សៀវភៅណែនាំ

សេចក្តីផ្តើម

អំពីការប្រតិបត្តិក្នុងការកសាងសន្តិភាព ដោយយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះ បញ្ហាការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ

ខែមករា ឆ្នាំ ២០២៤

American Friends Service Committee

American Friends Service Committee (AFSC) ធ្វើការងារដើម្បីជំរុញឱ្យពិភពលោករួចផុតពីអំពើហិង្សា វិសមភាព និងការជិះជាន់កៀបសង្កត់។

ដោយដើរតាមជំនឿ Quaker ជឿជាក់ថា មានព្រះពន្លឺឋានសួគ៌នៅក្នុងខ្លួនមនុស្សគ្រប់រូប យើងខំប្រឹងថែទាំបណ្តុះគ្រាប់ពូជនៃការផ្លាស់ប្តូរ និងការគោរពជីវិតមនុស្ស ដើម្បីឈានទៅផ្លាស់ប្រែសង្គម និងស្ថាប័នរបស់យើងនៅកម្រិតមូលដ្ឋានគ្រឹះរបស់សង្គម និងស្ថាប័ន។ យើងធ្វើការជាមួយមនុស្ស និងដៃគូមកពីគ្រប់ជំនឿ និងសាវតារទាំងអស់នៅទូទាំងពិភពលោក ដើម្បីឆ្លើយតបចំពោះសេចក្តីត្រូវការជាបន្ទាន់របស់សហគមន៍ ជម្នះភាពអយុត្តិធម៌ និងកសាងសន្តិភាព។

គោលបំណងរបស់របាយការណ៍នេះ គឺដើម្បីគាំទ្រដល់កិច្ចការ Just Peace and Just Migration របស់ AFSC ដោយពិនិត្យទៅលើទិដ្ឋភាពការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរដែលជាបញ្ហាកំពុងកើតមានច្រើនឡើងៗ ក៏ដូចជាពិចារណាទៅលើសារៈសំខាន់នៃបញ្ហានេះនៅក្នុងការប្រតិបត្តិការកសាងសន្តិភាព។

អ្នកនិពន្ធ៖

Jemima Chase
Jemima.chase@gmail.com
linkedin.com/in/jemima-cc

ចំណុចគន្លឹះសំខាន់ៗ

- ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ ពិពណ៌នាអំពីផលប៉ះពាល់នៃបទពិសោធទាំងឡាយ ដែលធ្វើឱ្យហួសសមត្ថភាពធម្មជាតិនៃរាងកាយរបស់យើងក្នុងការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍តានតឹង។
- ផលប៉ះពាល់នៃការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរអាចមានភាពខ្លាំងក្លា ជាពិសេសនៅក្នុងវ័យកុមារភាព។ ដោយហេតុថាខួរក្បាលកំពុងអភិវឌ្ឍក្នុងពេលនេះ ហេតុនេះការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ អាចផ្លាស់ប្តូរគន្លងការអភិវឌ្ឍទាំងស្រុង។ ហេតុដូច្នេះ ផលវិបាកនៃការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ អាចមានភាពខ្លាំងក្លា និងយូរអង្វែង។ ដោយហេតុថាភាពធន់ចំពោះអារម្មណ៍តានតឹងសម្រាប់មនុស្សពេញវ័យ ភាគច្រើនគឺត្រូវបានស្ថាបនាឡើងក្នុងអំឡុងពេលកុមារភាព ហេតុដូច្នេះ ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរក្នុងវ័យកុមារភាព ក៏ជះឥទ្ធិពលលើសមត្ថភាពក្នុងការទប់ទល់ជាមួយស្ថានភាពអវិជ្ជមានពេលគាត់ក្លាយជាមនុស្សពេញវ័យផងដែរ។
- រាងកាយ និងខួរក្បាល អាចរងផលប៉ះពាល់ពីការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរតាមវិធីជាច្រើនរាប់មិនអស់។ ក្រៅពីបង្កឱ្យមានហានិភ័យសុខភាពកើនឡើងគួរជាទីកត់សម្គាល់ហើយ អ្នកមានបញ្ហាប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរអាចមានលក្ខណៈឆាប់រងការប៉ះពាល់អារម្មណ៍ ចូលចិត្តឈ្លោះប្រកែក ឆេវឆាវ មិនសូវទុកចិត្តគេ និងមិនសូវមានសមានចិត្ត ច្រើនមាននិន្នាការមើលឃើញស្ថានភាពនានាបែបអវិជ្ជមាន ឬពិបាកមានចិត្តមេត្តាករុណា។
- ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តនេះផ្ទាល់ គឺពុំមែនជាជំងឺផ្លូវចិត្តទេ ប៉ុន្តែបញ្ហានេះអាចចូលរួមចំណែកធ្វើឱ្យមានជំងឺផ្លូវចិត្ត ប្រសិនពុំបានដោះស្រាយត្រឹមត្រូវទេ។
- ជាការសំខាន់ក្នុងការពិចារណាអំពីការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរនៅក្នុងការងារកសាងសន្តិភាព ព្រោះថាការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ អាចប៉ះពាល់ដល់សមត្ថភាពរបស់មនុស្សក្នុងការចូលរួមជាមួយកម្មវិធីនានា ហើយអាចមានសក្តានុពលដែលទិដ្ឋភាពបង្កឱ្យមានការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរនោះកើតមានជាថ្មី ដោយសារតែកម្មវិធីទាំងនោះ។

- ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ គឺមានសារៈសំខាន់ជាពិសេសសម្រាប់ផ្នត់គំនិតការដោះស្រាយជម្លោះរយៈពេលវែង។ បរិស្ថានរស់នៅក្នុងកុមារភាពប្រកបដោយការបីបាច់យកចិត្តទុកដាក់ដោយមានឪពុកម្ដាយមានវត្តមានទាំងចិត្តទាំងកាយ គឺជាការចាំបាច់ណាស់ក្នុងការកសាងភាពធន់ផ្លូវចិត្តសម្រាប់កុមារ។ ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរក្នុងស្ថានភាពជម្លោះ គឺប៉ះពាល់ដល់សមត្ថភាពរបស់ឪពុកម្ដាយក្នុងការបង្កើតឱ្យមានបរិស្ថានកក់ក្ដៅសម្រាប់កុមារ ហើយក៏អាចបង្កើតឱ្យមានការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរប្រភេទថ្មីៗ កើតមានចំពោះកុមារដែរ ពោលគឺមិនមែនចាំបាច់ទាល់តែពាក់ព័ន្ធដោយផ្ទាល់ជាមួយព្រឹត្តិការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរតាំងពីដំបូងនោះទេ ប៉ុន្តែអាចជាលទ្ធផលកើតចេញពីការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរដែលឪពុកម្ដាយធ្លាប់ជួបប្រទះផងដែរ។ ជាលទ្ធផលធ្វើឱ្យវដ្តវិលជុំនេះបន្តឥតឈប់ឈរ។
- មនុស្សច្រើនតែពុំសូវចាប់អារម្មណ៍ ឬពុំបានដឹងថាខ្លួនធ្លាប់បានជួបបទពិសោធការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ ឬពុំដឹងថាខ្លួនបានរងពីការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរនោះឡើយ។
- ដោយសារភាពរលាស់នៃខួរក្បាល ទិដ្ឋភាពជាច្រើនគឺអាចសះជាឡើងវិញបាន ហើយការជំរុញឱ្យមានការយល់ដឹងអំពីការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ និងការប្រើប្រាស់ចក្ខុវិស័យដែលយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះបញ្ហាការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរនៅក្នុងការងាររបស់យើង គឺជាជំហានដ៏សំខាន់ដើម្បីជួយដល់មនុស្ស និងបង្កើតកម្មវិធីដែលមានប្រសិទ្ធភាព។

និយមន័យការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ

ថ្វីបើនៅពុំទាន់មានការព្រមព្រៀងឯកច្ឆន្ទជាទូទៅលើនិយមន័យរបស់ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរក្តី ប៉ុន្តែមានការសន្មតមួយចំនួនដូចជា៖

- ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ គឺជាការបង្ហាញចេញផ្នែកសរីរៈសាស្ត្រ និងចិត្តសាស្ត្រដែលស្តែងឱ្យឃើញអំពីបទពិសោធអវិជ្ជមាន។ ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ គឺពុំមែនជាអ្វីដែលកើតមកលើយើងនោះទេ ប៉ុន្តែជាអ្វីដែលកើតមាននៅក្នុងខ្លួនយើង ជាលទ្ធផលបង្កឡើងដោយអ្វីដែលបានកើតមានចំពោះយើង។[1]
- បទពិសោធបង្កឡើងដោយការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ ធ្វើឱ្យហួសសមត្ថភាពជាប្រក្រតីនៃរាងកាយក្នុងការគ្រប់គ្រងលើអារម្មណ៍តានតឹងទាំងនោះ។[2] សំណួរថាតើបទពិសោធមួយធ្វើឱ្យហួសសមត្ថភាពធម្មជាតិរបស់រាងកាយក្នុងការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍តានតឹងឬទេ គឺអាស្រ័យទៅលើលក្ខណសម្បត្តិនៃព្រឹត្តិការណ៍ ភាពធន់របស់បុគ្គល និងប្រព័ន្ធគាំទ្រដែលមាន។[3]
- ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរផ្ទាល់ គឺពុំមែនជាជំងឺផ្លូវចិត្តនោះទេ ប៉ុន្តែនៅពេលយូរៗទៅ ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរអាចមានលទ្ធភាពចូលរួមចំណែកនៅក្នុងបណ្តុំរោគសញ្ញាជំងឺផ្លូវចិត្ត។[4]

ជាការសំខាន់ដែលត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការប្រើប្រាស់ពាក្យការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ ហើយពុំត្រូវធ្វើឱ្យយើងបាត់បង់ការផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់ ដោយសារតែបញ្ហាពាក្យនេះទេ។ "ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ" និងការមានបញ្ហា "ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ" បានក្លាយទៅជាពាក្យគេចូលចិត្តប្រើ ហើយយើងអាចនិយាយបានថា មានការប្រើប្រាស់ហួសប្រមាណ។ ក្នុងន័យនេះ អ្វីម្យ៉ាងដែល "មានលក្ខណៈប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ" ពុំមែនសុទ្ធតែមានន័យថា ជាអ្វីដែលគួរឱ្យរន្ធត់ និងហួសពីការស្មាននោះទេ។ ពាក្យថា "ដែលបង្កការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ" ពិពណ៌នាអំពីព្រឹត្តិការណ៍មួយដែលជះឥទ្ធិពលផ្នែកសរីរៈ ឬចិត្តសាស្ត្រមកលើរាងកាយ។

ទិដ្ឋភាពនានានៃបទពិសោធមួយចំនួនដូចជា ការលែងលះ អវត្តមានឪពុកម្តាយ/ឪពុកម្តាយដែលមានទឹកចិត្តរើរវាយ/ឪពុកម្តាយមានបញ្ហាធ្លាក់ទឹកចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ ការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ អំពើហិង្សា ការផ្ទុះកំហឹងនៅក្នុងគ្រួសារក្នុងវ័យកុមារភាព ការចម្អកធ្វើបាប ជម្លោះ ការរើសអើងពូជសាសន៍ ការកៀបសង្កត់ជិះជាន់ ឬការរើសអើង សុទ្ធសឹងតែមានសក្តានុពលបង្កឱ្យមានការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ។

ទស្សនាទានពាក់ព័ន្ធជាមួយការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ គឺមានដូចជា**ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរផ្នែកសង្គម/វប្បធម៌/សមូហភាព ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរអន្តរជំនាន់ និងការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរទទួលបន្តពីអ្នកដទៃ**។ ជាថ្មីម្តងទៀត នៅពុំទាន់មានការយល់ស្របគ្នាជាឯកច្ឆន្ទច្រើនទេទៅលើនិយមន័យទាំងនេះ។ យើងនឹងស្វែងយល់បន្ថែមទៀត នៅក្នុងឯកសារនេះ ព្រោះថា យើងអាចឈានទៅយល់អំពីចំណុចនីមួយៗនៅក្នុងបរិបទនៃការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរនីមួយៗ។

តើការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរប៉ះពាល់ជះឥទ្ធិពលយ៉ាងដូចម្តេចចំពោះមនុស្ស ហើយតើហេតុអ្វីបានជាបញ្ហាការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរមានសារៈសំខាន់នៅពេលយើងធ្វើការងារផ្នែកការកសាងសន្តិភាព?

បទពិសោធនដែលប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ អាចធ្វើឱ្យសមត្ថភាពយល់ចិត្តអ្នកដទៃ ការជឿទុកចិត្ត និងចិត្តមេត្តាថយចុះ ដោយជាទូទៅធ្វើឱ្យមានសភាពចិត្តសោះអង្គើយ និងខ្វះការគៀគរ ហើយច្រើនតែមាននិន្នាការអះអាងការពារខ្លួនដោយកម្រោល ផ្តាច់ខ្លួននៅឯកោ អាកប្បកិរិយាកម្រោល បញ្ចេញអារម្មណ៍ខ្លាំងក្លា និងផ្នត់គំនិតរឹងត្អឹង និងប្រកាន់លម្អៀងដែលច្រើនតែមានលក្ខណៈបំភ្លៃ និងបដិសេធការពិត។ [5] [6] [7] [8] ចំណុចទាំងអស់នេះ កើតមានឡើងដោយសារតែភាពរលាស់នៅក្នុងខួរក្បាលរបស់មនុស្ស។ បញ្ហាអវិជ្ជមានអាចមានឥទ្ធិពលយូរអង្វែងមកលើរចនាសម្ព័ន្ធ និងកោសិកាខួរក្បាល ហើយឥទ្ធិពលទាំងនេះមានភាពខ្លាំងក្លាជាពិសេសនៅក្នុងដំណាក់កាលដំបូងៗនៃការអភិវឌ្ឍខួរក្បាល។[9]

បទពិសោធរបស់មនុស្សចំពោះស្ថានភាពអាក្រក់ និងការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរជាលទ្ធផលកើតចេញពីការជួបទិដ្ឋភាពអាក្រក់ទាំងនោះ ទោះបីជាព្រឹត្តិការណ៍ដូចគ្នាក្តី គឺអាចមានលក្ខណៈប្លែកគ្នាគួរជាទីកត់សម្គាល់ពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់។ វិធីមួយដើម្បីយល់បានអំពីចំណុចនេះ គឺតាមរយៈភាពធន់។ បុគ្គលម្នាក់មានលក្ខណសម្បត្តិរឹងមាំអាចគ្រប់គ្រងលើស្ថានភាពអាក្រក់បានកម្រិតណា គឺភាគច្រើនត្រូវបានកំណត់ដោយបរិស្ថានកុមារភាពរបស់ខ្លួន។ លក្ខណសម្បត្តិអាចប្រែប្រួលបត់បែនទៅតាមស្ថានភាពរបស់ខួរក្បាលទារកជាមនុស្ស គឺដើរតួនាទីសំខាន់ពាក់ព័ន្ធជាមួយចំណុចនេះ។ កៅសិបភាគរយនៃប្រព័ន្ធបណ្តាញរចនាសម្ព័ន្ធខួរក្បាល គឺកើតមាននៅក្រោយពេលឆ្លងទន្លេ ហើយត្រូវបានកំណត់ដោយធាតុចូលផ្នែកអង្គវិញ្ញាណដែលទារកនោះទទួលបាន។[10]

ប្រព័ន្ធបណ្តាញខួរក្បាល អភិវឌ្ឍដោយផ្អែកទៅលើតម្រូវការក្នុងការប្រើប្រាស់៖ កាលណាប្រព័ន្ធត្រូវបាន "បើកដំណើរការ" កាន់តែច្រើន ប្រព័ន្ធនោះនឹងអភិវឌ្ឍតំណភ្ជាប់ ណឺរ៉ុង និងស៊ៀគ្វីកាន់តែច្រើន។ [11,12,13] ទិដ្ឋភាពទាំងនេះ គឺដើម្បីជួយដល់ទារកដែលកំពុងអភិវឌ្ឍឱ្យមានភាពអាចសម្របខ្លួនទៅតាមបរិស្ថានដែលខ្លួននឹងត្រូវស្ថិតនៅ។ ឧទាហរណ៍ប្រសិនទារកទើបកើតបានទទួលការថែទាំយ៉ាងល្អឥតខ្ចោះ ប៉ុន្តែត្រូវបានរក្សាទុកក្នុងទីងងឹតក្នុងរយៈពេលប្រាំឆ្នាំដំបូងនៃជីវិត នោះប្រព័ន្ធការមើលឃើញរបស់ទារកនោះពុំអភិវឌ្ឍឡើយ ហើយទារកនោះនឹងងងឹតភ្នែក។[14]

ដូចគ្នានេះដែរ ប្រសិនខួរក្បាលរបស់កុមារដឹងថា បរិស្ថានរបស់ខ្លួនមិនមានសុវត្ថិភាព មានការប្រែប្រួលខ្លាំង និងពោរពេញដោយភាពភ័យខ្លាច នោះខួរក្បាលច្រើនតែអភិវឌ្ឍក្នុងរបៀបមួយធ្វើឱ្យគេឆាប់មានភាពហិង្សា ហើយ

របាររដើម្បីញ៉ាំងឱ្យប្រព័ន្ធឆ្លើយតបចំពោះអារម្មណ៍តានតឹងចាប់ផ្តើមដំណើរការគឺមានកម្រិតទាប ហើយគេច្រើនតែមិនសូវមានបុគ្គលិកលក្ខណៈមួយចំនួនដូចជាចិត្តមេត្តាជាដើម ដែលមានការវិវត្តទៅជា "មិនសូវមានប្រយោជន៍" សម្រាប់ការរស់រាននៅក្នុងបរិស្ថានប្រភេទនេះ។

> Belkys López ពិពណ៌នាការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរនៅស៊ូដង់ខាងត្បូងថា៖ តើមានអ្វីកើតឡើងនៅពេលកំហឹងអាចផ្ទុះឡើងចេញពីការសន្ទនាដ៏សាមញ្ញ ការខ្វាស់សម្តីគ្នាតិចតួច មិនថាជាមួយអ្នកមិនដែលស្គាល់គ្នា ឬមិត្តភក្តិ ឬសមាជិកគ្រួសារនោះ? ឥទ្ធិពលរបស់ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ គឺអាចជួបនៅក្នុងសហគមន៍ក្នុងទម្រង់អាកប្បកិរិយាដូចជាការរំលោភបំពានក្នុងគ្រួសារ ដោយក្នុងនោះស្ត្រី កុមារ និងពេលខ្លះក៏មានបុរសផងដែរដែលមានភាពងាយរងគ្រោះ។ ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ ក៏អាចស្តែងចេញក្នុងរូបភាពជាអត្រាប្រើប្រាស់សារធាតុញៀនខ្ពស់ និងអាកប្បកិរិយាសាវ៉ាមិនអាចគ្រប់គ្រងខ្លួនឯងបាន ជាលទ្ធផលធ្វើឱ្យជំងឺកាមរោគ ឬការមានផ្ទៃពោះដែលគេមិនចង់បានកើតមានយ៉ាងសាយភាយ។ ដោយសារហេតុ ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរក៏ត្រូវបានចែករំលែកទៅអ្នកដទៃ ហើយបន្ថែមបន្ទុកលើអសន្តិសុខដែលមានកម្រិតខ្ពស់រួចជាស្រេចទៅហើយនៅក្នុងតំបន់ដែលមានសភាពផុយស្រួយនានា។ បើតាមន័យនេះ ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរកម្រិតខ្ពស់ គឺជាបញ្ហាផ្នែកសន្តិសុខជាតិ។"

ដោយហេតុនេះ បទពិសោធផ្លូវចិត្តក្នុងវ័យកុមារភាព ជាកត្តាកំណត់ថាតើរង្វិលជុំផ្នែកអារម្មណ៍នឹងត្រូវអភិវឌ្ឍឡើងដោយរបៀបណា ជាការជះឥទ្ធិពលលើរបៀបគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍តានតឹងរបស់មនុស្សពេញវ័យនាពេលអនាគត ក៏ដូចជារបៀបដែលពួកគេទទួលបទពិសោធរីករាយ និងក្តីស្រលាញ់ផងដែរ។ ស្ថេរភាពផ្នែកអារម្មណ៍ ការអភិវឌ្ឍប្រព័ន្ធឆ្លើយតបអារម្មណ៍តានតឹង ការរៀនសូត្រ ការជំរុញទឹកចិត្ត ការគ្រប់គ្រងក្តីឈឺចាប់(ផ្លូវចិត្ត និងផ្លូវកាយ) និងទិដ្ឋភាពផ្នែកបុគ្គលិកលក្ខណៈដូចជាការយល់ចិត្ត ការទុកចិត្ត ចិត្តមេត្តា និងភាពកម្រោលដូចបានពិពណ៌នាខាងលើ គឺសុទ្ធសឹងរងផលប៉ះពាល់ពីបទពិសោធក្នុងវ័យកុមារភាព។[15] ដោយហេតុនេះ មនុស្សជាច្រើនតែងតែផ្ទុកនូវការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរប្រភេទណាមួយនៅក្នុងខ្លួនដោយសារតែខួរក្បាលដែលមានការអភិវឌ្ឍមានភាពឆាប់រំញោចជាខ្លាំង ហើយអាចរងផលប៉ះពាល់តាមវិធីផ្សេងៗដែលនៅហួសពីសេចក្តីស្រលាញ់របស់ឪពុកម្តាយ និងការយល់ចិត្ត ព្រមទាំងការខិតខំដើម្បីក្លាយជាឪពុកម្តាយល្អ។

ប្រសិនអ្នកចង់សិក្សាបន្ថែមអំពីភស្តុតាងស្តីពីគន្លងផ្លូវដែលផ្សារភ្ជាប់បទពិសោធនកុមារភាពជាមួយការលំបាកផ្នែកសង្គម និងផ្នែកអាកប្បកិរិយា ក៏ដូចជាផលវិបាកផ្នែកសុខភាពនៅក្នុងពេលពេញវ័យ សូមមើលក្នុងឯកសារភ្ជាប់ទី I។

តើហេតុអ្វីបានជាបញ្ហាការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរជារឿងសំខាន់សម្រាប់ការកសាងសន្តិភាព?

ក្នុងបរិបទដែលមានជម្លោះរវាងក្រុមមួយជាមួយក្រុមមួយ ប្រជាជនច្រើនពើបប្រទះជាមួយកត្តាបង្កអារម្មណ៍តានតឹងធ្វើឱ្យប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរជាបន្តបន្ទាប់ក្នុងគ្រប់ទំហំទាំងអស់ចាប់ពីអាកប្បកិរិយាកម្រោលតូចៗរហូតដល់អារម្មណ៍តានតឹងធ្ងន់ធ្ងរបណ្ដាលមកពីចំណាកស្រុកដោយបង្ខំ ឬអំពើហិង្សា។[16] [17] បញ្ហានេះមិនត្រឹមតែជះឥទ្ធិពលលើការអភិវឌ្ឍប្រព័ន្ធប្រសាទរបស់កុមារពេញមួយជំនាន់តែប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែក៏អាចធ្វើឱ្យប្រព័ន្ធសរីរសាស្ត្រសម្រាប់ឆ្លើយតបជាមួយអារម្មណ៍តានរបស់មនុស្សពេញវ័យ មិនអាចទទួលយកបានផងដែរ (កាន់តែធ្ងន់ធ្ងរថែមទៀត ប្រសិនប្រព័ន្ធដំណើរការផ្លូវចិត្តរបស់ពួកគេពុំបានអភិវឌ្ឍក្នុងលក្ខខណ្ឌប្រសើរបំផុត)។ ចំណុចនេះ អាចប៉ះពាល់ដល់សមត្ថភាពឪពុកម្ដាយក្នុងការថែទាំកូន ដែលជាអថេរដ៏ចាំបាច់បំផុតសម្រាប់ការបង្កើតសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តរបស់កុមារជំនាន់ក្រោយ៖ អន្តរកម្មប្រកបដោយក្ដីស្រលាញ់ និងការយកចិត្តទុកដាក់ជាប្រចាំពីអ្នកថែទាំចម្បងដែលមិនមានអារម្មណ៍តានតឹង [18] គឺមានភាពចាំបាច់ខ្វះមិនបានសម្រាប់ការកសាងសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងភាពធន់សម្រាប់កុមារ។ មានភស្តុតាងដ៏ទូលំទូលាយជាច្រើនសម្រាប់ចំណុចនេះ ហើយប៉ុន្មានឆ្នាំថ្មីៗនេះភស្តុតាងទាំងនេះត្រូវបានពង្រីកបន្ថែមយ៉ាងទូលំទូលាយថែមទៀត (សូមមើល[19] [20] [21] [22] [23] [24])។

ដោយហេតុនេះ យើងអាចចាប់ផ្ដើមមើលឃើញថាតើផលប៉ះពាល់របស់សង្គ្រាមមកលើប្រជាជន គឺអាចកើតមានបន្តពីជំនាន់មួយទៅជំនាន់មួយ មិនត្រឹមតែសម្រាប់មនុស្សក្នុងជំនាន់ដែលបានមើលឃើញជម្លោះនោះផ្ទាល់តែប៉ុណ្ណោះទេ។ គុណភាពនៃការថែទាំរបស់ឪពុកម្ដាយរងការរំខានដោយសារតែពួកគាត់មានអារម្មណ៍តានតឹងរ៉ាំរ៉ៃ[25] មិនថាឪពុកម្ដាយនោះស្រលាញ់កូនកម្រិតណាក្ដី។ ការលំបាក កង្វះការគាំទ្រផ្នែកចិត្តសង្គម ក៏ដូចជាប្រវត្តិរបស់ឪពុកម្ដាយដែលធ្លាប់ជួបការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរក្នុងវ័យកុមារភាព គឺជាកត្តាព្យាករណ៍ដែលអាចបង្ហាញយ៉ាងច្បាស់អំពីលទ្ធភាពធ្វើឱ្យផ្ទះរបស់ពួកគេមានលក្ខណៈរំលោភបំពាន និងព្រងើយកន្តើយ។[26] [27] នេះមិនមែនជាកំហុសរបស់ឪពុកម្ដាយទេ។ ការយល់ដឹងអំពីថាតើការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរប៉ះពាល់ដល់មនុស្សជាច្រើនជំនាន់ដោយរបៀបណាខ្លះ គឺពុំមែនជាការស្ដីបន្ទោសឱ្យឪពុកម្ដាយនោះទេ ប៉ុន្តែនេះជាការមើលឃើញអំពីខ្សែចំណងតភ្ជាប់គ្នាឥតដាច់រវាងកុមារដែលធ្លាប់រងគ្រោះក្នុងលក្ខណៈណាមួយ រួចហើយកុមារនោះក្លាយជាឪពុកម្ដាយគេ ឱ្យអាចបំពេញសកម្មភាពប្រសើរបំផុតតាមដែលពួកគេអាចធ្វើបាន ប្រសិនបើពួកគេមានឧបករណ៍ផ្លូវចិត្តដែលអាចជួយពួកគេបានក្នុងវ័យកុមារភាពរបស់ខ្លួន។

នេះជាការចាប់ផ្ដើមនៃ**បញ្ហាការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរអន្តរជំនាន់** និងការបន្តវដ្តនៃអំពើហិង្សា។ ប្រសិនគ្មានអន្តរាគមន៍ដើម្បីកសាងភាពធន់របស់សង្គម បុគ្គល និងសហគមន៍ទេនោះ កុមារជាច្រើនដែលធំធាត់ឡើងក្នុងបរិបទជម្លោះដែលមានឪពុកម្ដាយមានអារម្មណ៍តានតឹងរ៉ាំរ៉ៃ គឺច្រើនតែរងគ្រោះពីបញ្ហាជីវសាស្ត្រប្រព័ន្ធប្រសាទ។ ស្ថាន

ភាពនេះ ធ្វើឱ្យពួកគេមានហានិភ័យខ្ពស់ចំពោះជំងឺសតិវិបល្លាស ញៀនសារធាតុញៀន និងជំងឺផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រនានា (សូមមើល[28] សម្រាប់ខ្លឹមសារសង្ខេប)។ បញ្ហានេះ ជះឥទ្ធិពលលើបរិស្ថានសម្រាប់កុមារភាពរបស់មនុស្សជំនាន់ក្រោយតាមរយៈការប៉ះពាល់លើគុណភាពនៃអន្តរទំនាក់ទំនងផ្លូវចិត្តជាមួយឪពុកម្តាយ ជាកត្តាជះឥទ្ធិពលដល់ការប្រព្រឹត្តរបស់មនុស្សជំនាន់នោះជាមួយមនុស្សជំនាន់បន្តបន្ទាប់ទៅមុខទៀត។

Bruce Alexander[29] ជួយគូសបញ្ជាក់ឱ្យឃើញថាតើការជិះជាន់យូរអង្វែង ការផាត់ចេញ និងអំពើហិង្សាដែលប្រជាជនជនជាតិដើមអាមេរិកជួបប្រទះអស់រយៈពេលជាច្រើនជំនាន់កន្លងមកហើយ បាននាំឱ្យក្រុមទាំងនេះត្រូវរងគ្រោះដោយបញ្ហាញៀនសារធាតុញៀនកម្រិតខ្ពស់ ក៏ដូចជាការលំលោភបំពានកុមារឆ្លងជំនាន់ ជំងឺបាក់ទឹកចិត្ត និងសម្លាប់ខ្លួន។ មុនសម័យអាណានិគម អត្រានៃជំងឺផ្លូវចិត្ត ការរំលោភបំពាន ឬការប្រើប្រាស់សារធាតុញៀន គឺស្ទើរតែមិនធ្លាប់ឃើញមាន (សម្រាប់ភស្តុតាងសូមមើល [30])។ កុមារដែលកើតនៅក្រុមជនជាតិដើមបច្ចុប្បន្ន គឺលែងជាកម្មវត្ថុនៃការជិះជាន់ដ៏អសោចក្នុងកម្រិតដូចមនុស្សជំនាន់មុនធ្លាប់ឆ្លងកាត់ទៀតហើយ ប៉ុន្តែកេរដំណែលនៃក្តីឈឺចាប់បន្តផ្ទេរមកដល់មនុស្សជំនាន់នេះ ដោយសារតែវាបានចូលមកជ្រៀតជ្រែកធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់សមត្ថភាពឪពុកម្តាយក្នុងការផ្តល់ការថែទាំបីបាច់ប្រកបដោយក្តីស្រលាញ់ក្នុងអំឡុងរយៈពេលដ៏សំខាន់នៃការអភិវឌ្ឍរបស់កុមារក្នុងជំនាន់បន្ទាប់ៗ។ ចំណុចនេះអាចជួយពន្យល់ឱ្យយើងយល់ថាតើប្រជាជនរងផលប៉ះពាល់យូរអង្វែងដោយរបៀបណាខ្លះបណ្តាលមកពីកេរដំណែលនៃរបបទាសភាព អាណានិគមនិយម ការរើសអើងជាតិសាសន៍ជាលក្ខណៈស្ថាប័ន និងជម្លោះផងដែរ។

Aubrey និងសហការីដទៃទៀត[31] មកពី International Alert បានចង្អុលបង្ហាញចំណុចមួយចំនួនអំពីការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរដែលកុមារជនជាតិស៊ីរីបង្ហាញចេញដែលជាលទ្ធផលកើតមានពីជម្លោះ។ កុមារជាច្រើនបានបាត់បង់គ្រួសារ និងរចនាសម្ព័ន្ធសហគមន៍របស់ខ្លួន។ អាពាហ៍ពិពាហ៍កុមារ ពលកម្មកុមារ និងការជ្រើសរើសកុមារកាន់តែច្រើនឡើងចូលទៅក្នុងក្រុមប្រដាប់អាវុធ ធ្វើឱ្យយុវជនស៊ីរីមានភាពរងគ្រោះចំពោះបដិវត្តនិយម និងអំពើហិង្សាធ្ងន់ធ្ងរដែលអាចជាកម្មវត្ថុនៃការធ្វើទារុណកម្ម ការរំលោភសេពសន្ថវៈ និងការរំលោភបំពានទាំងផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្ត។ **ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរជាសមូហភាព/បែបសង្គម**ក្នុងទ្រង់ទ្រាយធំបែបនេះ គឺមានផលប៉ះពាល់ធ្ងន់ធ្ងរចំពោះជោគជ័យនៃកម្មវិធីកសាងសន្តិភាព ការដោះស្រាយជម្លោះ វដ្តនៃអំពើហិង្សា ភាពធន់នៃរចនាសម្ព័ន្ធរបស់ប្រទេស ព្រមទាំងសុខភាពរបស់ប្រជាជន។[32] បើពិនិត្យនៅកម្រិតធំជាងនេះទៀត យើងឃើញការធ្វើទុក្ខបុកម្នេញទ្រង់ទ្រាយធំ ជម្លោះ និងការរំលោភបំពានសិទ្ធិមនុស្ស ក៏ដូចជាបញ្ហាដទៃទៀតដែលបណ្តាលឱ្យប្រជាជន ១០៨,៤លាននាក់ត្រូវបាត់បង់ទីជម្រកដោយបង្ខំនៅចុងឆ្នាំ ២០២២។[33] មិនមែនជារឿងគួរឱ្យភ្ញាក់ផ្អើលទេដែលក្នុងបណ្តាប្រទេសទើបងើបចេញពីជម្លោះក្នុងរយៈពេល ២៥ឆ្នាំចុងក្រោយនេះ យើងឃើញប្រទេស ៨០% វិលទៅរកអំពើហិង្សាវិញនៅក្នុងរយៈពេលប៉ុន្មានឆ្នាំបន្ទាប់ដំណើរការកសាងសន្តិភាព។[34]

ចក្ខុវិស័យដែលមានការយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះបញ្ហាការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ យល់ច្បាស់ថា អំពើហិង្សាបង្កឱ្យមានការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ ហើយការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរបង្កឱ្យមានអំពើហិង្សា។ បណ្តុំរោគសញ្ញាជំងឺប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរផ្តល់មូលដ្ឋានហេតុផលឱ្យអ្នករងគ្រោះពីការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរឱ្យមានហេតុផលប្រើប្រាស់ហិង្សា ហើយជារឿយៗ តែងបិទបាំងមិនឱ្យមើលឃើញថា ពួកគេមានជម្រើសក្នុងការមិនប្រើប្រាស់ហិង្សា។ [35] Gabor Mate [36] ពន្យល់អំពីភាពស្រពិចស្រពិលនៃការជ្រើសរើសឆន្ទៈ និងការទទួលខុសត្រូវក្នុងពិភពជាក់ស្តែង។ មនុស្សប្រព្រឹត្តយោងទៅតាមបរិបទ ហើយភាគច្រើនបរិបទទាំងនោះត្រូវបានកំណត់ដោយរបៀបបំពេញមុខងារនៃខួរក្បាលរបស់ពួកគេ។ មុខងារនេះត្រូវបានកំណត់ដោយលក្ខខណ្ឌដែលបុគ្គលមិនអាចមានជម្រើសកាលខ្លួននៅជាកុមារ។

តាមពិតមានទ្រឹស្តីផ្សេងៗដូចជាទ្រឹស្តី Phaeton complex ជាដើម ដែលពិពណ៌នាអំពីបញ្ហាផ្លូវចិត្តដោយស្នើឡើងថា ប្រភពនៃមហិច្ឆិតាអំណាច និងសេចក្តីត្រូវការឱ្យគេបញ្ជោរ ដែលកើតមានចំពោះអ្នកនយោបាយចាស់ៗ គឺជាលទ្ធផលនៃកុមារភាពដែលធ្លាប់រងការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ[61] ។ ការរាយការណ៍អំពីវ័យកុមារភាពដែលមានភាពតានតឹងផ្លូវចិត្តខ្លាំងរបស់លោក Boris Johnson[62] និងលោក Donald Trump[63] គឺជារឿងជាទីចាប់អារម្មណ៍គួរពិចារណានៅទីនេះ។

មិនមែនមានតែជនរងគ្រោះដោយរោគសញ្ញាបាក់ស្បាត (PTSD) តែប៉ុណ្ណោះទេដែលមានបញ្ហាការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ។ អ្នករងការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ ក៏រួមមានទាំងអ្នកប្រព្រឹត្តហិង្សាប្រដាប់អាវុធ អ្នកដឹកនាំផ្តាច់ការ និងអ្នកទទួលខុសត្រូវចំពោះឧក្រិដ្ឋកម្មប្រឆាំងមនុស្សជាតិ ឃាតកម្ម និងអំពើប្រល័យពូជសាសន៍ទាំងនោះផងដែរ។

នៅក្នុងការជ្រួតជ្រាបយល់ដឹងអំពីការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ យើងចាំបាច់ត្រូវយល់ដឹងអំពីភាពបន្តជាប់គ្នារវាងកុមារដែលនឹងក្លាយជាមនុស្សពេញវ័យ និងមនុស្សពេញវ័យដែលកាលពីមុនធ្លាប់ជាកុមាររងការធ្វើបាប។[37]

តើធ្វើដូចម្តេចទើបយើងដឹងថាគេរងការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ?

មូលហេតុដែលធ្វើឱ្យជាការសំខាន់ក្នុងការប្រុងប្រយ័ត្នដាក់បញ្ចូលការយល់ដឹងជ្រួតជ្រាបអំពីការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរទៅក្នុងការប្រតិបត្តិកសាងសន្តិភាព គឺដោយសារតែការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរមានភាពសាយភាយទូលំទូលាយជាខ្លាំង។ មនុស្សជាច្រើនសុទ្ធតែមានការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរក្នុងទម្រង់មួយចំនួន រាប់ចាប់តាំងពីអ្នកស្ថិតក្នុងតំបន់អភិវឌ្ឍន៍គ្មានជម្លោះរហូតដល់តំបន់មានសង្គ្រាម។ ជាមូលដ្ឋានសមត្ថភាពក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទង មានភាពបត់បែន និងមានភាពអត់ឱន គឺត្រូវរងផលប៉ះពាល់ជាខ្លាំងសម្រាប់អ្នកដែលមានការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរមិនទាន់អាចដោះស្រាយបាន ហើយចំណុចទាំងនេះ គឺស្តែងចេញតាមវិធីផ្សេងៗជាច្រើន។

រោគសញ្ញាមួយដែលបង្ហាញអំពីការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ គឺការស្តែងចេញឱ្យឃើញជាការលំបាកផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្ត៖ ជាការពិតណាស់ គឺមានបញ្ហាវិបត្តិផ្លូវចិត្តក្នុងអត្រាខ្ពស់ (ប្រហែលម្នាក់ក្នុងចំណោមប្រាំនាក់) សម្រាប់ប្រជាជនក្នុងតំបន់ប៉ះពាល់ដោយជម្លោះ។[38] ប៉ុន្តែចំណុចនេះ ក៏អាចមានលក្ខណៈពិបាកស្មុគស្មាញផងដែរ។ មនុស្សជាច្រើនក្នុងវិស័យការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ បានកត់សម្គាល់ឃើញបញ្ហាទាក់ទងជាមួយការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ និងការដាក់ស្លាកហៅនរណាម្នាក់ថាមានការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ ដែលជារឿងៗអាចបង្កឱ្យមានភាពមិនច្បាស់លាស់សម្រាប់សេចក្តីត្រូវការឱ្យមានការយល់ដឹងអំពីឫសគល់នៃរោគសញ្ញា។[39] Gabor Mate ផ្តល់ឧទាហរណ៍បង្ហាញចំណុចនេះថា៖ "តើធ្វើដូចម្តេចទើបយើងដឹងថា បុគ្គលម្នាក់កំពុងមានជំងឺបាក់ទឹកចិត្ត? ព្រោះគេបង្ហាញនូវអារម្មណ៍ក្រៀមក្រំ ។ តើហេតុអ្វីបានបុគ្គលម្នាក់បង្ហាញចេញនូវអារម្មណ៍ក្រៀមក្រំ? ព្រោះគេមានជំងឺបាក់ទឹកចិត្ត។[40] យើងច្រើនតែកំណត់បញ្ញត្តិជំងឺផ្លូវចិត្តថាជាការបំពេញមុខងារមិនត្រឹមត្រូវនៃ "និយាម" ដែលត្រូវដាក់ស្លាក ហើយត្រូវទទួលការព្យាបាលតាមបែបវេជ្ជសាស្ត្រ។ អ្នកប្រកបវិជ្ជាជីវៈដែលមានការយល់ដឹងអំពីការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរម្នាក់ក្នុងតំបន់អាហ្វ្រិកខាងត្បូងផ្តល់ការសង្ខេបថា "ការព្យាបាលផ្លូវចិត្តត្រូវបានគេរើសអើងមើលងាយ ដោយសារតែការព្យាបាលនេះពាក់ព័ន្ធជាមួយការឈឺ ប៉ុន្តែការយល់ដឹងជ្រួតជ្រាបអំពីការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ គឺពាក់ព័ន្ធជាមួយការជួយមនុស្សឱ្យដឹងថា ពួកគេជាមនុស្សប្រក្រតី។"[41]

ដោយហេតុនេះ ក្របខ័ណ្ឌនេះ គឺមិនមែនជាការកំណត់ថាតើនរណាមានបញ្ហាការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ ហើយនរណាមិនមានការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរនោះទេ ប៉ុន្តែនេះជាការប្រតិបត្តិដោយមានការយល់ដឹងថាតើហេតុអ្វីបានជាមនុស្សមានអាកប្បកិរិយាប្រព្រឹត្ត និងទទួលអារម្មណ៍ដូចអ្វីដែលគេមានអាកប្បកិរិយា ប្រព្រឹត្ត និងទទួលអារម្មណ៍។ ស្របពេលជាមួយគ្នានេះដែរ ការប្រតិបត្តិដែលមានការយល់ដឹងជ្រួតជ្រាបក៏អាចពិនិត្យឃើញនូវការលំបាកដែលមាននៅក្នុងសុខភាពផ្លូវចិត្ត ដើម្បីសម្របសម្រួលនូវផលកើតចេញពីបញ្ហានោះនៅក្នុងរចនាសម្ព័ន្ធគ្រួសារ និងសហគមន៍ផងដែរ ដើម្បីធានាឱ្យបានថា មនុស្សជំនាន់ក្រោយ រួមទាំងអ្នកដឹកនាំ មន្ត្រីរដ្ឋាភិបាល និងអ្នកធ្វើគោលនយោបាយផងដែរ គឺមានសុខភាពផ្លូវចិត្តល្អ។

អ្នកកសាងសន្តិភាពខ្លួនឯងផ្ទាល់ ក៏ពុំមែនអាចរួចផុតពីការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តដែរ ពួកគេអាចនឹងនាំយកការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរពីវ័យកុមារភាព និងជីវិតជាមនុស្សពេញវ័យរបស់ខ្លួន។ បើគិតទៅលើឥទ្ធិពលការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរមកលើលក្ខណសម្បត្តិនៃបុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់មនុស្ស ហេតុដូច្នេះការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរអាចធ្វើឱ្យធាតុជាក់លាក់នៅក្នុងការអនុវត្តកម្មវិធីមានការលំបាក ឬស្មុគស្មាញហួសប្រមាណដោយពុំមានហេតុផលពន្យល់ ឬពុំមានអ្វីមើលទៅហាក់សមហេតុផលសោះ។ កម្មវិធីអាចបង្កឱ្យអ្នកកសាងសន្តិភាពកើតមានការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរឡើងវិញនៅពេលគេជួបជាមួយរឿងរ៉ាវដែលមានលក្ខណៈប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ ដែលហៅថាការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរទទួលបន្តពីគេ។ [42][43] ដោយហេតុថាខួរក្បាលបំពេញមុខងារជាបណ្តាញភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងគ្នា ហេតុដូច្នេះបទពិសោធអតីតកាលអាចត្រូវបានញ៉ាំងឱ្យកើតឡើងវិញតាមរយៈកត្តានានាដែលយើងពុំបានចាប់អារម្មណ៍ដឹងខ្លួន ហើយអាចជះឥទ្ធិពលដល់ការគិត និងអាកប្បកិរិយាក្នុងពេលវេលាបច្ចុប្បន្នរបស់យើង សូម្បីតែពុំមានការតភ្ជាប់ដោយដឹងខ្លួនរវាងពេលវេលាញ៉ាំងឱ្យកើតមានការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរនាពេលបច្ចុប្បន្ន ជាមួយបទពិសោធអតីតកាលបានក្តី។ [44] ការសិក្សាអំពីអ្នកព្យាបាលបញ្ហាការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងររកឃើញថា ជារឿងធម្មតាដែលអ្នកព្យាបាលបញ្ហាការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរច្រើនតែជួបប្រទះការលំបាកផ្លូវចិត្ត ប៉ុន្តែអ្នកព្យាបាលដែលមាន "ប្រវត្តិផ្ទាល់ខ្លួនធ្លាប់ជួបការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ បានបង្ហាញថា ទទួលឥទ្ធិពលអវិជ្ជមានពីការងារច្រើនជាងអ្នកដែលពុំមានប្រវត្តិផ្ទាល់ខ្លួនធ្លាប់ជួបការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ"។[45]

អនុសាសន៍ទូទៅ

អ្នកស្រាវជ្រាវមួយចំនួនបានស្វែងយល់ថាតើ "អន្តរាគមន៍ដោះស្រាយជម្លោះចាំបាច់ត្រូវកែសម្រួលយ៉ាងណាខ្លះនៅពេលធ្វើការជាមួយប្រជាជនរងការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ" [46] ហើយជាការច្បាស់ណាស់ថា មិនមានគោលការណ៍ជាច់ខាតណាមួយដើម្បីយកមកអនុវត្តឡើយ។ [47] ដើម្បីប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ដែលបានការយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព "ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ" ពុំចាំបាច់ត្រូវការការធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យ និងការវាស់វែងដែលមានសុពលភាព និងគួរជាទៅជឿជាក់ឡើយ គោលការណ៍នៃការចូលរួមគឺត្រូវបានអនុវត្តសម្រាប់គ្រប់អ្នកប្រើប្រាស់សេវាទាំងអស់ មិនថាពួកគេជាអ្នករស់រានពីការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ ឬមិនមែនក្តី។ [48] វិធីសាស្រ្តដែលមានការយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរទាមទារឱ្យមានការប្រចាប់បញ្ចូលការយល់ដឹងអំពីការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរទៅក្នុងការងារ។

អនុសាសន៍អាចរួមមានដូចជា៖

- **បណ្តុះបណ្តាលបុគ្គលិកលើទិដ្ឋភាពស្នូលសំខាន់ៗស្តីពីការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ៖** ដើម្បីយល់ឱ្យច្បាស់ថាតើជម្លោះ និងបទពិសោធជាអវិជ្ជមានជាពិសេសបទពិសោធអវិជ្ជមានក្នុងវ័យកុមារភាពអាចប៉ះពាល់ធ្ងន់ធ្ងរដល់ជីវសាស្រ្តនៃប្រព័ន្ធប្រសាទដោយរបៀបណាខ្លះ។ ហេតុដូច្នេះការយល់ដឹងអំពីរបៀប និងមូលហេតុដែលបុគ្គលមួយចំនួនងាយរងផលប៉ះពាល់ពីកម្មវិធី និងមួយចំនួនទៀតមិនងាយរងផលប៉ះពាល់ពីកម្មវិធី បន្ធូរការបែងចែកដាច់ពីគ្នារវាងជនរងគ្រោះ និងជនប្រព្រឹត្ត៖ ជនប្រព្រឹត្តនៅតែត្រូវទទួលខុសត្រូវប៉ុន្តែស្របពេលជាមួយគ្នានោះក៏មានការទទួលស្គាល់ជាមូលដ្ឋានអំពីឥទ្ធិពលនៃការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរមកលើឥរិយាបថ អាកប្បកិរិយា និងជម្រើសរបស់ពួកគេផងដែរ។[49] ដូចគ្នានេះដែរ ចំណុចនេះក៏អាចជួយដល់អ្នកប្រកបវិជ្ជាជីវៈឱ្យយល់ពីសេណារីយ៉ូដែលច្រើនកើតមានមួយចំនួន (ដូចជាមនុស្សវ័យក្មេងឆាប់មានអាការៈកម្រោល ឬផ្តាច់ខ្លួនពីសង្គម) ដោយមានទស្សនៈយល់ឃើញថ្មីមួយ[50]

- **ជួយបុគ្គលិកដែលរូបពួកគាត់ផ្ទាល់មានការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ៖** ដើម្បីផ្តល់សេវាដែលផ្តោតទៅលើការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរឱ្យកាន់តែប្រសើរ ក៏ដូចជាដើម្បីកាត់បន្ថយការរងការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរពីអ្នកដទៃ ឬការញុាំងឱ្យកើតមានការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរដែលធ្លាប់មានពីអតីតកាលមកវិញ។ អ្នកប្រកបវិជ្ជាជីវៈនៅអាហ្វ្រិកខាងត្បូងបានដកស្រង់សម្តីរបស់ Gabor Mate ថា៖ "អ្នកនាំយកអ្នកដទៃទៅដល់ត្រឹមកន្លែងដែលអ្នកខ្លួនឯងអាចទៅដល់ប៉ុណ្ណោះ។"[51]
- **ការផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់លើការកសាងភាពធន់ក្នុងវ័យកុមារភាព៖** យុវជនដែលមានភាពធន់ "មិនងាយធ្លាក់ចូលទៅក្នុងលទ្ធផលផ្លូវចិត្តអវិជ្ជមាន ហើយបំពេញមុខងារបានល្អបើទោះបីជាត្រូវជួបជាមួយស្ថានភាពអវិជ្ជមានក្តី។"[52]

Fritz et al., 2018៖ អនុវត្តការពិនិត្យឡើងវិញជាប្រព័ន្ធលើ ***កត្តាភាពធន់*** ដែលអាចជួសជុលបាន ដោយឃាំងស្កាត់នូវ "ស្ថានភាពអវិជ្ជមានក្នុងវ័យកុមារកុំឱ្យឈានទៅជាបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត" សម្រាប់មនុស្សវ័យក្មេង៖

នៅកម្រិតបុគ្គល ភស្តុតាងស្នើឱ្យឃើញថា កត្តាជំរុញឱ្យមានភាពធន់សម្រាប់កុមារដែលធ្លាប់រងការរំលោភបំពាន គឺ "ការវាយតម្លៃឡើងវិញទៅលើទិដ្ឋភាពផ្នែកចំណេះដឹង ការត្រិះរិះវែងឆ្ងាយ មានសមត្ថភាពខ្ពស់ក្នុងការទប់ទល់ជាមួយអារម្មណ៍តានតឹង ការមិនសូវកៀបសង្កត់ការបង្ហាញចេញអារម្មណ៍ ការមិនសូវបង្ហាញភាពកម្រោល និងការមានទំនាក់ទំនងក្តីស្រឡាញ់ប្រកបដោយសន្តិសុខ"។

នៅកម្រិតសង្គម "ការគាំទ្រពីបងប្អូនសាច់ញាតិ សាមគ្គីភាពគ្រួសារ ការចូលរួមរបស់ឪពុកម្តាយ ការអនុវត្តការចិញ្ចឹមបីបាច់កូនបែបវិជ្ជមាន និងចំណូលគ្រួសារ" ក៏អាចមានទំនាក់ទំនងជាមួយភាពធន់ផងដែរ។

នៅកម្រិតសហគមន៍ ការគាំទ្រខ្ពស់ពីសង្គម នឹងធ្វើឱ្យលទ្ធផលផ្លូវចិត្ត និងលទ្ធផលផ្នែកអាកប្បកិរិយាមានការប្រែប្រួល។

បណ្ឌិត Bruce Perry បានបញ្ជាក់អំពីសារៈសំខាន់នៃការយល់ដឹងដែលមូលដ្ឋានគ្រឹះក្នុងវ័យកុមារភាពដើរតួនាទីជារបាំងការពារពីស្ថានភាពអវិជ្ជមាន។ ស្ថានភាពអវិជ្ជមានដែលកើតឡើងចំពោះចំណងទំនាក់ទំនងដែលមានសុវត្ថិភាព និងស្ថេរភាព ធ្វើឱ្យសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងផ្លូវកាយមានភាពប្រសើរឡើងរយៈពេលវែង។ ទំនាក់ទំនងយ៉ាប់យ៉ឺនអាចធ្វើឱ្យបុគ្គលត្រូវប្រឈមមហានិភ័យខ្ពស់នៅពេលជួបសូម្បីតែស្ថានភាពអវិជ្ជមានដ៏តិចតួច។[53] អស្ថេរភាពនៃបរិបទរងផលប៉ះពាល់ពីជម្លោះ "បំផ្លិចបំផ្លាញប្រព័ន្ធគ្រួសារ និងសង្គមរបស់មនុស្សវ័យក្មេងស្ទើរទាំងស្រុង" ដែលនេះគឺជាសមាសធាតុដ៏ចាំបាច់នៃភាពធន់ និងសុខុមាលភាព។[54] ជាលទ្ធផល គឺចាំបាច់ណាស់ដែលយើងត្រូវគិតដោយយកចិត្តទុកដាក់ និងដោយចេតនាអំពីការស្ទាក់ចាប់ចន្លោះវ័យកុមារភាពដ៏មានសារៈសំខាន់នេះ ដើម្បីអាចបង្កើតភាពធន់។ Hester[55] លើកឡើងថា "តម្រូវការដ៏ចាំបាច់ គឺត្រូវលើកកម្ពស់សមត្ថភាពរបស់យុវជនក្នុងការទប់ទល់ជាមួយអារម្មណ៍តានតឹងកើតចេញពីព្រឹត្តិការណ៍ដែលបង្កឱ្យមានការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ។ ការងារនេះ អាចអនុញ្ញាតឱ្យយុវជនអាចក្លាយជាអ្នកដឹកនាំបានកាន់តែប្រសើរ ក៏ដូចជាចាប់យកនូវផលវិបាកកើតចេញពីការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត

ធ្ងន់ធ្ងរអន្តរជំនាន់ ដើម្បីបិទភ្ជិតគម្លាត និងកសាងសន្តិភាពដែលមានលក្ខណៈយូរអង្វែងប្រកបដោយនិរន្តរភាព។

- **នៅហួសពីវិធីសាស្ត្រ "លំហសុវត្ថិភាព"៖** ការផ្តល់លំហសុវត្ថិភាពផ្លូវចិត្តដែលមានការលើកទឹកចិត្តដល់ការចែករំលែក និងការយល់ដឹងអាចជួយអ្នកចូលរួមក្នុងការបង្ហាញអារម្មណ៍ និងគិតពិចារណាលើអារម្មណ៍របស់ខ្លួន ព្រមទាំងទទួលបានការគាំទ្រនៅពេលអ្នកដទៃទៀតចែករំលែកបទពិសោធប្រហាក់ប្រហែលជាមួយពួកគេដែរ។ ប៉ុន្តែអ្នកស្រាវជ្រាវអំពីការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរសម្រាប់ការកសាងសន្តិភាពមួយចំនួនដូចជា Hester[56] ជាដើម ស្នើយោបល់ថាវិធីសាស្ត្រនេះតែមួយមុខគត់អាចមិនទាន់គ្រប់គ្រាន់នៅពេលពិនិត្យមើលតាមក្រសែភ្នែកស្តីពីការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ។ វិធីសាស្ត្រនេះពឹងផ្អែកលើការសន្មតថា មនុស្សសុទ្ធតែដឹងថាខ្លួនរងការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ ហើយមានឆន្ទៈលើកយកបញ្ហាទាំងនោះមកពិភាក្សា ហើយដំណើរការនេះនឹងជួយសម្របសម្រួលឈានទៅរកការសះជាឡើងវិញ។ ការគ្រាន់តែនិយាយអំពីការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ គឺពុំមែនសុទ្ធតែនាំឱ្យមានការសះស្បើយឡើងវិញ។ ដូចគ្នានេះដែរ មានការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរជាច្រើន ដែលស្តែងចេញមកនៅក្រៅដែននៃចំណេះដឹង [57] ហើយការពិភាក្សា/ការស្តាប់អំពីបទពិសោធនានាអាចមានសក្តានុពលធ្វើឱ្យបុគ្គលវិលត្រលប់ទៅមានការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរឡើងវិញដោយមិនមានដំណោះស្រាយ។ ម្យ៉ាងទៀត បរិបទវប្បធម៌ក៏អាចជះឥទ្ធិពលទៅលើរបៀបនៃការបង្ហាញចេញមកនៃការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរដែរ។ ការសិក្សាអំពីជាតិពន្ធុសាស្ត្រមួយធ្វើឡើងលើកុមារយូហ្គាដាអាយុ ៩-១៦ឆ្នាំ បានរកឃើញនូវនិយាមវប្បធម៌ដ៏ខ្លាំងក្លាដែលលើកទឹកចិត្តឱ្យសង្កត់ភាពតានតឹងអារម្មណ៍មិនបញ្ចេញមកក្រៅ ហើយបានរកឃើញថា ការឈឺចាប់ផ្នែកផ្លូវចិត្តត្រូវបានស្តែងចេញតាមរយៈរោគសញ្ញាផ្លូវកាយដូចជាការឈឺចុកចាប់ផ្សេងៗ។ [58] ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ ក៏មានស្មុគស្មាញជាខ្លាំងផងដែរ ជាហេតុធ្វើឱ្យការពឹងផ្អែកឱ្យមនុស្សកំណត់ និងបង្ហាញអំពីការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងររបស់ខ្លួនចេញមក អាចជាការឥតប្រយោជន៍ និងមិនបានផល។

ថ្វីបើពុំគួរបដិសេធចោលវិធីសាស្ត្រនេះសម្រាប់ការដោះស្រាយជម្លោះក្នុងការកសាងសន្តិភាពក្តី ប៉ុន្តែយើងគួរតែមានការប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងពេលប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្រនេះក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ។ ការចង្អុលបង្ហាញដ៏ជាក់ប្រាកដមួយថាតើអ្វីជាលំហសុវត្ថិភាព ហើយអ្វីជាលទ្ធផលចេតនាចង់បានចេញពីការពិភាក្សានេះ គឺត្រូវដើរទន្ទឹមគ្នាជាគូជាមួយវិធីសាស្ត្រដទៃទៀតដែលឆ្លើយតបដោយចំពោះទៅលើបញ្ហាការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ។ ឧទាហរណ៍ Hester ស្នើឱ្យអ្នកប្រកបវិជ្ជាជីវៈសួរទៅអ្នកចូលរួមអំពី "បញ្ហាផ្លូវចិត្តជាមូលហេតុឫសគល់មុនពេលកម្មវិធីចាប់ផ្តើមដំណើរការ ដោយក្នុងនោះរួមទាំងការបំពេញមុខងារផ្នែកសង្គម និងថាមវន្តក្នុងគ្រួសារ"។ ការវាស់វែងព័ត៌មានពហុទិដ្ឋភាពអំពីវិធីដែលបុគ្គលបំពេញមុខងារក្នុងលំហសង្គមរបស់ខ្លួន ក៏ដូចជាប្រភេទនៃបញ្ហាផ្នែកអារម្មណ៍ និងអាកប្បកិរិយា

ដែលពួកគេជួបប្រទះ គឺជាវិធីមួយដើម្បីកែលម្អការកំណត់អត្តសញ្ញាណថាមវន្តពាក់ព័ន្ធជាមួយការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរឱ្យបានតាំងពីដំបូង។[59]

- **ទស្សនៈវិស័យផ្តែកទៅតាមបរិបទ ព្រមជាមួយពិពិធភាព និងបរិយាបន្ន៖** ភាពស្មុគស្មាញនៅក្នុងវិស័យសិក្សានេះ ទាមទារឱ្យមានការពិចារណាដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។ បុគ្គលិក និងអ្នកចូលរួម គឺមានមានអត្តសញ្ញាណផ្សេងៗជាច្រើននៅកម្រិតផ្សេងៗពីគ្នា ក្នុងនោះរួមមានទាំងអត្តសញ្ញាណយេនឌ័រ វប្បធម៌ ជាតិពន្ធ និងអាយុ ដែលបន្ថែមភាពសម្បូរបែរ និងភាពប្រទាក់ក្រឡាគ្នាសម្រាប់គន្លងឈានឆ្ពោះទៅពិភាក្សា និងដោះស្រាយបញ្ហាការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ។ ឧទាហរណ៍បុរសប្រហែលជាជួបឧបសគ្គរាំងផ្សេងពីស្ត្រីក្នុងការឆ្លើយតបចំពោះការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ ហើយបញ្ហាទាំងនេះអាចផ្សេងៗគ្នាពីវប្បធម៌មួយទៅវប្បធម៌ ពីលំហាមួយទៅលំហាមួយទៀត។ ជម្រើសវិធីសាស្ត្រដែលអាចបត់បែនបាន ព្រមជាមួយការយល់ដឹង ការយកចិត្តទុកដាក់ និការបន្សាំកាន់តែប្រសើរ គឺសុទ្ធតែជាធាតុដ៏ចាំបាច់ដើម្បីស្គាល់អត្តសញ្ញាណ និងទទួលស្គាល់ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរក្នុងលំហផ្សេងៗគ្នា។

បើពិនិត្យនៅកម្រិតទូលំទូលាយជាងនេះថែមទៀត មានការអំពាវនាវឱ្យស្ថាបនាសហគមន៍អ្នកប្រកបវិជ្ជាជីវៈដែលមានការចូលរួមពីបណ្តាញពហុវិស័យរួមទាំងអ្នកចិត្តវិជ្ជា អ្នកប្រកបវិជ្ជាជីវៈផ្នែកជម្លោះ និងអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រនយោបាយ ដើម្បីលើកទឹកចិត្តឱ្យមានការសម្របសម្រួលពោរពេញដោយសមត្ថភាពនៅក្នុងការពិភាក្សាជាសាធារណៈ និងការវិភាគលើការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ និងការអភិវឌ្ឍវិធីសាស្ត្រផ្សេងៗ[60]។

ធាតុផ្សំសំខាន់ៗនៃចក្ខុវិស័យដែលយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះបញ្ហាការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ

សម្រាប់ចំណុចជាក់លាក់ស្តីពីការកសាងកម្មវិធីដែលប្រើប្រាស់ក្រសែភ្នែកយកចិត្តទុកដាក់លើបញ្ហាការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ ជាការល្អគួរអាននិក្ខេបបទស្រាវជ្រាវរបស់ Yoder-Maina។ ស្នាដៃនេះត្រូវបានតាក់តែងឡើងអស់ពេលជាង១០ ឆ្នាំ ដោយប្រើប្រាស់ធាតុផ្សំផ្សេងៗចេញពីវិធីសាស្ត្រការគាំទ្រសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងចិត្តសង្គម (MHPSS) ប៉ុន្តែមានការពង្រឹងបន្ថែមនៅត្រង់ចំណុចទាំងឡាយដែលមានចន្លោះខ្វះខាតនៅក្នុងយុទ្ធសាស្ត្រទាំងនេះ៖ នៅពេលដោះស្រាយអំពើហិង្សាភ្ញុំរ៉េ និងជម្លោះអូសបន្លាយ។

និក្ខេបបទស្រាវជ្រាវរបស់ Yoder-Maina

រូបភាពសង្ខេបខ្លីយ៉ាងសាមញ្ញបង្ហាញពីក្របខណ្ឌរបស់ Yoder-Maina៖

Source: Unpublished original research for "A Healing-Centered Peacebuilding Approach: A Grounded Theory using a Trauma-Informed Lens" by A. Yoder-Maina. 2020, Siem Reap, Cambodia: Centre for Peace and Conflict Studies. Copyright 2020 by A. Yoder-Maina.

- **បរិយាបន្ន**

  ១) ក្រសែភ្នែកពហុមុខវិជ្ជា និងពហុវិស័យ

  ២) តួនាទីសម្រាប់បទពិសោធផ្លូវតាមជីវិតជាក់ស្តែង

  ៣) គ្រូព្យាបាលក្នុងមូលដ្ឋាន និងតាមបែបប្រពៃណី

- **ការកែសម្រួលឱ្យត្រូវតាមជាក់ស្តែង និងត្រូវបានបរិបទ**

  ១) ត្រូវបានកែសម្រួលឱ្យស្របទៅតាមសហគមន៍ និងវប្បធម៌

  ២) ការនិទានរឿង និងការធ្វើពិធីជួយបង្កើតអត្ថន័យ

  ៣) ប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្រលុបបំបាត់អាណានិគមនិយម

  ៤) ប្រើប្រាស់ធនធានសហគមន៍ប្រកបដោយនិរន្តរភាព

- **ការបំបែកវដ្តនៃអំពើហិង្សា**

  ១) ជំរុញឱ្យមានការចូលរួមរបស់ជនរងគ្រោះ ក៏ដូចជាជនប្រព្រឹត្ត

  ២) គាំទ្រការអភិវឌ្ឍភាពជាភ្នាក់ងារ

- **ការគិតរបស់ប្រព័ន្ធ**

  ១) ផ្អែកលើមូលដ្ឋានព័ត៌មានស្តីពីភាពធន់

  ២) ការព្យាបាលផ្នែកសង្គម គឺជាមូលដ្ឋានគ្រឹះសម្រាប់ការអភិវឌ្ឍ យុត្តិធម៌ និងអន្តរាគមន៍អភិបាលកិច្ច

  ៣) រួមបញ្ចូលនូវវិធីសាស្ត្រការព្យាបាលជាសមូហភាព

  ៤) លើកកម្ពស់ការព្យាបាលបែបអេកូឡូស៊ី

- **ឧបករណ៍មានការយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះបញ្ហាការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ**

  ១) ទំនាក់ទំនងតែងក្តោបក្តាប់លំហ និងប្រែក្លាយលំហសម្រាប់មនុស្សដទៃ

  ២) ការប្រតិបត្តិគ្រឹះនៃទស្សនាទានរបស់វិទ្យាសាស្ត្រប្រព័ន្ធប្រសាទវិទ្យា

  ៣) ភ្ជាប់នូវការប្រតិបត្តិក្នុងការគ្រប់គ្រងប្រព័ន្ធប្រសាទជាផ្នែកមួយមិនអាចកាត់ផ្តាច់ចេញបាន

  ៤) អន្តរាគមន៍ដោយប្រើប្រាស់សិល្បៈ ជួយបើកចំហភាពច្នៃប្រតិដ្ឋ និងនវានុវត្តន៍

Yoder-Maina កត់សម្គាល់ថា ក្នុងទីកន្លែងនានាក្នុងពិភពលោកដែលយកវិធីសាស្ត្រយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរមកប្រើប្រាស់ ការអនុវត្តទាំងនេះជួយពង្រឹងភាពធន់របស់បុគ្គល សហគមន៍ ស្ថាប័ន និងសង្គម។ Yoder-Maina អះអាងថា វិធីសាស្ត្រនេះទាមទារនូវការផ្លាស់ប្តូរជាមូលដ្ឋានគ្រឹះនៅក្នុងរចនាសម្ព័ន្ធប្រព័ន្ធ មុខងាររបស់ស្ថាប័ន និងការអនុវត្តការងាររបស់អ្នកប្រកបវិជ្ជាជីវៈដែលធ្វើការងារជាមួយមនុស្ស។

ចំណុចគួរគិតពិចារណានៅកម្រិតបុគ្គល៖

- ប្រសិនអ្វីម្យ៉ាងបង្កឱ្យមានប្រតិកម្មផ្ទុះចេញមកក្នុងរូបអ្នក (កើតមាននៅក្នុងខ្លួន ឬចេញមកខាងក្រៅ) ទំនងជាមានបទពិសោធឈឺចាប់នាពេលអតីតកាលដែលត្រូវបានញ៉ាំងឱ្យផ្ទុះឡើង ហើយជាហេតុបង្កឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍បែបនេះ។
- ចូរអនុញ្ញាតឱ្យអារម្មណ៍នោះកើតចេញមក ទទួលស្គាល់ និងទទួលដឹងអំពីអារម្មណ៍នោះនៅក្នុងរាងកាយរបស់អ្នកជាជាងការសង្កត់កុំឱ្យអារម្មណ៍ទាំងនោះអាចផុសចេញមក ឬការបញ្ចេញអារម្មណ៍មកខាងក្រៅ គឺជាវិធីមួយប្រសើរក្នុងការដោះស្រាយអារម្មណ៍រំជួលខ្លាំង។ អារម្មណ៍រំជួលខ្លាំង គឺជាផ្នែកមួយនៃបទពិសោធរបស់មនុស្ស។ ការរៀនសូត្រវិធីគ្រប់គ្រងការរំជួលអារម្មណ៍ទាំងនោះប្រកបដោយសុខភាពល្អ គឺជាចំណុចមួយដែលយើងទាំងអស់គ្នា គួរតែបានរៀនសូត្រតាំងពីកាលនៅជាកុមារមកម្ល៉េះ ប៉ុន្តែយើងពុំបានរៀន។ ការទទួលបទពិសោធនូវអារម្មណ៍ទាំងនោះ អាចជួយឱ្យអារម្មណ៍ទាំងនោះប្រែប្រួល និងវិវត្ត។
- Gabor Mate ពន្យល់អំពីរបៀបដែលយើងអាចរៀនសូត្រពីកុមារ។ កុមារនៅពុំទាន់មានប្រព័ន្ធគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍អភិវឌ្ឍពេញលេញនៅឡើយ ហើយជារឿយៗ ការបញ្ចេញអាកប្បកិរិយាង៉ិកង៉ក់ គឺជាវិធីសាស្ត្រដើម្បីបណ្តេញចេញនូវអារម្មណ៍រំជួលខ្លាំងពីក្នុងរាងកាយដែលខ្លួនគេផ្ទាល់នៅពុំទាន់យល់ពីអារម្មណ៍ទាំងនោះ។ សង្គមជាច្រើនតែងលើកទឹកចិត្តយើងឱ្យទប់អារម្មណ៍ និងប្រតិកម្មនានារក្សាទុកនៅក្នុងខ្លួនយើង។ ការធ្វើបែបនេះ ពុំអនុញ្ញាតឱ្យយើងអាចទទួលដឹងអំពីអារម្មណ៍ទាំងនោះទេ ហើយអារម្មណ៍ទាំងនោះត្រូវបានរក្សាទុកនៅក្នុងរាងកាយ។ លោកបានពិភាក្សាយ៉ាងច្រើនអំពីផលប៉ះពាល់ផ្នែកសុខភាពទៅលើសរីរៈរាង្គរបស់យើងបង្កឡើងដោយការសង្កត់អារម្មណ៍ និងមនោសញ្ចេតនាផ្សេងៗ។
- ការឆ្លើយតបជាទូទៅចំពោះអារម្មណ៍ដែលធ្វើឱ្យយើងមិនសូវស្រួលក្នុងចិត្ត (អាចជាអារម្មណ៍សោកសៅ ឯកោ ងាយរងគ្រោះ ភ័យខ្លាច) ដែលពួកយើងជាច្រើនពុំទាំងបានចាប់អារម្មណ៍ទៅលើអ្វីដែលយើងកំពុងធ្វើនោះ គឺការបន្លប់ចិត្តខ្លួនឯងជាមួយបច្ចេកវិទ្យាដែលមានស្រាប់ និងទាក់ទាញខ្លាំងនៅជុំវិញខ្លួនយើង។ សូមព្យាយាមកុំគេចវេស ហើយអង្គុយពិចារណាលើអារម្មណ៍បង្កឱ្យចិត្តមិនងាយ

ស្រួលទាំងនោះ។ ប្រើអារម្មណ៍ដើម្បីពិនិត្យមើលថាតើអារម្មណ៍មិនងាយស្រួលទាំងនោះស្ថិតនៅត្រង់ណានៃរាងកាយ ហើយតើវាធ្វើឱ្យយើងមានអារម្មណ៍ដូចម្ដេច។ ការអង្គុយ និងត្រួតពិនិត្យពិចារណាលើអារម្មណ៍ទាំងនោះបែបនេះ អាចជួយឱ្យយើងពិនិត្យពិចារណាដោះស្រាយជាមួយអារម្មណ៍ទាំងនោះតាមវិធីដែលផ្ដល់សុខភាពល្អដល់យើង។

- ការព្យាយាមបើកកកាយថាតើហេតុអ្វីអ្នកមានប្រតិកម្មខ្លាំងក្លា រួចពិភាក្សាអំពីចំណុចទាំងនោះជាមួយមនុស្សស្និទ្ធស្នាលជាមួយអ្នកក្នុងបរិស្ថានប្រកបដោយសុវត្ថិភាព គឺមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់ដើម្បីធានាឱ្យបានថា អ្នកមិនមានអារម្មណ៍ឯកោស្ថិតនៅក្នុងអារម្មណ៍អវិជ្ជមានេះ។
- ចូរគិតថាតើទស្សនៈយល់ឃើញរបស់អ្នកជះឥទ្ធិពលដូចម្ដេចចំពោះព័ត៌មានដែលអ្នកយល់ឃើញ៖ ខួរក្បាលអញ្ញាណរបស់មនុស្សបឺតយកព័ត៌មានរាប់ពាន់លានក្នុងមួយថ្ងៃៗ។ ហេតុដូច្នេះ វាចាំបាច់ត្រូវច្រោះចោលនូវព័ត៌មានទាំងឡាយណាដែលចាត់ទុកថាមិនសំខាន់សម្រាប់ខួរក្បាលនៅក្នុងញាណធម្មតា។ ដោយហេតុនេះ ឧទាហរណ៍ប្រសិនអ្នកជឿជាក់ថា (និងជាពិសេសប្រសិនកុមារភាពរបស់អ្នកបានចង្អុលបង្ហាញប្រាប់ដល់អ្នក) ថាអ្នក "មិនមានសុវត្ថិភាព" ក្នុងសង្គម ពោលគឺគេមិនចូលចិត្តអ្នក មានអ្នកតាមធ្វើបាបអ្នក អ្នកពុំបានទទួលការគាំទ្រ គឺខួរក្បាលរបស់អ្នកបានរៀនសូត្រចំណុចទាំងនោះសម្រាប់សុវត្ថិភាពរបស់អ្នក អ្នកត្រូវដឹងអំពីព័ត៌មានទាំងឡាយណាដែលប្រហែលជាពាក់ព័ន្ធជាមួយបញ្ហានេះ ដើម្បីឱ្យអ្នកអាចការពារខ្លួនឯងបាន។ ចំណុចអាចបង្កឱ្យអ្នកមានភាពលម្អៀងនៅក្នុងការមើលឃើញអ្វីៗដែលមនុស្សនិយាយ ធ្វើ ភាសារបស់គេ ចេតនារបស់គេ និងអ្វីៗទាំងឡាយដទៃទៀត។ ទស្សនៈយល់ឃើញរបស់មនុស្សផ្សេងគ្នាទៅលើស្ថានភាពតែមួយ ឬអន្តរទំនាក់ទំនងតែមួយ គឺអាចខុសប្លែកគ្នាជាខ្លាំង។
- ជាការលំបាកក្នុងការមើលឃើញគ្រប់ស្ថានភាពដោយចេញពីចិត្តមេត្តា ប៉ុន្តែកាលណាយើងយល់បានកាន់តែច្រើនថា មនុស្សគ្រប់រូបកំពុងធ្វើការជ្រើសរើស បង្ហាញអាកប្បកិរិយា និងធ្វើសកម្មភាពក្នុងដែនសមត្ថភាពផ្នែកអារម្មណ៍របស់ខ្លួន នោះយើងអាចចាប់ផ្ដើមយល់បានថាតើហេតុអ្វីបានជាយើងខុសពីគ្នា ហើយហេតុអ្វីបានជាកើតចេញទៅជាទស្សនៈយល់ឃើញខុសៗគ្នា។ ជារឿយៗ មនុស្សដែលប្រព្រឹត្តសែនអាក្រក់ និងហួសហេតុបំផុតនោះ គឺជាអ្នកឈឺចាប់ជាងគេបំផុត និងជាអ្នកដែលបានរងគ្រោះខ្លាំងបំផុតពេលនៅជាកុមារ។

ការត្រួតពិនិត្យឯកសារពាក់ព័ន្ធ

របាយការណ៍បានមកពីអង្គការសន្តិភាពនានា

អង្គការ Peace Direct

- Healing Together: The Kasuwan Magani Women – Peace Direct
- Peace of Mind - Peace Direct
- Teaching Syria's "lost generation" – Peace Direct

អង្គការ Conciliation Resources

- Gender, mental health and reconciliation in the Central African Republic: implications for policy and practice | Conciliation Resources
- The road ahead: perspectives on disarming Hamas | Conciliation Resources.
- Acknowledging societal trauma in Nagorny Karabakh | Conciliation Resources

អង្គការ International Alert

- Hidden burdens of conflict: Issues of mental health and access to services among internally displaced persons in Ukraine - International Alert
- Teaching peace, building resilience: Assessing the impact of peace education for young Syrians - International Alert
- Exploring resilience, violent extremist thinking and the impact of peace education on Syrian youth in Shatila - International Alert
- Peace of Mind: Integrating mental health and psychosocial support in reconciliation and violence prevention programmes in Rwanda and Tajikistan - International Alert

អង្គការ Saferworld

- "Mental health is as important as physical health": setting up support groups in Kyrgyzstan - News and resources - Saferworld
- World Refugee Week 2022: it's time to prioritise mental health support in peacebuilding responses in Uganda - News and resources - Saferworld

- Improving citizen-state relationships through community action in Somalia - News and resources - Saferworld
- A generation that does not know peace: children and youth living on the Armenian-Azerbaijani frontline - News and resources - Saferworld

អង្គការ Search for Common Ground

- Shrewprasad, S.Trauma & Healing in Conflict Settings (video seminar)Healing & Hurting Together: April 8, 2021

អង្គការ AFSC

- Trauma Healing and Psychosocial Support: A Training Manual for Development Practitioners and Case Care Workers

ការយល់ដឹងអំពីផលប៉ះពាល់នៃការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរមកលើការកសាងសន្តិភាព

- König, U., Reimann, C. (2018) Closing a gap in conflict transformation: Understanding collective and
- transgenerational trauma.
- Hester, L., 2016. Examining peacebuilding through a trauma lens: Practitioner reflections
- on programs for youth exposed to traumatic stressors in intergroup conflict. Peace and Conflict Studies, 23(2),
- Yoder-Maina, A. (2020) A Healing Centred Peacebuilding Approach: A grounded theory using a trauma-informed lens. Graduate School of Social Sciences and International Relations (PUC).
- Adams, T.M., 2017. How chronic violence affects human development, social relations, and the practice of citizenship: A systemic framework for action. Washington, DC:
- Woodrow Wilson International Center for Scholars.
- Thompson, J. and O´Dea, J., 2011. The social healing project.

អត្ថបទទូទៅស្តីពីការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ

- Sheridan, M. A. and McLaughlin, K. A. (2014) 'Dimensions of early experience and neural development: deprivation and threat', Trends in cognitive sciences, 18(11), pp. 580-585.
- Teicher, Martin: (2005): Scars that won't heal: the neurobiology of child abuse.
- Perry, B. (2014) Social & Emotional Development in Early Childhood, Presentation at Chicago Humanities Festival, 11 Dec 2014.
- Bowes, L., & Jaffee, S. R. (2013). Biology, genes, and resilience: toward a multidisciplinary approach. Trauma, Violence, & Abuse, 14(3), 195-208.
- Ungar, M., & Theron, L. (2020). Resilience and mental health: How multisystemic processes contribute to positive outcomes. The Lancet Psychiatry, 7(5), 441-448
- Zarse, E. M., Neff, M. R., Yoder, R., Hulvershorn, L., Chambers, J. E., & Chambers, R. A. (2019). The adverse childhood experiences questionnaire: two decades of research on childhood trauma as a primary cause of adult mental illness, addiction, and medical diseases. Cogent Medicine, 6(1), 1581447.
- Anda, RF.,Feletti VJ. et al. (2006) The enduring effects of abuse and related adverse experiences in childhood: a convergence of evidence from neurobiology and epidemiology. Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci 256: 174-186
- Mate, G. (2018) In the realms of hungry ghosts, close encounters with addiction. 2018 Paperback edn. London Vermillion, Penguin Random House UK.
- Van der Kolk, B., 2014. The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma. New York, 3.
- Levine, P.A., 1997. Waking the tiger: Healing trauma: The innate capacity to transform overwhelming experiences. North Atlantic Books.
- Van der Kolk, B., 2014. The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma. New York, 3.

ការវិភាគអំពីការយល់ដឹងស្តីពីការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរនៅក្នុងវិស័យការកសាងសន្តិភាពផ្អែកលើរបាយការណ៍ដែលមាន (ឯកសារភាគច្រើននៅក្នុងអង្គការធ្វើការផ្នែកការកសាងសន្តិភាព)

អង្គការ Peace Direct៖

ប្រធានបទសំខាន់ៗពាក់ព័ន្ធជាមួយការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ អាចរកបានក្នុងឯកសារមានដូចជា Healing Together ពិភាក្សាអំពីការកសាងសន្តិភាពតាមរយៈការបិទភ្ជិតនូវគម្លាត ព្រមទាំងការយល់ដឹងអំពីទស្សនៈយល់ឃើញដែលមានលក្ខណៈប្រឆាំងគ្នា។ ឯកសារប្រហាក់ប្រហែលដទៃទៀតមានដូចជា Peace of Mind និង Teaching Syria's "lost generation" ពិភាក្សាអំពីសារៈសំខាន់នៃការយល់ដឹងឱ្យទាន់អំពីទិដ្ឋភាពអវិជ្ជមានក្នុងវ័យកុមារភាពនៅក្នុងវិស័យអប់រំ។

អង្គការ Conciliation Resources៖

ឯកសារមានចំណងជើងថា Gender, mental health and reconciliation in the Central African Republic ពិភាក្សាអំពីសារៈសំខាន់នៃសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងការគាំទ្រចិត្តសង្គម (MHPSS) ដើម្បីស្ទាក់ចាប់បុព្វហេតុផ្នែកយេនឌ័រ និងកេរដំណែលនៃជម្លោះដើម្បីទប់ស្កាត់ការលេចឡើងជាថ្មីនូវបញ្ហាទាំងអស់នេះ ព្រមទាំងផ្តល់អនុសាសន៍សម្រាប់គោលនយោបាយ និងការប្រតិបត្តិ។ ការពិភាក្សាអំពីការលំបាកនៃការដកអាវុធចេញនៅពេលក្រុមបានរងគ្រោះពីជម្លោះ និងការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរដូចមាននៅក្នុងឯកសារមានចំណងជើងថា Perspectives on disarming Hamas ។ អង្គការ Conciliation Resources បានចាប់ជាដៃគូជាមួយអង្គការ Indie Peace នៅក្នុងស្នាដៃមានចំណងជើងថា Acknowledging societal trauma in Nagorny Karabakh ដើម្បីប្រាប់បញ្ចូលនូវទស្សនៈផ្នែកចិត្តសង្គមនយោបាយស្តីពីអារម្មណ៍របស់មនុស្សនៅក្រោយសម័យជម្លោះ។

អង្គការ Saferworld៖

ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ គឺជាដែលត្រូវបានប្រើប្រាស់ជាញឹកញាប់នៅក្នុងឯកសារបោះពុម្ពផ្សាយ ប៉ុន្តែពាក្យនេះពុំធ្លាប់ជាប្រធានបទស្នូល ឬជាកញ្ចក់ឆ្លុះបញ្ចាំងដែលលើកយកការសិក្សាមកពិភាក្សាឡើយ។ ប៉ុន្តែរបាយការណ៍ជាច្រើនមានប្រធានបទពាក់ព័ន្ធនៅក្នុងនោះឧទាហរណ៍ដូចជា ការលើកទឹកចិត្តឱ្យមានក្រុមគាំទ្រសម្រាប់សុខភាពផ្លូវចិត្តជាដើម៖ ឯកសារទាំងនោះមានដូចជា Setting up support groups in Kyrgyzstan, និងឯកសារមួយទៀតមានចំណងជើងថា Prioritising mental health support in peacebuilding responses in Uganda ឬឯកសារស្តីអំពីផលវិបាកនៃមនុស្សក្នុងជំនាន់មួយដែលត្រូវបានចិញ្ចឹមបីបាច់ស្ថិតក្រោមអំពើហិង្សាមានចំណងជើងថា៖ A generation that does not know peace។

អង្គការ International Alert៖

ការបោះពុម្ពផ្សាយថ្មីមួយចេញផ្សាយក្នុងខែតុលា ឆ្នាំ២០២៣ ស្តីពីការច្របាច់បញ្ចូលសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងការគាំទ្រចិត្តសង្គម ដើម្បីបង្ការទប់ស្កាត់អំពើហិង្សាមានចំណងជើងថា Peace of Mind របាយការណ៍នេះកត់សម្គាល់ថា គេបានរកឃើញលទ្ធផលសុខភាពផ្លូវចិត្តប្រសើរឡើង ការជឿទុកចិត្តកាន់តែរឹងមាំ និងការគាំទ្រផ្នែកសង្គមរឹងមាំ ការសន្ទនាបើកចំហច្រើនឡើង និងឥរិយាបថកាន់តែប្រសើរចំពោះដំណោះស្រាយ និងចំណុចដទៃទៀតជាច្រើន ។ របាយការណ៍នេះ គឺជារបាយការណ៍បន្តពីរបាយការណ៍ស្តីពីជនបាត់បង់ទីជម្រកនៅប្រទេសអ៊ុយក្រែនកាលពីឆ្នាំ ២០១៧ ដែលបានវាយតម្លៃអំពីសេចក្តីត្រូវការសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងការគាំទ្រចិត្តសង្គមមានចំណងជើងថា បន្ទុកលាក់មុខបង្កឡើងដោយជម្លោះ ។ អង្គការ International Alert ក៏មានឯកសារបោះពុម្ពផ្សាយពីរទៀតដែលពិភាក្សាអំពី "ការអប់រំសន្តិភាព" ដែលមានប្រធានបទពាក់ព័ន្ធមួយចំនួន ការជួយដល់កុមារនៅវ័យក្មេង និងព្យាយាមអនុវត្តយុទ្ធសាស្ត្រសម្រាប់ការកសាងសមានចិត្ត និងការយល់ចិត្តនៅក្នុងទីកន្លែងសុវត្ថិភាពដែលមានចំណងជើងថា Teaching peace, building resilience និង Exploring resilience, violent extremist thinking and the impact of peace education on Syrian youth។

អង្គការ Search for Common Ground៖

មានការបោះពុម្ពផ្សាយតិចតួចដែលមានប្រធានបទអំពីការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរផ្ទាល់ ប៉ុន្តែមានសិក្ខាសាលាមួយស្តីពីការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ និងការសះជាឡើងវិញក្នុងបរិយាកាសជម្លោះដែលមានចំណងជើងថា Healing & Hurting Together:ថ្ងៃទី ៨ ខែមេសា ឆ្នាំ ២០២១ ដែលពិភាក្សាអំពីការរារាំងចំពោះការសះជាឡើងវិញពាក់ព័ន្ធជាមួយការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ និងច្រកផ្លូវដើម្បីឈានឆ្ពោះទៅអនាគត។

អង្គការ AFSC៖

បានបង្កើតស្នាដៃមានចំណងជើងថា Trauma Healing and Psychosocial Support: A Training Manual for Development Practitioners and Case Care Workers កាលពីខែកុម្ភៈ ឆ្នាំ ២០២២ ដោយ AFSC ក្នុងប្រទេសស៊ីមបាវ៉េ ដោយឯកសារនេះត្រូវបានអង្គការសង្គមស៊ីវិលចំនួន ២២ និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្តតាមសហគមន៍ចំនួន ៣៣ មកពីប្រទេសស៊ីមបាវ៉េ និងអាហ្វ្រិកខាងត្បូងយកមកប្រើប្រាស់ក្នុងការព្យាបាលបញ្ហាការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ។ ឯកសារនេះទទួលបានការណែនាំយ៉ាងទូលំទូលាយថាជាធនធានដែលមានលក្ខណៈទូលំទូលាយ និងមានតម្លៃជាខ្លាំង។

បណ្តាញ Green Strings Network៖

និក្ខេបបទស្រាវជ្រាវរបស់ Angi Yoder-Maina (Yoder-Maina, 2020) ផ្តល់ការចង្អុលបង្ហាញជាការបំភ្លឺផ្លូវ និងមានលក្ខណៈទូលំទូលាយស្តីពីវិធីសាស្ត្រកសាងសន្តិភាពដោយយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះបញ្ហាការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរដោយប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្រទ្រឹស្តីមានមូលដ្ឋានរឹងមាំ ដោយមានក្របខណ្ឌស្រាវជ្រាវបែបសកម្មភាពសម្រាប់

ឈានទៅរកការព្យាបាល។ Yoder-Maina (២០២០) ពន្យល់ថា ថ្វីបើមានវឌ្ឍនភាពមួយចំនួនឈានទៅប្រែបាច់បញ្ចូលគ្នារវាងការកសាងសន្តិភាពជាមួយកម្មវិធីសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងការគាំទ្រចិត្តសង្គម (MHPSS) យ៉ាងណាក្តី ប៉ុន្តែវិធីសាស្ត្រទូទៅ គឺនៅពុំទាន់ត្រូវបានប្រែបាច់បញ្ចូលយ៉ាងជាក់ច្បាស់ទៅក្នុងវិស័យនានាប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពនៅឡើយ (Tankink & Bubenzer, 2017; Wessells M.G., 2007)។ ផលប៉ះពាល់នៃអំពើហិង្សាអស់ពេលជាច្រើនទសវត្សរ៍មកលើសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់ប្រជាជន គឺកម្រត្រូវបានចាត់ទុកថា ជាការគំរាមកំហែងចំពោះស្ថេរភាពណាស់។ ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ គឺជាឧបសគ្គរារាំងដល់សន្តិភាព ប៉ុន្តែភាគច្រើនអ្នកធ្វើគោលនយោបាយ ម្ចាស់ជំនួយ និងរដ្ឋាភិបាលនៅពុំទាន់បានអើពើអំពីបញ្ហានេះនៅឡើយ (Yoder-Maina, 2020)។

ឯកសារបោះពុម្ពផ្សាយមានសារៈប្រយោជន៍ដទៃទៀតនៅក្នុងវិស័យ៖

ការត្រួតពិនិត្យលើការកសាងសន្តិភាពរបស់ Liza Hester តាមរយៈក្រសែភ្នែកដែលយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះបញ្ហាការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរដែលហៅថា Study - Liza Hester លើកឡើងអំពីជំហានអនុវត្តជាក់ស្តែងមួយចំនួនឈានឆ្ពោះទៅពង្រឹងការប្រតិបត្តិកសាងសន្តិភាពដែលមានការយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះបញ្ហាការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ ព្រមទាំងផ្តល់ការពន្យល់ដ៏មានសារៈប្រយោជន៍បន្ថែមទៀតស្តីអំពីវិធីដែលមនុស្សវ័យក្មេងមានភាពងាយរងគ្រោះជាពិសេសចំពោះការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ ហើយក៏បានបង្ហាញថាតើទិដ្ឋភាពនេះជះឥទ្ធិពលយ៉ាងណាខ្លះចំពោះសមត្ថភាពរបស់ពួកគេក្នុងការចូលរួមជាមួយកម្មវិធី។

ឯកសារភ្ជាប់ ।

ការពិនិត្យបន្ថែមទៀតទៅលើគន្លងវិថីដែលតភ្ជាប់បទពិសោធកុមារភាពទៅភ្ជាប់ជាមួយបញ្ហាស្មុគស្មាញផ្នែកសុខភាពរបស់មនុស្សពេញវ័យ និងបញ្ហាលំបាកផ្នែកសង្គម និងអាកប្បកិរិយា។

យើងអាចយល់អំពីចំណុចនេះបន្ថែមទៀតប្រសិនយើងពិនិត្យលម្អិតទៅលើកង់រង្វង់វិលជុំផ្នែកអារម្មណ៍មួយចំនួនរបស់មនុស្ស៖ ក្នុងនោះរួមមានប្រព័ន្ធអាភៀន និងប្រព័ន្ធដូប៉ាមីន (ដែលគ្រប់គ្រងលើអង់ដូភីន ការជំរុញទឹកចិត្ត ក្ដីរីករាយ ការរៀនសូត្រ ការគ្រប់គ្រងការឈឺចាប់ អារម្មណ៍តានតឹង និងក្ដីសប្បាយ) ការឆ្លើយតបចំពោះអារម្មណ៍តានតឹង និងការគ្រប់គ្រងខ្លួនដែលដឹកនាំដោយប្រព័ន្ធគ័រទិចផ្នែកខាងមុខ (ដើម្បីរក្សាស្ថេរភាពអារម្មណ៍) (Berke 2018,Mate 2018)។

បរិស្ថានផ្នែកអារម្មណ៍របស់កុមារដែលត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយអន្តរទំនាក់ទំនងប្រកបដោយក្ដីស្រលាញ់ និងការយកចិត្តទុកដាក់ជាប្រចាំពីអ្នកមើលថែចម្បងដែលជាមនុស្សឥតមានអារម្មណ៍តានតឹង (Mate, 2018) គឺមានភាពចាំបាច់ខ្លាំងណាស់ដើម្បីបង្កើតមូលដ្ឋានគ្រឹះសម្រាប់ចរន្តសៀគ្វីខួរក្បាលដែលឆ្លើយតបជាមួយកត្តាបង្កឱ្យមានអារម្មណ៍តានតឹងនាពេលអនាគត។ មានភស្តុតាកាន់តែច្រើនឡើងគាំទ្រចំណុចនេះ៖ សូមមើល Sheridan និង McLaughlin, 2014; Maté, 2018; Perry,2014, Zarse et al., 2019; Teicher, 2005; Anda & Feletti, 2006។

ការឆ្លើយតបចំពោះស្ត្រេស៖

ការឆ្លើយតបចំពោះស្ត្រេសត្រូវបានប្រមូលផ្ដុំដោយសរីរាង្គមួយនៅពេលត្រូវប្រឈមជាមួយការគំរាមកំហែងជាក់ស្ដែង ឬការគំរាមកំហែងក្នុងគំនិតដែលទាមទារឱ្យមានតម្រូវការយន្តការទប់ទល់ហួសប្រមាណ (មិនថាផ្នែកជីវសាស្ត្រ ឬចិត្តសាស្ត្រ)(៦)។

ប្រព័ន្ធនេះត្រូវបានតាក់តែងឡើងដើម្បីរក្សាអូម៉ូស្តាស៊ីស ពោលគឺជាស្ថេរភាពគីមី និងជីវសាស្ត្រខាងក្នុងខ្លួន។ ដើម្បីបំពេញមុខងារនេះ សរីរាង្គបានជំរុញឱ្យមានការបញ្ចេញអ័រម៉ូននានាដូចជាអ័រម៉ូនអាដ្រេណាលីន អ័រម៉ូនគ័រទីស៊ុលជាដើមដែលប៉ះពាល់ដល់មុខងារនៃរាងកាយស្ទើរទាំងអស់នៅក្នុងខ្លួនមនុស្ស ដូចជាបេះដូង សួត ឆ្អឹង ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ ក្រពះ សាច់ដុំ មជ្ឈមណ្ឌលប្រមូលផ្ដុំនៃអារម្មណ៍នៅក្នុងខួរក្បាលជាដើម។ ការឆ្លើយតបនេះ គឺមានភាពចាំបាច់ណាស់ដើម្បីឱ្យរាងកាយមានសមត្ថភាពគ្រប់គ្រងការគំរាមកំហែងបាន (៧)។

ប៉ុន្តែស្ត្រេសដែលកើតមានជាប់យូរអង្វែងមានផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមានមកលើខួរក្បាល ជាពិសេសប៉ះពាល់លើបរិវេណហ៊ីប៉ូខែមផឹស ដែលជាលទ្ធផលធ្វើឱ្យមានការរំខានដល់ផ្នែកចំណេះដឹង និងអារម្មណ៍ (៨) ។ ម្យ៉ាងទៀត ក៏បង្កការរំខានដល់មុខងារដទៃទៀតដូចជាប្រព័ន្ធប្រសាទកណ្ដាល ដំណើរការមេតាប៉ូលីស ប្រព័ន្ធសសៃឈាមបេះដូង ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ និងដំណើរការកោសិកាប្រែទៅមានវ័យចាស់។ ទិដ្ឋភាពនេះ ផ្សារភ្ជាប់ស្ត្រេសជាមួយការវិវត្តទៅជាបញ្ហាផ្សេងដទៃទៀតដូចជាជំងឺទឹកនោមផ្អែមប្រភេទទី ២ អាយុរំពឹងរស់ទាប (៩) ជំងឺធាត់ជ្រុល ការឡើងសម្ពាធឈាមខ្ពស់ និងកត្តាហានិភ័យដទៃទៀតចំពោះជំងឺសសៃឈាមបេះដូង (១០)។

ទាក់ទងជាមួយការឆ្លើយតបជាមួយអារម្មណ៍តានតឹងនេះ ការស្រាវជ្រាវបានបញ្ជាក់បន្ថែមទៀតថា អារម្មណ៍តានតឹងរ៉ាំរ៉ៃនៅពេលកុមារភាពអាចនាំឱ្យមានការឆ្លើយតបគ័រទីហ្សុលខ្ពស់ជ្រុល ឬតិចតួចពេលផ្សារភ្ជាប់ជាមួយការលំបាកផ្នែកសង្គម និងអាកប្បកិរិយា (Bowes & Jalee 2013, Miller et al 2007)។ ការប៉ះពាល់ច្រើនពេកជាមួយអ័រម៉ូនស្ត្រេស ក៏ត្រូវបានរកឃើញថា ចូលរួមចំណែកបំផ្លាញប្រព័ន្ធប្រសាទនៅបរិវេណហ៊ីប៉ូខែមផឹស (ទទួលបន្ទុកដំណើរការផ្នែកអារម្មណ៍ និងការចងចាំ) ការសិក្សាជាច្រើនក៏បានលើកឡើងអំពីការរួមតូចនៃហ៊ីប៉ូខែមផឹសខាងឆ្វេងសម្រាប់អ្នករស់រានពីអំពើហិង្សាធ្ងន់ធ្ងរផងដែរ (Teicher, 2002; Bremner et al., 1997)។

ជាទូទៅ មានការបង្ហាញតាមរយៈការសិក្សាកាន់តែច្រើនឡើងអំពីសត្វ និងមនុស្សថា ស្ត្រេសផ្លូវចិត្តកម្រិតខ្ពស់ ឬស្ត្រេសផ្លូវចិត្តកម្រិតជាប្រចាំ ការបាត់បង់ក្តីស្រលាញ់ពីបុគ្គលចម្បង និង/ឬការធ្វើបានក្នុងវ័យកុមារ មានឥទ្ធិពលធ្ងន់ធ្ងរមកលើអាកប្បកិរិយាមនុស្សពេញវ័យ (សូមមើល Zarse et al (2019)។ ការសិក្សា ACE (បទពិសោធនជាអវិជ្ជមានក្នុងវ័យកុមារ) ដែលត្រូវបានគេដកស្រង់សម្តីជាច្រើន និពន្ធដោយ Felitti និងសហអ្នកនិពន្ធដទៃទៀត (១៩៩៨) បានបំភ្លឺការយល់ដឹងរបស់យើងឱ្យឃើញថា ការប៉ះពាល់ជាមួយស្ត្រេសផ្លូវចិត្តទាំងអស់នេះអាចបង្កើនហានិភ័យចំពោះជំងឺផ្លូវចិត្ត ជំងឺញៀន និងជំងឺផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រលើសរីរាង្គជាច្រើន អាស្រ័យទៅតាមបរិមាណស្ត្រេស្តដែលបានជួបប្រទះ។

ឥទ្ធិពលដ៏ជាក់ស្តែងបំផុតនៃបរិស្ថានការអភិវឌ្ឍមានសភាពអវិជ្ជមាន គឺយើងឃើញមានជាឧទាហរណ៍ដូចជាមនុស្សដែលជួបព្រឹត្តិការណ៍អវិជ្ជមានកក្នុងវ័យកុមារភាពលើសពី ៣ គឺមានហានិភ័យចំពោះការកើតជំងឺគាំងបេះដូងខ្ពស់ជាងអ្នកជក់បារីពីរកញ្ចក់ជារៀងរាល់ថ្ងៃទៀតផង (Perry, 2014)។

ការសិក្សាបង្ហាញថា ការពេបប្រទះជាមួយស្ថានភាពអាក្រក់កម្រិតខ្ពស់ក្នុងវ័យកុមារតូចដោយមិនមានវត្តមានកត្តាជំរុញភាពធន់ គឺអាចធ្វើឱ្យខូចខាតដល់សមត្ថភាពសម្រាប់ការស្រលាញ់ឪពុកម្តាយនាពេលអនាគត ក៏ដូចជាអាកប្បកិរិយាថៃទាំបីបាច់ និងអាកប្បកិរិយាការពារ ហេតុនេះ គឺជាការជំរុញឱ្យមានជំងឺពាក់ព័ន្ធជាមួយការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរវិលជុំអន្តរជំនាន់ (Zarse et al, 2019)។ Sheridan & McLaughlin (2014) ផ្តល់ខ្លឹមសារសង្ខេបដ៏មានសារប្រយោជន៍ស្តីពីការសិក្សាអំពីសត្វ និងមនុស្សដោយបានកត់សម្គាល់ថា ការគំរាមកំហែងក្នុងការប៉ះពាល់ក្នុងវ័យកុមារតូច ឬការបាត់បង់ក្តីស្រលាញ់តាំងពីកុមារតូចតែងតែជាកត្តាផ្សារភ្ជាប់ជាមួយបរិមាណហ៊ីប៉ូខែមផឹសថយចុះ ការរៀនសូត្រខ្សោយ និងការមុខងារការចងចាំខ្សោយ ការមានប្រតិកម្មខ្ពស់ចំពោះកត្តាភ្ញោចដែលបង្កការគំរាមកំហែង ការបំពេញមុខងាររបស់ប្រព័ន្ធអាមីដាល់ខ្ពស់ (ប្រព័ន្ធអាមីដាល់គ្រប់គ្រងលើការគំរាមកំហែង) មានភាពលម្អៀងក្នុងការផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់ដែលជួយសម្របសម្រួលដល់ការកំណត់អត្តសញ្ញាណការគំរាមកំហែង។

ឯកសារគន្ថនិទ្ទេស

[1] Mate, G. (2017, September 14). Trauma is disconnection from the self. Retrieved from YouTube:https://www.youtube.com/watch?v=6P Gi6Z9 LM&feature=youtu.be&fbclid=|wAR24QpFWLoFrUXGfxkf1VEOIG4PUnD-NJV3CIdLSARSGi3W×FMuUy7r0l
[2] Herman, J. L. (1997). Trauma and recovery (Rev. ed.). New York: BasicBooks.
[3] Sotieva, L. & Schofield, J. (2021) Collective Wounds - Societal Trauma and the Karabakh Conflict. Indie Peace
[4] Yoder-Maina, A (2020) A Healing Centred Peacebuilding Approach: A grounded theory using a trauma-informed lens. Graduate School of Social Sciences and International Relations, (PUC).
[5] Perry, B. (2014) Social & Emotional Development in Early Childhood, Presentation at Chicago Humanities Festival, 11 Dec 2014,retrieved from Youtube: https://www.youtube. com/watch?v=vkJwFRAwDNE
[6] Cabrera, M. (2003). Living and Surviving in a Multiply Wounded Country. Paper presented at the University of Kalgenfurt. Kalgenfurt, Germany.
[7] König, U., Reimann, C. (2018) Closing a gap in conflict transformation: Understanding collective and transgenerational trauma.
[8] Mate, G. (2018) In the realms of hungry ghosts, close encounters with addiction. 2018 Paperback edn. London Vermillion, Penguin Random House UK.
[9] König & Reimann, 2018
[10] Mate, 2018
[11] Sheridan, M. A. and McLaughlin, K. A. (2014) 'Dimensions of early experience and neural development: deprivation and threat', Trends in cognitive sciences, 18(11), pp. 580-585.
[12] Mate, 2018
[13] Perry, 2014
[14] Mate, 2018
[15] López, B. (2018, November 9). Webinar: Trauma-Informed Conflict Transformation. Nairobi, Kenya: http://www.cwwpp.org/yoder-lopez.html.
[16] Miller, G.E., Chen, E. and Zhou, E.S., 2007. If it goes up, must it come down? Chronic stress and the hypothalamic-pituitary-adrenocortical axis in humans. Psychological bulletin, 133(1), p.25.
[17] Hester, L., 2016. Examining peacebuilding through a trauma lens: Practitioner reflections on programs for youth exposed to traumatic stressors in intergroup conflict. Peace and Conflict Studies, 23(2), p.3.
[18] Kira, I.A., Omidy, A.Z. and Ashby, J.S., 2014. Cumulative trauma, appraisal, and coping in Palestinian and American Indian adults: Two cross-cultural studies. Traumatology: An International Journal, 20(2), p.119.
[19] Mate, 2018
[20] Sheridan and McLaughlin 2014;
[21] Mate, 2018
[22] Perry 2014
[23] Zarse, E. M., Ne!, M. R., Yoder, R., Hulvershorn, L., Chambers, J. E., & Chambers, R. A. (2019). The adverse childhood experiences questionnaire: two decades of research on childhood trauma as a primary cause of adult mental illness, addiction, and medical diseases. Cogent Medicine, 6(1), 1581447.
[24] Teicher, Martin: (2005): Scars that won't heal: the neurobiology of child abuse.
[25] Anda, R.F., Felitti, V.J., Bremner, J.D., Walker, J.D., Whitfield, C.H., Perry, B.D., Dube, S.R. and Giles, W.H., 2006. The enduring e!ects of abuse and related adverse experiences in childhood: A convergence of evidence from neurobiology and epidemiology. European archives of psychiatry and clinical neuroscience, 256, pp.174-186.
[26] Eisenberg, L. 1990. The Biosocial context of parenting in human families. In: Krasnegor,

N. and RS, B. (eds.) Mammalian Parenting: Biochemical, Neurobiological, and Behavioural Determinants. New York: Oxford Univ. Press.
[27] Ibid.
[28] Meaney, M. J. (2001) 'Maternal care, gene expression, and the transmission of individual di!erences in stress reactivity across generations', Annual review of neuroscience, 24(1), pp. 1161-1192.
[29] Zarse, E. M., Ne!, M. R., Yoder, R., Hulvershorn, L., Chambers, J. E., & Chambers, R. A. (2019). The adverse childhood experiences questionnaire: two decades of research on childhood trauma as a primary cause of adult mental illness, addiction, and medical diseases. Cogent Medicine, 6(1), 1581447.
[30] Alexander, B. K. (2000) 'The globalization of addiction', Addiction Research, 8(6), pp. 501-526.
[31] Alexander, 2000; Mate, 2018
[32] Aubrey, M., et al. (2016) Teaching Peace, Building Resilience, Assessing the Impact of Peace Education for Young Syrians. International Alert.
[33] Cabrera, 2003, pg. 1
[34] UNHCR Figures at a Glace (2022) https://www.unhcr.org/us/about-unhcr/who-we-are/figures-glance
[35] Tankink, M., & Bubenzer, F. (2017). Building sustainable peace through an integrated approach to peacebuilding and mental health and psychosocial support: A literature review. Intervention, 15(3), 199 - 214.
[36] Micha Popper, (2001) Hypnotic Leadership: Leaders, Followers, and the Loss of Self, Praeger, 2001, p.25
[37] Pospect Magazine, (2020) Who's to blame for Boris Johnson?
[38] Guardian, (2020) Donald Trumps Abusive Father
[39] Yoder-Maina, 2020
[40] Mate, 2018
[41] Johnson, L, (2020) Episode 6 Dr Lucy Johnstone on the Power Threat Meaning Framework. Retrieved from YouTube: Power Threat Meaning Framework
[42] Charlson, F., van Ommeren, M., Flaxman, A., Cornett, J., Whiteford, H. and Saxena, S., 2019. New WHO prevalence estimates of mental disorders in conflict settings: a systematic review and meta-analysis. The Lancet, 394(10194), pp.240-248.
[43] Johnson, 2020
[44] Mate, G. (2023) Trauma, Illness and Healing in a Toxic Culture, Speaking at Troxy in London. 25th September 2023.
[45] Yoder-Maina, 2020, pg 158
[46] Yoder-Maina, 2020
[47] Rasmussen, B., 2019. The e!ects of trauma treatment on the therapist. In Trauma: Contemporary directions in trauma theory, research, and practice (pp. 354-384). Columbia University Press Konig & Reimman
[48] König & Reimann, 2018
[49] Pearlman, L. A., & Mac Ian, P. S. (1995). Vicarious traumatization: An empirical study of the e!ects of trauma work on trauma therapists. Professional Psychology: Research and Practice, 26(6), 558–565
[50] Hester, 2016
[51] Sotieva & Schofield, 2021
[52] Yoder-Maina, 2020
[53] Yoder-Maina, 2020
[54] Hester, 2016
[55] Yoder-Maina, 2020, pg 156

[56] Rutter, M., 2012. Resilience as a dynamic concept. Development and psychopathology, 24(2), pp.335-344.
[57] Perry, 2014
[58] Hester, 2016
[59] Ibid
[60] Ibid
61. Ibid
62. Akello, G., Reis, R. and Richters, A., 2010. Silencing distressed children in the context of war in northern Uganda: An analysis of its dynamics and its health consequences. Social Science & Medicine, 71(2), pp.213-220.
63. Ibid
64. Sotieva & Schofield, 2021