นผู้กระทำเป็นส่วนใหญ่ อีกทั้งเชื่อว่าเพศเป็นเรื่องที่สังคมวัฒนธรรมสร้างขึ้น โดยผู้หญิงเป็นกลุ่มที่ถูกสร้างขึ้นให้สอดคล้องกับความคิดทั่วไปที่ว่าผู้หญิงเป็นเพศที่อ่อนแอ ปัจจุบันมีแนวคิดการให้คำปรึกษาตามแนวคิดสตรีนิยมนั้นได้ถูกนำมาใช้อย่างแพร่หลายมากขึ้น ซึ่งเราสามารถมองเห็นปัญหาสุขภาพจิตซึ่งเป็นผลมาจากการครอบงำเรื่องเพศ ภาวะและเพศวิถีที่กล่าวมาข้างต้นได้อย่างชัดเจน ไม่ว่าจะเป็นปัญหาเรื่องภาวะวิกฤติทางอารมณ์ ภาวะซึมเศร้า ความรุนแรงในครอบครัว การท้องไม่พร้อมที่นำไปสู่การทำแท้งที่ไม่ปลอดภัยและการเพิ่มจำนวนของแม่เลี้ยงเดี่ยว เป็นต้น ปัญหาสุขภาพจิตถือได้ว่าเป็นหนึ่งในปัญหาที่จะส่งผลกระทบต่อทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อสุขภาพกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมของบุคคล และส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงาน ดังนั้นการให้คำปรึกษาและช่วยเหลือที่ถูกต้องจึงจะช่วยทำให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดี โดยมุ่งเน้นการจัดการกับปัญหาและหาแนวทางที่เหมาะสมในการดูแลตนเองเพื่อรับมือกับปัญหาสุขภาพจิตที่เกิดขึ้น รวมทั้งช่วยเสริมสร้างความสุขในการทำงานร่วมกับผู้อื่นและสามารถใช้ศักยภาพของตนเองในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ซึ่งการให้คำปรึกษาตามเพื่อเสริมสร้างศักยภาพพลังอำนาจในตนเองตามแนวคิดสตรีนิยมเป็นกระบวนการช่วยเหลือให้บุคคลได้สำรวจตนเอง ให้เกิดความเข้าใจตนเอง และการลงมือปฏิบัติอย่างเหมาะสม โดยเป็นการใช้อำนาจร่วมระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับบริการ เพื่อฟื้นฟูอำนาจภายในของเขา โดยเชื่อว่าผู้ประสบทุกข์มีสติปัญญาและศักยภาพที่จะแก้ปัญหาของตนเองได้ ซึ่งความทุกข์ของผู้ที่ประสบปัญหาเป็นความทุกข์ที่เชื่อมโยงอย่างใกล้ชิดกับโครงสร้างทางสังคม ศาสนา เศรษฐกิจ ชนชั้น การเมือง วัฒนธรรม ความเชื่อ สื่อ และเทคโนโลยีและระบบการศึกษา เพื่อการแก้ปัญหา การปรับตัว การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม รวมถึงการบริหารจัดการชีวิตในปัจจุบันที่เหมาะสม

คำสำคัญ: การเสริมสร้างศักยภาพ ปัญหาสุขภาพจิต การให้คำปรึกษา แนวคิดสตรีนิยม

*อาจารย์ สาขาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

*ผู้ประสานการตีพิมพ์เผยแพร่ Email: sariju@kku.ac.th Tel: 088-3296104



ความเป็นมาและความสำคัญ

แนวคิดการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิตตามแนวคิดสตรีนิยมเป็นการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิตจะเน้นให้ผู้รับบริการเกิดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ ผู้ให้คำปรึกษาจะไม่วางตัวเป็น “ผู้รู้” ที่มีคำตอบให้กับคำถามหรือข้อขัดข้องใจของผู้รับบริการได้ในทุกเรื่อง ในทางตรงกันข้าม ผู้ให้บริการจะทำหน้าที่ส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้รับบริการได้ค้นหาคำตอบ สำหรับคำถามหรือปัญหาของตนเองให้ได้มากที่สุด บทบาทการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิตเพื่อเสริมสร้างศักยภาพตามแนวคิดสตรีนิยม จากความเชื่อมั่นว่าความรู้ที่เกิดจากประสบการณ์หรือปัญญานั้นมีอยู่แล้วในกลุ่มผู้รับบริการสิ่งที่ผู้ให้บริการควรทำก็คือสร้างให้ผู้รับบริการสามารถดึงเอาความรู้หรือปัญญาที่มีอยู่แล้วมาใช้ตอบคำถามหรือแก้ปัญหาของตนเองให้ได้ อีกทั้ง ผู้ให้คำปรึกษาต้องเป็นตัวอย่างในการสร้างความหมายให้กับคำว่า “การเคารพผู้อื่น” ที่ไม่ยึดติดกับสถานะทางสังคมหรืออัตลักษณ์ที่เป็นแหล่งอำนาจของบุคคล แต่เป็นการเคารพในความเป็นมนุษย์ที่มีอยู่ในคนทุกคน บทบาทของผู้ให้คำปรึกษาในการส่งเสริมความเท่าเทียม การเคารพผู้อื่นอย่างแท้จริงเพื่อเป็นแนวทางในการป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาทางสุขภาพจิตที่จะส่งผลต่อการปรับตัวในการใช้ชีวิตประจำวัน ซึ่งบทความนี้มีวัตถุประสงค์ให้เห็นถึงความสำคัญของแนวคิดการเสริมสร้างศักยภาพตามแนวคิดสตรีนิยมและการประยุกต์ใช้เกี่ยวกับเทคนิคการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิตเพื่อเสริมสร้างศักยภาพพลังอำนาจในตนเองตามแนวคิดสตรีนิยมในการช่วยเหลือบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพจิต/บุคคลที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิต¹

สุขภาพจิตเป็นส่วนหนึ่งของสุขภาพ การเจ็บป่วยทางกายและการเจ็บป่วยทางจิตมีความสัมพันธ์กัน ไม่สามารถแยกออกจากกันได้โดยเด็ดขาด การเจ็บป่วยทางกาย โดยเฉพาะโรคเรื้อรังมักจะส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ สุขภาพจิตเป็นภาวะปกติที่บุคคลรู้ถึงความสามารถของตนเอง สามารถเผชิญต่อความเครียดในชีวิตประจำวันได้ สามารถทำงานให้ประสบความสำเร็จและสามารถช่วยเหลือสังคมและชุมชนของตนเองได้ ปัจจุบันสภาพแวดล้อมได้เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านสังคม เศรษฐกิจ การเมือง สิ่งแวดล้อม วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทำให้เกิดการแข่งขันสูงก่อให้เกิดความเครียดและความกดดันต่อสภาพจิตใจของบุคคล² การดำเนินชีวิต

ภายใต้การเปลี่ยนแปลงย่อมก่อให้เกิดผลกระทบต่อภาวะสุขภาพของบุคคลทั้งทางร่างกายและจิตใจ ปัญหาสุขภาพจิตทั่วโลกที่พบบ่อย คือ โรคซึมเศร้า ประมาณ 300 ล้านคน ซึ่งมากกว่าร้อยละ 4.00 ของประชากรโลก โรคซึมเศร้าเพิ่มขึ้น เนื่องจากประชากรผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น ทำให้เกิดความบกพร่องทางด้านสุขภาพ ภาวะเครียดและโรคจิตกังวลประมาณ 260 ล้านคน ปัญหาสุขภาพจิตมีผลกระทบต่อระดับเศรษฐกิจอย่างรุนแรง มูลค่ามากกว่า 800 ล้านดอลลาร์สหรัฐและจะเพิ่มเป็น 2 เท่า ในปี พ.ศ.2573 สำหรับประเทศไทยผลการสำรวจปัญหาสุขภาพจิต ปี พ.ศ. 2556 พบ คนไทยอายุ 18 ปีขึ้นไป ป่วยด้วยโรคจิตเวช เสพสารเสพติด ร้อยละ 13.90 หรือ มี 7 ล้านกว่าคนทั่วประเทศ³ สาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคทางจิตเวชได้แก่การเป็นสังคมผู้สูงอายุ เด็กเกิดน้อย ว่างงานลดลง ผู้สูงอายุมีปัญหาสุขภาพ มีโรคเรื้อรังประจำตัว ขาดคนดูแล มีความเหงา เศร้า บ้างจากการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลมากขึ้น เป็นสังคมที่เด็กและวัยรุ่นติดเกม ผู้ใหญ่เครียด การเปลี่ยนแปลงเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว ทำให้คนไทยมีความอดทนต่ำ ภาวะโลกร้อน ภัยพิบัติจากธรรมชาติและคนไทยมีพฤติกรรมการเสพติดเพิ่มขึ้น⁴

ความหมายของแนวคิดสตรีนิยม

ความหมายของแนวคิดสตรีนิยม (Feminism) ได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลายมุมมอง^{5,6} ดังนี้

สตรีนิยมแนวเสรีนิยม (Liberal feminists) เชื่อว่าผู้หญิงควรได้รับความเท่าเทียม ความเสมอภาคเช่นเดียวกับผู้ชายเป้าหมายการบำบัด คือการฟื้นฟูพลังอำนาจศักดิ์ศรีเดิมเติมเต็มความต้องการ และความเสมอภาคเท่าเทียมกับผู้ชาย

สตรีนิยมสายวัฒนธรรม (Cultural feminists) มีความเชื่อว่าการถูกกดขี่เป็นผลมาจากสังคมไม่ให้คุณค่ากับผู้หญิง โดยตั้งคำถามในประเด็นความไม่เป็นธรรม เช่น การทำงานบ้าน การได้รับค่าตอบแทนจากการทำงาน เพื่อเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ทางเพศภาวะโครงสร้างสถาบันทางสังคม และเพิ่มโอกาสให้ผู้หญิงสามารถควบคุมชีวิตทางเพศของตนเอง

สตรีนิยมสายสังคม (Socialist feminists) เชื่อว่าการแก้ปัญหาสังคมต้องพิจารณาการเปลี่ยนแปลงในความไม่เท่าเทียมทางเพศ โดยนักสตรีนิยมสายนี้มีเป้าหมายเพื่อการเปลี่ยนแปลงสังคมโดยให้ความสำคัญต่อการถูกกดขี่ที่



ทับซ้อน และแตกต่างกันด้านชนชั้น เชื้อชาติ เศรษฐกิจ ชาตินิยม และประวัติศาสตร์

โดยสรุป แนวคิดสตรีนิยมหมายถึง การขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและการเมืองที่ผู้หญิงถูกกดขี่ภายใต้สังคมชายเป็นใหญ่ ความไม่เท่าเทียมทางเพศ เพื่อสร้างสังคมที่ผู้หญิงสามารถใช้ชีวิตและกำหนดชีวิตของตนเองได้อย่างเต็มที่ เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ทำให้ผู้หญิงต้องมีความรับผิดชอบต่องานมากขึ้น ต่อการรักษาสังคมโลกและสภาพแวดล้อมเงื่อนไขของการกดขี่ผู้ด้อยโอกาส (marginalized groups) การเอาผิดเอาเปรียบทางเพศและการกดขี่ทางเพศ^{7,8}

ความหมายของการสร้างเสริมพลังอำนาจ

การสร้างเสริมพลังอำนาจ (Empowerment) หมายถึง การกระตุ้นให้มีพลังอำนาจโดยไม่มีพื้นฐานแรงกดดันทำให้เกิดความมั่นใจในการเสนอปัญหาและร่วมรับผิดชอบในปัญหาที่เกิดขึ้น การเน้นไปที่การแก้ปัญหาในทางปฏิบัติ อาจเกิดขึ้นได้โดยการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ใช้บริการที่เป็นผู้หญิงและผู้ให้บริการทางสุขภาพ โดยความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันต้องแสดงออกด้วยความเสมอภาคกันในมวลมนุษย์ ไม่ใช่ผู้ให้บริการเป็นใหญ่ ส่วนผู้รับบริการต้องปฏิบัติตาม การกระตุ้นให้มีพลังอำนาจจะเกี่ยวข้องกับการให้อิสระการให้อำนาจแก่ผู้หญิงและคนอื่นๆ ในทางที่จะใช้อำนาจในลักษณะที่ไม่มีการบีบบังคับ ทุกคนมีอิสระเสรีภาพในการตัดสินใจและมีส่วนร่วมในการดูแลรักษา⁹

การสร้างเสริมพลังอำนาจ หมายถึง กระบวนการทางสังคมที่มีการยอมรับ การส่งเสริม และการเสริมสร้างความสามารถของบุคคลในการตอบสนองความต้องการของตนเองและแก้ปัญหาด้วยตนเอง รวมถึงความสามารถในการระดมทรัพยากรที่จำเป็นเพื่อนำไปสู่การมีความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเองในการควบคุมหรือกำหนดชีวิตและสิ่งแวดล้อมที่ตนอาศัยอยู่¹⁰

การสร้างเสริมพลังอำนาจ หมายถึง กระบวนการที่บุคคลและชุมชนสามารถใช้อำนาจและการกระทำอย่างมีประสิทธิภาพในการเปลี่ยนแปลงชีวิตและสิ่งแวดล้อมของตน¹¹

โดยสรุป การเสริมสร้างพลังอำนาจ หมายถึง กระบวนการทางสังคมที่มีการยอมรับ การส่งเสริม และการเสริมสร้างความสามารถของบุคคลในการตอบสนองความต้องการของตนเองและแก้ปัญหาด้วยตนเอง รวมถึง

ความสามารถในการระดมทรัพยากรที่จำเป็นเพื่อนำไปสู่การมีความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเองในการควบคุมหรือกำหนดชีวิต รวมถึงการเปลี่ยนแปลงชีวิตและสิ่งแวดล้อมของตนเอง สิ่งแวดล้อมที่ตนอาศัยอยู่

โดยผู้รับบริการที่มีปัญหาสุขภาพจิต เช่น ภาวะซึมเศร้า ภาวะวิตกกังวลทางอารมณ์ ภาวะเครียด ภาวะวิตกกังวล เป็นต้น การสร้างความมั่นใจในการรับรู้พลังอำนาจตนเอง ความหวังใหม่ๆ ที่จะเกิดขึ้นในชีวิตรวมถึงการเปลี่ยนแปลงสิ่งของตนเอง สามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง โดยมีผู้ให้บริการที่เป็นคนให้ความร่วมมือในกระบวนการให้คำปรึกษาตั้งแต่ร่วมกันวางแผนเป้าหมาย การแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน โดยที่ผู้ให้บริการจะทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษาให้ข้อมูลทุกอย่าง เพื่อแนะนำทางเลือกที่เหมาะสมในการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิต โดยผู้รับบริการจะเป็นคนตัดสินใจด้วยตนเองในการเลือกวิธีการดูแลตนเองตามข้อมูลที่ตนมีอยู่ และจากที่ผู้ให้บริการให้คำแนะนำปรึกษา

ความหมายของกระบวนการให้การปรึกษาแบบสร้างศักยภาพ

กระบวนการให้การปรึกษาแบบสร้างศักยภาพ (Empowerment Counseling) เป็นการใช้อำนาจร่วมระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับบริการ เพื่อฟื้นฟูอำนาจภายในของเขา โดยเชื่อว่าผู้ประสบทุกข์มีสติปัญญาและศักยภาพที่จะแก้ปัญหาลองของตนเองได้ ซึ่งความทุกข์ของคนที่ประสบปัญหาเป็นความทุกข์ที่เชื่อมโยงอย่างใกล้ชิดกับโครงสร้างทางสังคม ศาสนา เศรษฐกิจ ชนชั้น การเมือง วัฒนธรรม ความเชื่อ สื่อ และเทคโนโลยีและระบบการศึกษา¹²

หลักการการให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างศักยภาพตามแนวคิดสตรีนิยม การให้คำปรึกษาตามแนวคิดสตรีนิยมนั้นเริ่มมาตั้งแต่ ปี ค.ศ. 1990 ซึ่งเน้นเกี่ยวกับเพศภาวะและเพศวิถี (Gender and Sexuality) โดยเพศวิถี (sexuality) หมายถึง ระบบความคิด ความเชื่อ ความรู้สึก วิถีปฏิบัติและพฤติกรรม ในเรื่องที่เกี่ยวข้องความรัก ความสัมพันธ์และเพศสัมพันธ์ของบุคคล ทั้งที่แสดงออกอย่างเปิดเผยและไม่เปิดเผย เพศภาวะ (gender) มีความเชื่อมโยงสัมพันธ์อย่างลึกซึ้งกับเพศวิถีของคนเรา เพราะในกระบวนการหล่อหลอมความเป็นเพศนั้นสิ่งที่เกิดขึ้นควบคู่กันไปคือการหล่อหลอมเรื่องเพศวิถี แบบรักต่างเพศในสังคม ความเป็นเพศและ



เพศวิถีเชื่อมโยงและสนับสนุนซึ่งกันและกัน ความเป็นเพศกำหนดบทบาท หน้าที่ความสัมพันธ์เชิงอำนาจและสถานภาพของผู้หญิงและผู้ชายในครอบครัวและสังคมที่แตกต่างและไม่เท่าเทียมกัน ส่วนเพศวิถีกำหนดชีวิตทางเพศของชายและหญิงที่แตกต่างและไม่เท่าเทียมด้วย¹⁶ เช่นกัน กรอบที่เกี่ยวกับเพศทั้งสองนี้ส่งผลกระทบต่อชีวิตของผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย ทั้งในระดับส่วนตัว ครอบครัวและโครงสร้างสังคมทำให้เกิดความรุนแรงทางเพศต่อผู้หญิงหลากหลายรูปแบบในสังคมไทย ปัจจุบันนี้แนวคิดการให้คำปรึกษาตามแนวคิดสตรีนิยมนั้นได้ถูกนำมาใช้อย่างแพร่หลายมากขึ้น โดยครอบคลุมเรื่องความหลากหลายทางเพศ ความไม่ยุติธรรม และความเหลื่อมล้ำทางสังคม เชื้อชาติและวัฒนธรรมที่มีความซับซ้อนและหลากหลาย¹⁷ ซึ่งเราสามารถมองเห็นปัญหาสุขภาพจิตซึ่งเป็นผลมาจากกรอบเรื่องเพศ ภาวะและเพศวิถีที่กล่าวมาข้างต้นได้อย่างชัดเจน ไม่ว่าจะเป็นปัญหาเรื่องภาวะวิกฤติทางอารมณ์ ภาวะซึมเศร้า ความรุนแรงในครอบครัว การท้องไม่พร้อมที่นำไปสู่การทำแท้งที่ไม่ปลอดภัย และการเพิ่มจำนวนของแม่วัยรุ่นและแม่เลี้ยงเดี่ยว เป็นต้น ระบบความเป็นเพศและเพศวิถีเป็นฐานหลักของการเกิดการผลิตซ้ำ และการสืบทอดวัฒนธรรมชายเป็นใหญ่ซึ่งได้รับการส่งเสริมสืบทอดผ่านสถาบันหลักของสังคม ตั้งแต่ครอบครัว ชุมชน เพื่อนฝูง โรงเรียน วรรณกรรม สื่อมวลชน การโฆษณา การบันเทิง คำสอนทางศาสนา ระบบสาธารณสุขระบบเศรษฐกิจและระบบการปกครองและการเมือง¹⁸ ที่ทำงานเชื่อมโยงสอดคล้องกันอย่างเหนียวแน่น เพื่อถ่ายทอดชุดความคิด ความเชื่อและวิถีปฏิบัติตามกรอบเพศและเพศวิถีนี้ให้ดำรงอยู่อย่างต่อเนื่อง

ดังนั้นการรื้อถอนความคิด ความเชื่อ และการให้คุณค่าเรื่องความเป็นหญิงความเป็นชาย และร่างกายของผู้หญิงผู้ชายที่เรามีต่อตัวเราเองและคนอื่น ๆ ด้วยการตระหนักถึงผลกระทบของวัฒนธรรมความเป็นเพศเช่นนี้จะเป็แรงกระตุ้นให้เราเปลี่ยนแปลงตัวเองและสังคมให้มีระบบการให้คุณค่าและวัฒนธรรมแบบใหม่ที่จะพัฒนาคนทุกคนให้มีความเป็นมนุษย์ที่ไปพ้นความเป็นเพศที่คับแคบและตายตัว¹⁹ ดังที่วัฒนธรรมชายเป็นใหญ่วางกรอบไว้ การฝึกฝนคนให้สามารถเป็นได้ทั้งผู้นำและผู้ตาม เป็นผู้ฟังที่ดี มีความมั่นใจในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น มีความเมตตากรุณาเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีความรับผิดชอบทำงานบ้าน

ได้เคารพธรรมชาติมีคุณธรรมซื่อสัตย์ซื่อ มั่นในสันติวิธี ยึดถือคุณค่าเรื่องความเท่าเทียมเคารพตนเองและผู้อื่น¹⁴ เป็นต้น

ดังนั้นการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิตเพื่อเสริมสร้างศักยภาพตามแนวคิดสตรีนิยม จึงเน้นเรื่องความเท่าเทียมทางเพศ ความหลากหลายทางเพศ อีกทั้งคำนึงถึงการให้คุณค่าผู้หญิงโดยต้องล้มล้างมุมมองที่ว่าผู้ชายไม่ได้เป็นมาตรฐานของทุกสิ่งทุกอย่างและสิ่งที่ต้องให้ความสนใจมากกว่าสิ่งอื่นคือ ผู้หญิงต้องมีความเท่าเทียมกับผู้ชาย มุมมองของสตรีนิยมได้ให้ความหมายของสุขภาพจิตและการดูแลสุขภาพจิต โดยมีพื้นฐานมาจากมุมมองของผู้หญิงเอง การปฏิบัติแบบสตรีนิยมมักจะปฏิเสธระบบชายเป็นใหญ่ที่เน้นให้คุณค่าผู้ชายมากกว่าผู้หญิง ปฏิเสธเรื่องการลดการให้ความสำคัญเรื่องสรีระร่างกาย นอกจากนี้ยังสะท้อนให้เห็นคุณค่าของผู้หญิงในสังคม คำนึงถึงความต้องการของผู้หญิงเป็นสำคัญ มีการปฏิบัติที่เท่าเทียมกัน ไม่มีการแบ่งชั้นวรรณะ ศาสนาและวัฒนธรรม ให้การดูแลสุขภาพผู้หญิงทุกคนเป็นองค์รวมและเป็นมาตรฐานเดียวกันกับการดูแลสุขภาพผู้ชาย ซึ่งการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิตเพื่อเสริมสร้างศักยภาพตามแนวคิดสตรีนิยม มีหลักการและองค์ประกอบดังนี้

1. การวิเคราะห์ทางวัฒนธรรม (Cultural analysis) ซึ่งประกอบไปด้วย

1.1 การวิเคราะห์บทบาททางเพศ (Gender role analysis) ซึ่งการวิเคราะห์บทบาททางเพศเกี่ยวข้องกับผู้รับบริการเพื่อ (1) เพศและบทบาทที่เกี่ยวข้อง (2) ตรวจสอบผลกระทบของความเชื่อเหล่านั้นที่มีต่ออารมณ์ ความรู้ความเข้าใจและพฤติกรรมของผู้รับบริการ (3) ตัดสินใจ และ (4) วางแผนเพื่อดำเนินการเปลี่ยนแปลงไปสู่สิ่งใหม่^{20,21} ซึ่งเป้าหมายหลักของการให้คำปรึกษาสามารถช่วยผู้รับบริการโดยการถามคำถามสะท้อน เช่น “คุณเคยเจอเรื่องราวหรือสถานการณ์เกี่ยวกับการถูกกระทำจากผู้ที่มิอำนาจเหนือคุณ และตอนนั้นมันส่งผลกระทบต่อคุณอย่างไร” “อะไรคือความคาดหวังของคุณ” “อะไรคือผลกระทบด้านลบหรือเชิงบวกที่อาจเกิดขึ้นจากสิ่งนี้” ซึ่งการวิเคราะห์บทบาททางเพศจะช่วยให้ผู้รับบริการเกิดมุมมองและตั้งคำถามที่จะช่วยพวกเขาเป็นอิสระจากการจำกัดบทบาททางเพศและทำให้พวกเขามีชีวิตและแสดงออกถึงตัวตนที่แท้จริงของพวกเขา



1.2 การวิเคราะห์อำนาจของผู้รับบริการ (Power analysis) ในการวิเคราะห์อำนาจของผู้รับบริการนั้น ผู้ให้คำปรึกษาสำรวจกับผู้รับบริการถึงความไม่สมดุลของอำนาจที่มีอยู่ในสังคมระหว่างคนที่มีความเหนือกว่าและคนที่ตกต่ำ (เช่น ชายและหญิง) และเป็นอย่างไรส่งผลต่อการเข้าถึงทรัพยากรและความมั่นใจในตนเอง การอภิปรายและการศึกษาเกี่ยวกับการกีดกันทางเพศ การเหยียดเชื้อชาติ และการเลือกปฏิบัติในรูปแบบอื่นๆ รวมตลอดทั้งกระบวนการ²² เพราะเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้รับบริการที่จะตรวจสอบจุดยืนส่วนตัวของผู้รับบริการและอิทธิพลของอำนาจที่มีต่อความสัมพันธ์ของผู้รับบริการและแง่มุมอื่นๆ ของชีวิตผู้รับบริการ (เช่น อาชีพ/สถานที่ทำงาน ในขณะที่เดียวกันก็ช่วยให้ผู้รับบริการเอาชนะอุปสรรคและสามารถใช้พลังอำนาจของตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวันและในการตัดสินใจเรื่องต่างๆ ได้ด้วยตนเอง

2. การช่วยเหลือบนพื้นฐานของบทบาททางเพศ (Gender-role intervention) เป็นการช่วยเหลือบนพื้นฐานบทบาททางเพศที่เกี่ยวข้องกับประเด็นกรอบในบริบทของประเด็นทางสังคมและความคาดหวัง เปลี่ยนจากการมุ่งเน้นภายในไปสู่การมุ่งเน้นทางสังคมที่สามารถเป็นประโยชน์ในการรักษาผู้รับบริการ การเติบโตและความนับถือที่เกิดขึ้นในตัวผู้รับบริการ²³ นอกจากนี้ยังสามารถช่วยชี้ให้เห็นถึงพฤติกรรมและการเอาชนะตนเองของผู้รับบริการและเชื่อมโยงปัญหาทางสังคม โดยมีการช่วยเหลือรูปแบบใหม่ที่เป็นกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาหรือการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม ตัวอย่างเช่น เด็กสาววัยรุ่นมักจะถูกเหมารวมว่าไร้สาระและเน้นที่รูปลักษณ์มากเกินไปในสายตาของผู้ใหญ่หรือพ่อแม่ ทำให้การสื่อสารหรือเกิดปัญหาระหว่างพ่อแม่กับลูกๆ วัยรุ่นได้ ดังนั้นการปรับมุมมองใหม่ (Reframing) ซึ่งเป็นเทคนิคที่พัฒนาขึ้นเพื่อใช้ในการบำบัดแบบครอบครัว ได้กลายเป็นเทคนิคหลักในการเสริมสร้างพลังอำนาจเพื่อการให้คำปรึกษา มันเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนโฟกัสจากด้านลบเป็นบวกและจากที่เป็นการตอกย้ำที่เคยใช้เพื่ออธิบายลักษณะหรือพฤติกรรมของผู้รับบริการ²⁴ ตัวอย่างเช่น ผู้หญิงผู้ถูกวิพากษ์วิจารณ์ว่า “อ่อนไหวเกินไป” เรียกสิ่งนี้ว่าตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น ซึ่งเป็นลักษณะอันมีค่าในความสัมพันธ์และเชื่อมต่อกับผู้อื่น ดังนั้น ผู้ให้บริการควรให้ผู้รับบริการไตร่ตรองถึงสถานการณ์ที่ทำให้ท้อใจของตน แล้วบอก

จุดแข็งที่ผู้รับบริการมีและใช้จุดแข็งนั้นผ่านพ้นปัญหาต่างๆ ได้ด้วยตัวผู้รับบริการเอง

ปัญหาสุขภาพจิตแนวคิดเสริมสร้างศักยภาพตามแนวคิดสตรีนิยม

ปัญหาสุขภาพจิตมีสาเหตุมาจากหลายๆ ปัจจัยร่วมกันทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และระบบวัฒนธรรม การเมือง การปกครอง ซึ่งแนวความคิดเรื่องอำนาจและวิธีการใช้อำนาจแบบต่างๆ เป็นแนวทางในการทำความเข้าใจปัญหาที่ซับซ้อนของสังคมโดยการชี้ให้เห็นผลของการใช้อำนาจแบบวัฒนธรรม ครอบงำ ที่ส่งผลให้มนุษย์เราประสบกับปัญหาสังคมต่างๆ เช่น ความยากจน การกีดกันทางเพศ ชนชั้นชาติพันธุ์สีผิว สงคราม และความขัดแย้ง¹² วิธีชีวิตที่ติดอยู่กับกับดักของบริโภคนิยมและวัตถุนิยมของโลกอุตสาหกรรม ทำให้เรารู้สึกแปลกแยก แข่งขันกันเอง โดดเดี่ยว และอาจต้องเผชิญความเจ็บป่วยจากวิถีชีวิตแบบใหม่นี้วิถีชีวิตแบบบริโภคนิยมและวัตถุนิยมยังนำมาซึ่งการทำลายธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นทั่วโลก สภาพเหล่านี้ทำให้ผู้คนมากมายอยู่ในภาวะของความสิ้นหวังขาดความมั่นใจความปลอดภัยความสุขและความมั่นคงในชีวิต¹³ นำมาสู่การเกิดปัญหาสุขภาพจิต เช่น ความเครียด ภาวะวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า ภาวะสูญเสียและเศร้าโศก ภาวะโกรธ และความไม่เป็นมิตร ภาวะวิกฤติทางอารมณ์ เป็นต้น ในขณะเดียวกันก็มีผู้คนจำนวนไม่น้อยที่มีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสภาวะที่เลวร้ายเช่นนี้ด้วยอาการเย็นชา การปฏิเสธหรือหลีกเลี่ยงปัญหาทั้งของตนเองและเพื่อนมนุษย์คนอื่นๆ

โดยก่อนหน้านี้ กระบวนทัศน์ในศาสตร์ด้านจิตเวช จิตวิทยาและการให้คำปรึกษาจะไม่คำนึงมิติทางสังคม เศรษฐกิจ และโครงสร้างทางสังคม วัฒนธรรมที่สัมพันธ์กับการเกิดปัญหาสุขภาพจิตของบุคคล แต่ไปมุ่งที่ความผิดปกติของพัฒนาการด้านชีวภาพ ประสาทวิทยาและกรรมพันธุ์ และเน้นที่ความผิดปกติทางด้านความคิดและพฤติกรรมของบุคคล¹⁴ และถึงแม้ว่าในยุคต่อมาจะให้ความสำคัญกับเพศและบทบาททางเพศ แต่พบว่ายังให้ความสำคัญกับความเป็นเพศชายมากกว่าความเป็นหญิงในหลายๆ มิติ จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าความเป็นเพศหญิงยังไม่ได้รับความเท่าเทียมในหลายๆ มิติเท่ากับความ เป็นชาย อันเนื่องมาจากการตีตราทางสังคมที่กำหนดว่าเพศหญิง



เป็นเพศที่อ่อนแอ มีโอกาสเจ็บป่วยทางจิตมากกว่าเพศชาย อีกทั้งแนวคิดในการบำบัดและการให้คำปรึกษาไม่ได้คำนึงถึงมิติทางโครงสร้างสังคม เศรษฐกิจและวัฒนธรรมที่เป็นบรรทัดฐานที่มีผลต่อความเท่าเทียมของเพศชายและเพศหญิง¹⁵ จึงทำให้เกิดแนวคิดของสตรีนิยมในยุคต่อมา

เทคนิคการคำปรึกษาด้านสุขภาพจิตเพื่อเสริมสร้างศักยภาพตามแนวคิดสตรีนิยม

1. การสร้างความไว้วางใจให้กับผู้รับบริการ การสร้างพื้นที่ปลอดภัยเป็นหัวใจของการอบรมแนวนี้เพราะความรู้สึกปลอดภัยและไว้วางใจให้กับผู้รับบริการที่จะทำให้ผู้รับบริการกล้าแบ่งปันประสบการณ์ที่ยุ่งยากที่จะก่อให้เกิดการเรียนรู้ในชีวิตจริงของตนเองกล้าที่จะแสดงความรู้สึกบางอย่างกล้าที่จะแสดงความเป็นตัวของตัวเอง โดยใช้เทคนิคการเปิดเผยตัวเองในการแสดงออกถึงความสัมพันธ์ที่เท่าเทียมและเสมอภาค แสดงให้เห็นว่าผู้บำบัดมีความจริงใจ²⁵

2. การฟังอย่างลึกซึ้ง การฟังอย่างลึกซึ้งเป็นเครื่องมือที่สำคัญมากในกระบวนการเรียนรู้เพื่อฟื้นฟูอำนาจความมั่นใจ และคุณค่าในตัวผู้รับบริการการฟังอย่างลึกซึ้งหมายถึงความสามารถที่จะฟังสิ่งที่ผู้พูดต้องการพูดโดยไม่ขัดจังหวะ ไม่ถามแทรกและไม่ทำกิจกรรมอื่นๆ ในระหว่างที่ฟังเช่นจดบันทึกหรือขอตัวเพื่อรับโทรศัพท์ การฟังอย่างลึกซึ้งเป็นการฟังทั้งเนื้อหาความรู้สึก ตลอดจนภาษากายที่ผู้พูดแสดงออกมาโดยมีการเรียกการฟังอย่างลึกซึ้ง มีสมาธิและเมื่อรู้ตัวว่ามีความคิดและอารมณ์บางอย่างผุดขึ้นมาในขณะที่ฟังก็สามารถปล่อยวางความคิดความรู้สึกนั้น และกลับมาจดจ่อที่การฟังด้วยจิตว่างได้และใช้การรู้ตัวนี้ในการควบคุมทัศนคติหรือพฤติกรรมเก่าที่ติดตัวเรามาจากวัฒนธรรมครอบงำ^{25,26} เช่น ความต้องการพูดแทรกพูดเสริมขัดจังหวะด้วยการถาม หรือตัดสินตัวตนของผู้พูดหรือเนื้อหาที่เขาพูด โดยเฉพาะเมื่อเราต้องฟังในสิ่งที่เราไม่เห็นด้วย หรือเมื่อเรารู้สึกไม่พอใจในตัวผู้ที่กำลังพูด การฟังอย่างมีสตินี้เองที่จะทำให้เราเห็นความสำคัญของมิติด้านจิตวิญญาณในการเปลี่ยนแปลงทัศนคติพฤติกรรมและเยียวยาทั้งผู้ฟังและผู้พูดโดยใช้สติหรือภาวะความเข้มแข็งทางจิตวิญญาณในการฟัง

การฟังอย่างลึกซึ้งเป็นวิธีการฟื้นฟูอำนาจภายในของผู้ที่ประสบความทุกข์ด้านจิตใจเพราะการฟังเช่นนี้ตั้งอยู่บนฐานความเชื่อว่าผู้ประสบความทุกข์มีอำนาจคุณค่าและ

ความสามารถอยู่ในตนเองแต่สิ่งเหล่านี้ได้ถูกลดทอนโดยการเผชิญปัญหาต่างๆ ด้านจิตใจ เช่น การสูญเสียผู้ที่เป็นที่รัก เป็นต้น ในการช่วยรักษาหรือหาทางออกให้เขา การฟังเพื่อฟื้นฟูอำนาจไม่ใช่การปลอบโยนให้กำลังใจ แม้ด้วยคำพูดหรือการกระทำ เช่นโอบกอด จับไหล่หรือพูดว่า “เดี๋ยวอะไรๆ มันก็จะดีขึ้นเอง” หรือ “ลืมไปเสียเถอะ เรื่องมันผ่านไปแล้ว” เป็นต้นการฟังอย่างลึกซึ้งคือการเป็นประจักษ์พยานในประสบการณ์ของผู้อื่นและเชื่อมั่นในศักยภาพในการแก้ปัญหาของเขาการเป็นประจักษ์พยานจะช่วยให้บุคคลฟื้นฟูคุณค่าและอำนาจภายในตัวเองขึ้นมาได้เพราะวัฒนธรรมที่เราปฏิบัติกันอยู่โดยทั่วไปในสังคมนั้น มักจะไม่มี การฟังอย่างลึกซึ้ง และนอกจากจะไม่ฟังกันแล้วคนส่วนใหญ่ยังชินกับวิถีปฏิบัติของวัฒนธรรมครอบงำ คือการพูดแนะนำ สั่งสอนหรือหาทางออกให้ผู้ที่กำลังมีความทุกข์การฟังอย่างลึกซึ้ง เปิดโอกาสให้ผู้พูดได้ระบายสิ่งที่เก็บซ่อนหรือสั่งรบกวนในจิตใจ ซึ่งก่อนเมฆเหล่านี้จะมีทั้งที่เป็นความคิด อารมณ์และความรู้สึกและเมื่อเขาได้ระบายสิ่งที่ทับถมอยู่ในจิตใจออกมาแล้วปัญหาหรือสภาวะสงบภายในก็จะเกิดขึ้น ภาวะนี้เองที่จะช่วยให้เขาสามารถเห็นหนทางที่จะแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้หรือหากยังหาทางออกไม่ได้แต่ก็ช่วยให้ผู้รับบริการมีความความโล่งใจหรือความเบาใจจากการที่ได้ระบายความรู้สึกออกมา

การฟังอย่างลึกซึ้งยังเป็นเครื่องมือที่ได้ผลในการสร้างความไว้วางใจในกลุ่มผู้รับบริการเพราะเมื่อผู้รับบริการรู้สึกปลอดภัย และรู้สึกว่าได้มีการฟังอย่างตั้งใจและใส่ใจจากผู้อื่น หลายคนก็อาจเลือกที่จะเล่าเรื่องส่วนตัวที่ไม่เคยคิดจะเปิดเผยที่ไหนมาก่อน เราจึงจะเห็นได้ว่า ความรู้สึกปลอดภัยและความไว้วางใจ จะช่วยให้คนเราพร้อมที่จะเผชิญกับความเปราะบางอันเกิดจากการเล่าให้ผู้อื่นฟังถึงประสบการณ์ที่ยุ่งยากหรือความลับที่เก็บซ่อนไว้ในชีวิต

แนวทางการฟังอย่างลึกซึ้ง มีดังต่อไปนี้

- 1) จัดภาษากายให้เป็นมิตรผ่อนคลายและใส่ใจต่อผู้พูด สบตาผู้พูดเป็นช่วงๆ แต่ไม่ใช่อ้างจ้องหน้าตลอดเวลา
- 2) ฟังอย่างตั้งใจมีสมาธิจดจ่ออยู่ที่การฟัง โดยคิดว่ในขณะนี้ผู้พูดเป็นบุคคลที่สำคัญที่สุด
- 3) ในขณะที่ฟังให้ทำเสียงตอบรับเบาๆ หรือพยักหน้าเป็นครั้งคราวตามความเหมาะสมเพื่อให้ผู้พูดรู้ว่าเรากำลังฟังเขาอยู่



4) ไม่ขัดจังหวะโดยการถามการเล่าเรื่องของตัวเอง การเสริมหรือให้คำแนะนำ

5) ไม่หยุดเพื่อรับโทรศัพท์หยุดเพื่อสื่อสารกับผู้อื่น หรือทำงานอย่างอื่นขณะที่ฟังไม่จดบันทึกขณะที่ฟัง

6) ฟังด้วยความเคารพทั้งในตัวตนของผู้พูดและ ประสบการณ์ของเขาโดยไม่มีการตัดสินไม่แม้แต่จะเป็นการ คิดอยู่ในใจว่าสิ่งที่เขาพูดมานั้นดีหรือไม่ดีถูกหรือผิด เข้าทำ หรือไม่เข้าทำหรือคิดว่า “หากเป็นฉัน ฉันจะไม่ทำ อะไรแบบนี้” เป็นต้น

7) เก็บเรื่องที่เขาล่าไว้เป็นความลับ หากจะนำไปเผยแพร่พร้อมชื่อบุคคล ต้องขออนุญาตเจ้าของประสบการณ์ก่อน หรือหากต้องการนำไปเล่าต่อเพื่อให้เกิดปัญหาแก่ผู้อื่น ก็สามารถทำได้โดยแบ่งปันเฉพาะในส่วนที่เป็นข้อคิดหรือ ปัญหาที่ผู้ฟังได้เรียนรู้จากผู้พูด

8) หากเรื่องที่ฟังทำให้ผู้ฟังเกิดความรู้สึกอัดอั้น เสียใจ ไม่พอใจ หรือเศร้าใจ ขอให้ผู้ฟังอยู่กับลมหายใจของตนเองเพื่อให้มีสติไม่หลงหนีความรู้สึกต่างๆ เหล่านั้นโดยการกลับไปอยู่ที่หัว เช่น พยายามคิดวิเคราะห์ปัญหาหรือ หาทางออกให้คนพูด

9) หากผู้เล่าแสดงอาการเสียใจด้วยการร้องไห้ให้ผู้ฟังอยู่กับลมหายใจและอยู่กับความเงียบโดยไม่ต้องปลอบใจ ด้วยการพูด หรือแม้แต่การแตะต้องตัวผู้พูด อนุญาตให้มีความเงียบเกิดขึ้นได้และถือว่าความเงียบเป็นส่วนหนึ่งของการฟัง เพราะบางครั้งผู้พูดอาจกำลังรวบรวมความคิด หรือ จัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากการเล่าเรื่องหรือคิดถึง เหตุการณ์ที่ยังยาก ความเงียบของผู้ฟังโดยไม่แสดงอาการ อึดอัดรำคาญ แต่อยู่กับลมหายใจด้วยความสงบและระออย จะช่วยให้ผู้พูดรู้ว่าผู้ฟังกำลังฟังอยู่ และช่วยให้เขาสามารถ เล่าเรื่องต่อไป

3. การสะท้อนกลับ เป็นเทคนิควิธีช่วยให้ผู้รับ บริการกระจ่างว่าปัญหาของเขาคืออะไร ช่วยให้ผู้รับบริการ เห็นและเข้าใจสภาพปัญหาของตนเอง สาเหตุของแต่ละ ปัญหาคืออะไร เขารู้สึกและได้รับผลกระทบอย่างไร^{25,27} ช่วย ให้ผู้รับบริการเรียงลำดับความคิดได้ หากปราศจากการ สะท้อน ผู้รับบริการอาจมีอาการสับสน มีดমন และเต็มไปด้วย ความไม่ชัดเจน ความไม่มั่นใจและความกลัว

4. การแสดงความเข้าใจและความเห็นใจ เป็น ความเข้าใจที่มีพื้นฐานมาจากความเชื่อที่ว่าผู้รับบริการและ ผู้ให้ การปรึกษามีความเป็นเพื่อนมนุษย์เสมอ

จึงพยายามที่จะเข้าใจประสบการณ์ของผู้อื่นด้วยการเปิดใจ การรับฟัง ในกระบวนการให้คำปรึกษา ผู้ให้การปรึกษา แสดงความเข้าใจและเห็นใจโดยใช้คำถาม และการสะท้อนกลับ

5. การตั้งคำถาม การตั้งคำถามเป็นวิธีการเพื่อให้ ผู้รับบริการทบทวนตนเอง โดยถามความรู้สึกและความคิด อีกทั้งให้ผู้รับบริการได้ลงรายละเอียดในปัญหามากขึ้น ทำความชัดเจนกับปัญหาของตนเอง รวมทั้งเพื่อให้ผู้รับ บริการหาทางออกของปัญหด้วยตนเอง การให้คำปรึกษา ด้านสุขภาพจิตจะเน้นให้ผู้รับบริการเกิดการเรียนรู้ผ่าน ประสบการณ์ ผู้ให้คำปรึกษาจะไม่วางตัวเป็น “ผู้รู้” ที่มี คำตอบให้กับคำถามหรือข้อขัดข้องใจของผู้รับบริการได้ใน ทุกเรื่อง ในทางตรงกันข้าม ผู้ให้บริการจะทำหน้าที่ส่งเสริม และสนับสนุนให้ผู้รับบริการได้ค้นหาคำตอบ สำหรับคำถาม หรือปัญหาของตนเองให้ได้มากที่สุด บทบาทเช่นนี้ของผู้ให้ บริการมาจากความเชื่อมั่นว่าความรู้ที่เกิดจากประสบการณ์ หรือปัญหานั้นมีอยู่แล้วในกลุ่มผู้รับบริการ สิ่งที่ผู้ให้บริการ ควรทำก็คือสร้างให้ผู้รับบริการสามารถดึงเอาความรู้หรือ ปัญหาที่มีอยู่แล้วมาใช้ตอบคำถามหรือแก้ปัญหาของตนให้ ได้ให้ผู้รับบริการฟื้นฟูศักยภาพหรืออำนาจภายในที่เขาได้อยู โดยการค้นหาทักษะที่รับบริการมี ค้นหาอำนาจภายในของ ผู้รับบริการ เช่น ความมั่นใจ การปล่อยวาง สติปัญญาที่ เขามี เพื่อให้ผู้รับบริการมีความเข้าใจบริบททั้งหมดของผู้รับ บริการ รวมทั้งผู้ให้คำปรึกษาทำงานร่วมกับผู้รับบริการใน การสนับสนุนให้ผู้รับบริการหาคำตอบให้กับปัญหาของ ตนเอง โดยใช้หลักการดึงอำนาจภายใน (Power within) คือ สภาวะของความสามารถ หรือศักยภาพที่มาจากภายในที่ บุคคลหรือกลุ่มมีอยู่หรือหากไม่มีก็สามารถฝึกฝนพัฒนาขึ้น มาได้และนำอำนาจภายในนี้มาใช้เมื่อเผชิญกับปัญหาหรือ อุปสรรคต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อต้องเผชิญกับความ กลัว ความสับสน ความรุนแรง และความไม่ยุติธรรม และเพื่อให้สามารถตอบโต้กับสถานการณ์ดังกล่าวได้โดย สันติวิธีตัวอย่างของอำนาจภายใน ได้แก่ สติความ สงบ ความมั่นคงภายใน ความมุ่งมั่น การไม่สยบยอมต่อสิ่งที่ ไม่ชอบธรรม ความกล้าหาญ การปล่อยวาง ความเมตตา ความกรุณา ความคิดสร้างสรรค์ ความซื่อสัตย์ ความไว้วางใจ ความหวัง คุณธรรม ปัญญา ความมั่นใจ การให้อภัย ความอดทน อดกลั้น และความรัก เป็นต้น อำนาจภายในนี้เองที่ทำให้บุคคลและกลุ่มคนมากมายไม่สยบยอมและ ไม่สิ้นหวังแม้ต้องเผชิญกับการควบคุมครอบงำ การแสวงหา



ประโยชน์และการใช้ความรุนแรงจากคนกลุ่มคนสถาบันหรืออำนาจรัฐที่มีแหล่งอำนาจภายนอกมากกว่า เช่น ผู้กำหนดนโยบาย มีตำแหน่งหน้าที่ที่มีทรัพย์สิน เป็นคนในเพศที่มีอำนาจมากกว่า และอื่นๆ และทำให้ผู้คนเหล่านี้ลุกขึ้นมาท้าทายอำนาจแบบครอบงำ เปลี่ยนแปลงชีวิตตนเอง เปลี่ยนแปลงอีกฝ่ายหนึ่งและ เปลี่ยนแปลงสังคมไปสู่ความถูกต้องดีงาม^{28,29}

6. ตัดสินใจในการแก้ไขปัญหา ผู้ให้คำปรึกษาต้องช่วยให้ผู้รับบริการได้ทบทวนเพื่อทำความเข้าใจปัญหา เขาประเมินว่าเขามีความเข้มแข็งและแหล่งสนับสนุนอะไรบ้าง ช่วยให้เราทำความเข้าใจในปัญหาทั้งหมด แยกแยะปัญหา และช่วยพิจารณาปัญหาที่เร่งด่วน จากนั้นผู้บำบัดเชื่อเชิญให้ผู้ป่วยบอกเล่า ขยายความประเด็นปัญหาต่อผู้บำบัดทำงานร่วมกับผู้ป่วยใช้การวิเคราะห์อำนาจและเพศภาวะที่ส่งผลต่อความทุกข์ใจ เพื่อให้ผู้ป่วยได้ตระหนักว่าปัญหาความทุกข์ใจที่เขาเผชิญอยู่ไม่ใช่ความผิดของเขา แต่เป็นผลมาจากการถูกใช้อำนาจ การกดขี่ หรือความไม่เท่าเทียมทางเพศภาวะ โดยเฉพาะความเป็นผู้หญิง ช่วยให้ผู้รับบริการตัดสินใจเลือกทางออกด้วยตนเอง คิดหาทางออกหลายๆ ทาง โดยให้เขาคิดเอง อะไรคือทางออกที่ดีที่สุด^{29,30}

สรุป

การให้การปรึกษา ถือเป็นกระบวนการที่มีความสำคัญลำดับต้นๆ ของระบบช่วยเหลือผู้ที่ประสบกับความทุกข์ในสังคม รูปแบบการให้การปรึกษาเพื่อเสริมสร้างศักยภาพตามแนวคิดสตรีนิยม เป็นกระบวนการที่เน้นให้ผู้ให้การปรึกษามีความเข้าใจบริบททางสังคมและวัฒนธรรมที่ส่งผลต่อสภาพความทุกข์ของคนในสังคม เช่น เรื่องชนชั้น เพศ ชชาติพันธุ์ รวมถึงความเข้าใจเรื่องวัฒนธรรมการใช้อำนาจของสังคมที่เป็นสาเหตุหลักของปัญหาที่ทุกคนเผชิญอยู่ และใช้ความเข้าใจนี้ทำงานร่วมกับผู้ประสบทุกข์ เพื่อให้พวกเขาสามารถวิเคราะห์สถานการณ์ปัญหาที่เขาประสบว่ามีความสัมพันธ์ เชื่อมโยงกับเรื่องโครงสร้างสังคมและวัฒนธรรมอย่างไรบ้าง จากนั้นจึงสนับสนุนให้ผู้ประสบปัญหาใช้ความเข้าใจนี้เป็นฐานในการตัดสินใจ เลือกทางออกโดยอาศัยข้อมูลและแหล่งช่วยเหลือที่มีอยู่

กระบวนการให้การปรึกษาที่ให้ความสำคัญกับการสร้างทางเลือกและการเสริมสร้างศักยภาพ เป็นแนวทางสำคัญของการทำงานช่วยเหลือผู้ประสบปัญหา ที่ไปพันการ

มองว่าความทุกข์ที่บุคคลประสบโดยเฉพาะกลุ่มคนชายขอบ เช่นผู้หญิงที่ประสบความรุนแรงในครอบครัว คนยากจน ผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวี ผู้หญิงท้องไม่พร้อม ผู้ติดยาเสพติด นั้นเป็นปัญหาส่วนตัวที่เกิดจากพฤติกรรมไม่ดีของบุคคล หรือเป็นเรื่องเคราะห์กรรมและโชครชะตา โดยมุ่งหวังให้ผู้ปฏิบัติงานทั้งภาครัฐและเอกชนที่ทำงานให้ความช่วยเหลือแก่ ผู้ประสบปัญหาได้ใช้ความเข้าใจเรื่องโครงสร้างสังคมและบริบทอื่นของวัฒนธรรมไทยในการทำงานกับผู้ประสบความทุกข์ให้สามารถออกจากปัญหาด้วยปัญญา ความเข้าใจและความหวังที่มาจากการค้นพบอำนาจและศักยภาพภายในของตนเอง

การคำปรึกษาด้านสุขภาพจิตเพื่อเสริมสร้างศักยภาพพลังอำนาจในตนเองตามแนวคิดสตรีนิยมเป็นหลักการทำงานหนึ่งที่น่าสนใจการใช้การช่วยเหลือและการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิตแก่ผู้รับบริการ เช่น ภาวะเครียด ภาวะวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า ภาวะสูญเสียและเศร้าโศก ภาวะโกรธ และภาวะวิกฤติทางอารมณ์ เป็นต้น ให้แก่ผู้ป่วยหรือผู้รับบริการ การเสริมสร้างพลังอำนาจเป็น แนวคิดที่มีการแลกเปลี่ยนและมีการปฏิสัมพันธ์ระหว่างพยาบาลกับผู้ป่วยหรือผู้รับบริการ ดังนั้นคุณลักษณะของพยาบาลในการสร้างเสริมพลังอำนาจทางสุขภาพ พยาบาลต้องมีลักษณะไวต่อการรับรู้ด้านอารมณ์ ความรู้สึก มีความยืดหยุ่น สามารถปรับเปลี่ยนกระบวนการให้ สอดคล้องกับสถานการณ์ที่ไม่คาดคิดไว้ล่วงหน้าได้ รวมทั้งสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี พยาบาลต้องเข้าใจในความเชื่อ ค่านิยม และความคาดหวังของผู้ป่วยหรือผู้รับบริการในการดูแลสุขภาพ โดยดึงเอาแหล่งประโยชน์ทั้งภายในตนเองและแหล่งประโยชน์ในสิ่งแวดล้อมภายนอกของผู้ป่วยหรือผู้รับบริการมาใช้ในการสร้างเสริมพลังอำนาจให้สามารถปรับตัวเอง ได้ และมองเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งบทบาทของพยาบาลในการ สร้างเสริมพลังอำนาจทางสุขภาพจิต พยาบาลเป็นผู้ประเมินภาวะการสูญเสียอำนาจ เป็นผู้ให้ข้อมูล เป็นที่ปรึกษา สนับสนุน ประสานงาน ตลอดจนเป็นผู้พิทักษ์สิทธิทางสุขภาพ และเอื้ออำนวยความสะดวกให้ผู้ป่วยหรือผู้รับบริการ โดยมุ่งผลลัพธ์ทางการพยาบาลให้ผู้ป่วยหรือผู้รับบริการตระหนักในการดูแลตนเอง ความเชื่อในความสามารถของตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าเกิดการมีส่วนร่วมในการดูแลตนเอง ผู้ให้บริการจะทำหน้าที่ส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้รับบริการได้ค้นหาคำตอบสำหรับคำถามหรือปัญหาของตนเองให้ได้มากที่สุด



References

1. Ballou M, Hill M, West C. Feminist therapy theory and practice: a contemporary perspective. New York, NY: Springer Publishing Company; 2018.
2. World Health Organization. Gender and women's mental health [Internet]. 2016 [cited 2020 November 16]. Available from: http://www.who.int/mental_health/prevention/genderwomen/en.
3. World Health Organization. Depression and other common mental disorders: Global health estimates. Geneva: WHO Document Production Services; 2017 [Internet]. 2017 [cited 2020 November 18]. Available from: http://www.who.int/mental_health/prevention/genderwomen/en.
4. Ministry of Public Health Department of Mental Health. Framework for the development of mental health and strategic plan Department of Mental Health during the National Economic and Social Development Plan, 12 (2017-2021). Nonthaburi: La-Mum; 2015.
5. Herlihy B, Corey G. Feminist therapy. In Corey G, editor, Theory and practice of counseling and psychotherapy. (7th ed.). Belmont: Thomson; 2005,p.338-8
6. Worell J, Remer P. Feminist perspectives in therapy. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc; 2003.
7. Scott J, Craig S. Clinical mental health counseling elements of effective practice. CA: Sage Publishing; 2016.
8. Brown LS. Feminist therapy. Washington, DC: American Psychological Association; 2010.
9. Enns CZ. Feminist theories and feminist psychotherapies: Origins, themes, and diversity (2nd ed.). New York: Haworth Press; 2004.
10. Evans KM, Kincade EA, Seem SR. Introduction to feminist therapy: strategies for social and individual change. Los Angeles, CA: Sage; 2011.
11. Gibson JH, John MI, James HD. Organization: Behavior structure and Processes. (4th ed.). Austin, TX : Business Publications; 1982.
12. Chandra SP, Satyanarayana AV. Gender disadvantage and common mental disorders in women. International Review of Psychiatry 2010; 22, 513-524. doi: 10.3109/09540261.201.516427.
13. Khuenkaew A. Path to change spirituality-based gender and justice and learning from the heart. Bangkok: Women's Foundation; 2012.
14. Chant S. Women, girls and world poverty: empowerment, equality or essentialism? International Development Planning Review 2016; 38(1): 1-25.
15. Brown LS. Feminist therapy as a path to friendship with women. Women and Therapy 2013; 36(1-2): 11-22.
16. Bruns CM. Feminism and feminist therapy across generations. Women and Therapy 2011; 34(1-2): 19-37.
17. Crawford M, Unger R. Women and gender: a feminist psychology. (4th ed.). New York, NY: McGraw-Hill; 2004.
18. Thongchinda M. Mental health status. of the elderly in Muang District Narathiwat Province. Chonburi: Burapha University; 2009.
19. Ritthirong A, Prasartkul P, Chulert P. Situation of the mental health of Thai people: a reflection on society. Nakhon Pathom: Institute for Population and Social Research Mahidol University; 2010.
20. Surakan A, Arin N. Mental health care: community participation. Journal of Srinakharinwirot University Science and Technology 2014; 6(12): 176-184.
21. Evans KM, Kincade EA, Seem SR. Introduction to feminist therapy: strategies for social and individual change. Los Angeles, CA: Sage; 2011.
22. Lovell K. Girls are equal too: education, body politics, and the making of teenage feminism. Gender Issues 2016; 33(2): 71-95.



23. Clonan-Roy K, Jacos CE, Nakkula MJ. Towards a model of positive youth development specific to girls of color: perspectives on development, resilience, and empowerment. *Gender Issues* 2016; 33(2): 96-121.
24. Otting TL, Prosek EA. Integrating feminist therapy and expressive arts with adolescent clients. *Journal of Creativity in Mental Health* 2016; 11(1): 78-89.
25. Khuankaew O. Empowerment counseling: a manual for working with women with HIV. Bangkok: AmarinPrinting; 2008.
26. Croft A, Schmader T, Block K, Baron AS. The second shift reflected in the second generation: do parents' gender roles at home predict children's aspirations? *Psychological Science* 2014; 25(7): 1418-1428.
27. Crowder R. Mindfulness based feminist therapy: the intermingling edges of self compassion and social justice. *Journal of Religion and Spirituality in Social Work: Social Thought* 2016; 35(1-2): 24-40.
28. Díaz-Lázaro CM, Verdinelli S, Cohen BB. Empowerment feminist therapy with Latina immigrants: honoring the complexity and socio-cultural contexts of clients' lives. *Women and Therapy* 2012; 35(1-2): 80-92.
29. East JF, Roll SJ. Women, poverty, and trauma: an empowerment practice approach. *Social Work* 2015; 60(4): 279-286.
30. Yakushko O, Morgan-Consoli ML. Gendered stories of adaptation and resistance: a feminist multiple case study of immigrant women. *International Journal for the Advancement of Counselling* 2014; 36(1): 70-83.