

ประสบการณ์การปรับตัวของผู้ที่สูญเสียการมองเห็น



นางสาวธัญลักษณ์ วัฒนาเฉลิมยศ

ศูนย์วิทยทรัพยากร

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2552

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ADJUSTMENT EXPERIENCES OF VISION LOSS PERSONS



Miss Thanyalak Wattanachalermyos

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Arts Program in Counseling Psychology

Faculty of Psychology

Chulalongkorn University

Academic Year 2009

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ประสบการณ์การปรับตัวของผู้ที่สูญเสียการมองเห็น

โดย

นางสาวธัญลักษณ์ วัฒนาเฉลิมยศ

สาขาวิชา

จิตวิทยาการศึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

รองศาสตราจารย์ ดร.โสรัช โพธิ์แก้ว

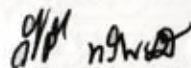
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

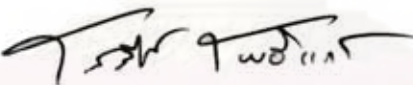
รองศาสตราจารย์ ดร.จิราพร เกศพิชญวัฒนา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้นักศึกษานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของ  
การศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทมหาบัณฑิต

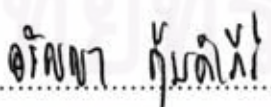
.....  ..... คณบดีคณะจิตวิทยา  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คณางค์ มณีศรี)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....  ..... ประธานกรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ วชิรี ทรัพย์มี)

.....  ..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก  
(รองศาสตราจารย์ ดร.โสรัช โพธิ์แก้ว)

.....  ..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม  
(รองศาสตราจารย์ ดร.จิราพร เกศพิชญวัฒนา)

.....  ..... กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์)

.....  ..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย  
(ดร. เก็จกนก เอื้อวงศ์)

สัญลักษณ์ วัฒนาเฉลิมยศ : ประสบการณ์การปรับตัวของผู้สูญเสียการมองเห็น.  
(ADJUSTMENT EXPERIENCES OF VISION LOSS PERSONS) อ.ที่ปรึกษา  
วิทยานิพนธ์หลัก : รองศาสตราจารย์ ดร.โสรัช โพธิ์แก้วน, อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม  
รองศาสตราจารย์ ดร.จิราพร เกศพิชญวัฒนา, 146 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์การปรับตัวของผู้สูญเสียการมองเห็น โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพตามแนวคิดปรากฏการณ์นิยม เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้สูญเสียการมองเห็นจำนวน 8 ราย วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ พบว่า ประสบการณ์การปรับตัวของผู้สูญเสียการมองเห็นในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยประเด็นหลัก 4 ประเด็น ดังนี้

1) ความทุกข์ใจจากการสูญเสียการมองเห็น เป็นความรู้สึกจากการสูญเสียการมองเห็นทำให้ผู้สูญเสียการมองเห็นเกิดความรู้สึกยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นไม่ได้ ความรู้สึกแปลกแยกจากคนรอบข้าง ความรู้สึกสิ้นหวังในชีวิต และความรู้สึกวิตกกังวลในการดำเนินชีวิต

2) การเผชิญความทุกข์ใจจากการสูญเสียการมองเห็น เป็นการพยายามจัดการกับความทุกข์ใจที่เกิดขึ้นโดย การระบายออกทางอารมณ์ การใช้ธรรมะอธิบายสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง การมองด้านบวก และการนึกถึงคำพูดของบุคคลที่นับถือ

3) การปรับตัวกับชีวิตที่มองไม่เห็น ได้แก่ การที่ผู้สูญเสียการมองเห็นปรับตัวกับชีวิตที่มองไม่เห็นโดยการเรียนรู้การใช้ชีวิตกับการมองไม่เห็น การปรับเปลี่ยนทัศนคติ และการได้รับการสนับสนุนทางสังคม

4) ความอองงามและความเติบโตจากความสูญเสีย เป็นความรู้สึกของผู้สูญเสียการมองเห็นที่เกิดการเรียนรู้จากความสูญเสียที่เกิดขึ้นก่อให้เกิดความอองงามและความเติบโต ได้แก่ การมีความมั่นใจในการดำเนินชีวิต การมีความภาคภูมิใจในตนเอง การมีเป้าหมายที่ชัดเจนในชีวิต และการรู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเอง

สาขาวิชา.....จิตวิทยาการปรึกษา.....ลายมือชื่อนิสิต วัฒนาเฉลิมยศ  
ปีการศึกษา.....2552.....ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก.....  
ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม.....

## 4978106838 : MAJOR COUNSELING PSYCHOLOGY

KEYWORDS : ADJUSTMENT / VISION LOSS / VISUAL IMPAIRMENT

THANYALAK WATTANACHALERMYOS : ADJUSTMENT EXPERIENCES OF  
VISION LOSS PERSONS. THESIS ADVISOR : ASSOC.PROF.SOREE  
POKAE0, Ed.D., THESIS CO-ADVISOR : ASSOC.PROF.JIRAPORN  
KESPICHAYAWATTANA, Ph.D., 146 pp.

This research was a phenomenological approach aimed to study adjustment experiences of vision loss persons. Data were collected by in-depth interview of 8 vision loss persons. Adjustment experiences of 8 key informants could be arranged into 4 themes as follow:

1. Theme of psychological suffering from vision losing: The vision loss persons could not accept the vision loss life and separated from others. They were despaired and worried about the vision losing life.

2. Theme of coping: The vision loss person's coping were emotional expressing, using dharma principle for explaining the vision losing, positive thinking and encouragement themselves with the meaning word.

3. Theme of adjustment into the vision loss life: The vision loss persons tried to live the vision loss life. They changed attitude to themselves and to the vision loss person. Social support was the key of the adjustment into the vision loss life.

4. Theme of growth from the vision losing: The vision loss persons were confident and proud of their vision loss life. They had the goal of life and felt value of life.

Department : ... Counseling Psychology ...

Academic Year : ... 2009 ...

Student's Signature *Thanyalak Wattanachalermyos*

Advisor's Signature *Soree Pokaeo*

Co-Advisor's Signature *Jiraporn K. Wattana*

## กิตติกรรมประกาศ

ข้าพเจ้าขอขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนเกื้อกูลให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงลงได้ ขอขอบคุณพ่อกับแม่ที่ได้ให้การสนับสนุนการเรียนรู้มาตลอดชีวิตของข้าพเจ้า ขอขอบคุณประสบการณ์ต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ทุกๆ ประสบการณ์เป็นส่วนสำคัญในการหล่อหลอมชีวิตในวันนี้ของข้าพเจ้า

ขอขอบคุณครูอาจารย์ ตั้งแต่ครูอาจารย์คนแรกในชีวิตคือพ่อแม่ ตลอดจนถึงครูอาจารย์ทุกท่านที่เอื้อให้ข้าพเจ้าได้มีวิชาความรู้และประสบการณ์ชีวิต ขอขอบคุณในความเมตตาของ รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โภธิแก้ว และรองศาสตราจารย์ ดร.จิราพร เกศพิชญวัฒนา ที่ช่วยตรวจทาน แก้ไข ให้คำแนะนำ ตลอดจนถึงกำลังใจในการทำงาน

ขอขอบคุณ คุณหทัยทิพย์ ที่ช่วยเหลือ และให้คำแนะนำในการทำงาน คุณครรชิต และคุณเรวดี ที่เอื้อเพื่อในการส่งบทความตีพิมพ์ลงวารสาร คุณศศิพันธ์ และคุณอภิญา เพื่อนผู้รับฟังและแบ่งเบาความหนักของงาน คุณณฤดี และคุณกสิณชาญ เพื่อนผู้ร่วมเดินทางฝ่าฟันทางที่ยากลำบากมาด้วยกัน รู้สึกขอบคุณใจทุกครั้งที่ว่าบนเส้นทางนี้ข้าพเจ้าไม่ได้เดินเพียงลำพัง ข้าพเจ้าขอขอบคุณความห่วงใยและกำลังใจจากเพื่อนๆ CO22ทุกท่าน ขอขอบคุณพี่น้อง Counseling ทุกท่าน ที่เกื้อกูลข้าพเจ้าทั้งในการทำงานและชีวิต

งานวิจัยชิ้นนี้จะสำเร็จลงไม่ได้ หากไม่ได้รับความกรุณาในการให้ข้อมูลจากผู้สูญเสียการมองเห็นทุกท่าน หลายๆ ครั้งในระหว่างที่พวกเขาถ่ายทอดประสบการณ์ให้ข้าพเจ้าฟัง มักจะเจ็บปวดด้วยน้ำตา แต่พวกเขาก็ยินดีที่จะถ่ายทอดประสบการณ์ของพวกเขาให้ผู้อื่นรับรู้ และการได้รับฟังประสบการณ์อันมีค่ายิ่งนั้นเป็นผลให้เกิดงานวิจัยชิ้นนี้สำเร็จลงได้ ข้าพเจ้ารู้สึกซาบซึ้งใจและขอขอบคุณผู้ให้ข้อมูลทุกท่าน

และสุดท้ายนี้ ข้าพเจ้าขอขอบคุณคุณวรวิญญูที่เป็นเพื่อนร่วมทางในการทำงานวิจัยชิ้นนี้ และคอยช่วยเหลือเกื้อกูลข้าพเจ้าในทุกๆ เรื่อง ขอขอบคุณที่ก้าวเดินเข้ามาในชีวิตของข้าพเจ้า และมอบความรัก ความปรารถนาดีให้แก่ข้าพเจ้าเสมอมา

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญภาพ.....	ญ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
คำจำกัดความของการวิจัย.....	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	3
ข้อจำกัดของการวิจัย.....	3
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	4
แนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัว.....	4
การสูญเสียการมองเห็น.....	10
การฟื้นฟูสมรรถภาพผู้สูญเสียการมองเห็น.....	14
การวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยา.....	21
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	26
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	30
ผู้ให้ข้อมูลหลัก.....	30
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	32
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	35
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	38

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิจัย.....	40
ความทุกข์ใจจากการสูญเสียการมองเห็น.....	40
การเผชิญความทุกข์ใจจากการสูญเสียการมองเห็น.....	50
การปรับตัวกับชีวิตที่มองไม่เห็น.....	60
ความงอกงามและความเติบโตจากความสูญเสีย.....	76
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	85
สรุปผลการวิจัย.....	85
อภิปรายผลการวิจัย.....	87
ข้อจำกัดในการวิจัย.....	92
ข้อเสนอแนะ.....	93
รายการอ้างอิง.....	95
ภาคผนวก.....	101
ภาคผนวก ก .....	102
ภาคผนวก ข .....	106
ภาคผนวก ค .....	128
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	146

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## สารบัญตาราง

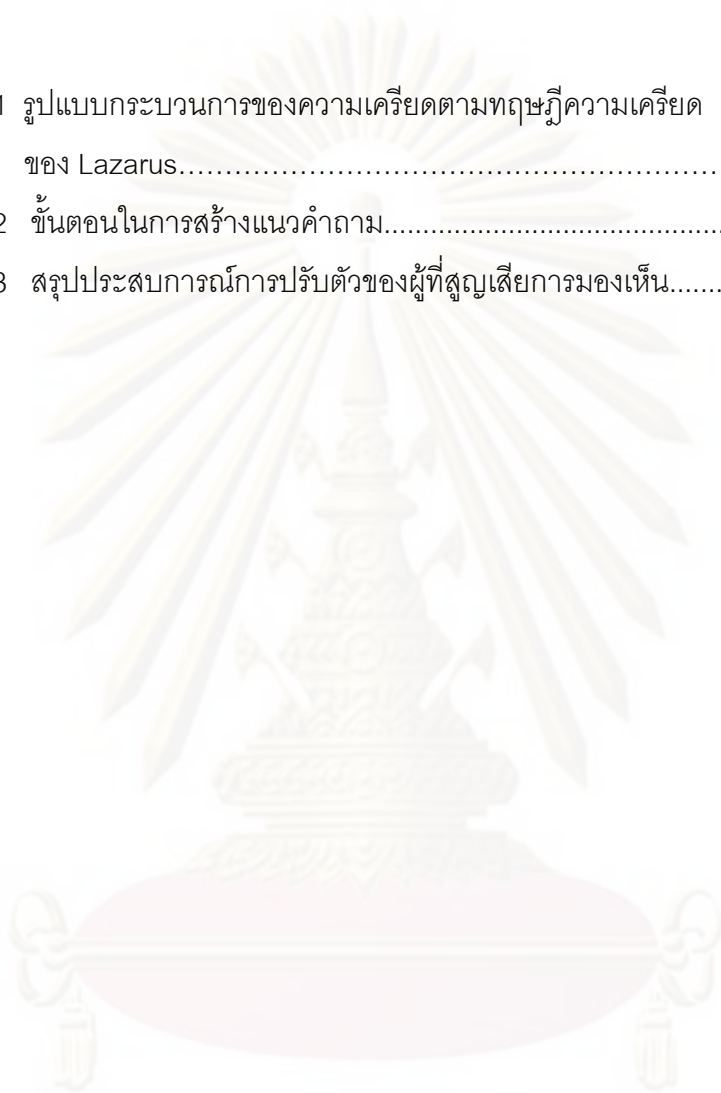
	หน้า
ตารางที่ 1 แสดงข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูลหลัก.....	32
ตารางที่ 2 การรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์ และการจดบันทึก.....	107
ตารางที่ 3 แสดงประเด็นหลัก / ประเด็นย่อย และตัวอย่างข้อมูล.....	129



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## สารบัญภาพ

	หน้า
แผนภาพที่ 1 รูปแบบกระบวนการของความเครียดตามทฤษฎีความเครียด ของ Lazarus.....	6
แผนภาพที่ 2 ขั้นตอนในการสร้างแนวคำถาม.....	34
แผนภาพที่ 3 สรุปประสบการณ์การปรับตัวของผู้ที่สูญเสียการมองเห็น.....	84



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การสูญเสียการมองเห็น คือ การที่บุคคลสูญเสียการทำหน้าที่ของอวัยวะ (Loss of body function) เป็นการสูญเสียที่ส่งผลกระทบต่ออย่างมากต่อบุคคลนั้น เพราะการมองเห็นมีส่วนช่วยในการดำรงชีวิตของมนุษย์อย่างมาก ในอวัยวะที่ทำหน้าที่รับสัมผัสทั้งหมด ดวงตาเป็นอวัยวะรับสัมผัสที่สำคัญที่สุดในแต่ละวันมนุษย์ใช้สายตามองเพื่อการสื่อสารและการเรียนรู้มากที่สุดเป็นอันดับแรกถึงร้อยละ 80 ของอวัยวะสัมผัสทั้งห้า (ทีมจักษุแพทย์ โรงพยาบาลรัตนิน, 2547)

การสูญเสียการมองเห็นเป็นเหตุการณ์ที่บุคคลต้องประสบกับเหตุการณ์ที่เปลี่ยนแปลงในชีวิต เหตุการณ์นี้เป็นภาวะที่ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึก “ไร้ความสามารถ” ซึ่งความรู้สึกไร้ความสามารถนี้ไม่เพียงเป็นความรู้สึกทางด้านร่างกายที่อวัยวะไม่สามารถทำหน้าที่ได้ตามปกติเท่านั้น แต่ยังเป็นความรู้สึกที่ส่งผลกระทบต่อภาวะจิตใจอย่างมากอีกด้วย (ชาลินี สุวรรณยศ, 2542) บุคคลที่สูญเสียการมองเห็นรู้สึกเจ็บปวด โศกเศร้าเสียใจ รู้สึกว่าตนเองเป็นคนที่ไร้ประโยชน์ เกิดความทุกข์ทรมานที่จะดำรงชีวิตต่อไป ดังนั้น การสูญเสียการมองเห็นจึงเป็นภาวะวิกฤตที่ใหญ่หลวงของชีวิต Hoff (1984) กล่าวไว้ว่า ภาวะวิกฤตเป็นภาวะที่บุคคลตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่ร้ายแรงในชีวิต เป็นภาวะที่ทำให้ลายความสมดุลซึ่งเกิดขึ้นเมื่อบุคคลเผชิญกับอุปสรรคที่ทำให้ลายเป้าหมายของชีวิตและไม่สามารถใช้ชีวิตปกติที่เคยใช้แก้ไขปัญหาของตนเองได้ ทำให้บุคคลนั้นเกิดความว้าวุ่น ไม่สบายอารมณ์และแก้ปัญหาไม่ตก (โสภา อ่อนโอบาส, 2538) ซึ่งปฏิกิริยาทางจิตใจที่ตอบสนองต่อภาวะวิกฤตจะแตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล บุคคลต้องปรับตัวให้ยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นและดำเนินชีวิตต่อไป ซึ่งจะต้องฝ่าฟันภาวะวิกฤตที่เกิดขึ้นกับตนเองไปให้ได้เพื่อให้เกิดการใช้ชีวิตที่ยังคงอยู่อย่างเหมาะสม

นอกจากผู้สูญเสียการมองเห็นต้องเผชิญกับอุปสรรคที่เกิดขึ้นภายในตนเองแล้วนั้น ผู้สูญเสียการมองเห็นยังต้องเผชิญกับความเชื่อและทัศนคติของสังคมที่มีต่อผู้พิการทางการมองเห็นที่ไม่ถูกต้องอีกด้วย ก็คือ คนพิการทางการมองเห็นไม่มีความสามารถ ไม่สามารถประกอบอาชีพอะไรได้นอกจากอาชีพขายสลากกินแบ่งรัฐบาล หมอนวดแผนโบราณ หมอคู่ข้างถนน หรือเป็นขอทานเลี้ยงชีวิตไปวัน ๆ (วิริยะ นามศิริพงศ์พันธุ์, 2541) ทำให้คนพิการทางการมองเห็นหลายคนถูกแยกตัวออกจากสังคมและขาดโอกาสในการเข้าถึงบริการทางสังคม ซึ่งทัศนคติทางลบเหล่านี้ย่อมได้รับการถ่ายทอดต่อมาหลายชั่วคน และส่งผลให้การปฏิบัติต่อคนพิการทางสายตาเป็นไปในทางที่ไม่สร้างสรรค์ (มณฑิยา บุญตัน, 2543)

ทัศนคติดังกล่าวเป็นทัศนคติที่ไม่ถูกต้องต่อผู้พิการทางการมองเห็น ในความเป็นจริงนั้นตามคำจำกัดความของพระราชบัญญัติการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ พ.ศ.2534 ผู้พิการทางการมองเห็นสามารถจำแนกออกได้เป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรก คือ คนตาบอดสนิท ตั้งแต่มองไม่เห็นเลยไปจนถึงมองเห็นเฉพาะแสงและเงา กลุ่มที่สอง คือ คนสายตาลีออนวาง สามารถใช้สายตาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้คล้ายกับคนสายตาปกติ แต่อาจต้องมีการปรับขนาดวัตถุเพื่อให้มองเห็นได้ชัดเจนขึ้น เช่น การอ่านหนังสือพิมพ์ตัวพิมพ์ขยายใหญ่ (คณะกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2550) ซึ่งในปัจจุบันมีเทคโนโลยีมากมายที่ช่วยให้ผู้พิการทางสายตาสามารถประกอบอาชีพได้ เช่น อักษรเบลล์ โปรแกรมคอมพิวเตอร์ที่พูดได้ เป็นต้น

ดังนั้น ผู้สูญเสียการมองเห็นต้องมีการปรับตัวทั้งทางด้านตนเองและทางด้านสังคมเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูญเสียการมองเห็นในภายหลัง เนื่องจากดวงตาที่เคยทำงานได้ตามปกติกลับไม่สามารถทำงานได้ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจึงส่งผลกระทบต่อผู้สูญเสียการมองเห็นในภายหลังเป็นอย่างมาก กระบวนการปรับตัวของผู้สูญเสียการมองเห็นจึงต้องเกิดขึ้นตลอดชีวิต เพราะบุคคลต้องประสบกับเหตุการณ์ที่แปรเปลี่ยนไปตลอดเวลา จึงทำให้บุคคลต้องปรับ และพัฒนาตนเองให้อยู่ในสภาพนั้นๆ ได้อย่างกลมกลืน (Coleman & Glaros, 1983)

อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยพบว่า การศึกษาเชิงจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับคนพิการมีน้อยมาก ส่วนใหญ่เป็นงานวิจัยทางการศึกษา ด้านอุปกรณ์อำนวยความสะดวก ด้านการแพทย์ และด้านอาชีพ (เจนจิรา เทศทิม, 2546) มีงานวิจัยเชิงจิตวิทยาบางงานที่เกี่ยวข้องกับผู้พิการด้านอื่น เช่น งานวิจัยของชาลินี สุวรรณยศ (2542) เรื่องการใช้กลุ่มจิตวิทยาการปรึกษาเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของบุคคลที่สูญเสียภาวะแขนขา งานวิจัยของพัชรา ลิ้มอำไพ (2537) เรื่องผลของกลุ่มจิตวิทยาการปรึกษาเพื่อเพิ่มสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของบุคคลที่สูญเสียหน้าที่ที่ไม่เกี่ยวกับการพูดและการเขียน เป็นต้น

ดังนั้น ผู้วิจัยในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาจึงมีความสนใจศึกษาถึงประสบการณ์การปรับตัวของผู้สูญเสียการมองเห็น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มผู้สูญเสียการมองเห็นในภายหลังกำเนิด เพราะเป็นกลุ่มที่เคยมีความสามารถในการมองเห็นมาก่อน และการสูญเสียการมองเห็นย่อมมีผลกระทบอย่างมากทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งประสบการณ์ดังกล่าวมีส่วนสำคัญที่ช่วยให้เกิดความเข้าใจต่อผู้สูญเสียการมองเห็นภายหลังกำเนิด และมีส่วนช่วยในด้านของการปรับตัวเพื่อให้สามารถกลับมาดำรงชีวิตตามปกติได้ ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology) เพื่อมุ่งทำความเข้าใจและอธิบายถึงความหมายของประสบการณ์ชีวิตที่บุคคลได้ประสบมาเป็นหลักทั้งในด้านจิตใจและพฤติกรรม

## วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาประสบการณ์การปรับตัวของผู้ที่สูญเสียการมองเห็น

## คำถามการวิจัย

ประสบการณ์การปรับตัวของผู้ที่สูญเสียการมองเห็นเป็นอย่างไร

## ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาเพื่อศึกษาประสบการณ์ปรับตัวของผู้ที่สูญเสียการมองเห็นที่ได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพ โดยมีผู้ให้ข้อมูลคือ ผู้ที่สูญเสียการมองเห็น ใช้วิธีเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก(In-depth Interview) การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม และการจดบันทึกภาคสนาม สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักจนข้อมูลอิ่มตัว (Saturation)

## คำจำกัดความของการวิจัย

**ประสบการณ์การปรับตัว** หมายถึง การรับรู้เหตุการณ์และการบอกเล่าถึงความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่บุคคลใช้ในการตอบสนอง เพื่อจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น ภายหลังจากบุคคลรับรู้ว่าคุณสูญเสียการมองเห็น

**ผู้ที่สูญเสียการมองเห็น** หมายถึง ผู้ที่พิการทางการมองเห็นภายหลังกำเนิด ซึ่งสูญเสียการมองเห็นทั้งสองข้างและการสูญเสียนั้นเกิดขึ้นมานานกว่า 12 เดือน และมีความพิการทางการมองเห็นเพียงอย่างเดียว สาเหตุของความพิการอาจเกิดจากความผิดปกติของสายตาดูและ/หรืออุบัติเหตุก็ได้

**การวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยา** หมายถึง การศึกษาเพื่อทำความเข้าใจความหมายของประสบการณ์ชีวิตที่บุคคลได้ประสบมาเป็นหลัก ซึ่งในการวิจัยนี้เป็นการมุ่งทำความเข้าใจประสบการณ์การปรับตัวของผู้ที่สูญเสียการมองเห็น

## ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เข้าใจประสบการณ์การปรับตัวของผู้ที่สูญเสียการมองเห็น
2. จะได้นำผลจากการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผู้สูญเสียการมองเห็นไปใช้เป็นแนวทางในการเตรียมความพร้อมของนักจิตวิทยาการปรึกษา ก่อนที่จะให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแก่ผู้สูญเสียการมองเห็น

## ข้อจำกัดของการวิจัย

ข้อค้นพบที่ได้จากการวิจัยนี้สามารถอธิบายได้เฉพาะกลุ่มที่ทำการศึกษาเท่านั้น

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เสนอแนวคิดเบื้องต้น และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นพื้นฐานในการทำความเข้าใจประสบการณ์ของผู้ที่สูญเสียการมองเห็น ผู้วิจัยใช้แนวคิดดังกล่าวนี้เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแนวคำถาม หรือตามประเด็นในการศึกษา แต่ทั้งนี้มิได้ใช้เป็นโครงสร้างเพื่อการจำกัดความคิด หรือจำกัดการตีความของผู้วิจัย แนวคิดเบื้องต้นที่ผู้วิจัยนำมาใช้มีดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัว
2. การสูญเสียการมองเห็น
3. การฟื้นฟูสมรรถภาพผู้สูญเสียการมองเห็น
4. การวิจัยแบบปรากฏการณ์วิทยา
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 1. แนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัว

##### 1.1 ความหมายของการปรับตัว

กระบวนการปรับตัวตามแนวคิดของ Lazarus และ Folkman (1984) เป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องระหว่างการใช้ปฏิสัมพันธ์ของบุคคลและสิ่งแวดล้อม การปรับตัวเพื่อเผชิญความเครียด หมายถึง กลไกทุกอย่างที่บุคคลใช้จัดการกับปัญหาหรือสิ่งที่มากระตุ้น ที่เป็นอันตรายจนเกิดเป็นความเครียด เพื่อรักษาภาวะสมดุลของจิตใจที่ถูกรบกวน เพื่อให้สามารถทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งแต่ละพฤติกรรมจะประกอบด้วย การตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมที่จะช่วยให้บุคคลควบคุมภาวะตึงเครียด รวมไปถึงกระบวนการที่เสริมสร้างความสำเร็จในการปรับตัวต่อภาวะจิตใจด้วย กระบวนการปรับตัวของบุคคลประกอบด้วย 2 ขั้นตอน คือ การประเมินค่าสถานการณ์ (Appraisal) และการเผชิญความปัญหา (Coping efforts)

กมลรัตน์ หล้าสูงวงศ์ (2524) ได้กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึง กระบวนการที่บุคคลพยายามปรับปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเอง ไม่ว่าจะเป็นปัญหาทางด้านอารมณ์ ปัญหาทางด้านบุคลิกภาพ และปัญหาทางด้านความต้องการให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม จนเป็นสภาพการณ์ที่ตนสามารถอยู่ได้ในสังคมหรือสภาพแวดล้อมนั้น ๆ

เปรมพร มั่นเสมอ (2545) ได้ให้ความหมายว่า การปรับตัว หมายถึง กระบวนการทางจิตใจที่บุคคลต้องเผชิญ และเปิดรับประสบการณ์ที่เกี่ยวกับความต้องการ ความกดดัน ความท้าทายและปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั้งจากตนเอง และสิ่งแวดล้อมได้ และสามารถนำประสบการณ์ที่เกิดขึ้นมาผสมผสานในโครงสร้างของตนได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งสามารถเปลี่ยนแปลงตนให้

เหมาะกับสภาพแวดล้อมต่างๆ โดยที่ตนเองรู้สึกมีความสุขทั้งกายและจิตใจ และสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างราบรื่น

สุพัตรา ทองคุณ (2545) ได้ให้ความหมายว่า กระบวนการปรับตัว หมายถึง รูปแบบของความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่บุคคลใช้ในการตอบสนอง เพื่อจัดการกับความกดดันที่มากกระตุ้น

จากความหมายการปรับตัวพอสรุปได้ว่า การปรับตัว หมายถึง ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคลที่ใช้ในการตอบสนอง เพื่อจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง

## 1.2 รูปแบบกระบวนการของความเครียดตามทฤษฎีความเครียดของ Lazarus

Lazarus และ Folkman(1984) ได้อธิบายความเครียดในแง่ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม กระบวนการของความเครียด (Lazarus and Folkman, 1984 ; สุภาพรรณ โคตรจรัส, 2539) ได้เสนอรูปแบบกระบวนการของความเครียด (A Transactional Model of the Stress Process) ที่ได้พัฒนาตามทฤษฎีความเครียดของ Lazarus (Lazarus & Folkman, 1984) ซึ่งประกอบด้วย องค์ประกอบหลัก 5 ประการ คือ (1) การเกิดเหตุการณ์ที่อาจก่อให้เกิดความเครียด (2) การประเมินขั้นต้น (3) การประเมินขั้นที่สอง (4) การเผชิญปัญหาและ (5) ผลลัพธ์ของการปรับตัว แผนภูมิมรูปแบบกระบวนการของความเครียดดังนี้

## A Transactional Model of the Stress Process



แผนภาพที่ 1 รูปแบบกระบวนการของความเครียดตามทฤษฎีความเครียดของ Lazarus (Slavin, Rainer, Maareary, & Gowda, 1991; สุภาพรพรณ โคตรจรัส, 2539)

1. การเกิดเหตุการณ์ที่อาจก่อให้เกิดความเครียด (Occurrence of a potentially Stressful Event)

ความเครียดเป็นผลของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งรวมไปถึงเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นแก่บุคคลนั้นด้วย ซึ่งถือเป็นสิ่งเร้าที่มากกระตุ้นให้เกิดความเครียด ความไม่มั่นใจ หรือมีผลขัดขวางการดำเนินชีวิตตามปกติ หรืออาจเป็นเหตุการณ์ที่เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ในชีวิต เช่น การสูญเสียญาติพี่น้อง การหย่าร้าง การล้มละลาย การตกงาน หรือเป็นเหตุการณ์ย่อยๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น ความกังวลเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา น้ำหนัก ส่วนสูง การทำงานมากเกินไป ปัญหาจราจร หรือเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นต่อเนื่องในชีวิต เช่น อาการป่วยเรื้อรัง หรือแม้แต่เหตุการณ์สืบสวนวุ่นวาย หรือความสูญเสียที่แม้จะไม่เกิดขึ้นกับบุคคลโดยตรง เช่น ข่าววาทภัย ซึ่งจะมีความเครียดมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับประเมินเหตุการณ์และการประเมินความสามารถของบุคคล (Lazarus & Folkman, 1984)



## 2. การประเมินขั้นต้น (Primary Appraisal)

เป็นการประเมินเหตุการณ์หรือสภาพการณ์ในสภาพแวดล้อมของบุคคล เมื่อบุคคลประสบเหตุการณ์ บุคคลก็จะประเมินเหตุการณ์ที่ประสบโดยทั่วไป ไม่เฉพาะเจาะจง เพื่อที่จะตัดสินเหตุการณ์นั้นมีผลคุกคามต่อตนเองหรือไม่ การประเมินจะใช้ทั้งปัจจัยส่วนบุคคล คือ ค่านิยมและความเชื่อของบุคคลในการประเมิน เช่น การถามตนเองว่า “ฉันมีปัญหาหรือไม่” และปัจจัยทางสภาพการณ์ คือ เหตุการณ์นั้น ๆ เป็นเหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้นแล้วหรือเป็นเหตุการณ์แปลกใหม่ การประเมินขั้นนี้ เป็นการประเมินสถานการณ์ว่าเป็นอย่างไร ซึ่งบุคคลจะประเมินเหตุการณ์ออกมาใน 3 ลักษณะ ได้แก่ เหตุการณ์นั้นไม่เกี่ยวข้องกับตน หรือมีประโยชน์เป็นผลดีต่อตน หรือเต็มไปด้วยความยุ่งยากก่อให้เกิดความสูญเสียต่อตน ทำให้เกิดความเครียด

การรับรู้ว่าคุณกำลังมีปัญหานั้นเกิดได้จากการประเมินใน 3 ลักษณะ ได้แก่ การประเมินเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนแล้วว่าเป็นอันตราย และก่อให้เกิดความสูญเสีย หรือคาดว่าเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นน่าจะเป็นอันตราย และเกิดความสูญเสีย ทำให้รู้สึกถูกคุกคามหรือคาดว่าเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นยุ่งยากเป็นปัญหา แต่น่าจะจัดการได้ เป็นการประเมินว่าเหตุการณ์ท้าทายความสามารถ

1) อันตรายหรือสูญเสีย (Harm/Loss) เป็นการประเมินผลของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้านลบ หลังจากเหตุการณ์ที่ผ่านไปแล้ว ผลของเหตุการณ์ก่อให้เกิดความรู้สึกสูญเสียหรือเป็นอันตรายต่อบุคคลทั้งด้านสัมพันธภาพ สุขภาพ หรือความมีคุณค่าในตนเอง

2) การคุกคาม (Threat) เป็นการประเมินเหตุการณ์โดยบุคคลคาดคะเนว่าเหตุการณ์นั้นจะทำให้เกิดอันตราย หรือเป็นการสูญเสีย เป็นการคาดคะเนผลของเหตุการณ์ในทางลบ

3) การท้าทาย (Challenge) เป็นการประเมินเหตุการณ์โดยบุคคลคาดคะเนผลว่า เหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นยุ่งยากเป็นปัญหา แต่น่าจะจัดการได้ น่าจะเกิดผลที่ดีได้ มองเห็นความยุ่งยากและปัญหา แต่คาดคะเนผลของเหตุการณ์ในทางบวก เป็นการประเมินว่าเหตุการณ์ท้าทายความสามารถ

ในเหตุการณ์เดียวบุคคลอาจประเมินได้มากกว่า 1 ลักษณะก็ได้ โดยเหตุการณ์นั้นบุคคลอาจจะรู้สึกว่าคุณคามพร้อมกับความรู้สึกว่าท้าทายด้วยก็ได้ ซึ่งหมายถึงการประเมินเป็นทั้งด้านลบและด้านบวก และในเหตุการณ์เดียวกันอาจทำให้บุคคลเกิดความเครียดในระดับที่ต่างกันก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกันของบุคคล ในการประเมินขั้นต้นนี้ หากบุคคลประเมินว่าเป็นการท้าทายจะทำให้บุคคลเผชิญปัญหาได้ง่ายกว่าการที่บุคคลประเมินเหตุการณ์ว่าเป็นภาวะคุกคามหรือเป็นอันตรายหรือสูญเสีย

### 3. การประเมินขั้นที่สอง (Secondary Appraisal)

หลังจากการประเมินขั้นต้นแล้วว่าตนเองกำลังมีปัญหาก็คงเกิดการประเมินในขั้นที่ 2 ตามมา ในขั้นนี้บุคคลจะประเมินค่าตนเองว่าสามารถจัดการกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างไรบ้าง เป็นการประเมินความสามารถของตนเอง และแหล่งทรัพยากรที่ให้ความช่วยเหลือที่จะได้รับว่าจะสามารถจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้หรือไม่อย่างไร ซึ่งแหล่งช่วยเหลือมีทั้งแหล่งช่วยเหลือทางกายภาพ แหล่งช่วยเหลือทางสังคม และแหล่งช่วยเหลือด้านจิตใจ นำสิ่งเหล่านี้มาพิจารณา ร่วมกัน และเลือกทางออกที่จะใช้ในการเผชิญปัญหา

การประเมินในขั้นนี้มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับขั้นต้น ซึ่งการประเมินในขั้นที่ 2 จะเกิดตามการประเมินขั้นต้นมาอย่างต่อเนื่องแต่ก็ไม่จำเป็นว่าต้องเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องทุกครั้ง บางครั้งอาจเกิดหลังจากผ่านไปแล้วช่วงเวลาหนึ่งก็ได้ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในแต่ละขั้นนั้นอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ เช่น ในการประเมินครั้งแรกอาจรู้สึกว่าคุณค่าต่อชีวิตตนเอง แต่เมื่อประเมินความสามารถของตนเอง และแหล่งช่วยเหลือจึงพบว่าสามารถจัดการได้ อาจรู้สึกว่าเป็นเรื่องท้าทายก็เป็นได้ และหากประเมินในขั้นที่ 2 แล้วพบว่าไม่สามารถจัดการกับปัญหาได้ก็อาจนำไปสู่การประเมินในขั้นต้นใหม่ได้อีก

### 4. การเผชิญปัญหา (Coping Efforts)

เป็นขั้นของการลงมือดำเนินการเพื่อจัดการกับปัญหาหรือความเครียดที่เกิดขึ้น การเผชิญปัญหาของบุคคลจะแสดงออกมาสัมพันธ์กับความรูสึกนึกคิด จิตใจ และอารมณ์ของบุคคลนั้น โดยพยายามที่จะควบคุม ลด หรือทนต่อความต้องการทั้งภายในและภายนอกที่เกิดจากเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด และวิธีจัดการกับความเครียด แบ่งโดยทั่วไปได้ 2 แบบ (Lazarus & Folkman, 1984) คือ

1) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา (Problem-focused Coping) เป็นความพยายามในการทำความเข้าใจปัญหา พิจารณาว่า ปัญหาคืออะไร สาเหตุอยู่ที่ไหน และหาทางออกที่เป็นไปได้ กลวิธีที่ใช้อาจมุ่งแก้ไขปรับเปลี่ยนสถานการณ์ หรือพฤติกรรมของผู้อื่น หรือมุ่งแก้ไขที่ตนเอง เช่น พิจารณาทบทวน ปรับเปลี่ยนทัศนคติและความต้องการของตนเอง พัฒนาทักษะที่ใช้ในการเผชิญปัญหา เป็นต้น เป็นการวางแผน วางขั้นตอนในการดำเนินการ มุ่งมั่นในการแก้ปัญหา และลงมือดำเนินการแก้ไขปัญหานั้นโดยตรง

2) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotion-focused Coping) เป็นความพยายามที่จะจัดการกับอารมณ์ทางลบทั้งหลายที่เกิดขึ้น เช่น ความกลัว ความโกรธ ความเศร้า ความสงสัยไม่แน่ใจ ความคับข้องใจ ความวิตกกังวลและความไม่สบายใจต่างๆ กลวิธีที่ใช้ อาจเป็นการระบายออกทางอารมณ์ การแสวงหาการสนับสนุนทางสังคมเพื่อได้รับความกำลังใจ การมองปัญหาในแงุ่มใหม่ในทางบวก การทำสมาธิ การออกกำลังกาย เป็นต้น

โดยทั่วไป บุคคลจะใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหาในกรณีนี้เห็นว่าตนสามารถจะจัดการกับปัญหาได้ และมักจะใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์เมื่อเห็นว่าปัญหานั้นเกินกว่าแก้ไขได้ การเผชิญปัญหาที่ให้ผลดีที่สุดที่สุด คือการใช้กลวิธีทั้ง 2 แบบดังกล่าวให้ช่วยเสริมซึ่งกันและกัน นำไปสู่การจัดการกับปัญหาได้อย่างราบรื่นและมีประสิทธิภาพ

#### 5. ผลลัพธ์ของการปรับตัว (Adaptational Outcomes)

Lazarus และ Folkman (1984) จำแนกผลการปรับตัวต่อความเครียด ซึ่งอาจเป็นผลระยะสั้นหรือระยะยาว เป็นผลลัพธ์ที่เกิดจากการเผชิญความเครียดไว้ 3 ด้าน คือ

1) ผลทางด้านสังคม (Social functioning) เป็นผลการปรับตัวต่อความเครียดที่บุคคลตอบสนองต่อการดำรงชีวิตในบทบาทและหน้าที่ของตน ความพึงพอใจที่เกิดจากสัมพันธภาพระหว่างบุคคล หรือการมีทักษะที่จะเป็นในการดำรงชีวิต เป็นต้น

2) ผลทางด้านจิตใจ (Morale) มีผลการรับรู้ตนเองต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน รู้สึกอย่างไรต่อตนเองและสภาพชีวิตของตนเอง เช่น พึงพอใจ หรือไม่พึงพอใจ มีความสุข หรือไม่มีความสุข มีความหวัง หรือหวาดกลัว เป็นต้น

3) ผลทางด้านสุขภาพร่างกาย (Somatic illness) เป็นผลที่ทำให้บุคคลสามารถตอบสนองความต้องการทางด้านร่างกาย หรือมีผลทำให้บุคคลมีสุขภาพร่างกายทรุดโทรม ขึ้นอยู่กับวิธีเผชิญความเครียดที่บุคคลเลือกใช้

ในกระบวนการของความเครียด ปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในองค์ประกอบหลักทั้ง 5 ประการ (Lazarus and Folkman, 1984; Carver, Scheier, and Weintraub, 1989) ไม่ได้เกิดขึ้นตามลำดับ จากการเกิดเหตุการณ์ที่อาจก่อให้เกิดความเครียดสู่การประเมินขั้นต้น การประเมินขั้นที่สอง การเผชิญปัญหา และผลลัพธ์ของการปรับตัว ซึ่งจะนำไปสู่การประเมินเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นอีกครั้งหนึ่ง (Reappraisal) เพียงเท่านั้น แต่ผลที่เกิดขึ้นในกระบวนการย่อยแต่ละองค์ประกอบอาจทำให้บุคคลย้อนกลับไปประเมินกระบวนการย่อยที่ผ่านมาอีกครั้งหนึ่งย้อนกลับไปกลับมา เป็นการประเมินซ้ำแล้วซ้ำอีกได้

บุคคลที่เคยประเมินว่า เหตุการณ์นั้นคุกคาม แต่เมื่อมีข้อมูลเพิ่มเติมให้ประเมินได้ว่าวิธีการและแหล่งให้ความช่วยเหลือในการเผชิญปัญหานั้นเหมาะสมเพียงพอ บุคคลก็จะย้อนกลับไปประเมินเหตุการณ์ที่เคยเห็นว่าคุกคามนั้นอีกครั้งหนึ่ง โดยเห็นว่า คุกคามน้อยลงหรือเมื่อใช้วิธีการเผชิญปัญหาไปแล้วพบว่า ไม่ได้ผลตามที่คาดไว้ บุคคลอาจประเมินเหตุการณ์ที่ประสบนั้นอีกครั้งหนึ่งโดยอาจเห็นว่า คุกคามน้อยลงหรือใช้วิธีการเผชิญปัญหาที่เหมาะสมใหม่ เป็นวงจรที่เกิดขึ้นซ้ำแล้วซ้ำอีกในกระบวนการของความเครียด

## 2. การสูญเสียการมองเห็น

### 2.1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้พิการทางการมองเห็น

ข้อมูลจำนวนคนตาบอดที่มากขึ้นทะเบียนคนพิการตามพระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ พ.ศ. 2534 กับกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ณ วันที่ 30 เมษายน 2550 มีผู้พิการทางการมองเห็นมากขึ้นทะเบียนทั้งสิ้นจำนวน 63,543 คน คิดเป็นร้อยละ 10.41 ของจำนวนคนพิการทั้งหมดที่มากขึ้นทะเบียน โดยแยกเป็นชาย 35,026 คน เป็นหญิง 32,106 คน อย่างไรก็ตามองค์กรภาคเอกชนหลายแห่งมักใช้ตัวเลขคาดประมาณจำนวนผู้พิการทางการเห็นขององค์การอนามัยโลก ซึ่งระบุว่าประเทศกำลังพัฒนาทั้งหลายจะมีจำนวนผู้พิการทางการมองเห็นร้อยละ 1 ของจำนวนประชากรทั้งประเทศ ดังนั้นประเทศไทยจึงน่าจะมีผู้พิการทางการเห็นอยู่ไม่น้อยกว่า 620,000 คน (สถาบันคนตาบอดแห่งชาติเพื่อการวิจัยและพัฒนา, 2550)

### 2.2 ความหมายของผู้พิการทางการมองเห็น

พระราชบัญญัติการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ พ.ศ. 2534 ได้ให้ความหมายของคนพิการทางการมองเห็น ได้แก่ (ก) คนที่มีสายตาข้างที่ดีกว่าเมื่อใช้แว่นสายตาธรรมดาแล้วมองเห็นน้อยกว่า 6/18 หรือ 20/70 ลงไปจนมองไม่เห็นแม้แต่แสงสว่าง หรือ (ข) คนที่มีลานสายตาแคบกว่า 30 องศา

จากความหมายข้างต้นทำให้สามารถแบ่งคนพิการทางการเห็นออกได้เป็น 2 กลุ่มใหญ่ ๆ ได้แก่ คนตาบอดสนิทคือผู้ที่ไม่เห็นเลยไปจนถึงผู้ที่มีมองเห็นเฉพาะแสงและเงากับคนสายตาเลือนรางซึ่งจะสามารถใช้สายตาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้คล้ายกับคนสายตาปกติ แต่อาจต้องมีการปรับขนาดของวัตถุเพื่อให้มองเห็นได้ชัดเจนขึ้น เช่น การอ่านหนังสือตัวพิมพ์ขยายใหญ่ (Large Print)

นอกจากนี้ ความหมายของผู้พิการทางการมองเห็น สามารถแบ่งได้ตามลักษณะทั่วไป ดังนี้ (ระพีภัทร์ วงษ์ภักดี, 2542)

1. ความหมายโดยทั่วไป ผู้พิการทางการมองเห็น คือ ผู้ที่ไม่เห็นหรือเห็นอยู่บ้างแต่ไม่สามารถที่จะทำงาน โดยใช้สายตาได้ดีเท่ากับคนปกติ

2. ความหมายทางการศึกษา หมายถึง ผู้ที่ไม่สามารถรับการศึกษาได้โดยการมองเห็น หรือโดยการใช้สายตา แต่สามารถศึกษาได้โดยการฟัง การสัมผัส การดมกลิ่น และการใช้กล้ามเนื้อ เป็นต้น

3. ความหมายทางการแพทย์ โดยเฉพาะการให้ความหมายของแพทย์จากสหรัฐอเมริกา กำหนดไว้ว่า ผู้ใดที่มองเห็นต่ำกว่าปกติ 10% ถือว่าเป็นผู้พิการทางการมองเห็น

4. ความหมายทางกฎหมาย จากคำจำกัดความหลายประเทศพบว่ามีการให้ความหมายใกล้เคียงกัน คือ หมายถึง คนที่มีสายตาต่ำกว่า 20/200 ฟุตหรือ 6/60 เมตร หรือผู้ที่มีลาน

สายตาไม่เกิน 20 องศา ภายหลังแก้ไขและรักษาแล้ว (20/200 ฟุต , 6/60 เมตร หมายถึง คนปกติมองเห็นวัตถุชิ้นหนึ่งได้ในระยะ 200 ฟุตหรือ 60 เมตร แต่คนที่มีความบกพร่องทางการเห็น จะเห็นวัตถุชิ้นเดียวกันได้ในระยะ 20 ฟุตหรือ 6 เมตรเท่านั้น) และคนปกติจะมีลานสายตาหรือบริเวณที่สายตาสามารถมองเห็นได้ 180 องศา ในขณะที่คนที่มีความบกพร่องทางการเห็นมีลานสายตาไม่เกิน 20 องศา ภายหลังแก้ไขและรักษาแล้ว

5. ความหมายทางอาชีพ หมายถึง ผู้ที่ไม่สามารถประกอบอาชีพโดยใช้การเห็นได้ เช่น อาชีพเกี่ยวกับการใช้สีต่างๆ การอ่านหรือการเขียนหนังสือปกติ การเจียรในอัญมณี และอาชีพด้านการออกแบบ เป็นต้น

ในงานวิจัยนี้ ผู้ที่สูญเสียการมองเห็น หมายถึง ผู้พิการทางการมองเห็นภายหลังกำเนิด โดยเป็นผู้ที่มองไม่เห็น หรือเห็นอยู่บ้างแต่ไม่สามารถทำกิจกรรมต่างๆได้เหมือนคนทั่วไป และสูญเสียการมองเห็นของดวงตาทั้งสองข้าง

### 2.3 สาเหตุของการสูญเสียการมองเห็น

ในทางการแพทย์ มักถือว่าความพิการนั้นเป็นโรคชนิดหนึ่ง สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคหรือเกิดความพิการนั้น อาจจะใช้วิธีจำได้ง่ายๆว่ามีสาเหตุอยู่ 5 ประการด้วยกันคือ (พูนพิศ อมาตยกุล, สุมาลี ดีจงกิจ, และ พิมพา ขจรธรรม, 2550)

#### 1. ความพิการที่เป็นมาแต่กำเนิด (Congenital Disorder)

ความพิการนั้นเกิดมาขณะที่เด็กอยู่ในครรภ์มารดา ความพิการนั้นอาจจะมองเห็นได้ชัดเจนที่เมื่อเกิดมา เช่น ตาบอด ร่างกายพิการแต่กำเนิด หรืออาจจะแสดงอาการว่าพิการหลังจากที่เกิดแล้วเติบโตมาแล้วระยะหนึ่ง เช่น หูหนวกเป็นใบ้ ปัญญาอ่อน เป็นต้น

#### 2. ความพิการที่เหตุมาจากการติดเชื้อ (Infection)

Infection หมายถึงการที่ร่างกายเกิดอาการติดเชื้อ เช่น แบคทีเรีย ไวรัส โดยเชื้อโรคได้เข้ามาสู่ร่างกาย หลังจากที่เกิดหรือคลอดออกมาแล้ว จึงพบได้ทุกระดับอายุ โดยเชื้อโรคนั้นแพร่ขยายแล้วไปทำลายอวัยวะต่างๆในตัวคนๆนั้น จนเกิดความพิการขึ้นอย่างถาวร ไม่กลับคืนสู่สภาพเดิม หรือเสียไปโดยสิ้นเชิง

#### 3. ความพิการจากอุบัติเหตุ (Trauma)

เรื่องนี้เป็นเหตุแห่งความพิการทางกายและมีผลเสียต่อการเคลื่อนไหว การทำงานของสมอง ที่พบได้บ่อยที่สุด พบได้เสมอทุกวัน ทั้งในเด็กและในผู้ใหญ่ เช่น อุบัติเหตุจากการเดินทาง การจลาจล การชนส่ง อุบัติเหตุจากการทำงานกับเครื่องจักรกล การตกจากที่สูง เกิดจากไฟไหม้ น้ำร้อน กรด ต่าง ลวก การถูกทุบตีหรือกระแทกอย่างแรง การถูกทำร้ายร่างกาย เช่น ถูกยิง ถูกแทง หรือการที่อวัยวะถูกตัดขาด และเหตุแห่งสงครามที่มีการต่อสู้ การถูกระเบิด งานการป้องกันสาธารณภัย รวมทั้งอุบัติเหตุจากการถูกสารพิษก็จัดอยู่ในกลุ่มนี้ด้วย

อวัยวะที่ได้รับอันตราย เช่น ศีรษะ สมอง ไชสันหลัง ตา หู หรือแขน ขา เหล่านี้มีผลให้เกิดความพิการตามมาเป็นความพิการอย่างถาวร

#### 4. ความพิการที่เกิดจากเหตุของเนื้องอก

เนื้องอกในที่สำคัญ เช่น ที่สมอง ที่ไขสันหลัง ซึ่งควบคุมเกี่ยวกับระบบประสาท ความเคลื่อนไหว เนื้องอกของกระดูกมีผลให้พิการถาวร เนื้องอกในสมองจะกดทับเนื้อสมอง เช่น ทับส่วนที่รับรู้ความรู้สึกจะทำให้มีอาการชา หรือกดทับส่วนที่ควบคุมการเคลื่อนไหวของแขนขา ก็จะเป็นอัมพาต กดทับส่วนที่ควบคุมการพูดก็จะทำให้มีการพูดผิดปกติ หรือเพราะต้องรักษาเนื้องอกด้วยการผ่าตัดแล้วมีความพิการตามมาหลังการผ่าตัด กรณีเหล่านี้มักมีผลให้เกิดความผิดปกติทางการเคลื่อนไหว เช่น อัมพาต ตาบอด หูหนวก หรือมีความผิดปกติทางการสื่อความหมาย

#### 5. ความพิการแบบที่ไม่ทราบสาเหตุ

ในประเทศไทยพบกลุ่มคนพิการจำนวนไม่น้อยที่หมอแจ้งว่าไม่ทราบสาเหตุ พวกนี้มักเป็นความพิการซ้อน ส่วนมากจะมีความผิดปกติทางสติปัญญาพร้อมกับความพิการทางกาย ความผิดปกติทางการพูดและสื่อความหมาย ทางจิต ฯลฯ

### 2.4 ปฏิกริยาด้านจิตใจต่อการสูญเสียการมองเห็น

อลิซาเบท คูเบอร์ รอสส์ (Kobler Ross, 1969) ได้เสนอแนะแนวทางการอธิบายกรณีนี้ที่ประสบภาวะสูญเสียเมื่อรู้ว่าตนเองกำลังจะหรือเกิดการสูญเสียบางอย่างไป ซึ่งสามารถนำมาใช้ในการอธิบายปฏิกริยาทางจิตใจของผู้พิการการมองเห็นได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความพิการที่เกิดขึ้นในภายหลัง มักจะเกิดปฏิกริยาเป็นขั้นๆ ดังนี้

1. ระยะเวลาปฏิเสธและแยกตัว (stage of denial & isolation) เป็นการเผชิญต่อการรับรู้ว่าการสูญเสียและความตายกำลังจะเกิดขึ้น ปฏิกริยาที่เกิดขึ้นคือ ซัดและไม่เชื่อ ต่อมาเมื่อรับรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วจะปฏิเสธและแยกตัวจากสังคม

2. ระยะเวลาโกรธ (stage of anger) เมื่อไม่สามารถปฏิเสธต่อไปได้แล้ว จะมีความรู้สึกโกรธที่ตนเองจะต้องเป็นผู้สูญเสีย

3. ระยะเวลาต่อรอง (stage of bargaining) เป็นระยะที่บุคคลเริ่มยอมรับการสูญเสียที่จะมาถึงได้มากขึ้น แต่ยังคงต่อรองด้วยการแสดงความหวัง เพื่อยืดระยะเวลาการสูญเสียออกไปอีก

4. ระยะเวลาซึมเศร้า (stage of depression) เป็นช่วงเวลาที่บุคคลเกิดความรู้สึกเสียใจอย่างรุนแรง ซบอบอยู่เฉยๆ ไม่พูดคุย ร้องไห้เศร้าโศกอยู่คนเดียว

5. ระยะเวลายอมรับ (stage of acceptance) ระยะนี้ผู้ป่วยจะยอมรับความจริงว่าการสูญเสียเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ และเป็นวัฏจักรของโลกที่ว่ามีเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นของธรรมดา บุคคลจะสงบลง และสามารถวางแผนการของชีวิตต่อไป

## 2.5 ความสูญเสียอันเกิดจากการพิการทางการมองเห็น

การที่บุคคลสูญเสียการมองเห็นนั้นนับว่าบุคคลได้เกิดความสูญเสียครั้งใหญ่หลวงในชีวิตแล้ว แต่ยังคงมีความสูญเสียที่เกิดขึ้นตามมาอีกภายหลังคือความสูญเสียที่เกิดจากการพิการทางการมองเห็น สรุปได้ดังนี้ (ศิริพัชร รัตแพทย์, 2535)

1. สูญเสียความมั่นคงทางจิตใจเนื่องจาก
  - 1.1 สูญเสียความครบถ้วนของอวัยวะในร่างกาย
  - 1.2 สูญเสียความมั่นใจในประสาทสัมผัสที่เหลืออยู่
  - 1.3 สูญเสียความสามารถที่จะสัมผัสความจริงแท้จากสิ่งแวดล้อม
  - 1.4 สูญเสียพื้นที่หลังแห่งประสาทการรับภาพ
  - 1.5 สูญเสียความมั่นคงที่ได้จากความสว่าง
2. ทักษะพื้นฐาน
  - 2.1 สูญเสียการเคลื่อนไหวโดยเสรี
  - 2.2 สูญเสียความสะดวกสบายในชีวิตประจำวัน
3. การสื่อสาร
  - 3.1 สูญเสียความสามารถในการสื่อสารด้วยลายลักษณ์อักษร
  - 3.2 สูญเสียความราบรื่นของการสื่อสารด้วยภาษาพูด
  - 3.3 สูญเสียโอกาสที่จะได้รับข่าวสารใหม่อย่างรวดเร็ว
4. ความมั่นคงในการประกอบอาชีพ
  - 4.1 สูญเสียความรื่นเริงในการทำงาน
  - 4.2 สูญเสียโอกาสในการเลือกอาชีพ
  - 4.3 สูญเสียความมั่นคงทางการเงิน
5. บุคลิกภาพ
  - 5.1 สูญเสียความเป็นอิสระ(ที่ไม่ต้องพึ่งพาใคร)
  - 5.2 สูญเสียโอกาสในการเข้าสังคมที่กว้างขวาง
  - 5.3 สูญเสียโอกาสที่จะเลือกทำตัวเจียบๆ ไม่สะอึกตาผู้คนที่ทั้งหลาย
  - 5.4 สูญเสียความภาคภูมิใจในตนเอง
  - 5.5 สูญเสียระบบบุคลิกภาพโดยส่วนรวม

## 2.6 องค์ประกอบที่มีผลต่อปฏิบัติการสูญเสียของบุคคล

บุคคลบางคนเมื่อมีการสูญเสียเกิดขึ้น ก็สามารถปรับตัวได้ดีแต่บางคนก็ประสบปัญหาในการปรับตัว แม้ว่าจะเป็นการสูญเสียที่ทุกคนเห็นว่าเป็นสิ่งเล็กน้อยเท่านั้น จึงเห็นได้ว่าปฏิบัติการต่อการสูญเสียที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน และปฏิบัติการต่อการสูญเสียมีความแตกต่างกันมากมายในแต่ละบุคคล ซึ่งขึ้นอยู่กับปัจจัยดังต่อไปนี้ (สิริพัชร รัตแพทย์, 2535)

1. ความรู้สึกต่อสิ่งที่สูญเสีย การให้คุณค่าและความสำคัญกับสิ่งที่สูญเสียนับว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้บุคคลแสดงปฏิบัติการได้ตอบที่รุนแรงมากน้อยแตกต่างกันไป

2. ประสบการณ์การสูญเสีย การเรียนรู้การเผชิญและการแก้ปัญหาที่เกิดจากการสูญเสียได้อย่างเหมาะสมในอดีต ย่อมเป็นประสบการณ์สำคัญที่ทำให้บุคคลนั้นสามารถพบความสำเร็จในการปรับตัวต่อการสูญเสียอื่น ๆ มากกว่าผู้ที่ไม่ประสบความสำเร็จหรือไม่ประสบการณในการปรับตัวกับการสูญเสียมาก่อน

3. บุคลิกภาพและความพร้อม บุคคลที่มีลักษณะบุคลิกภาพเข้มแข็ง สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง และมองว่าการสูญเสียเป็นเพียงเหตุการณ์หนึ่งในชีวิต ย่อมสามารถผ่านกระบวนการสูญเสียได้ดีกว่าบุคคลที่มีบุคลิกภาพไม่เข้มแข็ง กำลังเจ็บป่วยหรือมีสุขภาพอ่อนแอหรือรู้สึกว่าการสูญเสียนี้คุกคามชีวิตอย่างมาก

4. แหล่งสนับสนุนทางครอบครัวและสังคม การได้รับกำลังใจและประคับประคองจากบุคคลในครอบครัว โดยเฉพาะบุคคลสำคัญที่มีความสำคัญต่อกัน หรือการช่วยเหลือจากเพื่อน แม้แต่สวัสดิการต่างๆจากสังคมจะช่วยให้บุคคลที่สูญเสียสามารถปรับตัวได้เร็วขึ้น

## 3. การฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ที่สูญเสียการมองเห็น

การพึ่งตนเองได้ของคนพิการ ถือเป็นจุดมุ่งหมายที่สำคัญหรือเป็นหัวใจของการช่วยเหลือคนพิการ ทั้งนี้ เพราะบุคคลพิการส่วนใหญ่ ร่างกาย จิตใจ และสติปัญญาไม่ได้พิการโดยสิ้นเชิง ยังมีศักยภาพของมนุษย์ (potential manpower) อย่างเต็มที่ (ชนิษฐา เทวินทรภักดี, 2540) ผู้ที่สูญเสียการมองเห็นไม่ได้สูญเสียการทำหน้าที่อวัยวะไปทั้งหมด สูญเสียเพียงการทำหน้าที่ของอวัยวะรับสัมผัสการมองเห็นเท่านั้น การได้รับการช่วยเหลือที่ถูกต้องจะทำให้ผู้ที่สูญเสียการมองเห็นสามารถพึ่งพาตนเองได้ในที่สุด ดังนั้น แนวทางสำคัญในการช่วยเหลือผู้ที่สูญเสียการมองเห็นอย่างถูกต้องคือ การได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพนั่นเอง



### 3.1 ความหมายของการฟื้นฟูสมรรถภาพ

การฟื้นฟูสมรรถภาพ (Rehabilitation) เป็นการช่วยเหลือบุคคลที่มีความบกพร่องด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา แบบชั่วคราวหรือถาวร เพื่อให้แก้ไขปัญหานั้นได้สำเร็จ และปรับตัวต่อชีวิตความเป็นอยู่ที่มีข้อจำกัดการทำงานอันเนื่องมาจากเงื่อนไขด้านร่างกายหรือจิตใจ โดยมีเป้าหมายเพื่อให้ผู้รับบริการกลับมาทำหน้าที่ได้สูงสุดดังเดิม (Livneh & Wosley-George, 1997)

องค์การสหประชาชาติ ได้ให้ความหมายของการฟื้นฟูสมรรถภาพว่าเป็นกระบวนการที่เอื้ออำนวยให้คนพิการได้ก้าวถึงระดับสูงสุดของสมรรถภาพทางด้านร่างกาย ประสาทสัมผัส สติปัญญา จิตใจ และ/หรือ สังคม และสามารถดำรงสมรรถภาพในระดับสูงสุดนั้นไว้ต่อไป จึงเป็นการให้เครื่องมือแก่คนพิการที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตตนเองให้มีอิสระมากขึ้น โดยที่การฟื้นฟูสมรรถภาพนี้จะครอบคลุมถึงมาตรการต่างๆ ที่จะช่วยให้สมรรถภาพนั้นๆ ของคนพิการเกิดขึ้นมาได้ และ/หรือ ฟื้นฟูสมรรถภาพเดิมของเขาขึ้นมาใหม่ หรืออาจจะชดเชยการสูญเสียสมรรถภาพนั้นๆ ไป ซึ่งกระบวนการฟื้นฟูสมรรถภาพที่ว่านี้ไม่เกี่ยวข้องใดๆเลยกับการรักษาพยาบาลในขั้นต้น แต่หมายถึงมาตรการและกิจกรรมที่ครอบคลุมกว้างขวาง ตั้งแต่การฟื้นฟูสมรรถภาพขั้นพื้นฐานหรือทั่วไปจนถึงกิจกรรมที่เน้นการบรรลุเป้าหมายอย่างแท้จริง เช่น การฟื้นฟูสมรรถภาพด้านอาชีพแก่คนพิการ (จิราลักษณ์ จงสถิตมัน, 2541)

### 3.2 เป้าหมายของการฟื้นฟูสมรรถภาพ จำแนกออกได้ ดังนี้ (Livneh & Wosley-George, 1997)

1. การปรับตัวทางกาย หมายถึง ความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน การเคลื่อนไหว และการเดินทางไปตามสถานที่ต่างๆ
2. การปรับตัวด้านจิตสังคม หมายถึง ความสามารถในการทำหน้าที่อย่างเหมาะสมทั้งส่วนตัวและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล รวมถึงกลวิธีในการแก้ไขปัญหานั้นๆ ที่เกี่ยวข้องกับเงื่อนไขความพิการ การเข้าร่วมสังคม แม้จะต้องเผชิญกับทัศนคติทางลบ หรือข้อจำกัดที่ถูกรัดเอาเปรียบจากผู้อื่น

### 3.3 กระบวนการฟื้นฟูสมรรถภาพ

กระบวนการฟื้นฟูสมรรถภาพที่จำเป็นต่อการช่วยเหลือคนพิการ เพื่อนำไปสู่การยอมรับความพิการ จัดแบ่งออกเป็น 4 สาขา คือ (ชนิษฐา เทวินทรภักดี, 2540)

1. การฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์ (Medical rehabilitation) ได้แก่ การรักษา การป้องกัน การปรับสภาพ และการแก้ไขสภาพความพิการ ซึ่งบางครั้งอาจมีการผ่าตัดร่วมด้วย เช่น ผู้ที่ถูกรถยนต์ทับขาขาด แพทย์จำเป็นต้องตัดขาทิ้ง การรักษาขั้นแรกก็เพื่อช่วยชีวิตคนไข้ไว้

ก่อน เมื่อแผลหายแล้วคนไข้จำเป็นต้องใช้ขาเทียม อาจจะต้องมีการผ่าตัดตกแต่งแผลใหม่ เพื่อช่วยให้มีสภาพที่เหมาะสมกับการใช้ขาเทียม นอกจากการใช้ข้อเทียม หรือที่เรียกว่ากายอุปกรณ์แล้ว บางรายอาจใช้เครื่องช่วยอื่นๆตามความเหมาะสมกับสภาพความพิการ ของแต่ละประเภท เช่น ไม้ค้ำยันสำหรับคนขาพิการ และเครื่องช่วยฟังสำหรับคนหูตึง แก้อั้วล้อเลื่อนสำหรับผู้พิการที่ไม่สามารถเดินได้ และเครื่องช่วยความพิการอื่นๆ ตามความเหมาะสมกับสภาพความพิการ

2. การฟื้นฟูสมรรถภาพทางการศึกษา (Educational rehabilitation) ได้แก่ การให้ความช่วยเหลือแก่เด็กและคนพิการให้ได้รับสิทธิ โอกาส และบริการทางการศึกษาตามความสามารถและเหมาะสมกับสภาพความพิการ ในรูปแบบของการศึกษาภาคบังคับ การศึกษาสายอาชีพ การศึกษาสายสามัญ อุดมศึกษา ตามแผนการศึกษาแห่งชาติ โดยการเรียนในโรงเรียนร่วมกับคนทั่วไป หรือการศึกษาพิเศษในโรงเรียนเฉพาะทาง เช่น โรงเรียนสอนคนตาบอด เป็นต้น

3. การฟื้นฟูสมรรถภาพทางสังคม (Social rehabilitation) ได้แก่ การให้การช่วยเหลือและชี้แนวทางแก้ไขปัญหาต่างๆ เพื่อให้มีความเข้าใจต่อสภาพปัญหาของบุคคลพิการ ซึ่งอาจมีปัญหาทั้งทางอารมณ์หรือจิตใจ เพื่อให้เกิดการยอมรับสภาพความเป็นจริงที่จะนำไปสู่การปรับตัวปรับใจ เพื่อการดำรงชีวิตอยู่อย่างเหมาะสมกับสภาวะแวดล้อมและสังคม ตลอดจนหาทางสงเคราะห์ช่วยเหลือในแนวทางต่างๆ เช่น ทางด้านเศรษฐกิจ การรักษาพยาบาล การได้รับกายอุปกรณ์หรือเครื่องช่วยแก้ไขความพิการ การประกอบอาชีพ ปัญหาครอบครัว การช่วยเหลือให้ได้รับการศึกษา การฝึกวิชาชีพตามแผนกนัด และการได้รับเบี้ยยังชีพสำหรับคนพิการที่มีความพิการมากจนไม่สามารถช่วยเหลือตนเองและประกอบอาชีพได้ ปัญหาที่สำคัญที่สุดของคนพิการคือ ปัญหาทางด้านอารมณ์และจิตใจซึ่งผู้ที่มีบทบาทสำคัญในด้านการฟื้นฟูสมรรถภาพทางสังคมคือ นักสังคมสงเคราะห์ และนักจิตวิทยา จะต้องดำเนินการประสานงานร่วมมือกับนักวิชาชีพฝ่ายต่างๆ ร่วมกับตัวคนพิการและครอบครัว

สิ่งที่สำคัญที่สุดของการฟื้นฟูสมรรถภาพทางสังคมคือ การเตรียมตัวเตรียมใจให้บุคคลพิการยอมรับสภาพความเป็นจริง และสิ่งที่ต้องเผชิญในสภาพสังคม และสภาพแวดล้อม ต้องการแนวทางให้คนพิการมีความเข้มแข็ง อดทนพร้อมที่จะเผชิญปัญหาและอุปสรรคที่จะต้องพบเห็นในสังคม ทั้งนี้เพราะสังคมประกอบด้วยชนส่วนใหญ่ ไม่สามารถบังคับหรือปรับคนในสังคมได้ทั้งหมด คนพิการจึงต้องปรับตัวเข้าหาสังคม มิใช่ปรับสังคมทั้งหมดเข้าหาคนพิการ

4. การฟื้นฟูสมรรถภาพทางอาชีพ (Vocational rehabilitation) ได้แก่ การให้การฟื้นฟูเพื่อช่วยเหลือคนพิการด้วยการฝึกอาชีพที่เหมาะสมกับสภาพความพิการของแต่ละคน เพื่อให้คนพิการมีความรู้ ความสามารถในสาขาวิชาชีพใดวิชาชีพหนึ่ง ให้สามารถประกอบอาชีพ

เลี้ยงตนเองและครอบครัว รวมทั้งสามารถทำประโยชน์ให้กับสังคม มีเกียรติ มีศักดิ์ศรี มีสิทธิเสรีภาพเช่นเดียวกับคนทั่วไป

### 3.4 การฟื้นฟูสมรรถภาพโดยการฝึกทักษะการทำควมคุ้นเคยกับสภาพแวดล้อมและการเคลื่อนไหว

ปัญหาในการสูญเสียอิสรภาพทางกายภาพและการเคลื่อนไหวนับเป็นปัญหาที่สำคัญอย่างยิ่งสำหรับผู้พิการทางการมองเห็น (American Foundation for the Blind อ้างถึงใน วิจิตา ประชาณุกุล, 2546) สำหรับผู้สูญเสียการมองเห็นเมื่อสูญเสียการมองเห็นไปก็ต้องเผชิญกับปัญหานี้เช่นกัน การไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ อาจสร้างปัญหาทางจิตสังคม (Psychosocial Problems) และจะนำไปสู่ความรู้สึกสิ้นหวัง ความเป็นมิตร และหวาดกลัวต่อโลกภายนอก ดังนั้น การฝึกทักษะให้ผู้สูญเสียการมองเห็นสามารถเคลื่อนไหวได้อย่างอิสระจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการฟื้นฟูสมรรถภาพให้กับผู้สูญเสียการมองเห็น นั่นคือ การฝึกทักษะการทำควมคุ้นเคยกับสภาพแวดล้อมและการเคลื่อนไหว

#### 1. การฝึกทักษะการทำควมคุ้นเคยกับสภาพแวดล้อมและการเคลื่อนไหว

ความคุ้นเคยกับสภาพแวดล้อมและการเคลื่อนไหว หมายถึง กระบวนการหรือวิธีที่สอนให้คนพิการทางการมองเห็นรู้จักใช้ประสาทสัมผัสที่เหลืออยู่ ได้แก่ สายตาบางส่วนที่เหลืออยู่ การฟังเสียง การสัมผัส การดมกลิ่น รวมทั้งประสบการณ์เดิมเพื่อให้คนพิการทางการมองเห็นตระหนักรู้ตนเองอยู่ที่ไหน สิ่งแวดล้อมรอบๆตัวเป็นอย่างไร มีความสัมพันธ์กันอย่างไรบ้าง และตัวเขา กับ สิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์กันอย่างไร เพื่อที่เขาจะสามารถเดินทางไปยังสถานที่ที่ต้องการได้อย่างสะดวก รวดเร็ว สง่างาม ปลอดภัย มั่นใจและเดินทางได้ด้วยตนเองอย่างอิสระ ซึ่งเรียกว่าการเดินทางอย่างมีประสิทธิภาพ (แฉล้ม แยมเอี่ยม, 2535)

#### 2. การฝึกทักษะการเดินทางให้กับผู้สูญเสียการมองเห็น

วิธีการเดินทางของการเดินทางของผู้พิการทางการมองเห็นแบ่งออกเป็น 5 ประเภทคือ การเดินทางกับผู้นำทาง การเดินทางกับสุนัขนำทาง การเดินทางโดยใช้ไม้เท้าขาว การเดินทางโดยใช้เครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์ และการเดินทางตามลำพังโดยไม่ใช้ไม้เท้าหรือผู้นำทาง ซึ่งแต่ละวิธีจะมีวิธีปฏิบัติและเทคนิคที่ต้องเรียนรู้เฉพาะ ซึ่งเป้าหมายสูงสุดของการเรียนทักษะการสร้างควมคุ้นเคยกับสภาพแวดล้อมและการเคลื่อนไหว คือช่วยให้ผู้เรียนทุกคนสามารถเข้าไปสู่ สิ่งแวดล้อมทั้งที่คุ้นเคยและไม่คุ้นเคยมาก่อนได้อย่างปลอดภัย เป็นอิสระและมีท่าทางที่สง่างาม เป็นธรรมชาติมากที่สุด ดังนั้น การเดินทางด้วยตนเองของคนพิการทางการมองเห็นจึงต้องใช้ผู้นำทางหรือไม้เท้าขาวเป็นสื่อหรืออุปกรณ์

ปัจจุบันการฝึกทักษะการสร้างความคุ้นเคยกับสภาพแวดล้อมและการเคลื่อนไหวจะเน้นเรื่องการเดินทางกับผู้นำทาง การเดินทางโดยใช้ไม้เท้าขาว และการเดินทางตามลำพังโดยไม่ใช้ไม้เท้าและผู้นำทางอย่างละเอียด เนื่องจากวิธีการดังกล่าวเหมาะสมกับสภาพเศรษฐกิจ สภาพสังคม และสภาพทางภูมิศาสตร์ของประเทศไทยมากที่สุด ส่วนการเดินทางกับสุนัขนำทางและการเดินทางโดยใช้เครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์ยังไม่มีการสอนเนื่องจากยังไม่เหมาะสม และไม่พร้อมสำหรับประเทศไทยในขณะนี้ ดังนั้น ในที่นี้จะกล่าวถึง รายละเอียดของการเดินทางกับผู้นำทาง การเดินทางโดยใช้ไม้เท้าขาว และการเดินทางตามลำพังโดยไม่ใช้ไม้เท้าและผู้นำทาง ดังต่อไปนี้

#### (1) การเดินทางกับผู้นำทาง (Sighted Guide)

ความหมาย Sighted guide หมายถึง คนตาดีที่เป็นผู้นำทาง คนที่มีความพิการทางการมองเห็น คำที่นิยมใช้เรียกอีกอย่างหนึ่งคือ Human guide หมายถึง บุคคลที่เป็นผู้นำทางคนที่มีความพิการทางการมองเห็น ซึ่งเป็นความหมายเดียวกัน แต่คำหลังจะมีความหมายที่ครอบคลุมกว้างกว่าคำแรก เพราะผู้นำทางในที่นี้อาจจะเป็นคนตาบอดด้วยตนเองหรือคนตาดีด้วยกัน ความหมายของเทคนิคการเดินทางกับผู้นำทางคือ คนที่มีความพิการทางการมองเห็นเดินตามหลังผู้นำทางโดยจับที่ข้อศอกของผู้นำทาง เดินห่างประมาณครึ่งก้าว โดยมีเทคนิคที่แตกต่างออกไป ในกรณีของเด็กที่พิการทางการมองเห็นที่เดินกับผู้ใหญ่ เด็กจะจับที่ข้อมือของผู้นำทาง (สุวิมล อุดมพิริยะศักดิ์, 2537)

#### (2) การเดินทางโดยใช้ไม้เท้าขาว (White Cane)

คนตาบอดรู้จักเดินทางด้วยตนเองโดยใช้ไม้เท้าหรือไม้ที่มีลักษณะคล้ายไม้เท้ามาเป็นร้อยๆ ปีแล้ว และเมื่อไม่นานมานี้มีผู้คิดเทคนิคใหม่ๆ ในการเดินทางโดยใช้ไม้เท้า เพื่อให้สะดวกและปลอดภัยมากยิ่งขึ้น เพราะแต่เดิมเวลาคนตาบอดเดินใช้วิธีลากไม้เท้าตามหลังบ้าง ถือไม้เท้าชูไว้ข้างหน้า หรือเกาะไม้เท้ากับพื้นเวลาเดิน เป็นต้น วิธีใหม่นี้เมื่อคนตาบอดเรียนเทคนิคต่างๆ ในการใช้อย่างถูกต้องเขาจะเดินทางโดยใช้ไม้เท้าอย่างสะดวกและปลอดภัย มีวิธีการดังนี้

1. ไม้เท้าที่จะให้คนตาบอดใช้จะต้องตรง แข็งแรง ไม้หนักและไม่ใหญ่เกินไป ควรสูงจากพื้นดินในระดับปานกลางระหว่างไหล่และเอวคนตาบอด
2. ควรจับไม้เท้าให้ปลายไม้เท้าอยู่ข้างหน้า
3. เวลาจับให้นิ้วหัวแม่มืออยู่ด้านบน นิ้วชี้ทาบบนไปข้างๆ ตามความยาวของไม้เท้า ส่วนอีก 3 นิ้วที่เหลือจับด้านล่าง การจับไม้เท้าควรจับไม่แน่นและหลวมจนเกินไป และนิ้วชี้ทาบบนไปตามความยาวของไม้เท้าจะช่วยบอกให้คนตาบอดทราบตลอดเวลาว่าขณะนั้นปลายไม้เท้าอยู่ที่ใด

4. แขนข้างที่ถือไม้เท้าควรเหยียดตรงหรืองอเล็กน้อย และแนบลำตัว ส่วนมืออยู่ด้านหน้ากลางลำตัวเพราะจะช่วยให้คนตาบอดสามารถแกว่งไม้เท้าคลุมลำตัวซ้ายขวาได้เท่ากัน ทำให้คนตาบอดเดินทางเป็นแนวตรงยิ่งขึ้น

5. การแกว่งไม้เท้าไปบนพื้นข้างหน้า จะทำโดยให้ปลายไม้เท้าอยู่ห่างจากพื้นเพียงเล็กน้อยจะทำให้ปลอดภัยจากสิ่งกีดขวาง เช่น ก้อนหิน พุตบาท เป็นต้น

6. การแกว่งไม้เท้าไปมา ให้เคลื่อนไหวเฉพาะข้อมือเท่านั้น แขนจะอยู่นิ่งและควรจะให้ปลายไม้เท้าแตะพื้นข้างหน้า ห่างจากลำตัวไปทางด้านซ้ายและด้านขวาเท่าๆกัน

7. ปลายไม้เท้าควรแตะพื้นเบาๆเท่านั้น เพื่อไม่ให้ติดพื้นเวลาเดินและสามารถรับรู้ความรู้สึกที่ผ่านมาจากเท้า (feedback) และไม่แตะปลายไม้เท้ากระทบพื้นแรงๆ เพราะอาจทำให้ไม่ทันสังเกตเวลาที่มีท่อหรือหลุมบ่ออยู่ข้างหน้า

8. ขณะที่แกว่งไม้เท้าไปข้างหน้าหรือข้างซ้าย ต้องก้าวเท้าไปข้างซ้ายหรือขวา สลับกันไปตลอด ทั้งนี้ต้องสัมพันธ์กับการก้าวเท้าด้วยและใช้ไม้เท้าสำรวจพื่นก่อนก้าวเท้าก่อนเสมอ ซึ่งเรียกเทคนิคว่า การแกว่งไปข้างหน้า 2 จุด (The Touch Technique) ซึ่งเป็นเทคนิคที่คนตาบอดใช้ไม้เท้าในการเดินทางออกไปข้างนอกอาคาร ดังนั้นคนตาบอดจึงสามารถเดินไปตามปกติได้โดยใช้วิธีนี้ (สุวิมล อุดมพิริยะศักดิ์, 2537)

9. เมื่อไม้เท้ากระทบวัตถุต่างชนิดกัน เสียงจะไม่เหมือนกัน ซึ่งทำให้คนตาบอดทราบได้ว่าเป็นอะไร

10. ถ้าคนตาบอดต้องการทราบว่า ไม้เท้ากระทบอะไร ควรเลื่อนไม้เท้าไปสัมผัสวัตถุชิ้นๆ และปรับไม้เท้าให้อยู่ในแนวตรงแล้วใช้มืออีกข้างหนึ่งเลื่อนไปตามความยาวของไม้เท้าจนพบวัตถุชิ้นๆ ซึ่งคนตาบอดสามารถทำได้ง่ายและรวดเร็วกว่าใช้ไม้เคาะ

11. เมื่อต้องการเดินรอบสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ควรใช้ไม้เท้าสำรวจเพื่อหาช่องว่างก่อนหรือเดินไปพบหลุมบ่อ ควรใช้ไม้เท้าสำรวจข้างๆ บ่อ เพื่อหาทางหลีกเลี่ยง เมื่อไม่มีสิ่งกีดขวางและแน่ใจว่าพื้นปากหลุมบ่อแล้วเดินต่อไป

12. เมื่อต้องการเดินตามแนวสิ่งต่างๆ เช่น แนวหญ้าริมทางเดิน รั้วบ้านและผนัง โดยใช้ไม้เท้า ซึ่งเรียกวิธีนี้ว่า การใช้ไม้เท้าเดินเลาะตามแนว เวลาเดินจะแกว่งไม้เท้าให้กระทบรั้วบ้านเบาๆ แล้วแกว่งกลับไปอีกด้านหนึ่ง เหมือนจังหวะการเดินและการแกว่งไม้เท้าตามธรรมดา การใช้ไม้เท้าเดินเลาะแนวสามารถนำไปใช้เวลาเดินริมถนนเพื่อไม่ให้เดินออกไปกลางถนน แต่ต้องเดินให้ถูกวิธีคือ เวลาเดินจะต้องแกว่งไม้เท้าไปข้างๆ ให้สัมผัสพื่นทางเดินหรือถนนข้างหนึ่ง ส่วนอีกข้างหนึ่งสัมผัสกับหญ้าหรือเรียกว่า ปลายไม้เท้าจะสัมผัสพื่นถนน – หญ้า (Sliding Technique หรือ Scanning Technique) เมื่อใดก็ตามรู้สึกว่ายาวไม้สัมผัสกับพื่นถนน 2 ครั้ง แสดงว่าเรากำลังเดินเฉออกนอกถนน (สุวิมล อุดมพิริยะศักดิ์, 2537) ส่วนการเดินเลาะแนวกำแพง

รั้ง และสิ่งอื่นๆที่คล้ายคลึงกัน ใช้วิธีการจับไม้เท้าขวางลำตัวเป็นเส้นทแยงซึ่งเป็นเทคนิคที่คนตาบอดนิยมใช้เดินทางภายในอาคาร (Diagonal Cane Technique) มือที่จับจะต้องอยู่ตรงข้ามของกำแพง ยึดแขนตรงไปข้างหน้า นิ้วทั้งสี่กำไม้เท้าให้หัวแม่มือแนบไปตามไม้เท้า ให้ปลายไม้เท้าแตะระหว่างพื้นกับขอบกำแพงเบาๆ การยืนเตรียมในลักษณะนี้ ไม้เท้าจะอยู่ขวางลำตัวเป็นเส้นทแยงอยู่ห่างไปทางด้านหน้าประมาณ 1 ช่วงแขน (หรือประมาณ 1 ก้าว) เมื่อเริ่มออกเดินพยายามรักษาตำแหน่งของการจับไม้เท้า

13. ไม้เท้าช่วยให้คนตาบอดทราบตำแหน่งของเชิงบันไดและหลุมบ่อ เวลาจะขึ้นบันไดควรใช้ไม้เท้าสำรวจที่เชิงบันไดก่อนโดยสำรวจความสูง ความลึกและความกว้างของขั้นบันไดก่อนตลอด เมื่อเวลาจะลงบันไดก็เช่นเดียวกัน ต้องสำรวจก่อนเสมอ อย่าเพียงแต่ถือไม้เท้าไว้ข้างหน้าและก้าวลงเท่านั้น

14. ก่อนจะเข้าประตูควรใช้ไม้เท้าสำรวจ และปรับตัวเองให้อยู่ตรงกลางของประตูก่อน โดยแกว่งไม้เท้าเบาๆ จากขอบซ้ายไปขอบขวาไว้ ไม่ให้ปลายไม้เท้าลู่อุ้เข้าหาตัวหรือชี้ไปด้านหน้า

### (3) การเดินทางตามลำพังโดยไม่ใช้ไม้เท้าและผู้นำทาง (Solo Technique)

วิธีนี้เหมาะสำหรับคนตาบอดที่ผ่านการฝึกทักษะการทำความคุ้นเคยกับสภาพแวดล้อมมาอย่างดีแล้วนั่นเอง การเรียนรู้วิธีการใช้ไม้เท้าอย่างถูกต้อง ช่วยให้คนตาบอดเคลื่อนย้ายและเดินทางได้อย่างปลอดภัย แต่ไม่ใช่ช่วยให้เขาทราบว่า ขณะนั้นเขาอยู่ที่ไหนและกำลังจะไปแห่งไหน ด้วยเหตุนี้จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่เขาจะต้องพัฒนาทักษะทางด้านความคุ้นเคยกับสภาพแวดล้อม เพราะเป็นทักษะที่จะช่วยให้ทราบว่าเขาอยู่ ณ จุดใด มีความสัมพันธ์กับสิ่งต่างๆรอบตัวเขา ขณะนั้นอย่างไร เมื่อคนปกติต้องการทราบว่าตนเองอยู่ที่ไหน สามารถมองดูด้วยตาได้ แต่สำหรับคนตาบอดจะต้องใช้ประสาทสัมผัสต่างๆช่วย ซึ่งได้แก่ การฟัง การสัมผัส และการดมกลิ่น ยิ่งคนตาบอดพยายามฝึกใช้ประสาทสัมผัสที่เหลืออยู่ให้มากเพียงใดจะทว่าเขาทราบวิธีทำความคุ้นเคยกับสิ่งรอบๆตัวเขาได้มากเพียงนั้น และวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้เขาคู่คุ้นเคยกับสิ่งแวดล้อมใหม่ ก็คือ การช่วยเหลือจากคนตาดี (ผู้นำทาง) ตามวิธีต่อไปนี้

1. ผู้นำทางควรพาคนตาบอดเดินไปตามสถานที่ที่ต้องการหลายๆครั้ง ด้วยวิธีการเดินทางกับผู้นำทางที่ถูกต้อง ขณะที่เดินไปด้วยกัน ผู้นำทางควรบอกที่สังเกตต่างๆให้คนตาบอดทราบ เพื่อให้เขาเกิดภาพหรือแผนที่สมอง (Mental Map) ของบริเวณนั้นได้ และก่อนที่คนตาบอดจะเดินทางจากสถานที่หนึ่งไปยังอีกสถานที่หนึ่ง เขาควรจะถามตัวเอง 3 ข้อ ได้แก่ ขณะนั้นฉันอยู่ที่ไหน ฉันกำลังจะไปแห่งใด และฉันจะไปที่นี่อย่างไร เพราะจากคำถามทั้ง 3 ข้อนี้จะทำให้เขาวางแผนในการเดินทาง คิดถึงเส้นทางที่ตนรู้จักและเคยใช้มาก่อน ที่เรียกว่าแผนที่สมอง (Mental Map) ทำให้นึกถึงที่สังเกตต่างๆที่จะช่วยให้เขาจำทางได้ และนี่ก็ถึงทิศทางทั้ง 4 ทิศคือ ทิศเหนือ

ทศได้ ทิศตะวันออกและทิศตะวันตก ถ้าคนตาบอดเดินทางโดยไม่คำนึงถึงสิ่งต่างๆดังกล่าวอาจทำให้เขาหลงทางได้ (สุกัญญา ศรีปรัชญาอนันต์, 2542)

2. ต่อจากนั้นคนตาบอดควรจะหัดเดินไปเองโดยใช้ไม้เท้าแต่ผู้นำทางตามไปด้วย ขณะเดินคนตาบอดควรบรรยายรายละเอียดและตอบคำถามเกี่ยวกับสถานที่เพื่อเป็นการทบทวนความจำของตนเองไปด้วย

3. หลังจากนั้นคนตาบอดเดินไปเองอย่างอิสระ โดยมีผู้นำทางตามสังเกตเพื่อให้แน่ใจว่าเขาไม่มีปัญหาใดๆแล้วในสถานที่ใหม่ๆ บางครั้งอาจใช้เวลาาน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความซับซ้อนของสถานที่ และความสามารถของคนตาบอดเอง ดังนั้นในแต่ละวันผู้นำทางควรสอนแต่ระยะสั้นๆก่อน แล้วค่อยๆเพิ่มขึ้นทีละน้อยจนกว่าคนตาบอดจะทำได้อย่างมีประสิทธิภาพ วิธีการนี้สามารถทำได้ต่อเมื่อเขาอยู่ในสถานที่ที่คุ้นเคยเป็นอย่างดี เขาจะเดินได้คล่องแคล่วภายในบ้าน ห้องนอน ห้องเรียน หรือที่เขาต้องเดินเป็นประจำทุกวัน เขาจำเป็นต้องใช้ผู้นำทางหรือไม้เท้า แต่ต้องใช้เทคนิคต่างๆเพื่อหลีกเลี่ยงการเดินชนและอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้

สำหรับคนตาบอดที่ผ่านการฝึกทักษะการทำความคุ้นเคยกับสภาพแวดล้อมมาเป็นอย่างดี ในการเกาะแนวและการใช้เทคนิคป้องกันตนเองมาเป็นอย่างดีแล้ว จะสามารถเดินทางด้วยตนเองได้เป็นอย่างดี ไม่เฉพาะภายในอาคารเท่านั้น ถ้านอกอาคารอาจทำได้ดีเช่นกัน แต่ควรอยู่ในความดูแลของผู้สอนจนกว่าจะแน่ใจว่าเขาสามารถเดินทางได้ตามลำพังอย่างมีประสิทธิภาพ (สุวิมล อุดมพิริยะศักดิ์, 2537)

#### 4. การวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological Research)

การวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยา เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพรูปแบบหนึ่งที่อาศัยแนวความคิด และโลกทัศน์จากปรัชญา ปรากฏการณ์วิทยาเป็นเครื่องมือในการศึกษาปรากฏการณ์ และประสบการณ์ของมนุษย์ ความจริงปรากฏการณ์วิทยาเป็นปรัชญา หรือทัศนะต่อภาวะการมีอยู่ ดำรงอยู่(existence)ของมนุษย์ ไม่ใช่วิธีการวิจัย แต่ถูกนักวิจัยนำมาใช้เสมือนว่าเป็น “วิธีการ” เพื่อศึกษาปรากฏการณ์ในชีวิตที่บุคคลได้ประสบมา(lived experience) การวิจัยแบบนี้มุ่งทำความเข้าใจความหมายประสบการณ์ชีวิตที่บุคคลได้ประสบเป็นหลัก (ชายโพธิสิตา, 2550)

ปรากฏการณ์วิทยาสนใจประสบการณ์หรือโลกในชีวิตประจำวัน(the life-world) ของคนที่ถูกศึกษา ประสบการณ์เช่นนั้นอาจเป็นประสบการณ์ในระดับสังคม หรือที่คนส่วนใหญ่เข้าใจและปฏิบัติเหมือนกัน หรืออาจเป็นประสบการณ์ส่วนบุคคลก็ได้ นักวิจัยมุ่งวิเคราะห์ว่าประสบการณ์หรือการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งมีความหมายสำหรับผู้ประสบมันอย่างไร ถูกทำให้กลายเป็นสิ่งธรรมดา(typification)ในชีวิตประจำวันของเขาได้อย่างไร บุคคลที่ได้ประสบมีวิธี

จัดการกับชีวิตของตัวเองอย่างไร ฯลฯ ประเด็นทำนองนี้เป็นเรื่องที่ปรากฏการณ์วิทยาให้ความสนใจ และการวิเคราะห์ก็มุ่งที่จะทำความเข้าใจความหมายของสิ่งเหล่านี้ ในมุมมองของผู้คนที่ได้ประสบมันด้วยตัวเขาเอง (ชาย โพรธิสตา, 2550)

กล่าวโดยสรุปก็คือ การวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยามุ่งทำความเข้าใจความหมายของประสบการณ์ชีวิตที่บุคคลได้ประสบมาเป็นหลัก ซึ่งเป็นการทำความเข้าใจบุคคลทั้งโครงสร้างความคิดภายในและความหมายที่บุคคลนั้นให้ต่อประสบการณ์ โดยเชื่อว่าทั้งสองส่วนไม่สามารถแยกจากกันได้

#### 4.1 ลักษณะสำคัญของการวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยา

Streubert และ Carpenter (1995) ได้สรุปหลักในการวิจัยแนวปรากฏการณ์นิยมของ Husserl ไว้ ดังนี้ (Streubert & Carpenter, 1995)

1. การพรรณนา (Description phenomenology) เกี่ยวข้องกับการสืบค้น (direct exploration) การวิเคราะห์ (analysis) และการบรรยาย (description) โดยปราศจากการเดา เพื่อให้เกิดการเข้าใจอย่างถ่องแท้ โดยเน้นที่ความสมบูรณ์ของข้อมูล (richness) รายละเอียด (fullness) และความลึกซึ้ง (dept) ประกอบด้วยกระบวนการที่สำคัญ 3 ประการคือ

(1) การหยั่งรู้ (Intuiting) จะเกิดขึ้นโดยผู้วิจัยอ่านทบทวนข้อมูลที่ได้หลายๆครั้ง เพื่อให้เกิดความเข้าใจในปรากฏการณ์ที่ศึกษา

(2) การวิเคราะห์ (Analyzing) เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้มาเพื่อให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของส่วนต่างๆที่เกี่ยวข้องที่สำคัญเหนือเป็นแก่น (essences)

(3) การบรรยาย (Describing) มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการสื่อสารเพื่อการบรรยายหรือการเปรียบเทียบ

2. การสืบค้นแก่นความรู้ (Study of essence) เป็นการสืบค้นข้อมูลแบบเจาะลึก เพื่อหาประเด็นในประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูล โดยแก่นความรู้ หมายถึง ความหมายที่แท้จริงที่อยู่เบื้องหลังประสบการณ์ของบุคคล

3. การทอนความคิด (Reduction) เป็นกระบวนการศึกษาปรากฏการณ์ที่ต้องการศึกษาตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด โดยใช้การจัดกรอบความคิด (bracket) ซึ่งเป็นการเก็บอคติ ความเชื่อ และความรู้เดิมของผู้วิจัยเอาไว้ ไม่ให้มารบกวนความจริงที่พบจากปรากฏการณ์ที่ศึกษา ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมีการทบทวนวรรณกรรมไว้ก่อนเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างคำถาม และเป็นการมองประสบการณ์ชีวิตของผู้ที่สูญเสียการมองเห็นได้อย่างครอบคลุม และผู้วิจัยตระหนักในตนเองว่าตนเองเป็นผู้ศึกษา มิใช่ผู้รู้ เพื่อให้ได้ข้อมูลจากผู้ที่มีประสบการณ์นั้นโดยตรง



#### 4.2 ระเบียบวิธีการศึกษาแบบปรากฏการณ์วิทยา

กระบวนการศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยา (Streburt & Carpenter, 1995) สรุปหลักสำคัญได้ดังนี้

1. เลือกประสบการณ์ที่ต้องการศึกษา (descriptive phenomenology) โดยผู้วิจัยตั้งคำถามการวิจัยที่จำเป็นและเหมาะสมที่จะศึกษาด้วยวิธีนี้ ตั้งเป้าหมายที่จะค้นหา วิเคราะห์และอธิบายปรากฏการณ์โดยปราศจากการคิดล่วงหน้า เพื่อรับรู้สิ่งที่เป็นจริงตามการรับรู้ของผู้ให้ข้อมูลโดยไม่วิพากษ์วิจารณ์ ประเมินหรือให้ความเห็นที่คิดว่าถูกต้อง
2. การเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) โดยต้องกำหนดคุณสมบัติคือมีประสบการณ์ มีความรู้ในประสบการณ์ที่ผู้วิจัยต้องการศึกษา สามารถสื่อสารให้ข้อมูลเกี่ยวกับการวิจัย และสมัครใจให้ข้อมูล
3. ผู้วิจัยเป็นเครื่องมือของการศึกษาเชิงปรากฏการณ์ (researcher as instrument) ต้องมีการตระหนักในการรับรู้ที่เป็นจริง มีทักษะที่จะช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลระลึกถึงความรู้สึกและเล่าเรื่องที่เป็นจริง ผู้วิจัยต้องไวต่อความรู้สึก มีความยืดหยุ่นตามสถานการณ์ มีความรู้ในเรื่องที่ทำการศึกษาก่อนเป็นอย่างดี
4. วิธีการเก็บข้อมูลมีหลายวิธี เช่น การสัมภาษณ์ การสังเกต และการบันทึกภาคสนาม เป็นต้น เมื่อได้ข้อมูลต้องอ่านบทสนทนาซ้ำหลายครั้ง เพื่อทำความเข้าใจ วิเคราะห์องค์ประกอบที่ได้ อาจต้องสัมภาษณ์หลายครั้งเพื่อช่วยขยาย ตรวจสอบและเพิ่มข้อมูลที่ขาดหายไป ผู้วิจัยจะเป็นผู้บอกได้ว่าเมื่อใดที่ได้ข้อมูลเพียงพอ โดยข้อมูลมีลักษณะอิ่มตัว (saturation) คือไม่มีองค์ประกอบสำคัญเกิดขึ้นและข้อมูลเริ่มซ้ำ ทั้งนี้จะไม่ใช้ระยะเวลาอันยาวนานเกินไปเพราะข้อมูลอิ่มตัวได้จากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลส่วนหนึ่ง และช่วงหนึ่งเท่านั้น เนื่องจากเมื่อเวลาผ่านไปจะมีการเปลี่ยนแปลงภูมิหลัง อายุ สิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูล
5. การจัดการกระทำกับข้อมูล (data treatment) วิธีที่ดีและควรเลือกใช้ เช่น เทคนิคการสัมภาษณ์ด้วยคำถามปลายเปิด บันทึกเทปและถอดเทปคำสนทนาแบบคำต่อคำ ร่วมกับบันทึกสนามและบันทึกความคิด ความรู้สึกของผู้วิจัยขณะเก็บข้อมูลเพื่อนำมารวมวิเคราะห์ข้อมูล
6. การวิเคราะห์ข้อมูล (data analysis) วิธีการศึกษาแบบปรากฏการณ์วิทยา รูปแบบการวิเคราะห์เพื่อให้ได้ข้อมูลแตกต่างกัน เช่น วิธีของ Colaizzi เน้นที่ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลร่วมกับการวิเคราะห์ข้อมูล และอาจใช้การสังเกต การบันทึกภาคสนามร่วมด้วย และอาจให้ผู้ให้ข้อมูลตรวจสอบก่อนระหว่างเก็บข้อมูลแทนที่จะรอให้ได้ข้อมูลทั้งหมดก่อน เป็นต้น ซึ่งจะเลือกใช้วิธีวิเคราะห์ข้อมูลแบบใดขึ้นอยู่กับผู้วิจัยคิดว่าวิธีใดเหมาะสมกับปัญหาการวิจัยของตนมากที่สุด
7. ความเชื่อถือได้ของข้อมูล (trustworthiness) ขึ้นอยู่กับการถามคำถามผู้ให้ข้อมูล ความถูกต้องของระเบียบวิจัย และทอนความคิดของผู้วิจัย การยืนยันความถูกต้อง ความครบถ้วนของ

ความหมาย โดยผู้ให้ข้อมูลและปรับแก้ไขเพิ่มเติม หรือลดตามที่ผู้ให้ข้อมูลบอก ซึ่งได้มาจากความสัมพันธ์ของผู้วิจัยกับผู้ให้ข้อมูล

8. ผลการศึกษาแบบปรากฏการณ์วิทยาไม่สามารถอ้างอิงไปยังประชากรได้ แต่สามารถถ่ายโอนหรือปรับใช้ในบริบทที่ใกล้เคียงกันได้

#### 4.3 วิธีการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ: การสัมภาษณ์เชิงลึก

การวิจัยเชิงคุณภาพมีวิธีการเก็บข้อมูลหลายแบบให้เลือก วิธีการที่ใช้เก็บข้อมูลเชิงคุณภาพที่รู้จักกันดีและใช้ทั่วไปได้แก่ การสังเกตแบบมีส่วนร่วม การสัมภาษณ์เชิงลึก(แบบไม่มีโครงสร้างเคร่งครัด) การสัมภาษณ์เป็นกลุ่ม และสนทนากลุ่ม ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกใช้ “การสัมภาษณ์เชิงลึก” ในการเก็บข้อมูล

การสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นวิธีเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพวิธีการหนึ่งที่ได้รับคามนิยามจากผู้วิจัยเป็นจำนวนมาก การสัมภาษณ์เชิงลึก หรือการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) หมายถึง การสัมภาษณ์ที่ผู้สัมภาษณ์มีจุดสนใจอยู่แล้ว จึงพยายามหันความสนใจของผู้ถูกสัมภาษณ์ให้เข้าสู่จุดที่สนใจ (สุภาวงศ์ จันทวานิช, 2549) และเป็นการสัมภาษณ์แบบเข้ม และไม่มีการทิศทาง ส่วนมากจะใช้คำถามแบบกึ่งมีโครงสร้าง (semi-structured) เป็นแนวทางในการสัมภาษณ์ การสัมภาษณ์แบบเจาะลึกถ้าจะให้ได้ข้อมูลที่กว้าง และลึก ใช้ระยะเวลา 1 ถึง 2 ชั่วโมง ในการใช้คำถามแบบกึ่งมีโครงสร้างนั้น มีลักษณะของการสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการ หรือไม่มีโครงสร้าง ซึ่งจะมีการสังเกตร่วมกันอยู่ และเป็นการสัมภาษณ์ด้วยคำถามปลายเปิดเพื่อให้ผู้ตอบให้รายละเอียด

แนวทางในการสัมภาษณ์เชิงลึก มีดังนี้ (ชาย โพธิสิตา, 2550)

(1) เน้นศึกษาปรากฏการณ์ในชีวิตจริง หัวข้อที่เหมาะสมสำหรับการสัมภาษณ์เชิงคุณภาพ คือเรื่องราวในชีวิตของผู้ตอบ แลความสัมพันธ์ที่ผู้ตอบมีกับโลกรอบตัวเขา

(2) ให้ความสำคัญกับความหมาย มุ่งทำความเข้าใจข้อเท็จจริงแลความหมายในทัศนะของผู้ตอบ ความหมายนั้นอาจได้จากคำพูดของผู้ตอบโดยตรง หรือจากน้ำเสียง สีหน้า หรือท่าทางของผู้ตอบ

(3) มุ่งหาข้อมูลเชิงคุณภาพ มุ่งหาข้อมูลเชิงคุณภาพที่แสดงออกมาในคำพูดของผู้ตอบเอง ไม่มุ่งเก็บข้อมูลในรูปของจำนวน

(4) เน้นข้อมูลเชิงพรรณนา งานหลักในการสัมภาษณ์เชิงคุณภาพ คือการถามคำถาม เพื่อเอาข้อมูลเชิงพรรณนา มากกว่าที่จะถามคำถามเพื่อเอาเหตุผลหรือคำอธิบายจากผู้ตอบ ถ้าจำเป็น คำถามประเภท “ทำไม” ต้องมาคำถาม “อะไร” หรือ “อย่างไร”

(5) มีจุดเน้นในการสัมภาษณ์ที่ชัดเจน การสัมภาษณ์เชิงคุณภาพแต่ละครั้งเจาะจงหาความรู้ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยเฉพาะเท่านั้น และเจาะจงทักษะของผู้ตอบเป็นหลัก ไม่ใช่ความเห็นของคนทั่วไป

(6) เปิดกว้าง ถามคำถามเสมือนว่าไม่มีความรู้ในเรื่องนั้นมาก่อนเลย เปิดกว้างสำหรับข้อมูลที่อาจเป็นไปได้ทุกรูปแบบ ไม่สร้างกรอบของคำตอบและกรอบการตีความไว้ล่วงหน้า

(7) มีประเด็นที่จะถามชัดเจน แม้ว่าวิธีการถามและคำถามจะเป็นแบบกึ่งโครงสร้าง หรือไม่มีมาตรฐานที่เคร่งครัดเช่นในการสัมภาษณ์เชิงปริมาณก็ตาม

(8) ทำคำตอบที่ไม่ชัดเจนให้กระจ่างโดยเร็ว ความไม่ชัดเจนในคำตอบของผู้ให้สัมภาษณ์ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ เป็นหน้าที่ของผู้สัมภาษณ์ที่จะทำให้กระจ่างว่าความไม่ชัดเจนนั้นเป็นธรรมชาติของสิ่งที่กำลังพูดถึง หรือว่าเป็นเพราะการสื่อสารไม่ดีพอ

(9) จับตาความเปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างการสัมภาษณ์ กระบวนการสัมภาษณ์อาจทำให้ผู้ตอบเกิดความตระหนักหรือได้ความรู้ในเรื่องที่กำลังพูดถึงอยู่ และด้วยความรู้นั้น ผู้ตอบอาจจะเปลี่ยนคำตอบหรือเปลี่ยนความหมายที่เขาให้ไว้ก่อน ผู้สัมภาษณ์ต้องกำหนดเองว่า การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้มีผลต่อข้อมูลที่ได้หรือไม่ อย่างไร

(10) ทำการบ้านก่อนการสัมภาษณ์อย่างดี ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับเรื่องที่ทำ การสัมภาษณ์มีผลต่อความสมบูรณ์และความลึกของข้อมูลที่ได้ ผู้สัมภาษณ์ควรเตรียมตัวอย่างดีก่อนการ

สัมภาษณ์ ด้วยการหาความรู้พื้นฐานในเรื่องนั้นๆ อย่างเพียงพอ

(11) สร้างปฏิสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้ให้สัมภาษณ์ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สัมภาษณ์กับผู้ให้สัมภาษณ์มีความสำคัญต่อความสำเร็จของการสัมภาษณ์เชิงคุณภาพ ผู้สัมภาษณ์ต้องตระหนักในเรื่องนี้เสมอ

(12) สร้างความประทับใจแก่ผู้ให้สัมภาษณ์ การสัมภาษณ์ที่ดีต้องทำให้ผู้ถูกสัมภาษณ์เกิดความประทับใจ

## 5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาประสบการณ์การปรับตัวของผู้ที่สูญเสียการมองเห็นในครั้งนี้ ครอบคลุมประสบการณ์ทั้งทางด้านพฤติกรรม ความคิด และอารมณ์ ตั้งแต่เริ่มสูญเสียการมองเห็น การปรับตัว จนกระทั่งสามารถดำรงชีวิตตามปกติได้ ผู้วิจัยจึงสรุปงานวิจัยออกเป็นดังนี้

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลกระทบจากการการสูญเสียการมองเห็น มีดังนี้

สุมาลี แสงมณี และเฉลิมศรี ทรัพย์ทอง (2540) ศึกษาผลกระทบจากการสูญเสียการมองเห็นของผู้ป่วยที่ได้รับอุบัติเหตุทางตา ด้านความต้องการพื้นฐาน เพื่อศึกษาผลกระทบความต้องการพื้นฐานตามแนวทฤษฎีของมาสโลว์ (Maslow) ที่เกิดขึ้นกับผู้ป่วย ซึ่งมีการสูญเสียการมองเห็นเนื่องจากอุบัติเหตุทางตา และเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลศิริราช หอผู้ป่วยจักษุ 2 และจักษุ 3 ใช้วิธีการสัมภาษณ์ผู้ป่วย 100 คน ผลการศึกษาพบว่า ผู้ป่วยได้รับผลกระทบมากที่สุดด้านความมั่นคงและปลอดภัย รองลงมาคือ ด้านการยอมรับและรู้สึกรู้สีกว่าตนเองมีคุณค่า และด้านความสำเร็จความสมหวังในชีวิต ตามลำดับ ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อย่างง่ายพบว่าระดับการศึกษาและการสนับสนุนจากครอบครัวมีความสัมพันธ์ในทางบวกกับคะแนนความต้องการโดยรวม และพบว่าระดับการศึกษามีความสัมพันธ์กันทางบวกกับความต้องการด้านความมั่นคงปลอดภัย และความรักความต้องการเป็นเจ้าของ และผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณพบว่า ระดับการศึกษา รายได้ การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว คำแนะนำเกี่ยวกับการดูแลตนเอง เป็นตัวทำนายที่มีอิทธิพลต่อการตอบสนองของความต้องการพื้นฐานของผู้ป่วยโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญ โดยมีตัวแปรที่ใช้ในการพยากรณ์ได้ดีที่สุด 2 ตัวแปรคือระดับการศึกษาและการสนับสนุนจากครอบครัวสามารถทำนายการตอบสนองของความต้องการพื้นฐานของผู้ป่วยโดยรวมได้ร้อยละ 15.21

Girdler, Packer and Boldy (2008) ทำการศึกษาเรื่องผลกระทบของคนที่สูญเสียการมองเห็นที่เกี่ยวข้องกับอายุ ต้องการศึกษาวาดอะไรที่มีผลกระทบต่อสูญเสียการมองเห็น หาปัจจัยที่มีอิทธิพลส่งผลกระทบต่อปรับตัว และศึกษาปัญหาในชีวิตประจำวัน ศึกษาในผู้สูงอายุจำนวน 22 คน เก็บข้อมูลโดยการสนทนากลุ่ม จำนวน 4 กลุ่ม และทำการวิเคราะห์บทสนทนาออกมาเป็นประเด็นหลัก ดังนี้ ผลกระทบจากการสูญเสียการมองเห็น ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อปรับตัว และกิจกรรมต่างๆที่ผู้ร่วมการวิจัยได้ทำ ผลการวิจัยแสดงสิ่งสำคัญในมุมมองของผู้ร่วมการวิจัยซึ่งสูญเสียการมองเห็นในบริบทด้านจิตใจ ด้านอาชีพ และการใช้ชีวิตในสังคม งานวิจัยนี้ชี้ให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของอาชีพในการปรับตัวของคนสูญเสียการมองเห็น และมีการแนะนำว่าควรที่จะนำเรื่องที่เกี่ยวข้องกับอาชีพเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งในการฟื้นฟูสมรรถภาพ

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวและการฟื้นฟูสมรรถภาพ มีดังนี้

ดวงใจ พิษย์รัตน์ (2545) ศึกษาเรื่องการปรับตัวของผู้ที่สูญเสียขา เพื่อศึกษาพฤติกรรมการปรับตัวของผู้ที่สูญเสียขา โดยใช้ทฤษฎีการปรับตัวของรอยเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือผู้ที่สูญเสียขา ภายหลังการสูญเสียขาตั้งแต่ 1-9 เดือน จำนวน 126 คน ที่มาติดตามการรักษาที่คลินิกศัลยกรรมกระดูกแผนกผู้ป่วยนอกหรือที่หน่วยกายอุปกรณ์ของโรงพยาบาลศูนย์ในเขตภาคใต้จำนวน 5 โรงพยาบาล ผลการศึกษาพบว่า การปรับตัวโดยรวมทั้ง 4 ด้าน มีพฤติกรรมการปรับตัวที่อยู่ในระยะกำลังปรับตัว และเมื่อพิจารณาทั้ง 4 ด้าน คือ การปรับตัวด้านร่างกาย เป็นพฤติกรรมการปรับตัวที่อยู่ในระยะกำลังปรับตัว การปรับด้านบทบาทหน้าที่ การปรับตัวด้านการพึ่งพาหว่ากัน และการปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ พบว่า เป็นพฤติกรรมการปรับตัวที่ไม่มีประสิทธิภาพ และเมื่อพิจารณาตามระยะเวลาการสูญเสียขา พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีระยะเวลาการสูญเสียขาระยะเวลา 1-3 เดือน มีพฤติกรรมการปรับตัวโดยรวมทั้ง 4 ด้าน อยู่ในระดับพฤติกรรมการปรับตัวที่ไม่มีประสิทธิภาพ กลุ่มตัวอย่างที่มีระยะเวลาการสูญเสียขา 4-6 เดือน และกลุ่มตัวอย่างที่มีระยะเวลาการสูญเสียขา 7-9 เดือน มีพฤติกรรมการปรับตัวโดยรวมทั้ง 4 ด้าน อยู่ในระยะกำลังปรับตัว

วิจิตา ประชาณุกุล (2546) ศึกษาเรื่องการสำรวจความคิดเห็นของคนพิการทางการเห็น และผู้สอนเกี่ยวกับการฝึกทักษะความคุ้นเคยกับสภาพแวดล้อมและการเคลื่อนไหว : กรณีศึกษา ศูนย์พัฒนาสมรรถภาพคนตาบอด และศูนย์ฝึกอาชีพหญิงตาบอดสามพราน ใช้วิธีสัมภาษณ์คนพิการทางการเห็นที่มีอายุ 15-45 ปี รายบุคคลจำนวน 85 คน และผู้สอนทักษะความคุ้นเคยจากศูนย์ทั้งสองแห่งจำนวน 7 คน พบว่าผู้พิการทางการเห็นร้อยละ 51.8 ไม่รู้จักทักษะความคุ้นเคยมาก่อน ในขณะที่ฝึกทักษะเพศหญิงมีปัญหาด้านการเดินทางมากกว่าเพศชาย แต่มีปัญหาในการดำเนินชีวิตประจำวันน้อยกว่า ทั้งเพศชายและเพศหญิงส่วนใหญ่ต้องการเดินทางด้วยตนเองโดยจำเป็นต้องพึ่งพาผู้อื่นช่วยเหลือในบางสถานการณ์ ภายหลังการฝึกทักษะผู้พิการทางการเห็นรู้สึกเป็นอิสระมากขึ้นในการทำกิจวัตรประจำวัน และจากผลการสำรวจผู้สอน พบว่า ผู้สอนทุกคนสนับสนุนว่าคนพิการทางการเห็นจำเป็นต้องได้รับการฝึกทักษะความคุ้นเคย เพื่อให้เดินทางได้อย่างถูกต้อง ปลอดภัยด้วยท่าทางที่เป็นปกติซึ่งจะช่วยเพิ่มความมั่นใจในตนเอง และมีวิถีชีวิตอิสระในสังคม

Dreer, Elliott, Fletcher and Swanson (2005) ศึกษาเรื่องความสามารถในการแก้ไข ปัญหาทางสังคมและการปรับตัวทางจิตสังคมในการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ที่สูญเสียการมองเห็น เพื่อ หาความสัมพันธ์ของความสามารถในการแก้ปัญหาทางสังคมกับความกังวลใจ ความซึมเศร้า และ สุขภาวะทางจิต ศึกษาในผู้ชาย 25 คน ผู้หญิง 29 คน พบว่าคนที่มองปัญหาในแง่ลบมีแนวโน้มที่ จะมีความกังวลใจ ส่วนคนที่แก้ปัญหาด้วยเหตุผลมีแนวโน้มที่จะพึงพอใจในชีวิต คนที่มองปัญหา ในแง่ลบมีแนวโน้มที่จะปรับตัวทางอารมณ์ได้แย่กว่า ในขณะที่คนที่มีความทักษะในการแก้ไขปัญหามี แนวโน้มที่จะปรับตัวได้ดีกว่า

Wang, Chan, Ng and Ho (2008) ศึกษาเรื่อง ผลกระทบของจิตวิญญาณที่มีต่อคุณภาพ ชีวิต ในผู้สูงอายุชาวจีนที่บกพร่องทางการเห็น เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของผลกระทบของจิต วิญญาณที่มีต่อคุณภาพชีวิต และบทบาทของจิตวิญญาณที่เป็นตัวเชื่อมกันระหว่างการบกพร่อง ทางการเห็น จากผู้ร่วมการวิจัย 167 คน ที่มีปัญหาการมองเห็น เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แบบ กึ่งโครงสร้าง เพื่อที่จะประเมินถึงลักษณะการมองเห็น สุขภาพทั่วไป จิตวิญญาณ พบว่าจิต วิญญาณมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาพกายทั่วไป และสุขภาพจิต และสุขภาพจิตมี ความสัมพันธ์ที่สูงกว่า และจิตวิญญาณมีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ (HRQOL) ในทางบวก ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าจิตวิญญาณมีบทบาทที่เป็นสื่อกลางระหว่างการ บกพร่องทางการเห็นกับสุขภาพจิต หมายความว่า ถ้ามีจิตวิญญาณสูงก็จะมีสุขภาพจิตที่ดี แม้จะ มีการสูญเสียการมองเห็นก็ตาม และมีบทบาทสำคัญในเรื่องการปรับตัวด้วย คือมีความสัมพันธ์ ทางบวกกับสุขภาพกายและสุขภาพจิต และคะแนนคุณภาพชีวิตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ และมี บทบาทที่จะช่วยส่งผลต่อการปรับตัวต่อการบกพร่องทางการเห็นของเขาด้วย

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางครอบครัวและสังคม มีดังนี้

Reinhardt (1996) ศึกษาถึงความสำคัญของการสนับสนุนทางครอบครัวและเพื่อนในการ ปรับตัวของผู้ที่มีความบกพร่องทางการเห็น กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเป็นผู้สูงอายุที่สูญเสียการ มองเห็นจำนวน 241 คน วิเคราะห์ด้วยสมการถดถอยแบบพหุ (Hierarchical regression analyses) พบว่าการสนับสนุนทางครอบครัวและเพื่อนมีอิทธิพลทำนายความพึงพอใจในชีวิตและ ความซึมเศร้า กล่าวคือ การสนับสนุนทางครอบครัวและเพื่อนสูง ความพึงพอใจยิ่งสูง ความ ซึมเศร้าต่ำ และมีเพียงการสนับสนุนจากเพื่อนสูงเท่านั้นที่ช่วยให้การปรับตัวการสูญเสียการ มองเห็นสูงเช่นกัน การสนับสนุนทางครอบครัวไม่ช่วยในการปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

McIlvane และ Reinhardt (2001) ได้ศึกษาผลการตอบสนองของการสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อน ในผู้สูงอายุที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น โดยศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางครอบครัว การสนับสนุนทางเพื่อน และเพศ ว่ามีผลต่อสุขภาวะทางจิตหรือไม่ กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเป็นผู้หญิงและผู้ชายจำนวน 241 คน ผลการวิจัยพบว่า ผู้หญิงที่มีการสนับสนุนทั้งจากเพื่อนและครอบครัวสูงมีสุขภาวะทางจิตดีกว่า ในขณะที่ผู้ชายมีการสนับสนุนสูงทั้งจากเพื่อนและสังคม หรือเพียงจากครอบครัวก็มีสุขภาวะทางจิตดีกว่า ผู้สูญเสียการมองเห็นที่มีการสนับสนุนทางครอบครัวและเพื่อนสูงจะมีการปรับตัวที่ดีกว่า

Cimarolli and Wang (2006) ทำการศึกษาเรื่อง การเปรียบเทียบความแตกต่างของการสนับสนุนทางสังคมในกลุ่มผู้ที่มีความบกพร่องทางการเห็นระหว่างผู้ที่มียางานทำกับผู้ที่ว่างงาน พบว่าการศึกษานี้เปรียบเทียบความแตกต่างของการได้รับการสนับสนุนทางสังคมโดยทำการวิจัยในคนที่มียางานทำและไม่มียางานทำทั้งหมด 97 คน ซึ่งเป็นคนที่บกพร่องทางการมองเห็น ผลการวิจัยพบว่า คนที่มียางานทำมีการสนับสนุนทางสังคมในทางบวกมากกว่าคนที่ว่างงานและมีอาการวิตกกังวลน้อยกว่า และมีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่า

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่างานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวข้องกับผู้ที่สูญเสียการมองเห็นมีหลากหลายแต่ส่วนใหญ่เป็นงานวิจัยเชิงปริมาณ การวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับประสบการณ์ของผู้ที่สูญเสียการมองเห็นยังมีจำนวนน้อย โดยเฉพาะการศึกษาที่มุ่งเน้นถึงการปรับตัวของผู้ที่สูญเสียการมองเห็น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาประสบการณ์การปรับตัวของผู้ที่สูญเสียการมองเห็น ด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์นิยม (Phenomenology) เป็นการศึกษาเพื่อทำความเข้าใจประสบการณ์การปรับตัวของผู้สูญเสียการมองเห็น มีวัตถุประสงค์เพื่อทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้งถึงประสบการณ์การปรับตัวของผู้สูญเสียการมองเห็น ตามการรับรู้ของผู้ที่สูญเสียการมองเห็นซึ่งมีประสบการณ์โดยตรงในเรื่องที่ต้องการศึกษา ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ในการเก็บข้อมูล มีลำดับหัวข้อที่นำเสนอ ดังต่อไปนี้

1. ผู้ให้ข้อมูลหลัก
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
  - 3.1 การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย
  - 3.2 ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล
  - 3.3 การพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล
  - 4.1 ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล
  - 4.2 ความน่าเชื่อถือของงานวิจัย

#### 1. ผู้ให้ข้อมูลหลัก

ในการวิจัยครั้งนี้มีผู้ให้ข้อมูลหลักคือ ผู้สูญเสียการมองเห็น ผู้วิจัยใช้การเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) และการแนะนำต่อกันไป (Snowball Sampling) ซึ่งผู้ให้ข้อมูลต้องมีคุณสมบัติสอดคล้องกับประเด็นที่ศึกษา เกณฑ์ที่ใช้ในการเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักมีดังนี้

1. เป็นผู้สูญเสียการมองเห็นภายหลังกำเนิด โดยไม่จำกัดสาเหตุการสูญเสีย และผู้ให้ข้อมูลต้องสามารถจดจำและบอกเล่าประสบการณ์ของตนภายหลังสูญเสียการมองเห็นได้
  2. ผู้ให้ข้อมูลเคยได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้พิการทางการมองเห็น
  3. เต็มใจเข้าร่วมการวิจัยและยินดีที่จะบอกเล่าถึงประสบการณ์ของตน
- การเลือกพื้นที่ศึกษาสำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) จากผู้สูญเสียการมองเห็นที่เข้ารับการอบรมเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพที่วิทยาลัยราชสุดา มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งเป็นสถาบันการศึกษาที่ให้การศึกษาและบริการทางวิชาการแก่คนพิการ งานบริการวิชาการของที่นี่จะแบ่งออกเป็น 5 ด้าน คือ งานตา งานหู



งานบริการสนับสนุนสำหรับนักศึกษาพิการ งานบริการให้คำปรึกษาเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ งานเทคโนโลยีอำนวยความสะดวก การให้บริการฟื้นฟูสมรรถภาพแก่ผู้พิการทางการมองเห็นของที่นี่จะทำแบบเป็นองค์รวม กล่าวคือ ในการให้บริการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ที่สูญเสียการมองเห็นจะทำงานร่วมกันระหว่างงานตา งานให้บริการให้คำปรึกษาเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ และงานเทคโนโลยีสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับคนพิการ โดยงานตาจะทำหน้าที่ในการให้บริการวิชาการ เช่น สอนทักษะการทำควมคุ้นเคยกับสภาพแวดล้อมและการเคลื่อนไหว (Orientation and Mobility หรือ O&M) ซึ่งเป็นทักษะที่สำคัญสำหรับการดำเนินชีวิตด้วยการพึ่งพาตนเอง เป็นต้น งานให้บริการให้คำปรึกษาเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการจะให้บริการควบคู่ไปกับการติดตามตลอดระยะเวลาที่ผู้สูญเสียการมองเห็นรับการฟื้นฟูสมรรถภาพ และงานเทคโนโลยีสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับคนพิการจะให้บริการเทคโนโลยีที่อำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูญเสียการมองเห็น เช่น การให้บริการโปรแกรมมือถือพูดได้ คอมพิวเตอร์พูดได้ เป็นต้น

ผู้วิจัยทำการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักได้จำนวน 1 รายซึ่งเป็นผู้รับบริการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้พิการทางการมองเห็น สาเหตุที่มีผู้ให้ข้อมูลหลักเพียง 1 ราย เนื่องจากข้อจำกัดทางด้านจำนวนผู้สูญเสียการมองเห็นที่เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพมีจำนวนน้อย และผู้สูญเสียการมองเห็นรายอื่นๆ ไม่ตรงตามเกณฑ์ที่ต้องการศึกษา ในภายหลังผู้ให้ข้อมูลหลักรายนี้ได้เป็นคนแนะนำ (Gate Keeper) ผู้ให้ข้อมูลหลักให้กับผู้วิจัยจำนวน 3 ราย และผู้ให้ข้อมูลหลักรายต่อๆมาได้มาจากการแนะนำต่อ (Snowball Sampling) จากนั้นผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักจนข้อมูลอิ่มตัว (Saturation) ซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้ได้จำนวนผู้ให้ข้อมูลหลักที่ให้สัมภาษณ์ทั้งสิ้นจำนวน 8 ราย ทั้งนี้รายละเอียดของผู้ให้ข้อมูลทั้ง 8 ราย แสดงในตารางที่ 1

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### ตารางที่ 1 แสดงข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลคนที่	เพศ	อายุ (ปี)	อายุที่สูญเสียการมองเห็น (ปี)	ระยะเวลาที่สูญเสียการมองเห็น (ปี)	สาเหตุของการสูญเสียการมองเห็น
ID1	ชาย	23	20	3	ความเจ็บป่วย
ID2	หญิง	27	18	9	อุบัติเหตุ
ID3	ชาย	28	18	10	ความเจ็บป่วย
ID4	ชาย	24	13	11	ความเจ็บป่วย
ID5	ชาย	28	25	3	อุบัติเหตุ
ID6	ชาย	27	14	13	ความเจ็บป่วย
ID7	ชาย	35	21	14	อุบัติเหตุ
ID8	ชาย	27	14	13	อุบัติเหตุ

จากตารางที่ 1 ผู้ให้ข้อมูลหลักทั้งหมด 8 ราย เป็นเพศชายจำนวน 7 ราย และเพศหญิงจำนวน 1 ราย อายุระหว่าง 23-35 ปี อายุที่สูญเสียการมองเห็นระหว่าง 13-25 ปี ระยะเวลาที่สูญเสียการมองเห็นระหว่าง 3-14 ปี สาเหตุของการสูญเสียการมองเห็นเนื่องมาจากความเจ็บป่วยจำนวน 4 ราย และจากอุบัติเหตุจำนวน 4 ราย

## 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

### 2.1 ตัวผู้วิจัย

### 2.2 เครื่องบันทึกเสียง

### 2.3 สมุดบันทึกข้อมูล

2.4 แนวทางการสัมภาษณ์ (Interview Guideline) เกี่ยวกับประสบการณ์ปรับตัวของผู้ที่สูญเสียการมองเห็น (แสดงแนวทางการสัมภาษณ์ในภาคผนวก ก) ซึ่งมีขั้นตอนในการสร้างแนวทางการสัมภาษณ์ ดังนี้

2.4.1 รวบรวมและคัดเลือกแนวคำถาม จากการทบทวนแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัว ผู้พิการทางการมองเห็น ผู้สูญเสียการมองเห็น และงานวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา โดยจำแนกเป็นหัวข้อกว้างๆ ตั้งเป็นคำถามปลายเปิด จากนั้นนำแนวทางการสัมภาษณ์ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบ และนำไปทดลองสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล

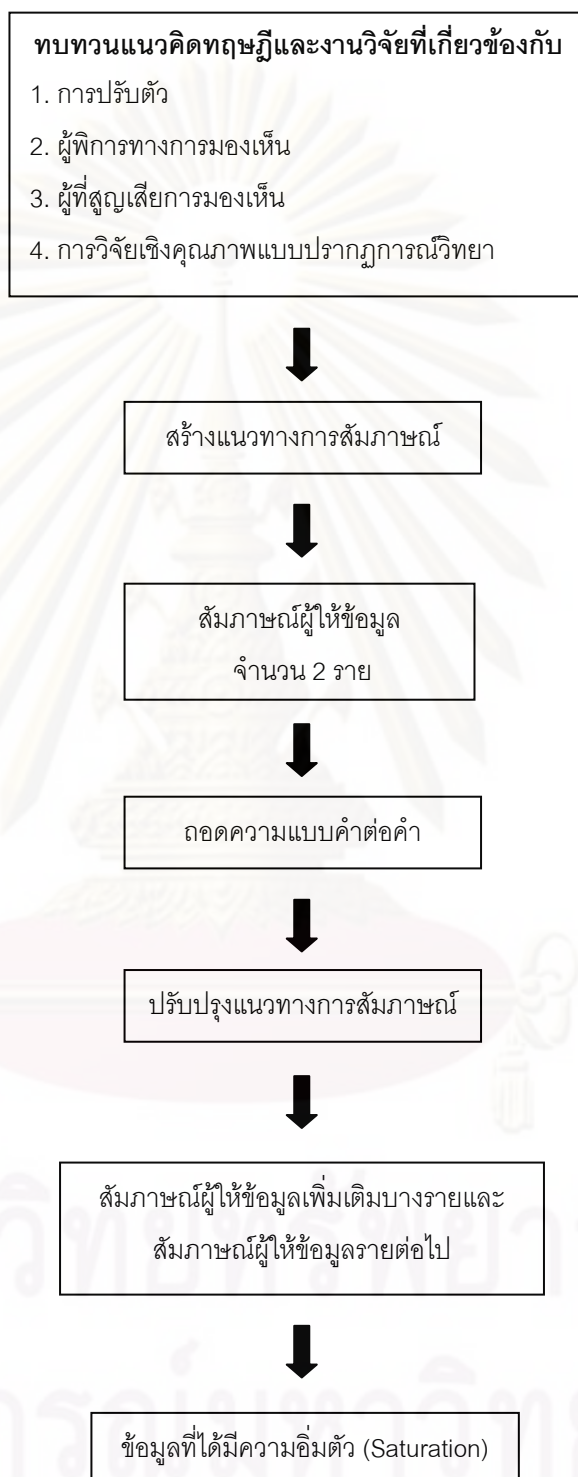
จำนวน 2 ราย ในการสัมภาษณ์มีความยืดหยุ่น ไม่กำหนดคำถามหรือลำดับคำถามแบบตายตัว ผู้วิจัยจะปรับเปลี่ยนลำดับคำถามตามสถานการณ์

2.4.2 ภายหลังจากสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลแต่ละราย ผู้วิจัยทำการถอดความแบบคำต่อคำ (verbatim) ออกเป็นบทสนทนาที่เป็นตัวอักษร (transcript) ตรวจสอบความถูกต้องของบทสนทนาโดยการฟังเทปบันทึกซ้ำ หากพบว่ายังมีข้อความบางข้อที่ยังไม่ชัดเจนหรือสมบูรณ์ ผู้วิจัยทำการปรับข้อความให้เหมาะสม และเพิ่มเติมข้อความที่ยังไม่ครบถ้วน รวมทั้งการเพิ่มเติมข้อความเมื่อต้องการข้อมูลเพิ่มเติมให้มากขึ้น (Probing and follow up) เมื่อถอดความและตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลแล้ว ผู้วิจัยได้ปรับข้อความและเพิ่มเติมให้สมบูรณ์มากขึ้น

2.4.3 แนวทางการสัมภาษณ์ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการปรับข้อความให้เหมาะสม และเพิ่มเติมข้อความให้สมบูรณ์ จำนวน 2 ครั้ง เพื่อให้ได้แนวทางการสัมภาษณ์ที่ชัดเจน ครอบคลุมและตรงประเด็นที่ผู้วิจัยต้องการศึกษา และในขั้นทดลองใช้แนวทางการสัมภาษณ์นี้ ผู้วิจัยได้นำบทสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูลหลักมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลในครั้งนี้ด้วย

2.4.4 เมื่อได้แนวทางการสัมภาษณ์ที่ใช้ในการวิจัยฉบับสมบูรณ์แล้ว ผู้วิจัยใช้สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลเพิ่มเติมบางราย และสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลรายต่อไปจนข้อมูลที่ได้มีความอิ่มตัว (Saturation) แสดงรายละเอียดดังแผนภาพที่ 2

## แผนภาพที่ 2 ขั้นตอนในการสร้างแนวทางการสัมภาษณ์



### 3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ใช้แนวทางการสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้น (Interview Guideline) เป็นแนวทางการสัมภาษณ์กับกลุ่มตัวอย่างเป็นรายบุคคล (Individual Interview) โดยผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

#### 3.1 การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย

3.1.1 การเตรียมความรู้ด้านระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ โดยผู้วิจัยทำการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยเชิงคุณภาพ วิธีดำเนินการวิจัย การวิเคราะห์ข้อมูล ตลอดจนการเขียนรายงาน ด้วยการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง อันได้แก่ เอกสาร ตำรา วิทยานิพนธ์ บทความและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้ลงทะเบียนเรียนวิชา “การวิจัยเชิงคุณภาพทางการพยาบาล(3600626)” และ “สัมมนาระเบียบวิธีวิจัยทางมานุษยวิทยา(2403850)” ในภาคต้น ปีการศึกษา 2550 และ 2551 ตามลำดับ เพื่อทำความเข้าใจระเบียบวิธีการวิจัยและฝึกฝนการทำวิจัยเชิงคุณภาพ

3.1.2 การเตรียมความรู้ด้านเนื้อหา และแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของผู้ที่สูญเสียการมองเห็น ได้แก่ แนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัว ผู้พิการทางการมองเห็น ผู้ที่สูญเสียการมองเห็น และการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแนวทางการสัมภาษณ์ (Interview Guideline) ที่จะให้คำตอบในแนวคิดและครอบคลุม

นอกจากนี้ ผู้วิจัยมีประสบการณ์ในการฝึกงานที่หน่วยงานบริการให้คำปรึกษา เพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ วิทยาลัยราชสุดา มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นหน่วยงานที่ให้บริการการศึกษาเชิงจิตวิทยากับผู้พิการ เพื่อช่วยให้คนพิการได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม และให้คนพิการสามารถปรับตัวได้กับสภาพความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง รวมถึงผลกระทบที่สืบเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว การให้บริการการศึกษาเชิงจิตวิทยาของที่นี่ ให้บริการโดยนักจิตวิทยาการศึกษาที่ศึกษามาทางการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ โดยเฉพาะ มีนักจิตวิทยาการศึกษาประจำหน่วยงานจำนวน 1 คน มีบริการให้การปรึกษาทั้งแบบเดี่ยวและแบบกลุ่มแก่นักศึกษาพิการทุกประเภท และผู้ที่มารับการฟื้นฟูสมรรถภาพ สำหรับการให้บริการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแก่ผู้สูญเสียการมองเห็นที่มารับการฟื้นฟูสมรรถภาพมีดังนี้

- 1) การให้บริการการศึกษาแบบกลุ่มจะให้บริการผู้สูญเสียการมองเห็นที่มารับการฟื้นฟูสมรรถภาพสัปดาห์ละ 1 ครั้ง และ
- 2) การให้บริการการศึกษาแบบเดี่ยวจะเป็นการให้บริการแก่ผู้สูญเสียการมองเห็นที่มีสภาพปัญหาเฉพาะในการรับการฟื้นฟูสมรรถภาพ โดยผู้วิจัยมีประสบการณ์การให้บริการการศึกษาเชิงจิตวิทยากับผู้สูญเสียการมองเห็นแบบกลุ่มจำนวน 1 กลุ่ม จำนวน 6 ครั้ง ครั้งละประมาณ 3 ชั่วโมง และได้เข้าสังเกตการณ์ในชั้นเรียนฟื้นฟูสมรรถภาพ

ของผู้ที่สูญเสียการมองเห็น เป็นระยะเวลา 2 เดือน ผู้วิจัยได้ใช้โอกาสในการฝึกงานนี้เรียนรู้ผู้ที่สูญเสียการมองเห็นจากประสบการณ์จริง ร่วมกับการสร้างความคุ้นเคยกับผู้สูญเสียการมองเห็น

### 3.2 ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลแบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอนคือ การเข้าถึงผู้ให้ข้อมูล และการดำเนินการสัมภาษณ์ มีรายละเอียดดังนี้

3.2.1 การเข้าถึงผู้ให้ข้อมูล ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) จากผู้สูญเสียการมองเห็นที่เข้ารับการอบรมเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพที่วิทยาลัยราชสุดา มหาวิทยาลัยมหิดล มีผู้ให้ข้อมูลที่ตรงตามเกณฑ์การเลือกผู้ให้ข้อมูลจำนวน 1 ราย ด้วยระยะเวลาที่จำกัดในการฝึกงานที่วิทยาลัยราชสุดาและผู้สูญเสียการมองเห็นที่เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพมีจำนวนน้อย ผู้วิจัยจึงต้องปรับเปลี่ยนการเข้าถึงผู้ให้ข้อมูล

ผู้วิจัยสอบถามผู้ให้ข้อมูลหลักถึงผู้สูญเสียการมองเห็นคนอื่น ๆ ที่ตรงตามเกณฑ์การเลือกผู้ให้ข้อมูล ผู้ให้ข้อมูลรายนี้เป็นคนแนะนำ (Gate Keeper) ผู้ให้ข้อมูลรายอื่นๆ จำนวน 3 รายให้กับผู้วิจัย

ผู้วิจัยสอบถามผู้ให้ข้อมูลแต่ละคนถึงผู้สูญเสียการมองเห็นคนอื่นๆ และได้รับการแนะนำต่อ (Snowball Sampling) จำนวน 4 ราย ผู้วิจัยสิ้นสุดการเก็บรวบรวมข้อมูลเมื่อข้อมูลมีความอิ่มตัว (Saturation) ในการวิจัยครั้งนี้มีผู้ให้ข้อมูลทั้งสิ้นจำนวน 8 ราย

#### 3.2.2 การดำเนินการสัมภาษณ์

1) ผู้วิจัยพูดคุยเรื่องทั่วไปกับผู้ให้ข้อมูลเพื่อสร้างความคุ้นเคย และผู้วิจัยได้แนะนำตนเองว่าเป็นใคร มาจากไหน และมาทำอะไรเพื่อให้เกิดความไว้วางใจ

2) ชี้แจงถึงโครงการศึกษา วิธีการศึกษา ขออนุญาตบันทึกเสียง บอกระยะเวลาการสัมภาษณ์โดยประมาณ การรักษาความลับและการพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูลโดยแจ้งถึงการใช้รหัสเฉพาะของผู้ให้ข้อมูลแทนการใช้ชื่อและนามสกุลจริง และไม่เปิดเผยชื่อในการนำเสนอผลงานทางวิชาการ

3) ผู้วิจัยได้เปิดโอกาสให้ซักถามถึงประเด็นข้อสงสัยต่างๆ จากนั้นให้ผู้ให้ข้อมูลหลักแสดงความยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัย (แสดงในภาคผนวก ก)

4) ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ตามแนวทางการสัมภาษณ์ (Interview Guideline) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ในการสัมภาษณ์มีความยืดหยุ่น ลำดับคำถามสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์และความเหมาะสม

5) ผู้วิจัยใช้การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม โดยสังเกตลักษณะสีหน้าท่าทาง อากาารแสดงออกของผู้ให้ข้อมูลและสิ่งแวดล้อมขณะสัมภาษณ์ และการบันทึกภาคสนาม(Field

Note) โดยบันทึกเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมในขณะสัมภาษณ์ ตลอดจนพฤติกรรมการแสดงออกของผู้ให้ข้อมูล ร่วมกับการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้อง

6) เมื่อการสัมภาษณ์เสร็จสิ้น ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณผู้ให้ข้อมูล และขอความร่วมมือในการสัมภาษณ์ครั้งต่อไป กรณีที่ยังมีประเด็นที่ไม่ชัดเจนและต้องการข้อมูลเพิ่มเติม

7) สิ้นสุดการเก็บรวบรวมข้อมูลเมื่อข้อมูลมีความอิ่มตัว ซึ่งในการสัมภาษณ์ผู้วิจัยพิจารณาจากการที่ไม่สามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมได้อีก และผู้วิจัยกับผู้ให้ข้อมูลมีความเข้าใจตรงกันในข้อมูลที่ได้รับ ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลทั้งสิ้น 8 ราย และได้ข้อมูลต่างๆ จากการสัมภาษณ์ 13 ครั้ง (แสดงรายละเอียดในภาคผนวก ข)

### 3.3 การพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูล

เนื่องจากประเด็นที่ศึกษาเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อน และอาจก่อให้เกิดผลกระทบทางจิตใจระหว่างการย้อนรำลึกถึงความสูญเสียที่เกิดขึ้นในขณะที่สัมภาษณ์ ผู้วิจัยจึงระงับการเกิดผลกระทบต่อผู้ให้ข้อมูลโดยให้เกิดผลกระทบน้อยที่สุด หรือไม่มีเลย ผู้วิจัยได้พิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูลทุกขั้นตอนการวิจัย ดังนี้

3.3.1 ในการขอความร่วมมือผู้ให้ข้อมูล ผู้วิจัยบอกรายละเอียดโดยย่อของการวิจัยและแจ้งให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนของการเก็บข้อมูลโดยไม่ปิดบัง

3.3.2 ในระหว่างการพูดคุย หากมีคำถามใดไม่สะดวกใจที่จะตอบ ผู้ให้ข้อมูลมีอิสระที่จะไม่ตอบ

3.3.3 ก่อนการสัมภาษณ์ผู้วิจัยแจ้งถึงประโยชน์ของงานวิจัยที่จะเกิดขึ้นในอนาคตในการช่วยเหลือผู้ที่สูญเสียการมองเห็น รวมทั้งแจ้งผู้ให้ข้อมูลทราบถึงความเสี่ยงในการให้สัมภาษณ์ อาจจะทำให้ผู้ให้ข้อมูลย้อนระลึกถึงเหตุการณ์และอาจก่อให้เกิดความสะเทือนใจ

3.3.4 ผู้ให้ข้อมูลสามารถยุติการให้ความร่วมมือได้ในทุกขั้นตอนของการวิจัย และขอข้อมูลกลับคืนได้ตลอดเวลาโดยไม่ต้องบอกเหตุผล

3.3.5 มีการเก็บรูปแบบการยินยอมเข้าร่วมการวิจัย (ภาคผนวก ก) ของผู้ให้ข้อมูล ก่อนการให้สัมภาษณ์ทุกครั้ง

3.3.6 การรักษาความลับด้วยการลบทำลายข้อมูลเมื่อสิ้นสุดการวิจัย และยืนยันการใช้ข้อมูลที่ได้โดยไม่ระบุชื่อนามสกุลจริงของผู้ร่วมการวิจัย การนำข้อมูลไปอภิปรายหรือพิมพ์เผยแพร่จะกระทำในภาพรวม

#### 4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการแบบวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) มีขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล และการตรวจสอบความน่าเชื่อถือ ดังนี้

##### 4.1 ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล

4.1.1 การจัดระเบียบข้อมูล ผู้วิจัยนำเทปบันทึกการสัมภาษณ์มาถอดความแบบคำต่อคำ (verbatim) ออกมาเป็นบทสนทนาที่เป็นตัวอักษร (transcript) แล้วตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลเหล่านั้นอีกครั้ง โดยเปรียบเทียบจากการฟังเทปบันทึกเสียงซ้ำ

4.1.2 การให้รหัสข้อมูล อ่านข้อมูลที่ถูกจัดระเบียบแล้วอย่างละเอียด เพื่อให้เกิดความเข้าใจรอบยออดเกี่ยวกับเรื่องนั้น พยายามสังเกตความหมายของคำบรรยายทุกขั้นตอนเพื่อหาประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่ต้องการศึกษา เมื่อพบข้อความที่มีความหมายตรงกับประเด็นที่ต้องการศึกษาก็กำหนดรหัส(coding) แทนความหมายของข้อความนั้น

4.1.3 การจัดกลุ่มข้อมูล นำรหัส(coding) ที่ได้มาจัดให้เป็นกลุ่มๆ (categorize) หรือบางครั้งเรียกว่าประเด็นย่อย (subtheme) สรุปรวมประเภทของเรื่องหรือประเด็นย่อยเหล่านั้นเป็นกลุ่ม จากนั้นจึงรวบยอดเข้าเป็นเรื่องหรือกลุ่มเรื่องเดียวกัน ซึ่งเรียกขั้นตอนนี้ว่า การสรุปประเด็นหลัก (theme)

4.1.4 นำข้อมูลที่ได้จัดเป็นหมวดหมู่มาหาข้อสรุป โดยวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ เชื่อมโยงในประเด็นต่างๆ และนำข้อมูลที่ได้มาเขียนสรุปเป็นข้อมูลเชิงพรรณานา

##### 4.2 ความน่าเชื่อถือของงานวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้มีการควบคุมคุณภาพงานวิจัย ดังนี้

4.2.1 ความเชื่อถือได้ (Credibility) เพื่อให้ข้อมูลที่ได้มีความตรงเชื่อถือได้ ผู้วิจัยได้กระทำได้ดังนี้

1) ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยและความไว้วางใจกับผู้ให้ข้อมูลหลักก่อนจะเข้าประเด็นในการสนทนา เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นจริงและสามารถเข้าถึงข้อมูลที่งานวิจัยต้องการได้มากขึ้น

2) มีการทำการวิจัยอย่างมีขั้นตอนคือ ก่อนการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความ ผู้วิจัยทำการถอดเทปคำต่อคำและมีการตรวจสอบความถูกต้องของบทสัมภาษณ์อีกครั้ง โดยการฟังเทปซ้ำ

3) ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบการวิเคราะห์ข้อมูลกับผู้เชี่ยวชาญ (Peer debriefing) โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาที่จบการศึกษาระดับปริญญาโทซึ่งมีประสบการณ์ในการ



ทำงานวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา พร้อมทั้งให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วมตรวจสอบอีกครั้ง

4.2.2 การถ่ายโอนข้อมูล (Transferability) คือการนำผลการวิจัยไปอ้างอิงในกรณีปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่มที่มีลักษณะเหมือนผู้ให้ข้อมูลหลักเท่านั้น คือผู้ที่สูญเสียการมองเห็น จะไม่นำไปอ้างอิงในประชากรกลุ่มอื่นๆ

4.2.3 การใช้เกณฑ์พึ่งพาอื่นๆ (Dependability) มีการใช้ระเบียบวิธีวิจัย (Research Method) ในการทำวิจัยอย่างมีขั้นตอน ประกอบด้วย นำเสนอข้อมูลที่ละเอียดครบถ้วนและครอบคลุม (Dense description data) โดยการจะแสดงการถอดรหัสและการตรวจซ้ำ (Code – recode procedure) ที่ทำให้ได้มาซึ่งประสบการณ์ และประเด็นหลัก (theme) มีการตรวจสอบ (Peer debriefing) โดยอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

4.2.4 การยืนยันผลการวิจัย (Confirmability) เป็นการจัดการบันทึกข้อมูลอย่างเป็นระบบ สามารถตรวจสอบได้ (Audit trail) ประกอบด้วย

- 1) การบันทึกเทปขณะสัมภาษณ์
- 2) การจดบันทึกรายละเอียดข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลแต่ละราย ได้แก่ ครั้งที่วันเวลาและสถานที่ในการให้สัมภาษณ์
- 3) การถอดเทปแบบคำต่อคำ (verbatim) มีการตรวจสอบความถูกต้องและครบถ้วนโดยการฟังเทปซ้ำ
- 4) การอ้างคำพูด (Direct quotes) ของผู้ให้ข้อมูลโดยตรงในการนำเสนอข้อมูล
- 5) การนำภาพสรุปของประเด็นต่างๆ มาปรึกษาทบทวนกันระหว่างผู้วิจัยกับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

“ประสบการณ์การปรับตัวของผู้ที่สูญเสียการมองเห็น” ในงานวิจัยครั้งนี้เป็นการรับรู้ เหตุการณ์และการบอกเล่าถึงความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่บุคคลใช้ในการตอบสนอง เพื่อจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น ภายหลังจากที่บุคคลรับรู้ว่าตนสูญเสียการมองเห็น งานวิจัยนี้เก็บข้อมูลด้วยวิธีการทางวิจัยเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกจนข้อมูลอิ่มตัว จากผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน 8 ราย

จากผลการศึกษาประสบการณ์การปรับตัวของผู้ที่สูญเสียการมองเห็น พบว่า เมื่อบุคคลสูญเสียการมองเห็นไป บุคคลจะเกิดความรู้สึกทุกซิกข์ใจจากการสูญเสียการมองเห็น จากนั้นบุคคลจะมีวิธีเผชิญความทุกซิกข์ใจจากการสูญเสียการมองเห็นซึ่งเป็นวิธีการที่บุคคลพยายามจัดการกับความทุกซิกข์ใจที่เกิดขึ้นด้วยวิธีการที่แตกต่างกันไป แต่ความรู้สึกทุกซิกข์ใจก็ยังคงอยู่ เนื่องจากสภาพร่างกายที่แตกต่างไปจากเดิมทำให้ความสามารถในการดำเนินชีวิตเปลี่ยนแปลงไปด้วย การพยายามจัดการกับความทุกซิกข์ใจอย่างเดียวยังไม่เพียงพอต่อการปรับตัวกับการสูญเสียการมองเห็น บุคคลจำเป็นต้องปรับตัวกับชีวิตที่มองไม่เห็นด้วย นั่นคือการเรียนรู้การใช้ชีวิตกับการมองไม่เห็น หลังจากบุคคลเรียนรู้และปรับตัวกับชีวิตที่มองไม่เห็นแล้ว บุคคลก็ได้พบว่าในความสูญเสียที่เกิดขึ้นในชีวิตก็ยังคงมีความมั่งคั่งและเติบโตจากความสูญเสียที่ผ่านมา ผู้วิจัยได้นำเสนอประสบการณ์การปรับตัวของผู้ที่สูญเสียการมองเห็นเป็น 4 ประเด็น มีรายละเอียดดังนี้

#### 1. ความทุกซิกข์ใจจากการสูญเสียการมองเห็น

ความทุกซิกข์ใจจากการสูญเสียการมองเห็น เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ หลังจากบุคคลรับรู้ว่าตนเองสูญเสียการมองเห็น ผู้ให้ข้อมูลหลักคือผู้สูญเสียการมองเห็น สาเหตุของการสูญเสียการมองเห็นมาจากอุบัติเหตุ หรือจากความเจ็บป่วย ผู้สูญเสียการมองเห็นไม่เคยคาดคิดมาก่อนว่าวันหนึ่งตนจะต้องสูญเสียการมองเห็น เมื่อสูญเสียการมองเห็นไปความทุกซิกข์ใจก็เกิดขึ้นตามมา ผู้ให้ข้อมูลหลักเกิดความรู้สึกทุกซิกข์ใจหลังจากที่รับรู้ว่าตนสูญเสียการมองเห็นเป็น 4 ประเด็นย่อยคือ การยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นไม่ได้ ความรู้สึกแปลกแยกจากคนรอบข้าง ความรู้สึกสิ้นหวังในชีวิต และความรู้สึกวิตกกังวลในการดำเนินชีวิต มีรายละเอียดดังนี้

1.1 การยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นไม่ได้ เป็นความรู้สึกของผู้สูญเสียการมองเห็นที่เกิดขึ้นต่อความสูญเสีย ผู้ให้ข้อมูลสูญเสียการมองเห็นด้วยสาเหตุแตกต่างกันไป เช่น สูญเสียจากการที่จอบระสาตาเสื่อม สูญเสียจากอุบัติเหตุ สูญเสียจากการติดเชื้อ เป็นต้น แต่ผู้ให้ข้อมูลทุกคนไม่เคยคาดคิดว่าตนเองจะต้องสูญเสียการมองเห็น ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งสูญเสียการมองเห็น

ของดวงตาข้างขวาไปเมื่ออายุ 8 ปี เขาก็รู้สึกว่าเขาเป็นคนปกติ เขาไม่เคยคาดคิดมาก่อนว่าตนเองจะต้องกลายเป็นคนที่มองไม่เห็นไปตลอดชีวิต การสูญเสียการมองเห็นที่เกิดขึ้นทำให้เขายอมรับความจริงที่เกิดขึ้นไม่ได้

“แต่ก่อนภาพที่เห็นคือ เราไม่เคยคิดว่าเราเป็นคนตาบอด เราไม่เคยคิดว่าถึงแม้เราเห็นข้างเดียว เราคิดว่าเราเป็นคนปกติเท่านั้น ไม่คิดว่าจะเป็นอย่างอื่นได้ คิดว่าเราต้องเป็นเหมือนเพื่อนต้องทำอะไรทุกอย่างเหมือนเค้า มันห่าง ไม่เคยคิดเลยกับคำว่าตาบอด เพราะภาพที่เห็นก็คือ เป็นชอทานกับชายลวดเตอร์ เราก็กังสรวเวลาเราไปโรงพยาบาล เราก้ให้เขาหรือบางทีก็ซื้อลวดเตอร์จากเขา เวลาไปกับแม่ก็รู้สึก เราก้วิ่งไปเลยเหมือนแบบที่รับไม่ได้” (ID6/210)

การยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นไม่ได้ เป็นผลให้ผู้สูญเสียการมองเห็นมองหาทางออกให้กับตนเองโดยการพยายามหาเหตุผลให้กับความสูญเสียที่เกิดขึ้น หรือ การมีความคิดที่จะฆ่าตัวตาย แสดงรายละเอียดดังนี้

**1.1.1 พยายามหาเหตุผลให้กับความสูญเสียที่เกิดขึ้น** หมายถึงการที่ผู้สูญเสียการมองเห็นได้พยายามหาคำอธิบายให้กับความสูญเสียของตนเอง หลังสูญเสียการมองเห็นมักมีคำถามเกิดขึ้นในจิตใจของผู้สูญเสียการมองเห็นว่า “ทำไมต้องเป็นเรา” นั้นเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้ผู้สูญเสียการมองเห็นพยายามหาคำอธิบายหรือคำตอบ สิ่งที่พวกเขาทำล้วนเป็นการพยายามหาเหตุผลให้กับการที่พวกเขาต้องสูญเสียการมองเห็นไป คำอธิบายหรือคำตอบที่ผู้สูญเสียการมองเห็นรู้สึกว่าจะสมเหตุสมผลเพียงพออาจจะช่วยทำให้พวกเขายอมรับความจริงที่เกิดขึ้นได้มากขึ้น

ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งสูญเสียการมองเห็นจากจอบประสาทตาเสื่อม สิ่งเดียวที่เขาจำได้จากที่หมอบอกคือ จอบประสาทตาเสื่อมเป็นผลมาจากพันธุกรรม เขาจึงเกิดคำถามขึ้นในใจว่าเหตุใดการสูญเสียที่เป็นผลมาจากพันธุกรรมนี้จึงต้องมาเป็นที่เขา

“ครั้งแรกที่มองไม่เห็นหรือ รู้สึกจะประชดชีวิตไปซัก 2 ปีเลยนะ 16-17 นั้นแหละประชดชีวิตไม่ทำอะไรเลย คือทำไมต้องมาเป็นกับเรา หลานมีตั้ง 30 กว่าคน ทำไมต้องมาเป็นคนโตะ ทำไมโชคคืออย่างนี้ คือแค้นบรรพบุรุษเลยนะ เค้าบอกเป็น third generation รุ่นพ่อไม่เป็น มาเป็นรุ่นลูก รุ่นลูกไม่เป็นมาเป็นรุ่นหลานอย่างนี้ ทำไมต้องมาเป็นเรา” (ID3/57)

ผู้ให้ข้อมูลอีกรายหนึ่งสูญเสียการมองเห็นจากอุบัติเหตุ เธอรู้สึกว่ามันเองโชค ร้าย และเกิดคำถามขึ้นในใจว่า “ทำไมต้องเป็นเรา”

*“ความเลวร้ายคือมันมองไม่เห็นไง ชั้นต้องอยู่ในโลกแบบนี้ตลอดเวลา ชั้นไม่ สามารถเห็นอะไรได้ ความสุขก็น้อยลง ไม่คิดว่าตัวเองจะอยู่ได้ คิดว่าทำไมต้องเป็นเรา ทำไมต้องโชคร้าย”(ID2(2)/439)*

การพยายามหาเหตุผลให้กับความสูญเสียที่เกิดขึ้นที่มักมีคำถามขึ้นว่า “ทำไม ต้องเป็นเรา” ซึ่งคำถามนี้เป็นจุดเริ่มต้นให้พยายามหาคำตอบที่ตนเองพอใจ แต่มีผู้ให้ข้อมูล รายหนึ่งพยายามหาเหตุผลให้กับความสูญเสียที่เกิดขึ้น โดยการกล่าวโทษว่าเป็นความผิดของ ผู้อื่น ผู้ให้ข้อมูลรายนี้สูญเสียการมองเห็นจากการพยายามฆ่าตัวตาย สาเหตุมาจากทะเลาะกับ แฟน และต้องการให้แฟนมาหาตนที่บ้าน เมื่อแฟนไม่มาเขาจึงใช้ปืนยิงไปที่ศีรษะของตนเอง แต่ โชคดีที่เขาไม่เสียชีวิต แต่การกระทำในครั้งนั้นก็ทำให้เขาสูญเสียการมองเห็นไป เมื่อเขาสูญเสีย การมองเห็นไป เขาก็กล่าวโทษว่าสิ่งที่เกิดขึ้นมีสาเหตุมาจากแฟนของตนเอง

*“แล้วผมก็ไปโทษเค้าไม่ได้ด้วย ตอนแรกก็โกรธนะอะ ก็คิดอะไรไม่ดี ตอนแรกคิด ว่าเค้าเป็นสาเหตุให้มองไม่เห็น ก็คิดว่าเค้าเป็นคนทำผม ถ้าเค้ามา ผมบอกให้คุณมาดูผม น้อย เค้าก็ไม่มา ซึ่งจริงๆ เค้าจะมาได้ยังไง เค้าก็อยู่เป็นหอพักใหม่มีสระ มีอาจารย์คุม อะไรอย่างนี้ ตอนหลังก็ทำใจอะ” (ID7/58)*

ไม่ว่าพวกเขาจะพยายามหาเหตุผลให้กับสิ่งที่เกิดขึ้นสักเท่าไร แต่ไม่มีเหตุผลไหน ที่เขาจะพอใจกับคำตอบที่ได้รับเลย พวกเขาที่ยังคงไม่สามารถยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นได้ และยังคงยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นไม่ได้

**1.1.2 การมีความคิดที่จะฆ่าตัวตาย** เป็นความรู้สึกอยากหลีกเลี่ยงหนีจากความจริง ที่เกิดขึ้นของผู้ที่สูญเสียการมองเห็น การสูญเสียการมองเห็นได้เกิดขึ้นแล้ว และเป็นความจริงที่ไม่มี ใครสามารถเปลี่ยนแปลงได้ สภาพร่างกายเปลี่ยนแปลงไป แต่สภาพจิตใจยังไม่พร้อมจะยอมรับ ในความสูญเสียที่เกิดขึ้น ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีความคิดที่จะฆ่าตัวตาย แต่มีผู้ให้ข้อมูล 2 รายที่ได้ พยายามตัวตาย

ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีความคิดที่จะฆ่าตัวตายเพื่อที่จะหนีจากการยอมรับความจริงที่เจ็บปวด ในบางรายมีการคิดเตรียมการในการฆ่าตัวตาย แต่ท้ายที่สุดพวกเขาก็ไม่ได้ลงมือกระทำ

“การที่อยู่คนเดียวเนี่ยมันก็ทำให้คิดว่าอยากฆ่าตัวตายเหมือนกัน ไม่รู้ว่าจะอยู่ไปทำไม ซึ่งก็ต้องยอมรับว่าอายุ 12 เนี่ยวุฒิภาวะมันก็น้อย 12...13 เนี่ยครับ เรื่องการคิดฆ่าตัวตายก็ตามมา...ก็ยังไม่ถึงขั้นที่ลงมือ ก็คิด ก็เตรียม วางแผนทุกอย่างว่าจะทำยังไง” (ID4/165)

“ช่วงคืนที่รู้แล้วจริงๆ เคยคิดว่า ก่อนเข้ามา แอดมิชชันที่โรงพยาบาล จะมีระเบียบมีห้องน้ำอยู่ จะมีระเบียบมีอะไรอยู่หลังห้องน้ำ เคยคิดว่าหลังจากรู้แล้วอยากจะเดินไปตรงนั้นแล้วหายไปเลยจากตรงนั้น หลุดระเบียบลงไปหรืออะไรซักอย่าง ไม่รู้นะ อาจจะเป็นวูบหนึ่ง เราเดินลูกเดินลงมาจากเตียงละ ทีนี้ หมอก็ว่า น้องปวดฉี่หรือ เราก็เหมือนแบบ วูบ ก็ครับ ก็โอเค กลับไปที่เตียง ก็เลยหลุดจากตรงนั้นมา แต่ช่วงวินาทีก่อนที่ จะลุกเดินออกจากเตียงเราเล็งไว้แล้ว ระเบียบตรงนั้น ที่ๆเราจะหลุด เราจะไม่มีอาการจำอะไรกับการมีชีวิตอยู่”(ID6/270)

มีผู้ให้ข้อมูล 2 คนที่พยายามฆ่าตัวตาย ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 9 ในช่วงระยะเวลาประมาณ 2 ปี เขาพยายามฆ่าตัวตายเกือบ 10 ครั้ง และ ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2 มีความรู้สึกว่าจะอยากตายในตอนแรกก็รู้ว่าตนต้องสูญเสียการมองเห็นไป และท้ายที่สุดก็ได้พยายามฆ่าตัวตายโดยการกรีดข้อมือแต่ไม่สำเร็จ และได้พยายามฆ่าตัวตายครั้งที่ 2 ด้วยการกินยาแต่ไม่สำเร็จเช่นกัน

“ก็ 2 ปีครับที่พี่บอก 2 ปีเต็มๆที่พี่รับสภาพตัวเองไม่ได้ แล้วพี่ต้องเกือบฆ่าตัวตายมาเกือบ 10 กว่าครั้ง”(ID5/246)

“ตอนแรกก็รู้ว่าตัวเองจะมองไม่เห็น ตอนแรกก็รู้สึกแย่มาก่อนแล้ววินาทีแรกคือขั้นอยากตาย”(ID2/301)

1.2 ความรู้สึกแปลกแยกจากคนรอบข้าง เป็นการบอกเล่าถึงความรู้สึกว่าตนเองแตกต่างจากคนกลุ่มใหญ่ของสังคม จากคนปกติเปลี่ยนมาเป็นคนที่ไม่เห็น ผู้สูญเสียการมองเห็นรู้สึกว่าตนเองถูกเปลี่ยนสถานะจากคนกลุ่มใหญ่ของสังคมมาเป็นคนกลุ่มเล็กๆของสังคม ทำให้ผู้สูญเสียการมองเห็นเกิด “ความรู้สึกแปลกแยกออกมาจากคนรอบข้าง”

“แปลกแยกและโดดเดี่ยว ประชากรหลายพันล้าน หกพันกว่าล้าน แต่ประชากรตาบอดในโลกไม่รู้มีประมาณถึง 100 รีเปลา”(ID6(3)/554)

ไม่เพียงแต่เขารู้สึกแปลกแยกจากสังคมเท่านั้น แม้กระทั่งในครอบครัวเขาก็รู้สึกว่าตนเองแปลกแยกออกมา

“รู้สึกๆ ตอนนั้นรู้สึกที่ว่าตัวเองแปลกแยกออกมา แค่ขนาดครอบครัวเรา เราก็แปลกแยกออกมาแล้ว แค่ขนาดเพื่อนเรา หมู่บ้านที่เราเคยอยู่ โรงเรียนที่เราเคยไป แนนอนมีแค่เราคนเดียวในหมู่บ้านในโรงเรียนในตำบลอะไรอย่างนี้ มันไม่มีใคร พอคิดถึงมันก็ไม่มีมีเพื่อนหนึ่งแคใส่แว่นสายตา เหมือนกับว่ามันเหลือตัวคนเดียวเลยตอนนั้น”(ID6(3)/82)

ความรู้สึกแปลกแยกจากคนรอบข้าง ไม่ได้เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาแรกๆของการสูญเสียเท่านั้น แต่ยังเกิดขึ้นได้ในช่วงการปรับตัวกับชีวิตที่ไม่เห็นอีกด้วย ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งเมื่อสูญเสียการมองเห็นได้เข้ารับฟื้นฟูสมรรถภาพโดยการเรียนรู้วิธีการใช้ชีวิตสำหรับผู้ที่ไม่เห็น เช่น การเรียนการใช้ไม้เท้า การเรียนอักษรเบรลล์ เป็นต้น การใช้ไม้เท้าเพื่อเดินทางเป็นประโยชน์อย่างมากสำหรับคนที่ไม่เห็น ไม้เท้าเปรียบเสมือนดวงตาสำหรับผู้ที่มองไม่เห็นได้เลย เพราะใช้สัมผัสสิ่งรอบข้างทำให้ผู้ที่มองไม่เห็นรับรู้ว่ามีสิ่งรอบข้างเป็นอย่างไรและจะต้องเดินทางอย่างไร อย่างไรก็ตาม สำหรับ ID4 ชีวิตที่เดินทางโดยปราศจากไม้เท้า เปลี่ยนมาเป็นชีวิตที่ต้องเดินทางโดยมีไม้เท้า ทำให้เขารู้สึกตนเองเป็นตัวประหลาด แปลกแตกต่างไปจากคนทั่วไป

“การที่เราเดินแบบไม่ใช้ไม้เท้าแล้วเปลี่ยนมาใช้ไม้เท้ามันเหมือนตัวประหลาดทำไมต้องเดินแล้วมีไม้เท้านำหน้าอะไร” (ID4/282)

ความรู้สึกแปลกแยกที่เกิดขึ้นนี้ส่งผลต่อพฤติกรรมของผู้ที่สูญเสียการมองเห็นคือ การปลีกตัวจากคนรอบข้าง กล่าวคือ การหลีกเลี่ยงในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น รวมทั้งบุคคลในครอบครัวด้วยการสูญเสียการมองเห็นส่งผลกระทบต่อชีวิตในทุกด้าน การยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองเป็นสิ่งที่

ยาก ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งเล่าว่าเขาไม่ออกไปไหน ไม่อยากกินข้าวไม่อยากพูดกับใคร รวมทั้งคนในครอบครัวด้วย

“ตอนช่วงนั้นที่รู้ว่าตัวเองไม่หาย ก็พยายามที่จะเก็บตัวอยู่คนเดียว คือไม่อยากไปไหน ไม่อยากพูดกับใคร ไม่อยากกินข้าว ไม่อยากพบเจอแม้แต่คนในบ้าน เหมือนกับรับสภาพตัวเองไม่ได้”(ID4/163)

ผู้ให้ข้อมูลส่วนหนึ่งเล่าว่าเขารู้สึกไม่มั่นใจ และวิตกกังวลกับสายตาคนรอบข้างที่มองมาที่ตนเอง พวกเขาจึงปลีกตัวออกจากคนรอบข้าง เก็บตัวอยู่ในห้องเพียงลำพัง

“ใช่ๆ ตอนแรกเราก็กังไม่กล้า เจอผู้คนเยอะๆเราก็กังไม่กล้า ยังจะปลีกตัวออกไปจากคน กลัวปัญหาที่เค้าจะถาม กลัวสายตาที่เค้ามอง จะระแวงไปหมดเลย”(ID6/326)

และผู้ให้ข้อมูลอีกรายหนึ่งเล่าว่า คนรอบข้างเขามักพูดถึงเขาด้วยความรู้สึกเสียใจที่เขาสูญเสียการมองเห็น ถึงแม้เขาจะรับรู้ถึงเจตนาของคนพูดว่าไม่ได้มีเจตนาจะทำร้ายจิตใจเขาแต่คำพูดเหล่านั้นทำให้เขารู้สึกว่าการตาบอดกลายเป็นปมด้อยของเขา ดังนั้น เขาก็หลีกเลี่ยงที่จะออกไปเจอผู้คนเพราะว่าเขาไม่อยากได้ยินคำพูดจากคนรอบข้างที่พูดถึงเขา

“จะบอกยังไงดี หลายคนคือที่บ้านเนี่ยค่ายทหารเข้มงวด ลักษณะก็จะเป็น แพลตๆคนในค่ายก็จะเหมือนกับสังคมใหญ่ๆเลยแหละรู้จักกันหมด เพื่อนบ้านกัน เค้าก็จะมาเยี่ยมมาที่บ้านกันอย่างนี้ หลายคนก็จะ เฮ้อ เสียใจเนอะไม่น่าเลย ดูซึ้งๆหนูม่จะไร อย่างนี้ เรารู้สึกแบบไม่ค่อยชอบ รู้สึกว่ามันทำให้เรารู้สึกด้อยไปเลย รู้สึกว่าเฮ้อการเป็นคนตาบอดเนี่ยมันปมด้อย มันเป็นภาวะ แต่เจตนาเค้าไม่ได้คิดอย่างนั้น พุดง่ายๆคือแบบว่าเราทำอะไรไม่ได้เลย เห็นเราเป็นคนพิการอย่างนั้น เสียใจไม่น่าเลยอะไรอย่างนี้ เรารู้สึกไม่อยากได้ยินคำพูดที่เราไม่รู้ว่าดีหรือไม่ดีของคนอื่นอย่างนี้ ก็เลยทำให้เราแบบกลางวันไม่ชอบไปไหน ชอบเดินเล่นตอนเย็นๆ ตอนที่ไม่ค่อยมีคน”(ID8/556)

**1.3 ความรู้สึกสิ้นหวังในชีวิต** เป็นความรู้สึกที่ตามมา หลังจากการสูญเสียการมองเห็น พวกเขาคิดว่าเมื่อพวกเขามองไม่เห็นแล้ว พวกเขาคือคนที่ไม่มีอนาคต ไม่มีโอกาสในชีวิต และชีวิตไม่น่าจะสามารถเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้นจากที่เป็นอยู่ได้ ชีวิตไม่สามารถเดินต่อไปได้ ชีวิตเหมือนเจอทางตัน

“เราก็คิดว่าที่เจอทางตันก็คือคิดว่าชีวิตเราหมดแล้ว เราไม่มีโอกาสแล้วเราไม่มีอนาคตแล้ว เราไม่ได้เรียนหนังสือแล้ว เราไม่ได้ทำงานแล้ว เราไม่ได้ขับมอเตอร์ไซด์แล้ว เราไม่ได้ทำอะไรอย่างที่เราเคยทำแล้วและเรามีความสุขกับมันแล้วตามภาษาวันรุ่นอย่างนี้ไม่ได้เจอเพื่อน ไม่ได้อยู่กับเพื่อน เราคิดไปถึงเรื่องทางตันเพราะว่า เราคิดว่าชีวิตเราคงจะหยุดประมาณแค่นี้ เหมือนคนที่ตายทั้งเป็น แล้วก็ไม่มีอนาคต ไม่มีอะไรทำอย่างนั้นเลย คิดอย่างนั้น”(ID6(2)/64)

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5 สูญเสียการมองเห็นจากอุบัติเหตุทางรถจักรยานยนต์ ก่อนหน้านั้นเขามีความสุขกับชีวิตอย่างมาก เขาอยู่ในระหว่างเรียนจบปริญญาตรีและกำลังรอรับปริญญา กำลังจะแต่งงานกับแฟนที่คบกันมาหลายปี และกำลังรอเรียกตัวเพื่อไปรับราชการทหาร อนาคตที่สดใสรอเขาอยู่ข้างหน้า แต่วันที่ไม่คาดคิดก็เกิดขึ้น เขาประสบอุบัติเหตุรถจักรยานยนต์ชนท้ายรถกระบะ เขาบาดเจ็บสาหัสบริเวณใบหน้าและสูญเสียการมองเห็นไป เขายอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ได้ ข้าแฟนที่เขาหวังจะฝากชีวิตไว้ก็มาตีตัวออกห่าง เขาได้เล่าให้ฟังว่าในขณะนั้นเขามองเห็นชีวิตตนเองเป็นตึกสูง แต่อยู่ๆวันหนึ่งมันพังทลายลงเหลือเพียงซากปรักหักพัง น้ำเสียงที่เล่าถึงบ่งบอกถึงความเจ็บปวดและรู้สึกสิ้นหวังในช่วงเวลานั้น

“เหมือนตึกครับ ตึก 3 ชั้น แต่ของพี่มันไม่ได้แค่ 3 ชั้น มันเป็นตึกคล้ายตึกเวิร์ลเทรด คือมันกำลังจะสูงขนาดนั้นแล้ว แต่มันต้องพังทลายลงมาเหลือแค่เศษอะไรก็ไม่รู้ที่อยู่กับดิน เป็นซากอะไรก็ไม่รู้ เป็นซากๆหนึ่งที่มันอยู่บนพื้นดินแค่นั้น ประมาณอย่างนั้นครับ มันกำลังสูงอย่างนั้น กำลังจะได้ทุกอย่างในอนาคต กำลังจะรุ่งมากกว่านั้น แต่สุดท้ายมันก็แค่มาต่ำติดดินที่อยู่บนพื้นดินธรรมดา ที่เหมือนซากปรักหักพังทุกอย่าง ตึกถล่มเป็นแค่ซากอย่างนั้นอยู่”(ID5/502)

การปฏิบัติของครอบครัวต่อผู้สูญเสียการมองเห็นเป็นสิ่งสำคัญที่มีผลต่อความรู้สึกของพวกเขา ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งรับรู้จากคำพูดและการกระทำของครอบครัวว่า ตัวเขาเป็นภาระของครอบครัว ในนาที่เขารู้ว่าตนเองหมดสิ้นทุกอย่าง ความรู้สึกสิ้นหวังเข้ามาเยือนในใจเขาอีกครั้ง

“สายตาพี่มองไม่เห็นอยู่แล้วละ มองไม่รู้หรอกว่าเค้าจะมองเหยียดหยามเราแค่ไหน แต่พี่ได้ยินจากการกระทำของเค้า ได้ยินจากคำพูดของเค้าที่เค้าพูดมา มึงน่าจะตายไปซะ มึงอยู่ไปมันก็เท่านั้นแหละ อยู่ไปมึงก็เกาะเกาะคนอื่นเค้า อยู่ไปมึงก็เป็นภาระคนอื่น



เค้า นั้นแหละ พี่ถึงคิดว่าชีวิตนี้พี่คงหมดแล้วแหละ อยู่ไปพี่ก็ต้องเป็นภาระคนอื่นเค้า  
ทุกอย่างหมดแล้ว”(ID5/232)

ความรู้สึกสิ้นหวังกับชีวิตทำให้ผู้ให้ข้อมูลบางส่วนไม่อยากจะใช้ชีวิตอยู่ต่อไป ความรู้สึกที่  
หมดสิ้นทุกสิ่งทุกอย่างบีบคั้นจิตใจให้เกิดความเจ็บปวด จนนึกไปถึงความตายว่ามันอาจจะช่วยให้  
หลุดพ้นจากความเจ็บปวดนี้ได้

“ช่วงแรกที่ยอมรับไม่ได้คือว่าตัวเองตาบอดแล้วมันหมดชีวิตแล้ว มันหมดแล้วคิดว่า  
เราก็ไม่ได้ ก่อนหน้านี้ที่จะตาบอดเราก็รู้แหละว่าในโลกนี้มีคนตาบอด คิดเองไม่ได้ว่ามีเราคน  
เดียวที่ตาบอด เราก็จะคิดเองไม่ได้ด้วยว่าเป็นเราที่โชคร้ายที่สุด ทำไม เราคิดว่าทำไมต้อง  
เป็นเราที่ต้องมาเจอสภาพอย่างนี้ ทั้งๆที่มันไม่ใช่ความผิดของเรา เป็นกรรมอะไรเราก็ไม่รู้  
เหมือนกัน หรือถ้าเรามีความผิดจริงทำไมถึงลงโทษอะไรรุนแรงขนาดนี้ แล้วก็แบบไม่  
อยากจะอยู่ต่อแล้วไม่อยากจะหายใจต่อแล้วก็เลยตัดสินใจไปดีกว่า บางทีโลกอีกฟากหนึ่ง  
อาจจะดีกว่านี้ เราอาจจะมองเห็นก็ได้ เป็นผีแล้วคงไม่ตาบอดแล้วอะไรอย่างนี้ คิดอะไร  
บ้าๆบอๆ ก็เลยคิดว่าฆ่าตัวตายมันคงจะดีกว่าอยู่ตรงนั้น”(ID2/498)

“แล้วก็ ตั้งแต่เกิดอุบัติเหตุตายไปก็จะได้ไม่ต้องลำบาก คิดไปในลักษณะอย่าง  
นั้น ก็ประมาณนี้ครับ”(ID8/52)

ภาพผู้พิการทางการมองเห็นที่รับรู้มาก่อนการสูญเสียการมองเห็นส่งผลกระทบต่อ  
ความรู้สึกที่มีต่อตนเองของผู้สูญเสียการมองเห็น กล่าวคือ หากก่อนการสูญเสียการมองเห็นรับรู้  
ภาพผู้พิการทางการมองเห็นเช่นใด เมื่อสูญเสียการมองเห็นแล้วก็จะรับรู้ภาพของตนเองว่าเป็น  
ดังเช่นสิ่งที่รับรู้มาก่อน เช่นเดียวกันกับผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่ง ภาพของผู้พิการทางการมองเห็นที่เขา  
รับรู้คือ การขายสลากกินแบ่งรัฐบาล และคิดว่าผู้พิการทางการมองเห็นมีชีวิตที่เศร้า ดังนั้นเมื่อเขา  
สูญเสียการมองเห็น เขาจึงมองตัวเองเป็นดังภาพที่รับรู้เมื่อก่อน การรับรู้ตนเองเช่นนี้ทำให้เขารู้สึก  
สิ้นหวังกับชีวิต

“คือมันส่งผลในตอนแรกที่เราเพิ่งผ่าตัดแล้วก็มองไม่เห็นเลย พอมันพบบันก็คิดไป  
ถึงภาพนั้น ชีวิตเราจะต้องแบบเราจะต้องเป็นอย่างนั้นหรือ เราจะต้องไปขายล็อตเตอรี่  
หรือ เราจะต้องกลายเป็นคนตาบอด เราจะต้องมีชีวิตที่แบบเศร้าๆหรืออะไรอย่างนี้หรือ  
เพื่อนเราอย่างนี้คงจะไม่มีใครแล้วภาพหลังจากที่มองไม่เห็นมันจะมองกลับไปชีวิตที่

แบบเศร้าๆอะไรอย่างนี้ เพื่อนเราอะไรอย่างนี้ เราไม่มีใครแล้ว ภาพที่หลังจากที่มองไม่เห็น มันจะมอญย้อนกลับไปแต่กลับไปเห็นภาพคนที่เค้าขายล็อตเตอรี่หรือคนที่เค้าอยู่ตรงนั้น มันก็รู้สึกแย้ไปเลย ช่วงแรกๆนี่แย้ แย้มมาก รู้สึกว่าชีวิตคือหมดหวัง เพื่อนก็ไม่รู้จะคบเราหรือเปล่า เหมือนคิดอะไรไม่ออก มีแต่แปดด้านเลย ไม่รู้จะไปยังไงต่อ”(ID6(3)/20)

ในขณะที่ตัวผู้สูญเสียการมองเห็นรู้สึกสิ้นหวัง ครอบครัวของผู้สูญเสียการมองเห็นก็รู้สึกไม่ต่างกัน แต่ครอบครัวก็แสดงออกต่อผู้สูญเสียการมองเห็นด้วยการให้ แต่ในบางช่วงเวลา ความรู้สึกที่แท้จริงของครอบครัวก็เผยออกมาให้ผู้ให้ข้อมูลเห็น การที่รับรู้ว่าคุณครอบครัวรู้สึกสิ้นหวังกับตัวเขา มันทำให้เขา รู้สึก “เค็งคว้าง” เขาต้องการคนที่เข้าใจเขาในขณะนั้น แต่ในตอนนั้นเขาไม่สามารถหาจากใครได้เลย เพราะทั้งตัวเขาเองและครอบครัวก็เจ็บปวดกับสิ่งที่เกิดขึ้น และต่างก็ต้องการการเยียวยาจิตใจไม่ต่างกัน

“เค็งคว้างจากความรู้สึก ถึงแม้เราจะไม่มีเพื่อนไม่มีอะไรที่จะตอนนั้นเคยเล่นเที่ยวด้วยกันอะไรอย่างนี้ แต่มันมีคนที่เรารักอยู่ผู้ปกครองพ่อแม่พี่น้องญาติเรา แต่ว่าเค็งคว้างในความรู้สึกในหัวใจที่ว่าเราไม่มีใครเข้าใจเราแล้ว ทุกคนเองต่างก็สิ้นหวังเหมือนกัน ทุกคนที่เห็นเราก็มองเราว่าเป็นคนป่วย”(ID6(3)/71)

**1.4 ความรู้สึกวิตกกังวลในการดำเนินชีวิต** เป็นความรู้สึกวิตกกังวลจากการที่บุคคลเจอการเปลี่ยนแปลงในชีวิต กล่าวคือ การเปลี่ยนแปลงจากคนที่สามารถรับรู้สิ่งรอบตัวได้ด้วยการมองเห็น เปลี่ยนมาเป็นคนที่มองไม่เห็น การรับรู้สิ่งรอบตัวด้วยดวงตาถูกตัดขาดออกไป การใช้ชีวิตต้องเปลี่ยนไปเป็นชีวิตที่พวกเขาไม่คุ้นเคย เป็นชีวิตที่ไม่คาดคิดว่าวันหนึ่งจะต้องเป็น เป็นชีวิตที่ไม่เคยรู้จักทำให้พวกเขาเกิดความรู้สึกวิตกกังวล ทั้งในการดำเนินชีวิตประจำวัน และการดำเนินชีวิตในอนาคต

**1.4.1 ความรู้สึกวิตกกังวลในการดำเนินชีวิตประจำวัน** หมายถึง ความวิตกกังวลในการทำกิจวัตรประจำวัน เช่น การอาบน้ำ การกินข้าว เป็นต้น ผู้สูญเสียการมองเห็นส่วนหนึ่งบอกว่าเกิดความวิตกกังวลว่าจะไม่สามารถทำกิจวัตรประจำวันต่างๆที่เคยทำได้ ตั้งแต่การอาบน้ำ กินข้าว รวมไปถึงการหาสิ่งของ การซักเสื้อผ้า พวกเขาวิตกกังวลและไม่มั่นใจในความสามารถของตนเอง

“เปลี่ยนหรือครับ ชีวิตประจำวันตอนแรกเลยนะครับ กินข้าวก็ต้องมีคนป้อนข้าว เราก็เอ๊ะ เรากินเองได้เปล่าเราก็ยังไม่รู้ ตอนหลังก็เราก็ลองหัดกินเองก็กินได้ เดินในบ้าน

ตอนแรกเราก็เอ๊ะเราจะเดินได้รีเปล่าเราก็ไม่แน่ใจ เราก็อึดๆทำไปเรื่อยๆบ้านที่เราเคย  
อยู่มันก็ได้” (ID7/200)

นอกจากรู้สึกวิตกกังวลในการทำกิจวัตรประจำวันแล้ว ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งวิตก  
กังวลถึงการไม่สามารถทำกิจกรรมที่ตนเองชื่นชอบได้ด้วย คือการเล่นดนตรี เขาารู้สึกวิตกกังวลว่า  
ตนเองจะไม่สามารถกลับไปทำกิจกรรมที่ชอบได้

“ก็ความสามารถที่แบบ ทุกอย่างมันไม่ได้แล้ว เพราะเราไม่คิดว่าเราจะมี  
ความสามารถอย่างอื่นในการเขียนเบรลล์แล้วก็เรียนหนังสือได้ ในการที่จะเล่นดนตรีได้อีก  
เราไม่ได้คิดอีก เพราะเราไม่รู้ว่าไอพวกนี้มันจะทำได้ยังไง สูญเสียความสามารถที่ว่าคือว่า  
ความสามารถในการใช้ชีวิตประจำวันอย่างอื่น ชักผ้าจะสะอาดมั๊ย อาบน้ำเราก็อาบได้อยู่  
แต่เราจะหาอะไรยังไงเจอมั๊ย หรืออะไรอย่างนี้ เราจะขับมอเตอร์ไซค์ได้มั๊ย เล่นกีฬา  
ดนตรี ก็ตำราที่เราพอจะเล่นได้บ้าง เนื้อเพลงที่เราเคยอ่าน อัลบั้มดาราที่เราชอบสะสม  
รูปภาพ อะไรอย่างนี้”(ID6(3)/355)

**1.4.2 ความรู้สึกวิตกกังวลในการดำเนินชีวิตในอนาคต** หมายถึง ความวิตก  
กังวลต่ออนาคตของตนเอง กล่าวคือ เมื่อนึกถึงอนาคต ผู้สูญเสียการมองเห็นไม่เห็นหนทางว่า  
อนาคตของพวกเขาจะดำเนินต่อไปอย่างไร ทุกอย่างมันดูมืดมน ผู้สูญเสียการมองเห็นทุกคนจึง  
รู้สึกวิตกกังวลถึงการดำเนินชีวิตในอนาคต

“คิดถึงเรื่องว่าอนาคตเราจะเป็นยังไง คือจากที่เรามองเห็นมาแล้วมองไม่เห็น มัน  
ก็เหมือนว่าตัดไปเลย” (ID6(2)/57)

ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งมีความตั้งใจว่าจะเป็นทหาร แต่เมื่อมาสูญเสียการมองเห็น มัน  
เป็นไปไม่ได้เลยที่เขาจะสามารถทำตามอย่างที่ฝันไว้ได้ นอกจากความฝันที่อยากประกอบ  
อาชีพทหารแล้ว เขายังคาดหวังว่าเขาจะเป็นเสาหลักให้แก่ครอบครัวเมื่อเขาเติบโตขึ้น เขารู้สึกวิตก  
กังวลเมื่อการสูญเสียที่เกิดขึ้นทำให้อนาคตที่ตั้งใจไว้ต้องเปลี่ยนแปลงไปทั้งหมด แต่เขาก็ยังมีสติ  
พอที่จะพยายามคิดหาทางออกให้กับสิ่งที่เกิดขึ้นโดยการกลับมาตั้งทบทวนตนเองและมองหา  
เป้าหมายใหม่ให้แก่ชีวิต

“เพิ่งตาบอดไป เราจะเป็นเสาหลักของบ้านได้ใหม่ จะทำยังไงที่ไม่ให้เป็นภาระของคนอื่น เพราะว่าคิดมาตลอดว่าเราต้องดูแลปู่ เราต้องดูแลพ่อ เราต้องดูแลแม่...แม่หมายถึงอานะครับ ดูแลครอบครัว คิดมาตลอด คิดอยากจะปลูกบ้าน อยากจะสร้างบ้านให้ปู่ อยากจะขับรถพาปู่นั่งเล่น พาอาพาท่านั่งเล่นเวลาที่เค้าแก่...มันก็หมดเลย แล้วก็อยากที่จะเป็นทหาร...ก็ด้วยสภาพตาบอดมันก็ไม่สามารถที่จะเป็นได้อยู่แล้ว มันก็เลยต้องให้มานั่งทบทวนใหม่ มาเปลี่ยนเป้าหมายชีวิตใหม่มาคิดวิถีทางในการดำเนินชีวิตใหม่”(ID4/195)

ความรู้สึกทุกข้อใจจากการสูญเสียการมองเห็นส่งผลสำคัญต่อพฤติกรรมของผู้สูญเสียการมองเห็น กล่าวคือ จากความรู้สึกทุกข้อใจที่กล่าวมาข้างต้น เป็นผลให้ผู้สูญเสียการมองเห็นรู้สึกขาดความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิต หมายถึง การขาดความสนใจ หรือใส่ใจในการทำกิจกรรมต่างๆ ผู้สูญเสียการมองเห็นปล่อยชีวิตตนเองให้ผ่านไปแต่ละวันโดยไม่สนใจสิ่งรอบข้าง เช่น ขาดความสนใจในการดำรงอยู่ของชีวิต ขาดความสนใจในการปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง เป็นต้น

“อืม ก็ไม่กินอะไรเลย กินข้าววันละม้อ แล้วมันก็ไม่ได้ทำอะไรด้วย ก็อยู่ว่างๆ ทำร้ายตัวเองด้วย อย่างกินน้อยๆอย่างนี้ก็คือทำร้ายตัวเองอยู่แล้ว...”(ID3/97)

“ก็ไม่อยากจะทำอะไรต่อ ไม่จะกินข้าว ไม่อยากจะทำอะไร ไม่อยากจะทำอะไร ไม่อยากจะทำอะไร อยู่ที่ไหนก็ได้ที่เราไม่มีความทรงจำ อยู่ที่ไหนก็ได้ที่เราไม่รู้ว่าเราเป็นใคร อยู่ที่ไหนก็ได้ที่เราไม่เจอใคร แล้วก็จิตวิญญาณการมีชีวิตหายไป”(ID6/267)

## 2. การเผชิญความทุกข์ใจจากการสูญเสียการมองเห็น

การเผชิญความทุกข์ใจจากการสูญเสียการมองเห็นเกิดขึ้นเมื่อบุคคลเกิดความรู้สึกทุกข์ใจ และได้พยายามที่จะจัดการกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเองโดยวิธีการต่างๆ ผู้สูญเสียการมองเห็นแต่ละคนมีวิธีการจัดการกับความทุกข์แตกต่างกันไป บางคนใช้วิธีการเดียวซ้ำๆ ในขณะที่บางคนใช้หลายวิธีการร่วมกัน ความพยายามที่จะจัดการความทุกข์ดังกล่าวอาจให้ผลในทางบวกหรือทางลบกับผู้สูญเสียการมองเห็นก็ได้ การเผชิญความทุกข์ใจจากการสูญเสียการมองเห็นมี 4 ประเด็นย่อย คือการระบายออกทางอารมณ์ การใช้ธรรมะอธิบายสิ่งที่เกิดขึ้น การมองด้านบวก และการนึกถึงคำพูดของบุคคลที่นับถือ มีรายละเอียดดังนี้

**2.1 การระบายออกทางอารมณ์** เป็นการใส่ใจต่ออารมณ์ความรู้สึกที่มีและระบาย ความรู้สึกนั้นต่อสิ่งต่างๆ เช่น ความเศร้า ความเสียใจ ความหงุดหงิดใจ การร้องไห้ฟูมฟาย การ โวยวาย เป็นต้น การระบายออกทางอารมณ์อาจทำผู้ที่สูญเสียการมองเห็นหมกมุ่นกับอารมณ์นั้น มากขึ้น และอาจจะก่อให้เกิดปัญหาและอุปสรรคมากขึ้นก็ได้ ผู้ให้ข้อมูลส่วนหนึ่งบอกเล่าถึง ช่วงเวลาแรกที่เขาได้รับรู้จากแพทย์ว่าตนเองไม่สามารถมองเห็นได้ดั้งเดิม ความวิตกกังวลสะสม ตัวมาก่อนหน้านี้ร่วมกับความรู้สึกตกใจกับสิ่งที่ได้ยิน เป็นผลให้ผู้สูญเสียการมองเห็นร้องไห้ฟูม ฟายออกมา

*“ใช้ครับ พอหมอบอกบีบพีก็ร้องไห้ตรงนั้นเลย บอกว่า ผมจะมองไม่เห็นใช้ไหม ครับหมอบอก ผมมองไม่เห็นใช้ไหมครับหมอบอก ร้องไห้จนทั้งหมดทั้งพยาบาลต้องมาปลอบว่า เออคุณยังพอมีหวังนะ อย่าเพิ่งทำอย่างนั้น อย่าเพิ่งร้องไห้ อย่าเพิ่งเสียใจ ตอนนี้นำใจให้ สบายไว้ก่อน หมอบอกว่ายังมีหวัง หมอยังไม่ได้บอกว่าจะมองไม่เห็น แต่หมอบอกว่ามัน อาจจะไม่มองเห็น แต่ยังมีมองเห็นอยู่ หมอจะช่วยเท่าที่หมอทำได้ หมอจะช่วยสุด ความสามารถ วิชาแพทย์ที่หมอเรียนมา หมอจะช่วยให้คุณมองเห็นให้ได้”(ID5/91)*

*“หมอก็บอกว่า อืม เราอาจจะแบบให้ไปอยู่ที่นั่นหรือ ถ้าอยากเรียน แบบมันเป็น โรงเรียนสอนคนตาบอด ใช่ ก็แบบก็ จริงๆมัน.. มาหลายวันแล้วก่อนหน้านี้ก็แล้ว ตอน กลางคืนเราก็เริ่ม ร้อง เฮ้ย มันเกิดอะไรขึ้นเราก็เริ่มคิดถึงเพื่อนคิดถึงโรงเรียน คิดแบบเออ เพื่อนยังไปบ้างไรบ้าง แล้วที่นี้เราแบบโฮเลย ตกลงเรากลายเป็นคนตาบอดไปแล้วหรือ” (ID6/205)*

หลังจากผู้สูญเสียการมองเห็นรักษาตัวในโรงพยาบาลจนเสร็จสิ้นกระบวนการรักษาแล้ว แพทย์ช่วยเหลือพวกเขาอย่างสุดความสามารถ แต่ความเจ็บป่วยบางอย่างก็เกินกว่าที่หมอจะ ช่วยเหลือได้ การมองเห็นของพวกเขาไม่สามารถกลับมาเป็นดังเดิมได้ เมื่อสิ้นสุดการรักษาใน โรงพยาบาลแล้ว พวกเขากลับมาพักที่บ้าน ในช่วงเวลานี้พวกเขายังฟังชาน ครุ่นคิดเกี่ยวกับสิ่ง ที่เกิดขึ้นตัวเองอยู่แทบจะตลอดเวลา ในผู้ให้ข้อมูลบางคนถูกกระทบทางอารมณ์ได้ง่ายมาก ส่งผล ให้พวกเขากลายเป็นคนที่อารมณ์แปรปรวน

*“อะไรนิดอะไรหน่อยก็กลายเป็นคนเจ้าอารมณ์ เป็นผู้หญิงเจ้าอารมณ์มากขึ้น ชี้ หงุดหงิดแล้วก็มีชีวิตที่เครียด”(ID2/218)*

“อารมณ์รุนแรงมากเวลาทำอะไรไม่ถูกใจ มีช่วงหนึ่งใช้น้องอีดจะเป็นน้องคนหนึ่งที่รู้สึกแบบเราสงสารน้องเค้ามาก อยู่ในช่วงหนึ่งที่เรา.. และเป็นคนที่ยอมรับอารมณ์เรา บางทีแบบซื้อช็อคโกแลตมาไม่ถูก บอกให้ไปซื้อใหม่ ด่า บางทีหักช็อคโกแลต หักเทปทิ้ง ประมาณนี้ หรือเดินก็แม่แล้วไม่พอใจ ก็ต้อยกำแพงทำร้ายตัวเอง นิดหน่อยๆ เป็นอะไรที่แบบบ้าไปเลย” (ID6/305)

ผู้ให้ข้อมูลบางส่วนรู้สึก “เศร้าใจ” กับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง เศร้าที่ไม่สามารถช่วยเหลือแม่ได้ เศร้าที่ตนเองทำอะไรไม่ได้เลย

“เราก็คิดในใจว่าทำไมเราถึงช่วยแม่ไม่ได้ เราถึงทำอะไรไม่ได้ เราไม่น่าเกิดมาตามองไม่เห็นเลย ทำไมต้องมาเป็นอย่างนี้กับเรา”(ID1/154)

ผู้ให้ข้อมูลคนหนึ่งรู้สึกเศร้าใจจนคิดย้อนกลับไปวันที่ตนประสบอุบัติเหตุว่าหากตนตายไปในวันนั้น ครอบครัวก็ไม่ต้องมาลำบากกับตนเองเช่นในวันนี้

“ก็นึกว่าอุบัติเหตุรถชนตายไปก็ดี ไม่ต้องลำบากคนอื่น คิดแค่นั้นแหละครับ ก็เอาแต่คิดแล้วก็เศร้าๆ แม่ก็มาปลอบ”(ID8/549)

ผู้ให้ข้อมูลอีกส่วนหนึ่งก็ย้อนกลับไปและรู้สึกว่า ความสูญเสียที่เกิดขึ้นไม่ยุติธรรมกับเขาเลย พวกเขาทำความดีมาตลอด มันเป็นเรื่องธรรมดาอะไรที่ทำให้พวกเขาต้องมาจบเจอกับความสูญเสียเช่นนี้ พวกเขาจึงระบายออกทางอารมณ์ด้วยการ “โวยวาย” ในสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง

“แย่มาก ทำไมบาปกรรมอะไรมันถึงลงโทษชั้นขนาดนี้ ชั้นไปทำเวรทำกรรมอะไรไว้หนักหนา ตา low vision ก็แย่มากละ ยังจะมาให้ชั้นบอดสนิทอีกเหวอ ใจร้ายกับชั้นจังเลย ก็ด่าๆไป ด่าไปไม่เห็นมีอะไรดีขึ้นมา ไม่เห็นมีประโยชน์เลย ก็เลยแบบทำอะไรเท่าที่ทำได้แล้วกัน”(ID2(2)/202)

“มาจากที่เมื่อก่อนที่พี่เคยบอกว่าทำดีทุกอย่าง เพื่อคิดว่าชีวิตนี้พี่ต้องดีขึ้นกว่านี้นะ จากที่เมื่อก่อนก่อนที่พี่จะประสบอุบัติเหตุพี่เรียนจบปวช. กำลังจะแต่งตั้งยศปวช. กำลังจะรับปริญญาปวช. กำลังจะขอลงภาคใต้ปวช. คืออนาคตกำลังจะรุ่ง แต่สุดท้ายนี่เหวอ สุดท้ายสิ่งที่พี่ทำดีมา พี่จะต้องมาเป็นอย่างนี้เหวอ มันเปลี่ยนจากหน้ามือที่ชีวิตพี่กำลังรุ่งๆ ต้องมาดับวูบลงไป ดับวูบจนแบบไม่เหลืออะไรเลย ทุกสิ่งทุกอย่างพังทลายหมด ทั้ง

ครอบครัวทั้งอะไร ทั้งเพื่อนฝูง ทุกอย่างทิ้งไปหมด แต่ที่พอเข้าใจเค้าอยู่ว่า เค้าทิ้งพาเราไม่ได้แล้วเค้าจะอยู่ทำไม สิ่งที่ทำที่ทำได้มันถึงไม่ได้ดีอย่างที่เค้าเคยสอนที่มาจากอย่าง มันก็เปลี่ยนไปเยอะครับ”(ID5/218)

การระบายออกทางอารมณ์อีกอย่างหนึ่งของผู้ที่สูญเสียการมองเห็นคือความรู้สึก “หงุดหงิดใจ” เมื่อมองไม่เห็นแล้วทำให้พวกเขาไม่สามารถทำสิ่งต่างๆที่เคยทำได้ เช่น การหยิบสิ่งของ การเสียบปลั๊กไฟ เป็นต้น เมื่อสิ่งที่เคยทำได้อย่างง่ายตายในวันก่อน แต่มาในวันนี้ไม่สามารถทำได้ มันจึงทำให้พวกเขาเกิดความรู้สึกหงุดหงิดใจ

“ปกติอย่างนี้ทำได้ ถ้าเราหยิบปุ๊บ หยิบได้เลยเนี่ย ว่าเป็นอะไร จะรู้เลยว่าปุ้มอยู่ตรงไหน แต่พอมองไม่ได้เราต้องหาเลย มองไม่เห็นหงุดหงิดอะ ยิ่งเพิ่งยังมองไม่เห็น มันจะหงุดหงิด”(ID3(2)/46)

การคร่ำครวญถึงอดีตเป็นการระบายออกทางอารมณ์อีกวิธีการหนึ่งของผู้ที่สูญเสียการมองเห็น การคร่ำครวญถึงอดีตเป็นการนึกย้อนถึงอดีตและเปรียบเทียบชีวิตในอดีตกับปัจจุบัน และเกิดความรู้สึกอยากกลับไปมีชีวิตเช่นในอดีต กล่าวคือ เมื่อสูญเสียการมองเห็นไปแล้วบ่อยครั้งที่ผู้สูญเสียการมองเห็นมักจะนึกเปรียบเทียบชีวิตในอดีตตอนที่มองเห็นกับปัจจุบันที่มองไม่เห็นแล้ว และอยากกลับไปมองเห็นเหมือนเดิม ผู้สูญเสียการมองเห็นบางคนอาจจะนึกเปรียบเทียบเฉพาะช่วงแรกๆของการสูญเสีย หรือบางคนเมื่อพบความยากลำบากในการใช้ชีวิตก็จะย้อนกลับมาใช้วิธีการเผชิญความทุกข์แบบนี้

ในช่วงแรกของการสูญเสียการมองเห็น ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่รู้สึกโหยหาถึงสิ่งที่สูญเสียไป และคร่ำครวญอยากจะได้การมองเห็นกลับคืนมา

“มันรู้สึกเจ็บปวดเพราะตอนนั้นยังยอมรับไม่ได้ใช่ไหม มันก็เลยรู้สึกว่าภาพที่เราเห็นมันจะไม่เห็นอีกแล้วเหอะวะ มันโหยหา เยื่อใยมันยังมีอยู่ โหยหานี้คือหาทางที่จะกลับไป เหมือนอยากกลับไปในเรื่องเดิมๆที่เรามีความสุขแล้วเรารู้สึกว่า ถึงจะไม่มีความสุขแต่ว่ามันเป็นสิ่งที่เราเคยเป็นไง มันก็เลยเหมือนโหยหาที่จะกลับไปตอนที่เรายังรับไม่ได้นะ แต่ตอนนี้เมื่อเรายอมรับได้ มันไม่มีทางเป็นไปได้อยู่แล้วที่เราจะกลับไป เพราะฉะนั้นภาพที่ฟุ้งขึ้นมันเป็นความทรงจำ”(ID6(3)/611)

“ช่วงแรกก็อาจจะนึกว่ามองไม่เห็น นึกว่าถ้าเกิดตาดี ถ้าเกิดปกติอย่างนี้คงทำได้โดยที่ไม่ต้องแครวใคร เราคงไปเที่ยวได้นะ แต่จริงๆก็รู้เลยว่าเราก็คงจะยังเปรียบเทียบกับคนอื่นอยู่พุดง่าย”(ID8/258)

นอกจากการระบายออกทางอารมณ์แบบ “คร่ำครวญถึงอดีต” ในช่วงแรกของการสูญเสียแล้ว ก็ยังอาจเกิดความรู้สึกนี้ได้อีกเมื่อผู้สูญเสียการมองเห็นเจอความยากลำบากที่มีกรรมองไม่เห็นเป็นอุปสรรค หรือกลับไปเจอกลุ่มสังคมเดิม ก็ทำให้ย้อนคิดถึงวันเวลาในอดีต และก็คร่ำครวญโหยหาถึงวันเวลาเก่าๆ และอดที่จะนึกไม่ได้ว่า หากปัจจุบันนี้ตนเองยังมองเห็นอยู่การทำสิ่งๆต่างก็คงจะง่ายดายน่า และอยากได้การมองเห็นกลับคืนมา

“บางที่ภายนอกจะดูเป็นคนสดใสร่าเริง ยิ้มแย้มสนุกสนาน แต่ภายในใจก็มีคิดเป็นบางครั้งก็แบบว่าแวบขึ้นมา อย่างเช่นถ้าสมมุติเรามองเห็นเป็นปกติอย่างนี้ เราก็คงแบบจะไม่เหมือนอย่างทุกวันนี้ เล่นอินเทอร์เน็ตได้ทำอะไรได้ ทำได้มากกว่าคนที่เค้ามองเห็น ร่างกายครบ 32”(ID1/159)

“พออยู่กับเพื่อนที่โรงเรียนสอนคนตาบอดในกลุ่มเราก็โอเคเรื่อยๆมีความสุขก็ตาม อุตภาพตอนนั้น แต่พอเหมือนจะเริ่มดี พอมาเจอเรื่องเดิมๆคนเดิมๆที่เราจำจักเพราะเค้ายังเสียใจอยู่ เราก็กลายเป็นว่าเสียใจ ก็กลับมาแบบว่าทำไมต้องเป็นอย่างนี้ ทำไมต้องอะไรอย่างนี้ อยากกลับไปเป็นเหมือนเดิม เหมือนมองเห็นเหมือนเดิมอีก ไม่อยากเป็นคนตาบอด”(ID6(2)/165)

**2.2 การใช้ธรรมะอธิบายสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง** คือ การที่บุคคลพยายามอธิบายสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองด้วยธรรมะ กล่าวคือ ความเชื่อเรื่องกรรมเป็นเรื่องที่อยู่คู่กับสังคมไทยมานาน เมื่อเกิดสิ่งที่ไม่ดีขึ้นในชีวิต บุคคลก็จะใช้เรื่องกรรมในการอธิบาย เช่นเดียวกับผู้สูญเสียการมองเห็นรายหนึ่งได้บอกเล่าให้ผู้วิจัยฟังว่า หลังเขาสูญเสียการมองเห็นมาประมาณ 4 ปี ครั้งหนึ่งมีโอกาสได้ไปเที่ยวสวนโมกขพลารามที่จังหวัดสุราษฎร์ธานี ที่นั่นเป็นจุดเริ่มต้นในการเข้าไปเรียนรู้ธรรมะของพระพุทธศาสนา หลังจากนั้นเขาจึงเริ่มสนใจที่จะอ่านหนังสือธรรมะ เขาจึงมักไปยืมหนังสือธรรมะ(หนังสือเสียง)ที่สมาคมคนตาบอดแห่งประเทศไทยมาฟังอยู่บ่อยๆ เรื่องกรรมเป็นเรื่องที่ตรงกับชีวิตและสามารถช่วยอธิบายสิ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิตของเขาได้ ตลอดระยะเวลา 4 ปีที่ผ่านมา เขารู้สึกซัดเคืองใจและเกิดคำถามในใจเสมอมาว่า เหตุใดการสูญเสียการมองเห็นต้องมาเกิดขึ้นกับเขา ในที่สุดเขาก็ได้รับคำตอบที่น่าพอใจเมื่อได้อ่านหนังสือเกี่ยวกับเรื่องกรรม



“คือเราก็จะมีชีวิตอีกแบบหนึ่งเลย แล้วหลังจากที่มันไม่มีแล้ว แล้วสายตามันก็เริ่มมาจางหะนั่น พอดีกันเลย แบบอันหนึ่งไม่มีก็แยะอยู่แล้ว แล้วตามมาเป็นแบบนี้พอดีเลย แล้วช่วงนั้นการรักษามันจะไม่มีด้วย มันก็อาจจะเป็นส่วนที่ทำให้มันเสื่อมลงเร็วกว่าที่ควรจะเป็น เพราะเพิ่งมารักษาเป็นหลักก็ประมาณปีหลังๆ ก็ประมาณ 20 กว่าๆแล้ว เพิ่งมาเข้าไปโรงพยาบาลนี่ มันก็เป็นจังหวะชีวิต มันเป็นเรื่องของใครของมัน”(ID3/88)

ผู้สูญเสียการมองเห็นอีกรายหนึ่งก็ใช้การเผชิญความทุกข์ใจด้วย “การใช้ธรรมชาติอธิบายสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง” เหมือนกัน คือหลังจากสิ้นสุดการรักษาที่โรงพยาบาล ผู้ให้ข้อมูลกลับมาอยู่บ้าน เขาใช้เวลาส่วนมากนอนอยู่ในห้องนอนเฉยๆ วันหนึ่งบังเอิญฟังวิทยุและหมุนไปเจอคลื่นธรรมะ เขาก็ฟังเรื่อยมาและเขาก็ค่อยๆยอมรับความสูญเสียที่เกิดขึ้นได้ เนื่องจากธรรมะช่วยอธิบายความสูญเสียที่เกิดขึ้นกับเขาให้เขาเข้าใจ

“ตอนที่ผมทำใจได้ก็เป็นปี ก็นานเหมือนกัน ฟังธรรมะ อยู่บ้านก็ฟังทุกวันๆ เปิด AM นี้ครับ มันก็จะมีคลื่นสองคลื่นที่ติดๆกัน มันก็จะมีกรรมอะไรของมัน” (ID7/55)

นอกจากนี้ ธรรมะเป็นสิ่งที่ช่วยในการปรับตัวในชีวิตประจำวันด้วย การมีโอกาสได้เรียนรู้ธรรมะช่วยให้ผู้สูญเสียการมองเห็นละจากความโกรธ ละจากความกระวนกระวายใจ ละจากความหงุดหงิดใจ และก่อให้เกิดมานะพยายามในการเรียนรู้สิ่งต่างๆในชีวิต ผู้วิจัยเคยเล่าถึง ID7 ไปบ้างแล้วว่า เขาสูญเสียการมองเห็นจากการพยายามฆ่าตัวตาย สาเหตุมาจากกระแวงว่าแฟนของตนจะไปมีคนอื่น ดังนั้น เมื่อเขาสูญเสียการมองเห็นเขาจึงโกรธแค้นแฟนเขาอย่างมากและกล่าวโทษว่าแฟนของเขาเป็นต้นเหตุให้เขาต้องสูญเสียการมองเห็น แต่เมื่อเขามีโอกาสได้เรียนรู้ธรรมะความโกรธแค้นในใจเขาก็ค่อยๆลดลง จนท้ายที่สุดก็ไม่โกรธ การได้เรียนรู้เรื่องความรักจากธรรมะก็ทำให้เขาเข้าใจสิ่งที่เกิดชีวิตได้มากขึ้นและสามารถยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นได้

“พอหลังจากนั้นก็กลับไปฟังธรรมะ มันก็ได้คิด มันก็ผ่อนคลายไป จากโกรธมันก็ไม่โกรธ มันก็คิดเป็นว่าถ้าเรารักเค้าจริง เราเห็นเค้าได้ดีเราก็น่าจะมีความสุข ปัจจุบันเค้าก็แต่งงานมีลูกมีครอบครัวอะไรเรียบร้อยแล้ว ชีวิตเค้าน่าจะดี ดีมากเลย”(ID7/86)

ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2 เป็นอีกคนที่ใช้ธรรมะมาช่วยในการปรับตัวกับชีวิตที่มองไม่เห็น เมื่อสูญเสียการมองเห็น ผู้ให้ข้อมูลไม่สามารถยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ เธอพยายามฆ่าตัวตายถึง 2 ครั้ง เธอต้องพบจิตแพทย์และใช้ยานอนหลับ ปริมาณยาที่ใช้ก็เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จนตัวเธอก็

กลัวว่าจะติดยานอนหลับ พอจึงแนะนำให้ใช้วิธีการ “ฝึกสมาธิ” ในการช่วยให้ตนเองหลับ เมื่อได้ “ฝึกสมาธิ” การนอนหลับก็ค่อยๆดีขึ้นจนเธอสามารถนอนหลับได้โดยไม่ต้องใช้ยานอนหลับ

“นอนไม่หลับแล้วต้องใช้ยานอนหลับตอนที่พบจิตแพทย์ แล้วไม่ไหวแล้ว แล้วมันเพิ่มมากขึ้นๆ เราก็ตายแล้วขึ้นต้องกลายเป็นคนติดยาหรือ ไม่ๆ ก็เลยแบบพอก็บอกว่านั่งสมาธิสิ อืม นั่งสมาธิ เราไม่เอา เราไม่อยากรั้งสมาธิเราก็นับแกะไป ต้าย นับแกะเป็นชั่วโมงก็ไม่หลับ จิตเราเริ่มเหนื่อยแล้วไง เราก็เลยอยู่นิ่งๆ นับแคลมหายใจเข้าออก เข้าออก สักพักก็หลับไปเองเลย เราก็แฮ่ได้จริงๆ แต่เราไม่ได้พุทโธๆไง เราหายใจเข้าเรารู้หายใจออกเรารู้ บางทีก็ลืม มีบ้างที่ไม่มีสติ มันนอนไม่หลับมากกว่าไง เราก็เลยลองนั่งดูมันช่วยให้เราหลับได้ หลับสนิทด้วย เราก็เลยเออนั่งสมาธินี้ก็ดีเหมือนกัน แต่เราไม่ได้นั่งถึงขั้นนั้นไง เหมือนสมาธิเป็นยานอนหลับให้เราเท่านั้นเอง แล้วหลังจากนั้นสมาธิช่วยให้เราเลิกไปหาหมอ เลิกที่จะใช้ยาแก้เครียด เลิกที่จะกินยานอนหลับ”(ID2(2)/326)

ธรรมะช่วยให้เข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ ดังเช่นผู้ให้ข้อมูลคนที่ 3 เขาได้เล่าถึงธรรมะที่ช่วยในการปรับตัวให้ฟังว่า เมื่อมองไม่เห็นแล้วมักจะเดินชนอยู่เสมอ เมื่อเดินชนแล้วก็เกิดความเจ็บและเขามักจะหงุดหงิดใจ เมื่อหงุดหงิดใจเดินไปอีกก็ชนอีก ก็มักจะเป็นอย่างนี้เรื่อยมา แต่พอเขาได้เรียนรู้ธรรมะเพิ่มขึ้น เขาก็ค่อยๆฝึกจิตใจตนเอง เมื่อเขาเดินชนอีกเขาก็ให้หยุดอยู่แค่เจ็บร่างกายบริเวณที่ชน แต่ไม่ต้องมาเจ็บใจที่ตนเองเดินชน เมื่อฝึกใจได้เช่นนี้ การที่จะเรียนรู้สิ่งต่างๆต่อไปในอนาคตก็เป็นเรื่องที่ยง่ายขึ้น

“อย่างเช่นเดินชนเลยเนี่ย ท่านพุทธทาสบอกว่าเสามันอยู่ดีๆไปชนเอง อย่างนี้เจ็บหนอกก็ได้แบบนี้แล้วหยุดเลย เราก็จะไม่เจ็บ ไม่ปวด พระอาจารย์แต่ละคนเค้าก็สอนวิธีแปลกๆ เราก็จะกลับมามองตัวเอง เราตาบอดแต่ใจไม่บอด สามารถพัฒนาจิตได้ ธรรมะนี้สอนหลายอย่างครับ ต้องลองศึกษาดู”(ID3(2)/226)

การเรียนรู้ธรรมะช่วยให้เกิด “ความมานะ” นี้เป็นอีกสิ่งที่คุณให้ข้อมูลคนที่ 7 ได้เรียนรู้จากธรรมะ ผู้วิจัยขออธิบายเพิ่มเติมว่า ผู้สูญเสียการมองเห็นต้องใช้ความพยายามมากกว่าคนทั่วไปในการทำกิจกรรมต่างๆ ดังนั้น ความมานะที่ได้เรียนรู้จากธรรมะจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยในการเรียนรู้และปรับตัวกับชีวิตที่มองไม่เห็น

“ผมว่าก็เป็นประเด็นสำคัญครับทำให้เรามีความมานะ คืออย่ายอมแพ้อะไร  
 อย่างนี้ คือเหมือนเค้านบอกเราให้คิดดีๆครับ คุณคิดไม่ดีคุณก็เป็นคนไม่ดีแล้ว คุณก็ติดคุก  
 ในใจคุณ เราก็เริ่มต้นจะมองโลกในแง่บวก พอเรามองโลกในแง่บวกเราก็เริ่มเชื่อว่าเราทำ  
 ได้ ตอนแรกผมก็ไม่เชื่อว่าคนตาบอดไปไหนมาไหนคนเดียวได้โดยที่มีไม้เท้าอันเดียว ผม  
 ไม่เคยเชื่อ พอเรียนไปๆเรื่อยๆ เราก็มั่นใจ ธรรมชาติมันมาต่อช่วยตรงนี้ครับ คือทำให้เรา  
 เหมือนกับว่าพยายามจะอย่ายอมแพ้มัน ใจต้องสู้ ก็ต้องทำกรรมใหม่”(ID7/132)

**2.3 การมองด้านบวก** เป็นการมองสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองไปในทางที่ดี การมอง  
 ด้านบวกขึ้นอยู่กับพื้นฐานลักษณะนิสัยของแต่ละคน ผู้ให้ข้อมูลส่วนหนึ่งหลังจากสูญเสียการ  
 มองเห็น เขาก็เริ่มมองการสูญเสียที่เกิดขึ้นในด้านบวก ส่วนผู้ให้ข้อมูลอีกส่วนหนึ่งเมื่อได้พบเจอ  
 ประสบการณ์ในชีวิตจริงจะเริ่มมองด้านบวก แต่อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะการมองด้านบวกจะเกิดขึ้นใน  
 ช่วงเวลาใดก็เป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูญเสียการมองเห็นยอมรับและปรับตัวกับความสูญเสียได้ดีขึ้น

ผู้ให้ข้อมูลบางคนมีลักษณะนิสัยมองโลกในแง่ดีอยู่แล้ว การคิดได้เช่นนี้ทำให้มีกำลังใจใน  
 การใช้ชีวิตได้ต่อไป และทำให้สามารถปรับตัวได้เร็วขึ้น

“ส่วนตัวโดยปกติเป็นคนมองโลกในแง่ดีอยู่ ถ้าเกิดเราเกิดความรู้สึกแบบนี้ปุ๊บก็  
 จะมองแบบอื่น คิดแบบอื่น มองในแง่ดีซะ เป็นคนอารมณ์ดี รู้สึกใช้เวลาปรับตัวเร็วมาก”  
 (ID8/167)

“เหมือนกับอยู่อย่างมีความหวังครับแล้วมันจะมีความสุขเพราะคิดว่าสักวันนึงเรา  
 อาจหายก็ได้ เพราะว่าวิวัฒนาการในอนาคตทางการแพทย์อาจจะทำให้เรามองเห็น  
 ขึ้นมาก็ได้ แล้วมันก็ทำให้เรารู้สึกมีกำลังใจในการต่อสู้ขึ้นไปได้ ในการใช้ชีวิตต่อไป”  
 (ID1/84)

หลังสูญเสียการมองเห็นไปแล้ว ผู้สูญเสียการมองเห็นทุกคนมุ่งไปที่ความสูญเสียของตนที่  
 เกิดขึ้นและเกิดความทุกข์ใจกับสิ่งที่สูญเสียอย่างมากมาย แต่ก็ยังมีผู้สูญเสียการมองเห็นบางส่วน  
 ที่หันกลับมามองในสิ่งที่ตนมีอยู่ และได้พบว่าแท้จริงแล้วสิ่งที่สูญเสียไปมีเพียงสิ่งเดียวคือ “การ  
 มองเห็น” เมื่อเทียบกับสิ่งที่เหลืออยู่แล้ว สิ่งที่สูญเสียก็เป็นเพียงส่วนหนึ่งที่หายไปเท่านั้น เมื่อคิดได้  
 เช่นนี้พวกเขาจึงเลือกที่จะ “ยึดกับสิ่งที่เหลืออยู่มากกว่าสิ่งที่สูญเสียไป”

“สิ่งที่มีอยู่ในร่างกายอย่างนี้ อย่างเช่นร่างกายมี 32 ไข่ม้อยค์รับ ขาดไปอย่างหนึ่งก็เหลือ 31 ถ้าคิดในแง่ดีคิดเชิงบวก เอ้อ เหลือตั้ง 31 ตั้งหลายอย่าง ทำได้ตั้งเยอะแยะ จะไปคิดทำไมหายไปแค่อันเดียวเอง ก็ใช้ชีวิตต่อไปเรื่อยๆ ก็มองคนที่เค้าเป็นเหมือนเราหรือเป็นมากกว่าเราอย่างนี้ เราก็จะมีสุข แต่ก็ไม่ใช่ว่าเราดูถูกเค้า แต่ก็เป็นการกำลังใจที่ว่าต้องสู้ละ ต้องพยายามนะ ไม่ใช่จะมาท้อแท้”(ID1/193)

“ตอนแรกเราก็ทำใจไม่ได้ แต่พอเรา จะยึดกับสิ่งที่เหลืออยู่มากกว่าแต่จะไม่ยึดติดกับสิ่งที่สูญเสียไป ที่เสียไปแล้วไม่คิด ไม่มีประโยชน์ คิดตกก็เลยโอเค เริ่มปรับตัวใหม่”(ID2(2)/42)

“มันก็เหมือนกับความตาบอดมันไม่ได้พรากอะไรทุกอย่างไปจากเรา เพราะว่าส่วนที่เหลือของเราก็ยังอยู่ มันก็เป็นแค่ส่วนหนึ่งที่หายไป แต่ว่าร่างกาย ลมหายใจเรายังโอเค”(ID6(2)/106)

ประสบการณ์ชีวิตที่ได้พบเจอก็ทำให้ผู้ที่สูญเสียการมองเห็นเรียนรู้ที่ “มองด้านบวก” เพราะเขาได้เรียนรู้แล้วว่า การมองด้านบวกช่วยให้เขาสบายใจ ไม่ต้องคิดมากหรือทุกข์ใจอย่างที่ผ่านมา

“เรามีวิธีคิด มีความคิดว่าจะเรียนรู้อะไรได้เหมือนที่เพื่อนๆ เค้าเรียนรู้กัน และเราก็สามารถเลือกอะไรที่เราทำได้ ใ้อที่ทำได้ก็ช่างมัน ไม่เป็นไร จะไปวันรถเหมือนเดิม จะไปขี่รถแข่ง จะไปเป็นนักบาสเก็ตบอลก็ได้ก็ไม่มีไร เราก็ทำอย่างอื่นไข่ม้อยค์ ที่เหลืออยู่ผมคิดอย่างนี้ ทำในส่วนที่ทำได้”(ID6(2)/108)

“บางที่ตอนแรกๆก็คิดว่าทำไมต้องถามเค้าว่าจะเดินมาถามเรา ตอนหลังก็คิดกลับไปคนเค้ามีงานกันเค้าก็ต้องรีบเหมือนเวลาเรารีบ มันก็เข้าใจตัวคนอื่นมากขึ้น อย่างคนไม่ช่วยเราก็เฉยๆแล้ว อย่างรออยู่ป้ายรถเมล์หันไปถามก็ไม่มีใคร ซึ่งจริงๆก็น่าจะมีคนช่วงหลังๆก็เฉยๆเพราะมันเป็นสิทธิ์ของเค้าที่เค้าจะช่วยไม่ช่วย เราคิดไปอย่างนั้นเราก็สบายใจครับ เพราะน้ำใจมันอยู่ที่ตัวเอง เราไปบังคับให้เค้ามีมันไม่ใช่หัวใจ เรายังคิดไปในแนวบวกอย่างนี้ เราก็สบายใจ”(ID7/257)

ผู้สูญเสียการมองเห็นจำนวนหนึ่งมองด้านบวกโดยการให้กำลังใจตนเอง ซึ่งเป็นการคุยกับตัวเอง หรือปลอบใจตนเองเพื่อให้ตนเองเกิดกำลังใจขึ้น เป็นวิธีการเผชิญความทุกข์อย่างหนึ่งที่ผู้ให้ข้อมูลส่วนหนึ่งใช้เมื่อเกิดความท้อแท้ในเวลาที่จะอุปสรรค การปลอบใจตนเองทำให้เกิดกำลังใจในการเดินต่อไป

“ก็อึดอัดเหมือนกันว่าทำไมขั้นทำไมได้วะ ว่าทำไมมีแต่อุปสรรค ท้อเหนื่อยเหมือนกันช่วงที่ปรับตัวแรกๆ แต่พอเราลองทำเองแล้วเราทำได้มาเรื่อยๆแล้ว ก็ไม่ให้เป็นอะไรนี่ ขั้นก็ทำได้ ก็บอกกับตัวเองว่าเราทำได้ แล้วก็ปลอบใจตัวเองทุกครั้ง ปลอบใจตัวเองทุกวันนี้ว่าอะไรที่เราทำดีที่สุดแล้วก็ไม่ต้องไปเสียใจกับมัน”(ID2/135)

“แต่ว่าสิ่งแรกเนี่ยมันก็ทำให้รู้สึกว่ากำลังใจที่สำคัญที่สุด นอกจากกำลังใจจากคนที่เรารักและรักเราแล้ว กำลังใจอีกอย่างหนึ่งที่เราไม่ได้เลยก็คือกำลังใจจากตัวเอง ทรายใดที่เราได้กำลังใจจากคนที่เรารักหรือคนที่รักเรา แต่เราไม่สามารถสร้างกำลังใจจากตัวเองขึ้นมา ชีวิตก็เดินต่อไปไม่ได้”(ID4/712)

2.4 การนึกถึงคำพูดของบุคคลที่นับถือ เป็นสิ่งที่ช่วยเตือนสติให้หันกลับมามองที่ตนเอง และก่อให้เกิดกำลังใจในการฝ่าฟันอุปสรรคต่างๆไปได้

“เคยมีคำพูดของพระ ว.วชิรเมธี เคยบอกว่าปัญหาและอุปสรรคเป็นบทพิสูจน์ของความเข้มแข็งในชีวิต พอฟังคำนี้ขึ้นมา รู้สึกว่า ปัญหาเรามีอุปสรรคเราก็มี แล้วเราเป็นคนทำตายกับชีวิต เราต้องทำบทพิสูจน์นั้นให้ผ่านไปได้ รู้สึกเราต้องทำกำลังใจให้เข้มแข็งขึ้นก่อน ตัวเราเองต้องเข้มแข็งแล้วค่อยทำยังไงต่อไปต้องเริ่มคิดแล้วและหาทางออกมาให้ได้”(ID1/595)

“เคยไปฟังเพลงอยู่เพลงหนึ่งชื่อเพลง “แก้วกัลยา” ครับ ของสมเด็จพระพี่นางเธอ พอฟังเสร็จแล้วก็รู้สึกว่ามันมีเนื้อหาที่ตรงกับเราครับว่าถึงแม้เราจะมองไม่เห็นแต่แขนขาเรายังมีเรายังทำอะไรได้ครับ เป็นเพลงที่แบบว่ามันบิวท์ความรู้สึกและอารมณ์ได้ครับว่าเฮ้ยเราก็เป็นคนอยู่ แล้วท่านเตือนสติเรานะว่าเราสามารถใช้ชีวิตในสังคมได้นะ” (ID1/610)

### 3. การปรับตัวกับชีวิตที่มองไม่เห็น

การปรับตัวกับชีวิตที่มองไม่เห็น เป็นการเรียนรู้และปรับตัวกับชีวิตที่มองไม่เห็น กล่าวคือ เมื่อบุคคลสูญเสียการมองเห็น ความสูญเสียที่เกิดขึ้นก่อให้เกิดความทุกข์ใจจากความสูญเสีย และเมื่อบุคคลเกิดความทุกข์ใจก็ได้พยายามหาทางจัดการกับความทุกข์ใจนั้นด้วยตนเอง แต่สภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปส่งผลให้ความสามารถในการทำสิ่งต่างๆลดลงหรือไม่สามารถทำได้ รวมถึงวิธีการที่ใช้ในการดำเนินชีวิตก็เปลี่ยนแปลงไปด้วย ทำให้เมื่อบุคคลเจอปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินชีวิตก็จะเกิดความทุกข์ใจขึ้นอีก ดังนั้น ผู้สูญเสียการมองเห็นจึงต้องเรียนรู้ที่จะปรับตัวกับชีวิตที่มองไม่เห็น ซึ่งแบ่งเป็น 3 ประเด็นย่อยคือ การเรียนรู้การใช้ชีวิตกับการมองเห็น การปรับเปลี่ยนทัศนคติ และการได้รับการสนับสนุนทางสังคม ในแต่ละประเด็นย่อยมีรายละเอียดดังนี้

**3.1 การเรียนรู้การใช้ชีวิตกับการมองเห็น** คือการเรียนรู้สิ่งต่างๆ รอบตัวจากประสบการณ์ที่ตนเองพบเจอ และการได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพ ของผู้สูญเสียการมองเห็น ภายหลังจากสูญเสียการมองเห็น การเรียนรู้ที่จะปรับตัวให้เข้ากับสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับผู้ที่สูญเสียการมองเห็น เนื่องจากการสื่อสารและเรียนรู้ในแต่ละวันของมนุษย์ใช้สายตามองมากที่สุดเป็นอันดับแรกและใช้ถึง 80 เปอร์เซ็นต์ ของอวัยวะรับสัมผัสทั้งห้า เพราะฉะนั้นบุคคลที่เคยมีการสัมผัสด้วยการมองเห็น และมาสูญเสียการสัมผัสในส่วนนี้ไป จึงมีความยากลำบากอย่างมากในการรับรู้และเรียนรู้สิ่งต่างๆรอบตัว ผู้สูญเสียการมองเห็นจึงต้องเรียนรู้ที่จะใช้ประสาทอีก 4 อย่างที่เหลืออยู่ การสังเกต และการลองผิดลองถูกด้วยประสบการณ์ของตนเองในการเรียนรู้การใช้ชีวิต นอกจากการเรียนรู้ด้วยตนเองแล้ว การเข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพก็เป็นสิ่งสำคัญเนื่องจากจะช่วยย่นระยะเวลาในการเรียนรู้ให้เร็วขึ้น

ผู้ที่สูญเสียการมองเห็นเรียนรู้การใช้ชีวิตกับการมองเห็นด้วยการใช้อวัยวะรับสัมผัสอีก 4 อย่างที่เหลืออยู่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด

“การใช้ชีวิตก็อย่างที่พูดไปตั้งแต่ต้นครับ เมื่อก่อนใช้ตามันก็ต้องใช้การสัมผัส การได้ยินพวกนี้ครับมากขึ้น เมื่อก่อนอ่านหนังสือตาดี ตอนนั้นก็อ่านอักษรเบรลล์อย่างนี้ครับ”(ID7/291)

“หูเนี่ย ถ้าเราหลับตา หูเราก็จะดีขึ้น หรือเรามองเห็นน้อยลง หูเราก็ต้องให้หูให้ดีขึ้น ทุกส่วน อวัยวะที่อีก 4 sense จะดีขึ้นทันทีเลย ถ้าตาสมมติ 1 ใน 5 ของร่างกายที่ใช้ตา 20 เปอร์เซ็นต์ก็จะตัดไปให้ส่วนอื่นเลย อย่างละ 555เลย ยิ่งตาดีอยขนาดไหน ตัวอื่นมันจะมาแทน”(ID3/319)

ผู้ให้ข้อมูลเล่าให้ฟังว่า ตอนที่มองเห็นเขารับรู้และจดจำสิ่งต่างๆรอบตัวเป็น “ภาพ” แต่เมื่อสูญเสียการมองเห็น การรับรู้และจดจำสิ่งรอบตัวในแบบที่เขาคุ้นเคยถูกตัดขาดออกไป เขาจึงต้องเรียนรู้ที่จะรับรู้และจดจำสิ่งต่างๆรอบตัวเป็น “เสียง” แทน

“เปลี่ยนไป จากภาพเป็นเสียง อย่างคนเดินเข้ามา ไม่รู้หรอกว่าใคร ก็ต้องใช้เสียง ยิ่งมองเห็นน้อยเท่าไรก็ต้องใช้เสียง”(ID3/307)

“แล้วทางเนี่ย เมื่อก่อนจำเป็นภาพ เดี่ยวนี้ต้องจำเป็นเสียง อันนี้ที่ลำบากของจริง คือ ทุกอย่างเราเคยเรียนรู้มาแล้วว่ามันเป็นภาพอย่างนี้ๆ ใช้ตาจำ พอตามองบ๊ีบ ถึงนี้แล้ว ลงนะ บ้ายรถเมลล์อย่างนี้ เดี่ยวนี้บ้ายรถเมลล์หลับไปตื่นขึ้นมา ที่นี้ที่ไหนเนี่ย ก็ต้องถามคนข้างๆละว่าที่นี้ที่ไหน เราไม่สามารถจำภาพว่าตรงนี้จะลงแล้ว”(ID3/296)

การสังเกตและการฝึกฝนใช้ประสาทสัมผัส 4 อย่างที่เหลือเป็นสิ่งสำคัญในการเรียนรู้สิ่งต่างๆรอบตัว ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 8 เล่าให้ฟังว่า เมื่อเขามาฟื้นฟูสมรรถภาพผู้พิการทางสายตา เขาเรียนรู้ที่จะ “ฟังเสียง” เมื่อมีคนเดินเข้ามาหา ความดังของเสียงเป็นสิ่งที่บอกว่าคุณคนนั้นอยู่ในระยะใกล้หรือไกล และ “การสัมผัส” เป็นการเรียนรู้อีกอย่างที่เขาใช้มากขึ้น เช่น ในการตากผ้า จะรับรู้ได้ว่าราวตากผ้าของตนเองอยู่ตรงไหนก็ต้องใช้มือสัมผัสและจดจำว่าราวตากผ้าของตนเองอยู่ราวที่เท่าไร เป็นต้น

“ก็ต้องฝึกสังเกตโดยการใช้ประสาทสัมผัสอื่นๆนอกจากตา ฝึกฟังเสียง เวลาเดินก็ต้องฟังเสียงคนว่าอยู่ตรงไหนใกล้ไกลซึ่งต้องฟังให้ดี แล้วก็สัมผัสด้วยก็ต้องจำๆ รู้สึกว่าใช้มือเยอะขึ้น นี่จับดูนะตรงนี้ๆ เวลาพี่ๆเค้าสอนอะไรเรา เค้าจะเอามือเราไปจับ หรือแม้กระทั่งแม่บ้าน คือเราไม่เคยทำ เค้าก็เอามือเราไปจับว่าเป็นอย่างนี้นะ ราวตรงนี้นะ เป็นของID8 นับมา 3 ราว เอามือจับๆ คือใช้ประสาทสัมผัสอื่นๆ”(ID8/175)

เช่นเดียวกันกับผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7 “การฟัง” เป็นสิ่งที่มาแทนที่ “การมอง” ในการรับรู้เวลา นี่เป็นเวลากลางวันหรือกลางคืน เขาใช้วิธีการฟังเสียงรอบตัว เขาจะรู้ว่าเวลานี้เป็นตอนเช้าจากเสียงนกร้อง และหากเป็นเวลากลางคืนจะมีเสียงอั่งอ่างหรือจิ้งหรีด

“อย่างเช่น ตอนแรกผมก็ไม่รู้ อย่างตอนเช้าตอนกลางคืน เราก็นั่งฟัง มันก็จะใช้หูมากขึ้นครับ อย่างเช่นตอนเช้าเนี่ย เราสังเกตดูว่าตอนเช้ามันจะมีนกร้อง อย่างกลางคืนมันจะเป็นพวกอึ่งอ่างจิ้งหรีดไข่ม้อยครับ เราก็อาศัยฟังอย่างนั้นมากกว่า ฟังเสียงเดินคน เสียงระดับนี้แบบนี้ก็ต้องเป็นคนนี้แล้วใครเปิดประตูเข้ามาตอนเวลานี้ๆ ต้องเป็นคนนี้ เค้าก็จะมีเวลาของเค้าอยู่เราก็จะรู้ มันก็จะใช้การฟังมากขึ้น คือใช้การฟังเป็นหลัก” (ID7/248)

นอกจากการสังเกตและการฝึกฝนใช้ประสาทสัมผัสที่เหลือแล้ว “ความจำ” ก็เป็นอีกสิ่งที่สำคัญสำหรับการเรียนรู้สิ่งต่างๆรอบตัวของผู้สูญเสียการมองเห็น ส่วนใหญ่คนทั่วไปจดจำสิ่งต่างๆเป็นภาพ เช่น ทางเดินในบ้าน การวางสิ่งของ เป็นต้น การจดจำก็จะจำเป็นภาพใหญ่ภาพเดี่ยวและมีรายละเอียดอยู่ในนั้น แต่สำหรับผู้ที่ไม่เห็นต้องจำเป็นรายละเอียดแต่ละอย่างจึงต้องใช้การจดจำมากกว่า ดังเช่นที่ผู้ให้ข้อมูลบางคนเล่าให้ฟังว่าถึงทางเดินในบ้าน เขาต้องจำรายละเอียดในแต่ละจุดในบ้านว่ามีอะไรบ้าง ในการซักผ้าก็ต้องจดจำว่าตนเองทำเป็อนบริเวณไหนจึงจะสามารถซักได้สะอาด ในการวางสิ่งของเครื่องใช้ก็ต้องจดจำว่าตนเองวางไว้บริเวณใด และเวลาที่ไปเรียนหนังสือ ต้องจดจำว่าขนาดของหนังสือว่าเป็นวิชาอะไร เป็นต้น

“สิ่งที่เปลี่ยนแปลงที่สุดเลยก็คือการใช้ชีวิต ซึ่งเราต้องมาเปลี่ยนแปลงกับสภาพจากที่ตาดีมากกลายเป็นตาบอด เราต้องมาจำทุกอย่างใหม่ การเดินในบ้านเราต้องมานั่งจำว่าพอถึงตรงนี้นะถึงบันไดแล้ว ถึงเสา ซึ่งจากแต่เดิมเราไม่ต้องมานั่งจำ เราสามารถเห็นได้ อย่างตอนซักผ้าเนี่ย ตอนตาดีนีก็สามารถซักได้เลย เราสามารถเห็นคราบสกปรกได้แล้วก็สามารถซักได้ แต่พอตาบอดเนี่ยเราก็ต้องมา เหมือนกับว่าถ้าไม่มีใครอยู่เราก็ต้องซักทั้งตัว หรือบางทีก็ต้องมานั่งจำว่าน้ำมันหกใส่เสื้อตรงจุดไหน ซึ่งพอหลังจากตาบอดเนี่ยจะใช้ความจำเยอะขึ้นมาก ต้องมานั่งจำโน่นจำนี่ จำว่าเราวางของตรงนี้ไว้ที่ไหน จำว่าวางรองเท้าไว้ที่ไหน ความจำจะใช้เยอะ ส่วนหนังสือเนี่ยก็ต้องมานั่งจำขนาด เวลาไปเรียนเนี่ย เล่มนี้เป็นเล่มใหญ่นะเป็นวิชานี้ ถ้าเล่มบางเป็นวิชานี้ ซึ่งพยายามจะใช้ความจำเพื่อไม่ให้เป็นการระของคนที่บ้านมากจนเกินไป ก็พยายามใช้ความจำเข้ามาช่วย” (ID4/322)



การเรียนรู้การใช้ชีวิตคนที่มองไม่เห็น ผู้สูญเสียการมองเห็นได้เรียนรู้จากประสบการณ์ ผ่านวันเวลา จนเกิดการเรียนรู้ว่าตนเองต้องปรับตัวกับสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างไรจึงจะสามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้ เมื่อไม่สามารถทำสิ่งที่เคยทำได้ด้วยวิธีการเดิม ผู้สูญเสียการมองเห็นจึงต้องเรียนรู้ที่จะหาวิธีการใหม่ที่เหมาะสมกับตนเอง ผู้สูญเสียการมองเห็นส่วนใหญ่บอกว่า พวกเขาค่อยๆ ลองผิดลองถูก จนรู้ว่าอะไรที่เหมาะสมกับตนเอง

“จิตใจคนมันฝืนกันไม่ได้อยู่แล้ว เราจะคิดอย่างที่เราอยากจะเป็น เราอยากจะทำ อยากจะเดิน แต่พอมันทำไม่ได้ ร่างกายมันก็จะสอนเราว่าเดินอย่างนี้ต้องระวัง เหมือนว่า ถ้าเราข้ามถนนไม่ได้เราก็ต้องหาสะพานลอย ต่อให้เดินไกลแค่ไหนเราก็ต้องข้าม สะพานลอย ร่างกายมันจะสอนเองว่าเราควรจะแก้ไขยังไงว่า แล้วการคำนวณระยะทาง การคำนวณทางเดินที่เราจะไป เราก็จะวางแผนว่า เราจะข้ามที่สี่แยก เราจะข้ามที่ สะพานลอย นั่งรถเมล์เราก็ต้องเปลี่ยนสายชนิดหนึ่งให้เราลงตรงสะพานลอยพอดีข้าม มันต้องมีวิธีการแก้ปัญหา การปรับตัวก็คือรู้วิธีการแก้ ใครแก้ได้มาก ปัญหา ก็จะน้อยลง แต่ทุกคนมีปัญหาอยู่แล้ว เรื่องตาเนี่ย”(ID3/377)

“มันเหมือนกับพอเราอยู่กับอะไรสักอย่างหนึ่งนานๆ ไปเนี่ย มันมีความชินแล้ว เหมือนเราเรียนรู้ในสิ่งนั้น พออยู่กับความมืดเนี่ย แล้วมันมีเวลาแล้วมันก็ได้คิด แล้วมันก็ได้เรียนรู้ว่าเราควรจะเดินยังไง ระวังยังไง สิ่งของมันอยู่ตรงไหน สังเกตยังไง เสียงหรืออะไรอย่างนี้ ทุกอย่างสิ่งแวดล้อมมันทำให้เราปรับตัวแล้วก็มีการเรียนรู้”(ID6(3)/464)

การเรียนรู้ด้วยตนเองจากประสบการณ์ตรงทำให้ผู้สูญเสียการมองเห็นได้ปรับตัวอย่าง ค่อยเป็นค่อยไป แต่มีอีกสิ่งหนึ่งที่เป็นส่วนสำคัญในการปรับตัวของผู้สูญเสียการมองเห็นรวดเร็วขึ้น คือ “การได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพ” การได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพในที่นี้หมายถึง การได้เข้าไป เรียนรู้ทักษะในการดำเนินชีวิตในสถานที่ที่เปิดสอน เช่น วิทยาลัยราชสุดา โรงเรียนสอนคนตาบอด กรุงเทพฯ ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้พิการทางสายตาตามจังหวัดต่างๆ เป็นต้น

“การได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพ” เปรียบเสมือนการได้เข้าไปศึกษาในโรงเรียนที่มีคุณครูที่มีความรู้และความเชี่ยวชาญทางด้านการฟื้นฟูสมรรถภาพเป็นผู้สอน การมีครูคอยสอนและชี้แนะ ย่อมทำให้เกิดการเรียนรู้ได้เร็วกว่าการเรียนรู้ลองผิดลองถูกด้วยตนเอง และที่สำคัญอีกประการ หนึ่ง เมื่อผู้สูญเสียการมองเห็นได้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพตามศูนย์ต่างๆ ก็เหมือนเป็นการเข้าสู่ สังคมคนตาบอดด้วย การได้เจอคนที่สูญเสียการมองเห็นคนอื่นๆ หรือคนตาบอดคนอื่นๆ เป็นส่วน

สำคัญในการเปิดใจยอมรับความสูญเสียที่เกิดขึ้นกับตนเองและมีกำลังใจในการก้าวเดินต่อไป บนเส้นทางชีวิตที่มองไม่เห็น

ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งเล่าให้ฟังว่า การได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพทำให้ได้รู้ว่าเขาสามารถทำสิ่งต่างๆได้ด้วยตนเอง เป็นผลให้หลังจากฟื้นฟูสมรรถภาพ เขาสามารถช่วยเหลือตนเองได้เมื่อกลับไปอยู่บ้าน

“พอตอนเราตาบอดใหม่ๆเราพักตัวที่บ้านเราไม่ทำ เพราะเรารู้สึกว่ามันทำไม่ได้ แต่พอมาฝึกที่โคราชเนี่ย ค่าฝึกให้เราทำ พอกลับไปเนี่ยเราก็ทำอะไรเองที่บ้าน”(ID8/524)

ผู้ให้ข้อมูลหลายรายบอกว่า การได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพเป็นจุดเริ่มต้นในการพัฒนาตนเองให้สามารถกลับมาทำสิ่งที่ตนเองเคยทำได้เหมือนเดิม ผู้สูญเสียได้เรียนรู้วิธีการใหม่เพื่อให้สามารถกลับไปทำกิจกรรมเดิมที่เคยทำได้ เช่น การเดินทาง การใช้คอมพิวเตอร์ เป็นต้น

“อย่างแรกคือเริ่มหัดใช้คอมพิวเตอร์ของคนตาบอด ต่อมาก็เริ่มเรียนเดินไม้เท้าซึ่งลำบากลำบากมาก เรียนทุกอย่างที่คนตาบอดเค้าเรียน นั่นแหละเริ่มพัฒนา”(ID2/663)

“แล้วเรารู้ว่าคนตาบอดเค้า ทำไม่เค้าถึงทำคอมได้ พี่สงสัยงัยครับ พี่เลยมาคิดว่าเค้าทำได้งัย พี่เลยอยากมาเรียนที่นี้ดู สุดท้ายที่พี่ได้รับคำตอบก็คือ อ้อ มันมีโปรแกรมอย่างนี้เอง มีโปรแกรมจอกับโปรแกรมตาทิพย์ ทำให้คนที่เค้าตาบอดเค้ายังสามารถใช้งานคอมพิวเตอร์ได้เหมือนคนปกติ มันก็ดีขึ้นมาเรื่อยๆ”(ID5/316)

“ช่วงที่อยู่โรงเรียนก็ปรับสภาพการเดินทาง การอะไรทุกอย่าง เริ่มสังเกตกำแพง เดินเลาะกำแพงไปก่อน สังเกตวิธีการเดินมีพื้น สะดุดงัยตรงไหนแล้วก็อักษรเบรลล์ เริ่มเรียนรู้จากที่นี้ เริ่มเขียนเริ่มอ่าน จากที่นี้”(ID6/338)

การเรียนรู้ชีวิตที่มองไม่เห็น ไม่ว่าจะเป็นการเรียนรู้ด้วยตนเอง หรือเรียนรู้จากศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้พิการทางสายตา ก็เป็นสิ่งที่เอื้อซึ่งกันและกันในการปรับตัวกับชีวิตที่มองไม่เห็นของผู้สูญเสียการมองเห็น

**3.2 การปรับเปลี่ยนทัศนคติ** คือการที่ผู้สูญเสียการมองเห็นปรับเปลี่ยนทัศนคติของตนเองที่มีต่อสิ่งรอบข้าง ภายหลังจากได้ปรับตัวกับชีวิตที่มองไม่เห็น กล่าวคือ การสูญเสียการมองเห็นก่อให้เกิดความสะเทือนใจอย่างมากต่อผู้ที่สูญเสียการมองเห็น ส่งผลกระทบให้ทัศนคติของผู้ที่สูญเสียการมองเห็นที่มีต่อตนเองเป็นไปในทางลบ ประกอบกับทัศนคติที่สังคมมีต่อผู้พิการทางการมองเห็นคลาดเคลื่อนไปจากความเป็นจริง ส่งผลให้บุคคลเมื่อกลายเป็นผู้สูญเสียการมองเห็นก็มีความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนต่อผู้พิการทางการมองเห็นด้วย แต่เมื่อบุคคลได้ปรับตัวกับชีวิตที่มองไม่เห็นจะส่งผลให้ทัศนคติของตนเองที่มีต่อสิ่งรอบข้างเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งแบ่งเป็น 2 ประเด็นย่อยคือการปรับเปลี่ยนทัศนคติต่อผู้พิการทางการมองเห็น และการปรับเปลี่ยนทัศนคติที่มีต่อตนเอง ในแต่ละประเด็นย่อยมีรายละเอียดดังนี้

**3.2.1 การปรับเปลี่ยนทัศนคติต่อผู้พิการทางการมองเห็น** เป็นการปรับเปลี่ยนจากทัศนคติเดิมก่อนการสูญเสียการมองเห็นที่คลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงมาเป็นทัศนคติใหม่ที่ตรงกับความเป็นจริง กล่าวคือ ภาพของผู้พิการทางสายตาที่คนส่วนใหญ่มักจะนึกถึงคือการไม่สามารถดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเอง ความยากลำบาก หรือถ้ายิ่งกว่านั้นขึ้นไปอีกภาพที่เห็นคือวณิพก การขายสลากกินแบ่งรัฐบาล เช่นเดียวกันกับผู้สูญเสียการมองเห็น เมื่อแรกสูญเสียการมองเห็น ก็นึกไปถึงภาพผู้พิการทางสายตาที่ตนเคยรับรู้มาก่อน ผู้ให้ข้อมูลเกือบทุกคนรับรู้ภาพของผู้พิการทางสายตาคือเป็นบุคคลที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ มีความยากลำบากในการดำเนินชีวิต หรือในบางคนภาพที่เห็นมีเพียงภาพการขอทานและขายสลากกินแบ่งรัฐบาลเท่านั้น ทัศนคติต่อผู้พิการทางสายตาเช่นนี้ส่งผลให้ผู้สูญเสียการมองเห็นยิ่งรู้สึกทุกข์ใจจากความสูญเสียมากยิ่งขึ้น แต่เมื่อผู้สูญเสียการมองเห็นมีโอกาสได้รู้จักผู้พิการทางสายตาคือคนอื่น ๆ หรือเข้ามาสู่สังคมผู้พิการทางสายตา ทำให้ “ได้รับรู้ข้อมูลที่แท้จริง” ของผู้พิการทางสายตา ความเข้าใจผิดหรือการเข้าใจเพียงบางส่วนเกี่ยวกับผู้พิการทางสายตาเมื่อได้รับรู้ข้อมูลที่เป็นจริงก็ส่งผลให้ทัศนคติของผู้สูญเสียการมองเห็นมีต่อผู้พิการทางสายตาเปลี่ยนแปลงไป

“การได้รับรู้ข้อมูลที่เป็นจริง” เกี่ยวกับผู้พิการทางสายตาเปลี่ยนทัศนคติของผู้สูญเสียการมองเห็นต่อผู้พิการทางสายตา การได้รับรู้ข้อมูลที่เป็นจริงทำให้รู้ว่าความเข้าใจที่มีต่อผู้พิการทางสายตาที่มีมาก่อนหน้านี้เป็นความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนไป และเกิดทัศนคติใหม่ต่อผู้พิการทางสายตาคือเป็นบุคคลที่ช่วยเหลือตนเองได้ สามารถเรียนหนังสือได้ และสามารถประกอบอาชีพที่หลากหลายได้ เช่น ครูอาจารย์ นักกฎหมาย นักกีฬา นักดนตรี นักวิชาการระดับปริญญาเอก เป็นต้น

ผู้ให้ข้อมูลส่วนมากรู้สึกว่าคุณสมบัติความสามารถไปพร้อมๆกับการสูญเสียการมองเห็นด้วย จึงทำให้เกิดความรู้สึกทุกข์ใจจากการสูญเสียการมองเห็นตามมา แต่เมื่อได้มารับรู้ข้อมูลที่เป็นจริงทำให้ผู้สูญเสียการมองเห็นปรับเปลี่ยนทัศนคติใหม่ต่อผู้พิการทางการมองเห็น

จากที่รู้สึกไม่มีความสามารถ ก็เปลี่ยนมาเป็นรู้สึกว่าคุณพิการทางการมองเห็นมีความสามารถ การเปลี่ยนทัศนคติที่มีต่อผู้พิการทางการมองเห็นเช่นนี้เป็นผลให้ผู้สูญเสียการมองเห็นเกิดกำลังใจ จากแบบอย่างผู้พิการทางการมองเห็นที่ตนได้รับรู้หรือสัมผัส

“มันก็จะเปลี่ยนความคิดเราเลย คนตาบอดไม่ใช่คนอย่างที่เราคิดนะ คนที่มีความสามารถก็มี แล้วคนประเภทนั้นก็ยังมี ขอแค่อย่างเดียวก็น่ามี แบบต้องการให้คนช่วย ตลอดไม่ช่วยตัวเองก็มีครับ มันมีหลายประเภท อาจจะต้องนั้นเด็กๆด้วยก็ไม่ค่อยคิด” (ID3(2)/35)

“ก็หาทางออกไปเรื่อยๆ คือว่ามันอยู่ในสมอง แต่มันยังไม่มีใครที่ว่าจะเข้ามา ช่วยหรือว่าคิดหาทางออกที่ออกมาได้ว่าจะมีวิธีไหนได้บ้างที่จะเข้ามาช่วยเหลือเราตรงนี้ เพราะเราได้แต่คิดว่าคนไม่สบายตาบอดอย่างนี้จะทำอะไรได้ คนในสังคมจะยอมรับเอา เราไปทำงานหรือ เรียนหนังสือยังไงละ คือว่าตอนนั้นเรายังไม่เข้าใจเต็มที่ว่าคนที่มองไม่เห็นยังสามารถเรียนหนังสือได้นะ ยังใช้ชีวิตช่วยเหลือตัวเองได้ ไปไหนมาไหนได้ ทำกับข้าวก็ยังได้เลย”(ID1/333)

ผู้ให้ข้อมูลทุกคนที่ปรับเปลี่ยนทัศนคติที่มีต่อผู้พิการทางการมองเห็น จะเกิดความรู้สึกชื่นชมผู้พิการทางสายตา และจากการที่ได้เห็นแบบอย่างของผู้พิการทางการมองเห็นที่พัฒนาตนเองจนไม่ต่างจากคนทั่วไป ทำให้ผู้สูญเสียการมองเห็นรู้สึกมีความหวังที่จะพัฒนาตนเอง ให้ได้ตามแบบผู้พิการทางการมองเห็นเหล่านั้น

“เหมือนเราได้รับข้อมูลเพิ่มเติมขึ้นว่าคนตาบอดเค้าเรียนหนังสือได้ อันดับแรกเราเห็น เค้าเรียนหนังสือได้ เพื่อนบางคน รุ่นพี่บางคน เรียนมหาวิทยาลัย แล้วก็มีอาจารย์ที่เป็น คนตาบอดด้วย คนตาบอดเป็นอาจารย์ เป็นครู เข้มมีด้วยหรือ มีคนตาบอดเป็นนักกีฬา ด้วย ใ้ สุดยอด มีคนตาบอดเล่นดนตรีด้วย มีมาสอนดนตรี เล่นเปียโนเล่นที่โรงแรม ใ้ๆ เราก็รู้สึกว่าเริ่มตื่นเต้นละ กับความรู้ใหม่ กับสิ่งที่ได้เรียนรู้ใหม่ กับข้อมูลที่ได้รับมันทำให้ เราแปลกใจ มันทำให้เราประหลาดใจว่า เข้มเค้าทำได้ โหมีคนตาบอดเรียนกฎหมาย เป็นด็อกเตอร์ เป็นศาสตราจารย์ ใ้โห เราก็เลยแบบแสดงว่าหนทางมันยังมีสิ”(ID6(2)/93)

**3.2.2 การปรับเปลี่ยนทัศนคติที่มีต่อตนเอง** เป็นการปรับเปลี่ยนทัศนคติที่มีต่อตนเองใหม่หลังจากได้เรียนรู้การใช้ชีวิตที่มองไม่เห็น เมื่อบุคคลสูญเสียการมองเห็นไป ทัศนคติที่มีต่อตนเองจึงเป็นด้านลบ แต่เมื่อผ่านวันเวลาและประสบการณ์ในชีวิต รวมถึงโอกาสที่ได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้พิการทางสายตา เป็นจุดเปลี่ยนที่สำคัญอย่างหนึ่งที่ช่วยให้ผู้สูญเสียการมองเห็นได้ปรับเปลี่ยนทัศนคติที่มีต่อตนเอง การเปิดตัวเองออกจากบ้านมาสู่สังคมของผู้สูญเสียการมองเห็นหรือผู้พิการทางสายตา และการได้พบเจอ พุดคุยหรือฟังเรื่องราวของผู้พิการทางสายตาคนอื่นๆ ทำให้เกิด “การเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น” ส่งผลให้ผู้สูญเสียการมองเห็นได้เห็นภาพที่แท้จริงของตนเองชัดเจนขึ้น ไม่ได้มองตนเองไปในด้านลบเช่นที่ผ่านมา ช่วยให้ปรับเปลี่ยนทัศนคติที่มีต่อตนเองไปในทางที่ดีขึ้น และในท้ายที่สุดก็เกิด “การยอมรับในสิ่งที่ตนเองเป็น” ดังนั้นในหัวข้อนี้มีประเด็นย่อย 2 ประเด็นคือ การเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น และการยอมรับในสิ่งที่ตนเองเป็น มีรายละเอียดดังนี้

(1) **การเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น** คือการที่ผู้สูญเสียการมองเห็นนำตนเองไปเปรียบเทียบผู้พิการทางการมองเห็นที่ตนได้พบเจอ หรือเปรียบเทียบกับคนพิการประเภทอื่นๆ กล่าวคือ การเป็นผู้พิการทางสายตาคนเดียวท่ามกลางคนทั่วไปทำให้เห็นภาพของตนเองด้อยกว่าผู้อื่น แต่เมื่อเข้าสู่สังคมผู้พิการทางสายตาก็เป็นโอกาสให้ได้พบเจอผู้พิการทางสายตาคนอื่นๆ เมื่อได้พบความจริงอีกด้านหนึ่งว่าผู้พิการทางสายตาว่าสามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างคนทั่วไปจึงเกิดการนำสิ่งที่ได้พบเจอมาเปรียบเทียบกับตนเอง ทำให้เกิดกำลังใจและแรงผลักดันในการก้าวเดินต่อไป

ผู้ให้ข้อมูลส่วนหนึ่งบอกเล่าให้ฟังว่า เมื่อได้พบเจอผู้พิการทางสายตาคนอื่นๆ สามารถดูแลช่วยเหลือตนเองในการดำเนินชีวิตได้ และมีความสุขกับสิ่งที่ตนเองเป็น จึงทำให้ผู้สูญเสียการมองเห็นมองย้อนกลับมาที่ตนเองและเกิดกำลังใจที่จะพัฒนาตนเองต่อไป ทัศนคติที่มีต่อตนเองเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น

“ทำให้เรามีกำลังใจมากขึ้นค่ะ ทำให้เราคิดว่า ตาบอดเราก็ยังทำนู่นทำนี่ได้ ให้โอกาสเราจะค่ะ ก็โอเคชีวิตเรายังคงเดินต่อไปได้มั้ง คนอื่นเค้ายังเดินต่อไปได้เลย มีคนที่ตาบอดภายหลังเหมือนเราเยอะแยะ มันก็เลยทำให้เรามีกำลังใจมากขึ้นแล้วก็คิดที่จะพัฒนาตัวเอง”(ID2(2)/26)

“ย้อนกลับไปว่า เออแฮ้ย ตอนนั้นเรารับสภาพไม่ได้ แต่ทำไมคนที่เค้าตาบอดเค้าถึงไปไหนมาไหนได้ เค้าถึงทำนู่นทำนี่ได้เหมือนคนปกติ ทำไมเค้าถึงก้าวเท้าลงได้อย่าง

มั่นใจ ทำไมเค้าถึงเดินไปได้ อย่างมั่นใจ ทำไมเค้าถึงรู้ว่ารถสายนี้ไปไหน และเค้ารู้ว่าทำไมเค้าถึงลงตรงนี้ได้ถูก”(ID5/632)

“แล้วก็มีมองคนที่เป็นคนตาบอดเหมือนกัน แล้วพอดีว่าได้มีการไปทำกิจกรรมกับที่โรงเรียนสอนคนตาบอดแล้วเห็นน้องๆเค้าใช้ชีวิตกันแล้วถามความรู้สึกของน้องๆเค้าก็คิดว่า เฮ้ยทำไมเด็กตัวแค่นี้เค้ายังอยู่กันอย่างมีความสุขได้เลย แล้วทำไมเราอยู่ไม่ได้ละ ก็เป็นกำลังใจให้เราว่าเราต้องอยู่ได้นะ น้องเค้ายังยิ้มแย้มสดใสว่าจริง เป็นการสื่อกันทางเสียงแต่เป็นเสียงที่ออกมาจากความสุขถึงแม้ว่าจะไม่เห็นหน้าตาเห็นรอยยิ้มแต่การสัมผัสการรับฟังที่มีความสุขก็เป็นกำลังใจในผู้ชีวิตต่อมาเรื่อยๆ”(ID1/184)

การได้เห็นแบบอย่างของผู้พิการทางสายตาที่ประสบความสำเร็จทางการเรียน และหน้าที่การงาน และก็ต้องผ่านช่วงเวลาของการสูญเสียการมองเห็นมาเหมือนกัน ก็เป็นอีกสิ่งที่ทำให้ย้อนมองกลับมาที่ตนเอง และเป็นสิ่งที่ช่วยปรับเปลี่ยนให้ทัศนคติที่มีต่อตนเองดีขึ้น

“ที่นี้จะ คนตาบอดเป็นนักเรียนนอก คนตาบอดเป็นดอกเตอร์ เค้ายังทำได้เนอะ เค้าทำได้ ทำไมเราจะทำไม่ได้ เค้าไปอยู่เมืองนอกกันเป็นปีๆ แล้วเรา เราอยู่แค่นี้เองทำไมจะอยู่ไม่ได้ พวกเค้ายังอยู่ได้ ก็มีความสามารถหลายคน ก็รู้สึกทึ่งๆหน่อย ก็รู้สึกว่าชั้นก็น่าจะได้ครึ่งหนึ่งของความสามารถของเค้าบ้างนะ”(ID2(2)/451)

“อย่างพี่เจน คือเค้ามองไม่เห็นเลย แต่เค้าสามารถเรียนจนถึงจบปริญญาโทได้ เป็นคนที่เก่งมากคนนึง ตอนแรกเค้าก็รับสภาพตัวเองไม่ได้ แต่พอเค้ามาอยู่ที่ราชสุดา แต่เค้าสามารถจบและส่งเสียตัวเองเรียนจนจบโท แล้วตอนนี้เค้าเป็นอาจารย์อยู่ที่ราชสุดา เป็นอาจารย์สอนคอมพิวเตอร์อยู่ที่ราชสุดา พี่เค้าเก่งนะ”(ID5/391)

การมองผู้พิการทางสายตาที่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างคนทั่วไป ประสบความสำเร็จทางการเรียนและมีหน้าที่การช่วยให้ผู้สูญเสียการมองเห็นเกิดกำลังใจและยึดเอาบุคคลเหล่านั้นเป็นแบบอย่าง ในทางตรงกันข้ามการได้พบเจอผู้พิการทางสายตาหรือผู้พิการด้านอื่นๆที่ลำบากกว่าตน ก็ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติที่มีต่อตนเองไปในทางที่ดีขึ้นเช่นกัน

“สิ่งที่คนอื่นเป็นที่เค้านั้นมากกว่าเรา อย่างเช่นคนที่เป็นอัมพฤษ์อัมพาตษ์  
อย่างนี้เค้าไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้เลย นอนอยู่กับที่ แต่เรามีแขนมีขาเราสามารถ  
เดินได้ไปไหนมาไหนได้ อย่างเด็กปัญญาอ่อนสมองเค้าไม่สั่งการอย่างนี้แต่สมองเรายังดี  
อยู่ ปากเราก็พูดได้ เราสามารถทำอะไรได้เยอะแยะ เราคิดว่าเราต้องสู้สิ เราเป็นนี่เอง  
เป็นแค่ดวงตาเฉยๆเราสามารถสู้ชีวิตต่อไปได้ ทำงานต่อไปได้ เรียนหนังสือได้”

(ID1/177)

“แต่พอมาดูเรานี้แบบ เราสู้สิที่เราสบาย เราสู้สิที่เราเคลื่อนไหวอิสระ เดิน ทำอะไร  
เราก็สะดวกดี บางคนก็แบบหันได้แค่หัว จะฉี่จะปัสสาวะก็ลำบากละ บางทีก็เหมือนได้คิด  
เหมือนกัน”(ID6/575)

“พอมาบีบมันเปลี่ยนชีวิตหลังมือเป็นหน้ามือเลย ก็คือได้เรียนรู้ทุกอย่าง การใช้  
ชีวิตมีคนแยกว่าเรานะ บางคนมองไม่เห็นยิ่งกว่าเราอีก แล้วก็เค้ายังใช้ชีวิตได้เหมือนคน  
ปกติ” (ID5/55)

(2) การยอมรับในสิ่งที่ตนเองเป็น คือการยอมรับการเป็นคนมองไม่เห็นได้ เมื่อ  
ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงความจริงที่เกิดขึ้นได้ ผู้สูญเสียการมองเห็นก็เรียนรู้ที่จะปรับตัวปรับใจให้  
เข้ากับสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป จนท้ายที่สุดผู้สูญเสียการมองเห็นก็สามารถ “ยอมรับในสิ่ง  
ที่ตนเองเป็น” ได้

ผู้ให้ข้อมูลส่วนมากเริ่มต้นการยอมรับตัวเองได้จาก การเห็นความจริงที่ว่า “ไม่  
สามารถเปลี่ยนแปลงความจริงได้” หมายความว่า เมื่อสูญเสียการมองเห็นไปแล้ว การเรียกร้องให้  
สามารถกลับมามองเห็นเช่นเดิมเป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้ ดังนั้นสิ่งที่ทำได้คือ การยอมรับความจริงที่  
เกิดขึ้น

“ตอนแรกก็เคยคิดว่าอยากเห็นหรือไม่อยากเห็น ตอนหลังก็เปลี่ยนใจว่าไม่อยาก  
เห็น ตอนแรกก็อยากจะเห็น มีอยู่ช่วงหนึ่ง แล้วก็มาไม่อยากเห็น ก็คือไม่เห็นก็คือไม่เห็นแล้ว  
ละ เราก็ทำใจว่ามันไม่เห็นแน่นอนชีวิตนี้เราคงไม่เห็นแล้ว”(ID7/419)

การยอมรับในสิ่งที่ตนเองเป็น เป็นจุดเริ่มต้นในการก้าวเดินต่อไปของผู้สูญเสียการ  
มองเห็นหลายคน เมื่อยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองได้แล้วจิตใจที่มุ่งมั่นพัฒนาตนเองก็อยู่ได้  
อย่างเต็มที่ ชีวิตที่มีอยู่จึงเป็นเรื่องของปัจจุบันกับอนาคต

“อืม ก็ต้องสู้ชีวิตต่อไป สู้ชีวิตมันต้องหลังจากยอมรับความจริงได้แล้วถึงจะสู้ต่อไปเนี่ย”(ID3(2)/314)

“พอเราผ่านช่วงแรกมาแล้วเนี่ย เรียนหนังสืออะไรชินแล้วเนี่ย เราก็ไม่ได้กลับไปโทษความตาบอดความมองไม่เห็นแล้ว ไม่รู้มันลืมไปตั้งแต่เมื่อไหร่”(ID8/208)

ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งสามารถยอมรับในความแตกต่างของตนเองกับคนทั่วไปได้ว่าตนเองไม่เหมือนกับคนทั่วไป แต่ก็สามารถทำทุกอย่างได้เหมือนกับคนทั่วไป ดังนั้นการจะเหมือนหรือไม่เหมือนคนทั่วไปจึงไม่ใช่เรื่องสำคัญในจิตใจอีกต่อไป ความอยากจะกลับไปมองเห็นเหมือนเดิมก็ลดลงจนแทบจะไม่มี ดังนั้น เขาจึงมีชีวิตอยู่กับปัจจุบันของตนเอง คือการยอมรับในสิ่งที่ตนเองเป็น

“มองตัวเองว่า ตามตรงในใจก็คือว่าความเป็นจริงก็คือก็ยังเป็นแกะดำอยู่แต่ว่าเป็นแกะดำที่เรายอมรับว่าเรายังเป็นแกะดำ แต่เรามั่นใจว่าเราจะเดินไปกับแกะตัวอื่นได้ เราจะทำอะไรเหมือนๆเค้าได้ แล้วก็ให้เค้ายอมรับ ให้คนยอมรับในสิ่งที่เราเป็นได้ มันเหมือนว่าเรายอมรับในตัวเองแล้ว เราเปลี่ยนแปลงอะไรไม่ได้ ใจความตาบอดหรือสิ่งที่มันต่างจากเพื่อนมันเปลี่ยนไม่ได้ เมื่อเรายอมรับเราก็เลยเหมือนมั่นใจตัวเอง มันมีหนทางที่เราจะเดินไปกับแกะขาว จะทำอะไรก็ตามที่มันใกล้เคียงกับเค้าหรือช่วยเหลือเค้า มันก็เลยทำให้เราสบายใจ อยู่มาเรื่อยๆหลายปีๆ มันก็เลยมีความรู้สึกที่เรายอมรับในความเป็นแกะของเรา เราไม่สามารถจะเปลี่ยนให้แกะดำไปเป็นแกะขาวได้ ยอมรับ”(ID6(3)/154)

ผู้สูญเสียการมองเห็นจำนวนหนึ่ง เมื่อได้เรียนรู้ชีวิตผ่านประสบการณ์ก็ได้เรียนรู้ว่าไม่มีประโยชน์อะไรกับการนั่งนึกถึงอดีตที่ไม่มีวันหวนกลับมา พวกเขาจึงเลือกที่จะใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบัน

“เราเป็นคนตาบอด เราก็จำเป็นต้องยอมรับกับตรงนี้ ต้องทำใจยอมรับมัน ปัญหามันก็เกิดขึ้นอยู่แล้วทุกคน ถ้าเรามัวแต่มานั่งคิดว่าปัญหาเกิดขึ้นอีกละ มีแต่ปัญหาๆ ทำให้เรามองทุกอย่างเป็นไปในแง่ลบหมดเลย ถ้าเราคิดกับมันว่าเป็นแค่เรื่องปกติ คิดแค่เรื่องสนุกสนาน คิดแง่บวกนะเป็นข้อบวกไปแค่นี้ก็จบละ มันก็ทำให้เราสนุกสนานกับชีวิตไปวันๆเลย มันก็ไม่ทำให้เรานั่งเศร้า”(ID1/261)



“เรามองไม่เห็นก็ไม่มีอะไร ก็ใช้ชีวิตอยู่อย่างปกติ ชีวิตเราก็ไม่ได้ยืนยาวอะไร ง่ายๆ เราต้องรับได้เท่านั้น ตอนนี้อยู่สบายใจ แต่ก่อนที่จะรับได้เนี่ย ก่อนที่จะรับได้แต่ละคน จะผ่านจุดนี้ คนก็จะไปหาทางออกแต่ละคน บางคนก็อาจจะไปติดยา หาที่พึ่ง หาอย่างนี้ มันจะมี พอถึงจุดที่รับได้ก็ก็ไม่มีอะไรแล้ว”(ID3/222)

แต่ที่จริงแล้วการจะมีชีวิตอยู่อย่างสุขหรือทุกข์ไม่ได้ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอก ถึงแม้จะสูญเสียการมองเห็นไป แต่หากปรับใจตนเองให้สามารถยอมรับในสิ่งที่ตนเองเป็นได้ก็จะเกิดความสุข เหมือนที่ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งเล่าให้ฟัง

“โดยสรุปแล้วทุกสิ่งทุกอย่างขึ้นอยู่กับตัวเราเองขึ้นอยู่กับการทำงาน ขึ้นอยู่กับเรา เข้าใจตัวเองแค่ไหน แล้วทุกสิ่งทุกอย่างจะไม่ใช่อุปสรรคเราเลย ให้อันข้างนอกเนี่ยมันเป็นแค่สิ่งแวดล้อม องค์กรประกอบ แต่ถ้าวันใดก็ตามที่เราทำตัวเองได้ รับได้ในสิ่งที่ตัวเองเป็น ปรับตัวได้ ปรับใจได้ ไม่มีปัญหาอะไรที่เราแก้ไม่ได้”(ID2/386)

**3.3 การได้รับการสนับสนุนทางสังคม** คือการได้รับดูแล ช่วยเหลือ และให้กำลังใจจาก ครอบครัวและคนรอบข้างซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่คอยประคับประคองให้ผู้สูญเสียการมองเห็นเดินทางข้ามผ่านช่วงเวลาแห่งความสูญเสีย ความเปลี่ยนแปลง และการปรับตัวมาได้ ในวันที่ชีวิตสิ้นหวัง วันที่ชีวิตท้อแท้ วันที่ชีวิตมีแต่ความเศร้าเสียใจ แต่ก็ไม่ได้เลวร้ายไปเสียทั้งหมด เพราะการได้รับรู้ถึงความรักที่ครอบครัวมีต่อพวกเขาทำให้พวกเขารู้ว่ายังมี “ครอบครัว” ที่คอยอยู่เคียงข้างเพื่อฝ่าฟันวันที่เลวร้ายไปด้วยกัน

การดูแลเอาใจใส่อย่างดีจากคนในครอบครัวเป็นสิ่งที่คอยซึ่มลึกเข้าไปในหัวใจจนวันหนึ่งเมื่อผู้สูญเสียการมองเห็นลุกขึ้นยืนได้อีกครั้ง และมองย้อนกลับไปในวันที่ตนเองล้มก็เห็นว่ามีครอบครัวคอยเป็นผู้ที่โอบอุ้มพวกเขา

“ที่สำคัญเป็นพ่อกับแม่ครอบครัวที่คอยดูแลตลอดช่วงแรกไม่ว่าเราจะไปไหน ไปห้องน้ำ เพราะเมื่อก่อนอยู่บ้านเช่า เค้าก็จะคอยพาไปแล้วเค้าก็จะรอเรา พออาบน้ำเสร็จ เค้าก็มารับเรา ทุกอย่างเราก็ไปโรงเรียนสอนคนตาบอด ตอนแรกก็ไม่ได้อยู่โรงเรียนประจำ เค้าก็เป็นคนมารับมาส่งก็คอยเป็นคนดูแลตลอดแล้วก็ญาติๆอย่างนี้ทุกคนครับ แล้วสิ่งที่ทำให้เราแบบ เรารู้สึกมีกำลังใจมากขึ้น”(ID6(2)/13)

“แต่เรารู้สึกว่าช่วงนั้นที่ออกจากโรงพยาบาลมาพักที่บ้านช่วงนั้นรู้สึกว่าย่ำ  
 จ้งเลย เบื่อแล้ว เบื่อจ้งมองไม่เห็น แม่เข้ามาถอดแล้วคุยด้วยว่าไม่ต้องคิดมากหรือ  
 น้องสาวก็แบบซื้อหนังสือมา หนังสือสอนกีตาร์ อัดเทปให้ฟังเค้าก็อ่าน ก็ดีนะ ก็พาไปเดิน  
 เล่น ไปไหนเค้าก็จะชวน น้องชวนไปเดินเล่นไป บางทีก็เที่ยวด้วยซ้ำแต่เราก็ไป ช่วงแรกๆ  
 ชอบเก็บตัวในช่วงแรกๆไม่ค่อยไปไหน พ่อก็จะแบบเดี่ยวพ่อจะยกกระถางต้นไม้ขึ้นรถเนี่ย  
 มาช่วยด้วยดี จะให้เรามีส่วนร่วม เค้าถือว่าเราก็ทำได้นะ”(ID8/329)

การปฏิบัติจากครอบครัวที่มีต่อผู้สูญเสียการมองเห็นที่เหมือนเดิม ทำให้ผู้สูญเสียการ  
 มองเห็นได้รับรู้ว่าไม่ว่าตนเองจะเป็นเช่นใด ครอบครัวสามารถยอมรับทุกอย่างที่เป็นได้ และยัง  
 มอบความรัก ความห่วงใยเหมือนเช่นเดิม วันที่ได้รับรู้ว่าความรักยังมีอยู่รอบๆตัวทำให้ผู้สูญเสีย  
 การมองเห็นมีกำลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไป

“ตรงที่ว่าเค้าพยายามพูดกับเราตลอด ไม่ใช่พูดสิเค้าพยายามทำให้เราเห็นตลอด  
 ว่าถึงแม้เราจะตาบอดเราก็ยังเป็นลูกของเค้าเหมือนเดิม เรายังมีค่าสำหรับเค้า  
 เหมือนเดิม อาจจะมากกว่าเดิมด้วย หมายถึงว่าต่อให้ลูกตาบอดความรักของพ่อของแม่  
 ของน้องที่มีให้เนี่ยมันก็ไม่ค่อยลงเลย เราก็เลยรู้สึกว่าได้รับความรักและความอบอุ่น  
 เต็มที่”(ID2/243)

“พออยู่มาซักพักหนึ่งนะครับ พอเพื่อนๆและครอบครัวช่วยเรา เป็นกำลังใจข้างๆ  
 เราละ กำลังใจที่สำคัญก็คือตัวเรา มันก็เริ่มค่อยๆมา แห้วเพื่อนอยู่ได้ คนที่รักเรายังมี  
 ไม่ได้ทิ้งไปไหนเลย ความอบอุ่นเรายังเหมือนเดิม ทุกอย่างเรายังโอเคนี้ แล้วเราก็แค่ไม่  
 เห็น”(ID6(2)/73)

กำลังใจที่ได้รับไม่ได้มาจากการโอบอุ้มของครอบครัวเท่านั้น การที่ไม่อยากเห็นคนใน  
 ครอบครัวเกิดความรู้สึกทุกข์ใจเพราะตนเองก็เป็นสิ่งที่ทำให้ความรู้สึกเข้มแข็งเข้ามาในหัวใจของผู้  
 สูญเสียการมองเห็น ทำยที่สุดความรักที่คนในครอบครัวมีต่อกันก็ช่วยเยียวยาจิตใจกันและกัน  
 และทำให้กลับมาเข้มแข็งได้อีกครั้ง

“แล้วสงสารพ่อแม่ด้วย เรามานั่งท้อแท้มานั่งแพ้อย่างนี้ คนที่เค้ามานั่งมองเรา  
 แล้วเรามองไม่เห็นเค้า เราไม่รู้หรือว่าพ่อแม่รู้สึกยังไง พ่อเห็นเราแล้วทำหน้าที่อย่างไร เรา

ก็เลยไม่อยากให้เค้าไม่สบายใจ ฮีตใหม่อย่างนี้ คิดถึงพ่อถึงแม่ไงว่าเค้าจะรู้สึกยังไง เรา ก็เลยฮีดฮู้ใหม่ ก็เลยเห็นว่ามันเป็นเรื่องสนุกๆไป”(ID2(2)/259)

“เค้าเคยพูดอยู่คำหนึ่งว่าถ้าลูกร้องไห้คนที่เบ็นแม่ คนที่เสียใจคนที่เค้าเคยเห็นว่า ปกติดีเยี่ยมแยมแจ่มใส เข้าบ้านมานั่งคุยกัน กินข้าวปกติ แต่กลับกลายเป็นว่าแม่เข้า บ้านมาเห็นลูกนั่งคลำหาของเดินชนโต๊ะชนตู้ คนเบ็นแม่ไม่น่าเสียใจว่าหรือถ้าเราม่ัวแต่ มานั่งร้องไห้ท้อแท้กับชีวิต คนเบ็นแม่เค้ายังสู้เพราะเค้าเป็นคนทำให้เราเกิดมา ลูกที่เค้า เลี้ยงมาต้องมาเป็นอย่างนี้ เค้ารู้สึกเหมือนว่าเค้าทำผิดแทนที่ว่าเค้าไม่ทำอะไรผิด เค้า ต้องโทษตัวเอง เราก็รู้สึกไม่ดีเหมือนกัน ทำให้เรารู้สึกว่าเราไม่ต้องท้อแท้ละ ถ้าเราไม่มี ความสุขแล้วแม่เราจะมีความสุขหรือ เราก็ต้องสู้ต่อไปมีความสุขกับชีวิต ทำทุกอย่างให้ เป็นปกติ ก็เลยกลายเป็นว่าทุกวันนี้เยี่ยมแจ่มสนุกสนานร่าเริงเป็นปกติ ถึงขั้นมีคนบอกว่า แกล้งเบ็นหรือเปล่าเพราะว่าสนุกจนบ้าเกิน หัวเราะจนบ้าเกินไป”(ID1/220)

ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งเล่าให้ฟังว่าคุณปู่คือจุดเปลี่ยนในการเริ่มต้นปรับตัวกับชีวิตที่มองไม่ เห็น เมื่อ ID4 รับรู้ว่าตนเองมองไม่เห็นก็รู้สึกสิ้นหวังในชีวิต เขาเก็บตัวอยู่ในห้อง ปล่อยให้แต่ละวัน ผ่านไป จนวันหนึ่งเขานอนอยู่ ปู่เข้ามานั่งร้องไห้เสียบๆ เอมือลูบหัว แล้วรำพึงกับตัวเองว่า เมื่อไร หลานคนเดิมจะกลับมา ID4 ได้ยินความทุกข์ที่อยู่ในใจปู่อย่างชัดเจน ดังนั้นเขาจึงบอกตัวเองว่า จะลุกขึ้นยืนใหม่อีกครั้ง

“พี่จะเล่าว่าสิ่งหนึ่งที่เปลี่ยนชีวิตพี่ไปเลยก็ได้ จากที่เคยคิดว่าจะฆ่าตัวตาย เปลี่ยนชีวิตจนมาถึงทุกวันนี้เลย คนหนึ่งเลยก็คือปู่ของพี่ คือปู่ของพี่เปรียบเสมือนเป็นทั้ง พ่อ เป็นทั้งพี่ เป็นทั้งเพื่อน เป็นทุกอย่างในชีวิต พี่เติบโตมากับสายพ่อมาตลอด แล้วก็ คลุกคลีอยู่กับปู่มาตลอด ปู่จะปลุกฝังในทุกๆเรื่อง...ประกอบกับพี่เนี่ยไม่เคยเห็นปู่พี่ร้องไห้ ...ก็มีอยู่วันหนึ่ง...พี่ก็ยังไม่หลับนะนะครับ ตอนนั้นพี่ก็นอนอยู่เฉยๆ แล้วปู่เค้าก็คงคิดว่าพี่ หลับนี่แหละ ปู่เค้าก็มาลูบหัวพี่ แล้วเค้าก็บอกว่า เมื่อไหร่เจ๊บคนเดิมจะกลับมา...แล้ว เค้าก็ร้องไห้ ซึ่งเหตุการณ์นั้นเนี่ยทำให้พี่คิดว่า คือปู่เนี่ย แล้วก็คนในครอบครัวเนี่ยเป็นคน ที่รักมากที่สุด เราไม่ควรจะทำให้เค้ามาเสียน้ำตาเพราะเรา แล้วก็เบ็นจุดเปลี่ยนในชีวิตพี่ เลยตรงที่ว่า ตื่นเข้ามาพี่แต่งตัวไปเรียนหนังสือเลยนะ คือไม่อดอด ทำให้ที่บ้านสงสัยว่า เอ๊ะ เป็นอะไร ทำไมอยู่ดีๆ ถึงลุกขึ้นมาแต่งตัวไปเรียนหนังสือนะครับ แล้วนี่คือจุดเปลี่ยน ในชีวิตพี่”(ID4/172)

และกำลังใจที่ผู้สูญเสียการมองเห็นได้รับมาจนเต็มหัวใจ จนวันหนึ่งจึงอยากรู้สึกตอบแทนสิ่งที่ครอบครัวหยิบยื่นให้ ดังนั้นกำลังใจที่ได้รับไม่เพียงแต่ทำให้เขาสามารถลุกขึ้นยืนได้อีกครั้งเท่านั้น แต่ยังมีส่วนสำคัญในการผลักดันให้เขามีความกระตือรือร้นในการทำสิ่งต่างๆ ในชีวิต เพื่อที่อย่างน้อยสิ่งทีพวกเขาทำอาจเป็นการตอบแทนครอบครัวได้บ้าง

“ใช่ พ่อเค้ายิ่งทำให้เรา เราก็คิดว่าเราต้องมีอะไรเปลี่ยนแปลงหรือจะตอบแทนเค้าบ้าง ทีนี้มันก็ทำให้เราถืตัวเองทำนู่นทำนี่ไป แอ็คทีฟตัวเอง ต้องหาอะไรทำเพื่อที่จะสร้างความภูมิใจให้เค้า ให้เค้าขมมน้องได้บ้าง ช่วยแม่เรื่องนู่นเรื่องนี้ได้บ้าง เราต้องตอบแทนเค้าให้มาก มาก มากที่สุด ชีวิตตอนนี้คิดว่าต้องตอบแทนคนอื่น ตอนแทนคนที่เรารัก ตอบแทนทุกคนให้ได้มากที่สุด ตอนนี้อยากจะได้อะไรจากทุกคน ไม่อยากจะขออะไร ไม่อยากให้เค้าทำอะไรเพื่อเรามาก รู้สึกเขิน หมายถึงรู้สึกว่าการเค้าลำบาก เกรงใจ เราอยากจะทำเพื่อเค้า อยากให้เค้าเหนื่อยกับเราน้อยที่สุด อยากให้เค้าแบบสบายใจกับเรา มากที่สุด”(ID6(3)/410)

“ความรักที่มีอยู่จริงก็คือความรักจากครอบครัวก็คือคุณพ่อคุณแม่ ความรักที่ยิ่งใหญ่ที่แบบไม่ว่าลูกจะเป็นยังไงเค้าก็ยังอยู่กับเราเหมือนเดิม มันเป็นความรักความอดทนที่ยิ่งใหญ่ ไม่เคยบ่นไม่เคยว่าไม่เคยคิดว่าจะเอาเราไปทิ้งไว้ตรงสถานเลี้ยงเด็ก กำฟ้าหรือว่าสถานสงเคราะห์ ดูแลเราเหมือนเดิม ดูแลเราจนเราได้มาถึงปานนี้แล้วก็อยากจะทำต่อไป”(ID6(2)/244)

นอกจากครอบครัวแล้ว ผู้สูญเสียการมองเห็นก็ได้รับการสนับสนุนทางสังคมจาก “คนรอบข้าง” ด้วย การได้รับการยอมรับ ความเข้าใจ การดูแล การปลอบใจจากคนรอบข้างทำให้พวกเขาสามารถเดินมาจนถึงวันนี้ได้ ผู้ให้ข้อมูลคนหนึ่งเล่าให้ฟังถึงการได้รับกำลังใจจากเพื่อนๆ ที่โรงเรียน สอนคนตาบอดที่เข้ามาคอยพูดคุย ถามสารทุกข์สุขดิบ ให้กำลังใจ ปลอบใจในวันที่ท้อแท้ และคอยดูแลเขาในช่วงแรกๆ ที่เขาไปเรียนใหม่ สิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่ค่อยๆ สะสมไปในใจเขา จนมันกลายเป็นพลังที่ยิ่งใหญ่ในการช่วยให้คนหนึ่งก้าวผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากในชีวิตมาได้

“เราก้เลยได้รับเหมือนพลังกำลังใจที่มันมาจากเพื่อนรอบข้างเราเองหรือคนที่พิการด้านสายตาเองที่เค้าเป็นเหมือนคนที่ช่วยพยุงเราขึ้น รอยยิ้ม เสียงหัวเราะของเค้า หรือเวลาที่เค้าเข้ามาคุยกับเราถามเราว่าเป็นยังไง ปลอบใจเรา แล้วทุกคนก็อยู่ข้างเรา ตอนแรกๆ จำได้ว่า ตอนที่เพิ่งเข้าไปใหม่ๆ เพื่อนก็บอกว่าเพิ่งมองไม่เห็นหรอก แล้วทุกคนก็

ให้กำลังใจ ทุกคนเวลาที่เรารisingขึ้นมันได้ก็จะมีเพื่อนมาอยู่ข้างหลังด้วย คือกลัวว่าเราจะแบบคิดอะไรแล้วก็จะหล่นมาจากบันได ก็มีเพื่อนมาช่วยแล้วก็ดูแลช่วยเหลือก็เลยแบบผ่านช่วงนั้นมาได้”(ID6(2)/33)

การได้รับความเข้าใจจากเพื่อนที่ไม่ได้พิการทางสายตาก็เป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูญเสียการมองเห็นรู้สึกว่าการมองเห็นได้รับการยอมรับ นอกจากนั้นแล้ว เพื่อนกลุ่มนี้มักจะคอยผลักดันให้ผู้สูญเสียการมองเห็นได้ทำกิจกรรมต่างๆที่คนทั่วไปทำกัน ซึ่งเป็นโอกาสให้ผู้สูญเสียการมองเห็นได้เรียนรู้และพัฒนาตนเอง

“แต่ก็ยังโชคดีที่ว่าพอมมีคนเข้าใจบ้าง มีเพื่อนๆ มีแม่ที่เข้าใจเรา...คือเข้าใจว่าเราไม่สบายนะ ไม่ใช่ว่าอยากจะเป็น ไม่คิดว่าเราเป็นภาระของเค้า นะครับ อย่างเช่นว่าอยากไปเที่ยวที่นั่นะ เค้าก็จะเอามาแวะรับเรา แล้วเราก้ไปด้วยกัน ก็คือตรงนี้เนี่ยทำให้เรารู้สึกว่ายังมีสังคมของเพื่อนที่เค้ารักเรานะ ที่เค้าไม่ทิ้งเรานะ”(ID1/72)

“แล้วก็เข้าโรงเรียนแล้วก็ช่วง ม.3 นั้นแหละอะ มีเพื่อนที่แบบ เพื่อนทำให้เราไม่ต้องยึดติดว่าคนตาบอดต้องเป็นอย่างนั้นนะ คนตาบอดก็เป็นเหมือนคนปกติเนี่ยแหละ ทำให้เราเปลี่ยนมุมมองว่าคนตาบอดก็เรียนได้ มีชีวิตที่ดีได้ มีชีวิตที่สนุกสนานได้ ชีวิตไม่ได้เศร้า ไม่ได้ยากลำบาก ไม่ได้มีอุปสรรคเค้ามองเราอย่างคนปกติเลย แล้วก็ประมาณนี้ หลังๆเราโอเคละ”(ID8/531)

“อันนี้คือเป็นความโชคดีของพี่ที่พี่ได้เจอเพื่อนที่ดี เจอสังคมที่ดี แล้วผู้ใหญ่ที่ให้โอกาส”(ID4/624)

อีกสิ่งหนึ่งที่เป็นการสนับสนุนทางสังคมให้กับผู้สูญเสียการมองเห็นคือ “การจัดกิจกรรมพิเศษขึ้นเพื่อผู้พิการทางการมองเห็น” หมายถึงกิจกรรมที่กลุ่มบุคคลหรือองค์กรจัดกิจกรรมนั้นขึ้นเพื่อคนพิการทางการมองเห็นโดยเฉพาะ ผู้สูญเสียการมองเห็นรายหนึ่งได้เข้าร่วมกิจกรรมพิเศษที่จัดขึ้นเพื่อผู้พิการทางการมองเห็นอยู่บ่อยๆ การได้เข้าร่วมและได้รับคัดเลือกให้ร่วมกิจกรรมต่างๆเหล่านี้ทำให้เขารู้สึกว่า “ในช่วงชีวิตที่เลวร้ายที่สุด ก็ยังมีความโชคดีอยู่” โชคดีที่ตาบอดจึงได้ร่วมกิจกรรมเหล่านี้ เพราะหากยังคงตาดีอยู่ก็ไม่ว่าในชั่วชีวิตนี้จะได้มีโอกาสได้รับสิ่งต่างๆเหล่านี้หรือไม่

“ตื่นเต้นมาก ได้ออกทีวีด้วย ครั้งแรกเลย ก็บอกให้ที่บ้านดู โอเคก็เห็น ในชีวิตเราในช่วงที่มันแย่ที่สุดก็มีอะไรที่แบบ เราก็เหมือนโชคดี ถ้าเราไม่ต้อบอดคงไม่เจอพี่มอส หรือว่าได้เงินจากสลากออมสินมาเพื่อเป็นทุนการศึกษา ดั้งค์เยอะมาก 6000 สำหรับเรา ในตอนนั้นเราก็แบบถูกหวย แล้วก็โอเคเริ่มเห็นอะไรนี้แล้ว ครูก็พาไปนู่นไปนี่ ร้องเพลงที่นู่นที่นี่ กินไอศกรีม อร่อยๆ ได้เจอคนนู่นคนนี่เจอเพื่อน สบาย”(ID6/472)

“มันเหมือนได้เรียนรู้เรื่อยๆ ได้รับโอกาสเรื่อยๆ สิ่งดีๆเรื่อยๆเข้ามา สิ่งดีๆมันก็เหมือนแบบเป็นยา หรือว่าโอกาสดีๆที่เราได้ทำโน่นทำนี่ คิดว่าแบบถ้าเรายังมองเห็นเราก็อาจจะไม่ได้มีโอกาสทำแบบนี้ มันก็เลยสิ่งพวกนี้ก็เป็นยาสมานแผลมาช่วยๆเรา ค่อยๆ มาเรื่อยๆครับ”(ID6(2)/198)

#### 4. ความงอกงามและความเติบโตจากการสูญเสีย

ความงอกงามและความเติบโตจากการสูญเสียการมองเห็น หมายถึง การกระทำหรือความรู้สึกที่สร้างสรรค์ต่อตนเองและผู้อื่น หลังจากผ่านช่วงเวลาในการปรับตัวกับความสูญเสียมา กล่าวคือ การสูญเสียการมองเห็นก่อให้เกิดความทุกข์ใจอย่างแสนสาหัสต่อตัวผู้สูญเสีย ถึงแม้จะเจ็บปวดเพียงใดแต่ชีวิตก็ต้องก้าวเดินต่อไป ผู้สูญเสียการมองเห็นค่อยๆก้าวเดินไปตามเส้นทางใหม่ เส้นทางของการใช้ชีวิตที่มองไม่เห็นซึ่งเป็นเส้นทางที่ไม่คุ้นเคย ในเส้นทางที่ไม่คุ้นเคยนี้ผู้สูญเสียการมองเห็นมีสิ่งที่จะต้องเรียนรู้และค่อยๆปรับตัวเพื่อให้ตนเองสามารถก้าวเดินไปบนเส้นทางใหม่นี้ได้อย่างมั่นคง

เมื่อผ่านช่วงระยะเวลาแห่งการสูญเสียมาสู่การเรียนรู้และในที่สุดก็สามารถเดินบนเส้นทางแห่งการใช้ชีวิตที่มองไม่เห็นได้ เมื่อผู้สูญเสียการมองเห็นมองย้อนกลับไปได้พบว่าบนเส้นทางที่เดินผ่านมาได้มอบความงอกงามและความเติบโตให้แก่พวกเขาด้วย ซึ่งมี 4 ประเด็นย่อย คือ การมีความมั่นใจในตนเอง การมีความภาคภูมิใจในตนเอง การมีเป้าหมายที่ชัดเจนในชีวิต และความรู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเอง มีรายละเอียดดังนี้

4.1 การมีความมั่นใจในการดำเนินชีวิต เป็นความมั่นใจในการทำกิจกรรมต่างๆ ซึ่งในช่วงเวลาแรกของการสูญเสีย ผู้สูญเสียมีความวิตกกังวลหรือไม่มั่นใจในความสามารถของตนเอง แต่เมื่อผ่านการเรียนรู้มาจนถึงวันนี้ ความวิตกกังวลนั้นได้แปรเปลี่ยนมาเป็น “ความมั่นใจ” มีความมั่นใจในการดำเนินชีวิตประจำวัน และมีความมั่นใจในการดำเนินชีวิตในอนาคต มีรายละเอียดดังนี้

4.1.1 การมีความมั่นใจในการดำเนินชีวิตประจำวัน คือการได้เรียนรู้จากประสบการณ์และการได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพเป็นผลให้ผู้สูญเสียการมองเห็น มีความมั่นใจในการทำกิจกรรมประจำวันต่างๆด้วยตนเอง ผู้ให้ข้อมูลเล่าให้ฟังว่า เมื่อสูญเสียการมองเห็น ไม่สามารถในการทำกิจกรรมประจำวันต่างๆด้วยตนเองได้ แต่เมื่อได้เรียนรู้ด้วยประสบการณ์ของตนเองประกอบกับการได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพ ทำให้ในปัจจุบันผู้สูญเสียการมองเห็นมีความมั่นใจในการดำเนินชีวิตประจำวัน ดังเช่นตัวอย่างผู้ให้ข้อมูลที่เล่าให้ฟังว่า ในวันนี้ผู้ให้ข้อมูลมีความมั่นใจว่าตนเองสามารถจัดเตรียมอาหาร อาบน้ำ แต่งตัว ด้วยตนเองได้

“ตอนแรกผมหากินเองไม่ได้ เค้กก็ตัดข้าวตอกอะไรมาให้ จากตอนที่บ่นตอนหลังก็เปลี่ยนมาเป็นตัด ตอนหลังผมก็บอกว่า พอไปเรียนตรงอาจารย์ตรงนี้ได้สักช่วงนึงครับ ก็บอกให้เค้าใส่เป็นซามๆ แล้วเราก็ไปจับเอา ซามนี่เป็นอะไรๆ ข้าวอยู่ในหม้อ เราก็ไปกินเอง ความคิดอะไรมันก็เปลี่ยนๆไป เฮ้ยเราก็ทำได้”(ID7/219)

“อืมเราก็แบบกินข้าวอาบน้ำแต่งตัวดูสังเกต ไปไหนมาไหน มีความสุขกับชีวิตแบบนั้นแล้ว เริ่มมีความสุขกับชีวิตแบบนั้น”(ID6/453)

“การเดินทาง” เป็นสิ่งที่ยากที่สุดสำหรับผู้สูญเสียการมองเห็น เนื่องจากการเดินทางเป็นการผสมผสานทักษะในการดำเนินชีวิตทุกอย่างเข้าด้วยกัน อาจกล่าวได้ว่าผู้สูญเสียการมองเห็นที่สามารถเดินทางได้ด้วยตนเองนั้นเป็นบุคคลที่สามารถดูแลช่วยเหลือตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวันได้

“ส่วนเรื่องต่างๆ ไม่ว่าจะการเดินทางก็ดี ก็สามารถที่จะเดินทางได้ด้วยตัวเอง ถ้าทางไหนที่ไปบ่อยก็ค่อนข้างที่จะคล่อง ส่วนทางที่ไปใหม่ก็พร้อมที่จะเรียนรู้กับมันโดยที่ไม่ได้กังวลว่าเราไปคนเดียวเดียวหลง”(ID4/454)

“ถ้าเดินทางนี้บอกให้ผมไปที่ไหนผมก็สามารถไปได้ ข้ามเรือคนเดียวผมก็ข้ามได้ ส่วนเรื่องอาหารการกินผมทำเองไม่ได้ แต่เชื่อว่าคนตาบอดเค้าทำเองได้ เพราะเห็นตัวอย่างทำขนมหวาน ผัดซีอิ๊ว ทำขนมกะทิอะไรต่างๆอย่างนี้ ผมก็รู้ว่าเค้าทำได้ยังไงจริงๆมันก็ต้องมีวิธีของเค้าครับ จุดหมายเหมือนกันวิธีการต่างกัน”(ID7/356)

“ใช้ๆถึงแม้เดินไปแล้วเราจะไม่เห็นอะไร ข้างหน้ามีอะไรจะตกหลุมตกท่อ แต่เราก็มีไม้เท้าที่มันจะเซฟเรา ช่วยบอกว่าถึงตรงไหนแล้ว ถึงแม้ว่ามันจะชนเสาอะไรบ้างแต่ มันก็รู้สึกว่ามันเป็นเรื่องธรรมชาติ เหมือนที่เราอยู่ในความมืดตอนดึกๆ ตอนกลางคืน ไปในป่าหรืออะไร เด็กๆเคยนอนอยู่แบบทุ่งนา มันเป็นเรื่องธรรมชาติแล้ว เหมือนเสาเหมือนอะไร เป็นต้นไม้ ฟูตบาทเป็นขอบคันนาหรืออะไรก็ว่าไป รู้สึก relax แล้วก็มันเป็นธรรมชาติ ไม่กลัวเลย”(ID6(3)/476)

4.1.2 การมีความมั่นใจในการดำเนินชีวิตต่อไปในอนาคต เป็นความรู้สึกมั่นใจ ไม่หวาดหวั่น ไม่ว่าจะต้องเผชิญอะไรในอนาคต ผู้ให้ข้อมูลส่วนมากเมื่อสามารถช่วยเหลือตนเองได้ ก็เกิดความมั่นใจในการดำเนินชีวิตต่อไปในอนาคต

“ตั้งแต่ก้าวเท้าเข้าไปอยู่ที่ราชสุดา และก้าวไปรู้จักสิ่งต่างๆที่เค้าสอนมา แล้วก็รู้จักสังคมในกลุ่มของคนตาบอดเพิ่มขึ้น รู้จักการใช้ชีวิตมากขึ้น รู้จักสิ่งที่เราพบเห็นมากขึ้น เราก็ต้องสัมผัสอย่างน้อยซ้ำเรื่อยๆเราก็ต้องสัมผัส ดังนั้นมันก็มีสิ่งที่ยืนยันได้ว่าชีวิตนี้เราต้องก้าวเดินต่อไปนะ เราอย่าหยุดอยู่กับที่ เรามีขาหนี มีขาแล้วเราต้องใช้ขาที่เราให้อยู่ให้เป็นประโยชน์ในการก้าวเดินไปข้างหน้า กล้าที่จะไขว่คว้า มีมือเหมือนกัน มีมือเราก็ต้องไขว่คว้า มีสมอง ก็ต้องใช้ให้เป็นประโยชน์ ใช้ความคิดให้มันมากขึ้นๆ มีหัวใจ หัวใจเรายังไม่หยุดเต้น เราก็เดินต่อไปตามทางของใจที่มันเคยเดินอยู่”(ID5/580)

“สิ่งที่มาแทนที่ความกลัวก็คือกลับมาเริ่มมีความมั่นใจในการที่จะเดิน ทำอะไรต่างๆ มันก็เหมือนเราได้เรียนรู้จากเพื่อนว่า เฮ้ยก็ตำราก็เล่นได้ หนังสือเขียนแบบเดิมไม่ได้ก็เขียนเป็นเบรลล์ดี อ่านแบบใหม่ พวกนี้มันทดแทน มันเป็นเรื่องที่เข้ามาทดแทน แล้วพอมันเข้ามาแทนความกลัว มันทำให้เรามีความเชื่อมั่น ความเชื่อมั่นมากๆในตัวเอง” (ID6(3)/468)

ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งเล่าว่า การได้เรียนรู้ชีวิตที่มองไม่เห็นทำให้ชีวิตของเขาใกล้เคียงกับชีวิตที่มีมาก่อนการสูญเสียการมองเห็น เขาเคยชินกับชีวิตแบบใหม่และรู้แล้วว่า จะต้องปรับตัว หรือแก้ไขสถานการณ์อย่างไรเมื่อเกิดอุปสรรคขึ้น ดังนั้น ความมั่นใจจึงเกิดขึ้น



“เราเริ่มใช้ชีวิตเราใกล้เคียงมากขึ้น เราก็เริ่มรู้ว่าชายหรือหญิงที่เราจะกลับไป  
เริ่มต้นใหม่ หรือเราจะขุดเจาะมุดกำแพง มุดทางไป มันเริ่มคือไม่กลัวแล้วไง เราเริ่มคิดว่า  
ข้างหน้านั้นมี มันไม่ใช่ทางตันแล้วตอนนี้ พอมันเปิดแล้ว ใจความคิดมันเปิดแล้ว ใจเรา  
มันเริ่มเปิดแล้ว เราก็เริ่มรู้ว่าเราจะเลือกได้แล้วชายหรือหญิง จะกลับไปใหม่ก็ได้ แล้วไป  
หาทางใหม่ก็ได้ หรือเราจะขุดเจาะได้กำแพงแล้วเราก็ผ่านมันไป ผ่านทางตันนั้นไปก็ได้”  
(ID6(2)/80)

ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งเล่าว่า การได้เข้าไปอยู่ในสังคมผู้พิการทางการมองเห็นทำให้  
เขาได้รับรู้ข้อมูลที่เป็นจริงว่า ผู้พิการทางการมองเห็นมีอาชีพที่หลากหลาย เป็นผลให้เขารู้สึกว่าเขา  
มีทางเลือกของทางเดินในชีวิต เขาจึงเกิดความรู้สึกมั่นใจในการดำเนินชีวิตในอนาคต

“เหมือนว่าเราจะไปก็พาก็ได้ จะไปวิชาชีพก็ได้ หรือว่าถ้าเราเก่งอะไร คำก็  
สนับสนุนไปได้ มันมีช่องทางที่เราจะไปได้”(ID3(2)/331)

ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งเล่าให้ฟังว่า เขารู้สึกมั่นใจ ไม่หวาดหวั่นต่ออุปสรรคหรือ  
ปัญหาที่ต้องเผชิญในอนาคต เนื่องจากประสบการณ์ที่เขาได้รับจากการสูญเสียการมองเห็นทำให้  
เขาเข้มแข็ง ดังนั้นไม่ว่าจะเจออุปสรรคใดๆในชีวิต สิ่งนั้นก็คงกลายเป็นเรื่องเล็กน้อย

“ถ้าเราไม่ผ่านการที่เรามองไม่เห็นหรือว่าการที่เค้าไม่ไปจากเรา มันก็ทำให้เรา  
ผ่านมาแล้ว แล้วปัญหาอย่างอื่นมันก็เล็กลง เพราะเรายังผ่านแล้วยังรอดมาได้เลย เพราะ  
บางคนเค้าก็พูดกับผมว่าถ้าเค้าไม่เห็นเค้ายอม เค้าตายดีกว่า เค้าบอกเค้าไม่เอาโอกาสที่  
มองไม่เห็น ผมบอกว่า ที่จริงๆถ้าอยู่มันก็ปรับตัวปรับอะไรไปก็ได้ แต่จริงๆตอนแรกทุกคนก็  
คงคล้ายๆกันครับ รับไม่ได้”(ID7/488)

**4.2 การมีความภาคภูมิใจในตนเอง** เป็นความรู้สึกภูมิใจที่ตนเองสามารถฝ่าฟันกับ  
ความทุกข์ และเรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตกับการมองไม่เห็นได้ เมื่อสูญเสียการมองเห็นไปทำให้บุคคลรู้สึก  
ว่าตนเองไม่สามารถผ่านอุปสรรคในครั้งนี้อไปได้ แต่เมื่อผ่านวันเวลาและหันกลับไปมองอีกที ได้เห็น  
เส้นทางที่ตนเองเดินก็เกิดความรู้สึกภูมิใจ

“ตอนนั้นคิดว่าผ่านไม่ได้ พอมองย้อนกลับไปมันรู้สึกว่ามันรู้สึกละไม่ได้ยังไง เหมือนกันจนปานนี้ จนอายุปุ่นนี้ แล้วได้ทำนู่นทำนี่ มีกิจกรรมที่ออกไปสู่สังคม เจอเพื่อน เจอผู้พิการ แปลกใจเหมือนกันว่ามาถึงทุกวันนี้ได้ไง แต่เรารู้สึกดีมาก จนมาดูว่าย้อนกลับไป โอ้โหเรา เส้นทางของเรามันก็ กว่าเราจะมาแล้วก็มีความสุขกับชีวิตกับการเล่นดนตรี หรือว่าทำอะไรต่าง ๆ มันก็ยากเหมือนกัน แต่พอผ่านตรงนี้มาได้ก็คือ ภูมิใจกับเส้นทางที่เรา ผ่านมา”(ID6(2)/211)

ผู้ให้ข้อมูลบางส่วนประสบความสำเร็จในด้านการเรียน สามารถเรียนจบปริญญาตรี หรือ สามารถเป็นนักกีฬา พวกเขาเกิดความภาคภูมิใจในสิ่งที่ตนเองเป็น การมองไม่เห็นยิ่งทำให้เขา เห็นคุณค่าของตนเองชัดขึ้น

“พอเอาลูกไปโชว์ไม่ได้ แต่นี่จะได้ ได้รับปริญญาละ โอเค ได้ละ พอเริ่มรอดได้ บ้างแล้วว่าจะถึงลูกชั้นตาบอด แต่ลูกชั้นจบปริญญาตรี นี้ก็จะต่อโทเหมือนกัน เรียนอีก หา เงินเรียนเองด้วย”(ID2/410)

“แล้วก็ในการที่เราทำอะไรก็ตาม แข่งกีฬา สอบเอ็นทรานซ์ เรารู้สึกว่าเราทำเพื่อ แค่ว่าด้วย ภูมิใจที่จะทำแล้วก็ทำให้เค้ารู้สึกว่าการที่เค้ามีลูกตาบอดมันไม่ใช่เรื่องแยเลย มัน ไม่ใช่เรื่องเสียหาย ไม่ใช่เรื่องที่เป็นภาระเลย ไม่ใช่เรื่องที่น่าอับอายเลยด้วยซ้ำ เรารู้สึกว่า เราจะทำให้เค้าภูมิใจให้ได้ เป็นคนดีได้ ทั้งที่บ้านอื่นลูกปกติอายุเท่าเราเกเรติดยาอะไรก็ ไม่รู้ฮะ”(ID8/358)

ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งรู้สึกภูมิใจในตนเอง และคิดว่าหากตนเองไม่สูญเสียการมองเห็น อาจจะไม่ชีวิตที่ประสบความสำเร็จเช่นในวันนี้

“ก็ดีใจเพราะว่าผมกลับไปมองว่าผมตาดีผมอาจจะไม่ได้มานั่งอยู่ตรงนี้ก็ได้อ ผม อาจจะไปอยู่ที่ไหนผมก็ไม่รู้ อาจจะไม่มีชีวิตอยู่หรืออาจจะอยู่ที่ไหนซักที่หนึ่งที่มันไม่ค่อยดี ครับ แต่เมื่อเราเป็นอย่างนี้มันเปลี่ยนเลย ผู้ใหญ่บางคนก็พูด เฮ้ยถ้าไม่ตาบอดก็คงเรียน ไม่จบปริญญาตรีนะเนี่ย บางคนบอกว่าเฮ้ยมันเปลี่ยนไปคนละคนเลย”(ID7/438)

ผู้สูญเสียการมองเห็นรายหนึ่งผ่านการฟื้นฟูสมรรถภาพจนสามารถดูแลตนเองได้ นอกจากนี้เขายังมีความสามารถในการใช้คอมพิวเตอร์สำหรับผู้พิการทางการมองเห็น ดังนั้น เขาจึงใช้ความสามารถของตนเองนี้ประกอบเป็นอาชีพเพื่อหารายได้ให้กับตนเอง เขาเกิดความรู้สึกภูมิใจทุกครั้งที่สามารถสอนผู้สูญเสียการมองเห็นคนอื่นๆ ได้เรียนรู้การใช้คอมพิวเตอร์ พร้อมทั้งสอดแทรกประสบการณ์ชีวิตของเขาให้ฟังไปพร้อมๆ กัน

“ก็อย่างตอนนี้พี่สามารถสอนให้คนอื่นที่สายตาเค้ามองไม่เห็น จนกระทั่งตอนนี้เค้าสามารถพิมพ์งานส่งพี่ได้แล้ว เป็นผลงานชิ้นแรกที่พี่ออกราชสุดามาแล้วพี่ทำให้อีกคนที่เค้าก็เป็นสภาพเดียวกับเราสามารถใช้อุปกรณ์คอมพิวเตอร์ได้เหมือนคนปกติ แต่ตอนนี้เค้าท่องเน็ตไม่ได้เพราะพี่ยังไม่ได้สอน แต่ตอนนี้พี่ส่งแบบทดสอบไปเป็นพวก พี่อัดเสียงลงไป แล้วให้เค้าพิมพ์ตามเสียงที่พี่บอก แล้วก็ส่งพี่ พี่ก็ไปตรวจในคอม เค้าก็พิมพ์ตามที่พี่พูดได้เกือบทุกอย่าง ก็ถือว่าคนนี้สามารถพิมพ์ word ได้แล้วนะ เค้าก็สามารถทำอะไรได้มากกว่านี้แล้ว เนี่ยแหละเป็นงานชิ้นแรกที่พี่คิดว่าชีวิตพี่ยังมีค่า พี่ยังสามารถถ่ายทอดให้คนอื่นมีค่าเหมือนกับที่เราคิดว่าเรายังมีค่าอยู่ ตอนนี้เค้าก็ยังไม่มีค่านะ เค้าคิดว่าเค้าไม่มีค่า แต่เราก็จะเริ่มที่จะเปลี่ยนความคิดของเค้าให้เค้าเริ่มคิดว่าเค้ามีค่านะ”(ID5/525)

**4.3 การมีเป้าหมายที่ชัดเจนในชีวิต** เป็นการกำหนดเป้าหมายให้ตนเองมุ่งไปสู่เป้าหมายนั้นได้อย่างชัดเจน กล่าวคือ เมื่อสูญเสียการมองเห็น การดำเนินชีวิตไปในแต่ละวันเป็นเรื่องยากลำบากที่จะผ่านแต่ละวันไปได้ ในขณะที่นั้นการมองถึงชีวิตในอนาคตจึงไม่มี แต่มาวันนี้ผู้สูญเสียการมองเห็นได้ค่อยๆ เติบโต ทำให้การดำเนินชีวิตในแต่ละวันไม่ใช่เรื่องยากลำบากอีกต่อไป ในเมื่อชีวิตในวันนี้ไม่ได้ลำบากแล้ว ผู้สูญเสียการมองเห็นจึงมองไปถึงวันข้างหน้า มีเป้าหมายของตนเองและมุ่งมั่นจะทำให้ได้ดังที่ตนเองได้ตั้งเป้าหมายไว้ ดังตัวอย่างคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล

“ทำให้มีการตั้งเป้าหมายของตัวเองได้ว่าเรียนนี่จบแล้วนะเดี๋ยวจะไปเรียนคอม เรียนคอมเสร็จทำงานต่ออะไรดีนะ มีการวาง plan ไว้ว่าเราจะทำยังไงดี ไม่เหมือนแต่ก่อนที่ว่าไม่ได้มีความคิดเลยตรงนี้”(ID1/356)

“ก้าวขึ้นมาจากความรู้สึกที่เราไม่พร้อม จากสิ่งที่เราไม่มี ใหม่ๆ กราฟขึ้น แต่มันขึ้นกว่าก่อนที่เราตาบอด เราก็เหมือนว่ามีโอกาสมีทาง แนวทาง ที่พอจะเดินอยู่ ถึงแม้ว่ามันจะไม่ได้ประสบความสำเร็จหรือชัดเจนอะไรมาแต่ มันก็ เหมือนเราก็ไม่ได้อยู่เฉยๆ หรืออะไรไปวันๆ เราก็มีสิ่งที่ยากจะทำ”(ID6/552)

“มันทำให้เราได้เรียนรู้อะไรหลายๆอย่างมันทำให้เราคิดว่าเราอยากจะทำอะไร เพื่อใครมั่ง เพื่อครอบครัว เพื่อสังคม หรือว่าเพื่อคนพิการเอง เรามีอะไรอยู่ในหัวที่เรา กำลังทำแล้วเราก็กหาโอกาส และมีกำลังใจที่เราจะทำมันต่อไป ย้อนกลับมาถ้าเราเป็น อย่างนั้นแล้วเราก็มองเห็นอยู่นิดหนึ่งแล้วก็ไม่ได้เห็นเต็มๆที่ตอนนั้น ไม่แน่ว่าคงจะไม่มี ความคิดอะไรที่อยากจะทำอะไรเพื่อใคร หรืออะไร ด้วยซ้ำไป หรือจะมามีความฝัน อยากรจะทำเพลง อยากรจะทำโน่นทำนี่ อาจจะ ทำอาชีพอะไรซักอย่างหนึ่ง หรือว่าก็ไม่ได้ ทำอะไร เทียวเล่นไปวันๆ ขับรถมอเตอร์ไซค์กับเพื่อน หรือไม่ก็ นึกไม่ออกเหมือนกันว่าถ้าไม่ มองไม่เห็นจะได้เรียนหนังสือหรือเปล่า จะได้เรียนจนจบปริญญาตรีหรือเปล่า”

(ID6(2)/226)

**4.4 ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเอง** เป็นความรู้สึกเห็นถึงคุณค่าภายในตนเองที่ยังมีอยู่ กล่าวคือการสูญเสียการมองเห็นเป็นการสั่นคลอนภายในจิตใจของผู้สูญเสียอย่างรุนแรง ผู้สูญเสีย การมองเห็นจึงต้องเรียนรู้ที่จะจัดการกับความสั่นคลอนภายในจิตใจพร้อมกับสิ่งแวดล้อมภายนอก ที่เข้ามากระทบด้วย เมื่อภายในจิตใจไม่มั่นคง ถูกเรื่องภายนอกมากระทบเพียงนิดเดียวก็หวั่นไหว แต่การถูกกระทบเรื้อยๆนั้นเชื่อว่าส่งผลเสียเพียงอย่างเดียว ผู้สูญเสียการมองเห็นค่อยๆเข้มแข็ง ขึ้น และเมื่อถึงวันนี้พวกเขามั่นคงภายในคือรู้ว่าคุณค่าของตนเองอยู่ที่ไหน ดังนั้น เมื่อภายในมั่นคง แล้ว ภายนอกก็ไม่อาจมากระทบได้ ดังตัวอย่างคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล

“สิ่งที่เห็นคือคุณค่าของตัวเอง ชัดเจนในคุณค่าของตัวเองว่าตัวเองยังมีคุณค่าอยู่ ไม่ได้เป็นภาระของคนอื่น ไม่ใช่เป็นแค่อะไรที่เป็นเหมือนกับหมาให้เคঁาจูง แต่เราก็เป็นคน หนึ่งที่เป็นสิ่งที่มีชีวิตที่เคঁาให้มาเป็นสิ่งที่ประเสริฐ”(ID5/592)

“มันมีคุณค่าอยู่ เราเป็นคนที่เป็นแบบเราคิดว่าเราน่าจะทำอะไรได้มากกว่านี้ แต่ไม่ใช่ ว่าเพื่อตนเอง แต่หมายถึงว่าเพื่อสังคม เพื่อที่ว่าจะให้แรงบันดาลใจ เพื่อที่จะให้แบบสิ่งที่ เราทำอยู่หรือว่าดนตรีเนี่ย มันทำให้เป็นกระบอกเสียง หรือว่าให้มันเชื่อมสังคม หรือว่าให้ วิธีคิดของเราเนี่ยมันสื่อออกไปให้ทุกคนได้ใกล้ชิดกับคนพิการมากขึ้น ไม่ใช่เพียงตัวเราเอง เราก็เลยเห็นคุณค่าในตัวเราเอง และอยากให้คนอื่นทั่วไปเห็นคุณค่าของคนพิการด้วย ไม่ใช่เฉพาะตัวเองด้วย”(ID6(3)/633)

“พอดีที่ศูนย์นั้นมีการส่งกีฬาทุกปีอยู่แล้ว แล้วเราก็ตสนใจ มีโอกาสไปสมัครทำให้ เรามีโอกาสติดทีมชาติ ได้เล่นกีฬาด้วย ได้ทำให้เรารู้สึกว่าเราเองก็มีคุณค่า เล่นกีฬาได้ ด้วยตาบอด เล่นกีฬาชื่อเสียงให้กับประเทศด้วยกับตัวเราด้วย”(ID8/600)

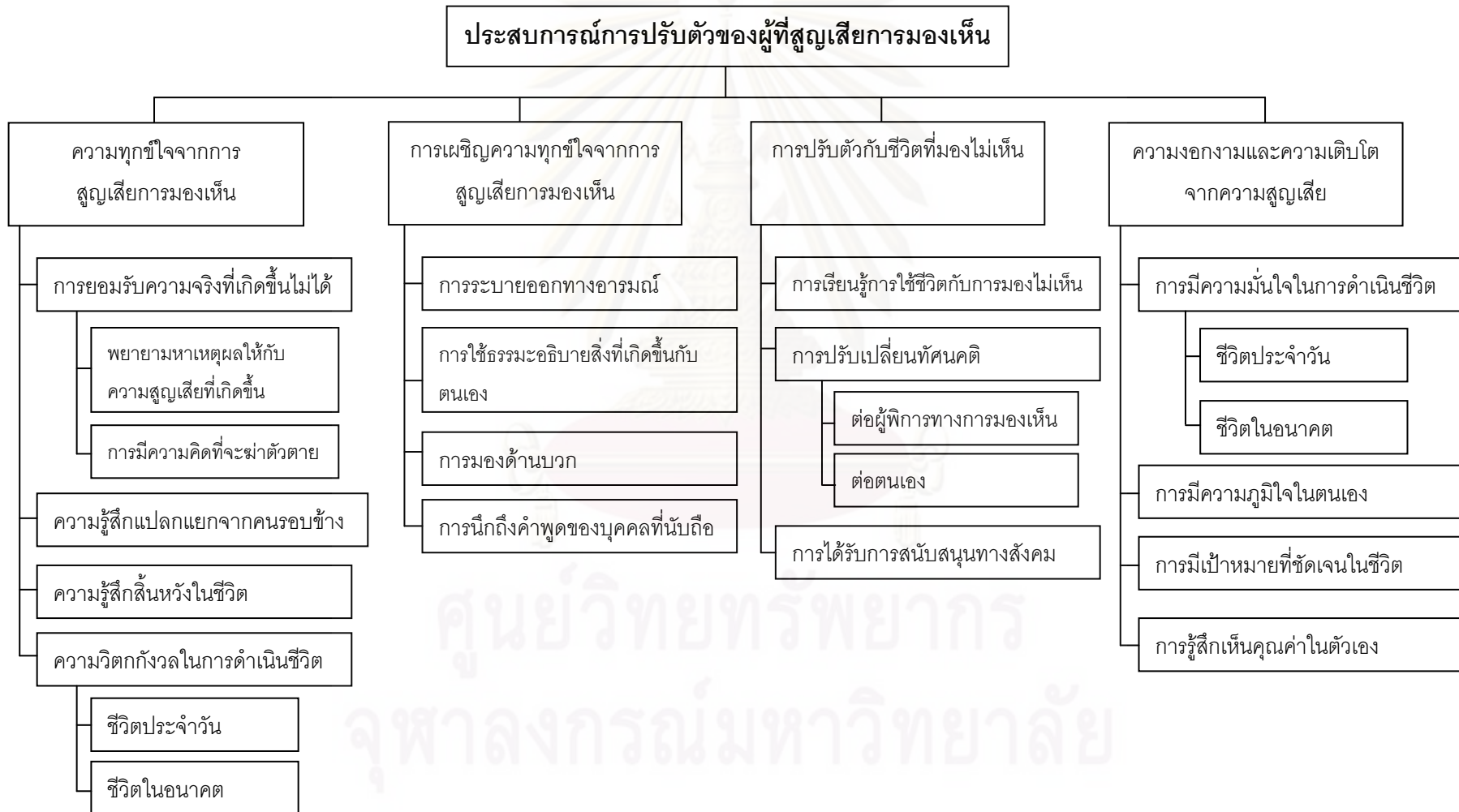
## สรุปประสบการณ์การปรับตัวของผู้ที่สูญเสียการมองเห็น

จากการศึกษาพบว่า ประสบการณ์การปรับตัวของผู้ที่สูญเสียการมองเห็น สามารถวิเคราะห์ผลออกมาได้เป็น 4 ประเด็นหลัก คือ ความทุกข์ใจจากการสูญเสียการมองเห็น การเผชิญความทุกข์ใจจากการสูญเสียการมองเห็น การปรับตัวกับชีวิตที่มองไม่เห็น และความมั่งคั่งและความเติบโตจากการสูญเสีย มีรายละเอียดในแต่ละประเด็นหลัก ดังนี้

1. ความทุกข์ใจจากการสูญเสียการมองเห็น
  - 1.1 การยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นไม่ได้
  - 1.2 ความรู้สึกแปลกแยกจากคนรอบข้าง
  - 1.3 ความรู้สึกสิ้นหวังในชีวิต
  - 1.4 ความรู้สึกวิตกกังวลในการดำเนินชีวิต
2. การเผชิญความทุกข์ใจจากการสูญเสียการมองเห็น
  - 2.1 การระบายออกทางอารมณ์
  - 2.2 การใช้ธรรมชาติบำบัดสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง
  - 2.3 การมองด้านบวก
  - 2.4 การนึกถึงคำพูดของบุคคลที่นับถือ
3. การปรับตัวกับชีวิตที่มองไม่เห็น
  - 3.1 การเรียนรู้การใช้ชีวิตกับการมองไม่เห็น
  - 3.2 การปรับเปลี่ยนทัศนคติ
  - 3.3 การได้รับการสนับสนุนทางสังคม
4. ความมั่งคั่งและความเติบโตจากความสูญเสีย
  - 4.1 การมีความมั่นใจในการดำเนินชีวิต
  - 4.2 การมีความภาคภูมิใจในตนเอง
  - 4.3 การมีเป้าหมายที่ชัดเจนในชีวิต
  - 4.4 ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเอง

ผลสรุปเกี่ยวกับการศึกษาประสบการณ์การปรับตัวของผู้ที่สูญเสียการมองเห็น แสดงได้ดังแผนภาพที่ 3

แผนภาพที่ 3 สรุปประสบการณ์การปรับตัวของผู้ที่สูญเสียการมองเห็น



## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปราย และข้อเสนอแนะ

จากการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยสามารถสรุปและอภิปรายผลการวิจัยเรื่อง “ประสบการณ์การปรับตัวของผู้สูญเสียการมองเห็น” ได้ดังนี้

1. สรุปผลการวิจัย
2. อภิปรายผลการวิจัย
3. ข้อจำกัดในการวิจัย
4. ข้อเสนอแนะในการวิจัย

#### 1. สรุปผลการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาประสบการณ์การปรับตัวของผู้สูญเสียการมองเห็น ซึ่งหมายถึง การรับรู้เหตุการณ์และการบอกเล่าถึงความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่ใช้ในการตอบสนองเพื่อจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น ภายหลังจากทราบว่าตนสูญเสียการมองเห็นของผู้สูญเสียการมองเห็น ศึกษาโดยใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์นิยม (Phenomenology) ผู้ให้ข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้คือ ผู้สูญเสียการมองเห็น เก็บข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก(In-depth Interview) ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักจนข้อมูลอิ่มตัว (Saturation) ซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้ได้จำนวนผู้ให้ข้อมูลหลักที่ให้สัมภาษณ์ทั้งสิ้นจำนวน 8 ราย และวิเคราะห์ข้อมูลตามระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ สามารถวิเคราะห์ผลมาได้ 4 ประเด็นหลักดังนี้

1. ความรู้สึกทุกข์ใจจากการสูญเสียการมองเห็น เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ หลังจากบุคคลรับรู้ว่าคุณสูญเสียการมองเห็น มี 4 ประเด็นย่อยดังนี้

- 1.1 การยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นไม่ได้
  - 1.1.1 พยายามหาเหตุผลให้กับความสูญเสียที่เกิดขึ้น
  - 1.1.2 การมีความคิดที่จะฆ่าตัวตาย
- 1.2 ความรู้สึกแปลกแยกจากคนรอบข้าง
- 1.3 ความรู้สึกสิ้นหวังในชีวิต
- 1.4 ความรู้สึกวิตกกังวลในการดำเนินชีวิต
  - 1.4.1 ความรู้สึกวิตกกังวลในการดำเนินชีวิตประจำวัน
  - 1.4.2 ความรู้สึกวิตกกังวลในการดำเนินชีวิตต่อไปในอนาคต

## 2. การเผชิญความทุกข์ใจจากการสูญเสียการมองเห็น เกิดขึ้นเมื่อบุคคลเกิด

ความรู้สึกรู้สึกทุกข์ใจและได้พยายามที่จะจัดการกับความทุกข์ใจที่เกิดขึ้นกับตนเองโดยวิธีการต่างๆ ผู้สูญเสียการมองเห็นแต่ละคนมีวิธีการจัดการกับความทุกข์แตกต่างกันไป บางคนใช้วิธีการเดียวซ้ำๆ ในขณะที่บางคนใช้หลายวิธีการร่วมกัน มี 4 ประเด็นย่อยดังนี้

- 2.1 การระบายออกทางอารมณ์
- 2.2 การใช้ธรรมชาติบำบัดสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเอง
- 2.3 การมองด้านบวก
- 2.4 การนึกถึงคำพูดของคนที่น่าเชื่อถือ

3. การปรับตัวกับชีวิตที่มองไม่เห็น เป็นการเรียนรู้และปรับตัวกับชีวิตที่มองไม่เห็น เมื่อบุคคลสูญเสียการมองเห็น มี 3 ประเด็นย่อยดังนี้

- 3.1 การเรียนรู้การใช้ชีวิตกับการมองไม่เห็น
- 3.2 การปรับเปลี่ยนทัศนคติ
  - 3.2.1 การปรับเปลี่ยนทัศนคติที่มีต่อผู้พิการทางสายตา
  - 3.2.2 การปรับเปลี่ยนทัศนคติที่มีต่อตนเอง
    - (1) การเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น
    - (2) การยอมรับในสิ่งที่ตนเองเป็น
- 3.3 การได้รับการสนับสนุนทางสังคม

4. ความออกงามและความเติบโตจากความสูญเสีย หมายถึง การกระทำหรือความรู้สึที่สร้างสรรค์ต่อตนเองและผู้อื่น หลังจากผ่านช่วงเวลาในการปรับตัวกับความสูญเสีย มี 4 ประเด็นย่อยดังนี้

- 4.1 การมีความมั่นใจในการดำเนินชีวิต
  - 4.1.1 การมีความมั่นใจในการดำเนินชีวิตประจำวัน
  - 4.1.2 การมีความมั่นใจในการดำเนินชีวิตต่อไปในอนาคต
- 4.2 การมีความภาคภูมิใจในตนเอง
- 4.3 การมีเป้าหมายที่ชัดเจนในชีวิต
- 4.4 ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเอง



## 2. อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาประสบการณ์การปรับตัวของผู้ที่สูญเสียการมองเห็น สามารถนำมาอภิปรายผลได้ดังนี้

### ความทุกข์ใจจากการสูญเสียการมองเห็น

ความทุกข์ใจจากการสูญเสียการมองเห็นเกิดขึ้นเมื่อบุคคลรับรู้ว่าคุณสูญเสียการมองเห็น บุคคลจะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อความสูญเสียแตกต่างกันไป คือ การยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นไม่ได้ ความรู้สึกแปลกแยกจากคนรอบข้าง ความรู้สึกสิ้นหวังในชีวิต และความรู้สึกวิตกกังวลในการดำเนินชีวิต ซึ่งความทุกข์ใจจากการสูญเสียการมองเห็นที่พบในงานวิจัยนี้สอดคล้องกับ ฆนินษฐา เทวินทรภักดี (2540) ที่กล่าวว่า เมื่อผู้พิการพบความจริงในครั้งแรกว่าตนเองต้องสูญเสียอวัยวะและความสามารถส่วนใดส่วนหนึ่งในการดำรงชีวิต เป็นผลกระทบต่อจิตใจอย่างรุนแรง โดยเฉพาะในกรณีที่เกิดขึ้นอย่างเฉียบพลัน หรือเกิดจากอุบัติเหตุซึ่งส่วนใหญ่เมื่อเริ่มรับรู้จะยอมรับไม่ได้ทันทีกับความจริงอันขมขื่น หลายคนจึงมีความคิดพยายามฆ่าตัวตาย หรือเกิดปฏิกิริยาต่างๆ เช่น โกรธแค้นตัวเอง โกรธแค้นผู้อื่นและโชคชะตา มีอาการโศกเศร้าทุกข์ทรมาน และความรู้สึกโดดเดี่ยว จากสิ่งที่ค้นพบในงานวิจัยแสดงให้เห็นว่าเมื่อบุคคลสูญเสียการมองเห็นไป จะส่งผลให้เกิดผลกระทบทางจิตใจอย่างรุนแรง

### วิธีการเผชิญความทุกข์ใจจากการสูญเสียการมองเห็น

ความทุกข์ใจจากการสูญเสียการมองเห็นที่กล่าวมา เป็นสิ่งที่ผู้สูญเสียการมองเห็นต้องเผชิญ เมื่อเกิดความทุกข์ใจขึ้นผู้สูญเสียการมองเห็นได้พยายามจัดการกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเองด้วยวิธีการต่างๆ ในงานวิจัยนี้พบว่าผู้สูญเสียการมองเห็นมีวิธีการเผชิญความทุกข์ใจจากการสูญเสียการมองเห็น คือ การระบายออกทางอารมณ์ การใช้ธรรมชาติบำบัดสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง การมองด้านบวก และการนึกถึงคำพูดของคนที่นับถือ วิธีการที่ผู้สูญเสียการมองเห็นใช้เผชิญความทุกข์ ส่วนมากเป็นการมุ่งจัดการกับอารมณ์ความรู้สึก หรือความทุกข์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ซึ่ง Lazarus (1984) กล่าวว่า การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับอารมณ์ (Emotion-focused Coping) เป็นความพยายามที่จะจัดการกับอารมณ์ทางลบทั้งหลายที่เกิดขึ้น เช่น ความกลัว ความโกรธ ความเศร้า ความสงสัยไม่แน่ใจ ความคับข้องใจ ความวิตกกังวลและความไม่สบายใจต่างๆ ผู้ที่สูญเสียการมองเห็นเกิดความทุกข์ใจจากการสูญเสียการมองเห็น พวกเขาจึงพยายามจัดการกับอารมณ์ทางลบต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนเอง เพื่อให้ตนเองสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้

### ธรรมะ : ทางออกจากความทุกข์

ในวันที่ความทุกข์ธำโถมเข้ามาในชีวิต ผู้สูญเสียก็พยายามหาเหตุผลอธิบายสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองแต่ก็ไม่มีเหตุผลใดที่จะตอบคำถามในใจได้ แต่เมื่อได้มีโอกาสฟังธรรมะ ธรรมะที่เป็นคำตอบให้กับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของผู้สูญเสียการมองเห็นคือเรื่อง “กรรม” ผู้สูญเสียใช้เรื่องกรรมในการทำความเข้าใจความสูญเสียที่เกิดขึ้นและสิ่งที่ตนเองต้องเผชิญหลังจากการสูญเสีย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของธีรจุฑา จรัสโยธินนุวัฒน์ (2547) ที่ศึกษาเรื่องประสบการณ์ความสะเทือนใจของผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้ : กรณีศึกษาในเขตชุมชนบางยี่ขัน พบว่า ผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้ใช้ความเชื่อเรื่อง “กรรม” เพื่อจัดการกับความรู้สึกภายในต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากความสูญเสียและสะเทือนใจอย่างรุนแรงจากเหตุการณ์ไฟไหม้

นอกจากนี้ ธรรมะยังมีส่วนช่วยในการปรับตัวกับชีวิตประจำวัน คือการได้เรียนรู้หลักธรรมคำสอนของพุทธศาสนาช่วยให้ผู้สูญเสียการมองเห็นเข้าใจตนเอง เข้าใจชีวิตมากขึ้น และเรียนรู้ที่จะนำหลักธรรมมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ธรรมะช่วยให้ผู้สูญเสียการมองเห็นเผชิญกับเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น กล่าวคือ การดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปและการเรียนรู้การดำเนินชีวิตแบบใหม่ก่อให้เกิดปัญหาทางสภาวะอารมณ์ เช่น ความหงุดหงิดใจ ความโกรธ ความวุ่นวายใจ เป็นต้น ธรรมะสอนให้ผู้สูญเสียการมองเห็นรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง เมื่อรู้ว่าตนเองเกิดความรู้สึกใดในใจ ก็เป็นเรื่องง่ายขึ้นที่จะออกจากอารมณ์นั้นมาสู่อารมณ์ปกติ และธรรมะยังช่วยให้เกิดความมานะมุ่งมั่นในการเรียนรู้ฝึกฝนตนเองในการใช้ชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป

### การมองด้านบวก

การมองด้านบวก เป็นการมองหาด้านดีของสถานการณ์ที่เผชิญ หลังจากการสูญเสียการมองเห็นผู้สูญเสียการมองเห็นทุกคนจะมุ่งไปที่ความสูญเสียที่เกิดขึ้นกับตนเองและจมอยู่กับความรู้สึกทุกข์ใจจากการสูญเสียการมองเห็น ผู้ให้ข้อมูลบางส่วนเผชิญความทุกข์ใจที่เกิดขึ้นด้วยการ “ยึดสิ่งที่เหลืออยู่มากกว่าสิ่งที่สูญเสียไป” เมื่อผู้สูญเสียการมองเห็นได้พิจารณาตนเองแล้วพบว่า ตนเองสูญเสียการมองเห็นไปเพียงอย่างเดียว เมื่อเทียบกับสิ่งที่เหลืออยู่แล้ว สิ่งที่สูญเสียก็เป็นเพียงส่วนหนึ่งที่หายไปเท่านั้น การเผชิญความทุกข์ใจโดยการมองด้านบวกทำให้ผู้สูญเสียการมองเห็นเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและไม่หมกมุ่นกับสิ่งที่สูญเสียไป

การมองด้านบวกขึ้นอยู่กับพื้นฐานลักษณะนิสัยของแต่ละคน ผู้สูญเสียการมองเห็นส่วนหนึ่งหลังจากสูญเสียการมองเห็น เขาก็เริ่มมองการสูญเสียที่เกิดขึ้นในด้านบวก แต่ผู้ให้ข้อมูลอีกส่วนหนึ่งเมื่อได้พบเจอประสบการณ์ในชีวิตจึงจะเริ่มมองด้านบวก เพราะได้เรียนรู้ผ่านประสบการณ์มาว่าการมองด้านบวกช่วยให้ตนเองสบายใจขึ้น ไม่คิดมากและทุกข์ใจอย่างเช่นที่

ผ่านมา แต่อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะการมองด้านบวกจะเกิดขึ้นในช่วงเวลาใดก็เป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สูญเสียการมองเห็นยอมรับและปรับตัวกับความสูญเสียได้ดีขึ้น

### การเรียนรู้การใช้ชีวิตที่มองไม่เห็น : การฟื้นฟูสมรรถภาพ

เมื่อบุคคลสูญเสียการมองเห็นไป ผู้ที่สูญเสียการมองเห็นต้องเรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตอยู่กับอวัยวะที่เหลืออยู่ เพื่อให้สามารถกลับมาดำรงชีวิตได้อีกครั้ง การฟื้นฟูสมรรถภาพเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญที่ช่วยให้ผู้สูญเสียการมองเห็นได้เรียนรู้การใช้ชีวิตที่มองไม่เห็น

ปัญหาในการสูญเสียอิสรภาพทางกายภาพและการเคลื่อนไหวนับเป็นปัญหาที่สำคัญอย่างยิ่งสำหรับผู้พิการทางการมองเห็น (American Foundation for the Blind อ้างถึงใน วิจิตา ประชานุกูล, 2546) สำหรับผู้สูญเสียการมองเห็นเมื่อสูญเสียการมองเห็นไปก็ต้องเผชิญกับปัญหาเช่นนี้เช่นกัน การไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ อาจสร้างปัญหาทางจิตสังคม (Psychosocial Problems) และจะนำไปสู่ความรู้สึกสิ้นหวัง ความไม่เป็นมิตร และหวาดกลัวต่อโลกภายนอก Welsh (1997) ให้ข้อสังเกตเกี่ยวกับมิติด้านจิตสังคมในส่วนของ การเคลื่อนไหวกับการปรับตัวว่า ไม่อาจกล่าวได้ว่าการปรับตัวที่ดีในการสูญเสียการมองเห็นกับการเคลื่อนไหวที่ดี สิ่งใดเกิดขึ้นก่อน ผลกระทบต่อกันน่าจะมี ความใกล้เคียงกันในความเป็นจริง ซึ่งก็เป็นเรื่องจริงสำหรับตัวแปรจิตวิทยาสังคมอื่นๆ เช่น ปฏิสัมพันธ์ระหว่างทักษะการทำความเข้าใจกับสภาพแวดล้อมที่ประสบผลสำเร็จกับอัตมโนทัศน์ (Self – concept) ความรู้สึกของการมีวิถีชีวิตอิสระ แรงจูงใจที่มีต่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทัศนคติต่อครอบครัว และความสามารถที่จะรับมือกับปัญหาได้ดีกับผู้คนทั่วไป ล้วนเป็นเรื่องสลับซับซ้อนและมีความสัมพันธ์ร่วมกัน อัตมโนทัศน์เกี่ยวกับตนเองในทางบวก อาจเป็นได้ทั้งเหตุและผลของความสำเร็จของความสามารถในการเคลื่อนไหว ในทางกลับกัน อัตมโนทัศน์เกี่ยวกับตนเองในทางลบก็อาจเป็นผลจากการขาดอิสระในการเคลื่อนไหว หรืออาจทำให้ยากต่อการพัฒนาไปสู่การทำงานอย่างอิสระ ในทำนองเดียวกัน ความรู้สึกของการมีวิถีชีวิตอิสระอาจสร้างความสำเร็จอย่างมาก ในการเรียนรู้การเดินทางของบุคคล หรืออาจเป็นผลมาจากความสำเร็จจากการพยายามอย่างหนัก อย่างไรก็ตามการที่ต้องพึ่งพาผู้อื่นมากเกินไปอาจขัดขวางการปรับปรุงการเดินทาง หรืออาจกลายเป็นผลที่ทำให้บุคคลนั้นไร้ความสามารถในการเดินทางได้เป็นผลสำเร็จ ทั้งนี้ที่กล่าวมาล้วนเป็นธรรมชาติของตัวแปรจิตสังคม จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า การฟื้นฟูสมรรถภาพผู้สูญเสียการมองเห็นให้สามารถเคลื่อนไหวได้เป็นเรื่องที่มีความสำคัญ และอาจเป็นผลให้ผู้สูญเสียการมองเห็นสามารถปรับตัวได้ดี ในทางกลับกัน การขาดความสามารถในการเคลื่อนไหวอาจเป็นผลให้เกิดปัญหาทางสภาพจิตใจได้

การฟื้นฟูสมรรถภาพด้วยการเรียนการทำความเข้าใจกับสภาพแวดล้อมและการเคลื่อนไหว ช่วยให้ผู้สูญเสียการมองเห็นเรียนรู้ที่จะใช้อวัยวะรับสัมผัสอีก 4 อย่างที่เหลืออยู่

ทดแทนการมองเห็น มีความสามารถทำกิจกรรมเดิมที่เคยทำได้โดยการเรียนรู้วิธีการสำหรับผู้พิการทางการมองเห็น และทำให้สามารถเดินทางอิสระได้ด้วยตนเอง ดังนั้นการเรียนรู้การใช้ชีวิตกับการมองไม่เห็นเป็นการมุ่งจัดการกับปัญหาหรืออุปสรรคของผู้ที่สูญเสียการมองเห็นโดยตรง ซึ่งสอดคล้องกับ Lazarus ที่กล่าวว่า การเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา เป็นการวิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพ ส่งผลให้ผู้สูญเสียการมองเห็นแก้ไขปัญหอย่างถูกต้องจึงก่อให้เกิดการปรับตัวต่อการสูญเสียการมองเห็นที่ดี คือมุ่งพัฒนาศักยภาพของตนให้ดำเนินชีวิตอยู่กับอวัยวะที่เหลืออยู่ได้อย่างปกติสุข

### การเปลี่ยนแปลงทัศนคติไปในทางบวก

การได้เรียนรู้การใช้ชีวิตกับการมองไม่เห็น ทำให้ผู้สูญเสียการมองเห็นปรับเปลี่ยนทัศนคติต่อตนเอง และทัศนคติต่อผู้พิการทางการมองเห็นไปในทางบวก ผู้ที่สูญเสียการมองเห็นมีการรับรู้ภาพคนพิการทางการมองเห็นคลาดเคลื่อนไปจากความเป็นจริง และมักจะเป็นไปในทางลบ เช่น ภาพคนที่ไร้ความสามารถ หรือภาพคนที่ไม่สามารถพึ่งพาตนเองได้ เป็นต้น เมื่อผู้สูญเสียการมองเห็นได้กลายมาเป็นผู้พิการทางการมองเห็น ทำให้ผู้สูญเสียการมองเห็นมองภาพตนเองในแบบที่ตนรับรู้ผู้พิการทางการมองเห็นมาก่อน แต่การได้เรียนรู้การใช้ชีวิตกับการมองไม่เห็นทำให้ผู้สูญเสียการมองเห็นได้เข้ามาเรียนรู้การใช้ชีวิตและรับรู้ข้อมูลที่แท้จริงของผู้พิการทางการมองเห็น ส่งผลให้ทัศนคติที่มีต่อผู้พิการทางการมองเห็นและทัศนคติต่อตนเองเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

นอกจากนี้การได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพเป็นโอกาสให้ผู้สูญเสียการมองเห็นได้เข้าสู่สังคมผู้พิการทางการมองเห็นด้วย การได้เจอผู้สูญเสียการมองเห็นหรือผู้พิการทางการมองเห็นคนอื่นๆ ทำให้ได้มีโอกาสพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ จึงทำให้ผู้สูญเสียการมองเห็นเปิดใจยอมรับความสูญเสียได้ง่ายขึ้นเมื่อพบว่ายังมีคนที่เป็นเหมือนตนเองหรือมากกว่าตนเองอีกมาก และส่งผลให้มีกำลังใจในการก้าวเดินต่อไป ดังนั้น “การได้เข้าสู่สังคมผู้พิการทางการมองเห็น” เป็นอีกสิ่งที่สำคัญต่อการปรับตัวปรับใจของผู้สูญเสียการมองเห็น

### การสนับสนุนทางสังคม

ในงานวิจัยพบว่าปัจจัยที่สนับสนุนให้ผู้สูญเสียการมองเห็นปรับตัวได้คือ การสนับสนุนทางสังคม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของกชกร ศรีสัมพันธ์ (2537) ที่พบว่า การสนับสนุนทางครอบครัวและสังคมที่ดีนั้น เป็นเหมือนแรงเสริมที่ช่วยส่งเสริมความสามารถในการปรับตัวของผู้พิการ และช่วยป้องกันผลร้ายที่เกิดจาก สภาพปัญหาทางอารมณ์ต่างๆ อีกทั้งยังช่วยให้ผู้พิการสามารถประเมินภาวะที่คุกคามอยู่ให้มีความรุนแรงน้อยลง และสอดคล้องกับงานวิจัยของ McIlvane & Joann (2001) เรื่อง ผลการตอบสนองของการสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อน ใน

ผู้สูงอายุที่มีความบกพร่องทางการมองเห็น พบว่า ผู้ที่มีความบกพร่องทางการมองเห็นที่มีการสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อนและครอบครัวสูงมีการปรับตัวต่อการสูญเสียการมองเห็นได้ดีกว่า

การสนับสนุนทางสังคมของผู้สูญเสียการมองเห็นมาจากครอบครัว บุคคลรอบข้าง รวมทั้งกิจกรรมพิเศษที่สังคมจัดให้เฉพาะผู้พิการทางการมองเห็น แต่การสนับสนุนทางสังคมที่สำคัญที่สุดที่ระดับประคองให้ผู้สูญเสียการมองเห็นสามารถผ่านเวลาแห่งความทุกข์ใจจากความสูญเสียมาได้คือ ครอบครัว

เมื่อบุคคลสูญเสียการมองเห็นไป สิ่งที่เกิดขึ้นไม่ใช่เพียงการสูญเสียการมองเห็นเท่านั้น ผู้ที่สูญเสียการมองเห็นรู้สึกว่าคุณค่าตนเองสูญเสียทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตไป เช่น ความสามารถในการดำเนินชีวิต ความสามารถในการเรียน ความสามารถในการประกอบอาชีพ เป็นต้น ความรู้สึกสูญเสียที่เกิดขึ้นนี้ยิ่งทำให้สภาพจิตใจของผู้สูญเสียการมองเห็นบอบช้ำมากยิ่งขึ้น แต่การที่ครอบครัวแสดงออกถึงการยอมรับ และมองว่าการสูญเสียการมองเห็นไม่ใช่เรื่องใหญ่ และการช่วยเหลือจากครอบครัวมีผลสำคัญต่อสภาพจิตใจของผู้สูญเสียการมองเห็น

การที่บุคคลอันเป็นที่รักในครอบครัวสูญเสียการมองเห็นไป ครอบครัวก็รู้สึกสูญเสียไม่ต่างจากผู้สูญเสียการมองเห็นเหมือนกัน แต่ครอบครัวก็เก็บความรู้สึกเสียใจไว้ภายในเพื่อจะได้ให้ผู้สูญเสียการมองเห็นมีกำลังใจ อย่างไรก็ตาม ความลับไม่มีในโลก ความรู้สึกภายในของครอบครัวก็เผยตัวออกมาให้ผู้สูญเสียการมองเห็นได้รับรู้ในบางครั้ง การที่ผู้สูญเสียการมองเห็นได้รับรู้ถึงความรักและความเข้มแข็งของคนในครอบครัว ก็เป็นแบบอย่างให้เขาเข้มแข็งบ้าง กล่าวคือ ผู้สูญเสียการมองเห็นรับรู้ถึงความรักที่ยิ่งใหญ่ที่ครอบครัวได้มอบให้และเกิดกำลังใจขึ้นมาว่าตนเองควรจะทำอะไรตอบแทนครอบครัวบ้าง ความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาตนเองได้ค่อยๆ ก่อตัวขึ้นในจิตใจของผู้สูญเสียการมองเห็น ดังนั้น จะเห็นได้ว่าครอบครัวเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างมากต่อการปรับตัวผู้สูญเสียการมองเห็น ในทางตรงกันข้าม จากการวิจัยพบผู้สูญเสียรายหนึ่ง ครอบครัวของไม่ยอมรับการมองเห็นไม่เห็นของเขา และแสดงออกอย่างชัดเจนถึงการไม่ยอมรับนั้น เป็นสิ่งที่ผลักดันให้ผู้สูญเสียการมองเห็นรายนี้พยายามตัวตายหลายครั้ง

### ความองงามและความเติบโตจากการสูญเสีย

การประสบกับเหตุการณ์ที่เป็นวิกฤติของชีวิต คนเราสามารถพบคุณค่าบางอย่างของชีวิตจากเหตุการณ์เหล่านั้นได้ Frankl (1984) ใช้คำว่า “การมองโลกในแง่ดีท่ามกลางความทุกข์โศก” (tragic optimism) ซึ่งหมายความว่าแม้คนเราจะอยู่ท่ามกลางความทุกข์ เขาก็ยังสามารถรักษาการมองโลกในแง่ดีไว้ได้ และมีศักยภาพที่จะเปลี่ยนแง่มุมทางลบของชีวิตให้กลายเป็นบวก

และเป็นไปในทางสร้างสรรค์ และในการศึกษาคั้งนี้ความมอกงามและความเติบโตที่ผู้สูญเสียการมองเห็นได้รับคือ การมีความมั่นใจในการดำเนินชีวิต การมีความภาคภูมิใจในตนเอง ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตัวเอง และการมีเป้าหมายที่ชัดเจนในชีวิต

ในความสูญเสียการมองเห็นที่เกิดขึ้น เมื่อผ่านวันเวลาแห่งความทุกข์ใจ และได้เรียนรู้การใช้ชีวิตกับการมองไม่เห็นแล้ว เมื่อมองย้อนกลับไป ในความสูญเสียที่เกิดขึ้นก็ก่อให้เกิดความมอกงามและความเติบโตในชีวิตได้เช่นกัน

### ประสบการณ์การปรับตัวของผู้ที่สูญเสียการมองเห็น

จากผลการศึกษาพบประเด็นหลักของประสบการณ์การปรับตัวของผู้ที่สูญเสียการมองเห็นอยู่ 4 ประเด็น คือ ความทุกข์ใจจากการสูญเสียการมองเห็น การเผชิญความทุกข์ใจจากการสูญเสียการมองเห็น การเรียนรู้การใช้ชีวิตกับการมองไม่เห็น และความมอกงามและความเติบโตจากความสูญเสีย จากประเด็นหลักเหล่านี้พบสิ่งที่ผู้วิจัยได้สังเคราะห์ออกเป็น 2 ช่วงคือ ช่วงต้น วัจนแห่งความทุกข์ และช่วงปลาย การก้าวข้ามผ่านวัจนแห่งทุกข์ กล่าวคือ ในช่วงวัจนแห่งทุกข์ เกิดขึ้นตั้งแต่ผู้ที่สูญเสียการมองเห็นเกิดความทุกข์ใจจากการสูญเสียการมองเห็น ภายหลังรับรู้ตัวตนสูญเสียการมองเห็น ผู้สูญเสียการมองเห็นพยายามจัดการกับความทุกข์ใจที่เกิดขึ้นด้วยการเผชิญความทุกข์ใจที่เกิดขึ้นด้วยวิธีการต่างๆ วิธีการเผชิญความทุกข์ใจที่เกิดขึ้นเป็นการมุ่งจัดการกับความทุกข์ใจของตนเอง ซึ่งเป็นวิธีการที่ช่วยบรรเทาความทุกข์ใจในจิตใจ แต่อย่างไรก็ตาม ความทุกข์ก็ยังคงวนเวียนอยู่ในจิตใจ

หลังจากอยู่ในวัจนแห่งทุกข์ ผู้ที่สูญเสียการมองเห็นต้องเรียนรู้ที่เข้าสู่ช่วงปลาย การก้าวข้ามผ่านวัจนแห่งทุกข์ กล่าวคือ การสูญเสียการมองเห็นทำให้ความสามารถในการกระทำสิ่งต่างๆ ลดลง บุคคลจำเป็นต้องเรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตกับการมองไม่เห็นจึงจะสามารถหลุดออกมาจากวัจนแห่งทุกข์ได้ เมื่อผู้ที่สูญเสียการมองเห็นสามารถกลับมาดำเนินชีวิตกับอวัยวะที่เหลืออยู่ได้อย่างเต็มศักยภาพของตนเอง ผู้ที่สูญเสียการมองเห็นก็จะไม่กลับไปสู่วัจนแห่งทุกข์อีก และการก้าวข้ามผ่านวัจนแห่งทุกข์นี้ ได้ช่วยให้ผู้ที่สูญเสียการมองเห็นเกิดความมอกงามและความเติบโตจากความสูญเสีย

### 3. ข้อจำกัดในการวิจัย

3.1 การวิจัยในครั้งนี้เป็นผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวน 8 คน และผู้ให้ข้อมูลหลักทุกคนได้ผ่านการฟื้นฟูสมรรถภาพมาจนสามารถช่วยเหลือตนเองได้ ผลการวิจัยครั้งนี้จึงเป็นการเสนอประสบการณ์การปรับตัวของผู้สูญเสียการมองเห็นเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น แต่ไม่อาจอ้างอิงผลเพื่อใช้กับผู้สูญเสียการมองเห็นทั้งหมดได้

3.2 การตรวจสอบข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลหลัก ไม่สามารถติดตามผู้ให้ข้อมูลหลักได้ครบทุกราย เนื่องด้วยข้อจำกัดทางด้านเวลา และความไม่สะดวกของผู้ให้ข้อมูล ดังนั้นผู้วิจัยจึงไม่สามารถตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลได้ครอบคลุมทุกประเด็น

#### 4. ข้อเสนอแนะในการวิจัย

##### 4.1 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

(1) ในงานวิจัยนี้พบว่าการฟื้นฟูสมรรถภาพเป็นประเด็นสำคัญที่ช่วยในการปรับตัวของผู้ที่สูญเสียการมองเห็น การศึกษาในกระบวนการฟื้นฟูว่ามีผลต่อการฟื้นฟูสมรรถภาพของผู้พิการอย่างละเอียดเป็นประเด็นที่น่าสนใจอย่างยิ่ง

(2) เพื่อให้เกิดความเข้าใจในประสบการณ์การปรับตัวของผู้สูญเสียการมองเห็นได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น การศึกษาถึงกระบวนการปรับตัวของผู้สูญเสียการมองเห็น เพื่อให้ทราบถึงขั้นตอนกระบวนการต่าง ๆ ที่ผู้สูญเสียการมองเห็นต้องเผชิญเป็นสิ่งที่น่าจะได้มีการวิจัยเพิ่มเติม

##### 4.2 ข้อเสนอแนะในการประยุกต์นำไปใช้ประโยชน์กับการศึกษาเชิงจิตวิทยา

(1) การบริการการศึกษาเชิงจิตวิทยาในช่วงแรกของการสูญเสียการมองเห็นจะช่วยให้ผู้สูญเสียการมองเห็นได้ทบทวนความรู้สึกนึกคิดจากเหตุการณ์ที่ผ่านมา ตลอดจนได้ตระหนักถึงตนเองตามความเป็นจริง จึงอาจใช้การให้บริการการศึกษาทางจิตวิทยาเพื่อช่วยเหลือผู้สูญเสียการมองเห็น

(2) นักจิตวิทยาการศึกษาอาจให้บริการการปรึกษาร่วมกับหน่วยงานที่ให้บริการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้พิการทางการมองเห็น เนื่องจากพบว่าในช่วงเวลาที่ได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพเป็นช่วงเวลาของการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกนึกคิดต่อตนเองและผู้อื่น การให้บริการการศึกษาจึงเป็นการช่วยเยียวยาทางด้านจิตใจควบคู่ไปกับด้านร่างกายพร้อมๆกัน

(3) นอกจากมีการให้บริการการปรึกษากับผู้สูญเสียการมองเห็นแล้ว ควรให้บริการแก่ครอบครัวผู้สูญเสียการมองเห็นด้วย เนื่องจากครอบครัวอยู่กับผู้สูญเสียการมองเห็นเกือบตลอดเวลา ดังนั้นการกระทำหรือความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นย่อมกระทบกันและกัน และอาจเป็นผลให้ผู้สูญเสียการมองเห็นปรับตัวได้ยากขึ้น

#### 4.3 ข้อเสนอแนะในเชิงปฏิบัติการสำหรับทีมสุขภาพและผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อช่วยเหลือผู้สูญเสียการมองเห็น

(1) เนื่องจากในงานวิจัยนี้พบว่า ความเข้าใจผิดที่คนทั่วไปมีต่อคนพิการทางการมองเห็น ส่งผลให้ผู้สูญเสียการมองเห็นมองตนเองเป็นไปตามภาพของผู้พิการทางการมองเห็นที่ตนรับรู้มาก่อน ในการให้ความช่วยเหลือผู้สูญเสียการมองเห็นสามารถเริ่มได้ตั้งแต่ผู้สูญเสียการมองเห็นรับรู้ว่าตนสูญเสียการมองเห็น ในช่วงนี้อาจมีการให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาควบคู่ไปกับการให้ข้อมูลที่เป็นจริงของผู้พิการทางการมองเห็น

(2) ควรให้ผู้สูญเสียการมองเห็นเข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้พิการทางการมองเห็นอย่างรวดเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อช่วยให้ผู้สูญเสียการมองเห็นสามารถปรับตัวและกลับมาดำเนินชีวิตตามปกติได้อย่างรวดเร็ว

(3) จากการศึกษพบว่าบุคคลทั่วไปมีความเข้าใจผู้พิการทางการมองเห็นคลาดเคลื่อนไปจากความเป็นจริง และความเข้าใจผิดนี้เป็นผลให้การปฏิบัติต่อผู้พิการทางการมองเห็นก็ผิดตามไปด้วย รวมทั้งส่งผลต่อสภาพจิตใจของผู้ที่สูญเสียการมองเห็น จึงควรให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับผู้พิการทางการมองเห็นมีการประชาสัมพันธ์สร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับผู้พิการทางการมองเห็น



## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- กชกร ศรีสัมพันธ์. (2537). บทบาทของสมาชิกครอบครัวที่มีต่อพฤติกรรมในการเผชิญปัญหาของ  
คนพิการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ บัณฑิต  
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- กชกร จุยมณี. (2548). ประสบการณ์ในการศึกษาเชิงจิตวิทยาวิวัฒนาการของนิสิตระดับปริญญาโท  
สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการ  
ปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กมลรัตน์ หล้าสูงวงศ์. (2524). สุขภาพจิตในโรงเรียน. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยา  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- กรวิทย์ จันทรดี. (2550). การศึกษาทักษะการทำความคุ้นเคยกับสภาพแวดล้อมและการ  
เคลื่อนไหวของคนตาบอดต้นแบบ : กรณีศึกษาชุมชนคนตาบอดดาวคะนอง  
กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชางานบริการฟื้นฟูสมรรถภาพ  
คนพิการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- การกำหนดประเภทและหลักเกณฑ์คนพิการ. (2546). เรียกใช้เมื่อ 2550 จาก สมาคมคนตาบอด  
แห่งประเทศไทย: <http://www.tab.or.th/info/law2.htm>
- ชนิษฐา เทวินทรภักดี. (2540). แนวทางการฟื้นฟูสมรรถภาพ : ผู้พัฒนาที่ยั่งยืนของผู้  
พิการ. กรุงเทพฯ: กรมประชาสงเคราะห์ กระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม.
- คณะกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.  
(2550). แผนพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการแห่งชาติฉบับที่ 3 พ.ศ.2550 - 2554. กรุงเทพฯ:  
ศรีเมืองการพิมพ์.
- จิราลักษณ์ จงสถิตมัน. (2541). กฎมาตรฐานว่าด้วยการสร้างความเสมอภาคทางโอกาสให้แก่คน  
พิการ องค์การสหประชาชาติ พ.ศ.2537. การสัมมนาทางวิชาการเรื่อง สิทธิมนุษยชนกับคน  
พิการ, (หน้า 1-7).
- เจนจิรา เทศทิม. (2546). การศึกษาสภาพงานวิจัยด้านบริการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการใน  
ประเทศไทย : รายงานการวิจัย. นครปฐม: วิทยาลัยราชสุดา.
- เจริญพร ตรีนตร. (2543). ประสบการณ์พัฒนาตนเองของพยาบาลห้องผ่าตัดไทยที่ได้รับการ  
ฝึกอบรมในประเทศฝรั่งเศส. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการ  
พยาบาล บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- แอลัม แยมเอี่ยม. (2535). *การฟื้นฟูสมรรถภาพคนตาบอดในชนบท และการฝึกผู้สอนคนตาบอดในห้องถิ่น*. กรุงเทพฯ: ดอนบอสโกการพิมพ์.
- ชาย โพลิตตา. (2550). *ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งฯ.
- ชาลินี สุวรรณยศ. (2542). *ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์สต่อภาวะซึมเศร้าของบุคคลที่สูญเสียแขนขา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดวงใจ พิชัยรัตน์. (2545). *การปรับตัวของผู้ที่สูญเสียขา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ทีมจักษุแพทย์ โรงพยาบาลรัตนิน. (2547). *รอบรู้เรื่องตา* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: เรือนปัญญา.
- ธีรจุฑา จรัสโยธินนุวัฒน์. (2547). *ประสบการณ์ความสะเทือนใจของผู้ประสบเหตุการณ์ไฟไหม้ : กรณีศึกษาชุมชนในเขตบางยี่ขัน*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นุชจรี ฉายิเนตร. (2538). *ผลของการฝึกทักษะการดำเนินชีวิตที่มีต่อการเห็นคุณค่าของตนเองของคนพิการ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- เปรมพร มันเสมอ. (2545). *การปรับตัว กลวิธีการเผชิญปัญหา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พวงเพชร ชุณหปราณ และคณะ. (2543). *การปรับตัวของสตรีที่เลี้ยงดูบุตรตามลำพังในชุมชนเมือง กรุงเทพมหานคร*. รายงานผลการวิจัย ทุนวิจัยกองทุนรัชดาภิเษกสมโภช จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พวงเพชร อาศิริวัจน์. (2542). *ผลการให้คำปรึกษาต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนตาบอดจังหวัดขอนแก่น : กรณีศึกษา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- พัชรา ลิมอำไพ. (2537). *ผลการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มที่มีต่อสัมพันธภาพระหว่างบุคคลของบุคคลที่สูญเสียหน้าที่ที่ไม่เกี่ยวกับการพูดและการเขียน*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พูนพิศ อมาตยกุล, สุมาลี ดีจงกิจ และ พิมพา ขจรธรรม. (2550). *ความรู้ทั่วไปเรื่องความพิการและคนพิการ*. นครปฐม: มูลนิธิราชสุดา.

- มณเฑียร บุญตัน. (2543). *คู่มืออาสาสมัครร่วมพัฒนาคุณภาพชีวิตคนตาบอด*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิส่งเสริมอาชีพคนตาบอด.
- ระภีภัทร์ วงษ์ภักดี. (2542). *สิทธิและโอกาสในการประกอบอาชีพของคนพิการ : ศักยภาพของผู้พิการทางการมองเห็น*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.
- วิจิตา ประชาณุกุล. (2546). *การสำรวจความคิดเห็นของคนพิการทางการเห็นและผู้สอนเกี่ยวกับทักษะความคุ้นเคยกับสภาพแวดล้อมและการเคลื่อนไหว : กรณีศึกษาศูนย์พัฒนาสมรรถภาพคนตาบอด และศูนย์ฝึกอาชีพหญิงสามพราน*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชางานบริการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วิริยะ นามศิริพงศ์พันธุ์. (2541). *ผู้ชีวิต เครื่องสร้างโอกาส*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เดือนตุลา.
- สถาบันคนตาบอดแห่งชาติเพื่อการวิจัยและพัฒนา. (2550). (ร่าง) *แผนพัฒนาคุณภาพชีวิตคนตาบอดแห่งชาติ พ.ศ. 2550 – 2554*. เรียกใช้เมื่อ 4 เมษายน 2552 จาก <http://www.tddf.or.th/tddf/library/files/doc/library-2007-11-08-339.doc>
- สมภาพ แจ่มจันทร์. (2550). *ประสบการณ์ทางจิตใจของผู้ต้องขังหญิงคดีฆาตกรรมในทัณฑสถานหญิงเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักพัฒนาวิชาการแพทย์ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. (2547). *แนวทางการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการทางการแพทย์ฝ่ายกาย*. กรุงเทพฯ: ชุมชมสหกรณ์การเกษตรประเทศไทย จำกัด.
- สิริพัชร รัตแพทย์. (2535). *ผลกระทบด้านจิตใจและสังคมของผู้ป่วยต่อหินชนิดเรื้อรัง*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุทธิดา ยศหลวงฝัน. (2546). *ประสบการณ์ชีวิตของผู้สูงอายุไทยที่เป็นโรคเอดส์*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุกัญญา ศรีปรัชญาอนันต์. (2542). *คู่มือปฏิบัติงาน ด้านเวชกรรมฟื้นฟูสำหรับแพทย์เกี่ยวกับการป้องกันและฟื้นฟูสมรรถภาพบุคคลที่มีความพิการ เล่มที่ 2 แนวทางปฏิบัติต่อบุคคลที่มีความผิดปกติทางการมองเห็น (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพฯ: ศูนย์สิรินธรเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์แห่งชาติ.
- สุพัตรา ทองคุณ. (2545). *กระบวนการปรับตัวของภรรยาผู้ป่วยจิตเภท*. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลและจิตเวช บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สุภางค์ จันทวานิช. (2552). *การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพ (พิมพ์ครั้งที่ 9)*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สุภาวงศ์ จันทวานิช. (2549). *วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ* (พิมพ์ครั้งที่ 14). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุภาพรรณ โคตรจรัส. (2539). *ความเครียดและการบริหารความเครียด. การประชุมวิชาการประจำปีของสมาคมจิตวิทยาแห่งประเทศไทย เรื่องเทคนิคทางจิตวิทยาในการพัฒนาคุณภาพชีวิตคน.*
- สุมาลี แสงมณี และ เฉลิมศรี ทรัพย์ทอง. (2540). *ผลกระทบจากการสูญเสียการมองเห็นของผู้ป่วยที่ได้รับอุบัติเหตุทางตา ด้านความต้องการพื้นฐาน.* งานการพยาบาลจักษุ โสตข ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุวิมล อุดมพิริยะศักดิ์. (2537). *ทักษะความคุ้นเคยกับสภาพแวดล้อมและการเคลื่อนไหวสำหรับเด็กที่มีความบกพร่องทางการเห็นก่อนวัยเรียน.* โปรแกรมการศึกษาพิเศษ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.
- โสภา อ่อนโอบาส. (2538). *การศึกษารูปแบบการให้ความช่วยเหลือผู้ป่วยที่สูญเสียอวัยวะบางส่วนจากอุบัติเหตุในภาวะวิกฤต ศึกษาเฉพาะกรณีโรงพยาบาลราชวิถี. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.*
- หทัยทิพย์ ไชยวาที. (2551). *ประสบการณ์ด้านจิตใจของหญิงตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- อภิญา เจริญน้ำ. (2551). *ประสบการณ์ด้านจิตใจของผู้ดูแลในครอบครัวในการดูแลผู้ป่วยจิตเภท. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- อรุณี สุวรรณธาร. (2543). *ผลการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมที่มีต่อความวิตกกังวลของผู้ที่สูญเสียการมองเห็น. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.*
- อัญญา ปลอดเปลื้อง. (2546). *ประสบการณ์ทำงานของพยาบาลวิชาชีพในศูนย์สุขภาพชุมชน. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*

### ภาษาอังกฤษ

Blasch, B., Wiener, W., & Welsh, R. (1997). *Foundation of Orientation and Mobility* (2 ed.). New York: AFB (American Foundation for the Blind) Press.

- Carver, C., Scheier, M., & Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies : A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology* , 56, 267-283.
- Cimarolli, V., & Wang, S. (2006). Differences in Social Support Among Employed and Unemployed Adults Who Are Visually Impairment. *Journal of Visual Impairment & Blindness* , 100, 545-556.
- Coleman, J., & Glaros, A. (1983). *Contemporary psychology and effective behavior* (5 ed.). Glenview, Ill: Scott, Foresman.
- Dreer, L., Elliott, T., Fletcher, D., & Swanson, M. (2005). Social Problem-Solving Abilities and Psychological Adjustment of Persons in Low Vision Rehabilitation. *Rehabilitation Psychology* , 50, 232-238.
- Frankl, V. (1970). *Man's Search for Meaning : An Introduction to Logotherapy*. New York: Simon and Schuster.
- Girdler, S., Packer, T., & Boldy, D. (2008). The impact of Age-Related Vision Loss. *OTJR: Occupation, Participation and Health* , 28, 110-120.
- Hoff, A. (1984). *People in crisis : Understanding and helping*. California: Addison - Wesley Publishing Company.
- Kobler Ross, E. (1969). *On death and dying*. New York: Mac Millan.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing.
- Livneh, H., & Wosley-George, E. (1997). Counseling clients with disabilities. In D. Capuzzi, & D. R. Gross, *Introduction to the counseling profession* (2 ed., pp. 463-495). Boston, MA: Allyn and Bacon.
- McIlvance, J., & Reinhardt, J. (2001). Interactive Effect of Support From Family and Friends in Visually Impaired Elders. *Journal of Gerontology* , 56, 374-382.
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological Research Methods*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Reinhardt, J. P. (1996). The importance of Friendship and Family Support in Adaptation to Chronic Vision Impairment. *Journal of Gerontology* , 51, 268-278.
- Slavin, L., Rainer, K., Mareary, M., & Gowda, K. (1991). Toward a multicultural model of the stress process. *Journal of Counseling and Development* , 70, 156-163.

Streubert, H., & Carpenter, D. (1995). *Qualitative research in nursing : advancing the humanistic imperative*. Philadelphia: Lippincott.

Wang, C., Chan, C., Ng, S., & A.H.Y., H. (2008). The impact of spirituality on health-related quality of life among Chinese older adults with vision impairment. *Aging & Mental Health* , 12, 267-275.



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก

1. ใบยินยอมของผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
2. แนวทางการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (Interview Guideline)

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## ใบยินยอมของผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

หัวข้อโครงการวิจัยเรื่อง “การศึกษากระบวนการปรับตัวของผู้ที่สูญเสียการมองเห็น”

ข้าพเจ้าได้ทราบข้อมูลจากผู้วิจัยชื่อ นางสาวธัญลักษณ์ วัฒนเฉลิมยศ นิสิตระดับปริญญา มหาบัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งได้ลงนามด้านท้ายของหนังสือนี้ถึงการ ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษากระบวนการปรับตัวของผู้ที่สูญเสียการมองเห็น” โดยผู้วิจัยกำลังอยู่ใน ขั้นตอนการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักในการวิจัย ซึ่งผู้ให้ข้อมูลหลักในงานวิจัยนี้คือ ผู้ที่พิการทางการ มองเห็นภายหลังกำเนิด

ข้าพเจ้ารับทราบว่าขั้นตอนการสัมภาษณ์ในงานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา กระบวนการ ปรับตัว ซึ่งหมายถึง การรับรู้เหตุการณ์และการบอกเล่าถึงความคิด อารมณ์และพฤติกรรมที่บุคคลใช้ในการ ตอบสนอง เพื่อจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น ภายหลังจากบุคคลรู้ว่าตนสูญเสียการมองเห็น อย่างเป็นทางการ วิธีต่อเนื่องไปตามลำดับ โดยการสัมภาษณ์เป็นการสัมภาษณ์เชิงลึกโดยใช้แนวคำถามที่ผู้วิจัยสร้าง ขึ้นจากแนวคิดเบื้องต้น ในการสัมภาษณ์จะมีการบันทึกเสียงเพื่อบันทึกข้อมูลประกอบการศึกษาเท่านั้น โดยผู้วิจัยจะเป็นผู้เก็บรักษาเทปบันทึกเสียงและจะทำลายเทปบันทึกเสียงเมื่อสิ้นสุดการศึกษา

ข้าพเจ้าได้รับการรับรองจากผู้วิจัยว่าข้อมูลของข้าพเจ้าจะถูกเก็บรักษาเป็นความลับและปกป้อง ความเป็นส่วนตัว

ข้าพเจ้าให้สัมภาษณ์ครั้งนี้โดยสมัครใจและมีสิทธิที่จะปฏิเสธการสัมภาษณ์ได้ตลอดเวลาโดยไม่ จำเป็นต้องแจ้งเหตุผล และการปฏิเสธนี้จะไม่มีผลใดๆต่อข้าพเจ้า

ข้าพเจ้ายินดีให้สัมภาษณ์ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ภายใต้งบเงื่อนไขที่ระบุไว้แล้วข้างต้น

.....  
สถานที่/วันที่

.....  
ลงนามผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

.....  
สถานที่/วันที่

.....  
ลงนามผู้วิจัยหลัก

.....  
สถานที่/วันที่

.....  
พยาน

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย : แนวทางสัมภาษณ์แบบเจาะลึก

แนวคำถามในการเก็บข้อมูลสร้างขึ้นตามวัตถุประสงค์และแนวคิดในการวิจัย ซึ่งจะยืดหยุ่นไปตามบริบทของกระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้วิจัยกับผู้ให้ข้อมูลการวิจัยในแต่ละสถานการณ์ เพื่อเชื้อให้สามารถติดตามประสบการณ์ที่ผู้ให้ข้อมูลมีความสนใจ และคำถามจะได้รับการพัฒนาให้มีความลึกซึ้งเฉพาะเจาะจงตามผู้ให้ข้อมูลแต่ละบุคคล การสัมภาษณ์แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน และมีแนวทางในการสัมภาษณ์ ดังต่อไปนี้

### 1. ขั้นเริ่มการสนทนา

ผู้วิจัยเริ่มจากการสัมภาษณ์เรื่องทั่วไปโดยมีแนวคำถามดังนี้

- 1) ปัจจุบันผู้ให้ข้อมูลอายุเท่าไร
- 2) ผู้ให้ข้อมูลสูญเสียการมองเห็นตอนอายุเท่าไร
- 3) สาเหตุของการสูญเสียการมองเห็นคืออะไร
- 4) ปัจจุบันผู้ให้ข้อมูลเหลือความสามารถการมองเห็นอยู่เท่าไร
- 5) ปัจจุบันผู้ให้ข้อมูลจบการศึกษาระดับใด และตอนที่ผู้ให้ข้อมูลสูญเสียการมองเห็นกำลังศึกษาอยู่ระดับใด
- 6) ปัจจุบันผู้ให้ข้อมูลประกอบอาชีพ/หน้าที่การงานอะไร และก่อนการสูญเสียการมองเห็นท่านประกอบอาชีพ/หน้าที่การงานอะไร
- 7) ปัจจุบันท่านอาศัยอยู่กับใคร

### 2. ขั้นเข้าสู่ประเด็นที่ต้องการศึกษา

ผู้วิจัยใช้แนวคำถามแบบกว้างๆ ในประเด็นที่สนใจศึกษาโดยมีแนวคำถามดังนี้

- 1) เมื่อผู้ให้ข้อมูลทราบว่าตนเองสูญเสียการมองเห็น ในตอนนั้นผู้ให้ข้อมูลเป็นอย่างไรบ้าง
- 2) เมื่อผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าคุณเองมองไม่เห็น เกิดอะไรขึ้นในชีวิตบ้าง
- 3) ชีวิตของผู้สูญเสียการมองเห็นเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้างจากก่อนหน้านี้
- 4) ผู้ให้ข้อมูลมองชีวิตในอนาคตไว้อย่างไรบ้าง

ผู้วิจัยใช้แนวคำถามเจาะลึกในประเด็นที่สนใจโดยมีแนวคำถามดังนี้

- 1) ผู้ให้ข้อมูลมีความรู้สึกอย่างไรเมื่อรับรู้ว่าคุณเองสูญเสียการมองเห็น
- 2) เมื่อชีวิตเกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นแล้วผู้ให้ข้อมูลทำอย่างไรบ้าง
- 3) ผู้ให้ข้อมูลต้องปรับตัวกับชีวิตที่มองไม่เห็นอย่างไรบ้าง

- 4) ผู้ให้ข้อมูลพบปัญหาหรืออุปสรรคในการปรับตัวหรือไม่ หากพบกับปัญหาและอุปสรรค ผู้ให้ข้อมูลจัดการกับปัญหาและอุปสรรคนั้นอย่างไร
- 5) อะไรที่ผู้ให้ข้อมูลต้องเรียนรู้ใหม่บ้างในการใช้ชีวิต
- 6) การเรียนรู้ใหม่นั้นมีปัญหาหรืออุปสรรคหรือไม่ หากพบปัญหาและอุปสรรคผู้ให้ข้อมูลจัดการกับปัญหาและอุปสรรคนั้นอย่างไร
- 7) สิ่งที่เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลผ่านพ้นอุปสรรคต่างๆมาได้คืออะไร
- 8) เมื่อลองทบทวนดู ผู้ให้ข้อมูลสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงที่รู้สึกกว่าตนเองเริ่มปรับตัวได้ตั้งแต่เมื่อไร และอะไรที่ทำให้ทำให้ท่านคิดเช่นนั้น
- 9) ผู้ให้ข้อมูลลองทบทวนตนเองจากตอนที่สูญเสียการมองเห็นจนกระทั่งถึงวันนี้ เมื่อท่านทบทวนแล้วท่านรู้สึกอย่างไรกับตัวเองบ้าง
- 10) ครอบครัวช่วยผู้ให้ข้อมูลในการปรับตัวอย่างไรบ้าง
- 11) ก่อนที่ท่านจะสูญเสียการมองเห็นท่านมีทัศนคติต่อผู้พิการทางการมองเห็นอย่างไรบ้าง และเมื่อท่านสูญเสียการมองเห็นทัศนคติเหล่านี้ส่งผลต่อท่านอย่างไร
- 12) ในวันนี้หากมองย้อนกลับไป ผู้ให้ข้อมูลได้ดองงามอย่างไรบ้างจากเรื่องราวที่ผ่านมา

### 3. ชั้นปิดการสนทนา

เมื่อได้ข้อมูลครบถ้วนในประเด็นที่สนใจแล้ว ผู้วิจัยจึงค่อยๆจบการสนทนา

- 1) ผู้วิจัยถามผู้ให้ข้อมูลว่ามีประเด็นใดอีกหรือไม่ที่ต้องการเล่าเพิ่มเติม หรือมีประเด็นใดที่ยังไม่ชัดเจนและต้องการขยายรายละเอียดเพิ่มเติมหรือไม่
- 2) ผู้วิจัยขออนุญาตผู้ให้ข้อมูล หากต้องการกลับมาถามคำถามที่ยังไม่ชัดเจนหรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติม
- 3) ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณ และจบการสัมภาษณ์

**หมายเหตุ :** แนวทางในการสัมภาษณ์เป็นเพียงโครงร่างในการสัมภาษณ์ ลำดับการคำถามในการสนทนาสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสมของสถานการณ์



ภาคผนวก ข

1. ตารางที่ 2 การรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์ และการจดบันทึก (Field Logs)
2. สรุปบทสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 2 การรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์ และการจดบันทึก (Field Logs)

ผู้ให้ข้อมูล	ครั้งที่	วันเดือนปี	เวลาเริ่มต้น - เวลาสิ้นสุด	รวมระยะเวลา	สถานที่
ID1	1	5 ก.พ. 52	15.40 – 16.50	1.10 ชั่วโมง	ร้านอาหาร Mister Donut สาขานุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ
ID2	1	25 ก.พ. 52	10.15 – 11.05	50 นาที	โรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ
	2	11 มี.ค. 52	10.00 – 10.40	40 นาที	โรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ
	3	1 ก.ย. 52	16.50 – 18.00	1.10 ชั่วโมง	มูลนิธิส่งเสริมอาชีพคนตาบอด
ID3	1	12 มี.ค. 52	14.10 – 15.25	1.15 ชั่วโมง	สมาคมคนตาบอดแห่งประเทศไทย
	2	5 ก.ย. 52	13.10 – 14.05	55 นาที	ศูนย์พัฒนาสมรรถภาพคนตาบอด
ID4	1	18 พ.ค. 52	15.20 – 17.00	1.40 ชั่วโมง	สมาคมพิการทุกประเภท แห่งประเทศไทย
ID5	1	20 พ.ค. 52	10.00 – 11.15	1.15 ชั่วโมง	ร้านอาหาร KFC ห้างโลตัส (บางบอน)
ID6	1	20 มี.ค. 52	12.00 – 13.10	1.10 ชั่วโมง	สวนสันติภาพ (สวนสาธารณะ)
	2	29 เม.ย. 52	14.40 – 15.25	45 นาที	โรงพยาบาลราชวิถี
	3	25 ส.ค. 52	15.30 – 17.00	1.30 ชั่วโมง	โรงแรมมารีวอเตอร์เกท
ID7	1	3 พ.ค. 52	13.40 – 14.50	1.10 ชั่วโมง	ร้านอาหาร Mcdonald สาขานุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ
ID8	1	5 พ.ค. 52	13.45- 15.25	1.40 ชั่วโมง	ศูนย์การเรียนรู้และสาธิตอาชีพคน ตาบอดธนบุรี

**หมายเหตุ :** ระยะเวลาที่ใช้ในการสัมภาษณ์ที่แสดงในตาราง คือระยะเวลาในการสัมภาษณ์ที่มีการบันทึกเสียง กล่าวคือ ผู้วิจัยมีการพูดคุยทำความเข้าใจกับผู้ให้ข้อมูลก่อนการสัมภาษณ์ และบอกเล่าถึงแนวคำถามให้กับผู้ให้ข้อมูลฟังก่อนการสัมภาษณ์ รวมทั้งบอกการพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูลทราบ จากนั้นจึงทำการบันทึกเสียง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## สรุปบทสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก

### สรุปบทสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 1 : ID1

หลังจากเรียนจบระดับ ปวส. จากโรงเรียนแห่งหนึ่ง ID1 ก็ตัดสินใจเข้าเรียนต่อระดับปริญญาตรีที่มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ID1 เข้าร่วมกิจกรรมที่มหาวิทยาลัยจัดขึ้นเหมือนกับเพื่อนๆทุกคน เข้ากิจกรรมเชียร์และกิจกรรมรับน้อง หลังจากกลับจากกิจกรรมรับน้องได้ไม่นาน ID1 ก็มักจะมีอาการปวดศีรษะอยู่บ่อยๆ และปวดมากขึ้นเรื่อยๆ บางครั้งปวดจนไม่สามารถไปเรียนได้ เมื่อความเจ็บปวดมันมากขึ้นเรื่อยๆ คุณแม่จึงได้พาไปพบแพทย์ แพทย์วินิจฉัยว่า พบฝีในสมอง ID1 และฝีที่เกิดขึ้นนั้นไปทับเส้นประสาทตาทำให้มองไม่เห็น คุณหมอบอกว่าต้องใช้เวลาถึงจะกลับมามองเห็นอีกครั้ง

ID1 ออกจากโรงพยาบาลมารักษาตัวต่อที่บ้าน ในใจลึกๆยังมีความหวังว่าตนเองจะสามารถกลับมามองเห็นได้ หวังว่าเมื่อวันหนึ่งวิวัฒนาการทางการแพทย์ดีกว่าวันนี้ คุณหมอก็จะช่วยให้เขากลับมามองเห็นได้อีกครั้ง แต่ในความเป็นจริงที่เกิดขึ้นที่เขาจะต้องอยู่กับชีวิตในปัจจุบันคือ เมื่อกลับมามีบ้านแล้วเขาไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ เช่น การกินข้าว แม่เป็นคนหาข้าวมาให้กิน มันแตกต่างจากเมื่อก่อนที่ ID1 เป็นคนที่ช่วยเหลือตัวเองทุกอย่าง เป็นเสาหลักของครอบครัว มันเริ่มทำให้เขาคิดว่าการที่เขากลายเป็นคนมองไม่เห็นเป็นภาระของผู้เป็นแม่ ในการเดินทาง ก็ไม่สามารถเดินทางไปไหนมาไหนด้วยตนเองได้ ID1 จึงเก็บตัวอยู่แต่ในห้อง ถึงแม้ว่าคนรอบข้างจะเข้าใจและพร้อมจะพา ID1 ออกไปข้างนอก แต่ ID1 รู้สึกว่าหากเขาออกไป เขาจะทำให้คนที่ไปด้วยกันต้องอับอาย เขาจึงไม่ค่อยออกไปไหน

เมื่อตื่นขึ้นมาแม่จะเตรียมอาหารไว้ให้ ID1 เสมอ และในตอนกลางวันแม่สั่งอาหารและให้ที่ร้านมาส่งที่ห้อง หลังจากนั้นแม่ก็ไปทำงาน ดังนั้นในช่วงเวลากลางวัน ID1 อยู่ในห้องเพียงลำพัง มันยิ่งทำให้เขาไม่ได้ทำอะไร ชีวิตเขาวนเวียนอยู่แค่ ตื่นนอน ทานข้าวเช้า ทานข้าวกลางวัน รอแม่อกลับมา สวดมนต์ตอนเย็น และนอน ชีวิตเขาก็มีกิจวัตรเช่นนี้ซ้ำๆทุกวัน เขาจึงรู้สึกว่าหากเขามองเห็นเป็นปกติ เขาก็คงไม่ต้องมาเป็นแบบนี้ แต่เมื่อเกิดความรู้สึกเช่นนี้ขึ้น ID1 ก็จะหันไปมองคนที่ลำบากกว่า เช่น คนที่เป็นอัมพฤกษ์หรืออัมพาต เป็นคนที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้เลย และคิดว่าตนยังมีแขนขาสามารถเดินทางไปไหนมาไหนได้ทำให้ ID1 มีกำลังใจขึ้นมาหันกลับมามองสิ่งที่ตัวเองมีมากขึ้น

อย่างไรก็ตาม ID1 ก็ยังรู้สึกท้อแท้กับชีวิต จนผู้เป็นแม่ก็รับรู้ได้ ความทุกข์ในใจแม่ กับความทุกข์ในใจลูกต่างก็เพิ่มพูน แต่เมื่อถึงวันที่ทั้งสองคนได้แบ่งปันความทุกข์ในใจซึ่งกันและกัน ความทุกข์ที่เกิดขึ้นมันก็เบาลง เมื่อวันหนึ่งแม่บอกเขาว่า ลูกที่เคยเห็นว่าปกติ ยิ้มแย้มแจ่มใส กลับ

มาถึงบ้านก็นั่งกินข้าวพูดคุยกัน แต่มาวันนี้เปิดประตูเข้ามาภาพที่เห็นคือ เห็นลูกนั่งคลำของ เดี๋ยวชนโต๊ะตู้ มันเป็นภาพที่ทำให้แม่เสียใจมาก จากเหตุการณ์ในวันนั้น ID1 ก็คิดว่า แม่จะต้องเสียใจมากกว่าเขาก็คงถ้าหากเขามัวแต่มานั่งท้อแท้ร้องไห้เสียใจอย่างที่เคยทำ ดังนั้น ID1 จึงเกิดกำลังใจที่จะลุกขึ้นสู้ เพราะหากตนเองไม่มีความสุขแล้ว ผู้เป็นแม่จะมีความสุขได้อย่างไร แม่และลูกต่างก็ดูแลจิตใจซึ่งกันและกันเสมอมา

จากการได้อยู่บ้านมาเป็นเวลาหลายเดือน อยู่กับความหวังว่าวันหนึ่งจะสามารถกลับไปมองเห็นเหมือนเดิม แต่เมื่อเวลาผ่านไปไม่ได้มีอะไรดีขึ้นไปกว่าเดิม ID1 จึงเริ่มเปิดใจยอมรับกับสิ่งที่ตัวเองเป็นว่าในขณะนี้ตนเองมองไม่เห็น และก็อาจจะต้องอยู่กับชีวิตที่มองไม่เห็นอย่างนี้ตลอดไป พอ ID1 เปิดใจยอมรับกับสิ่งที่ตัวเองเป็น สิ่งตามมาคือ ID1 พยายามคิดหาทางออกว่าจะทำอะไรให้ดีขึ้น แต่ก็ยังมองไม่เห็นทางเพราะตอนนั้น ID1 คิดว่าคนตาบอดคงไม่สามารถทำอะไรได้ ไม่สามารถเรียนหนังสือได้ ID1 ก็ยังไม่เห็นทางออกที่จะพัฒนาตัวเองได้อย่างไร แต่ทางด้านจิตใจในขณะนั้นก็พร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ แล้ว

ในชีวิตที่ ID1 รอให้แต่ละวันผ่านไปๆ เขาก็มีวิทยุไว้ฟัง มันก็ช่วยให้เวลาผ่านไปได้เร็วขึ้นบ้าง วันหนึ่งฟังรายการวิทยุรายการหนึ่ง ID1 โทรเข้าไปร่วมสนุก คู่กันไปมาจนทางรายการทราบ ว่า ID1 เคยมองเห็นมาก่อน และปัจจุบันไม่สามารถมองเห็นได้ ทางรายการเกิดความสนใจและติดต่อ ID1 ให้ไปออกรายการโทรทัศน์รายการหนึ่ง รายการโทรทัศน์ได้พา ID1 ไปทำกิจกรรมร่วมกับเด็กที่โรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพฯ การได้ไปทำกิจกรรมที่โรงเรียนสอนคนตาบอด ได้เห็นน้องๆ ที่มองไม่เห็นมีความสุข ID1 จึงเกิดกำลังใจว่าตนต้องอยู่ให้ได้ คนอื่นยังสามารถอยู่ได้ ID1 ตระหนักถึงสิ่งที่ตนเองมีอีกครั้ง คิดไปในด้านบวกว่า ตนเองสูญเสียไปแค่ดวงตาไปอย่างเดียว ร่างกายมี 32 หายดวงตาไป เหลืออีก 31 ทำอะไรได้อีกหลายอย่าง

การได้ไปทำกิจกรรมในครั้งนั้นทำให้ ID1 เกิดกำลังใจในการที่จะสู้ชีวิตต่อไป และต่อมาทางรายการติดต่อ ID1 เพื่อที่จะเสนอให้ความช่วยเหลือทางการเงินในการรับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ที่สูญเสียการมองเห็น โดยทางรายการติดต่อที่วิทยาลัยราชสุดาไว้ให้ ID1 จึงได้มาฝึกทักษะในการใช้ชีวิตสำหรับคนที่มองไม่เห็นที่นี่ การมาเรียนที่นี่มีการสอนการใช้ไม้เท้าและพาออกไปเดินทางจริงด้วยตนเองเพียงคนเดียวโดยที่มีครูมองอยู่ห่างๆ สอนวิธีการพูดขอความช่วยเหลือ สอนให้ช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้ สอนทักษะการใช้ชีวิตต่างๆ เช่น การรินน้ำ ให้ใช้มือจับแก้ว แล้วใช้นิ้วจับไปบริเวณขอบแก้วด้านในในระดับน้ำที่ต้องการ แล้วค่อยๆ รินน้ำ เมื่อนี้รู้สึกว่ามีน้ำก็ให้หยุดรินน้ำ ก็จะได้ปริมาณน้ำตามระดับที่ต้องการโดยไม่หกเลอะเทอะ สอนการทำกับข้าว คนที่มองไม่เห็นไม่สามารถกะปริมาณเครื่องปรุงได้เหมือนคนที่มองเห็น ให้แก้ไขโดยวิธีการใช้ช้อนตวงเครื่องปรุง เป็นต้น การได้มาเรียนที่นี่ทำให้ ID1 รู้สึกว่าตนเองได้ออกจากอุโมงค์แล้ว เขาสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ไม่ต่างจากคนปกติ

หลังจากเรียนที่วิทยาลัยราชสุดา จากชีวิตที่ไม่ได้ตั้งเป้าหมายว่าฟุ้งนี้จะทำอะไร ก็เปลี่ยนมาเป็นการวางแผนว่าเรียนจบคอร์สนี้แล้วจะไปเรียนคอร์สคอมพิวเตอร์ต่อ เป็นต้น

ในช่วงที่ ID1 เพิ่งเรียนจบคอร์ส โอกาสในการได้ลองทำงานก็เข้ามาในชีวิต ช่วงนั้นมีโครงการ Dialog in the Dark มาจากประเทศเยอรมัน เป็นนิทรรศการที่ให้คนทั่วไปเข้าไปชมโดยจำลองสถานที่ให้เป็นห้องมืดเพื่อให้คนทั่วไปได้เข้าใจผู้พิการทางการมองเห็น ทางโครงการประกาศหาไกด์นำชมนิทรรศการซึ่งต้องการเฉพาะคนที่พิการทางการมองเห็น ID1 จึงลองสมัครและได้รับการคัดเลือกให้ทำงานนี้ การได้ทำงานนี้เข้ามาเติมเต็มในจิตใจ งานนี้สร้างความภาคภูมิใจอย่างมากให้กับ ID1 เขาบอกแม้ว่า ถึงแม้เขามองไม่เห็นแต่เขาก็สามารถทำงานทำได้ เขาจะได้ช่วยเหลือครอบครัวแล้ว การได้ทำงานในครั้งนี้ทำให้เขารู้สึกว่าชีวิตของเขาจะสมบูรณ์และจะกลับมาเป็นเหมือนเดิมแล้ว

สิ่งที่เป็นหลักให้จิตใจที่ทำให้ ID1 ผ่านมาจนถึงวันนี้ได้มีหลายประการ คือ 1) คำสอนของพระ เมื่อเวลาที่มีอุปสรรค การนึกถึงคำสอนที่บอกว่า “ปัญหาและอุปสรรคเป็นบทพิสูจน์ความเข้มแข็งของชีวิต” มันทำให้เขารู้สึกมีพลังและท้าทายให้เขาผ่านพ้นอุปสรรคไป 2) คำพูดของแม่จะคอยเตือนสติเวลาที่เขาท้อแท้ 3) เพลง “แก้วกัลยา” ทำให้เขาตระหนักว่าถึงแม้เขาจะมองไม่เห็นแต่เขายังมีแขนมีขาที่จะสามารถทำสิ่งต่างๆได้ 4) น้องๆที่โรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ ที่เป็นกำลังใจและเป็นแบบอย่างในการใช้ชีวิตที่มองไม่เห็นอย่างมีความสุข และสุดท้ายตัวของเขาเองที่เก็บเกี่ยวและเปิดรับสิ่งต่างๆที่เขาได้สัมผัส

## สรุปบทสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 2 : ID2

ID2 มักจะไปเที่ยวสถานบันเทิงในยามค่ำคืนเป็นประจำโดยขับรถยนต์ไปเอง คืนหนึ่ง ID2 ขับรถไปเที่ยวตามปกติแต่เนื่องจากวันนั้นมีนัด ID2 ที่ปกติขับรถเร็วอยู่แล้ว ก็ยิ่งเพิ่มความเร็วขึ้นไปอีกทำให้ไม่ทันได้ระมัดระวังจึงเกิดอุบัติเหตุขึ้น บริเวณที่ได้รับบาดเจ็บมากที่สุดคือบริเวณใบหน้า สมองได้รับการกระทบกระเทือนส่งผลให้สมองส่วนที่ควบคุมการมองเห็นถูกทำลายไป คุณหมอบอกตั้งแต่ตอนนั้นว่าการมองเห็นของ ID2 จะเสื่อมลงเรื่อยๆ หลังจากรักษาตัวจนหายดีแล้ว ID2 ก็กลับมาใช้ชีวิตตามปกติ การมองเห็นก็ค่อยๆเสื่อมลงแต่ตัว ID2 เองก็ไม่รู้ตัว มารู้ตัวอีกทีเมื่อการมองเห็นเสื่อมลงมากจนแทบจะมองไม่เห็นแล้ว ในตอนนั้นด้วยความรู้สึกที่ความสามารถตนเองลดลง จากที่ช่วยเหลือตนเองได้ทุกอย่างกลับต้องพึ่งพาอาศัยคนอื่น และอาจเป็นภาระให้กับครอบครัว ความรู้สึกสิ้นหวังในการมีชีวิตเกาะกุมจิตใจ ID2 จึงตัดสินใจที่จะหนีสิ่งที่เกิดขึ้นโดยการใช้มีดกรีดแขนตัวเองเพื่อต้องการที่จะฆ่าตัวตาย แต่โชคดีที่กรีดข้อมือไม่ลึกมากและพอดีมาพบเข้าเสียก่อน จึงช่วยเหลือไว้ได้ทัน พ่อแม่ปลอบใจ ID2 ในเรื่องราวที่เกิดขึ้นเรื่อยมา



หลังจากรักษาตัวครบครวัพา ID2 มาเรียนที่โรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ ที่นี่ ID2 ได้เรียนรู้ทุกอย่างที่คนตาบอดควรรู้ เช่น เรียนพิมพ์ดีด อักษรเบรลล์ ไม่เท่า บางครั้งการเรียนทำให้ ID2 รู้สึกท้อและเหนื่อยในการต้องเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ทั้งที่เมื่อก่อนสามารถทำได้อยู่แล้ว เนื่องจากมองไม่เห็น วิธีการจึงต้องเปลี่ยนไป ทำให้ต้องมาเรียนรู้ใหม่ มันทำให้เกิดความท้อแท้ แต่เมื่อเกิดความท้อใจขึ้น ID2 ก็จะคุยกับตัวเองและหันกลับไปดูสิ่งที่ผ่านมาและพบว่าที่ผ่านมาก็ทำได้มาเรื่อยๆ จึงบอกตัวเองทุกครั้งว่า “เราทำได้” ในทุกครั้งที่เกิดความท้อใจขึ้น แต่ความอดทนก็มีวันสิ้นสุดลง ด้วยความรู้สึกเหนื่อยและท้อกับการต้องมาเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ อีกทั้งยังความวิตกกังวลในการใช้ชีวิตในวันข้างหน้าอีก ประกอบกับความรู้สึกอับอายเวลาที่ต้องไปพบปะคนใหม่ๆที่ไม่เคยรู้จักมาก่อน ID2 ไม่กล้าบอกใครต่อใครว่าตนเองมองไม่เห็น โดยเฉพาะกับผู้ชายที่เข้ามาในชีวิต เพราะเมื่อออกไปแล้วคนเหล่านี้มักจะถอยห่างออกไป จึงทำให้ ID2 รู้สึกว่าคนอื่นไม่สามารถรับสิ่งที่ ID2 เป็นได้ ID2 รู้สึกว่าการมองไม่เห็นมันเป็นสิ่งเลวร้ายในชีวิต ระหว่างนี้พ่อและแม่ก็พาไปพบจิตแพทย์ด้วยความหวังว่าการได้คุยกับแพทย์จะช่วยบรรเทาความทุกข์ในใจลูกได้บ้าง แต่ในเวลานั้นความทุกข์มันยิ่งใหญ่เกินกว่าที่ใครจะเยียวยาได้ ID2 จึงตัดสินใจกินยาที่คุณหมอให้เป็นร้อยละหนึ่งในครั้งเดียวเพื่อที่จะหนีความจริงอีกครั้ง ในวินาทีแห่งความทุกข์ทรมานที่กั้นระหว่างความเป็นกับความตาย ทำให้ ID2 รู้สึกกลัว สิ่งที่ได้ทำในตอนนั้นคือพยายามหยิบโทรศัพท์โทรไป 191 เพื่อต้องการความช่วยเหลือ โชคดียังเป็นของ ID2 อีกครั้ง ID2 ได้รับการช่วยเหลือทันเวลา เธอจึงรอดพ้นจากความตายมาได้ ความทุกข์ทรมานจากการล้างท้อง จากการที่ถูกยัดค้ำอยู่ในร่างกายทำให้ ID2 เลิกล้มความคิดที่จะฆ่าตัวตายอีก หลังจากล้มเลิกความคิดที่จะหนีความจริง ID2 ก็เลือกที่จะคุยกับคนอื่นที่คิดว่าสามารถรับในสิ่งที่ตนเองเป็นได้ การได้พูดคุยกับคนรอบข้างทำให้ ID2 สบายใจขึ้น

เมื่อวันหนึ่งจากคนทั่วไปที่เคยมองเห็นชีวิตคนตาบอดขอทาน ชายลือตเตอร์ ชีวิตก็พลิกผันให้ในวันนั้นกลายเป็นคนที่มองไม่เห็น ทำให้ ID2 อดที่จะนึกย้อนไปถึงบุคคลเหล่านั้นไม่ได้ว่าบุคคลเหล่านั้นสามารถใช้ชีวิตได้ตามปกติ ก็นึกเปรียบเทียบกับตัวเองว่า “คนอื่นเค้าอยู่ได้ทำไมเราจะอยู่ไม่ได้” ทำให้มีกำลังใจขึ้นมาและคิดที่จะพัฒนาตนเอง นอกจากนึกเปรียบเทียบกับคนตาบอดในสังคมที่ตนเองเคยพบเห็นแล้ว เมื่อได้เข้าไปเรียนที่โรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ ได้เข้าไปอยู่ในสังคมคนตาบอดก็ทำให้ได้รู้จักคนตาบอดที่มีความรู้ความสามารถ บางคนจบปริญญาเอก บางคนไปอยู่ต่างประเทศ ทำให้ ID2 รู้สึกชื่นชมคนเหล่านั้นและมองย้อนกลับมาที่ตัวเองว่าตนเองก็น่าจะทำได้ เมื่อได้มองในสิ่งที่พวกเขาเป็นก็ทำให้มีกำลังใจในการพัฒนาตัวเองต่อไป อีกทั้งเมื่อ ID2 พึ่งพาอาศัยคนอื่นมากๆ ทำให้เกิดความไม่สะดวกทั้งกายและใจ ID2 จึงมีความตั้งใจที่จะทำสิ่งต่างๆด้วยตนเองให้มากที่สุด สิ่งต่างๆเหล่านี้เป็นส่วนผลักดันให้ ID2 ค่อยๆพัฒนาตัวเอง

การปรับตัวในช่วงแรกๆมักจะทำให้เกิดความรู้สึกหงุดหงิดใจเสมอๆ เพราะจะทำอะไรก็ไม่สามารถทำได้อย่างที่ใจต้องการ สิ่งที่เคยทำได้ก็ไม่สามารถทำได้หรือทำได้ช้าลง เช่น จะหาสิ่งของ

ก็ไม่สามารถหาได้ด้วยตนเองได้ และความหงุดหงิดใจเหล่านี้ก็มักจะมาลงกับบุคคลในครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่หรือน้อง แต่ครอบครัวก็เข้าใจและอดทนกับสิ่งที่เกิดขึ้น ความเข้าใจของครอบครัวต่อ ID2 ส่วนหนึ่งเกิดมาจาก การที่ระหว่างนั้นครอบครัวพา ID2 กลับมาพบจิตแพทย์อีกครั้ง คุณหมอบเปรียบเทียบเสมือนตัวกลางในการสานความเข้าใจระหว่างพ่อและลูก เมื่อฝ่ายหนึ่งยินดีที่จะให้ออดทนและพยายามเข้าใจเสมอมา มันก็เป็นสิ่งที่ประคับประคอง ID2 ให้อยู่ๆเรียนรู้และทำที่ดีที่สุดก็รับรู้ถึงความรักความปรารถนาดีที่ครอบครัวมีทำให้ ID2 รับรู้ว่า ถึงแม้ว่าตนเองจะมองไม่เห็นแต่ ID2 ก็ยังเป็นลูกและเป็นสิ่งที่มีค่าสำหรับพ่อแม่เหมือนเดิม ในวันที่ล้มลงก็มีครอบครัวช่วยประคับประคองให้ลุกขึ้นอีกครั้ง เมื่อคนในครอบครัวเข้าใจทำให้ ID2 ปรับตัวได้ง่ายขึ้น จุดนี้เป็นจุดเริ่มต้นที่สามารถทำให้ ID2 ค่อยๆยอมรับในสิ่งที่ตนเองเป็นได้ จากที่การมองไม่เห็นเป็นอุปสรรคทุกอย่างของชีวิต แต่ครอบครัวและญาติพี่น้องทำให้รู้สึกว่าเป็นเรื่องเล็ก และไม่ให้นำมาเป็นอุปสรรคในชีวิต ID2 จึงสามารถดำเนินชีวิตต่อมาได้ ความรู้สึกอับอายที่เคยมี เมื่อผ่านการประคับประคองจากคนรอบข้าง ทำให้ ID2 ค่อยๆยอมรับสิ่งที่ตนเองเป็นได้ เลิกปิดบังการมองไม่เห็นของตนเองต่อคนอื่น เพราะรู้ว่ามันเป็นความจริงที่ปฏิเสธไม่ได้

ด้วยจิตใจที่เข้มแข็งขึ้น จากที่เมื่อก่อนเวลาที่เจออุปสรรคก็จะเกิดความท้อแท้ใจ เปลี่ยนมาหาหนทางแก้ไข ทุกวันนี้ ID2 มุ่งจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นมากกว่าที่จะมานั่งท้อแท้ใจ จากที่ทำอะไรไม่ได้ ก็ลองปรับเปลี่ยนมุมมองด้านบวก ยึดในสิ่งที่เหลืออยู่มากกว่าไปยึดกับสิ่งที่สูญเสียไป สิ่งที่สูญเสียไปแล้วไม่ไปคิดถึงมันอีก เพราะมันไม่เกิดประโยชน์อะไร เป็นการเปิดมุมมองให้ ID2 เริ่มปรับตัวใหม่

หลังจากเรียนชั้นมัธยมที่โรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ ต่อมาก็ได้เข้าเรียนระดับปริญญาตรีต่อที่มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต คณะครุศาสตร์ เอกการศึกษาพิเศษ และได้ทำงานเป็นครูสอนภาษาอังกฤษที่มูลนิธิส่งเสริมอาชีพคนตาบอด การได้ทำงานนี้เป็นสิ่งที่ทำให้ครอบครัว ID2 ภาคภูมิใจในตัว ID2 และ ID2 ก็รู้สึกภาคภูมิใจที่ทำให้ครอบครัวภูมิใจในวันนี้ ถึงแม้ว่า ID2 จะมองไม่เห็นแต่ก็สามารถมีงานทำ ได้เป็นครู และมีคนยอมรับ

การช่วยเหลือจากคนในสังคมก็มีส่วนช่วยในการปรับตัว ID2 เคยคิดว่าตนเองไม่สามารถอยู่ในสังคมได้ แต่พอได้ลองเข้าสังคม ได้รับความช่วยเหลือจากคนรอบข้าง มีคนเข้ามาถามว่าต้องการความช่วยเหลือหรือเปล่า ทำให้ ID2 ค่อยๆเปลี่ยนความคิดว่า คนอื่นสามารถยอมรับ ID2 ได้ และ ID2 สามารถอยู่ในสังคมได้เหมือนเดิม จะต่างกันก็เพียงกิจกรรมที่ทำไม่ได้เหมือนเดิมกับตอนที่มองเห็น

### สรุปบทสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 3 : ID3

ID3 สูญเสียการมองเห็นจากจอประสาทตาเสื่อม การมองเห็นค่อยๆ ลดลงเรื่อยๆ จนปัจจุบันเหลือการมองเห็นอยู่น้อยมาก ID3 มีอาการจอประสาทตาเสื่อมตอนอายุประมาณ 16 ปี เมื่อรู้ว่าตาของตนเองจะต้องเสื่อมลงเรื่อยๆ ID3 ก็รู้สึกโกรธที่ทำไม่เรื่องที่เกิดขึ้นต้องมาเกิดกับเขา ประกอบกับคุณหมอบอกว่าน่าจะเกิดจากกรรมพันธุ์ ID3 ก็ยิ่งรู้สึกโกรธ และคิดว่าญาติพี่น้องในตระกูลมีหลายคนทำไมต้องมาเกิดกับเขา เขากำลังหาเหตุผลที่จะทำให้ตนเองรับกับเรื่องที่เกิดขึ้นได้ แต่มันก็ไม่ได้ช่วยอะไรขึ้นมาเลย ในตอนนั้นเขามักจะอารมณ์ร้อน หากเขารู้สึกไม่พอใจเขาก็จะเตะต่อยประตู หรือกำแพง อาหารเขาก็กินเพียงวันละมื้อ ตอนนั้นเขาบอกว่าเขาประชดชีวิต ไม่ได้ทำอะไร เก็บตัวอยู่ในห้อง

เมื่อการมองเห็นลดลงการทำสิ่งต่างๆ ก็ยังคงทำได้เหมือนเดิม แต่ว่าช้าลง และใช้ชีวิตได้ลำบากขึ้น นอกจากเกิดปัญหาทางด้านร่างกาย ปัญหาด้านการเงินของครอบครัวก็เกิดขึ้นในระยะเวลาไล่เลี่ยกัน เขาจึงต้องไปช่วยพ่อค้าขายที่จังหวัดสุรินทร์ ด้วยความที่เขามองเห็นน้อย เวลาที่ขายของบางครั้งก็มองตามลูกค้าไม่ทัน ลูกค้าหยิบของไปแล้วไม่จ่ายเงินก็เยอะ เขานี้ก็จะโกรธลูกค้าก็ไม่ได้ เขารู้สึกว่ามันผิดที่เขาเองไม่เห็นเอง การใช้ชีวิตของเขาลำบากขึ้น ทำสิ่งต่างๆ ได้ช้าลง หรือบางอย่างก็ทำไม่ได้เลย เช่น การเสียบปลั๊กไฟ เป็นต้น เมื่อใช้ชีวิตลำบากมากขึ้นเรื่อยๆ เขาก็เริ่มยอมรับว่าเขาทำไม่ได้ มันผืนต่อไปไม่ได้แล้ว เขาจึงเริ่มหาแหล่งช่วยเหลือ เขาใช้ชีวิตอยู่สุรินทร์เป็นเวลา 4 ปี

เขาได้กลับมากอยู่กรุงเทพฯ อีกครั้ง เขาไปที่โรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพฯ เข้าไปเล่าเรื่องราวของเขาและบอกถึงความต้องการจะมาฟื้นฟูสมรรถภาพ ทางโรงเรียนให้เริ่มเรียนอักษรเบรลล์ ในวันหนึ่งหลังการเรียนอักษรเบรลล์ อาจารย์แนะนำให้เข้าไปในห้องคอมพิวเตอร์ เขาเห็นผู้ชายคนหนึ่งนั่งใช้คอมพิวเตอร์อยู่ เขารู้สึกแปลกใจ เขาไม่คิดว่าคอมพิวเตอร์ที่เขาเคยใช้ได้ตอนที่ยังมองเห็นเป็นปกติเขาจะสามารถกลับมาใช้ได้อีกครั้งหนึ่ง ใจเขาเต็มเปี่ยมไปด้วยความหวังและมีกำลังใจขึ้นว่าการที่เขาเข้ามาฟื้นฟูที่นี่ก็เป็นโอกาสให้เขากลับไปทำสิ่งที่เขาเคยทำได้

หลังจากนั้น ID3 ก็ไปสมาคมคนตาบอดแห่งประเทศไทยเพื่อทำบัตรตามคำแนะนำของทางโรงเรียน ในตอนนั้นทางสมาคมมีกิจกรรมที่จัดให้ผู้พิการทางการมองเห็นไปสวนโมกขพลาราม ในครั้งนั้น ID3 ได้ไปร่วมกิจกรรมนี้ด้วย การได้ไปสวนโมกขพลารามเป็นจุดเริ่มต้นให้ ID3 สนใจศึกษาระยะ เมื่อเขากลับมาที่กรุงเทพฯ เขาก็มักมาที่ห้องสมุดเสียงของสมาคมคนตาบอดแห่งประเทศไทยเพื่อยืมหนังสือเกี่ยวกับธรรมะไปฟัง หนังสือที่สอนให้เขากลับมามองที่ตัวเองคือหนังสือเรื่องกรรมพยากรณ์ เป็นหนังสือที่ทำให้เขาเปลี่ยนความคิด โดยมองสิ่งต่างๆ ไปในด้านบวก เช่น ถึงแม้จะมองไม่เห็น แต่ก็สามารถทำอะไรได้เหมือนคนที่มองเห็น เป็นต้น การคิดอย่างนี้ทำให้

ID3 เกิดความรู้สึกสบายใจ การได้ศึกษาธรรมะทำให้จากแต่ก่อนที่พยายามหาเหตุผลว่าสิ่งที่เกิดขึ้นทำไมต้องเกิดกับเขา ไม่ไปเกิดกับญาติพี่น้องคนอื่น พอมาถึงวันนี้ เขาได้คำตอบว่า กรรมมันเป็นของเขา ใครมาแย้งไปไม่ได้ ความร้อนรนในการพยายามเหตุผลให้กับสิ่งที่ตนเองเป็นก็ลดลง

การได้เข้าไปเรียนที่โรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพและการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาคมคนตาบอดแห่งประเทศไทย ทำให้ ID3 ได้พบเพื่อนที่เป็นเหมือนเขา บางคนมองไม่เห็นมากกว่าเขามาก การที่เขาได้เห็นเด็กที่ตาบอดสนิทเดินทางไปโรงเรียนเอง ขึ้นรถเมล์เอง ทำสิ่งต่างๆด้วยตนเองทำให้เขามีเกิดความมุ่งมั่นว่า ID3 จะต้องทำให้ได้เหมือนพวกเขา การได้เห็นตัวอย่างทำให้เขามีกำลังใจ นอกจากนี้ ความรู้สึกโดดเดี่ยวที่คิดว่าสิ่งที่ ID3 เป็นนั้นเขาเป็นคนเดียวในโลกก็หายไปด้วย เพราะการที่ได้มาเข้าสังคมคนที่มองไม่เห็นเหมือนกัน ทำให้เขาได้รู้ความจริงว่า ยังมีคนอื่นมากมายที่เป็นเหมือนเขา การได้เข้าสังคมยังช่วยให้เขาได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเพื่อนๆอีกด้วย เขาได้รับคำแนะนำในการเรียนรู้และปรับตัวจากเพื่อนๆ

ปัจจุบันนี้ ID3 สามารถเดินทางไปไหนมาไหนได้ด้วยตนเอง และเรียนทางด้านวิชาชีพการนวดอยู่ที่ศูนย์ฟื้นฟูอาชีพคนพิการ ปากเกร็ด ในวันนี้เขาบอกว่า เขายอมรับสิ่งที่ตนเองเป็นได้แล้ว และสิ่งสำคัญที่ทำให้เขาปรับตัวได้ คือการยอมรับในสิ่งที่ตนเองเป็น

#### สรุปบทสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 4 : ID4

ID4 สายตาสั้นมาตั้งแต่เด็ก เขาดำเนินชีวิตมาเหมือนเด็กทั่วไป วันหนึ่งเขาเล่นกับญาติเล่นต่อสู้อตามประสาเด็กผู้ชาย เขาถูกหมอนฟาดที่บริเวณดวงตา แต่ก็ยังไม่ความผิดปกติใดๆเกิดขึ้น จนกระทั่งเช้าวันรุ่งขึ้น เขาลืมตาตื่นขึ้นมาก็เหมือนมีน้ำมาบังการมองเห็น มองไปทางไหนน้ำก็บังทางนั้น ครอบครัวจึงพาไปพบแพทย์ เมื่อคุณหมอตตรวจดูอาการก็ได้บอกว่ามีเลือดคั่งในลูกตา ที่เหมือนมีน้ำบังตาคือเลือดที่คั่งอยู่และยังตรวจพบว่า ID4 กระจกตาเสื่อม และสันนิษฐานว่าเขาน่าจะกระจกตาเสื่อมมาตั้งแต่กำเนิด เขาก็เข้ารับการรักษาตัวที่โรงพยาบาลโดยการผ่าตัด คุณหมอบอกว่ามีโอกาสหายสูงมาก เขาจึงไม่กังวลใจใดๆ และไปตรวจดวงตาเป็นประจำตามที่คุณหมอนัด จนสุดท้ายคุณหมอบอกว่า ID4 ไม่มีโอกาสหาย เมื่อได้ยินคุณหมอบอกอย่างนั้น ID4 รู้สึกเสียใจมาก รู้สึกเหมือนคนที่ล้มทั้งยืน อนาคตที่วาดฝันไว้ว่าอยากสอบเข้าโรงเรียนนายร้อยตำรวจพังทลายลง เขากังวลถึงชีวิตในอนาคต ในช่วงนั้นเมื่อเขากลับมาอยู่บ้าน เขายอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ได้ เขาเก็บตัวอยู่คนเดียว ไม่อยากไปไหน ไม่อยากเจอใคร ไม่อยากพูดคุยกับใคร ไม่อยากจะทำอะไรเลย อาหารเขาก็ไม่อยากกิน ยิ่งเมื่อเขาอยู่คนเดียว ครุ่นคิดถึงอนาคตยิ่งมองไม่เห็นทาง ไม่มีจุดหมายในชีวิต ในบางขณะเขาก็นึกถึงความตายว่าน่าจะเป็นทางออกให้เขาได้

เขามีชีวิตผ่านไปแต่ละวันอย่างนี้เรื่อยมา ID4 สนทนากับปู่มาตั้งแต่เด็ก เขาเคารพรักคุณปู่มาก ปู่ของเขาเปรียบเสมือนทุกอย่างในชีวิต เขาอนนห้องเดียวกับคุณปู่ มีอยู่คืนหนึ่งในขณะที่เขานอนอยู่ คุณปู่เห็นว่าเขาหลับแล้วจึงเข้ามาลูบหัวและร้องไห้ และพูดว่าเมื่อไร ID4 คนเดิมจะกลับมา ในนาที่นั้น ID4 รับรู้ถึงความเสียใจของปู่ที่มีอย่างมากมาย ความเสียใจของคนที่เขารักที่สุด เป็นสิ่งที่จุดเขาให้ลุกขึ้นมาใช้ชีวิตอีกครั้ง ในวันต่อมาจากแต่ก่อนที่เขาติดออดไม่ยอมไปโรงเรียน แต่พอมาเข้าวันนี้หัวใจของเขาเต็มเปี่ยมไปด้วยพลังที่จะก้าวเดินต่อไป

เมื่อตอนเขายังไม่สูญเสียการมองเห็น เขามีเพื่อนตาบอดในห้องเรียน 2 คน เป็นนักเรียนพิการทางการมองเห็นที่เรียนร่วมกับเด็กปกติ เขามักจะให้ความช่วยเหลือเพื่อนสองคนนี้อยู่เสมอ เขาจึงคุ้นเคยกับคนตาบอดมาบ้าง พอ ID4 สูญเสียการมองเห็นเพื่อนทั้งสองคนก็มาช่วยสอนการใช้ไม้เท้าและอักษรเบรลล์เป็นการเบื้องต้น

หลังจากนั้น ID4 ไปเรียนเพิ่มเติมเอง ที่วิทยาลัยราชสุดา มหาวิทยาลัยมหิดล ในการเรียนไม้เท้า ในการเรียนตอนแรก ID4 เขารู้สึกว่าเขาแปลกแยกในขณะที่เดินต้องมีไม้เท้านำหน้า เขารู้สึกเบื่อหน่ายที่ต้องมาจำหลักในการเดินใหม่ เช่น ก้าวเท้าซ้ายไม้เท้าต้องไปทางขวา ก้าวทางขวาไม้เท้าต้องไปทางซ้าย เป็นต้น เขารู้สึกอึดอัดที่ไม่เป็นอิสระและไม่เป็นตัวของตัวเองเหมือนเมื่อก่อน แต่เขาก็เอาชนะความรู้สึกเบื่อหน่าย อึดอัด มาได้ด้วยความอดทน ในขณะที่เรียนเขาคิดอยู่เสมอว่าเมื่อไรจะได้ตามเป้าหมายที่อาจารย์บอกให้ทำ เมื่อไรจะจบคอร์ส ถึงแม้ว่าในขณะที่เรียนจะเต็มไปด้วยความรู้สึกเบื่อหน่าย อึดอัด แต่เมื่อจบคอร์ส ID4 ก็สามารถเดินทางด้วยตนเองได้ แต่สำหรับการเรียนอักษรเบรลล์ เขาเรียนด้วยความเต็มใจและตั้งใจเรียน เนื่องจากเขาเห็นความสำคัญของการเรียน เขาไม่สามารถจดในห้องเรียนได้ ทำให้การเรียนของเขาตกต่ำลง เมื่อตระหนักถึงความสำคัญของการเรียนอักษรเบรลล์ ID4 จึงรู้สึกว่ามันเป็นสิ่งที่จำเป็นและเขาต้องเรียนเพื่ออนาคตของตัวเอง ถึงแม้จะต้องจำพยัญชนะอักษรใหม่หมดทุกอย่าง แต่ความรู้สึกต่อการเรียนช่างต่างกับตอนเรียนไม้เท้าอย่างสิ้นเชิง

เขาไปเรียนไม้เท้าและอักษรเบรลล์เป็นระยะเวลาสั้นๆ เรียนในส่วนที่สำคัญและเขามาฝึกฝนต่อด้วยตนเอง เขาต้องปรับเปลี่ยนทัศนคติในการดำเนินชีวิต จากที่ไม่กล้าไปไหนมาไหนคนเดียว เขาต้องปรับเปลี่ยนความคิดตัวเองใหม่ว่า หากชีวิตมีเขาอยู่คนเดียว แล้วจะให้ญาติพี่น้องหรือคนรอบข้างมาพาไปไหนต่อไหนตลอดไปคงไม่ได้ เขาจึงค่อยๆ ปรับ ค่อยๆ ลองเดินทางคนเดียว จนท้ายที่สุดเขาก็สามารถไปไหนมาไหนด้วยตนเองได้

ในการเรียนถึงแม้ว่าเขาจะสูญเสียการมองเห็นแต่คงก็ยังคงเรียนอยู่โรงเรียนเดิม เรียนร่วมกับนักเรียนทั่วไป เมื่อเขาเรียนจบชั้นมัธยมต้น เขาคิดทบทวนตนเองถึงเป้าหมายเดิมที่จะไปสอบเข้าโรงเรียนนายร้อยตำรวจคงไม่สามารถทำได้แล้ว เขาจึงมองหาว่าอะไรที่เหมาะสมกับเขา จนท้ายที่สุดเขาก็เลือกเรียนต่อชั้นมัธยมปลาย เมื่อจบชั้นมัธยมปลายเขาเริ่มคิดว่าจะเรียนต่อด้าน

ไหนที่ไม่ให้ตนเองเป็นภาระของคนอื่น เมื่อปู่บอกเขาว่าอยากให้เขาเรียนต่อคณะนิติศาสตร์ เขาจึงตัดสินใจเรียนเลือกคณะนี้ทันที

เขาสามารถสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ สร้างความภาคภูมิใจให้เขาเป็นอย่างยิ่ง การเรียนระดับมหาวิทยาลัย เขารู้สึกว่าเขาต้องปรับตัวเข้ากับเพื่อนๆ มากกว่าตอนเรียนมัธยม ถึงแม้ ID4 จะสามารถช่วยเหลือตนเองได้ แต่บางอย่างการที่คนมองเห็นมาช่วยเหลือก็ทำให้เขาสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้รวดเร็วและสะดวกสบายมากขึ้น เมื่อเขาได้รับความช่วยเหลือบ่อยๆ เขาก็รู้สึกว่าตนเองน่าจะทำอะไรเป็นการตอบแทนบ้าง เพราะหากเขาเป็นฝ่ายรับฝ่ายเดียว ท้ายที่สุดอาจไม่มีเพื่อนๆ อยู่เคียงข้างเขากอีก ดังนั้นเมื่อมีโอกาสที่ ID4 จะสามารถช่วยเหลือเพื่อนๆ ได้ เขาจะทำทันที ID4 เป็นนักศึกษาคนหนึ่งที่ดี เรียนดี เขานัดในวิชาที่เพื่อนๆ ส่วนมากไม่เข้าใจ ดังนั้น เขาจึงมักเป็นติวเตอร์ให้เพื่อนๆ อยู่บ่อยๆ ID4 ได้เรียนรู้และปรับตัวในการอยู่ในสังคมว่าเขาจะต้องเป็นทั้งผู้รับและผู้ให้

ต่อมาเมื่อเขาเรียนจบ เขาได้เข้าทำงานเป็นหัวหน้าฝ่ายกฎหมาย ที่หน่วยงานแห่งหนึ่ง ลูกน้องของเขาบางคนเป็นคนตาดี หลายๆ ครั้งก็มีแผนกอื่นมาขอความช่วยเหลือจาก ID4 ในการตัดสินใจงานต่างๆ ID4 รู้สึกภูมิใจที่ในวันนี้เขาไม่ต้องพึ่งพาใคร และที่ภูมิใจขึ้นไปอีกคือผู้อื่นต้องมาพึ่งพาเขา

จากหลายปีที่ผ่านมา ทำให้ในวันนี้เวลาที่เขาเจออุปสรรค เขาคิดเสมอว่าเขาเปลี่ยนผ่านจากตาดีมาตาบอด และเขาสามารถผ่านมาได้จนถึงทุกวันนี้ เพราะฉะนั้นสิ่งอื่นๆ ก็เป็นเรื่องง่าย เมื่อนึกถึงสิ่งนี้ทำให้อุปสรรคในเรื่องนั้นกลายเป็นเรื่องเล็กน้อย เขาก็จะกลับมาตั้งมองปัญหาและคิดแก้ปัญหาไปเรื่อยๆ

### สรุปบทสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 5 : ID5

ID5 สูญเสียการมองเห็นจากการเกิดอุบัติเหตุทางรถจักรยานยนต์ ID5 ได้รับบาดเจ็บสาหัสโดยเฉพาะบริเวณใบหน้าได้รับบาดเจ็บมากที่สุดและดวงตาได้รับการกระทบกระเทือนจากอุบัติเหตุ บริเวณใบหน้าต้องใช้เหล็กมาตามเพื่อสร้างโครงหน้าใหม่ ในเวลานั้นคุณหมอตัดสินใจรักษาบริเวณอื่นๆ ก่อน ยังไม่ได้รักษาใดๆ บริเวณดวงตาเนื่องจากรอแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เวลาผ่านไปประมาณ 4 เดือน ID5 จึงถูกส่งตัวไปรักษาดวงตาที่โรงพยาบาลที่มีแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เมื่อไปพบคุณหมอปรากฏว่าคุณหมอบอกว่า เลนส์ตากับจอประสาทตาขาดเกือบหมดแล้วและเนื่องจากมารักษาช้าเกินไปจึงทำให้ความยากในการรักษาให้กลับมามองเห็นเป็นเรื่องยาก แต่ถึงอย่างไรคุณหมอก็จะรักษาอย่างดีที่สุด

เมื่อคุณหมอรักษาดวงตาอยู่ระยะหนึ่งแต่ก็ไม่ช่วยให้การมองเห็นดีขึ้นมากนัก ตาข้างขวา บอดสนิทไม่สามารถเห็นแสงได้ ส่วนตาข้างซ้ายก็เหลือการมองเห็นน้อยมาก สิ่งที่เกิดขึ้นกับเขามัน ยากเกินกว่าที่เขาจะรับได้ ข้าคนรักที่ก่อนหน้านี้จะแต่งงานกันก็มาทิ้งเขาไปทำให้เขาสิ้นหวังกับ ชีวิต รู้สึกวิตกกังวลในการใช้ชีวิตเมื่อมองไม่เห็นแล้วเขาจะต้องใช้ชีวิตอย่างไร และเขาจะต้องเป็น ภาระของคนอื่นด้วยหรือเปล่า เขาทนกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเองไม่ได้ เขาจึงตัดสินใจฆ่าตัวตาย เขา พยายามฆ่าตัวตายอยู่หลายครั้ง แต่ก็เขาไม่ตายอย่างที่ใจเขาต้องการ เมื่อจะตายก็ตายไม่ได้ เขาก็ เลยใช้ชีวิตอยู่ไปวันๆ เป็นเวลาสองปีครึ่งที่เขาปล่อยชีวิตของเขาแต่ละวันให้ผ่านไป เวลาส่วนใหญ่ ของเขานั่งอยู่บนพื้นเอามือกดเข้าไว้ ไม่ตัดผมไม่ตัดเล็บ เวลาแต่ละวันผ่านไปเรื่อยๆ มันมีความ ทุกข์อยู่ในนั้นมากมายเกินกว่าที่เขาจะสามารถเผชิญได้ในขณะนั้น สมองของเขาว่างเปล่าไม่คิดถึง เรื่องอะไรทั้งนั้น ไม่รับรู้ ไม่รู้สึกกับสิ่งที่อยู่รอบตัว ในบางครั้งก็เกิดคำถามขึ้นว่า ที่ผ่านมาเขาทำดี มาตลอด ทำงานส่งเสียตัวเองเรียน เป็นเสาหลักของครอบครัวแต่ผลที่ตอบรับทำไม่จึงเป็นเช่นนี้ เขาพยายามจะหาคำตอบ หาเหตุผลที่มันจะทำให้เขายอมรับได้ว่าเพราะอะไรเขาจึงต้องมาอยู่ใน สภาพเช่นนี้

จนวันหนึ่งลูกพี่ลูกน้องที่เขารักมากมาตายจากเขาไป ID5ฝันว่าลูกพี่ลูกน้องคนนี้มีมาชวนให้ ไปอยู่ด้วย ในฝันเขาปฏิเสธและไม่ยอมไป เมื่อตื่นขึ้นมาเขาได้ตระหนักว่า จริงๆแล้วเขายังอยากมีชีวิต อยู่บนโลกใบนี้ ยังคิดว่าตนมีคุณค่าอยู่ ยังสามารถทำอะไรได้มากกว่าที่เป็นอยู่ตอนนี้ ความรู้สึกที่รู้สึกว่าคุณค่าตนเองยังมีคุณค่าเป็นจุดเริ่มต้นให้เขาลุกขึ้นมาอีกครั้ง เขารู้สึกว่าเขาจะอยู่อย่าง นี้ต่อไปไม่ได้แล้ว เขาต้องดิ้นรนทำอะไรสักอย่าง เขาเริ่มแสวงหาความช่วยเหลือโดยโทรที่ 1113 เพื่อจะถามว่ามีหน่วยงานไหนที่ฝึกคนพิการทางการมองเห็นบ้าง เขาได้รับคำแนะนำมาหลาย หน่วยงาน แต่การเดินทางมาหน่วยงานที่สะดวกที่สุดคือวิทยาลัยราชสุดาที่มีการฝึกอบรมฟื้นฟู สมรรถภาพคนพิการ เมื่อได้รับคำแนะนำมา ID5 ติดต่อไปยังวิทยาลัยราชสุดาเพื่อขอทราบข้อมูล ในเวลานั้นจำนวนคนที่เข้ารับการฝึกอบรมในคอร์สที่เร็วที่สุดเต็มแล้ว ต้องรอไปก่อนจนกว่าจะเปิด คอร์สใหม่ ID5 ก็ยังไม่ละความพยายามเขาหมั่นโทรไปสอบถามอยู่เรื่อยๆว่าจะมีการอบรมอีก เมื่อไร จนเจ้าหน้าที่ยอมให้เขาเข้ามาเรียนเพิ่มอีก 1 คน

ก้าวแรกที่ได้เข้าไปที่วิทยาลัยราชสุดา เขาสัมผัสได้ว่าบนโลกนี้ยังมีคนที่ด้อยกว่าเขาอีก เยอะมาก บางคนมองไม่เห็นเลยแม้แต่แสงก็มองไม่เห็น การได้พบเจอและพูดคุยกับคนที่สูญเสีย การมองเห็นคนอื่นๆ ทำให้เขารู้ว่าคนอื่นไม่ได้แตกต่างจากตนเอง เมื่อแรกก็รับไม่ได้เหมือน ID5 แต่ ในวันนี้บุคคลเหล่านี้สามารถเรียนจบระดับปริญญาโทด้วยการส่งเสียตัวเองเรียน สิ่งที่ได้รับฟังและ รับรู้ยังทำให้ ID5 มีกำลังใจที่จะเรียนรู้ฝึกฝนทักษะ และมีชีวิตของผู้ที่สูญเสียการมองเห็นอีกหลาย คนที่เขาได้รับรู้ ทั้งบุคคลที่เขาได้รู้จักพูดคุยและบุคคลที่เป็นตำนานที่ผู้พิการทางสายตาที่ได้รับการ เล่าต่อกันมาว่ามีความสามารถมาก สามารถช่วยเหลือตนเองได้ทุกอย่างและใช้ความรู้

ความสามารถในการเรียนจนได้รับทุนไปเรียนต่อต่างประเทศและใช้ชีวิตอยู่ในต่างประเทศคนเดียว ยิ่ง ID5 ได้รับรู้ก็ยิ่งเกิดกำลังใจในการเรียนและการฝึกฝน ID5 เรียนรู้ทักษะการใช้ไม้เท้าและหมั่นฝึกฝน เมื่อเทียบกับเวลาที่เรียนไม้เท้ามา ID5 ถือว่ามีทักษะที่ดีกว่าคนที่เรียนมาด้วยกัน นอกจากนี้ไม้เท้าแล้วเขายังเรียนคอมพิวเตอร์ ID5 มีทักษะทางคอมพิวเตอร์อยู่แล้ว เขาเรียนเพิ่มเติมในส่วนวิธีการใช้คอมพิวเตอร์ของผู้พิการทางสายตาที่มีโปรแกรมเสียงมาช่วยพูดให้ได้ยินแทนการใช้สายตา การได้มาเรียนที่วิทยาลัยราชสุดาทำให้ ID5 รู้จักการใช้ชีวิต ที่นี้ทำให้เขามั่นใจได้ว่าชีวิตยังสามารถก้าวเดินต่อไปได้ เมื่อเรียนจบคอร์สจากที่วิทยาลัยราชสุดาแล้ว ID5 มุ่งมั่นที่จะพัฒนาตนเองต่อไป ถึงแม้จะยังไม่สามารถบอกออกมาเป็นรูปธรรมได้ชัดเจนแต่ในหัวใจก็เต็มเปี่ยมไปด้วยความมุ่งมั่นและมั่นใจในการก้าวเดินต่อไป ปัจจุบันนี้ ID5 รับสอนคอมพิวเตอร์ให้กับผู้พิการทางสายตา เขาจะเดินทางด้วยตนเองโดยรถสาธารณะไปถึงบ้านของผู้เรียน และมักเล่าเรื่องของตนเองเพื่อเป็นกำลังใจให้แก่ผู้อื่นต่อไป ID5 รู้สึกภูมิใจในสิ่งที่ตัวเองเป็นและทำอยู่ในขณะนี้

### สรุปบทสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักรายชื่อที่ 6 : ID6

ตอนอายุ 8 ขวบ ID6 สูญเสียการมองเห็นของดวงตาข้างซ้ายไป ID6 รู้สึกว่าตนเองมีอะไรไม่เหมือนเพื่อน รู้สึกแปลกแยกออกมาจากเพื่อนๆ ID6 จึงพยายามทำทุกอย่างให้เหมือนกับเพื่อนๆ ปัญหาทางสายตาด้านขวาการมองเห็นที่เหลืออยู่ก็ลดลงเรื่อยๆ ตอนชั้น ป.6 ถึงแม้จะนั่งหน้าสุดของชั้นเรียน ID6 ก็แทบจะมองไม่เห็นกระดาน แต่ ID6 ก็พยายามปลอบใจว่าตนเองยังปกติ และพยายามหาเหตุผลว่าตนเองยังทำทุกอย่างได้เหมือนเดิม เล่นกีฬา บันจี้จรวด ยิมเมเตอร์ไฮค์ เรียกได้ว่าเพื่อนๆ ในวัยนั้นทำกิจกรรมอะไรกัน ID6 ก็สามารทำได้หมด ดังนั้นตนเองยังปกติเหมือนเดิม แต่ในความเป็นจริงแล้ว ID6 ก็รู้อยู่แก่ใจว่าไม่เหมือนเดิม การดำเนินชีวิตในบางส่วนเปลี่ยนไป เช่น ต้องกลับบ้านเร็ว เพราะหากแสงอาทิตย์ค่อยๆ ลดลงไปเท่าไร นั่นหมายความว่าอาการมองเห็นของเขาก็ลดลงไปเท่านั้นด้วย

ในระหว่างนี้ ID6 ก็ยังรักษาดวงตาข้างที่เหลืออยู่ด้วย โดยต้องไปโรงพยาบาลที่กรุงเทพฯ อยู่บ่อยๆ ด้วยความอับอายไม่อยากจะให้เพื่อนรู้ในสิ่งที่ตนเองเป็น ID6 จึงบอกเพื่อนๆ ว่าที่ขาดเรียนไปครั้งละ 2-3 วัน หรือบางครั้งก็เป็นอาทิตย์นั้น แม่พาไปเที่ยว และมักซื้อขนมมาฝากเพื่อนๆ คุณหมอแนะนำการปฏิบัติตัวให้แก่ ID6 เพื่อที่จะรักษาการมองเห็นที่เหลืออยู่ให้ยาวนานที่สุด แต่ ID6 ก็ไม่ได้ปฏิบัติตามเพราะต้องการจะทำทุกอย่างให้เหมือนเพื่อนๆ ซึ่งบางครั้งก็เกิดอุบัติเหตุขึ้น เรื่องราวเหล่านี้เป็นเหมือนความลับสุดยอดของ ID6 เขาไม่เคยบอกรุ่นพี่ที่เขารู้จักให้ใครฟัง แม้กระทั่งผู้เป็นแม่ เขาก็ไม่เคยบอก ทั้งๆ ที่ในใจลึกๆ เขาก็ต้องการคนที่เขาจะปรึกษาและรับฟัง ปัญหาของเขาเหมือนกันแต่เขาไม่รู้ว่าจะสามารถคุยกับใครได้ เหลือเพียงคนเดียวที่เขาจะคุยได้



ด้วยในเวลานั้นก็คือ “ตัวเอง” เขาใช้ชีวิตอยู่ด้วยความหวาดระแวงและความหวาดกลัว เขาอยู่กับความทุกข์ภายในจิตใจที่ไม่สามารถเล่าให้ใครฟังได้เรื่อยมาจนเขาเรียนชั้น ม.2 เขาก็ได้รับการผ่าตัดใหญ่อีกครั้ง

การผ่าตัดครั้งนี้สิ่งที่เกิดขึ้นมันไม่เหมือนการผ่าตัดทุกครั้งที่ผ่านมา ทุกๆครั้งที่หมอเข้ามาตรวจ คุณหมอก็ถามว่าเห็นแสงหรือยัง หากเป็นครั้งที่ผ่านๆมา ID6 ก็ยังสามารถเห็นแสงได้บ้างแล้ว แต่ครั้งนี้เขากล้มมองไม่เห็นอะไรเลย ID6 กังวลกับสิ่งที่เกิดขึ้นเรื่อยมา จนวันหนึ่งคุณหมอกถามเขาว่าชอบเล่นดนตรีไหม? อยากเรียนหนังสือต่อหรือเปล่า? และสุดท้ายคุณหมอก็บอกว่าโรงเรียนที่แนะนำให้เขาไปเรียนต่อ นั่นคือโรงเรียนสอนคนตาบอด ค่ะ นั่นเขาเฝ้าถามตัวเองว่า “ตกลงเรากลายเป็นคนตาบอดแล้วหรือ” เขาไม่เคยคิดมาก่อนว่าวันหนึ่งเขาจะต้องกลายเป็นคนตาบอด ถึงแม้เขาจะมองเห็นข้างเดียวแต่เขาก็คิดว่าตนเองเป็นคนปกติ เขานึกไปถึงภาพคนตาบอดที่ขอทาน ชายลือตเตอร์ ภาพคนตาบอดที่เขาเคยเห็นในสังคมมันยิ่งทำให้เขารับกับสิ่งที่ตนเองเป็นในขณะนี้ไม่ได้ เขารู้สึกเคืองแค้น สิ้นหวัง เขาไม่รู้ว่าชีวิตจะไปทางไหน เขาจะดำเนินชีวิตต่อไปอย่างไร เขาไม่กะจิตกะใจจะทำอะไรทั้งนั้น และในคืนนั้นเขาเกือบจะฆ่าตัวตาย แต่โชคดีที่พยาบาลที่ผ่านมารีเรียกเขาไว้

เมื่อถึงวันที่เขาออกจากโรงพยาบาลเขาขอให้แม่พาเขาออกมาทางข้างโรงพยาบาล เขาไม่อยากจะออกทางหน้าโรงพยาบาลเพราะว่าคนเยอะ เขารู้สึกอายที่คนอื่นจะมาเห็นเขาในสภาพนี้ ในใจตอนนั้นนอกจากอายแล้วก็ยังรู้สึกกลัว กลัวชน กลัวตก พอออกจากโรงพยาบาลเขาก็กลับมาอยู่บ้าน

เมื่อญาติพี่น้องผู้ชายของเขากลับมาเยี่ยมเพื่อต้องการจะให้กำลังใจ แต่ภาพที่ ID6 เห็นในขณะนั้นคือ พ่อแม่และญาติๆที่มาเยี่ยมเขาร้องไห้กันอย่างหนัก ID6 ที่รู้สึกว่าเขาสูญเสียอยู่แล้ว ก็ยังรู้สึกว่าสูญเสียมากขึ้นไปอีก ตอนนั้น ID6 ไม่อยากจะทำอะไรตรงนั้น ไม่อยากได้ยินเสียงร้องไห้ แต่เขาก็ไปไหนไม่ได้ ID6 ไม่กล้าออกไปไหนเลย เขาสูญเสียความมั่นใจในตัวเองในการทำกิจกรรมต่างๆ รู้สึกอึดอัดกับสิ่งที่ตัวเองเป็น ด้วยจิตใจที่เป็นทุกข์ในขณะนั้น ID6 กลายเป็นคนที่อารมณ์ร้อน เมื่อมีสิ่งที่ไม่ถูกใจเขาก็ทำลายข้าวของหรือบางครั้งก็ทำร้ายตัวเอง และมักจะปลีกตัวออกผู้คน

เมื่อ ID6 อยู่บ้านมาประมาณเดือนกว่าๆ ทางโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพก็ติดต่อมาให้ไปเรียน (เนื่องจากคุณหมอเป็นคนติดต่อโรงเรียนให้ ID6 จึงสามารถเข้ามาเรียนที่โรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพได้อย่างรวดเร็ว) ตอนแรกที่เข้าไปเรียน ID6 สภาพจิตใจ ID6 ก็ยังไม่พร้อมเท่าไร แต่เพื่อนที่โรงเรียนสอนคนตาบอด และพ่อแม่ก็ให้กำลังใจมาตลอด ท่านทั้งสองก็ดูแล ID6 เป็นอย่างดี ที่โรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพเป็นจุดเริ่มต้นในการปรับวิธีคิด ปรับตัวเองกับสภาพแวดล้อม ปรับการใช้ชีวิต ID6 ปรับสภาพการเดิน เริ่มสังเกตกำแพง สังเกตวิธีการเดิน และเริ่มเรียนอ่านเขียนที่นี้(อักษรเบรลล์) นอกจากปรับวิธีการใช้ชีวิตประจำวันแล้ว ที่นี้ ID6 ก็ได้ปรับ

สภาพจิตใจไปพร้อมๆกัน การเข้ามาเรียนที่นี่เป็นการเปิดโลกการรับรู้ของ ID6 อย่างมาก เมื่อเข้ามาอยู่ที่นี้จากที่รู้สึกแปลกแยก ความแปลกแยกนั้นก็ค่อยๆจางลงเมื่อได้พบว่ามีคนที่เหมือนตนเองอีกมากมาย และคนเหล่านั้นก็สนุกสนานเฮฮาและใช้ชีวิตได้ นำความแปลกใจมาสู่ ID6 และทำให้นึกเปรียบเทียบสิ่งที่รับรู้กับชีวิตของตนเอง เมื่อเห็นคนอื่นมีชีวิตอยู่ได้ทำให้ ID6 รู้สึกมีกำลังใจ และคิดว่าตนเองก็ต้องอยู่ให้ได้ จากชีวิตที่ขมวดปมจนไม่รู้ทางออกว่าจะแก้มันได้อย่างไร มาถึงวันนี้มันค่อยๆคลายตัวออก เช่นเดียวกับจังหวัดชีวิตของ ID6 ที่ค่อยๆผ่อนคลาย

เมื่อผ่านไปปีหนึ่งก็ถึงช่วงเวลาปิดเทอม ID6 ก็กลับบ้านที่จังหวัดร้อยเอ็ด เจอเพื่อนกลุ่มที่มีมอเตอร์ไซค์เล่นด้วยกัน ID6 นอนอยู่บนบ้านเก็บตัวอย่างดี นอนฟังเสียงมอเตอร์ไซค์ที่เพื่อนบิดผ่านไปแล้วก็นอนร้องไห้ รู้สึกเสียใจที่ในวันนี้ไม่สามารถขี่มอเตอร์ไซค์ที่ตัวเองรักได้อีกแล้ว สิ่งที่ได้ในตอนนั้นคือเดินลงจากบ้านไปที่มอเตอร์ไซค์ของตัวเองลูบๆคลำๆเล่น เบิ้ลน้ำมันให้ได้ยินเสียงเครื่อง มันเป็นสิ่งที่ ID6 ทำได้ในตอนนั้น เขาได้แต่อยู่บนบ้าน ฟังเพลง เอาหูฟังอุดหูเพื่อที่จะไม่ต้องได้ยินเสียงกลุ่มมอเตอร์ไซค์ของเพื่อนๆ ฟังเพลงไปร้องไห้สลบกันไป นี่คือนาทีที่เกิดขึ้นในตอนนั้น ผู้ใหญ่แถวบ้านที่ทราบข่าว ID6 กลับมาก็มาเยี่ยม ทุกคนก็มาร้องไห้เสียใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับ ID6 ความรู้สึกเมื่อ 1 ปีที่ผ่านมากลับมาอีกครั้ง เสียงร้องไห้จากคนรอบข้างดูเหมือนจะเป็นมีดที่บาดลงในใจเขาทุกครั้งที่เขาได้ยิน ID6 ไม่ได้มีความสุขในการกลับบ้านในครั้งนั้นเลย

พอเปิดเทอม ID6 ก็กลับมาที่โรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพอีกครั้ง มีกีฬาให้เล่นคือ โกลด์บอล (วิธีการเล่นคล้ายฟุตบอลแต่จะแตกต่างกันที่ภายในลูกบอลจะใส่กระดิ่งไว้) มีการเล่นดนตรีร้องเพลงกับเพื่อนๆ กิจกรรมต่างๆเหล่านี้มันทำให้ ID6 เพลิดเพลินจนลืมเรื่องทุกข์ใจไป

พอปิดเทอมปีที่สอง ID6 ก็กลับบ้านอีกครั้งหนึ่ง ในครั้งนี้แตกต่างไป เนื่องจากเพื่อนๆที่โรงเรียนมาเยี่ยมเยียนที่บ้าน มาคุยมาถามไถ่สารทุกข์สุกดิบ ทำให้ ID6 รู้สึกมีกำลังใจ เพื่อนพาไปซื้อนมมอเตอร์ไซค์แล้วขับเร็วๆอย่างที่ ID6 ชอบ มันทำให้เขามีความสุขมาก

เมื่อมาถึงเวลานี้ ID6 มีความมั่นใจในการใช้ชีวิตมากขึ้น จากที่เคยกลัวการเดินทางว่าจะชนะอะไร หรือจะตกนูนตกนี้หรือเปล่า ความรู้สึกนี้ก็หายไปแล้ว เรียนรู้ที่จะใช้ไม้เท้าในการเดินทาง เรียนรู้วิธีการในการกินข้าวอาบน้ำแช่ตัว ID6 เริ่มมีความสุขกับชีวิตแบบนี้ ก็ดำเนินชีวิตมาเรื่อยๆ โรงเรียนมักมีกิจกรรมมาให้ร่วมทำเสมอๆ ในหลายๆครั้งกิจกรรมเหล่านี้สังคมก็เข้ามามีส่วนร่วมช่วย อย่างเช่นครั้งหนึ่ง ID6 ได้ไปร่วมกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อคนตาบอด มีศิลปินดารามาร่วมงานและของขวัญให้จับฉลากมากมาย การได้เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ทำให้ ID6 เจอกับดาราทองที่ตัวเองชื่นชอบและได้เงินรางวัล 6,000 บาท สิ่งที่เกิดขึ้นทำให้ ID6 รู้สึกว่าตัวเองโชคดีและหากไม่ตาบอดคงไม่ได้รับโอกาสเหล่านี้ นอกจากนี้แล้วเมื่อเรียนจบชั้นมัธยมจากโรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพแล้ว ID6 ก็ไปเรียนต่อด้านวิชาชีพการนวดที่ศูนย์พัฒนาสมรรถภาพคนพิการ ปากเกร็ด ในครั้งนั้นได้มีการคัดเลือกคนตาบอดไปป็นเขาที่ต่างประเทศ ID6 ก็ร่วมการคัดเลือกด้วยและได้รับการ

คัดเลือกให้ไปร่วมงาน ครั้งนี้เป็นอีกครั้งหนึ่งที่ทำให้ ID6 รู้สึกว่าถ้าไม่ตาบอดคงไม่มีโอกาสได้ไปต่างประเทศ หากยังตาดีอยู่จะเรียนจบชั้นมัธยมหรือเปล่านั้นไม่รู้ ครอบครัวก็ร่วมยินดีไปกับ ID6 ด้วย ครั้งนี้เป็นเรื่องที่น่ายินดีอย่างมาก และทำให้ ID6 เริ่มมีความภูมิใจในการเป็นคนตาบอด

และเมื่อเรียนจบจากศูนย์พัฒนาสมรรถภาพคนพิการ ปากเกร็ด ID6 ก็ได้ทำงานนวดที่เรียนมา การทำงานนวดทำให้ ID6 สามารถเก็บเงินและช่วยแม่ดาวน์บ้านได้ นี่เป็นอีกความภูมิใจที่เกิดขึ้นในชีวิต

ID6 เป็นคนที่รักในการเล่นดนตรีมาตลอด เขาเล่นกีตาร์และแต่งเพลงเพื่อเข้าประกวดอยู่เสมอ มีอยู่ครั้งหนึ่งเขาแต่งเพลงส่งเข้าประกวด ในงานนี้ไม่ใช่เป็นการประกวดที่รับแต่คนตาบอดเป็นงานประกวดที่เปิดรับผู้ประกวดทุกคน ผลปรากฏว่า ID6 ได้รับรางวัลจากการส่งเพลงเข้าประกวดในครั้งนี้ ทำให้ ID6 เกิดความมั่นใจว่าตนเองสามารถทำได้ สิ่งที่เกิดขึ้นมันไม่เกี่ยวกับความตาบอดแล้ว ตนเองมีความสามารถ และมีการประกวดอีกหลายครั้งที่ ID6 ได้รับรางวัล และสุดท้ายเมื่อสองปีที่แล้ว ID6 ได้ไปเล่นดนตรีที่มาเลเซีย ในงานนั้นมีท่านสุลต่านมาร่วมงาน และ ID6 ได้รับการรับรองเป็นอย่างดี มันทำให้เขารู้สึกประทับใจอย่างมาก รู้สึกขอบคุณที่ตาบอด มีความสุขกับสิ่งที่เป็นอยู่ และภูมิใจในตนเองมากๆ ในวันนี้ความรู้สึกอับอายมันละลายหายไปหมด

การที่ ID6 ได้ไปร่วมกิจกรรมทางสังคมต่างๆ ที่จัดขึ้น ทำให้เขาได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เสมอ ครั้งหนึ่ง ID6 ไปร่วมกิจกรรมกับ Art for All (เป็นที่สนับสนุนให้ใช้ศิลปะกับคนพิการทุกประเภท) การได้มาที่นี้ทำให้เขาได้เห็นคนพิการประเภทอื่นๆ ที่ชัดเจนที่สุดในใจเขาคือคนพิการทางการเคลื่อนไหวที่นั่งอยู่บนรถเข็น เขานึกเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลที่เขาเห็น ทำให้เขาเกิดความรู้สึกว่าตนเองสบาย ตนเองสามารถเคลื่อนไหวได้อย่างอิสระ เวลาที่มีสิ่งที่ยากลำบากเกิดขึ้นในชีวิตเมื่อมองกลับไปบุคคลเหล่านี้ก็ทำให้ ID6 เกิดกำลังใจ และสุดท้ายทำให้ ID6 ได้คิดว่า “น่าจะมีความสุขกับชีวิตแบบที่เป็นมากกว่าไปมองว่าตนเองต้องมีเหมือนคนอื่น ต้องได้เหมือนคนอื่น”

### สรุปบทสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 7 : ID7

ID7 สูญเสียการมองเห็นจากการที่พยายามฆ่าตัวตายด้วยอาวุธปืนเนื่องจากกระแวงว่าหญิงคนรักของตนจะไปคบกับผู้ชายคนอื่น ผลที่เกิดขึ้นกระสุนได้ไปตัดเส้นประสาทตาและเส้นประสาทการรับรู้กลิ่น ทำให้เขาสูญเสียการมองเห็นและการได้กลิ่นอย่างถาวร เมื่อแรกที่เขา มองไม่เห็นเขายังรู้สึกมีความหวังที่จะรักษาตัวได้ พ่อและแม่ทำทุกวิถีทางที่จะทำให้เขากลับมา มองเห็นอีกครั้ง ไม่ว่าจะเป็นการพาไปรักษาที่โรงพยาบาลเอกชนที่มีชื่อเสียง การรักษาทางไสยศาสตร์ การทรงเจ้า ตอนนั้นเขาอยู่ในช่วงไม่รู้ว่าเขาจะมองไม่เห็นจริงๆ แต่พ่อได้รักษาทุกทางแล้ว ก็ทำให้เขารู้ว่าเขาจะต้องมองไม่เห็นไปตลอดชีวิต เมื่อรับรู้อย่างแน่ชัดแล้วว่าตนไม่สามารถมองเห็น

ได้อีก ID7 ก็เกิดความเครียด วิดกกังวลในการดำเนินชีวิตของตน ไม่ว่าจะเป็นการกินข้าวกังวลว่า จะกินตรงปากไหม การเดินไปไหนมาไหน รวมทั้งใครจะเลี้ยง ID7 และอยู่กับ ID7 ตลอดไป ช่วงนั้น ในใจก็ครุ่นคิดถึงแต่เรื่องเหล่านี้ เขาอยู่บ้านเฉยๆ คนในครอบครัวช่วยเหลือในการดำเนินชีวิตของเขาทุกอย่าง นอกจากความวิตกกังวลในการดำเนินชีวิตแล้ว ID7 ก็รู้สึกว่าที่ตนเองต้องเป็นอยู่แบบนี้ เนื่องจากหญิงคนรักของตนที่ทำให้ตนระแวงและท้ายที่สุดต้องฆ่าตัวตาย เขาโทษว่าที่ตัวเองต้องเป็นอยู่แบบนี้เนื่องมาจากคนอื่น ในระหว่างที่อยู่บ้านนี้ ID7 ก็ได้หนีภัยออกไปถึงภาพคนตาบอดที่ตนเอง เคยเห็นว่าพวกเขาสามารถเดินทางไปไหนมาไหนได้ด้วยไม้เท้า ตรรกนี้ทำให้ ID7 มีความหวังที่จะช่วยเหลือตนเอง ID7 จึงบอกให้อาไปซื้อไม้เท้าให้ และได้รับคำแนะนำให้เข้ามาเรียนไม้เท้าที่ โรงเรียนสอนคนตาบอดกรุงเทพ ID7 ก็เข้าไปเรียนแต่ด้วยสภาพจิตใจที่ไม่พร้อมเนื่องจากเพิ่งผ่าน เหตุการณ์มาเพียง 3-4 เดือน เมื่อนั่งเรียนไป ID7 จึงมักจะนึกถึงเรื่องเก่าๆ จนร้องไห้ออกมา เมื่อเป็นเช่นนั้นทางโรงเรียนจึงให้กลับบ้านไป หากพร้อมเมื่อไรให้กลับมาเรียนใหม่

เมื่อกลับไปอยู่บ้านในใจก็ยังครุ่นคิดถึงคนรัก และวิตกกังวลในการดำเนินชีวิต ระหว่างที่อยู่บ้านไม่มีอะไรทำก็นอนฟังวิทยุไปเรื่อยๆ จนวันหนึ่งบังเอิญได้ไปฟังคลื่นธรรมะ เมื่อได้ฟังครั้งแรก ก็รู้สึกชอบ ID7 จึงฟังเรื่อยมา ธรรมะได้บรรยายเรื่องกรรม ก็ทำให้ความทุกข์ในใจเบาลงไปบ้างเมื่อคิดว่าที่เกิดขึ้นกับตนเองมันเป็นกรรมซึ่งเป็นผลมาจากการกระทำของตน ความร้อนในใจจากความโกรธในการที่โทษผู้อื่นว่าเป็นสาเหตุในตนเองมองไม่เห็นจึงค่อยๆ ลดลงจน ID7 ไม่รู้สึกโกรธและโทษคนรักเก่าของตนอีก เมื่ออยู่บ้านมาเรื่อยๆ ID7 ก็เกิดความรู้สึกเบื่อเพราะไม่มีอะไรทำ ID7 ก็ยังคงนึกถึงไม้เท้า อยากจะได้ไม้เท้ามาสักอัน ID7 ได้เข้ามาเรียนที่โรงเรียนสอนคนตาบอดอยู่สักพักแต่เพียงไม่นานโรงเรียนก็ปิดเทอม ครูที่โรงเรียนแนะนำให้มาเรียนที่วิทยาลัยราชสุดา ID7 จึงมาฝึกทักษะ วิธีการดำเนินชีวิตของผู้พิการทางสายตาที่นี้ เรียนวิธีการใช้ไม้เท้า เรียนอักษรเบรลล์ การเรียนที่นี้เป็นการเรียนเหมือนโรงเรียนประจำ ที่วิทยาลัยราชสุดาจะมีที่พัก ให้พักในที่พักและเรียน ในวันจันทร์ถึงศุกร์ และอนุญาตให้กลับบ้านได้ในวันเสาร์อาทิตย์ ผู้มาเรียนต้องช่วยเหลือตนเองทุกอย่าง ในการได้ไปฝึกไม้เท้า อาจารย์ผู้สอนก็จะฝึกและให้หัดเดินไปด้วยตนเองคนเดียวโดยผู้สอน จะแอบเดินตามโดยไม่ให้ผู้เรียนรู้ ดังนั้น ผู้เรียนทุกคนจึงได้ลองเดินทางด้วยตนเองเพียงลำพัง เมื่อ ID7 ได้ฝึกการใช้ไม้เท้าในช่วงสัปดาห์แรก ID7 ก็เริ่มเกิดความมั่นใจว่าหากฝึกฝนและทำจริงก็จะสามารถทำได้ ที่นี้สอนให้เขาเรียนรู้การใช้สิ่งอื่นแทนการมองเห็น เช่น เมื่อต้องการจะเดินทางโดยรถโดยสารประจำทาง แต่ไม่สามารถมองเห็น ก็ให้ใช้วิธีถามทางจากคนที่ป้ายรถประจำทาง เป็นต้น การเรียนการสอนทำให้ ID7 เข้าใจการวิธีการใช้ชีวิตเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

หลังจากไปเรียนแล้ว ID7 ครุ่นคิดว่าตนจะสามารถใช้ชีวิตอยู่ได้อย่างไรโดยพึ่งพาผู้อื่นให้น้อยที่สุด ดังนั้นเมื่อกลับมาอยู่บ้านอีกครั้ง ID7 ก็พยายามช่วยเหลือตนเองให้มากที่สุด ลองเดินทางไปไหนมาไหนเอง ในตอนแรกครอบครัวก็เป็นห่วงและไม่ยอมให้ไป ID7 จึงค่อยๆ แสดงให้เห็น

บ้านเห็นและเชื่อมั่นว่า ID7 สามารถช่วยเหลือตนเองได้ งานบ้านภายในบ้าน เมื่อก่อนเมื่อถึงเวลา กินข้าวคนในครอบครัวจะตักใส่ชามมาวางไว้ให้ แต่เมื่อไปฝึกทักษะแล้ว ID7 ก็ตักข้าวด้วยตนเอง เพียงแต่ต้องถามว่าแต่ละชามเป็นกับข้าวอะไร หลังจากกินข้าวเสร็จ ID7 ก็สามารถล้างจานได้ด้วยตนเอง ตอนแรกๆครอบครัวก็ยังไม่วางใจนัก ID7 ก็ค่อยๆทำให้เห็นจนท้ายที่สุดครอบครัวเชื่อว่าเขาสามารถทำได้ งานบ้านอะไรที่เขาช่วยทำได้เขาก็จะช่วยครอบครัวทำ การได้มาเรียนที่วิทยาลัยราชสุดาเขาได้อะไรที่มากกว่าวิธีการใช้ไม้เท้า หรือเรียนอักษรเบรลล์ เขายังได้ค่อยๆปรับเปลี่ยนทัศนคติที่มีต่อตนเองและผู้อื่นอีกด้วย

ครอบครัวก็เป็นส่วนสำคัญที่ช่วยในการปรับประคอง ID7 มาเหมือนกัน ในขณะที่ ID7 รู้สึกสูญเสีย คนในครอบครัวก็รู้สึกสูญเสียไม่ต่างไปจากเขาเหมือนกัน โดยเฉพาะพ่อและแม่ ดังนั้นเขาจึงได้รับรู้ว่าพ่อแม่มักจะแอบร้องไห้โดยบังเอิญอยู่บ่อยๆ นั่นทำให้เขาตระหนักได้ว่าความรักที่เขาไขว่คว้าอยากได้จากหญิงสาวอันเป็นที่รัก จริงๆแล้วความรักมันก็อยู่ใกล้ๆตัวเขานั่นเอง เขาหลงไปไขว่คว้าสิ่งที่อยู่ไกลตัว ทั้งๆที่สิ่งที่อยู่ใกล้ตัวก็มีคุณค่ามากมาย นอกจากพ่อแม่ พี่น้องก็ต่างมาดูแลเขา สิ่งเหล่านี้ก็ค่อยๆเป็นเชื้อให้เขามีความมุ่งมั่นที่จะช่วยเหลือตัวเองเพื่อจะได้ไม่เป็นภาระให้กับครอบครัวและทำให้ครอบครัวสบายใจ

เมื่อ ID7 ยอมรับสิ่งที่ตนเองเป็นได้ มันคือจุดเริ่มต้นให้เขาเริ่มที่จะพัฒนาตนเอง มองว่าเขาควรจะต้องทำอะไรต่อไป และเมื่อได้ฝึกฝนเรียนรู้วิธีการจากในศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพแล้ว เขาก็ได้ออกมาใช้ชีวิตจริงๆในสังคม เมื่อต้องออกมาเดินทางด้วยตัวเอง บางครั้งเขาก็รู้สึกท้อที่ไม่ได้รับความช่วยเหลือ เช่น ถามทางก็ไม่มีใครตอบ แต่เขาก็มองในด้านบวกว่า จริงๆแล้วที่คนเขาไม่ตอบเขาอาจจะรีบไปทำงาน ซึ่งการคิดอย่างนี้ทำให้เขาสบายใจขึ้น ID7 ต้องเรียนรู้ที่จะถามมากขึ้น เพราะเมื่อมองไม่เห็นแล้ว การเดินทางไปไหนมาไหนก็สำคัญที่การถามทางจากคนรอบข้าง ID7 ค่อยๆปรับตัวเองจากที่ไม่ค่อยพูดก็พูดมากขึ้น จากการค่อยๆเรียนรู้ที่ผ่านมามาทำให้ทุกวันนี้ ID7 สามารถเดินทางไปไหนมาไหนได้ด้วยตนเอง

นอกจากพัฒนาตนเองในการช่วยเหลือตนเองแล้ว ID7 ก็ยังมีความมุ่งมั่นที่จะเรียนหนังสือต่อให้จบระดับปริญญาตรีที่มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต เขาต้องใช้ความพยายามในการเรียนอย่างมาก ต้องขยันมากกว่าคนอื่นหลายเท่า เขาเรียนได้ผลการเรียนที่ดี มันทำให้เขารู้ว่าเขาสามารถทำได้หากเขามั่นใจ เขาเรียนจนจบระดับปริญญาตรี จากนั้นเขาก็แต่งงานกับผู้หญิงคนหนึ่งที่เคยเรียนด้วยกันในชั้นเรียน และปัจจุบันมีครอบครัวที่อบอุ่นมีลูกชาย 1 คน ท้ายที่สุดเขาได้เรียนรู้ว่า ที่ผ่านมามีเขาสามารถที่จะผ่านจากคนที่มองเห็นต้องกลายเป็นคนมองไม่เห็นมาได้ ปัญหาอย่างอื่นมันก็เล็กลง เขามั่นใจในสิ่งที่จะต้องเผชิญต่อไปข้างหน้า

## สรุปบทสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักรายที่ 8 : ID8

ID8 ประสบอุบัติเหตุทางรถจักรยานยนต์ ทำให้ดวงตาทั้งสองข้างสูญเสียการมองเห็นไปทั้งหมด ID8 รักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาล 25 วัน ในช่วงที่รักษาตัวคุณหมอก็มาตรวจดวงตาซึ่งตอนนั้นก็ไม่เห็นแสงแล้ว แต่ ID8 ก็ยังไม่ได้คิดอะไรมาก คิดว่าตนเองเกิดอุบัติเหตุ เจ็บตัว ก็รักษาตัวเมื่อพอรู้แน่ชัดแล้วว่าตนเองจะมองไม่เห็น ID8 เกิดความรู้สึกกังวลเล็กน้อยว่าจะทำอย่างไรต่อไป แต่ในตอนนั้นยังไม่ได้คิดมาก เพราะนอนรักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาล แต่ก็เริ่มเห็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตตนเอง เช่น ไม่สามารถอ่านการ์ตูน ไม่สามารถดูทีวีได้ ก็เปลี่ยนไปฟังวิทยุ ID8 เพียงรู้สึกว่าได้ทำในสิ่งที่ตนเองไม่เคยทำ จากนั้นก็ออกจากโรงพยาบาลไปอยู่บ้านเพื่อรอเข้าเรียนที่โรงเรียนสอนคนตาบอด เนื่องจากพ่อแม่ได้ติดต่อให้ไปเรียนที่นี้แต่ทางโรงเรียนแนะนำว่าให้กลับไปรักษาตัวก่อนค่อยกลับมาติดต่อโรงเรียนใหม่ ID8 ก็ได้ออกจากโรงพยาบาลมาอยู่บ้าน การได้กลับมาอยู่บ้านนี้ ทำให้ ID8 ได้เห็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองมากมาย เขานึกเปรียบเทียบสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่ตอนนี้กับสิ่งที่เมื่อก่อนสามารถทำได้ การนึกถึงอดีตทำให้คิดมาก เขารู้สึกอึดอัดเวลาที่ได้ยินเสียงที่ตนเองสงสัย เขาอยากรู้ว่าคนอื่นทำอะไรกัน หากเป็นเมื่อก่อนเพียงแค่เขาหันหน้าไปตามเสียงเขาก็จะได้รู้ได้เห็น แต่ตอนนี้ก็ได้แต่สงสัยและคิดมากในสิ่งที่ตนเองเป็น ในบางครั้ง ID8 ก็เกิดความรู้สึกสิ้นหวังกับชีวิต คิดย้อนกลับไปว่าหากวันนั้นตายไปตั้งแต่เกิดอุบัติเหตุก็ไม่ต้องมาลำบากเช่นวันนี้

ครอบครัวให้กำลังใจ ID8 มาตลอด และมักจะบอกข้อมูลเกี่ยวกับคนตาบอดว่าสามารถเรียนหนังสือได้ เมื่อได้ฟังแม่บอกเช่นนั้น ID8 ก็รับรู้ว่าตนเองสามารถทำได้ แต่ยังรู้สึกว่ามันยากลำบาก อีกทั้งไม่ว่าจะทำอะไรได้แต่ก็เป็นคนตาบอดไปทั้งชีวิตอยู่ดี เนื่องจาก ID8 ยังนึกภาพถึงสิ่งที่แม่เล่าให้ฟังไม่ออก เพราะในชีวิตจริง ID8 ไม่เคยเห็นคนตาบอดเรียนหนังสือ และไม่เคยเห็นคนตาบอดทำอะไรได้นอกจากกวณิก คนตาบอดเป็นคนที่รอการช่วยเหลือ ต้องการคนดูแล เมื่อภาพที่รับรู้เกี่ยวกับคนตาบอดแตกต่างกับสิ่งที่แม่เล่าให้ฟัง ID8 จึงคิดเพียงแต่ว่า ถ้าทำได้อย่างที่แม่เล่าให้ฟังมันน่าจะยากลำบาก

ครอบครัวคือกำลังใจที่สำคัญที่สุด ความรู้สึกแรกที่ ID8 ได้รับจากครอบครัวคือ การได้รับการดูแล และครอบครัวชวนให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ในครอบครัว เช่น ให้ช่วยยกกระดาษต้นไม้ ออกไปเดินเล่นด้วยกัน เป็นต้น ID8 รับรู้ว่าครอบครัวถือว่าเขาทำได้จึงชวนให้มาทำกิจกรรมร่วมกัน การที่ครอบครัวทำเช่นนี้เป็นการกระตุ้นให้ ID8 ได้ทำสิ่งต่างๆ ID8 ได้เล่าว่าบางครั้งเขาชี้แจงไปเดินเล่นแต่เมื่อน้องชวนก็ออกไปเดินเล่นตามคำชวนของน้องทั้งๆ ที่ช่วงนั้นเป็นช่วงที่ ID8 ค่อนข้างจะเจ็บตัว นอกจากนี้แล้วแม่มักจะเข้ามาปลอบใจเวลาที่ท้อ แม่เข้ามาอกอดและพูดคุยด้วย

ครอบครัวปฏิบัติเช่นเดียวกับ ID8 เสมอมา การปฏิบัติของครอบครัวทำให้ ID8 รู้สึกว่า ครอบครัวไม่ทอดทิ้ง ไม่รังเกียจ และไม่ได้คิดว่า ID8 เป็นภาระ

การทำกิจวัตรของ ID8 เปลี่ยนไป คือทำสิ่งต่างๆได้ช้าลง ตอนนั้น ID8 รอคอยความช่วยเหลือจากคนในครอบครัวเพราะคิดว่าจะมองไม่เห็นก็ไม่สามารถทำได้ ต้องใช้ตามอง ID8 ไม่ได้ไปโรงเรียน ไม่ได้เจอเพื่อนๆ ไม่ได้มีชีวิตแบบเดิม กิจกรรมต่างๆที่ ID8 ชอบก็ล้วนต้องใช้สายตาในการมอง เช่น เล่นเกมส์ ซ้อมเตอร์ไซค์ อ่านการ์ตูน ดูโทรทัศน์ การไม่สามารถทำสิ่งต่างๆเหล่านี้ได้ ทำให้ ID8 เกิดความรู้สึกอึดอัด ถึงแม้ว่าแม่และน้องจะช่วยเล่าให้ฟังแต่มันก็ไม่สนุกเหมือนเดิม พอเป็นอย่างนี้มาเรื่อยๆ ID8 ก็รู้สึกไม่สนุกกับสิ่งที่เคยชอบ เมื่อทำกิจกรรมที่เคยชอบไม่ได้ ID8 ก็เริ่มเปลี่ยนมาทำกิจกรรมที่ตนเองสามารถทำได้ เช่น ฟังวิทยุหรือฟังเพลง อะไรที่ไม่สามารถทำได้ก็ไม่ทำ เช่น ทีวีดูไม่ได้ก็ปิดซะ ID8 ได้เรียนรู้และยอมรับว่าตนเองมองไม่เห็น และพยายามหาเหตุผลให้ตนเองสบายใจว่า สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นผลมาจากการกระทำของตนเองที่ตนเองประมาทในการขับซิ่งจักรยานยนต์

ในช่วงแรกที่ ID8 ต้องกลายเป็นผู้พิการทางการมองเห็น ID8 รู้สึกอับอาย จึงไม่อยากออกไปพบเจอใคร ค่อนข้างจะเก็บตัวอยู่แต่ในบ้าน และสิ่งที่ทำให้ ID8 ยิ่งเก็บตัวมากขึ้นไปอีกคือการได้ยินคำพูดของเพื่อนบ้านที่บอกว่า เสียหาย ไม่น่าเลย ยังหนุ่มอยู่ คำพูดเหล่านี้มันยิ่งทำให้ ID8 รู้สึกด้อยลงไปอีก รู้สึกว่าการตาบอดมันเป็นปม มันเป็นภาระ ID8 จึงไม่อยากได้ยินคำพูดเหล่านี้อีก เวลากลางวันจึงไม่ค่อยชอบออกจากบ้าน มักจะออกมาเดินเล่นในตอนเย็นตอนที่ไม่มีใครมีคน

จนเมื่อครอบครัวติดต่อหาที่เรียนให้ ID8 ได้คือที่ศูนย์ธรรมมิกชน จังหวัดนครราชสีมา เมื่อ ID8 รู้ว่าตนเองต้องไปเรียนที่นี้ก็รู้สึกตื่นเต้นว่าสิ่งที่จะไปพบเจอจะเป็นอย่างไรบ้าง เมื่อไปถึงโรงเรียนครูก็แนะนำให้รู้จักอักษรเบรลล์และไม้เท้า แนะนำเบื้องต้นว่าไม้เท้าเวลาที่เดินก็แกว่งไปมา ซ้ายขวา และนำมือ ID8 ไปสัมผัสทั้งไม้เท้าและอักษรเบรลล์ และแม่ได้เล่าให้ฟังว่ามีคนตาบอดวิ่งมาด้วย ทำให้ ID8 เกิดความแปลกใจในสิ่งที่คนตาบอดสามารถทำได้ จากนั้นได้เจอเด็กชายในวัยเดียวกันที่รู้ว่า ID8 จะเข้ามาเรียน เข้ามาทักทายพูดคุยสนุกสนาน ที่โรงเรียนมีหลายตึกเหมือนโรงเรียนทั่วไป แต่พวกเขาก็สามารถอยู่กันได้ เดินทางกันได้ จนตอนเย็นก็ได้รู้จักกีฬาที่เขาเล่นกัน ตอนแรก ID8 ไม่รู้ว่าเขาเรียกว่าโกลด์บอล เพราะกีฬาชนิดนี้เล่นเหมือนฟุตบอลทุกอย่างแต่ที่ต่างคือภายในลูกบอลใส่กระดิ่งไว้ เป็นกีฬาที่ดัดแปลงขึ้นเพื่อให้เหมาะสมกับคนตาบอด เมื่อ ID8 ได้เห็นสิ่งต่างๆ ทำให้ ID8 เริ่มมองในแง่บวกว่าจริงๆการมองไม่เห็นก็สามารถมีชีวิตอยู่ได้และมี

ความสุขดี

การเรียนที่นี้เขาฝึกให้นักเรียนช่วยเหลือตัวเองทุกอย่าง นอกจากการเรียนอักษรเบรลล์เพื่อใช้ในการอ่านเขียนหนังสือแล้ว และเรียนไม้เท้าเพื่อสามารถเดินทางไปไหนมาไหนได้ด้วยตนเอง โรงเรียนยังสอนการทำงานบ้านซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในชีวิตประจำวันเหมือนกัน ทั้งซักผ้า รีดผ้า

ตอนแรก ID8 คิดว่างานรีดผ้า คนตาบอดไม่น่าจะทำได้ แต่ที่โรงเรียนก็ได้ฝึกให้ ID8 ทำ จน ID8 สามารถทำได้ และทำให้เกิดความมั่นใจ จากที่เคยมีกรอบว่า ตนเองมองไม่เห็นและสิ่งต่างๆที่ทำก็ต้องใช้ตา แต่ที่โรงเรียนเปลี่ยนทัศนคติของ ID8 ไป ว่า ID8 สามารถทำได้เพียงแค่เปลี่ยนวิธีการเท่านั้น ID8 ได้เรียนรู้หลายอย่างจากที่นี่ การสังเกตเป็นอีกเรื่องหนึ่งที่ ID8 ได้เรียนรู้ เมื่อมองไม่เห็นแล้วการฝึกสังเกตโดยใช้ประสาทสัมผัสที่เหลือเป็นเรื่องสำคัญ เช่น ฝึกฟังเสียง ใช้การสัมผัสมากขึ้น เพื่อใช้แทนตา เป็นต้น การเรียนรู้ที่ค่อยๆสะสมขึ้นทีละเล็กทีละน้อย มันไปเปลี่ยนความรู้สึกเขาว่า การใช้ชีวิตเป็นคนตาบอดไม่น่าจะยุ่งยากเหมือนเมื่อก่อน แต่ถึงอย่างไรก็ตาม บางครั้งที่ ID8 รู้สึกท้อ เมื่อเวลาที่มองไปในอนาคต ID8 รู้สึกว่าระยะทางมันยาวไกล แล้วความรู้สึกยุ่งยากของการมองไม่เห็นก็กลับมาอีกครั้ง แต่ทุกครั้งที่เกิดความรู้สึกแบบนี้ขึ้น ID8 ก็จะเปลี่ยนเป็นมองในแง่ดี พอ ID8 ผ่านช่วงแรกมาได้ คุ่นเคยกับการทำสิ่งต่างๆแล้ว ID8 ก็ไม่ได้กลับไปโทษความตาบอดอีกเลย

ID8 เข้ามาเรียนร่วมชั้นมัธยมศึกษาปีที่สองกับนักเรียนทั่วไป ต้องมีการปรับความคิด ความรู้สึกในการอยู่กับคนรอบข้าง เพราะถึงแม้คนตาบอดจะช่วยเหลือตัวเองได้แต่ก็ต้องมีบางเรื่องที่ต้องการการช่วยเหลือ เมื่อต้องพึ่งพาผู้อื่นจะมาเอาแต่ใจตัวเองไม่ได้ และต้องพยายามไม่ทำให้คนอื่นรู้สึกว่าเป็นภาระ ให้คนอื่นช่วยเหลือน้อยที่สุด ในตอนนั้น ID8 ไม่มีเพื่อนเลยไม่ทำอะไร พยายามทำดีแค่ไหน ชีวิตยังไม่สนุกเหมือนเดิม ชีวิตก็ยังเป็นเรื่องที่ยากลำบากอยู่ จนขึ้นชั้นมัธยมศึกษาปีที่สาม เจอกับกลุ่มเพื่อนที่เข้ามาทำความรู้จักกับ ID8 จึงรู้ว่าก่อนเกิดอุบัติเหตุ ID8 มองเห็น เพื่อนๆจึงพยายามช่วยเหลือให้ ID8 ใช้ชีวิตเหมือนเมื่อก่อน เช่น ให้ซ้อนจักรยาน ซ่อมมอเตอร์ไซด์ ID8 ก็เริ่มมองเห็นชีวิตที่สนุกเหมือนเดิมและชีวิตคนตาบอดก็ไม่ได้ลำบากเลยอะไร ID8 ก็เริ่มสบายๆกับชีวิตมากขึ้น การที่เพื่อนให้โอกาส ID8 ได้ทำในสิ่งที่ ID8 คิดว่าตนเองมองไม่เห็นไม่น่าจะสามารถทำได้ ทำให้ความคิดของ ID8 เปลี่ยนไป ทำให้ ID8 ไม่ยึดติดว่าคนตาบอดต้องเป็นแบบที่เคยเห็นหรือรับรู้หรือคาดเดา แต่คนตาบอดเป็นเหมือนคนปกติทั่วไป

ในการเรียน ID8 ก็ต้องปรับวิธีการ ต้องให้เพื่อนอ่านให้ฟังแล้วจด เวลาส่งงานอาจารย์ก็พิมพ์ดีดส่ง เมื่อตอนแรกเวลาที่ ID8 เจออุปสรรคก็จะกลับไปโทษความตาบอด และนี่ก็เปรียบเทียบว่าตาดีสบายกว่าตาบอด และยังไม่ถึงอดีตอยู่ บางครั้งก็ท้อแท้ แต่เมื่อได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ ID8 ก็เข้มแข็งขึ้น เมื่ออุปสรรคเข้ามา ID8 เลิกโทษความตาบอด และมุ่งจัดการกับปัญหาหรือคิดหาวิธีการที่จะแก้ปัญหา

เมื่อวันหนึ่งครูมาชักชวนให้ ID8 เล่นยูโดที่เพิ่งมีขึ้นสำหรับผู้พิการทางการมองเห็น ID8 รู้สึกว่าเป็นกีฬาที่ทำหาย และน่าจะสนุกจึงเริ่มเรียนยูโด การเล่นกีฬาทำให้ ID8 รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เพราะว่าเป็นผู้พิการทางการมองเห็นแต่สามารถเล่นกีฬาได้ เวลาที่ไปแข่งขัน ID8 มักจะชนะ และมีโอกาสได้ไปคัดตัวเป็นทีมชาติไทยและได้เข้าร่วมแข่งขัน สิ่งที่เกิดขึ้นสร้างความภาคภูมิใจ



ให้กับ ID8 และเห็นถึงความสำคัญของสิ่งที่ตนเองมีอยู่ มันทำให้ ID8 รู้สึกว่า หากตาดีคงไม่มีโอกาสได้เป็นนักกีฬาทีมชาติ มีโอกาสสร้างชื่อเสียงให้กับตนเองและประเทศชาติ

ต่อมา ID8 เข้าเรียนระดับปริญญาตรี คณะดุริยางคศิลป์ เอกกีตาร์คลาสสิก มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ID8 ต้องใช้ความพยายามในการเตรียมตัวสอบมากกว่าคนทั่วไปเนื่องจาก โน้ตเพลงไม่มีเป็นอักษรเบรลล์ทำให้ยากลำบากในการเรียน แต่ก็ได้รับความช่วยเหลือจากอาจารย์ชาวต่างชาติสองท่านที่มูลนิธิธรรมิกชนช่วยหาโน้ตอักษรเบรลล์ให้ฝึกซ้อม และต้องเรียนกีตาร์เพิ่มเติมซึ่งต้องเดินทางเข้าไปในเมือง แต่ ID8 ก็ไม่ย่อท้อ เขาเดินทางไปเรียนด้วยตนเอง และใช้เวลาในการเรียนมากกว่าคนอื่น ๆ ความพยายามที่ ID8 ทำมาส่งผลให้เขาสามารถสอบเข้าคณะที่เขาอยากเรียนได้ ID8 ก็เรียนเรื่อยมาพร้อมกับความมุ่งมั่นที่จะทำวงดนตรี

เมื่อเรียนจบแล้วทางสมาคมคนตาบอดแห่งประเทศไทยสนใจที่จะให้ ID8 ไปเป็นครูสอนคอมพิวเตอร์และกีตาร์ การที่มาสอนที่สมาคมคนตาบอดแห่งประเทศไทยเป็นโอกาสให้ช่วยเหลือคนอื่น จากการที่ ID8 เป็นผู้รับมาเยอะแล้วแต่ที่นี้เป็นอีกสิ่งที่มาเติมเต็มในชีวิตคือ การได้เป็นผู้ให้ ไม่ว่าจะป็นวิชาความรู้ หรือให้คำแนะนำผู้ปกครองที่มีลูกที่เป็นเหมือน ID8 ที่เคยเป็นมา

ครอบครัวที่คอยประคับประคอง ID8 มาตั้งแต่แรก มันทำให้ ID8 รู้สึกอุ่นใจและเชื่อว่าไม่ว่าเขาจะทำอะไรผิดพลาดมายังมีครอบครัวอยู่ และสิ่งต่างๆในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการเรียน การแข่งกีฬา การสอบเข้ามหาวิทยาลัย ID8 ทำเพื่อครอบครัว และรู้สึกภูมิใจที่ทำให้พ่อแม่ได้รู้สึกว่าการมีลูกเป็นคนตาบอดไม่ใช่เรื่องเสียหาย ไม่ได้เป็นเป็นภาระ ไม่ใช่เรื่องน่าอับอาย และภูมิใจที่ตนเองสามารถทำให้ครอบครัวภูมิใจได้

จากชีวิตที่ต้องดิ้นรนต่อสู้ที่ผ่านมา มันทำให้ ID8 รู้สึกว่าตนเองได้ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าแล้ว เพราะชีวิตที่มีคุณค่าคือชีวิตที่ต้องดิ้นรนและต่อสู้

ศูนย์วิทยุทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ค

ตารางที่ 3 ประเด็นหลัก (Theme) ประเด็นย่อย (Subtheme) และตัวอย่างข้อมูล (data bits)

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 3 แสดงประเด็นหลัก (theme)/ ประเด็นย่อย (subtheme) และ ตัวอย่างข้อมูล (data bits)

ประเด็นหลัก (theme)/ ประเด็นย่อย (subtheme)	ตัวอย่างข้อมูล (data bits)
<p><b>ประเด็นที่ 1 ความทุกข์ใจจากการสูญเสียการมองเห็น</b></p> <p>1.1 การยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นไม่ได้</p> <p>1.1.1 พยายามหาเหตุผลให้กับความสูญเสียที่เกิดขึ้น</p> <p>1.1.2 การมีความคิดที่จะฆ่าตัวตาย</p>	<p>“ความเลวร้ายคือมันมองไม่เห็นไง ชั้นต้องอยู่ในโลกแบบนี้ตลอดเวลา ชั้นไม่สามารถเห็นอะไรได้ ความสุขก็น้อยลง ไม่คิดว่าตัวเองจะอยู่ได้ คิดว่าทำไมต้องเป็นเรา ทำไมต้องโชคร้าย” (ID2(2)/439)</p> <p>“เป็นความคิดของเราเองมากกว่า เหมือนเราหาข้ออ้างว่าทำไมต้องเป็นเรา แต่หลังๆนี่ก็คือ เราโชคดีแล้วที่เป็นอย่างนี้ ก็วิธีคิดเปลี่ยนความสบายใจมันก็เกิด เมื่อก่อนคิดว่าตระกูลนี้มีหลานรวมทั้งมีฝั่งพ่อฝั่งแม่รวมตั้ง 30กว่าคน ทำไมต้องเป็นหลานชายคนโต ทำไมเป็นคนเดียวทำไมต้องเป็นเรา ทำไมไม่ถัดไปอีกคน” (ID3(2)/98)</p> <p>“ครั้งแรกที่มองไม่เห็นเหรออ รู้สึกจะประชดชีวิตไปซัก 2 ปีเลยนะ 16-17 นั้นแหละ ประชดชีวิตไม่ทำอะไรเลยนะ คือทำไมต้องมาเป็นกับเรา หลานมีตั้ง 30 กว่าคน ทำไมต้องมาเป็นคนโต เออทำไมโชคดีอย่างนี้ ที่แรกไม่คิดว่าอย่างนี้หรืออ คือแค้นบรรพบุรุษเลยนะ คำบอกเป็น third generation รุ่นพ่อไม่เป็น มาเป็นรุ่นลูก รุ่นลูกไม่เป็นมาเป็นรุ่นหลานอย่างนี้ ทำไมต้องมาเป็นเรา”(ID3/57)</p> <p>“แล้วผมก็ไปโทษเค้าไม่ได้ด้วย ตอนแรกก็โกรธ ก็คิดอะไรไม่ใช้อย่างนี้ ตอนแรกคิดว่าเค้าเป็นสาเหตุให้มองไม่เห็น ก็คิดว่าเค้าเป็นคนทำผม ถ้าเค้ามา ผมบอกให้คุณมาดูแลผมหน่อยเค้าก็ไม่มา ซึ่งจริงๆ เค้าจะมาได้อย่างไร ซึ่งจริงๆเค้าก็อยู่เป็นหอพักโซ้ย มีอาจารย์คุมอะไรอย่างนี้ ตอนหลังก็ทำใจ”(ID7/58)</p> <p>“ตอนแรกก็รู้ว่าตัวเองจะมองไม่เห็น ตอนแรกก็รู้สึกแย่มาก่อนแล้ววินาทีแรกคือชั้นอยากตาย”(ID2/301)</p> <p>“ช่วงคืนที่รู้แล้วจริงๆ เคยคิดว่ามีระเบียบอยู่หลังห้องน้ำ เคยคิดว่าหลังจากรู้แล้วอยากเดินไปตรงนั้นแล้วหายไปเลยจากตรงนั้น หลุดระเบียบลงไปหรืออะไรซักอย่าง อาจจะเป็นรูบึง เราเดินลูกเดินลงมาจากเตียงละ ทีนี้ หมอก็ว่า น้องปวดฉี่หรือ เราก็เหมือนแบบ วูบ ก็ครับ ก็โอเค กลับไปที่เตียง ก็เลยหลุดจากตรงนั้นมาแต่ช่วงวินาทีก่อนที่จะลุกเดินออกจากเตียงเราแล้ว ระเบียบตรงนั้น ที่เราจะหลุด เราจะไม่มีความทรงจำอะไรกับการมีชีวิตอยู่” (ID6/270)</p>

ประเด็นหลัก (theme)/ ประเด็นย่อย (subtheme)	ตัวอย่างข้อมูล (data bits)
<p>1.1.2 การมีความคิดที่จะฆ่าตัวตาย (ต่อ)</p> <p>1.2 ความรู้สึกแปลกแยกจาก คนรอบข้าง</p>	<p>“การที่อยู่คนเดียวเนี่ยมันก็ทำให้คิดว่าอยากฆ่าตัวตาย เหมือนกัน ไม่รู้ว่าจะอยู่ไปทำไม ซึ่งก็ต้องยอมรับว่าอายุ 12 เนี่ยวุฒิภาวะมันก็น้อย 12...13 เนี่ยครับ เรื่องการคิดฆ่าตัวตายก็ตามมา...ก็ยังไม่ถึงขั้นที่ลงมือ ก็คิด ก็เตรียม วางแผนทุกอย่างว่าจะทำยังไง อะไรอย่างนี้”(ID4/165)</p> <p>“ก็คิดบ้าง แต่คิดขึ้นมาแล้วก็ไม่ครับ ผมก็ไม่รู้จะทำยังไง เราไม่มีอะไร”(ID7/212)</p> <p>“ก็ 2 ปีครับที่พี่บอก 2ปีเต็มๆที่พี่รับสภาพตัวเองไม่ได้ แล้วพี่ต้องเกือบฆ่าตัวตายมาเกือบ 10 กว่าครั้ง”(ID5/246)</p> <p>“ลองใช้ชีวิตดูแล้วมันไม่ได้ แล้วใจเราก็อับอาย ไม่กล้าบอกคนอื่นไม่กล้าบอกใครต่อใครว่าตาบอด”(ID2/529)</p> <p>“มันจะเริ่มรู้สึกว่าการเคลื่อนไหวยาก จากคนที่เคยทำอะไรได้ แค่มือเออร์ไฮด์ไปซื้อกับข้าวกิโลหนึ่งเนี่ย ยังไม่ได้เลย เราไปไม่ได้เราต้องนั่งวินไป แค่นี้เราก็รู้สึกว่ามันมีความไม่เสมอภาค แล้วที่บ้านมีรถอย่างนี้ มันรู้สึกยังไง มันอึดอัดนะ”(ID3/263)</p> <p>“การที่เราเดินแบบไม่ใช่ไม้เท้าแล้วเปลี่ยนมาใช้ไม้เท้ามันเหมือนตัวประหลาดยังไงไม่รู้ ทำไมไม่ต้องเดินแล้วมีไม้เท้าหน้า”(ID4/282)</p> <p>“อายุด้วยอะไรด้วย ตอนนั้นมีความรู้สึกของความอายด้วย ตอนที่เราแตกต่างไปแล้ว ความแปลกผิดปกติ ทำให้เราไม่กล้าไปไหน ไม่ออกไปไหนเลย ห้องน้ำใกล้ๆ ก็ไม่กล้าเดินไป หรือเดินเวลาอาบน้ำ ก็มีคนงูไปแค่อีกตัวเอง เวลาฉี่ก็ต้องมีโต๊ะ ไม่กล้าทำอะไรสูญเสียความมั่นใจไป ตอนนั้นสุขภาพจิตแย่มาก เหมือนคนแบบสติ..ไปเลยแย่มาก”(ID6/296)</p> <p>“แปลกแยกและโดดเดี่ยว ประชากรหลายพันล้าน หกพันกว่าล้าน แต่ประชากรตาบอดในโลกไม่รู้มีประมาณถึง 100 รีเปลา”(ID6(3)/554)</p> <p>“ในช่วงแรกที่เราเป็นคนตาบอดเรารู้สึกว่าอาย แบบว่าอายที่จะออกไปบ้านตอนกลางวัน ออกไปเดิน ทั่วๆที่บางที่เรารู้สึกว่ามันไม่มีอะไรหรอกก็ไม่ได้อายหรอก เรารู้สึกว่าเราไม่อยากจะเจอคน คือไม่อยากจะ”(ID8/553)</p>

ประเด็นหลัก (theme)/ ประเด็นย่อย (subtheme)	ตัวอย่างข้อมูล (data bits)
1.3 ความรู้สึกสิ้นหวังในชีวิต	<p>“ช่วงแรกที่ได้รับไม่ได้คือว่าตัวเองตาบอดแล้วมันหมดชีวิตแล้ว มันหมดแล้วคิดว่าเราก็ไม่ได้ ก่อนหน้านี้ที่จะตาบอดเราก็รู้ว่าในโลกนี้มีคนตาบอด คิดเองไม่ได้ว่ามีเราคนเดียวที่ตาบอด เราก็จะคิดเองไม่ได้ด้วยว่าเป็นเราที่โชคร้ายที่สุด ทำไม เราคิดว่าทำไมต้องเป็นเราที่ต้องมาเจอสภาพอย่างนี้ ทั้งๆที่มันไม่ใช่ความผิดของเรา เป็นกรรมอะไรเราก็ไม่รู้เหมือนกัน หรือถ้าเรามีความผิดจริงทำไมถึงลงโทษอะไรรุนแรงขนาดนี้ แล้วก็แบบไม่อยากจะอยู่ต่อแล้วไม่อยากจะหายใจต่อแล้วก็เลยตัดสินใจไปดีกว่า บางทีโลกอีกฟากหนึ่งอาจจะดีกว่านี้ เราอาจจะมองเห็นก็ได้ เป็นผีแล้วคงไม่ ตาบอดแล้วอะไรอย่างนี้ คิดอะไรบ้าๆบอๆ ก็เลยคิดว่าฆ่าตัวตายมันคงจะดีกว่า อยู่ตรงนั้น”(ID2/498)</p> <p>“เราก็คิดว่าที่เจอทางตันก็คือคิดว่าชีวิตเราหมดแล้ว เราไม่มีโอกาสแล้วเราไม่มีอนาคตแล้ว เราไม่ได้เรียนหนังสือแล้ว เราไม่ได้ทำงานแล้ว เราไม่ได้ซั่มมอร์ไซค์แล้ว เราไม่ได้ทำอะไรอย่างที่เราเคยทำแล้วและเรามีความสุขกับมันแล้วตามภาษาวันรุ่นอย่างนี้ เออไม่ได้เจอเพื่อน ไม่ได้อยู่กับเพื่อน เราคิดไปถึงเรื่องว่าตันเพราะว่าเราคิดว่าชีวิตเราคงจะหยุดประมาณแค่นี้ เหมือนคนที่ตายทั้งเป็น แล้วก็ไม่มีอนาคต ไม่มีอะไรทำอย่างนั้นเลย คิดอย่างนั้น”(ID6(2)/64)</p> <p>“แล้วก็ ตั้งแต่เกิดอุบัติเหตุตายไปก็จะได้ไม่ต้องลำบาก คิดไปในลักษณะอย่างนั้น ก็ประมาณนี้ครับ”(ID8/52)</p> <p>“เหมือนตีก็ครับ ตี3 ชั้น แต่ของพื้มันไม่ได้แค่ 3 ชั้น มันเป็นตีกล้ายตีกลีวีร์ลเทรด คือมันกำลังจะสูงขนาดนั้นแล้ว แต่มันต้องพังทลายลงมาเหลือแค่เศษอะไรก็ไม่รู้ที่อยู่กับดิน เป็นซากอะไรก็ไม่รู้ เป็นซากๆหนึ่งที่มันอยู่บนพื้นดินแค่นั้น มันกำลังสูงอย่างนั้น กำลังจะได้ทุกอย่างในอนาคต กำลังจะรุ่งมากกว่านั้น แต่สุดท้ายมันก็แค่มาต่าติดดินที่อยู่บนพื้นดินธรรมดา ที่เหมือนซากปรักหักพังทุกอย่าง ตีกลมเป็นแค่ซากอย่างนั้นอยู่”(ID5/502)</p>

ประเด็นหลัก (theme)/ ประเด็นย่อย (subtheme)	ตัวอย่างข้อมูล (data bits)
<p>1.4 ความรู้สึกวิตกกังวลในการดำเนินชีวิต</p> <p>1.4.1 ความรู้สึกวิตกกังวลในการดำเนินชีวิตประจำวัน</p>	<p>“แล้วก็ทำอะไรได้ยากขึ้น ไปไหนมาไหนก็ลำบากขึ้น ทำให้เรารู้สึกว่าขั้นจะใช้ชีวิตยังไงเนี่ย”(ID2(2)/240)</p> <p>“กลัวการใช้ชีวิตประจำวันของเรา เราจะมีคนมาดูแลเราหรือเราจะไปไหนมาไหนคนเดียวไม่ได้แล้วไง มันต้องมีคนจูงหรือ แล้วเราเพื่อนเอะอะไรเอะ หนังสือที่เคยเขียนก็เขียนไม่ได้แล้ว”(ID6(3)/257)</p> <p>“ตอนแรกมันยังอยู่ช่วงไม่รู้มากกว่า หมายถึงว่า เอ๊ะ นี่มันจะเห็นไม่เห็น พอมันไม่เห็นจริงๆแล้ว ตอนแรกก็เครียดนะ เพราะเราไม่รู้ว่าคุณตาบอดมันใช้ชีวิตได้ยังไง กินข้าวกินยังไง เอ๊ะมันจะตรงปากมัยมันจะเดินไปไหนมาไหนยังไง เอ๊ะใครจะเลี้ยงเรา แล้วใครจะอยู่กับเราตลอดไป”(ID7/51)</p> <p>“ช่วงแรกก็ประมาณว่ายังไม่รู้อะไรมากกว่า ยังไม่รู้ว่าคุณตาบอดเค้าเรียนหนังสือได้จริงๆ ถึงแม้ว่าที่บ้านจะบอกว่าเค้าเรียนได้นะมีอักษรเบรลล์อะไรอย่างนี้ เราก็นึกภาพไม่ออกครับ แล้วเค้าใช้ชีวิตกันยังไง”(ID8/58)</p>
<p>1.4.2 ความรู้สึกวิตกกังวลในการดำเนินชีวิตในอนาคต</p>	<p>“เพิ่งตาบอดไป เราจะเป็นเสาหลักของบ้านได้ไหม จะทำยังไงที่ไม่ให้เป็นภาระของคนอื่น เพราะว่าคิดมาตลอดว่าเราต้องดูแลนู่นเราต้องดูแลพ่อ เราต้องดูแลแม่...แม่หมายถึงอานะครับ ดูแลครอบครัว คิดมาตลอด คิดอยากจะทำบ้าน อยากจะสร้างบ้านใหญ่ อยากจะขับรถพาปุนั่งเล่น พาอาพานั่งเล่นเวลาที่เค้าแก่...มันก็หมดเลย แล้วก็อยากที่จะเป็นทหาร...ก็ด้วยสภาพตาบอดมันก็ไม่สามารถที่จะเป็นได้อยู่แล้ว มันก็เลยต้องให้มันนั่งทบทวนใหม่ มาเปลี่ยนเป้าหมายชีวิตใหม่ มาคิดวิถีทางในการดำเนินชีวิตใหม่”(ID4/195)</p> <p>“คิดถึงเรื่องว่าอนาคตเราจะเป็นยังไง คือจากที่เรามองเห็นมาแล้วมองไม่เห็น มันก็เหมือนว่าตัดไปเลย” (ID6(2)/57)</p> <p>“แต่ที่บ้านก็ให้กำลังใจตลอด พุดคุย อย่าคิดมาก ตาบอดก็เรียนหนังสือได้นะแม่เคยดูทีวี ก็บอกเราอย่างนั้น แต่เราเองก็คิดว่ามันคงยากลำบากน่าดูเลย เรียนได้ก็จริง มีงานทำก็จริง แต่ก็เป็นคนตาบอดทั้งชีวิต เราอายุเพิ่ง 14ปีเองต้องอยู่อีกตั้งกี่ปี คิดเยอะ”(ID8/48)</p> <p>“พี่จะทำอะไรต่อไป พี่จะเป็นยังไงต่อไป ชีวิตพี่จะเป็นยังไงต่อไป พี่รับสภาพตรงนั้นไม่ได้ พอรับสภาพตรงนั้นไม่ได้ พอคิดไปคิดมามันตีกันในสมอง พอตีกันปุ้มนี่ร้องไห้ตรงนั้นเลย”(ID5/124)</p>

ประเด็นหลัก (theme)/ ประเด็นย่อย (subtheme)	ตัวอย่างข้อมูล (data bits)
<p><b>ประเด็นที่ 2 การเผชิญความทุกข์</b> <b>ใจจากการสูญเสียการมองเห็น</b> 2.1 การระบายออกทางอารมณ์</p>	<p>“เราก็คิดในใจว่าทำไมเราถึงช่วยแม่ไม่ได้ เราถึงทำอะไรไม่ได้ เราไม่น่าเกิดมา ตามองไม่เห็นเลย ทำไมต้องมาเป็นอย่างนี้กับเรา”(ID1/154)</p> <p>“ไม่เกิดอะไร ก็พบจิตแพทย์ ฆ่าตัวตาย แค้นนั้นนะ แล้วก็เครียด อะไรนิดอะไรหน่อยก็เครียด อะไรนิดอะไรหน่อยก็ร้องไห้ เบื่อตัวเองมากเลย”(ID2/264)</p> <p>“ปกติอย่างนี้ทำได้ ถ้าเราหยิบปั๊บบีบได้เลยเนี่ย ว่าเป็นอะไร จะรู้เลยว่าไม่อยู่ตรงไหน แต่พอมองไม่ได้เราต้องหาเลย มองไม่เห็นหูจดหัด ยิ่งฟังยิ่งมองไม่เห็น มันจะหูจดหัด”(ID3(2)/46)</p> <p>“หมอบอกว่า เราอาจจะแบบให้ไปอยู่ที่นั่นหรือ ถ้าอยากเรียน มันเป็นโรงเรียนสอนคนตาบอด ไซ้ ก็แบบก็ จริงๆมัน.. มาหลายวันแล้วก่อนหน้าก็กลัวมา ตอนกลางคืนเราก็เริ่ม ร้อง เขี่ย มันเกิดอะไรขึ้นเราก็เริ่มคิดถึงเพื่อนคิดถึงโรงเรียน คิดแบบเออเพื่อนยังไปบ้างแล้วที่นี้เราแบบโหยเลย ตกกลางคืนกลายเป็นคนตาบอดไปแล้วหรือ”(ID6/205)</p> <p>“ก็นึกว่าอุบัติเหตุรถชนตายไปก็ดี ไม่ต้องลำบากคนอื่น คิดแค่นั้นแหละครับ ก็เอาแต่คิดแล้วก็เศร้าๆ แม่ก็มาปลอบ”(ID8/549)</p> <p>“ใช้ครับ พอมอบอกปั๊บบีบก็ร้องไห้ตรงนั้นเลย บอกว่า ผมจะมองไม่เห็นใช่ไหมครับหมอบอก ร้องไห้จนทั้งหมดทั้งพยาบาลต้องมาปลอบว่า เออคุณยังมีหวังนะ อย่าเพิ่งทำอย่างนั้น อย่าเพิ่งร้องไห้ อย่าเพิ่งเสียใจ ตอนนี้นำใจให้สบายไว้ก่อน หมอบอกว่ายังมีหวัง หมอบอกยังไม่ได้บอกว่าจะมองไม่เห็น แต่หมอบอกว่ามันอาจจะมองไม่เห็น แต่ยังมีพอมองเห็นอยู่ หมอจะช่วยเท่าที่หมอทำได้ หมอจะช่วยสุดความสามารถ วิชาแพทย์ที่หมอเรียนมา หมอจะช่วยให้คุณมองเห็นให้ได้”(ID5/91)</p> <p>“บางทีภายนอกจะดูเป็นคนสดใสว่าจริง ยิ้มแย้มสนุกสนาน แต่ภายในใจก็มีคิดเป็นบางครั้งก็แบบว่าแวบขึ้นมา อย่างเช่นถ้าสมมุติเรามองเห็นเป็นปกติอย่างนี้ เราก็คงแบบจะไม่เหมือนอย่างทุกวันนี้ เล่นอินเทอร์เน็ตได้ทำอะไรได้ ทำได้มากกว่าคนที่เค้ามองเห็นร่างกายครบ 32”(ID1/159)</p>

ประเด็นหลัก (theme)/ ประเด็นย่อย (subtheme)	ตัวอย่างข้อมูล (data bits)
2.1 การระบายออกทางอารมณ์(ต่อ)	<p>“มันรู้สึกเจ็บปวดเพราะตอนนั้นยังยอมรับไม่ได้ใช่ไหม มันก็เลยรู้สึกว่าภาพที่เราเห็นมันจะไม่เห็นอีกแล้วหรือวะ มันโหยหา เยื่อใยมันยังมีอยู่ โหยหานี้คือหาทางที่จะกลับไป เหมือนอยากที่จะกลับไป ในสิ่งเดิมๆที่เรามีความสุขแล้วเรารู้สึกว่า ถึงจะไม่มีความสุขแต่ว่ามันเป็นสิ่งที่เราเคยเป็นไง มันก็เลยเหมือนโหยหาที่จะกลับไปตอนที่เรายังรับไม่ได้นะ แต่ตอนนี้เมื่อเรายอมรับได้ มันไม่มีทางเป็นไปได้อยู่แล้วที่เราจะกลับไป เพราะฉะนั้นภาพที่พบบนมันเป็นความทรงจำ” (ID6(3)/611)</p> <p>“ช่วงแรกก็อาจจะนึกว่ามองไม่เห็น นึกว่าถ้าเกิดตาดี ถ้าเกิดปกติอย่างนี้คงทำได้โดยไม่ต้องแคร์ใคร เราคงไปเที่ยวได้นะ แต่จริงๆก็รู้ว่าเราที่ตนเองแหละ แต่ก็ยังคำนึงถึงมันอยู่นึกถึงมันอยู่ว่า ยังเปรียบเทียบกันอยู่อะฮะพุดง่ายๆ”(ID8/258)</p>
2.2 การใช้ธรรมะอธิบายสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง	<p>“นอนไม่หลับแล้วต้องไปขี้นอนหลับตอนที่พบจิตแพทย์แล้วไม่ไหวแล้ว แล้วมันเพิ่มมากขึ้นๆ เราก็ตายแล้วขั้นต้องกลายเป็นคนติดยาหรือ ไม่ๆ ก็เลยแบบพอก็บอกว่านั่งสมาธิ อิม นั่งสมาธิเราไม่เอา เราไม่อยากรู้สมาธิเราก็นับแกะไป ตาย นับแกะเป็นชั่วโมงก็ไม่หลับ จิตเราเริ่มเหนื่อยแล้วไง เราก็เลยอยู่นิ่งๆ นับแค่ลมหายใจเข้าออก เข้า ออก สักพักก็หลับไปเองเลย เราก็แฮ่ได้จริงๆ แต่เราไม่ได้พุทธโง่โง่ เราหายใจเข้าเรารู้ หายใจออกเรารู้ บางทีก็ลืมอะไรอย่างนี้ มีบ้างที่ไม่มีสติ มันนอนไม่หลับมากกว่าไง เราก็เลยลองนั่งดูมันช่วยให้เราหลับได้ หลับสนิทด้วย เราก็เลยเออนั่งสมาธินี้ก็ดีเหมือนกันนะ แต่เราไม่ได้นั่งถึงขั้นนั้นไง เหมือนสมาธิเป็นยานอนหลับให้เราเท่านั้นเอง แล้วหลังจากนั้นสมาธิช่วยให้เราเลิกไปหาหมอเลิกที่จะใช้ยาแก้เครียด เลิกที่จะกินยานอนหลับ”(ID2(2)/326)</p> <p>“แล้วที่สุด ที่ปรับตัวได้เลยนะคือ ธรรมะเนี่ยสอนให้รู้จักความจริง ถ้าเรายอมรับความจริงในตัวเรา เราก็จะรับกับทุกอย่างได้” (ID3/70)</p> <p>“อย่างเช่นเดินชนเลยเนี่ย ท่านพุทธทาสบอกว่าเสามันอยู่ดีๆ ไปชนเองอย่างนี้ เจ็บหนักก็ได้แบบนี้แล้วหยุดเลย เราก็จะไม่เจ็บ ไม่ปวด พระอาจารย์แต่ละคนเค้าก็สอนวิธีแปลกๆ เราก็จะกลับมามองตัวเอง เราตาบอดแต่ใจไม่บอด สามารถพัฒนาจิตได้ ธรรมะนี่สอนหลายอย่างครับ ต้องลองศึกษาดู”(ID3(2)/226)</p>



ประเด็นหลัก (theme)/ ประเด็นย่อย (subtheme)	ตัวอย่างข้อมูล (data bits)
2.2 การใช้ธรรมชาติอธิบายสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง(ต่อ)	<p>“ก็เปลี่ยนแปลงครับ จากเมื่อก่อน ผมก็ไม่ว่านะเมื่อก่อนผมไม่ได้ตั้งใจเรียน พอผมตาบอดเนี่ยผมอาจจะนั่งฟังธรรมชาติอยู่ทุกวันๆ อย่างนี้ เราตาบอดตั้งใจเราก็ทำได้ เราก็อ่านหนังสือเยอะๆ คนอื่นเค้าอ่านกันรอบเดียว เราอ่าน 2-3 รอบถ้าเราไม่ฉลาดพออย่างนี้ ค่ะแนน มันก็ดีซึ่งได้เกรด 3 กว่า ซึ่งผมเกิดมายังไม่เคยได้เกรด 3 กว่าเลย เรียน เรียนเป็นเทอมแรก มันก็เปลี่ยนเป็นความมานะ ตอนแรกไม่รู้ว่าจะเรียนไปเพื่ออะไร ตอนหลังก็เรียนไปเพื่อมีงานมีอาชีพ อาจจะช่วยให้เราหางานหาการได้ พ่อแม่เห็นเราก็คงสบายใจ เราก็อยากทำให้เค้าสบายใจด้วยครับ ตอนนั้นคนที่เสียใจที่สุดก็คือพ่อแม่ครับญาติพี่น้องคนอื่นก็ไม่ได้มาดูมาและอะไร”(ID7/174)</p> <p>“แต่ส่วนที่ปรับมาใช้กับตัวเราก็นี่ยแหละเรื่องกรรม หนีไม่ได้ ใครทำยังไงก็ได้ของมัน ถึงชาตินี้ไม่ได้ ชาติหน้าก็ได้”(ID3(2)/130)</p> <p>“แต่พอหลังจากนั้นได้ธรรมะ เราก็ดีขึ้นเรื่อยๆครับ ฟังมันทุกวัน ตอนแรกเราก็ไม่รู้จะทำอะไรเพราะเราไม่มีวิทยุตอนหลังเค้าก็ซื้อมาให้เราก็เปิดฟังไปเรื่อยๆ ทุกวันๆ มันก็เหมือนซึมไป นั่งสมาธิ นั่งอะไรบ้างพวกนี้มันก็ช่วยได้ครับ”(ID7/213)</p>
2.3 การมองด้านบวก	<p>“เราโตแล้วนะเราจะคิดในแง่หนึ่งที่ว่าเราใช้ชีวิตมากที่ปีแล้ว 20 ปีละ เรามีความสุขมากที่ปีแล้ว มองเห็นมาหลายปีละ ลองแกลังดู คิดในแง่บวกอีกทีสงสัยเค้าลองให้เราพักผ่อนดูมั้งช่วงนี้คือแบบลองไม่เห็นดูอะไรประมาณนี้”(ID1/618)</p> <p>“ตอนแรกเราก็ทำใจไม่ได้ แต่พอเรา จะยึดกับสิ่งที่เหลืออยู่มากกว่าแต่จะไม่ยึดติดกับสิ่งที่สูญหายไป ที่เสียไปแล้วไม่คิด ไม่มีประโยชน์ คิดตกก็เลยโอเค เริ่มปรับตัวใหม่”(ID2(2)/42)</p> <p>“อย่างเรามองไม่เห็นอย่างนี้ เรามองไม่เห็นหู เราก็ทำอะไรได้เหมือนคนมองเห็น ถ้าเราคิดอย่างนี้เราก็คงสบายใจ(ID3/179)</p> <p>“มันก็เหมือนกับความตาบอดมันไม่ได้พรากอะไรทุกอย่างไปจากเรา เพราะว่าส่วนที่เหลือของเราก็ยังอยู่ มันก็เป็นแค่ส่วนหนึ่งที่ย้ายไป แต่ว่าร่างกาย ลมหายใจเรายังโอเค”(ID6(2)/106)</p> <p>“ส่วนตัวโดยปกติเป็นคนมองโลกในแง่ดีอยู่ ถ้าเกิดเราเกิดความรู้สึกแบบนี้หูก็จะมองแบบอื่น คิดแบบอื่น มองในแง่ดีซะ เป็นคนอารมณ์ดี รู้สึกใช้เวลาปรับตัวเร็วมาก(ID8/167)</p>

ประเด็นหลัก (theme)/ ประเด็นย่อย (subtheme)	ตัวอย่างข้อมูล (data bits)
2.3 การมองด้านบวก(ต่อ)	<p>“ก็คิดว่าเหมือนกันว่าทำไมมันทำไม่ได้วะ ว่าทำไมมีแต่อุปสรรค ท้อเหนื่อยเหมือนกันช่วงที่ปรับตัวแรกๆ แต่พอเราลองทำเองแล้วเราทำได้มาเรื่อยๆแล้ว ก็ไม่ให้เป็นอะไรหิ ชั้นก็ทำได้ ก็บอกกับตัวเองว่าเราทำได้ แล้วก็ปลอบใจตัวเองทุกครั้ง ปลอบใจตัวเองทุกวันนี้ว่าอะไรที่เราทำดีที่สุดแล้วก็ไม่ต้องไปเสียใจกับมัน”(ID2/135)</p> <p>“สิ่งที่เป็นใหญ่ที่สุดในตัวเราก็คือใจเรา ถ้าใจเราเข้มแข็งซะอย่าง อุปสรรคทุกอย่างเราก็สามารถที่จะก้าวผ่าน สิ่งที่สำคัญก็มีอยู่เท่านี้ ซึ่งพี่ก็คิดว่ามันก็สำคัญที่สุดในชีวิตทุกคน ก็คือกำลังใจและใจเราที่เป็นปัญหา”(ID4/716)</p> <p>“บางทีตอนแรกๆก็คิดว่าทำไมต้องถามเค้าว่าจะเดินมาถามเรา ตอนหลังก็คิดกลับไปคนเค้ามีงานกันเค้าก็ต้องรีบเหมือนเวลาเรารีบ มันก็เข้าใจตัวคนอื่นมากขึ้น อย่างคนไม่ช่วยเราก็อเคซึแล้ว อย่างเมื่อก่อนคนไม่ช่วยเราก็อเคซึทำไมเค้าไม่ช่วย ตอนหลังเราก็มาคิดเค้ามีงานมั่ง คงรีบมั่ง อย่างรออยู่ป้ายรถเมล์หันไปถามก็ไม่มีใครอะไรอย่างนี้ ซึ่งจริงๆก็น่าจะมีคน ช่วงหลังๆก็เฉยๆเพราะมันเป็นสิทธิ์ของเค้าที่เค้าจะช่วยไม่ช่วย เราคิดไปอย่างนั้นเราก็สบายใจครับ เพราะน้ำใจมันอยู่ที่ตัวเอง เราไปบังคับให้เค้ามีมันไม่ใช่น้ำใจ อะไรรอย่างนี้มากกว่า เราก็คิดไปในแนวบวกอย่างนี้ เราก็สบายใจ”(ID7/257)</p>
2.4 การนึกถึงคำพูดของบุคคลที่นับถือ	<p>“เคยมีคำพูดของพระ ว.วชิรเมธี เค้าบอกว่าปัญหาและอุปสรรคเป็นบทพิสูจน์ของความเข้มแข็งในชีวิต พอฟังคำนี้รู้สึกว่ามีปัญหาเรามีอุปสรรคเราก็มี แล้วเราเป็นคนทำทนายกับชีวิต เราต้องทำบทพิสูจน์นั้นให้ผ่านไปให้ได้ รู้สึกเราต้องทำกำลังใจให้เข้มแข็งขึ้นก่อน ตัวเราเองต้องเข้มแข็งแล้วค่อยทำยังไงต่อไปต้องเริ่มคิดแล้วและหาทางออกมาให้ได้”(ID1/595)</p> <p>“เคยไปฟังเพลงอยู่เพลงหนึ่งชื่อเพลง “แก้วกัลยา” ครับ ของสมเด็จพระพี่นางเธอ พอฟังเสร็จแล้วก็รู้สึกว่ามันมีเนื้อหาที่ตรงใจกับเราครับว่าถึงแม้เราจะมองไม่เห็นแต่แขนขาเรายังมีเรายังทำอะไรได้ครับ เป็นเพลงที่แบบว่ามันบิวท์ความรู้สึกและอารมณ์ได้ครับว่าเฮ้ยเราก็คือเป็นคนอยู่ แล้วท่านเตือนสติเรานะว่าเราสามารถใช้ชีวิตในสังคมได้นะ”(ID1/610)</p>

ประเด็นหลัก (theme)/ ประเด็นย่อย (subtheme)	ตัวอย่างข้อมูล (data bits)
<p><b>ประเด็นที่ 3 การปรับตัวกับชีวิตที่มองไม่เห็น</b></p> <p>3.1 การเรียนรู้การใช้ชีวิตกับการมองไม่เห็น</p>	<p>“ถ้าเปิดใจสุดก็คือรายการเจาะใจ และก็มาเรียนกับวิทยาลัยราชสุดา แล้วก็มาเรียนปรับตัว O&amp;M ของวิทยาลัยราชสุดา ทำให้เรารู้หลายอย่าง มีการให้คำปรึกษา มีการสอนวิธีการใช้ไม้เท้า สอนการพูดให้เราเข้าใจให้เรารู้ว่าคนในสังคมเป็นอย่างไร ทุกคนก็เจอเหมือนกันหมด ไม่ใช่เราคนเดียว สอนการรินน้ำ สอนทำกับข้าว รีดผ้า ซงกาแพ เดินทางไปไหนมาไหน”(ID1/348)</p> <p>“อย่างแรกคือเริ่มหัดใช้คอมพิวเตอร์ของคนตาบอด ต่อมาก็เริ่มเรียนเดินไม้เท้าซึ่งลำบากลำบากมาก เรียนทุกอย่างที่คนตาบอดเค้าเรียน นั่นแหละเริ่มพัฒนา”(ID2/663)</p> <p>“จิตใจคนมันฝืนกันไม่ได้อยู่แล้ว เราจะคิดอย่างที่เราอยากจะเป็น เราอยากจะทำ อยากจะเดิน แต่พอมันทำไม่ได้ ร่างกายมันก็จะสอนเราว่าเดินอย่างนี้ต้องระวัง เหมือนถ้าเราข้ามถนนไม่ได้เราก็ต้องหาสะพานลอย ต่อให้เดินไกลแค่ไหนเราก็ต้องข้ามสะพานลอย ร่างกายมันจะสอนเองว่าเราควรจะแก้ไขยังไง แล้วการคำนวณระยะทาง การคำนวณทางเดินที่เราจะไป เราก็จะวางแผนว่าเราจะข้ามที่สี่แยก เราจะข้ามที่สะพานลอย นั่งรถเมล์เราก็ต้องเปลี่ยนสายชนิดหนึ่งให้เราลงตรงสะพานลอยพอดีข้าม มันต้องมีวิธีการแก้ปัญหา การปรับตัวก็คือรู้วิธีการแก้ ใครแก้ได้มาก ปัญหา ก็จะน้อยลง แต่ทุกคนมีปัญหาอยู่แล้ว เรื่องตาเนี่ย”(ID3/377)</p> <p>“สิ่งที่เปลี่ยนแปลงที่สุดเลยก็คือการใช้ชีวิต ซึ่งเราต้องมาเปลี่ยนแปลงกับสภาพจากที่ตาดีมากกลายเป็นตาบอด เราต้องมาจำทุกอย่างใหม่ การเดินในบ้านเราต้องมานั่งจำว่าพอถึงตรงนั้นะถึงบันไดแล้ว ถึงเสาอะไรอย่างนี้ ซึ่งจากแต่เดิมเราไม่ต้องมานั่งจำ เราสามารถเห็นได้ อย่างตอนซักผ้านี้ ตอนตาดีนี้อาจจะซักได้เลย เราสามารถเห็นคราบสกปรกได้แล้วก็สามารถซักได้ แต่พอตาบอดเนี่ยเราก็ต้องมา เหมือนกับว่าถ้าไม่มีใครอยู่เราก็ต้องซักทั้งตัว หรือบางทีก็จะต้องมานั่งจำว่าน้ำมันหกใส่เสื้อตรงจุดไหน ซึ่งพอหลังจากตาบอดเนี่ยจะให้ความจำเยอะขึ้นมาก ต้องมานั่งจำโน้นจำนี้ จำว่าเราวางของตรงนี้ไว้ที่ไหน จำว่าวางรองเท้าไว้ที่ไหน ความจำจะใช้เยอะ ส่วนหนังสือเนี่ยก็ต้องมานั่งจำขนาด เวลาไปเรียนเนี่ย เล่มนี้เป็นเล่มใหญ่นะเป็นวิชานี้ ถ้าเล่มบางเป็นวิชานี้ ซึ่งพยายามจะใช้ความจำเพื่อไม่ให้เป็นการของคนในบ้านมากเกินไป ก็พยายามใช้ความจำเข้ามาช่วย”(ID4/322)</p>

ประเด็นหลัก (theme)/ ประเด็นย่อย (subtheme)	ตัวอย่างข้อมูล (data bits)
3.1 การเรียนรู้การใช้ชีวิตกับการ มองไม่เห็น(ต่อ)	<p>“มันเหมือนกับพอเราอยู่กับอะไรสักอย่างหนึ่งนานๆไปเนี่ย มันมีความชินแล้วเหมือนเราเรียนรู้ในสิ่งนั้น พออยู่กับความมืดเนี่ย แล้วมันมีเวลาแล้วมันก็ได้คิด แล้วมันก็ได้เรียนรู้ว่าเราควรจะไปยังไง ระวังยังไง สิ่งของมันอยู่ตรงไหน สังเกตยังไง เสียงหรืออะไรอย่างนี้ ทุกอย่างสิ่งแวดล้อมมันทำให้เราปรับตัวแล้วก็มีการเรียนรู้”(ID6(3)/464)</p> <p>“อย่างเช่น ตอนแรกผมก็ไม่รู้ อย่างตอนเข้าตอกลางคืน อะไรอย่างนี้ครับ เราก็นั่งฟัง มันก็จะใช้หูมากขึ้นครับ อย่างเช่นตอน เข้าเนี่ย เราสังเกตดูว่าตอนเข้ามันจะมีกริ่ง อย่างกลางคืนมันจะเป็น พวกอิ่งอ่าจิ่งหรืออะไรอย่างนี้ใช้มั๊ยครับ เราก็อาศัยฟังอย่างนั้น มากกว่า ฟังเสียงเดินคน เสียงระดับนี่อย่างนี้ก็ต้องเป็นคนนี้แล้วใคร เปิดประตูเข้ามาตอนเวลานี้ๆ ต้องเป็นคนนี้ อะไรอย่างนี้ แค่ว่าจะมีเวลา ของเค้าอยู่เราก็จะรู้ มันก็จะใช้การฟังมากขึ้นครับ คือใช้การฟังเป็น หลัก”(ID7/248)</p> <p>“ก็ต้องฝึกสังเกตโดยการไปประสาทสัมผัสอื่นๆนอกจากตา ฝึกฟังเสียงอะไรอย่างนั้นอะ เวลาเดินก็ต้องฟังเสียงคนว่าอยู่ตรงไหน ใกล้ไกลอย่างนี้ซึ่งต้องฟังให้ดี แล้วก็สัมผัสด้วยก็ต้องจำๆ รู้สึกว่าใช้มือ เยอะขึ้นนะ นี่จับดูนะตรงนี้ๆ เวลาพี่ๆเค้าสอนอะไรเรา เค้าจะเอามือ เราไปจับอย่างนี้ หรือแม้กระทั่งแม่บ้านอย่างนี้ คือเราไม่เคยทำ แค่ว่า เอามือเราไปจับว่าเป็นอย่างนั้นนะ ราวตรงนั้นนะเป็นของID8 นับมา 3 ราวอะไรอย่างนี้ เอามือจับๆ คือใช้ประสาทสัมผัสอื่นๆอะไรอย่างนี้” (ID8/175)</p>
3.2 การปรับเปลี่ยนทัศนคติ 3.2.1 การปรับเปลี่ยนทัศนคติที่มี ต่อผู้พิการทางสายตา	<p>“ก็หาทางออกไปเรื่อยๆ คือว่ามันอยู่ในสมอง แต่มันยังไม่มี ใครที่ว่าจะเข้ามาช่วยหรือว่าคิดหาทางออกที่ออกมาได้ว่าจะมีวิธีไหน ได้บ้างที่จะเข้ามาช่วยเหลือเราตรงนี้ เพราะเราได้แต่คิดว่าคนไม่ สบายตาบอดอย่างนี้จะทำอะไรได้ คนในสังคมจะยอมรับเอาเราไป ทำงานหรือ เรียนหนังสือยังไงล่ะ คือว่าจะคิดสองแง่คือหนึ่งเดียวก๊ หาย กับสองถ้าเราไม่หายเค้าจะรับเราเข้าทำงานหรือ เรียนหนังสือ ยังไงล่ะ คือว่าตอนนั้นเรายังไม่เข้าใจเต็มที่ว่าคนที่มองไม่เห็นยัง สามารถเรียนหนังสือได้นะ ยังใช้ชีวิตช่วยเหลือตัวเองได้นะ ไปไหน มาไหนได้ ทำกับข้าวก็ยังได้เลย”(ID1/333)</p>

ประเด็นหลัก (theme)/ ประเด็นย่อย (subtheme)	ตัวอย่างข้อมูล (data bits)
<p>3.2.1 การปรับเปลี่ยนทัศนคติที่มีต่อ ผู้พิการทางสายตา(ต่อ)</p> <p>3.2.2 การปรับเปลี่ยนทัศนคติที่มีต่อ ตนเอง</p> <p>(1) การเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น</p>	<p>“เมื่อก่อนอย่างที่บอกคือ เราเห็นคนตาบอดไม่มีศักยภาพ คือสูญเสียความสามารถที่เค้าจะทำได้อย่างนี้ ภาพลักษณ์อะไรต่างๆ ที่มันดูเศร้าๆ เหงาๆ ภาพลักษณ์เป็นอย่างนั้น แล้วพอเราไปเห็นมัน เปลี่ยนไปก็คือไม่ใช่อย่างนั้น เค้าเรียนหนังสือได้เค้าเขียนหนังสือได้ใน แบบที่เป็นอักษรเบรลล์ แล้วก็เค้าสามารถเรียนรู้และปรับตัวเข้ากับ โลกใบนี้ แล้วก็มีความหมายอื่นที่จะให้ทำ จะให้เรียนรู้ เป็นอาจารย์ก็ มี เป็นนักกฎหมายก็มี นักดนตรีก็เห็นความสามารถ ก็เลยแบบเออ เรายังน่าจะมีทางที่เราจะเดินไปได้อย่างที่ทุกคนเป็น เหมือนมันมี choice มากขึ้น ให้เลือกมากขึ้น”(ID6(3)/539)</p> <p>“มันก็จะเปลี่ยนความคิดเราเลย คนตาบอดไม่ใช่คนอย่างที่ เราคิดนะ คนที่มีความสามารถก็มี แล้วคนประเภทนั้นก็ มี ขอเค้าอย่าง เดียวก็มี แบบต้องการให้คนช่วยตลอดไม่ช่วยตัวเองก็มีครับ มันมี หลายประเภท อาจจะต้องนั้นเด็กๆ ด้วยก็ไม่ค่อยคิด”(ID3(2)/35)</p> <p>“สิ่งที่คนอื่นเป็นที่เค้าเป็นมากกว่าเรา อย่างเช่นคนที่ เป็นอัม พฤษัหรืออัมพาตอย่างนี้เค้าไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้เลย นอนอยู่ กับที่ แต่เรามีแขนมีขาเราสามารถเดินได้ไปไหนมาไหนได้ อย่างเด็ก บัญญาอ่อนสมองเค้าไม่สั่งการอย่างนี้แต่สมองเรายังคืออยู่ ปากเราก็ พูดได้ เราสามารถทำอะไรได้เยอะแยะ เราคิดว่าเราต้องสู้สิ เราเป็น นี้เองเป็นแค่ดวงตาเฉยๆเราสามารถสู้ชีวิตต่อไปได้ ทำงานต่อไปได้ เรียนหนังสือได้”(ID1/177)</p> <p>“ให้เรามีกำลังใจมากขึ้นค่ะ ให้เราคิดว่า ตาบอดเราก็กังทำ นุ่นทำนี้ได้ ให้โอกาสเราอะไรอย่างนี้ค่ะ ก็โอเคชีวิตเราคงเดินต่อไป ได้มั้ง คนอื่นเค้ายังเดินต่อไปได้เลย มีคนที่ตาบอดภายหลังเหมือนเรา เยอะแยะ มันก็เลยทำให้เรามีกำลังใจมากขึ้นแล้วก็คิดที่จะพัฒนา ตัวเอง”(ID2(2)/26)</p> <p>“ถ้าเรามองไม่เห็นปีบ เราทำนู่นทำนี่ไม่ได้ อะไรก็อย่างนี้ แล้วทำไมคนตาบอดที่เหลือที่เค้าไม่เห็นแล้วอะ เค้าทำอะไรได้ บางคน ทำกับข้าวได้ ถ้าเราไปเห็นเค้าเราจะรู้สึกยังไง เค้าก็เค้ามองไม่เห็นเลย แต่ทำไมเค้าทำได้ เค้าใช้ชีวิตไปทำงานได้ไปโรงเรียนได้”(ID3/180)</p>

ประเด็นหลัก (theme)/ ประเด็นย่อย (subtheme)	ตัวอย่างข้อมูล (data bits)
<p>(1) การเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น (ต่อ)</p> <p>(2) การยอมรับในสิ่งที่ตนเองเป็น</p>	<p>“อย่างพี่เจนนี คือด้ามองไม่เห็นเลย แต่ด้าสามารถเรียนจนถึงจบปริญญาโทได้ เป็นคนที่เก่งมากคนหนึ่ง ตอนแรกด้าก็รับสภาพตัวเองไม่ได้ แต่พอด้ามาอยู่ที่ราชสุดา แต่ด้าสามารถจบและส่งเสียตัวเองเรียนจนจบโท แล้วตอนนี้ด้าเป็นอาจารย์อยู่ที่ราชสุดา เป็นอาจารย์สอนคอมพิวเตอร์อยู่ที่ราชสุดา พี่ด้าเก่งนะ(ID5/391)”</p> <p>“เราต้องอยู่ได้ ก็มีชีวิตอยู่ได้ เพราะว่าเราเห็นเพื่อนที่อยู่โรงเรียนสอนคนตาบอดทุกคนก็ไม่ได้มีคนนั่งร้องไห้แบบเสียใจอะไร เป็นทุกข์อะไร ทุกคนเล่นกีฬาสนุกสนานกับเพื่อน หัวเราะ เล่นกัน เดินด้วยกัน จูงกัน ดูแล้วด้าก็แบบมีความสุขกันอะไรอย่างนี้ มันก็เลยทำให้เราแบบที่เราเจออะไรมาเศร้าๆ ทุกคนมานั่งแบบเหงาหงอยอะไรอย่างนี้ ไม่ใช่เลยครับ”(ID6(2)/20)</p> <p>“เราเป็นคนตาบอด เราก็จำเป็นต้องยอมรับกับตรงนี้ ต้องทำใจยอมรับมัน ปัญหามันก็เกิดขึ้นอยู่แล้วทุกคน ถ้าเรามัวแต่มานั่งคิดว่าปัญหาเกิดขึ้นอีกละ มีแต่ปัญหาๆ ทำให้เรามองทุกอย่าง เป็นไปในแง่ลบหมดเลย ถ้าเราคิดกับมันเป็นแค่เรื่องปกติ คิดแค่เรื่องสนุกสนาน คิดแง่บวกนะเป็นข้อบวกไปแค่นี้ก็จบละ มันก็ทำให้เราสนุกสนานกับชีวิตไปวันๆเลย มันก็ไม่ทำให้เรานั่งเศร้า”(ID1/261)</p> <p>“โดยสรุปแล้วทุกสิ่งทุกอย่างขึ้นอยู่กับตัวเราเองขึ้นอยู่กับ การทำใจ ขึ้นอยู่ว่าเราเข้าใจตัวเองแค่ไหน แล้วทุกสิ่งทุกอย่างจะไม่ใช่อุปสรรคเราเลย ไอ้อันข้างนอกเนี่ยมันเป็นแค่สิ่งแวดล้อม องค์ประกอบ แต่ถ้าวันใดก็ตามที่รับได้ในสิ่งที่ตัวเองเป็น ปรับตัวได้ ปรับใจได้ ไม่มีปัญหาอะไรที่เราแก้ไม่ได้”(ID2/386)</p> <p>“เรามองไม่เห็นก็ไม่ใช่ไรหนิ ก็ใช้ชีวิตอยู่อย่างปกติ เราก็ใช้ชีวิต ชีวิตเราก็ไม่ได้ยืนยาวอะไร ง่ายๆ เราต้องรับได้เท่านั้นละ ตอนนี้สบายใจ แต่ก่อนที่จะรับได้เนี่ย ก่อนที่จะรับได้แต่ละคนจะผ่านจุดนี้ ก็จะมี คนก็จะไปหาทางออกแต่ละคน บางคนก็อาจจะไปติดยา หาที่พึ่งหาอย่างนี้มันจะมี พอถึงจุดที่รับได้พี่ก็ไม่ใช่ไรแล้ว”(ID3/222)</p> <p>“ผมก็รู้สึกว่ตาบอดก็ต้องชนเป็นเรื่องธรรมดา ถ้าไม่ชนก็ไม่ใช่คนตาบอดอะไรอย่างนี้ ก็ยอมรับกับความที่เราเป็นอย่างนี้ได้”(ID7/454)</p>

ประเด็นหลัก (theme)/ ประเด็นย่อย (subtheme)	ตัวอย่างข้อมูล (data bits)
3.3 การได้รับการสนับสนุนทางสังคม	<p>“ตรงที่ว่าเค้าพยายามพูดกับเราตลอด ไม่ใช่พูดสิเค้าพยายามทำให้เราเห็นตลอดว่าถึงแม้เราจะตบอดเราก็ยังเป็นลูกของเค้าเหมือนเดิม เรายังมีค่าสำหรับเค้าเหมือนเดิม อาจจะมีมากกว่าเดิมด้วย หมายถึงว่าต่อให้ลูกตบอดความรักของพ่อของแม่ของน้องที่มีให้เนี่ยมันก็ไม่ค่อยลงเลย เรายังเลยรู้สึกว่าได้ความรักและความอบอุ่นเต็มที่”(ID2/243)</p> <p>“ที่สำคัญเป็นพ่อกับแม่ครอบครัวที่คอยดูแลตลอดช่วงแรก ที่แบบไม่ว่าเราจะไปไหน ไปห้องน้ำ เพราะเมื่อก่อนอยู่บ้านเช่า เค้าก็จะคอยพาไปแล้วเค้าก็จะรอเรา พออาบน้ำเสร็จเค้าก็มารับเรา ทุกอย่างเราก็ไปโรงเรียนสอนคนตบอด ตอนแรกก็ไม่ได้อยู่โรงเรียนประจำ เค้าก็เป็นคนมารับมาส่งก็คอยเป็นคนดูแลตลอดแล้วก็ญาติๆ อย่างนี้ทุกคนรับ แล้วสิ่งที่ทำให้เราแบบ เรายังรู้สึกมีกำลังใจมากขึ้น”(ID6(2)/13)</p> <p>“พ่อแม่ผมบางทีก็หลบมุมไปร้องไห้ ซึ่งเราก็ไม่รู้หรอก พ่อเดินออกไปแอบหรือแม่ก็เดินออกไปแอบร้องตรงมุมนั้น เรายังอ้าวหรือ ผมไม่รู้เลย บางคนเค้าก็น้ำตาไหล น้องก็กลับมาดูเรา เรายังรู้ว่าจริงๆคนที่รักเรานั้นก็อยู่ใกล้ๆเราเอง ไปหาชะโกล”(ID7/187)</p> <p>“แต่เรารู้สึกว่าช่วงนั้นที่ออกจากโรงพยาบาลมาพักฟื้นที่บ้านช่วงนั้นรู้สึกว่าย่ำแย่เลย เบื่อแล้ว เบื่อจ้งมองไม่เห็น แม่เข้ามาถอดแล้วคุยด้วยว่าไม่ต้องคิดมากหรอก น้องสาวก็แบบซื้อหนังสือมา หนังสือสอนกีตาร์ อดเทปให้ฟังเค้าก็อ่าน ก็ดีนะ ก็พาไปเดินเล่น ไปไหนเค้าก็จะชวน น้องชวนไปเดินเล่นไป บางทีก็ขี้เกียจด้วยซ้ำแต่เราก็ไป ช่วงแรกๆชอบเก็บตัวในช่วงแรกๆไม่ค่อยไปไหน พ่อก็จะแบบเดียว พ่อจะยกกระดานไม้ขึ้นรถเนี่ยมาช่วยด้วยดี จะให้เรามีส่วนร่วม เค้าถือว่าเราก็คทำได้นะ”(ID8/329)</p>

ประเด็นหลัก (theme)/ ประเด็นย่อย (subtheme)	ตัวอย่างข้อมูล (data bits)
<p><b>ประเด็นที่ 4 ความงอกงามและเติบโตจากการสูญเสีย</b></p> <p>4.1 การมีความมั่นใจในการดำเนินชีวิต</p> <p>4.1.1 การมีความมั่นใจในการดำเนินชีวิตประจำวัน</p> <p>4.1.2 การมีความมั่นใจในการดำเนินชีวิตในอนาคต</p>	<p>“ถ้าเดินทางนี้บอกให้ผมไปที่ไหนผมก็สามารถไปได้ ช้ามเรือคนเดียวผมก็ข้ามได้ ส่วนเรื่องอาหารการกินผมทำเองไม่ได้ แต่เชื่อว่าคนตาบอดเค้าทำเองได้ เพราะเห็นตัวอย่างทำขนมหวาน ผัดซีอิ๊ว ทำขนมกะทิอะไรต่างๆอย่างนี้ ผมก็งงว่าเค้าทำได้อย่างไร จริงๆมันก็ต้องมีวิธีของเค้าครับ จุดหมายเหมือนกันวิธีการต่างกัน”(ID7/356)</p> <p>“การใช้ไม้เท้าเป็นยังไง เมื่อก่อนพี่ไม่กล้าออกมาข้างนอกคนเดียว แต่ตอนนี้พี่สามารถออกมาได้แล้ว แล้วก็สามารถใช้คอมพิวเตอร์ได้ในการใช้ชีวิตประจำวัน ตอนนี้คอมพิวเตอร์พี่สามารถใช้ได้เกือบทุกอย่าง ทั้งลงโปรแกรมเอง สร้างโปรแกรม DOS เปลี่ยนค่า BIOS ติดตั้งโปรแกรม แล้วก็ทำงานพิมพ์ word powerpoint อย่างนี้ สามารถทำได้หมดเหมือนคนปกติทุกอย่าง”(ID5/57)</p> <p>“ส่วนเรื่องต่างๆ ไม่ว่าจะการเดินทางก็ดี ก็สามารถที่จะเดินทางได้ด้วยตัวเอง ถ้าทางไหนที่ไปบ่อยๆก็ค่อนข้างที่จะคล่อง ส่วนทางที่ไปใหม่ก็พร้อมที่จะเรียนรู้กับมันโดยที่ไม่ได้กังวลว่าเราไปคนเดียวเดี่ยวหลงอะไรอย่างนี้”(ID4/454)”</p> <p>“ใช้ๆถึงแม้เดินไปแล้วเราจะไม่เห็นอะไร ข้างหน้ามีอะไรจะตกหลุมตกท่อ แต่เราก็มีไม้เท้าที่มันจะเซฟเรา ช่วยบอกว่าถึงตรงไหนแล้ว ถึงแม้ว่ามันจะชนเสาอะไรบ้างแต่มันก็รู้สึกว่ามันเป็นเรื่องธรรมชาติ ธรรมชาติเหมือนที่เรายู่ในความมืดตอนเด็กๆ ตอนกลางคืนไปในป่าหรืออะไร เด็กๆเคยนอนอยู่แบบทุ่งนา มันเป็นเรื่องปกติแล้วเหมือนเสาเหมือนอะไรเป็นต้นไม้อะไรอย่างนี้ ฟูตบาทเป็นขอบคันนาหรืออะไรก็ว่าไป รู้สึก relax แล้วก็มันเป็นธรรมชาติ ไม่กลัวเลย”(ID6(3)/476)</p> <p>“เราเริ่มใช้ชีวิตเราใกล้เคียงมากขึ้น เราก็เริ่มรู้ว่าซ้ายหรือขวาที่เราจะกลับไปเริ่มต้นใหม่ หรือเราจะชุดเจาะมุดกำแพง มุดทางไป มันเริ่มก็ไม่กลัวแล้วไง เราเริ่มคิดว่าข้างหน้ามันมีอะไร มันไม่ใช่ทางตันแล้วตอนนี้ พอมันเปิดแล้ว ใจความคิดมันเปิดแล้ว ใจเรามันเริ่มเปิดแล้ว เราก็เริ่มรู้ว่าเราจะเลือกได้แล้วซ้ายหรือขวา จะกลับไปใหม่ก็ได้ แล้วไปหาทางใหม่ก็ได้ หรือเราจะชุดเจาะใต้กำแพงแล้วเราก็ผ่านมันไป ผ่านทางตันนั้นไปก็ได้” (ID6(2)/80)</p>



ประเด็นหลัก (theme)/ ประเด็นย่อย (subtheme)	ตัวอย่างข้อมูล (data bits)
4.1.2 การมีความมั่นใจในการดำเนินชีวิตในอนาคต(ต่อ)	<p>“ผมว่าได้เลยนะครับ เราก็ไปไหนมาไหนอะไรพวกนี้ สามารถทำงานมีอาชีพได้ มีครอบครัว ส่งลูกเรียน หาเงินให้ลูกเรียน ไปซื้อกับข้าว ล้างจานอะไรพวกนี้เราทำได้หมดแล้ว ถ้าจะมีอะไรก็เป็นพวกที่เรายังไม่เคยทำแค่นั้นเอง เราก็น่าจะทำได้”(ID7/407)</p> <p>“เหมือนว่าเราจะไปก็พาก็ได้ จะไปวิชาชีพก็ได้ หรือว่าถ้าเราเก่งอะไร เค้าก็สนับสนุนไปได้ มันมีลู่ทาง ว่าเราจะไปได้”(ID3(2)/331)</p> <p>“ตั้งแต่ก้าวเท้าเข้าไปอยู่ที่ราชสุดา และก้าวไปรู้จักสิ่งต่างๆที่เค้าสอนมา แล้วก็รู้จักสังคมในกลุ่มของคนตาบอดเพิ่มขึ้น รู้จักการใช้ชีวิตมากขึ้น รู้จักสิ่งที่เราพบเห็นมากขึ้น เราก็ต้องสัมผัสอย่างน้อยซักเรื่องซักอย่าง เราก็ต้องสัมผัส ดังนั้นมันก็มีสิ่งที่ยืนยันได้ว่าชีวิตนี้เราต้องก้าวเดินต่อไปนะ เราอย่าหยุดอยู่กับที่เรามีขาหนี มีขาแล้วเราต้องใช้ขาที่เราถืออยู่ให้เป็นประโยชน์ในการก้าวเดินไปข้างหน้า กล้าที่จะไขว่คว้า มีมือเหมือนกัน มีมือเราก็ต้องไขว่คว้า มีสมอง ก็ต้องใช้ให้เป็นประโยชน์ ใช้ความคิดให้มันมากขึ้นๆ มีหัวใจ หัวใจเรายังไม่หยุดเต้น เราก็เดินต่อไปตามทางของใจที่มันเคยเดินอยู่”(ID5/580)</p>
4.2 การมีความภาคภูมิใจในตนเอง	<p>“ตอนนั้นคิดว่าผ่านไม่ได้ พอมองย้อนกลับไปมันรู้สึกว่าจะไม่รู้มาได้อย่างไรเหมือนกันจนปานนี้ จนอายุรุ่นนี้ แล้วได้ทำนู่นทำนี่ มีกิจกรรมที่ออกไปสู่สังคม เจอเพื่อน เจอผู้พิการ แปลกใจเหมือนกันว่ามาถึงทุกวันนี้ได้ไง แต่เรารู้สึกดีมาก จนมาคิดว่าย้อนกลับไป โอ้โหเราเส้นทางของเรามันก็ กว่าเราจะมาแล้วก็มีความสุขกับชีวิตกับการเล่นดนตรีหรือว่าทำอะไรต่างๆมันก็ยากเหมือนกัน แต่พอผ่านตรงนี้มาได้ก็คือ ภูมิใจกับเส้นทางที่เราผ่านมา”(ID6(2)/211)</p> <p>“ผมก็ดีใจกับตัวเอง เคยพูดกับเพื่อนเล่นๆ แม่ก็ยังเคยพูดกับผมว่าเขี่ยไม่คิดว่ามันเหมือนเราอยู่ในโลกมืดแต่เราสว่างครับ คือเมื่อก่อนเราทำตัวไม่ตีอะไรอย่างนี้ แต่ว่าปัจจุบันเหมือนชาวกับดำครับ เราก็ดีขึ้นคือเราไม่ดำแล้ว ไม่ทำให้พ่อแม่ไม่สบายใจครับ แต่บางเรื่องมันก็มีบ้าง ก็ทำให้น้อยที่สุดครับ บางครั้งมันเป็นเรื่องความคิด เค้าไม่เชื่อว่าเราทำได้ แต่เราบอกว่าเราสามารถทำได้ครับ ก็ต้องพิสูจน์ให้เค้าดูครับ”(ID7/430)</p>

ประเด็นหลัก (theme)/ ประเด็นย่อย (subtheme)	ตัวอย่างข้อมูล (data bits)
<p>4.2 การมีความภาคภูมิใจในตนเอง (ต่อ)</p> <p>4.3 การมีเป้าหมายที่ชัดเจนในชีวิต</p>	<p>“แล้วก็ในการที่เราทำอะไรก็ตาม แข่งกีฬา สบเอ็นทรานซ์ เราารู้สึกว่าเราทำเพื่อเค้าด้วย ภูมิใจที่จะทำแล้วก็ทำให้เค้ารู้สึกว่าการที่เค้ามีลูกตามอดมันไม่ใช่เรื่องแย่อย่าง มันไม่ใช่เรื่องเสียหาย ไม่ใช่เรื่องที่เป็นภาระเลย ไม่ใช่เรื่องที่น่าอับอายเลยด้วยซ้ำ เราารู้สึกว่าเราจะทำให้เค้าภูมิใจให้ได้ เป็นคนดีได้ ทั้งที่บ้านอื่นลูกปกติอายุเท่าเราเขาเกิดติดยาอะไรก็ไม่รู้”(ID8/358)</p> <p>“แต่ตอนนี้มาถึงทุกวันนี้ เราภูมิใจในสิ่งที่เราเป็น ว่าเราทำได้แค่นี้ในส่วนที่เราทำได้ เราารู้สึกว่าเรามีความสุขแล้วเราก็ภูมิใจกับมัน ภูมิใจจริงๆนะ”(ID6(2)/123)</p> <p>“ทำให้มีการตั้งเป้าหมายของตัวเองได้ว่าเรียนนี่จบแล้วนะเดี๋ยวจะไปเรียนคอม เรียนคอมเสร็จทำงานต่ออะไรดีนะ มีการวางแผนไว้ว่าเราจะทำยังไงดี ไม่เหมือนแต่ก่อนที่ว่าไม่ได้มีความคิดเลยตรงนี้”(ID1/356)</p> <p>“มันทำให้เราได้เรียนรู้อะไรหลายๆอย่างมันทำให้เราคิดว่าเราอยากจะทำอะไร เพื่อใครมั่ง เพื่อครอบครัว เพื่อสังคม หรือว่าเพื่อคนพิการเอง เรายังอะไรอยู่ในหัวที่เรากำลังทำแล้วเราก็หาโอกาส และมีกำลังใจที่เราจะทำมันต่อไป ย้อนกลับมาถ้าเราเป็นอย่างนั้นแล้วเราก็มองเห็นอยู่นิดหนึ่งแล้วก็ไม่ได้เห็นเต็มๆที่ตอนนั้น ไม่แน่ว่าคงจะไม่มีความคิดอะไรที่อยากจะทำอะไรเพื่อใคร หรืออะไร ด้วยซ้ำไป หรือจะมามีความฝันอยากจะแต่งเพลง อยากจะทำโน่นทำนี่ อาจจะ ทำอาชีพอะไรซักอย่างหนึ่ง หรือว่าก็ไม่ได้ทำอะไร เกี่ยวกับเล่นไปวันๆ ขับรถมอเตอร์ไซค์กับเพื่อน หรือไม่ก็ นึกไม่ออกเหมือนกันว่าถ้าไม่มองไม่เห็นจะได้เรียนหนังสือหรือเปล่า จะได้เรียนจนจบปริญญาตรีหรือเปล่า”(ID6(2)/226)</p> <p>“ก่อนตามอดเนี่ยเรายังไม่คิดด้วยซ้ำว่าในเทปกับหนังสือ เพลงสิ่งที่เค้าเล่นเป็นสิ่งเดียวกัน เล่นเหมือนกันอะไรอย่างนี้ เราคิดว่าต้องเป็นคนละอย่างคนละเรื่องแน่เลย ในเทปก็ต้องเป็นอะไรที่มันเป็นเทคโนโลยี เป็นมืออาชีพอะไรอย่างนี้ แล้วก็พี่เค้าก็สอนว่า เดี่ยวเปิดให้ฟังนะเพลงนี้ เรายังฟังมาเรื่อยๆจนไม่รู้ฟังได้เมื่อไหร่ เรายังเริ่มสนุก ละ ฟังเพลงแคะเพลงไป เหมือนกับได้เจอสิ่งที่ชอบจริงๆ”(ID8/280)</p>

ประเด็นหลัก (theme)/ ประเด็นย่อย (subtheme)	ตัวอย่างข้อมูล (data bits)
4.4 ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง	<p>“พอดีที่ศูนย์นั้นมีการส่งนักกีฬาทุกปีอยู่แล้ว แล้วเราก็สนใจมีโอกาสไปสมัครทำให้เรามีโอกาสติดทีมชาติ ได้เล่นกีฬาด้วย ได้ทำให้เรารู้สึกว่าเราเองก็มีคุณค่านะ เล่นกีฬาได้ด้วยตาบอด เล่นกีฬาสร้างชื่อเสียงให้กับประเทศด้วยกับตัวเราด้วย”(ID8/600)</p> <p>“สิ่งที่เห็นคือคุณค่าของตัวเอง ชัดเจนในคุณค่าของตัวเองว่าตัวเองยังมีคุณค่าอยู่ ไม่ได้เป็นภาระของคนอื่น ไม่ใช่เป็นแค่อะไรที่เป็นเหมือนกับหมาให้เคঁาง แต่เราก็เป็นคน คนหนึ่งที่เป็นสิ่งที่มีชีวิตที่เคঁาให้มาเป็นสิ่งที่ประเสริฐ”(ID5/592)</p>

## ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวธัญลักษณ์ วัฒนเฉลิมยศ เกิดเมื่อวันที่ 11 กรกฎาคม 2527 จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาจากโรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ และสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีจากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ ภาควิชาจิตวิทยา สาขาจิตวิทยาชุมชน เกียรตินิยมอันดับหนึ่ง ในปี 2549 และเข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา ในปีเดียวกัน



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย