

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยาตามแนวคิดของ Husserl เพื่อศึกษาถึงการให้ความหมายการฟื้นฟูสภาพ และประสบการณ์การฟื้นฟูสภาพของวัยรุ่นหลังจากถูกล่วงเกินทางเพศ ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลในวัยรุ่นที่ถูกล่วงเกินทางเพศ จำนวน 11 ราย โดยทำการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง จากนั้นทำการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth interview) จนได้ข้อมูลที่มีความอึดตัว และทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้ตามแบบของ Colaizzi (1978 cited in Streubert & Carpenter, 2002) ซึ่งผลการวิเคราะห์ข้อมูล ได้เสนอตามลำดับ ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูล

ส่วนที่ 2 การให้ความหมายของการฟื้นฟูสภาพของวัยรุ่นหลังจากถูกล่วงเกินทางเพศ

ส่วนที่ 3 ประสบการณ์การฟื้นฟูสภาพของวัยรุ่นหลังจากถูกล่วงเกินทางเพศ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้มีจำนวนทั้งสิ้น 11 ราย โดยมีลักษณะทั่วไปจำแนกตาม อายุ ภูมิฐานะ ระดับการศึกษา ผลการเรียน อาชีพ ความสัมพันธ์ของบิดามารดา ลำดับที่ของบุตร ปัจจุบันอาศัยอยู่กับใคร รายได้ของครอบครัว ระยะเวลาที่ผ่านเหตุการณ์การถูกล่วงเกินทางเพศ และการตั้งครรภ์ หรือ การมีบุตร ดังแสดงในตารางที่ 1 และลักษณะของผู้ให้ข้อมูลจำแนกตาม ราย

ตารางที่ 1 : ลักษณะทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล

ลักษณะทั่วไป		จำนวน (ราย)
อายุ		
	11 – 13 ปี	1
	14 – 16 ปี	7
	17 – 20 ปี	3
ศาสนา		
	พุทธ	11

ลักษณะทั่วไป	จำนวน (ราย)
ภูมิลำเนา	
ต่างจังหวัด	5
กรุงเทพฯ ฯ	6
ระดับการศึกษา	
ประถมศึกษา	2
มัธยมศึกษาตอนต้น	4
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ ปวช.	2
จบการศึกษาระดับประถมศึกษา (ป.4) ปัจจุบันไม่ได้เรียน	1
จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.3) ปัจจุบันไม่ได้เรียน	1
จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.5) ปัจจุบันไม่ได้เรียน	1
อาชีพปัจจุบัน	
เรียนหนังสืออย่างเดียว	6
รับจ้าง	3
เรียนหนังสือและทำงาน	2
ความสัมพันธ์ของบิดามารดา	
อยู่ด้วยกัน	3
แยกกันอยู่	3
หย่า	1
บิดาเสียชีวิต	1
มารดาเสียชีวิต	2
ทั้งบิดาและมารดาเสียชีวิต	1
ปัจจุบันอาศัยอยู่กับ	
บิดามารดา	6
ญาติ พี่น้อง ปู่ย่าตายาย	4
คนอื่นที่ไม่ใช่ญาติ	1

ลักษณะทั่วไป	จำนวน (ราย)
ระยะเวลาที่ผ่านเหตุการณ์การถูกล่วงเกินทางเพศ	
6 เดือน ถึง 1 ปี	8
มากกว่า 1 ปีขึ้นไป	3
การตั้งครรภ์ และ /หรือ การมีบุตร	
กำลังตั้งครรภ์	2
มีบุตร	1
ไม่ตั้งครรภ์และไม่มีการมีบุตร	8

จากการวิจัยนี้ผู้ให้ข้อมูลเป็นวัยรุ่นที่ถูกล่วงเกินทางเพศ จำนวน 11 ราย โดยมีอายุระหว่าง 13 – 18 ปี ทุกรายนับถือศาสนาพุทธ และมีภูมิลำเนาอยู่ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 6 ราย อยู่ต่างจังหวัด จำนวน 5 ราย ได้แก่จังหวัด ปทุมธานี สมุทรปราการ และสมุทรสาคร แต่ได้ย้ายมาอาศัยอยู่ในบริเวณชานเมืองของกรุงเทพมหานครจนถึงปัจจุบัน ผู้ให้ข้อมูลส่วนมากมีระดับการศึกษาอยู่ในมัธยมต้น คือจำนวน 4 ราย รองลงมาคือระดับประถมศึกษา จำนวน 2 ราย ระดับมัธยมปลายจำนวน 1 ราย เรียนสายอาชีพในระดับ ปวช. จำนวน 1 ราย โดยมีผู้ให้ข้อมูลจำนวน 3 รายจบการศึกษาระดับประถมศึกษา (ป.4) ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.3) และระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.5) แล้วไม่ได้ศึกษาต่อในปัจจุบัน โดยอาชีพปัจจุบันของผู้ให้ข้อมูลมีทั้งเรียนหนังสือเพียงอย่างเดียว จำนวน 5 ราย เรียนหนังสือและทำงาน จำนวน 2 ราย และทำงานเพียงอย่างเดียว จำนวน 3 ราย ความสัมพันธ์ของบิดามารดาส่วนใหญ่ แยกกันอยู่ จำนวน 3 ราย อยู่ด้วยกัน จำนวน 3 ราย หย่า 1 ราย และผู้ให้ข้อมูลมีมารดาเสียชีวิต จำนวน 2 ราย บิดาเสียชีวิต จำนวน 1 ราย และทั้งบิดามารดาเสียชีวิต จำนวน 1 ราย ส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลบางรายไม่ได้อาศัยอยู่กับบิดามารดา แต่อาศัยอยู่กับญาติ จำนวน 4 ราย อาศัยอยู่กับคนอื่นที่นับถือกัน จำนวน 1 ราย นอกจากนั้นผู้ให้ข้อมูลยังอาศัยอยู่กับบิดามารดา จำนวน 6 ราย และระยะเวลาที่ผ่านเหตุการณ์การถูกล่วงเกินทางเพศนั้นส่วนมากจะอยู่ระหว่าง 6 เดือน ถึง 1 ปี จำนวน 8 ราย และมากกว่า 1 ปี จำนวน 3 ราย โดยระยะเวลาที่ผ่านเหตุการณ์น้อยที่สุดคือ 8 เดือน ระยะเวลาที่ผ่านเหตุการณ์มากที่สุด คือ 8 ปี และผู้ให้ข้อมูลส่วนมาก คือจำนวน 8 ราย ไม่มีบุตรหรือตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์จากการเกิดเหตุการณ์ แต่มีผู้ให้ข้อมูล 2 รายที่กำลังตั้งครรภ์จากการ

เกิดเหตุการณ์ ซึ่งกำลังตั้งครวั 8 เดือน และ 9 เดือน และผู้ให้ข้อมูล 1 ราย ที่คลอดบุตรจากการเกิดเหตุการณ์แล้ว ซึ่งบุตรอายุเพียง 3 เดือน

ส่วนที่ 2 การให้ความหมายของการฟื้นฟูสภาพของวัยรุ่นหลังจากถูกล่วงเกินทางเพศ

การฟื้นฟูสภาพ (Recovery) เป็นประสบการณ์จริงที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นที่ถูกล่วงเกินทางเพศเกือบทุกคน ซึ่งวัยรุ่นที่ถูกล่วงเกินทางเพศหลังจากได้รับการช่วยเหลือในภาวะวิกฤติแล้วจะค่อย ๆ ปรับตัวสู่การฟื้นฟูสภาพ โดยวัยรุ่นที่ถูกล่วงเกินทางเพศนั้นจะมีประสบการณ์ที่ผ่านเหตุการณ์หรือการกระทำต่าง ๆ เพื่อให้ตนเองมีความรู้สึกที่ดีขึ้น สามารถกลับคืนสู่สภาวะปกติของชีวิต และอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข วัยรุ่นที่ถูกล่วงเกินทางเพศแต่ละรายนั้นจะมีประสบการณ์หรือมุมมองเกี่ยวกับการฟื้นฟูสภาพที่แตกต่างกันออกไป จากงานวิจัยนี้ผู้ให้ข้อมูลซึ่งเป็นวัยรุ่นที่ถูกล่วงเกินทางเพศมีมุมมองในการให้ความหมายเกี่ยวกับการฟื้นฟูสภาพที่ค่อนข้างคล้ายคลึงกัน ดังนี้

การฟื้นฟูสภาพของวัยรุ่นหลังจากถูกล่วงเกินทางเพศ คือ เป็นการเริ่มต้นชีวิตใหม่อย่างมีเป้าหมายและมีความหวังในชีวิตตนเอง เป็นการปรับความคิดและจิตใจให้คลายทุกข์ได้ นอกจากนั้นการได้รับการยอมรับจากคนรอบข้างทำให้สามารถกลับไปดำเนินชีวิตในสังคมได้ตามปกติ โดยมีรายละเอียดดังนี้

ประเด็นที่ 1 เป็นการเริ่มต้นชีวิตใหม่อย่างมีเป้าหมายและมีความหวัง

ผู้ให้ข้อมูลทั้งหมดให้ความหมายของการฟื้นฟูสภาพหลังจากถูกล่วงเกินทางเพศว่า เป็นการเริ่มต้นชีวิตใหม่ของตนเองอย่างมีเป้าหมายและมีความหวังในชีวิต คิดว่าอดีตที่ผ่านมาให้จบไป เริ่มชีวิตใหม่ที่ดีกว่า ใจไม่อ่อนแอ มีแรงที่จะดำเนินชีวิตต่อไป และมีความเข้มแข็งขึ้น ผู้ให้ข้อมูลบางรายกล่าวว่า การฟื้นฟูสภาพของตนเองเป็นเหมือนการลุกขึ้นจากเตียงขณะเจ็บป่วย หรือเหมือนฟื้นขึ้นมาจากความตายแล้วมีชีวิตใหม่ มีแสงสว่างมาส่องทางให้ชีวิตดำเนินต่อไปได้ ดังตัวอย่างคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล

ก็แบบว่าหนูไม่กลับไปเป็นอย่างเดิมหรือจะไม่กลับไปคิดเรื่องเดิมอีกแล้ว หนูจะทำชีวิตหนูให้ดีขึ้น (ID1)

ใจหนูก็ไม่อ่อนแอเนี่ยคะ ก็ใจไม่อ่อนแอหนูอยู่ได้ทุกวันนี่ ใจหนูก็เป็นปกติเหมือนเดิม การที่เราจะดีขึ้น แข็งแรงขึ้น ไม่ต้องมานอนหม ไม่ท้อแท้จากเรื่องที่ผ่านมา หนูก็เลยพยายามลุกขึ้นมาให้ได้ เพื่อให้ตัวเองเหมือนเดิม..ให้เริ่มชีวิตใหม่ ทำให้หนูมีแรงขึ้นมาเนคะ ก็หนูไม่ท้อไม่เศร้า หนูมีแรงที่จะเริ่มชีวิตใหม่ (ID2)

มันผ่านไป เราก็ต้องเริ่มต้นชีวิตใหม่ให้ได้ ตรงนั้นก็จบไปแล้ว วันนี้หนูต้องทำให้ดีที่สุด... ตอนนั้นเรากำลังป่วยอยู่อะไรเนี่ยคะ เราต้องลุกมาจากเตียงให้ได้ เราจะมานอนให้เราหายเองไม่ได้ ขอให้ลุกเดินซักก้าวสองก้าวก็ยังดี จากนั้นเราก็ต้องทำอะไรหลาย ๆ อย่างตามมาได้ (ID3)

ก็ดิ้นะทำให้หนูมีแรงที่จะทำอะไรอีกหลาย ๆ อย่าง อย่างน้อยก็ทำชีวิตให้อยู่ต่อไปเพื่อลูก มีแรงลุกจากความเศร้าเสียใจกับเรื่องที่ผ่านมาเนาะคะ (ID4)

คือหนูอยู่ได้ทุกวันนี่ไม่คิดมากเหมือนเก่า อนาคต อนาคตต่อไปข้างหน้าเพราะมันต้องดีกว่าวันที่เราอยู่วันนี้ (ID5)

มันทำให้หนูเหมือนมีชีวิตใหม่คะ ก็มีชีวิตใหม่ อืม...ตอนนั้นเหมือนหนูตายไปแล้วเหมือนตกนรกเลย ไม่อยากมีชีวิตอยู่แล้วแต่ทุกวันนี้หนูมีชีวิตใหม่ ...หนูได้เริ่มต้นชีวิตใหม่ (ID6)

ก็เป็นการเริ่มต้นสิ่งดี ๆ ในชีวิต ลุกขึ้นมาออกไปที่ท้องฟ้า แล้วบอกกับตัวเองในใจว่าฉันจะสู้ต่อไป ฉันจะมีชีวิตใหม่ (ID7)

มันเหมือนกับหนูกำลังจะตาย ใจหนูกำลังจะขาดแล้วมันก็ฟื้นขึ้นมาใช้ชีวิตอยู่ต่อไปได้นะ หนูว่ามันก็เหมือนกับการที่หนูฟื้นขึ้นมาใช้ชีวิตใหม่นั้นแหละ (ID8)

เหมือนหนูได้เกิดใหม่ ได้ชีวิตใหม่ แล้วทำให้หนูดีขึ้นขนาดนี้ หนูก็ดีขึ้นแบบนี้ เข้มแข็งขึ้นแบบนี้ ก็เหมือนกับหนูมีชีวิตใหม่ด้วยนั่นแหละ ชีวิตของหนูไม่เศร้า ไม่เดือดร้อน ไม่มีใครมารังแกอีก หนูสามารถอยู่ได้ (ID9)

ก็เหมือนกับหนูได้ตั้งต้นชีวิตใหม่เนาะคะ ลืมอดีตที่เลวร้ายไป แล้วเริ่มต้นชีวิตใหม่ ในวันนี้ทำวันนี้ให้มันดีที่สุดเนาะคะ มันเหมือนกับชีวิตหนูมันค่อย ๆ มีแสงสว่างเกิดขึ้นอีกครั้ง (ID10)

ทำให้หนูมีชีวิตใหม่ คือหนูก็ได้เริ่มต้นสิ่งดี ๆ ในชีวิตคะ (ID11)

ประเด็นที่ 2 ปรับความคิดและจิตใจให้คลายทุกข์ได้

นอกจากผู้ให้ข้อมูลซึ่งเป็นวัยรุ่นที่ถูกล่วงเกินทางเพศให้ความหมายของการฟื้นฟูสภาพว่าเป็นการเริ่มต้นชีวิตอย่างมีเป้าหมายแล้วนั้น ผู้ให้ข้อมูลยังกล่าวว่าการฟื้นฟูสภาพหมายถึงการปรับความคิดและจิตใจให้คลายทุกข์ได้ คือสามารถทำให้ความรู้สึกที่ไม่ดีต่าง ๆ ที่อยู่ในจิตใจลดลงไปได้ เช่น ความทุกข์ ความเครียด ความเศร้า เสียใจ ความกลัว ความโกรธแค้น ความท้อแท้ เป็นต้น โดยการเปลี่ยนความคิดของตนเอง คิดในทางบวก คิดแง่ดีกับตนเอง และการฟื้นฟูสภาพก็ยังเป็นการทำให้มีความรู้สึกสบายใจเข้ามาแทนที่ความรู้สึกไม่ดีเหล่านั้น โดยผู้ให้ข้อมูลรู้สึกสบายใจ

มีแรงลุกจากความเศร้า มีแรงที่จะสู้ชีวิตต่อไปได้ รู้สึกปลอดภัยจากอันตรายต่าง ๆ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล

ความรู้สึกเศร้า ความกลัว ความโกรธแค้นต่าง ๆ มันหายไปแล้ว ใจหนูก็เป็นปกติเหมือนเดิมไม่ต้องมานอนชม ไม่ท้อแท้จากเรื่องที่ผ่านมา ... รู้สึกดีขึ้นกว่าแต่ก่อนเยอะ ก็ไม่ร้องไห้ ไม่ท้อแท้ ก็หนูไม่ท้อไม่เศร้า หนูมีแรงที่จะเริ่มชีวิตใหม่ (ID2)

แบบว่าหนูมีแรงลุกจากความเศร้าเสียใจกับเรื่องที่ผ่านมาอะคะ (ID4)

ก็สิ่งดี ๆ ที่หนูคิดได้ มันทำให้หนูดีขึ้น ทำให้หนูไม่ต้องตกนรกทั้งเป็น ไม่เครียด ไม่อยากตายแล้ว รู้สึกดีขึ้น ปลอดภัยจากอันตรายต่าง ๆ เลยใจคะ (ID6)

เหมือนกับว่าได้มาอยู่ในอ้อมกอดแม่นะ แบบว่าเราอยู่ในอ้อมกอดแม่ใช่ปะ มันก็รู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย ไม่ต้องกลัวใครมาทำอะไรเราอีก หนูรู้สึกว่าหนูสบายใจมากขึ้น...ตอนนี้เหวอ หนูรู้สึกว่าตัวเองไม่เศร้า ไม่เสียใจเหมือนก่อนแล้ว รู้สึกสบายใจขึ้นมากเลย (ID7)

หนูว่าที่ผ่านมาทั้งหมดเนี่ยทำให้หนูดีขึ้น ไม่เครียด บางครั้งเคยเครียดก็กลายเป็นไม่เครียด คือรู้สึกว่าเรายังมีคนที่เรารักอยู่ แล้วเค้าก็รักเรา หนูก็เลยหายเครียด หายทุกอย่างเลย ก็ความกลัว ความเศร้า ท้อแท้ ทุกอย่างที่มีมันอัดอยู่ในใจหนูนะ หายหมดเลย (ID8)

ไม่ต้องมานั่งคิดเสียใจอะไรมากมายกับสิ่งที่ผ่านไปแล้ว ก็เหมือนเป็นการฟื้นฟูจิตใจของหนูเองมั้ง คือ ใจหนูไม่เศร้า ไม่ท้อแท้ ...ชีวิตของหนูไม่เศร้า (ID9)

ก็เข้มแข็งแบบว่าหนูลุกขึ้นมาต่อสู้กับปัญหาได้ ไม่กลัวอะไรอีกต่อไป หนูก็เป็นคนใหม่ ไม่ร้องไห้ ไม่เครียดมากเหมือนเดิม ดีขึ้นมาความเศร้ามันก็หายไปแล้ว (ID11)

ประเด็นที่ 3 การได้รับการยอมรับจากครอบครัวทำให้สามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้ตามปกติ

นอกจากผู้ให้ข้อมูลให้ความหมายการฟื้นฟูสภาพหลังจากถูกล่วงเกินทางเพศไว้ว่าเป็นการเริ่มต้นชีวิตอย่างมีเป้าหมาย และเป็นการปรับความคิดและจิตใจให้คลายทุกข์ลงได้แล้วนั้น ผู้ให้ข้อมูลบางรายให้ความหมายการฟื้นฟูสภาพว่าเป็นการที่ได้รับการยอมรับจากครอบครัว เช่น บิดามารดา ลูก ญาติพี่น้อง ให้การยอมรับ ให้กำลังใจ หรือให้การช่วยเหลือต่าง ๆ จนทำให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถดำเนินชีวิตอยู่ต่อไปได้ตามปกติ นอกจากนั้นสังคมมีส่วนทำให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติด้วยเช่นกัน ซึ่งได้แก่ เพื่อนบ้าน เพื่อนของผู้ให้ข้อมูล ไม่มีใครตีจิกนินทา แต่ให้การยอมรับ ให้กำลังใจ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดความเข้มแข็งสามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติสามารถไปเรียนหนังสือ ไปทำงาน หรือทำอะไรต่าง ๆ ได้เหมือนเดิม โดยไม่มีใครแสดงความรังเกียจ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล

ก็แบบว่ามีเพื่อน หรือคนทุกคน แบบว่าไม่รังเกียจเราเนี่ยค่ะ แล้วพ่อแม่ก็ยอมรับได้ทุก
อย่าง ทำให้เราเข้มแข็งขึ้นอะค่ะ ...อยู่ได้ทุกวันนี้ ก็ว่าจริง ยิ้มแย้ม ไปเรียนหนังสือเหมือนเดิม
มีเพื่อนเยอะเหมือนเดิม ร่างกายก็แข็งแรงดีไม่เจ็บป่วยอะไร สบายใจดีค่ะ ...หนูโชคดีนะที่มี
กำลังใจจากพ่อแม่ ทำให้เริ่มต้นชีวิตใหม่ได้ รู้สึกดีค่ะ (ID2)

เราต้องสู้ต่อไป แล้วลูกหนู ย่าของหนูอีก ทุกคนที่ยอมรับหนู ไม่ต่อว่าหนูอีก เข้าใจว่า
หนูไม่ใช่คนผิดนะ แค่นี้แหละหนูก็มีแรงสู้ต่อไปแล้ว (ID4)

คือหนูอยู่ได้ทุกวันนี้ไม่คิดมากเหมือนเก่า แล้วก็ไม่มีใครว่าอะไรหนูอีก ที่บ้านก็ยอมรับหนู
(ID5)

แต่ทุกวันนี้หนูมีชีวิตใหม่เพราะแม่ เพื่อน แล้วก็สิ่งดี ๆ ที่หนูคิดได้ มีแต่คนเข้าใจ มัน
ทำให้หนูดีขึ้น (ID6)

คือหนูรู้สึกว่าหนูสบายใจมากขึ้น ดีขึ้นได้ถ้าแม่ยอมรับในตัวหนู พอแม่รู้เรื่องแม่ก็
ปลอบใจให้กำลังใจ อ้อมกอดแม่เท่านั้นที่ทำให้หนูดีขึ้น อ้อมกอดแม่เท่านั้นที่ทำให้หนูปลอดภัยมี
ความสุขอยู่ได้ทุกวันนี้ (ID7)

การที่หนูได้รับกำลังใจ การช่วยเหลือจากใคร ๆ แล้วหนูก็ดีขึ้นแบบนี้ เข้มแข็งขึ้นแบบนี้
หนูสามารถอยู่ได้ เดินไปไหนมาไหนได้ มีเพื่อน มีน้ำ ไปเรียนหรือทำอะไรต่าง ๆ ได้อีกครั้ง
อย่างสบายใจด้วยนะ (ID9)

เพราะวันนี้หนูก็มีลูก มีแม่ มีพี่น้องที่คอยเติมแสงให้กับชีวิตหนู ทำให้มีกำลังใจที่จะอยู่
ในสังคมนี้ได้เหมือนเดิมค่ะ (ID10)

ตารางที่ 2 ประสบการณ์การฟื้นฟูสภาพของวัยรุ่นหลังจากถูกล่วงเกินทางเพศ

ประเด็นที่ 1	การสร้างพลังใจให้เข้มแข็ง
	ประเด็นย่อยที่ 1 ยอมรับความจริงของชีวิต
	ประเด็นย่อยที่ 2 คิดในแง่ดี
	2.1 คิดแง่ดีกับเหตุการณ์
	2.2 คิดแง่ดีกับตนเอง
	- มองตนเองอย่างมีคุณค่า
	- ให้กำลังใจตนเอง
	ประเด็นย่อยที่ 3 มีครอบครัวเป็นแหล่งพลังใจ
	ประเด็นย่อยที่ 4 แสวงหาความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น
	4.1 จากเพื่อนและบุคคลที่นับถือ
	4.2 จากบุคลากรทางสุขภาพ
ประเด็นที่ 2	การเรียนรู้การดำรงชีวิตให้มีคุณค่า
	ประเด็นย่อยที่ 1 อยู่กับปัจจุบัน วางแผนอนาคต
	ประเด็นย่อยที่ 2 การทำงาน และ/หรือทำกิจกรรมที่ทำให้เกิดความภูมิใจและผ่อนคลายความเครียด
	ประเด็นย่อยที่ 3 เรียนรู้วิธีระงับภัยจากบทเรียนที่ผ่านมา
	ประเด็นย่อยที่ 4 เปลี่ยนตนเองเพื่อสิ่งที่ดีในชีวิต
ประเด็นที่ 3	การดูแลสุขภาพกายให้แข็งแรง
	ประเด็นย่อยที่ 1 ดูแลสุขภาพตนเอง
	ประเด็นย่อยที่ 2 ดูแลสุขภาพลูกในครรภ์

ส่วนที่ 3 ประสบการณ์การฟื้นฟูสภาพของวัยรุ่นหลังจากถูกล่วงเกินทางเพศ

การวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยา เป็นการวิจัยเพื่อศึกษาปรากฏการณ์ในชีวิตที่บุคคลได้ประสบมา (Lived experience) การวิจัยแบบนี้มุ่งทำความเข้าใจความหมายของปรากฏการณ์หรือเหตุการณ์ในชีวิตที่บุคคลได้ประสบ (Life – world) ซึ่งความหมายในที่นี้คือ ความหมายในทัศนะของผู้ที่ได้ประสบเหตุการณ์นั้นโดยตรง คือการหาคำตอบสำหรับคำถามว่า ประสบการณ์ในเรื่องนั้นมีความหมายอย่างไรสำหรับผู้ที่ได้ประสบมันมาแล้วหรือที่กำลังประสบมันอยู่ (Cohen, Kahn and Steeves, 2002 อ้างถึงใน ชาย โพรธิสตา, 2547) เมื่อบุคคลตีความหมายประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ ก็จะสามารถเข้าใจและอธิบายลักษณะประสบการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น เช่นเดียวกับวัยรุ่นที่ถูกล่วงเกินทางเพศ ซึ่งการที่วัยรุ่นจะเกิดการฟื้นฟูสภาพหลังจากถูกล่วงเกินทางเพศได้นั้น วัยรุ่นต้องสามารถอธิบายและตีความได้ว่า การฟื้นฟูสภาพตามทัศนคติของตนเองเป็นอย่างไร หรือวัยรุ่นมีความเข้าใจว่าการฟื้นฟูสภาพนั้นมีความหมายอย่างไรกับตนเองเสียก่อน จากนั้นวัยรุ่นจึงจะสามารถอธิบายลักษณะหรือวิธีการที่เป็นประสบการณ์การฟื้นฟูสภาพได้อย่างแท้จริง ผลการศึกษาที่ได้ในครั้งนี้นับว่า วัยรุ่นที่ถูกล่วงเกินทางเพศและสามารถฟื้นฟูสภาพได้นั้นให้ความหมายของการฟื้นฟูสภาพจากประสบการณ์ ความคิด ความรู้สึกของตนเองได้ว่า เป็นการเริ่มต้นชีวิตใหม่อย่างมีเป้าหมายและมีความหวัง โดยอันดับแรกวัยรุ่นจะให้ความหมายกับชีวิตของตนเองใหม่ หลังจากนั้นวัยรุ่นจะเริ่มลงมือกระทำเพื่อให้ตนเองมีความรู้สึกที่ดีขึ้นโดยการปรับความคิดและจิตใจให้คลายทุกข์ได้เป็นการเปลี่ยนความคิด ความรู้จากความเศร้าโศก เสียใจ มาเป็น เข้มแข็ง และมีพลังใจในการเผชิญปัญหาต่อไป นอกจากนั้นการฟื้นฟูสภาพยังหมายถึงความถึงการที่วัยรุ่นที่ถูกล่วงเกินทางเพศได้รับการยอมรับจากคนรอบข้างทำให้สามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้ตามปกติ เมื่อผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงการตีความหมายของการฟื้นฟูสภาพตามทัศนคติของตนเองแล้ว ก็จะสามารถอธิบายประสบการณ์การฟื้นฟูสภาพได้หลากหลายประเด็น ดังนี้

ประเด็นหลักที่ 1 การสร้างพลังใจให้เข้มแข็ง

การสร้างพลังใจให้เข้มแข็ง สำหรับวัยรุ่นที่ถูกล่วงเกินทางเพศนั้นเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะถ้าหากวัยรุ่นกลุ่มนี้ไม่สามารถสร้างพลังใจให้ตนเองได้ หรือไม่สามารถปรับตัวเผชิญกับปัญหาที่เข้ามาในชีวิตหลังเกิดเหตุการณ์ได้แล้ว วัยรุ่นกลุ่มนั้นจะไม่สามารถดำเนินชีวิตในสังคมต่อไปได้ หรือดำเนินชีวิตสังคมอย่างไม่มีความสุขเลย จากการศึกษา ในวัยรุ่นที่ถูกล่วงเกินทางเพศและมีการฟื้นฟูสภาพแล้ว พบว่า การสร้างพลังใจให้เข้มแข็ง โดยการยอมรับความจริงของชีวิต คิดในแง่ดี มีครอบครัวเป็นแหล่งพลังใจ และแสวงหาความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น นั้นจะทำให้

ผู้ให้ข้อมูลมีกำลังใจในการดำเนินชีวิต มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ไม่คิดท้อแท้กับชีวิต อยู่กับปัจจุบันและยอมรับชีวิตของตนเองได้ สามารถกลับมาดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้ตามปกติเหมือนเดิม

ประเด็นย่อยที่ 1 ยอมรับความจริงของชีวิต

ผู้ให้ข้อมูลมีความรู้สึกที่ดีขึ้นได้เนื่องจากทำใจยอมรับความจริงของชีวิต ยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง และอยู่กับความจริงนั้นให้ได้ ซึ่งผู้ให้ข้อมูลจะลบความคิดและความรู้สึกเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้น โดยจะบอกกับตนเองว่าให้ลืม พุดซ้ำ ๆ ว่า ลืม ๆ ไม่อยากคิดถึงอดีตอีกต่อไป ถ้าคิดมากก็มีแต่ความทุกข์ ผ่านไปแล้วให้มันผ่านไป และทำใจยอมรับว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นเป็นเวรกรรมของตนเอง คงเป็นการชดใช้กรรมเก่าที่เคยสร้างมาในอดีต เกิดเหตุการณ์แบบนี้ขึ้นถือว่าหมดเวรหมดกรรมไป ไม่คิดมากอีก คิดแบบนี้แล้วผู้ให้ข้อมูลมีพลังใจ มีความสบายใจมากขึ้น และเริ่มดำเนินชีวิตใหม่ต่อไป ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล

ก็.....ที่หนูคิดไว้จะคะมันก็โศคร้ายเหมือนกัน แต่หนูก็ไม่คิดอะไรมาก หนูก็คิดว่าที่หนูโดนมาหนูก็ไม่คิดอะไรแล้วค่ะ ก็มันผ่านไปแล้วอะค่ะ.... คิด...ยังคิดก็ยังไม่แค่น หนูเกลียดคนที่หลอกหนูมาก ๆ แต่ช่างมันเถอะค่ะ หนูก็เลยไม่คิดอะไร ปล่อยมันไป ให้ตำรวจจัดการดีกว่า ถ้าคิดมากหนูก็คงไม่มีความสุข ตอนนี่หนูก็ไม่คิดอะไรแล้วค่ะ ลืมมันไปแล้ว คิดคล้าย ๆ ว่าเหมือนเวรกรรมค่ะ เมื่อก่อนบางทีหนูอาจจะไปทำอะไรใครเค้าไว้เปล่าหนูก็ไม่รู้อะค่ะแล้วพอมาชานี้ ตอนนี้หนูก็เลยเจอเรื่องร้าย ๆ แบบนี้ก็ได้อะพอคิดแบบนี้..ก็รู้สึกสบายใจมากขึ้น ไม่เครียดมาก ไม่คิดโทษตัวเองว่าตัวเอง หนูก็ไม่เศร้ามาก อะไรจะเกิดก็ต้องเกิด หนูก็ใช้ชีวิตตามปกติธรรมดา เดี่ยวคนที่ทำไม่ดีกับหนูเค้าก็จะได้รับกรรมไปเองค่ะ (ID2)

ที่ผ่านมาก็คงเป็นเคราะห์หรือร้ายของหนูเอง คงเป็นกรรมเก่ามั้ง ก็คิดซะว่าชดใช้กรรมเก่าที่เคยทำมา ใครทำกรรมอะไรไว้ก็ได้รับกรรมนั้นแหละ หนูว่าเดี๋ยวคนที่ทำร้ายจิตใจหนูเค้าก็คงได้รับกรรมของเค้าเองแหละ ตอนนี่ก็ต้องยอมรับนะ รู้สึกดีขึ้น สบายใจดี ไม่คิดมากค่ะ ถ้าคิดมากไปก็มีแต่ทุกข์ ผ่านแล้วก็ผ่านไปดีกว่า ลืมมันซะให้หมด (ID4)

ก็.....พยายามลืมนะ ไม่คิดถึงมันอีก ก็พูดกับตัวเองตลอดถ้าวันไหนรู้สึกไม่ดี ก็พูดว่าลืม ลืม ลืม ไปนึกถึงมันทำไม ยิ่งนึกก็ยิ่งคิดมาก เสียใจอยู่นั้นแหละ เมื่อก่อนจะคิดมากกับเรื่องที่เกิดขึ้น คิดเยอะเลย แต่ตอนนี้ไม่คิดแล้ว มาคิดถึงเรื่องปัจจุบันดีกว่า ให้มันจบไป ก็ไม่คิดอะไรมาก ให้มันผ่านไป บอกตัวเองให้ลืมมันให้ได้ (ID5)

ก็ไม่คิดอะไรมาก ลืมมันไปแล้วค่ะ มันผ่านไปแล้ว ก็ไม่มีใครอยากให้มันเกิดหรอก แต่เราก็อำนาจไม่ได้เนาะ ก็เลยคิดว่าช่างมันเถอะ ไม่คิดอะไรมากดีกว่า เริ่มต้นชีวิตใหม่เหอะ หนูว่า

นะก่อนอื่น หนูก็ต้องลืมนั่นให้ได้ก่อน ไม่ควรไปนึกถึงมันอีกไอ้เหตุการณ์บ้า ๆ นั้นนะ แม่หนู เพื่อนหนูก็บอกให้ลืมนะ หนูคิดว่าหนูลืมนั่นได้แล้ว....คิด ๆ ไปนะพี่ มันก็เหมือนเวรกรรมของหนู นั้นแหละ อยู่ดี ๆ หนูก็ไปเที่ยวกลางคืนแบบนั้น ทั้ง ๆ ที่ไม่เคยไปกับเพื่อนคนนี้เลย เหมือนอะไรมาคลอใจให้ไปยังนั้นแหละ แล้วหนูก็เลยโชคร้ายเลย แต่ก็ช่างมันเถอะ ก็คิดซะว่าหนูหมดเวรหมดกรรมแล้ว ต่อไปหนูคงโชคดีกว่านี้ ไม่มีใครมาทำอะไรหนูได้อีกแล้ว คงจะเจอเรื่องที่ดี ๆ แล้วละ (ID6)

ต่อไปหนูไม่คิดมากแล้วละค่ะ จะลืมนะเรื่องอดีตไปให้หมด อะไรจะเกิดก็ให้มันเกิด คิดจะเอาความบริสุทธิ์คืนมา มันไม่ใช่ ยิ่งคิดก็ยิ่งแย่ต่อใจตัวเอง หนูก็เลยไม่คิดถึงอดีตอีกค่ะ ...ตอนอยู่กับย่า ย่าก็สอนเสมอว่าเวรกรรมมันมีจริง ทำดีได้บุญ ทำชั่วได้บาป หนูเชื่อว่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับหนูเนี่ย มันคงเป็นเวรกรรมชาติก่อนมัง เพราะตั้งแต่หนูเกิดมาหนูไม่เคยทำอะไรไม่ดีเลย ทำบุญใส่บาตรทุกวัน ไม่เคยเอาไรต์เอาเปรียบใคร แต่เรื่องมันก็เกิดขึ้นกับหนู ก็แสดงว่าคงเป็นเพราะกรรมเก่าหนูเองนั่นแหละ พอลึกคิดแบบนั้นมันก็รู้สึกสบายใจนะ ไม่คิดอะไรมาก ก็ทำใจยอมรับกับชีวิตตัวเองได้ค่ะ คือหนูก็คิดว่าหนูต้องยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับชีวิตหนูให้ได้ ทั้งเรื่องเงินเรื่องทองที่หนูไม่ต้องพึ่งพำบ้านหนู แต่ต้องพึ่งตัวเองทั้งการเงิน รวมถึงจิตใจหนูด้วยนะ (ID9)

แต่ในวันนั้นะรู้สึกว่าคุณรู้สึกแบบนั้นไปได้แล้ว ไม่คิดถึงมันอีกแล้ว คือหนูรู้แล้วว่าวิธีการที่เราจะลบได้คือเราต้องพูดออกมา มันจะได้เบาลง เหมือนบางเรื่องเราระวังแล้ว แต่ยังไม่มันก็ต้องเกิด เพราะมันถูกขีดเส้นมาแล้ว ก็เหมือนกับที่เพื่อนหนูถูกรถชน ขนาดเขาอยู่บ้านเฉย ๆ รถมันยังมาชนได้เลย ก็คิดว่าคนเรามีกรรมเก่ามาแล้ว ปัจจุบันเราอย่าทำกรรมเพิ่มก็พอ ชีวิตนี้ก็มีความสุขแล้วเนาะ มันก็ดีขึ้นนะ หนูว่าเพราะกรรมนี้แหละช่วยให้หนูดีขึ้นได้เพื่อนหนูเค้าสอนให้หนูคิดเอากรรมมาช่วยนะ (ID10)

ประเด็นย่อยที่ 2 การคิดในแง่ดี

บุคคลที่มีสุขภาพจิตดี ย่อมมีการมองตนเองในทางบวก มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง มองตนเองอย่างมีคุณค่า ยอมรับตนเองหรือปัญหาที่เกิดขึ้นกับชีวิตทำให้สามารถต่อสู้หรือเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ไปได้ ผู้ให้ข้อมูลซึ่งเป็นวัยรุ่นที่ถูกล่อลวงเกินทางเพศเป็นบุคคลหนึ่งที่เผชิญกับปัญหาที่ร้ายแรงในชีวิต แต่วัยรุ่นที่ถูกล่อลวงเกินทางเพศที่สามารถฟื้นฟูสภาพได้ และยังคงดำรงชีวิตและปฏิบัติตัวอยู่ในสังคมตามปกติจนได้รับการยอมรับนั้น วัยรุ่นใช้หลักการคิดในแง่ดี โดยผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงการคิดในแง่ดี ไว้ใน 2 ประเด็นคือ คิดแง่ดีกับเหตุการณ์ และ คิดแง่ดีกับตนเอง

2.1 คิดแง่ดีกับเหตุการณ์ คือ ผู้ให้ข้อมูลปรับเปลี่ยนความคิดของตนเองใหม่โดยการคิดแง่ดีกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อเป็นการมองปัญหาในอีกด้านหนึ่ง โดยคิดว่าเพราะเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทำให้ตนเองมีความเข้มแข็งมากขึ้น มีประสบการณ์ชีวิตมากขึ้น มีความแกร่งในตนเอง คือรู้ทันคนอื่นมากขึ้น ไม่อ่อนแอเหมือนก่อน และคิดว่าทำให้สามารถสู้กับปัญหาต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตได้ นอกจากนั้นผลพลอยได้จากการเกิดเหตุการณ์คือ การได้รับการเอาใจใส่ ได้รับความรักจากมารดามากขึ้น ทำให้ตนเองมีความอบอุ่น หรือการที่มีลูกมาอยู่เคียงข้างตนเองซึ่งการคิดในแง่ดีเช่นนี้ ทำให้ผู้ให้ข้อมูลมีกำลังใจที่จะเริ่มต้นชีวิตใหม่ได้ และดำเนินชีวิตอยู่อย่างมีความสุขต่อไป ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลที่ว่า

แล้วหนูก็คิดว่าเหตุการณ์นี้นะ มันทำให้หนูเข้มแข็งขึ้น เป็นคนที่ไม่อ่อนแอเหมือนเดิมทันคนมากขึ้นด้วยนะ (ID2)

ถึงแม้ว่ามันจะทำให้เราเสียอนาคต แต่มันก็ไม่ทำให้เราเสียชีวิตนี้นะ แถมยังได้ความแกร่งในตัวเองขึ้นอีกเยอะเลย....เกิดเรื่องแบบนี้ก็ตีเหมือนกัน หนูก็เลยเป็นคนใหม่ที่มีความแกร่งเพื่อทนกับคำพูดพวกนั้น ไม่สนใจมัน ก็เลยอยู่ได้นี่ไง (ID4)

ก็คิดว่าเกิดเรื่องแบบนี้ก็.....ก็เพราะโชคชะตาของเรา เขาขีดมาให้แบบนี้ เขาอยากให้เราสู้ อยากให้เราสู้เพื่อน...ก็ไม่โทษเหตุการณ์แล้วละ มีลูกตอนนี้ก็ตีจะได้ทันใช้ ถ้าออกมาจะเลี้ยงเค้าให้ดี ๆ ไม่อยากให้ลูกลำบากเหมือนหนู (ID5)

แต่หนูก็โชคดีแล้วละ ที่มีชีวิตอยู่ทุกวันนี้ เป็นประสบการณ์ชีวิตจริง ๆ เลย ก็ประสบการณ์ชีวิตของหนู ที่ฟ้าทำให้หนูต้องเจอเรื่องราว ๆ ที่มันไม่ควรเกิดกับเด็กอย่างหนูไง แต่พอเกิดขึ้นแล้วหนูก็มีประสบการณ์มากกว่าคนอื่น มันทำให้หนูมีใจที่เข้มแข็งกว่าคนอื่น หนูนะว่านี่แหละเป็นบทเรียนให้หนูได้ฝึกความแข็งแกร่งให้กับตัวเอง ถ้าหนูต้องเจอเหตุการณ์แย่ ๆ อีก หนูก็รู้จักแก้ปัญหา สู้กับปัญหาชีวิตที่เข้ามาได้.....หนูก็เลยคิดว่าเจอเรื่องแบบนี้แล้วมันทำให้หนูเข้มแข็งขึ้น ทันคนมากขึ้น รู้ว่าคนไหนควรคบหรือไม่ควรคบ หนูว่าต่อไปถ้าหนูโตขึ้นนะหนูคงดูแลตัวเองได้ดีนะ (ID6)

จะว่าไปแล้วเกิดเรื่องแบบนี้มันก็ตีเหมือนกัน ถ้าคิดแบบดี ๆ นะ มันทำให้หนูได้กอดแม่ ทำให้หนูรู้ว่าแม่อีกรักหนูมากเหมือนกัน ถึงหนูจะเสียใจกับเรื่องที่เกิดขึ้น แต่หนูก็ตีใจที่ได้กอดแม่ ทำให้หนูมีความสุขมากขึ้นเลยอะ (ID7)

ผู้ให้ข้อมูลบางรายคิดในแง่ดีกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นว่าเป็นเหตุการณ์ที่ทำให้ตนเองได้รับรู้ และซึ่งในความเป็นแม่ คิดว่าเหตุการณ์นั้นทำให้มีโอกาสเป็นแม่คนได้ เมื่อคิดเช่นนี้แล้ว ผู้ให้ ข้อมูลจึงขจัดความเศร้า ความเสียใจต่าง ๆ ไปได้ และใช้ชีวิตอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างมีความสุข ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่ง

ถ้าเค้าไม่ได้เกิดมา หนูก็คงไม่มีความรู้สึก ซึ่งในความเป็นแม่หรือก มีลูก ได้เลี้ยงลูก เอง มันก็ทำให้หนูรักแม่มากขึ้นนะ รู้แล้วว่าแม่เลี้ยงหนูมาลำบากแค่ไหนมันเป็นสิ่งที่ไม่ มีใครอยากให้เกิดขึ้น แต่พอมันเกิดแล้ว ก็คิดซะว่ามันทำให้เราเข้มแข็งขึ้น ทำให้เรารู้จักชีวิต ทำให้ เราได้มีโอกาสเป็นแม่คน คือหนูต้องอยู่กับชีวิตที่เปลี่ยนแปลงเนี่ยอย่างมีความสุข (ID10)

2.2 คิดแง่ดีกับตนเอง คือ ผู้ให้ข้อมูลมีการคิดในแง่ดีกับตนเองโดยการ มองตนเองอย่างมีคุณค่า ถึงแม้จะเกิดเหตุการณ์ที่ไม่ดีกับตนเอง แต่ถึงอย่างไรก็ยังมีค่ากับคนที่ ตนเองรักอยู่ ยังมีคนที่รักและห่วงใยตนเองอยู่ และคิดแง่ดีกับตนเองโดยให้กำลังใจตนเองในการ ที่จะมีชีวิตที่ดีในอนาคตว่าบางสิ่งบางอย่างที่ผิดพลาดให้มันผ่านไป คิดใหม่ไม่โทษแท้ ไม่ยอมแพ้ ต่อโชคชะตา โชคดีที่ยังมีชีวิตอยู่ ยังมีโอกาสทำสิ่งดี ๆ ในชีวิตอีกมาก การคิดแง่ดีกับตนเอง จำแนกได้ 2 ประเด็นย่อยคือ มองตนเองอย่างมีคุณค่า และ การให้กำลังใจตนเอง

- มองตนเองอย่างมีคุณค่า ผู้ให้ข้อมูลคิดแง่ดีกับตนเองโดยมอง ตนเองว่ายังมีคุณค่าต่อบุคคลอันเป็นที่รักอยู่ เช่น ตนเองยังมีค่าสำหรับแม่อยู่เสมอ และคิดว่าถ้า หากตนเองเป็นอะไรไป บุคคลเหล่านั้นจะเดือดร้อน คิดว่าตนเองมีค่าที่ยังสามารถดูแลบุคคลอัน เป็นที่รักเหล่านั้นได้อยู่ นอกจากนั้นยังรู้สึกรักตนเอง เชื่อว่าถ้าหากรักตนเองแล้ว ตนเองจะไม่เจอ เหตุการณ์แบบเดิมอีก และเชื่อว่าตนเองยังเป็นคนดี มีความภูมิใจในตนเอง เมื่อเห็นว่าตนเองยังมี คุณค่าจึงทำให้ผู้ให้ข้อมูลมีความรู้สึกที่ดีขึ้น และสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุข ดัง คำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล

แบบว่า เราารู้สึก.... ว่าตัวเองมีคุณค่านะ มีความสำคัญอยู่นะ เราไม่ได้เป็นคนที่ย่ำแย่ ไรเลย เพราะตอนนี้หนูมีอะไรหนูไม่ต้องไปแบมือขอคนอื่นเค้าตลอด หนูหามาได้ด้วยตัวเอง ความภูมิใจจะ หนูภูมิใจในสิ่งที่ตนเองเป็นอยู่ตอนนี้ ภูมิใจในสิ่งที่เรามี ไม่เคยคิดอยากได้ของ คนอื่น มีแค่ไหนมันก็เป็นของเราแค่นั้น ยายหนูก็สอนไว้ แล้วไม่คิดน้อยใจในโชคชะตา ไม่ อิจฉาคนอื่นที่ได้ดีกว่าเรา ถึงแม้ว่าหนูจะเจออะไรมากก็ตามแต่หนูภูมิใจที่หนูยังเป็นตัวหนูทุกวันนี้ ได้เลี้ยงดูยายกับน้อง หนูภูมิใจค่ะ (ID1)

ถ้าหนูเป็นอะไรไป แม่คงแย่มาก ๆ แม่ก็คงอยู่ไม่ได้ ถึงยังงั้นหนูก็เป็นแก้วตาดวงใจของแม่ ยังมีค่ากับแม่เสมอแค่หนูรู้ว่าตัวหนูเป็นคนดี แม่หนูรู้ว่าหนูเป็นคนดี หนูก็รักตัวเองมากขึ้นแล้ว หนูก็เลยสบายใจมาจนตอนนี้แหละ ก็ดีที่หนูไม่ต้องมานั่งโศกเศร้าเสียใจกับเรื่องที่เกิดขึ้น รู้สึกดีที่ หนูยังมีค่าสำหรับแม่ สำหรับเพื่อนอยู่ เค้ายังรักและเป็นห่วงหนูเหมือนเดิม (ID6)

หนูรู้สึกดีใจมาก ๆ จากที่เคยคิดว่าพ่อแม่ไม่รัก พ่อแม่ไม่สนใจ ก็รู้แล้วว่าเค้ารักเรามาก แคไหน ไม่มีใครรักเราเท่านี้อีกแล้ว เรายังมีค่าอยู่นี่นา ถึงใครจะมองว่าเราไม่มีค่า อย่างน้อย เรายังมีค่ากับพ่อแม่ของเรา รักตัวเองให้มากกว่านี้ เพราะที่ผ่านมานาหนูไม่รักตัวเอง ภัยมันก็ เลยมาเกิดกับหนู ก็รักตัวเอง ให้เวลากับตัวเองให้ได้อยู่กับครอบครัว รักษาสุขภาพตัวเองดี ๆ ไม่ เทียวกลางคืนแล้ว (ID7)

แล้วหนูก็บอกกับตัวเองว่า ตัวเรายังมีค่านะ จะยอมแพ้ไม่ได้ ถ้าเรามีชีวิตอยู่ต่อไป เรา ก็มีโอกาที่จะสร้างความดี มีโอกาที่จะมีอนาคตที่ดีตามที่ฝันไว้ค่ะ ...ก็รู้สึกว่าตัวเองยังมี ประโยชน์ มีค่า และยังเป็นคนดีอยู่นะ ถ้าหนูทำอย่างที่หนูคิดได้จริง ๆ ได้ตอบแทนบุญคุณเขา (ID9)

ก็คิดว่าเรามีคุณค่าอยู่นะ อย่างน้อยเราก็มีลูก เรามีค่าสำหรับลูกอยู่ ถ้าหากเราเป็น อะไรไป แล้วลูกเราจะอยู่กับใคร แล้วอีกอย่างถ้าเราตายไปจริง ๆ คนที่เสียใจที่สุดก็คือพ่อแม่ พี่ น้องเรา ชีวิตหนู หนูไม่ยอมตายเพราะเรื่องแค่นี้หรอก คนพวกนั้นมันทำให้หนูตายไปไม่ได้หรอก ค่ะ (ID10)

ก็หนูก็กลับมาย้อนคิดว่าหากหนูคิดฆ่าตัวตายไป หรือหนีไปจากที่นี่ พ่อแม่จะคิดถึงใจ ทุกคนจะรู้สึกยังไง พี่น้องเราก็มี เหมือนเราไปสร้างความลำบากให้เขาอีก เราตายไป ก็ไม่รับรู้ เรื่องอะไรแล้ว แต่คนที่ยังอยู่ นั้นเป็นพ่อแม่พี่น้องเรานะ เราจะให้เค้ามาลำบากเพราะเราอีกทำไม ตัวเรายังมีค่าสำหรับพวกเขาอยู่ (ID11)

- ให้กำลังใจตนเอง ผู้ให้ข้อมูลมีวิธีที่จะทำให้อตนเองรู้สึกดีขึ้น ได้โดยการสร้างพลังใจให้ตนเอง พุดให้กำลังใจตนเอง บ้างก็นั่งคิดเงียบ ๆ อย่างมีสติเพื่อสร้าง กำลังใจให้ตนเองในการที่จะมีชีวิตที่ดีในอนาคตว่าบางสิ่งบางอย่างที่ผิดพลาดแล้ว ให้มันผ่านไป ไม่คิดโทษตนเอง บางคนเจอปัญหาหนักยิ่งกว่าตนเองยังมีชีวิตอยู่ได้ โชคดีที่ยังมีชีวิตรอดอยู่ได้ทุก วันนี้ สามารถทำสิ่งที่ดีให้กับชีวิตและครอบครัวได้อีกมาก และให้โอกาสตนเองและมีความหวังเพื่อ เริ่มต้นชีวิตใหม่ได้ ภูมิใจกับชีวิตตอนนี้ คิดใหม่ไม่ท้อแท้ ไม่ยอมแพ้ต่อโชคชะตา และคิดว่า ตนเองมีความเข้มแข็ง จะสามารถก้าวผ่านปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ ไปได้ ต้องสู้ต่อไป จงอย่าท้อ กับปัญหาต่าง ๆ บางรายก็มีชีวิตอยู่เพื่อลูก บางรายก็อยู่เพื่ออนาคตที่ดีของตนเองในวันข้างหน้า ดังเช่นผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่

ตอนนี้ก็คิดใหม่แล้ว บางคนเค้า...เจอปัญหายิ่งกว่าเราอีก หนูก็พอรู้ค่ะว่าปัญหาแบบนี้มีเยอะแยะก็เคยเจอกันตอนที่ไปโรงพยาบาล แบบเจอมามากกว่าเราแล้วท้องด้วย แต่เรายังคิดว่าเขา เรายังมีอนาคต ยังได้เรียนหนังสือ...ก็...จากวันที่หนูบอกว่า เออ...เราทำอะไรไม่ได้แล้ว คิดว่าเราเป็นคนแพ้ ตอนนี้ ก็ถ้าสมมติว่าเรารู้ต่อไปเออ...เราก็จะเป็นคนชนะบ้าง...ก็คิดว่า เออ...มันผ่านไปเราก็ต้องเริ่มต้นชีวิตใหม่ได้ ตรงนั้นก็จบไปแล้ว วันนี้หนูต้องทำให้ดีที่สุด เพราะว่าหนูไม่ได้อยู่คนเดียวซักกาหน่อย อีกต่อไปในอนาคตหนูก็ยังไม่รู้ว่าแม่จะเป็นยังไงกับพ่อบ้าง หนูต้องอยู่เพื่อแม่ จะคอยหาเลี้ยงแม่ ก็ให้กำลังใจตัวเองแบบนี้ค่ะ.(ID3)

ก็เข้มแข็งแบบว่า หนูทนกับเรื่องร้าย ๆ ได้ไง ไม่ต้องร้องไห้ฟูมฟายมากนัก ไม่คิดเสียใจจนฆ่าตัวตาย แล้วเวลาหนูเจอปัญหาอะไรหนัก ๆ หนูก็คิดว่าหนูคงผ่านมันได้ เพราะเรื่องที่เราเล่าที่เลวร้ายที่สุดหนูก็ผ่านมาได้เลยตอนนั้นก็ใจหนูเองนี่แหละ หนูไปนั่งคิดคนเดียวว่าจะเราจะทำอะไร เรื่องแค่นี้เอง มีคนที่เขาลำบากกว่าเราเยอะแยะ ก็หนูเคยอ่านข่าวหนังสือพิมพ์ ก็มีข่าวแบบนี้เหมือนกันเขายังถูกฆ่าตาย โชคร้ายกว่าหนูอีก หนูยังคิดว่าเขาหลายเท่าที่ไม่ตาย ก็เลยคิดว่าอย่าทำอะไร อยู่ต่อไปเพื่อแม่ดีกว่านะ พอคิดแบบนี้เรื่อย ๆ มันก็ดีขึ้นเอง (ID6)

ก็คิดว่าอย่างน้อยชีวิตเราก็ไม่สิ้นหนทางเดิน ขนาดพอกับแม่ยังรักเรายังเห็นเรามีค่าอยู่ให้โอกาสเรา แล้วทำไมเราไม่ให้โอกาสตัวเองเพื่อเริ่มต้นชีวิตใหม่ล่ะ จะนั่งซึมเศร้าเป็นยายบ้าทำไม จะทำอะไรทำอะไร ก็เลยลุกขึ้นมาไปที่ท้องฟ้า แล้วบอกกับตัวเองในใจว่า ฉันจะสู้ต่อไป ฉันจะมีชีวิตใหม่ก็คิดว่าหนูไม่มีทางยอมแพ้ต่อโชคชะตาของหนูหรอก ถึงยังไงหนูก็ยังมีแรงที่จะใช้ชีวิตอยู่ต่อไป (ID7)

บางทีก็นั่งคนเดียว หาที่สงบ ๆ นั่งคิดคนเดียวบ้าง ก็บางทีคิดเรื่องที่เกิดขึ้น เป็นบางครั้งคือบางครั้งมีคนแถวบ้านเค้าพูดกระแทกมายังเงี้ยมันทำให้รู้สึกว่ามันขึ้นขึ้นมาอีก ทำยังไงเหอ ก็นั่งคิดนานเหมือนกันนะ พุดกับตัวเอง ว่าเราไม่ได้เป็นแบบนั้นนะ หรือว่าเป็นจริง ๆ ช่างมันเถอะคิดซะว่ามันเป็นฝันร้ายไปแล้วกัน เราก็ต้องลืมมันให้ได้ ต้องไม่อ่อนแอต่อคำพูดคน ไม่อย่างนั้นเราจะอยู่ในสังคมนี้ไม่ได้เลย โชคดีนะที่เรายังมีชีวิตอยู่ เรายังไม่ตายซักหน่อย แล้วเรายังสามารถที่จะทำอะไรเพื่อแม่ได้อีกตั้งเยอะ ..ก็คิดว่าตัวเองถึงจะเป็นเด็กที่อ่อนแอ แต่หนูก็ผ่านเรื่องร้ายมาได้แสดงว่าหนูก็เก่งไม่ใช่เล่นเลย (ID8)

คือหนูก็คิดอยู่เสมอเลยนะว่า ตัวเองต้องให้โอกาสกับตัวเอง ถ้าหากเมื่อไหร่หนูรู้สึกเครียด หนูก็จะมองกระจก แล้วก็ยิ้ม จากนั้นก็ยิ้มให้กับทุกคน ยิ้มให้กับวันรุ่งขึ้น เพราะหนูเชื่อว่าหนูจะได้รับสิ่งดี ๆ ตอบกลับมาคิดแง่ดีกับตัวเองบอกตัวเองว่าเรายังไม่ตายนะ เรายังมีชีวิตอยู่นี่นา มีโอกาสดี ๆ เกิดขึ้นกับเราอีกมาก เรื่องนี้มันก็แค่ปัญหาหนึ่งที่เข้ามาให้เราได้ฝึกแก้ไข ฝึกความเข้มแข็งของใจเราเอง บางคนก็เจอหนักกว่าหนูอีก บางคนเจอแล้วอยู่ไม่ได้ ก็

ฆ่าตัวตาย ก็บาปอีกคือหนูต้องให้กำลังใจตัวเองอยู่ตลอด คิดว่าจะต้องสู้กับปัญหาชีวิตให้ได้ (ID9)

ก็คิดว่าอย่าไปโทษตัวเองเลย ถ้าเราคิดว่าตัวเองผิด มองตัวเองในทางลบอยู่ เราก็จะอ่อนแอ อยู่ที่ตัวเรานะ เราจะกดดันตัวเองทำไม หนูคิดว่ามันไม่ได้เกิดจากตัวเรา และเราไม่สามารถหลีกเลี่ยงมันได้ เราสู้อย่างเต็มที่แล้ว มันก็ยังเกิด แต่เราเอาชีวิตรอดมาได้ก็นับว่าโชคดีที่สุดแล้ว บางคนเค้าเจอแบบนี้เค้าทนอยู่ไม่ได้ ทำใจไม่ได้ แล้วเค้าก็จบที่ความตาย แต่หนูโชคดีกว่าตั้งเยอะ อย่างทุกวันนี้ ไม่คิดอะไรมากรอกนอกจากคิดว่า เราต้องมีชีวิตอยู่เพื่อลูก และเพื่อตัวเองค่ะ ถ้าหากเราเป็นอะไรไป แล้วลูกเราจะเป็นยังไง แม่ก็กลัว แม่ก็ต้องลำบากมากขึ้นด้วย ก็เลยคิดว่า เราต้องสู้ เราต้องไม่ท้อ ทุกสิ่งทุกอย่างขึ้นอยู่กับตัวเรามากกว่าสิ่งอื่น ก็เลยตั้งต้นชีวิตใหม่(ID10)

ประเด็นย่อยที่ 3 มีครอบครัวเป็นแหล่งพลังใจ

หลังจากเกิดเหตุการณ์การถูกล่วงเกินทางเพศกับวัยรุ่นแล้ว วัยรุ่นจะมีความรู้สึกเครียด ความกลัว มีความวิตกกังวลต่าง ๆ หมกมุ่นอยู่กับเรื่องที่ผ่านมาอยู่ตลอดเวลา ไม่กล้าบอกเรื่องที่เกิดขึ้นให้กับใครโดยเฉพาะครอบครัว เกรงว่าจะถูกตำหนิ กล่าวหาว่าเป็นเพราะความผิดตนเองจึงทำให้เกิดเหตุการณ์ แต่จากการศึกษาพบว่าผู้ให้ข้อมูลที่พื้นสภาพได้นั้นได้มีการบอกกล่าวคนในครอบครัว และผู้ให้ข้อมูลมีความรู้สึกที่ตนเองมีความสำคัญ มีความรู้สึกที่ดีขึ้น และสามารถมีชีวิตอยู่ต่อไปได้ เนื่องจากได้รับความรัก ความอบอุ่น และกำลังใจจากบุคคลในครอบครัว ไม่ว่าจะเป็น บิดามารดา ย่า ยาย หรือญาติพี่น้องทุกคน ซึ่งพูดให้กำลังใจให้มีความเข้มแข็ง บอกให้ลืมอดีตแล้วเริ่มต้นชีวิตใหม่ และจะอยู่เคียงข้างผู้ให้ข้อมูลเสมอ รวมถึงให้การยอมรับ เข้าใจในตัวผู้ให้ข้อมูล ได้รับการปรึกษาจากครอบครัว และได้รับการช่วยเหลือต่าง ๆ จากครอบครัว เช่น การดำเนินคดี การพาไปตรวจสุขภาพกาย และใจที่โรงพยาบาล ซึ่งผู้ให้ข้อมูลคิดว่าสิ่งนี้คือแสงเทียนส่องทางให้ตนเองมีชีวิตอยู่ มีพลังใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปได้ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลที่ว่า

ก็ยายเป็นยายของหนู หนูมียายคนเดียวที่คอยให้กำลังใจหนู อบรมสั่งสอนหนู แล้วก็เพราะยายแหละค่ะ ที่ทำให้หนูมีกำลังใจจนถึงทุกวันนี้ ตอนนั้นยายก็บอกหนูให้เข้มแข็ง... ก็ให้หนูสู้ต่อไป อย่าร้องไห้ อย่าท้อแท้ บอกหนูว่าไม่ต้องกลัว ยายยังรักหนูเหมือนเดิม ให้หนูลืมมันไปซะ ไม่ต้องเล่าไม่ต้องพูดถึงมันอีก (ID1)

หนูก็รู้สึกดีไม่กลัว มีพ่อเป็นเพื่อนตลอด พ่อก็เข้าใจหนูให้กำลังใจหนู บอกว่าไม่ไปคิดอะไรยั้ง เรื่องมันแล้ว ๆ กันไป เค้าก็พูดค่ะ ให้เริ่มชีวิตใหม่ละกัน.....ก็รู้สึกภูมิใจนะค่ะ ที่ได้รับ

ความอบอุ่นจากพ่อแม่ เหมือนครอบครัวหนูเข้าใจกัน สมบูรณ์ทุกอย่างคะ ก็มีบ้างนะคะที่พ่อดุ แต่ไม่เคยตีเลย หนูก็คิดว่าที่พ่อดุเพราะพ่อรักหนู หนูโชคดีนะที่มีกำลังใจจากพ่อแม่ ทำให้เริ่มต้นชีวิตใหม่ได้ รู้สึกดีคะ (ID2)

มีแม่เียงคะ แม่เฝ้าอยู่ข้าง ๆ หนูตลอด ตอนนั้นแม่เห็นหนูร้องไห้ หนูไม่พูดไม่จา ยอมรับนะว่าคิดมาก แล้วก็กลัว ผีนร่ายหลายคืน แต่แม่เฝ้าก็ปลอบขวัญให้กำลังใจหนู ช่วยพาหนูไปโรงพยาบาล ไปปรึกษาหมอว่าจะทำยังไงให้หนูหายคิดมากดีแม่ก็ให้กำลังใจนะ แม่บอกว่าถึงยังไง หนูก็เป็นลูกแม่ แม่ยังรักหนูเหมือนเดิม ให้หนูลืมมันซะ อย่าไปคิดถึงมันอีกเลย อืม...รู้สึกดีมาก ๆ จากที่เคยทุกข์ เหมือนชีวิตมันมืดไปหมดแล้ว มันไม่มีค่าแล้ว แต่พ่อแม่พูดกับหนู หนูรู้สึกเหมือนแม่เอาแสงเทียนมาส่องทางให้หนูได้เดินต่อไปอีก (ID6)

ตอนแรกเลยพอเกิดเรื่อง หนูไม่กล้าบอกใครนะ ก็กลัวพ่อแม่ตี ก็เก็บไว้คนเดียว แต่มันอึดอัดมากเลย ก็คุยกับเพื่อนหนูที่เจอมาด้วยกันว่าทำยังไงดี สุดท้ายหนูก็ตัดสินใจบอกพี่ชายหนูก่อน เค้าบอกว่าจะเอายังไง อยากให้พ่อแม่รู้มั๊ย จะบอกพ่อแม่เองหรือให้พี่บอกให้ หนูก็บอกที่ไม่กล้าบอก พี่เค้าก็เลยพาไปบอกพ่อแม่พร้อมกันก็ไปพูดกับเพื่อนที่เจอเหตุการณ์พร้อม หนูนะ ว่าเราจะทำยังไงดี ก็ปรึกษากัน แต่มันก็ดีขึ้นหน่อยเดียว บางอย่างเราก็ไม่อยากจะปรึกษาเพื่อน ก็เลยไปคุยกับแฟน (ID7)

แบบว่าอยู่ในบ้านเราก็อึดอัดเหมือนเพื่อนเลย แม่ก็เข้าใจหนูนะ แต่หนูนะคือเองแหละ ไม่ค่อยจะฟังแม่เท่าไร แต่พอเจอเรื่อง หนูก็คิดว่าแม่คงจะตีหนูตายแน่ ๆ เลย คงไล่หนูออกจากบ้าน แต่ที่ไหนได้ แม่กลับอยู่ข้าง ๆ หนู ช่วยเหลือหนู ออกรับแทนหนูกับญาติ ๆ แล้วก็คนแถวบ้าน บางทีคนแถวบ้านก็พูดเรื่องหนูนะ แต่แม่หนูก็บอกว่าไม่จริง แล้วแม่ก็ไม่พูดอะไรอีก แม่บอกว่าถ้าเราพูดมากก็เหมือนเราแก้ตัว แม่รู้ว่าลูกของแม่เป็นยังไง แม่เชื่อลูกของแม่มากกว่า (ID8)

หนูคิดว่าเราสูญเสียอะไรไปก็ได้ แต่ได้รับความรักจากย่าอย่างเดียว จะเสียทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตไปก็ไม่เป็นไร ถึงแม้หนูจะเสียสมบัติ เสียอะไรหลาย ๆ อย่าง แต่ไม่อยากจะให้ย่าไม่รัก หนูยอมเสียทรัพย์สินสมบัติทุกอย่าง แต่คนที่เลี้ยงหนูมาตั้งแต่ตื่นเท่าฝ่าหอย เขารู้ว่าเราเป็นอะไร รู้ว่าเราคิดอะไร อย่างเช่น วันนึงถ้าเราใส่เสื้อสายเดี่ยว คนอื่นต้องคิดว่าเราแรดแน่เลย แต่ย่าหนูไม่คิดแบบนั้น ย่ารู้ว่าหนูเป็นคนยังไง จะมาวัดหรือตัดสินคนจากการแต่งตัวมันไม่ใช่เนี่ยแหละ หนูก็เลยคิดว่า มีย่าคนเดียวในบ้านนั้นที่รักหนู มันก็ลบความเสียใจต่าง ๆ ไปได้แล้ว มันแบบว่า มีกำลังใจขึ้นมาละ (ID9)

คือหนูก็ตัดสินใจบอกแม่ บอกน้องชาย บอกพี่สาว มานั่งคุยกัน จริง ๆ แล้ว หนูอยากจะบอกว่า ต้องขอบคุณนะที่ได้เกิดมาในครอบครัวนี้ ถึงเราจะขึ้นชื่อว่าจน แต่ก็ยังเป็นครอบครัวที่อบอุ่นมาก หลังเกิดเหตุการณ์ แม่ พี่สาว กับน้องชาย คอยเป็นกำลังใจให้ตลอด พี่สาวกับ

น้องชายนะ น่ารักมาก ๆ เลย ทั้งคู่บอกว่า รู้ว่าหนูเป็นยังไง ถึงยังไงเขาก็ยังรักหนูเหมือนเดิม ยิ่งโดยเฉพาะแม่ (ID10)

แม่พูดว่า แม่รู้ว่าลูกสาวของแม่เข้มแข็ง และสามารถผ่านเหตุการณ์ร้าย ๆ ไปได้ แม่ หนูไม่ได้เรียนสูงมากหรอกนะ แต่เค้าสอนหนูดีมากเลยนะ แม่บอกอีกว่า ถ้าเราล้ม ทุกคนก็จะล้ม เหมือนกันหมด เพราะว่าเราเป็นคนเหมือนกัน ไม่มีใครดีกว่าใครเลย แม่อยากให้หนูเอากำลังใจจากแม่ จากพี่ จากน้อง มายืนหยัดอยู่ในสังคมนี้ให้ได้....ก็..แม่พาไปหาหมอ ไปตรวจโรค แต่ตอนนั้นหนูก็แย่นะ บอกแม่ว่า ถ้าหนูท้องจะทำยังไงดี เอาออกดีมัย แม่เค้าก็บอกว่าไม่เด็ดขาด ยังไงก็เป็นหลานแม่ มีเลือดของลูกแม่ครึ่งนึง เอาเด็กออกมันก็บาป (ID10)

ก็รู้สึกสบายใจ โลงใจที่ได้บอกแม่แล้ว ความเครียดที่เราเก็บไว้คนเดียวก็เริ่มหายไป เพราะมีแม่คอยเป็นเพื่อนช่วยคิดช่วยแก้ ทำให้หนูสบายใจมาก ๆ เลย แล้วอีกอย่าง นอกจากแม่นะ พี่น้องหนู โดยเฉพาะน้องชายนะ เค้าดีกับหนูมาก ๆ เลย พอเกิดเรื่องนั้นแล้วนะ น้องชายหนูดีกับหนูมาก ๆ เลยละ เมื่อก่อนเค้าชอบว่าหนูที่กลับบ้านดึก ไม่ค่อยเข้าใจหนูหรอก แต่เดี๋ยวนี้เค้ารักหนูมากขึ้น ดีกับหนูมาก คอยอยู่เป็นเพื่อน ไปไหนไปด้วยกัน ยิ่งตอนไปโรงพัก ไปขึ้นโรงขึ้นศาล เค้าก็อยู่เป็นเพื่อน คอยให้กำลังใจหนู บอกหนูไม่ต้องกลัวหรอก (ID11)

สำหรับผู้ให้ข้อมูลในรายที่มีบุตร หรือกำลังตั้งครรภ์ นอกจากการได้รับกำลังใจและการช่วยเหลือจากครอบครัวทำให้ตนเองดีขึ้นแล้วนั้น ผู้ให้ข้อมูลยังกล่าวว่า การที่ตนเองดีขึ้นได้ มีกำลังใจ มีแรงใจ ที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไปได้ก็เพราะลูกของตนเอง ลูกคือแรงบันดาลใจให้ตนเองมีชีวิตอยู่ต่อไปได้เช่นกัน ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล

ตอนนี้เหรอ.. ก็.....อยู่ได้เพราะลูกนี่แหละ ก็คิดว่าเราต้องแข็งแรง เค้าจะได้เกิดมาดูโลก ได้.....แค่หนูก็จะทำวันนี้ให้ดีที่สุดดูแลเค้าตอนอยู่ในท้องนี้แหละคะ แต่หนูก็บอกตัวเองตลอดเลยนะว่าหนูต้องสู้ต่อไปก็ดีคะ มีกำลังใจขึ้นมา คิดว่าต้องอยู่เพื่อลูกอะไรยังงัย (ID4)

สนใจนะคะ บางคนเค้าเห็นเค้าก็บอกว่าหนูเป็นเด็ก แต่พอหนูท้องเนี่ย.....ถึงจะท้องตอนเด็กก็เหอะ หนูก็รักลูกหนูนะ เคยเห็นผู้ใหญ่บางคนเค้าคลอดลูกมาแล้วเอาทิ้ง หรือไม่ก็ฆ่าลูกทำไปได้ไง น่าสงสารเด็กจะตาย หนูไม่ชอบเลยคนแบบนั้น ขนาดหนูเป็นเด็กหนูยังคิดได้เลย....ก็คิดว่าลูกก็เป็นเลือดเนื้อของเราเนะ ถึงแม้จะไม่มีใครอยากให้เกิดก็ตามแต่เขาคงอยากมาเกิดกับเรา อยู่เป็นเพื่อนเรา เป็นสิ่งที่ทำให้หนูอยู่ต่อไปได้ ก็คิดแบบนี้เนะคิดอยากให้ออกมาเร็ว ๆ เมื่อไหร่จะออกมาน่า อยากเห็นหน้าจ้จ (ID5)

รู้สึกดี มีกำลังใจ มีลูกนี้แหละคะ ทำให้หนูมีกำลังใจอยู่ต่อไป....ดีใจที่หนูมีเค้าอยู่ข้าง ๆ ทุกวันนี้ ลูกเป็นกำลังใจของหนูเลยนะ....บางครั้งท้อแท้ก็นึกถึงลูกที่จะลืมตามาดูโลก มันก็มีแรงฮึดขึ้นมาสู้ มาพาดพันกับอุปสรรคทั้งหลายที่เกิดขึ้น (ID10)

ประเด็นย่อยที่ 4 แสวงหาความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น

บุคคลอื่นในสังคมเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตในสังคม บุคคลใดที่มีแรงสนับสนุนทางสังคมดี เมื่อเกิดปัญหาในชีวิต บุคคลได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่ดี บุคคลก็จะสามารถเผชิญปัญหาในชีวิตได้ด้วยดีเช่นกัน สำหรับการศึกษารั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่าการที่ตนเองได้รับกำลังใจและการช่วยเหลือจากบุคคลอื่นสังคมนั้น เป็นการสร้างพลังใจให้ตนเองสามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้ ถ้าหากบุคคลในสังคมนั้นรังเกียจ หรือไม่ยอมรับ มีคำติฉินนินทาอยู่ตลอดเวลา ผู้ให้ข้อมูลอาจจะไม่สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมเดิมได้ ซึ่งผู้ให้ข้อมูลมีการแสวงหาความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น จำแนกได้ 2 ประเด็นย่อย ได้แก่ จากเพื่อนและบุคคลที่นับถือ และจากบุคลากรทางสุขภาพ

- จากเพื่อนและบุคคลที่นับถือ บุคคลแรกในสังคมที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงมากที่สุด คือ เพื่อน รวมถึงเพื่อนที่ทำงาน เพื่อนบ้าน โดยเพื่อนจะเป็นทั้งผู้ให้กำลังใจ ให้การช่วยเหลือแนะนำในเรื่องต่างๆ ที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลสบายใจขึ้น รวมถึงรับฟังปัญหาเป็นที่พึ่งให้ผู้ให้ข้อมูลระบายความรู้สึกได้ ซึ่งผู้ให้ข้อมูลบางรายไม่กล้าบอกเรื่องราวให้กับครอบครัวของตนเองแต่จะบอกเรื่องราว หรือปรึกษา และระบายความรู้สึกของตนเองให้เพื่อน หรือบุคคลที่ไว้ใจพึ่งอันดับแรก นอกจากนั้นมีบุคคลในสังคมซึ่งได้แก่ บุคคลที่นับถือกัน (น้า , ป้า) หรือบุคลากรทางสุขภาพ ที่ให้การช่วยเหลือและให้กำลังใจผู้ให้ข้อมูลให้สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล

อยู่โรงเรียนก็ปรึกษาเพื่อนคะ ก็จะคุยกับเค้าทุกเรื่อง เรื่องนี้ก็เหมือนกัน เพื่อนเค้าก็รู้แต่รู้แค่คนเดียววนะคะ เค้าเป็นเพื่อนสนิทไงคะ เค้าก็บอกว่าให้ลืม ไม่ต้องไปจำหรอก เราจะไม่พูดถึงอีก หนูก็ทำตามเค้าบอก (ID1)

ก็ดีขึ้น เพราะมีเพื่อนแบบนี้ไง ก็ตั้งแต่แรกหนูก็เล่าให้เพื่อนฟังนะ ปรึกษาเค้าทุกเรื่องเวลาเครียด ๆ ก็คุยกับเค้ามันก็สบายใจขึ้น ก็มันเป็นถึงขยะให้หนูระบายออกไปนะ พูดเล่นคะเค้าเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของหนูเลย นอกจากแม่ที่ให้กำลังใจหนู ยอมรับหนูแล้ว ก็มีมันนี่แหละ ที่ยอมรับหนู เข้าใจหนู มันไม่รังเกียจหนูนะ คอยให้กำลังใจตลอดเลย ก็บอกว่าอย่าไปคิดมากเลย มันผ่านไปแล้วก็ให้ผ่านไปเถอะ เราจะไม่พูดถึงเรื่องนั้นอีก และจะไม่พูดต่อด้วย แล้วก็บอกอีกว่าถ้ามีอะไรไม่สบายใจ หรือไม่รู้จะคุยกับใครก็ขอให้นึกถึงเค้าเป็นคนแรกนะ (ID6)

ตอนนั้นหนูไม่รู้จะคุยกับใครดี มันอึดอัดมาก แม่ก็ไม่กล้าบอก มันรู้สึกแน่นในอกเลย ก็พอดีเพื่อนคนนี้เค้าสนิทกับหนูนะ ก็สนิทกับเค้ามากที่สุด ก็อยากเขียนขอบคุณเค้าที่เค้า อยู่เป็นเพื่อนเรามาตลอด ให้กำลังใจหนูให้หนูอยู่ได้ทุกวันนี้ ก็คอยเป็นกำลังใจให้หนูไม่ท้อ เค้า เห็นหน้าตาหนูเค้าก็รู้ว่าหนูไม่สบายใจ หนูก็เลยตัดสินใจบอกเรื่องทั้งหมดกับเค้า เค้าก็ช่วยหนู คิดนะว่าจะทำยังไง เค้าไม่ทิ้งหนู อยู่เป็นเพื่อนหนูมาจนวันนี้เลย (ID8)

แต่ก็โชคดีอีกนั่นแหละคะ เพื่อนหนูที่โรงเรียน เค้ารู้ข่าว เค้าก็เห็นใจหนู เข้าใจหนู เพราะเพื่อนรู้จักหนูดีว่าเป็นยังไง แล้วก็รู้จักผู้ชายคนนั้นดีเหมือนกันว่าเค้าเลยยังไง ไม่มีใครว่าหนู หรือซ้ำเติมหนูเลย หนูรู้สึกดีใจมาก ๆ ที่เจอเพื่อนแบบนี้คะ (ID9)

เพื่อน ๆ เค้า ไม่มีใครตำหนิ หรือซ้ำเติมหนูเลย หนูก็เลยทำงานได้อย่างสบายใจ รู้สึก ดีใจมากเลยคะ ทั้งเพื่อนที่ทำงาน เพื่อนบ้านก็ดีกว่าที่หนูคิดนะ ไม่มีใครว่า การที่คนอื่นเค้า ยอมรับในตัวตนของหนู ไม่ดูถูกเหยียดหยาม ไม่ประณามซ้ำเติม ไม่พูดถึงหนูในทางเสียหาย แบบนี้ แถมยังให้กำลังใจอีก มันทำให้หนูมีชีวิตอยู่รอดได้ในสังคมนี้คะ รู้สึกดีใจที่เขายังยอมรับ คนแบบหนู คนที่เจอเหตุการณ์เลวร้ายแบบหนูเนี่ยคะ (ID10)

นอกจากเพื่อนแล้ว ยังมีบุคคลที่ผู้ให้ข้อมูลเคารพนับถือ ที่ให้การช่วยเหลือ และให้กำลังใจ ให้ที่ทำงาน อาหาร ที่พักอาศัย พร้อมทั้งให้การเลี้ยงดูเหมือนเป็นบุตรหลานของบุคคลนั่นเอง ซึ่ง จากการช่วยเหลือและกำลังใจที่ผู้ให้ข้อมูลได้รับมานั้น ทำให้ผู้ให้ข้อมูลมีชีวิตใหม่ และดำเนินไปใน สังคมได้ตามปกติ บุคคลนั้นผู้ให้ข้อมูลเรียกว่า ป้า และ น้า ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล

ตอนนั้นก็มีคนมาช่วยเหลือหนูนะ มีป้า..... ค่ะ ก็เป็นคนที่ให้หนูไปทำงานคะ เค้าก็ ช่วยให้หนูมีเงินใช้ มีงานทำ ให้กับข้าวกิน เค้าไม่รังเกียจหนู เค้าบอกว่าเค้าสงสารหนูกับ ยาย....แต่พอเกิดเหตุป้า ...สงสาร เค้าก็เลยให้คนมาทำบ้านให้ใหม่ หนูก็ดีขึ้น ปลอดภัยกว่าเก่า แล้วหนูก็มีงานทำมีเงินเอาไปช่วยยายด้วยหนูว่าหนูโชคดีที่รู้จักป้า.....เค้าคอยให้กำลังใจหนู บอกว่าหนูมียายมีน้อง หนูอย่าท้อแท้ ให้หนูสู้ต่อไป และตั้งใจเรียน หนูจะได้มีอนาคตที่ดีได้คะ (ID1)

คือน้ำทั้งสอง (ชื่อน้ำ) เขาก็ไม่ญาติเรา มาช่วยเราให้กำลังใจเรา เขาเข้ามาช่วงที่เรา ถูกไล่ออกจากบ้าน ตอนนั้นยังไม่ได้แจ้งความเลย แต่ก็มีข่าวลงหนังสือพิมพ์ด้วยนะคะ หนูก็ เล่าเรื่องทั้งหมดให้น้ำทั้งสองฟัง ไม่รู้เหมือนกันว่าทำไมต้องเล่าให้เค้าฟัง รู้สึกไว้ใจเค้า หนู ก็เลยโทรหาน้ำ บอกเขาว่าหนูถูกอ้าไล่ออกจากบ้านนะ น้ำก็พามาอยู่ที่บ้านของน้ำทั้งสอง ให้ กำลังใจ ให้ความอบอุ่น ให้ทุกสิ่งทุกอย่าง ให้รู้ว่าบ้านเป็นยังไง ให้รู้ว่าความรักที่พ่อแม่มีให้ เป็นยังไง เขาน้ำรัก เอาใจใส่เรา เขามีลูกชายแต่ไม่ค่อยอยู่บ้าน จะไปไหนก็ไปกันสามคน มัน

รู้สึกอบอุ่น มันรู้สึกเหมือนกับว่าเขาก็อยากให้เราเรียกว่าพ่อว่าแม่ แต่ว่าในความรู้สึกของหนูนั้น หนูมีพ่อมีแม่อยู่ในใจอยู่แล้ว เขาอยากจะช่วยเราเต็มที่ ให้เราหมดทุกสิ่งทุกอย่าง หนูอยากได้อะไรก็ให้..... ก็น้ำเคียวให้กำลังใจหนูนะว่า เนี่ยนะคนที่เขาเป็นผู้หญิงชายตัวนะ เขาโดนมาเยอะกว่าหนูอีก บางคนถูกรุมโทรมแต่เขาทำอะไรไม่ได้ ก็เลยต้องมีทางเดินชีวิตแบบนั้นตลอด หนูต้องสู้ล่ะ (ID9)

- จากบุคลากรทางสุขภาพ นอกจากผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงกำลังใจ และการช่วยเหลือจากสังคมที่ได้มาจาก เพื่อน และบุคคลที่นับถือแล้ว กำลังใจและการช่วยเหลือ จากสังคมที่สำคัญอีกคือ บุคลากรทางสุขภาพ เช่น จิตแพทย์ พยาบาลจิตเวช นักจิตวิทยา หรือนักสังคมสงเคราะห์ ผู้ให้ข้อมูลกล่าวหลังเกิดเหตุการณ์ เมื่อครอบครัวทราบเรื่อง ก็จะแจ้งความดำเนินคดี จากนั้นต้องไปตรวจร่างกายที่โรงพยาบาล และได้รับการตรวจสภาพจิตใจ และทำการฟื้นฟูสภาพจิตใจแบบไม่ต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล หรือบางรายไม่สามารถกลับไปอยู่กับครอบครัวได้ในช่วงแรก จึงต้องจัดสถานที่พักพิง เช่น บ้านพักฉุกเฉิน เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลไปพักเพื่อความปลอดภัยในระยะแรกเสียก่อน จากประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า ตนเองรู้สึกดีขึ้นได้ ส่วนหนึ่งมาจากการช่วยเหลือของบุคลากรทางสุขภาพทั้งหลาย สอนให้รู้จักการดำเนินชีวิตในสังคม สอนให้เห็นคุณค่าในตนเอง เป็นต้น ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล

หนูว่าหนูได้เรียนรู้อะไรหลาย ๆ อย่าง เพราะได้มีโอกาสไปรักษาที่โรงพยาบาล พี่ ๆ เจ้าหน้าที่ เขาจะสอนหลายเรื่อง เรื่องวิธีที่จะหลีกเลี่ยงเหตุการ์ณแบบนั้น รู้ว่าเราจะใช้ชีวิตอยู่ได้ยังไง หนูคิดว่าหนูคงผ่านเรื่องร้าย ๆ ต่าง ๆ ไปได้นะ เพราะเรื่องที่เกิดขึ้นมันก็เลวร้ายแล้วหนูก็ผ่านมาได้แล้ว (ID3)

ตอนนั้น ก็.....มีแค่ยาพาไปแจ้งความ ไปมูลนิธิวิวัฒนาด้วย เคื่อก็บอกว่าให้พาไปตรวจที่โรงพยาบาล ก็ตรวจร่างกาย แล้วเคื่อก้ให้ไปที่ชั้น 3 นะ มีพี่ ๆ ที่นั่นเคื่อก้ชวนคุย แล้วก็ให้ข้อคิดดี ๆ กับหนูให้กำลังใจหนูไม่ให้ท้อ (ID4)

แมื่อก้เลยให้หมอช่วยรักษา กินตามทีหมอบอกก้ไม่เห็นเป็นไร มันก้ดีขึ้นจริง ๆ ไม่เครียดหลับสบายขึ้นนะ (ID6)

ตอนนั้นทีหนูไปอยู่บ้านพักฉุกเฉิน เจ้าหน้าที่ที่บ้านพักเคื่อก้ช่วยเหลือหนู พอหนูเริ่มรู้สึกแย่มาก ๆ เคื่อก้พาไปหาหมอทีภูมิพล ทีจริงหนูไปภูมิพลตั้งแต่ตอนแรกก่อนแล้วก้ไปตรวจร่างกาย พอครั้งต่อมาก็ไปอีกเพราะที่บ้านพักเคื่อก้กลัวหนูจะเครียดเกินจนฆ่าตัวตาย ก้เลยไปหาหมอเหมือนเป็นจิตแพทย์มั้ง เคื่อก้คุยกับหนู อ้อ!...แต่หนูเพิ่งคิดได้เมื่อกี้นะ หนูว่าการทีหนูได้รับการช่วยเหลือจากบ้านพัก ทีเคื่อก้ให้กำลังใจหนู อันนั้นก้ทำให้หนูดีขึ้นได้เหมือนกัน (ID8)

รู้สึกดีค่ะ มีกำลังใจมากขึ้น หมอก็สอนวิธีคลายเครียด วิธีทำใจนะว่าเราจะอยู่ต่อไป ยังไง สอนให้คิดทางบวกกับทุกเรื่อง แล้วเราจะสบายใจ แล้วทีนี้เราก็จะสามารถกลับไปทำงาน หรือทำอะไรได้ตามปกติเหมือนเดิมค่ะ ไซ้คะพี่ หมอทำให้หนูเหมือนเดิม (ID9)

ประเด็นหลักที่ 2 การเรียนรู้การดำรงชีวิตให้มีคุณค่า

วัยรุ่นที่ถูกล่วงเกินทางเพศนั้นถือว่าเป็นบุคคลที่เผชิญกับภาวะวิกฤตในชีวิต และเพราะจากการเผชิญภาวะวิกฤตในชีวิตนี้ ทำให้วัยรุ่นที่ถูกล่วงเกินทางเพศนั้น ต้องใช้พลังกาย พลังใจในการต่อสู้และเอาชนะอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้ จึงทำให้วัยรุ่นมีประสบการณ์อันยิ่งใหญ่ในการ เรียนรู้การดำเนินชีวิตบนโลกใบนี้ให้มีคุณค่าต่อไป จากการสัมภาษณ์พบว่าผู้ให้ข้อมูลซึ่งเป็น วัยรุ่นที่ถูกล่วงเกินทางเพศที่ฟื้นฟูสภาพแล้ว มีการเรียนรู้การดำรงชีวิตให้มีคุณค่า จำแนกได้ 4 ประเด็นย่อย ดังนี้

ประเด็นย่อยที่ 1 อยู่กับปัจจุบัน วางแผนอนาคต

จากการที่วัยรุ่นมีประสบการณ์ในการถูกล่วงเกินทางเพศนั้น วัยรุ่นจะฝังใจอยู่กับ อดีตที่ผิดพลาด คิดโทษตนเองอยู่เสมอว่าเป็นความผิดของตนเอง การคิดกับตนเองเช่นนี้จะทำให้ วัยรุ่นนั้นไม่สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขได้เลย จากประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ที่ ถูกล่วงเกินทางเพศและฟื้นฟูสภาพได้นั้น กล่าวถึงการคิดอยู่กับปัจจุบัน ไม่คิดเรื่องอดีตที่ผ่านมา เอาเวลาที่มีอยู่ไปคิดเรื่องอื่น ๆ แทน เช่น เรื่องเรียน เรื่องการทำงาน หรือบางรายคิดเรื่องอนาคต วางแผนชีวิตของตนเอง คิดทำชีวิตของตนเองให้ดีขึ้น เมื่อคิดเช่นนี้ทำให้ผู้ให้ข้อมูลมีความสบาย ใจ และมีแนวทางในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าต่อไปได้ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล

หนูก็คิดเรื่องการเรียนของหนูแทน หนูก็ดีขึ้นนะคิดแต่เรื่องการเรียน การทำงานและ ครอบครัว.....คือหนูจะคิดแต่ปัจจุบัน ไม่คิดถึงอดีต ลืมไปเลยคะ ทำปัจจุบันให้ดีกว่าอดีตจะ... ก็เรื่องเรียนหนูอยากเรียนให้ดี อนาคตหนูอยากเป็นครู หรือนักดีไซน์คะ แต่หนูว่าหนูอยากเป็น นักดีไซน์มากกว่า เพราะหนูชอบวาดรูปเสื้อผ้า ออกแบบเสื้อผ้า ทรงผมอะไรอย่างเงี้ยคะ หนู ต้องพยายามทำให้ได้ (ID1)

ก็หนูคิดกับตัวเองไว้ว่าหนูสนใจการเรียนดีกว่า ต้องตั้งใจเรียน เรียนให้จบ ม. 3 ก่อน แล้วค่อยเรียนไปเรื่อย ๆ ถ้ามีโอกาส คิดแต่เรื่องเรียน ตั้งใจเรียนให้ดี อยากมีอนาคตที่ดี มี ครอบครัวที่ดี เลี้ยงพ่อเลี้ยงแม่ได้แค่นั้นคะ คือ หนูอยากทำตัวเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่คะ(ID2)

ก็สำคัญ สำคัญมาก เพราะว่าถ้าหนูดีขึ้นได้แบบนี้หนูก็มีสิทธิคิดถึงอนาคตของตัวเองได้ หนูฝันว่าหนูอยากมีงานทำแล้วนะ... ช่วยแม่ทำงาน... แบบเสาร์ อาทิตย์เนี่ยจะได้ไม่ต้องอยู่เฉย ๆ ก็รู้สึกเบื่อ แต่ถ้าสมมติหนูอยู่ซักประมาณ ม.1 ยังเจ็ยก็ก็น่าไปช่วยงานที่ร้านอาหารของป้าได้ จะได้ตั้งค้ด้วย มันเหมือนว่าหนูอยากหาเงินด้วยตัวเองบ้าง ไม่อยากขอเงินแม่อย่างเดียว (ID3)

หนูว่านะถ้าหนูจะทำงานดี ๆ ได้หนูต้องเริ่มจากวันนี้ก่อน หนูต้องเป็นคนดี เรียนเก่ง ๆ เชื้อฟังแม่ แล้วอนาคตหนูก็จะเจอแต่เรื่องดี ๆ ...จนตอนนี้เริ่มเรียนหนักขึ้นก็ยังไม่มีความคิดเรื่อง ที่ผ่านมามีเรื่องอะไรคะ แค่เรื่องเรียนก็จะแยแล้ว การบ้านเยอะจะตาย คิดเรื่องเรียนก่อนดีกว่า ทำ เกรดให้ดีกว่าเดิม....เพราะว่าหนูก็เรียนไม่ค่อยเก่งเท่าไร หนูคิดนะว่า ถ้าหนูทำเกรดตอน ม. 3 ให้ดีขึ้น หนูคงภูมิใจมากขึ้น แล้วแม่หนูต้องดีใจแน่ ๆ เลย (ID6)

อยากเป็นหมอค่ะ หนูอยากเป็นมาตั้งแต่เด็ก ๆ แล้ว เวลาเล่นกับเพื่อนก็เล่นหมอกับ คนใช้กัน บางครั้งเห็นหนูเกเร เล่นไปวัน ๆ นิ่ง หนูก็เคยคิดเรื่องอนาคตของตัวเองเหมือนกันนะ แม่ชอบบอกว่า ทำไมไม่คิดถึงอนาคตตัวเองบ้าง หนูก็เถียงในใจนะว่า คิดสิทำไมจะไม่คิด ทุก วันนั้นนะพี่หนูก็คิด ก็คิดนะคะพี่ พอหนูคิดเรื่องเรียน ฝันอยากเป็นหมอ มันก็ดูว่าหนูยังมี อะไรทำ มีอะไรให้คิดอยู่ ไม่ได้เป็นคนไร้ค่านะ ก็รู้สึกดี ก็...คือชีวิตหนูก็มีเรื่องเลวมาแล้ว ขอ เรื่องเรียนนี้ให้เป็นเรื่องดีกับชีวิตหนูซักเรื่องเถอะน่า (ID7)

มันก็คิดนะที่มีเรื่องให้หนูคิด คิดเรื่องอื่นที่เป็นไปได้ ดีกว่ามานั่งคิดย้อนกลับไปในอดีต คิดจะเอาความบริสุทธิ์คืนมา มันไม่ใช่ ยิ่งคิดก็ยิ่งแยต่อใจตัวเอง หนูก็เลยไม่คิดถึงอดีตอีกค่ะ แล้วก็คิดถึงอนาคตที่ดีของตัวเองในวันข้างหน้า พอคิดได้ รู้สึกดีขึ้น (ID9)

ประเด็นย่อยที่ 2 การทำงานและ / หรือทำกิจกรรมที่ทำให้เกิดความ ภูมิใจและผ่อนคลายความเครียด

ผลกระทบของการถูกล่วงเกินทางเพศ จะทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง ไปจากเดิม เช่น ขาดความไว้วางใจคนอื่นอาจทำให้มนุษย์สัมพันธ์บกพร่อง แยกตัวจากสังคม หมกมุ่นอยู่กับตนเอง จากประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ที่พื้นสภาพจากการถูกล่วงเกินทาง เพศได้เล่าถึงการเรียนรู้การดำเนินชีวิตของตนเองเพื่อให้เกิดความสบายใจ ผ่อนคลายจาก ความเครียด ว่าได้มีการทำกิจกรรมหลากหลายที่ทำแล้วเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ผ่อนคลาย ความเครียดได้ คือ การทำงานและ / หรือกิจกรรมที่ทำให้เกิดความภาคภูมิใจเป็นประโยชน์ และ การทำกิจกรรมที่ทำให้ผ่อนคลายความเครียด

การทำงานและ / หรือกิจกรรมที่ทำให้เกิดความภาคภูมิใจเป็นประโยชน์
 การทำงานนอกจากจะเป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลไม่คิดหมกมุ่นอยู่กับอดีตที่ผ่านมาแล้ว ผลของการทำงานยังทำให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดความภาคภูมิใจและทำให้ไม่เสียเวลาเปล่า ดังนั้นกิจกรรมที่ทำให้เกิดความภาคภูมิใจที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงคือ การทำงาน เอาใจใส่กับงานที่ตนเองทำ หรือการเลี้ยงดูบุตร ซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลมีความสุขและความภูมิใจในการกระทำนั้น ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล

หนูเอาใจใส่ในงานที่ตัวเองทำตอนนี้ดีกว่า ทำมันให้ดีที่สุด คือตอนนี้หนูก็ทำงานของตัวเองให้ดีค่ะ ก็ทำอะไรก็แบบว่า ทำให้เสร็จเรียบร้อย ถ้าเราทำเสร็จแล้วเราก็ไม่มีหน้าที่อะไรแล้วยังดีค่ะ แล้วเราก็จะรู้สึกภูมิใจในตัวเองว่าเราสามารถทำอะไรเสร็จเรียบร้อยได้ แล้วเราก็ยิ้มได้ ก็ทำให้ไม่นึกถึงอดีตค่ะ (ID1)

อยู่บ้านทำงานบ้านนาน ๆ ครั้ง แล้วก็ไปโรงเรียนตามปกติค่ะ.... นาน ๆ หนูจะช่วยล้างจานบ้าง ซักผ้าบ้าง หนูก็ออกไปข้างนอกไปบ้านเพื่อน... ไปช่วยขายของค่ะ ...คือเค้าขายของช้าค่ะก็รู้สึกว่าตัวเองยังมีประโยชน์อยู่นะ (ID2)

ก็ปัจจุบันตอนนี้ก็..ทำงานอยู่ไปเรื่อย ๆ ไม่คิดอะไรมาก บักผ้า รับจ้างบักผ้าเนะค่ะ แล้วอาทิตย์หน้าจะร้อยลูกปัดขาย ดูแล้วว่่าน่าจะขายดี...ก็ไม่คิดเรื่องที่ผ่านมา บางทีเครียด ๆ ก็เอางานมาทำ มันก็เพลินนะ ทำให้ความคิดเราสนใจอยู่กับงานที่ทำ ไม่ต้องคิดเรื่องอื่นอีก เพราะทุกวันนี้หนูมีงานทำ ไม่คิดอะไร ก็รู้สึกดีกับตัวเองแล้ว คิดแต่ที่เราต้องทำงานให้เสร็จ เพราะพรุ่งนี้เขาจะมารับผ้าแล้ว (ID5)

ชีวิตตอนนี้เหรอ ก็เลี้ยงลูกอย่างเดียว มีความสุขดีนะถึงจะเหนื่อย ไม่ค่อยได้นอน พอเห็นหน้าลูกก็หายเหนื่อยแล้ว ทุกวันนี้หนูก็ไม่คิดอะไรมากแล้วละ ลืมมันไปแล้ว วัน ๆ หนึ่งเลี้ยงลูกแล้วก็ทำงานบ้าน มันก็ไม่มีเวลาไปนั่งเศร้า คิดถึงอดีตอีกหรอกค่ะ (ID10)

การทำกิจกรรมที่ทำให้ผ่อนคลายความเครียด

นอกจากกิจกรรมที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลเกิดความภาคภูมิใจแล้วซึ่งส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลเรียนรู้การดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า การทำกิจกรรมที่ทำให้ผ่อนคลายความเครียดเป็นการเรียนรู้หนึ่งในการดำรงชีวิตหลังจากเกิดเหตุการณ์ ผู้ให้ข้อมูลเรียนรู้ที่จะหาวิธีคลายความเครียด ระบายความรู้สึกของตนเองหลังจากพบเจอกับเหตุการณ์ที่เลวร้ายในชีวิต โดยการหากิจกรรมอื่น ๆ ทำเพื่อให้เกิดความเพลิดเพลิน ผ่อนคลาย สบายใจ เช่น การดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ หรือการออกไปหาเพื่อนข้างนอกบ้าน การไม่อยู่คนเดียว ผู้ให้ข้อมูลพยายามไม่อยู่คนเดียวเพราะถ้าหากอยู่คนเดียวแล้วจะมีเวลาคิดถึงเรื่องอดีต จึงพยายามไปอยู่กับเพื่อน หรือไปอยู่สถานที่ที่มีคนจำนวนมาก

มากเพื่อจะได้ไม่คิดถึงอดีตนั้นอีก บางรายใช้ศิลปะเข้ามาช่วยให้ตนเองมีความรู้สึกที่ดีขึ้น เช่น วาดรูป หรือประดิษฐ์ของเล็ก ๆ น้อย ๆ บางรายมีวิธีที่จะระบายความรู้สึกของตนเองออกไปโดยการเขียนบันทึก หรือร้องให้ออกมา แล้วทำให้เกิดความรู้สึกดีขึ้น สบายใจขึ้น ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล

เราก็เออ....หาอะไรทำนะ เช่น อ่านหนังสือยังเจียไม่ให้เราคิดถึงมัน.....อืม..ไม่อยู่คนเดียว พยายามจะไม่อยู่คนเดียว ก็จะช่วยได้เยอะนะ ถ้าสมมติเราอยู่คนเดียวอะไรยังเจีย เราเครียด อยากทำอะไรก็ทำ ทำโดยไม่คิดก่อนก็ได้อาจจะไม่มีสติ เหมือนคนเมายาเลยอะ เออ....อาจจะเป็นไปได้นะ เพราะว่าหนูเคยเป็นมาแล้ว ถ้าอยู่คนเดียวบ๊อบ คิดอะไรทำเลย ก็พยายามแบบ หนูก็จะไม่อยู่คนเดียว พยายามอยู่กับคนเยอะ ๆ ที่บ้านป้ามีคนเยอะ ถ้ามีคนอยู่ด้วยเยอะ ๆ นะ มันก็จะรู้สึกไม่เครียด ก็นั่งคุยกับคนอื่นแทน หรือไม่ก็เลี้ยงน้องอะไรยังเจีย อยู่คนเดียวนะ ถ้าอยากทำอะไรเราก็จะทำเลย บางครั้งมันก็ไม่ดีหรอก ก็จะตัดสินใจตอนนั้นเลยโดยไม่มีใครที่คอยห้ามเรา.....แต่ถ้าอยู่หลายคนนะก็ดีเพราะหนูก็มีคนให้ถามว่าจะทำแบบนั้นดีมั้ยแบบนี้ดีมั้ย (ID3)

ก็อยู่กับเพื่อน ไปเที่ยวบ้านเพื่อน เล่นกับเพื่อนก็ทำให้ไม่คิดมาก บางทีก็พยายามไม่อยู่คนเดียว ถ้าอยู่คนเดียวบางครั้งมันก็คิดขึ้นมาอีก ก็เลยออกไปเที่ยวบ้านเพื่อน มันก็สบายใจดีนะ บางครั้งมีเพื่อนมาเที่ยวหาที่บ้าน นอนดูโทรทัศน์กันสนุกดีคะ ไม่เหงา (ID6)

แม้กระทั่งทุกวันนี้ หนูก็เคยคิดเสียใจนะถ้าอยู่คนเดียว หนูก็เลยไม่อยากอยู่คนเดียว พอพ่อแม่ไปทำงานหนูก็ออกไปเที่ยวบ้านเพื่อน ไปคุยกับเพื่อนข้างนอกบ้าง แต่บางครั้งพ่อกับแม่ก็บ่นเหมือนกันว่าออกไปไหนบ่อย ๆ แต่หนูอยากคุยกับเพื่อนนี่นา คุยกันรู้เรื่อง เพื่อน ๆ เข้าใจหนู ทำให้หนูสบายใจได้ ถ้าอยู่บ้านหนูก็อยู่คนเดียวแบบนี้ มันก็เหงานะ พอไปอยู่กับเพื่อน ๆ ไซมัยก็มีอะไรทำเยอะแยะ เล่นเกม เล่น internet ดูหนังตลกกัน ก็สนุกดี เลยลืมเรื่องเก่า ๆ ไปได้ (ID7)

ก็คือ ศิลปะมันยังงี้ละ ถ้าว่างหนูก็ทำ แบบวาดรูป วาดอะไรเล่น มันก็สบายใจดี ไม่เครียด แล้วก็อยากให้งานออกมาดีอะคะ ก็ทำมานานแล้ว ตั้งแต่ ตอน ป.5 ป.6 นะ วาดมาเรื่อย ๆ เวลาเครียด ไม่ว่าจะโกรธแม่ โกรธพี่ หรือเครียดเรื่องอะไรก็เหอะ หนูก็หาเวลาวาดรูป แล้วมันก็สบายใจนะ มีความสุข วาดเสร็จก็นั่งยิ้ม เออ ! ฝีมือเราก็แจ๋วเหมือนกันนะเนี่ย ช่วยได้เยอะนะ ตอนนั้น ถ้าไม่ร้องไห้ก็ไม่พูดไม่จา ก็เลยมาวาดรูปดีกว่า.... ค่ะ หนูรู้สึกดีทุกครั้งเหมือนภาพนี้มันเป็นภาพแรกที่เป็นเพื่อนหนู คอยยิ้มให้หนูตลอดเวลาที่หนูรู้สึกท้อแท้ ร้องไห้ ภาพนี้อยู่กับหนูมาตั้งนานแล้ว หนูรักมันคะ (ID8)

ไม่เหนื่อยหรือคะ หนูว่าก็คืนะที่หนูมีอะไรทำเยอะขนาดนี้ เพราะหนูจะได้ไม่มีเวลาว่างที่ต้องอยู่คนเดียว พออยู่คนเดียวมันก็เหงา พอเหงาแล้วมันก็จะคิดนะ ก็ไปหาเพื่อนบ้าง ออกไปทำงานบ้าง พยายามอยู่กับคนเยอะ ๆ พอไปทำงานก็ไม่มีเวลาว่างที่จะต้องมานั่งคิดเรื่องอดีตอีก ไร้ที่หนูมีอะไรทำเนี่ยแหละ มันก็ทำให้หนูดีขึ้น เหมือนที่เราคืนะที่เรายังอะไรให้ทำอยู่ เราไม่ได้ไร้ค่าซักหน่อย ดีค่ะพี่ หนูชอบในสิ่งที่หนูทำ (ID9)

ผู้ให้ข้อมูลบางรายมีวิธีการระบายความรู้สึกโดยการเขียนบันทึก เขียนความคิดความรู้สึกของตนเองออกไป ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกดีขึ้นได้ มีความสบายใจมากขึ้น นอกจากนั้นผู้ให้ข้อมูลบางรายมีวิธีการระบายความเครียดโดยการยิ้มสู้กับปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งจะทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกดีขึ้นได้ มีความสบายใจมากขึ้น เช่นกัน

บางทีก็เขียนลงสมุด วาดรูป ตามที่หนูชอบ ก็...ก็ดีขึ้นเยอะเลย ได้ระบายมันออกไปหมดเลย เหมือนกับเราได้คุยกับตัวเอง ได้ระบายออกกับตัวเอง (ID8)

ถ้าหากเมื่อไหร่หนูรู้สึกเครียด หนูก็จะมองกระจก แล้วก็ยิ้ม จากนั้นก็ยิ้มให้กับทุกคน ยิ้มให้กับวันรุ่งขึ้น (ID9)

เมื่อก่อนนั้นพออดีตจะเขียน เขียนระบายความรู้สึกลงไป เขียนเสร็จก็จะเผาทิ้ง ไม่ให้ใครอ่าน ทุกอย่างจะเก็บไว้กับตัวเองหมด (ID10)

สำหรับหนูนะเมื่อก่อนหนูชอบเขียนบันทึกซะมัย แต่กับเรื่องที่เกิดขึ้นหนูก็เขียน...เขียนระบายความคิดความรู้สึกของตัวเองเกี่ยวกับเรื่องที่เกิดขึ้นลงสมุดแล้วก็เผาทิ้ง เพราะตอนนั้นไม่กล้าบอกใคร เก็บเรื่องไว้คนเดียว มันก็ดีขึ้นมาน้อยนึ่ง (ID11)

ประเด็นย่อยที่ 3 เรียนรู้วิถีระว่างภัยจากบทเรียนที่ผ่านมา

ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่าตนเองดีขึ้นได้ด้วยการคิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นเป็นบทเรียนที่เอาไว้สอนตัวเอง เป็นครูสอนให้ตนเองไม่ไว้ใจใครง่ายเกินไป ไม่มองโลกในแง่ดีเกินไป เรียนรู้การดำเนินชีวิตแบบระวังตัวเองมากขึ้น ใช้ชีวิตอยู่บนความไม่ประมาท ไม่ไว้ใจใครง่าย ๆ แม้ว่าจะเป็นคนที่รู้จักสนิทสนมกันดีก็ตาม ไม่ไปไหนคนเดียว ต้องอยู่ใกล้ ๆ ผู้ใหญ่มากขึ้น หรือถ้าหากจะไปไหนก็จะบอกผู้ใหญ่ไว้ก่อน จะทำให้ผู้ให้ข้อมูลมีความปลอดภัยมากขึ้น กล้าที่จะปฏิเสธเพื่อนเพื่อความปลอดภัยของตนเอง ไม่ไปเที่ยวกลางคืนอีก จะได้ไม่เกิดเรื่องอย่างเช่นที่ผ่านมา เพราะสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นบทเรียนในชีวิตของตนเองแล้ว ดังคำกล่าวผู้ให้ข้อมูลที่ว่า

ก็จากที่เคยผ่านมา... หนูว่าหนูต้องอยู่ใกล้ ๆ ผู้ใหญ่มากขึ้น ไม่ไปไหนคนเดียว คนแถวบ้านก็ไม่ค่อยน่าไว้ใจ ตอนนี้อย่างคุณครูที่โรงเรียนก็พาไปอยู่ที่บ้านบ้าง เพราะกลัวหนูเกิด

อันตรายอีก แต่หนูไม่กลัวแล้วคะ เพราะมีบทเรียนมาแล้ว ก็เราเคยเจอมาแล้ว ผ่านมาแล้วรู้ว่า มันรู้สึกแย่มากไหน หนูก็ต้องเตือนสติตัวเอง นึกระวังตัวเองให้มากขึ้น อย่าไว้ใจใครง่าย ๆ อีก และบอกกับตัวเองว่าเหตุการณ์เป็นครูสอนเราหนูจะไม่เจอเหตุการณ์แบบนั้นอีกเป็นครั้งที่สอง (ID1)

ก็เป็นบทเรียนที่หนูเอามาเตือนตัวเอง สอนตัวเองว่าถ้าเขาชวนไปไหนเนี่ย เขาคงทำมิตีมี ร้ายกับเราแน่นอน ก็เลยคิดว่าถ้าเขาชวนไปไหนก็จะไม่ไปแล้วคะ ก็อยู่แถวบ้านนี่อยู่ได้คะหนู ว่าหนูได้บทเรียนอีกอย่างนะคะ ก็คนที่เรารู้จักเนี่ยบางทีก็ไว้ใจไม่ได้เลย พ่อหนูก็บอกแบบนี้...คือ ตอนนั้นหนูมองโลกในแง่ดีเกินไป คิดว่ารู้จักกันคงไม่ทำร้ายเราหรอก ก็จากเรื่องนี้เกิดขึ้นหนูคิด ใหม่แล้ว หนูจะไม่ไว้ใจใครง่าย ๆ ไม่มองโลกในแง่ดีเกินไป ถึงจะเป็นผู้หญิง ผู้ชาย รู้จัก หรือไม่รู้จัก หนูก็จะไม่เชื่อใครง่าย ๆ อีกแล้ว (ID2)

แล้วก็ระวังตัวเองมากขึ้นด้วย ก็ระวังตัวไม่ไปไหนกับคนอื่นอีกแล้ว เพื่อนหนูคน นั้นนะ หนูก็ไม่ชอบหน้ามันแล้ว ไม่อยากคบแล้ว หนูเตือนอะไรมันไม่เคยเชื่อ แถมยังมาด่าหนู อีก เดี่ยวมันก็โดนเหมือนเดิมหรอก หนูก็เลยอยู่ห่าง ๆ มัน ไม่ไปไหนกับมันแล้ว ตอนนั้นก็ไม่ได้ ไปไหนไกล ๆ ไม่เกี่ยวกับเพื่อนดี ๆ แล้ว จะไปไหนกับพ่อแม่ ถ้าแม่รู้แม่ก็ไม่ว่า ก็ไม่ไปเกี่ยวกับ เพื่อนคนนั้นแล้ว ไม่ไปเที่ยวกลางคืนอีกแล้ว รู้ถึงความอันตรายแล้วละ ตอนนั้นนะพอเพื่อนคนนั้น มันมาชวนไปไหนนะ หนูก็กล้าบอกมันว่า ไม่ไปแล้ว...มีบทเรียนแล้ว ไปกับมันก็เจอแต่เรื่องไม่ดี ถ้าจะไปไหนกับพ่อแม่ หรือพ่อแม่ เพราะเรายังมีคนที่เป็นห่วงเราอยู่ ไปไหนต้องระวังตัวเองดูแล ตัวเองให้ดี จะได้ไม่เกิดภัยกับตัวเองอีก แม่ก็จะได้สบายใจด้วย (ID6)

ตอนนี้หนูต้องระวังตัวเองมากขึ้น ไม่เที่ยวแบบเดิมอีก ภัยมันมีรอบ ๆ ตัวหนูเลย ถ้าหนูไม่รักตัวเอง หนูก็อาจจะเจอเรื่องแบบนั้นอีกก็ได้ แต่หนูรู้สึกว่ามันปลอดภัยแล้ว เพราะบ้านนี่แหละปลอดภัยที่สุด ...เพราะจากการที่ไม่เชื่อฟังพ่อแม่ มันก็ทำให้หนูมีบทเรียน มัน รู้สึกแย่มาก ๆ หนูคงไม่มีทางเจอแบบนั้นอีกแล้วคิดยังไงกับบทเรียนเธอ อิม....ก็คนทุกคน เกิดมานะไม่มีใครที่ตีพร้อมทุกอย่าง ก็มีผิดพลาดกันได้ แต่หนูคิดว่าความผิดพลาดที่เกิดขึ้นกับ ตัวหนู หนูไม่ให้มันเกิดขึ้นโดยเปล่าประโยชน์หรอก เจ็บแล้วต้องจำ จำมันเอาไว้เป็นครูสอนตัว เราเอง เตือนตัวเองนะว่า เออ ! เราเคยเจออะไรมาบ้าง ต่อไปเราจะต้องไม่เจอแบบนั้นอีกซ้ำสอง หนูคิดกับตัวเองนะว่า คนไหนที่ไม่มีบทเรียนสอนตัวเองเลยแสดงว่าคนนั้นไม่เคยทำอะไรในชีวิต เลย (ID7)

ต้องจำเอาไว้ และก็ต้องระวังตัวเองให้มากขึ้น ไม่เชื่อใจใครง่าย ๆ ไปไหนก็ต้องดูหน้าดู หลังให้ดี คนที่มาคุยดีกับเราก็รู้ว่าเขาจะดีไปซะทุกคน หนูรู้แล้วว่าหนูต้องดูแลตัวเองยังไง ให้ ปลอดภัย ก็เดี๋ยวนี้ไปไหนหนูก็บอกแม่ไว้ก่อน หรือบอกพี่บอกน้องไว้ เค้าจะได้รู้ว่าเราอยู่ไหน

ถ้าจะไปทำงาน เลิกดึก ก็จะให้น้องชายมารับ ไม่กลับเองเหมือนเมื่อก่อนแล้ว แล้วอีกอย่างจะไม่แต่งตัวเปรี้ยวอีกแล้ว (ID10)

หนูเรียนรู้นะ เรียนรู้จากเรื่องที่เกิดขึ้น มันทำให้หนูรู้ว่าถึงแม้จะเป็นคนที่เราเรียกว่าแฟนหรือเรียกว่าเพื่อน ก็ไว้ใจไม่ได้เลย เค้าอาจจะคิดร้ายกับเราเมื่อไหร่ก็ได้ หนูคิดว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเนี่ยมันเป็นบทเรียนของหนูเองนั่นแหละ (ID11)

ประเด็นย่อยที่ 4 เปลี่ยนตนเองเพื่อสิ่งที่ดีในชีวิต

ผู้ให้ข้อมูลเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อรับสิ่งใหม่ที่ดี ๆ ในชีวิต เช่น ทำตัวเองให้เป็นคนใหม่ รู้ทันคนอื่น ปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้นทั้งด้านการเรียน และพฤติกรรมของตนเอง เป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ เชื่อฟังผู้ปกครองมากขึ้น เปลี่ยนในเรื่องของความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ของตนเองใหม่ ให้ร่าเริง ไม่เศร้า มีสติ มีความเข้มแข็งในตัวเอง กล้าคิดกล้าทำในสิ่งที่ถูกต้องมากขึ้น เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลคิดว่าในอดีตตนเองอาจมีพฤติกรรมที่ไม่ดี ไม่เชื่อฟังบิดามารดาจึงทำให้เกิดอันตรายกับตนเอง หรือบางรายไม่กล้าพูด เป็นคนขี้ขลาดหวาดกลัว ไม่กล้าปกป้องตนเอง รู้เท่าไม่ถึงการณ์ทำให้ตนเองประสบกับเหตุการณ์ที่เลวร้าย ดังนั้นเมื่อผู้ให้ข้อมูลรู้ข้อบกพร่องของตนเองในอดีตจึงหันมาเปลี่ยนตนเองเป็นคนใหม่เพื่อรับสิ่งที่ดีในชีวิต เลิกเศร้า เลิกเครียดกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ไม่หมกมุ่นอยู่กับอดีตที่ผ่านมา ทำให้ชีวิตปัจจุบันให้ดีขึ้นต่อไป ดังเช่นคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลที่ว่า

ก็แบบกล้าคิดก็กล้านะ แต่แบบว่ามันไม่กล้าที่จะทำออกไป ยอมอยู่เงียบ ๆ ดีกว่าอย่างเมื่อก่อนนะ เป็นคนที่แบบดูเรียบร้อย แต่เดี๋ยวนี้เป็นกระโดดกระเดก ถ้าอย่างเมื่อก่อนหนูก็ตัดสินใจเองไม่เป็นเลย คือ...มัน..ไม่กล้าที่จะพูดออกไป อย่างนั้นจะตีมี๊ยย ไม่กล้าที่เสนอความคิดตัวเอง กลัวว่าเสนอไปแล้วมันจะไม่ดีคะ ...ตอนนี้ก็กล้าขึ้น กล้าที่จะทำอะไรหลาย ๆ อย่าง ก็คิดว่าตัวเองเข้มแข็งขึ้นนะ....ไม่มีแล้ว หนูพยายามคุมอารมณ์ตัวเองต้องมีสติ ต้องคิดก่อนทำ (ID3)

ก็คิดว่าต้องตั้งใจเรียนให้ดี ไม่เกเรเหมือนก่อน ก็ทำตัวใหม่ล่ะที่ ไม่อยากให้แม่เสียใจอีก หนูว่านะถ้าหนูจะทำงานดี ๆ ได้หนูต้องเริ่มจากวันนี้ก่อน หนูต้องเป็นคนดี เรียนเก่ง ๆ เชื่อฟังแม่ แล้วอนาคตหนูก็จะเจอแต่เรื่องดี ๆ.....ไม่อยากเห็นแม่เศร้า ไม่อยากเห็นแม่กลุ้มใจ หนูก็เลยเป็นคนใหม่ดีกว่า ก็ตอนที่เกิดเรื่องใหม่ ๆ ใจ หนูเก็บตัวไม่พูดไม่จา ก็ส่งสารแม่ไปซะ หนูก็เลยเลิกเศร้า หันมาพูดจาสนุกสนานเหมือนเดิม ไม่นะคะ หนูรู้สึกว่าหนูอยากทำให้แม่สบายใจ แล้วหนูก็อยากหายด้วย ไม่อยากจมอยู่กับความทุกข์นาน ๆ (ID6)

ตอนนี้หนูต้องทำตัวดี ๆ เปลี่ยนตัวเองให้เป็นคนดี ที่ผ่านมามันก็แย่มากแล้วใช่ปะ หนูเองแหละ ชอบหนีเที่ยวกลางคืน ตอนนี้หนูก็เลยให้สัญญากับแม่ว่า หนูจะเป็นเด็กดีของแม่ ไม่ออกไปไหนตอนกลางคืนอีกแล้ว ไม่เกเรไม่คบเพื่อนที่เที่ยวกลางคืนแล้ว เพราะจากการที่ไม่เชื่อฟังพ่อแม่ มันก็ทำให้หนูมีบทเรียน มันรู้สึกแย่มาก ๆ หนูคงไม่มีทางเจอแบบนั้นอีกแล้ว หนูก็ทำตัวใหม่ เป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ ตั้งใจเรียนให้พ่อแม่ภูมิใจ แล้วหนูจะไม่สร้างปัญหาให้พ่อแม่กับแม่อีกนะ (ID7)

อย่างตอนนี้หนูคิดว่าหนูจะพยายามไม่เก็บความรู้สึกเอาไว้คนเดียวแล้ว มันอึดอัดนะ พุดออกไปบ้างดีกว่า ก็ทำตัวร่าเริง เล่นสนุกดีกว่า จะได้ไม่เครียด แล้วก็ไม่ต้องแก๊วด้วยนะ (ID8)

คือตอนแรกหนูจะไม่แฉ่ใจความหรือ หนูอายเค้า แต่ก็คิดไปคิดมา ถ้าหนูไม่แฉ่ใจความก็เหมือนว่าหนูอ่อนแอ กลัวคนที่ทำหนูหรือ คนอย่างนั้นต้องได้รับโทษบ้าง หนูก็เลยตัดสินใจปรึกษาน้า แล้วก็แฉ่ใจความเลย พอจากนั้นก็รู้สึกดีมาตลอด จนตอนนี้ก็เรียบร้อยไปแล้ว หนูก็อยากให้เค้ารู้ว่าผู้หญิงไม่ได้อ่อนแอ ซ้ำฉลาดนะ หนูก็สู้คนเป็นเหมือนกัน (ID9)

นอกจากผู้ให้ข้อมูลเปลี่ยนแปลงตนเองในเรื่องดังกล่าวแล้ว ผู้ให้ข้อมูลบางรายมีการเปลี่ยนการดำเนินชีวิตของตนเองในเรื่องของการทำงาน เปลี่ยนเบอร์โทรศัพท์ เนื่องจากกลัวว่าผู้กระทำจะมาติดต่อผู้ให้ข้อมูลอีก และกลัวว่าจะเกิดเหตุการณ์แบบเดิมอีก จึงเปลี่ยนงาน เปลี่ยนเบอร์โทรศัพท์เพื่อความปลอดภัยของตนเอง ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่ง

ก็พอเกิดเรื่องนะ หนูก็ไม่ไปทำงานที่ร้านนั้นเลย คือเมื่อก่อนหนูทำงานพิเศษที่ร้านอาหารเป็น เด็กเสิร์ฟค่ะ ก็เปลี่ยนงานเลย เปลี่ยนเบอร์โทรเลยกลัวคนนั้นเค้าโทรมาอีก แล้วน้าก็พาไปฝากให้ทำงานที่ร้านถ่ายเอกสารแทนค่ะ น้าเค้ารู้จักกับเจ้าของร้าน ไว้ใจได้ พอเลิกงาน ประมาณ 3 ทุ่มน้าก็มารับกลับบ้าน ทำแบบนี้เกือบทุกวัน หนูก็ปลอดภัย แล้วอีกอย่างไม่เชื่อคนง่ายอีกแล้ว เช็ดแล้วค่ะ (ID9)

นอกจากผู้ให้ข้อมูลมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง คือ ไม่เกเร จะเชื่อฟังบิดามารดามากขึ้น แล้ว ผู้ให้ข้อมูลบางรายให้ข้อมูลว่าการแต่งตัวที่ไม่เรียบร้อยอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดเรื่องร้ายกับตนเอง ดังนั้นผู้ให้ข้อมูลจึงมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการแต่งกายให้เรียบร้อย มิดชิดมากขึ้น ซึ่งจะทำให้ผู้ให้ข้อมูลดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปลอดภัยมากขึ้น ดังคำกล่าวที่ว่า

แล้วอีกอย่างจะไม่แต่งตัวเปรี้ยวอีกแล้ว เมื่อก่อนหนูก็ตัวดีเหมือนกัน แต่งตัวโป๊ สายเดี่ยว กางเกงขาสั้นเนี่ย ชอบใส่นะ ก็มันสบายดีนะ อากาศมันร้อน แต่หนูก็ไม่คิดเหมือนกันว่า มันจะทำให้หนูเจอเรื่องแบบนี้ ตอนนี้เลิกใส่แล้วละคะ ไม่ใส่แล้วคะพี่ กลัวแล้วละ แต่งตัวเรียบร้อยหน่อยดีกว่า สบายใจดีเนาะ (ID10)

ประเด็นหลักที่ 3 การดูแลสุขภาพกายให้แข็งแรง

วัยรุ่นที่ถูกล่วงเกินทางเพศนั้น จะเกิดผลกระทบมากมายกับตนเองทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยวัยรุ่นจะมีความรู้สึกผิด ไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ซึมเศร้า ท้อแท้ คิดหมกมุ่นอยู่กับเหตุการณ์ ไม่อยากทำอะไร คิดว่าชีวิตสิ้นหวัง คิดว่าร่างกายของตนเองเหมือนสิ่งของที่ชำรุดแล้วไร้ค่า จึงไม่สนใจดูแลสุขภาพร่างกายของตนเอง ทำให้ร่างกายเกิดการเจ็บป่วยตามมา

การดูแลสุขภาพกายให้แข็งแรง เป็นวิธีการหนึ่งให้ผู้ให้ข้อมูลส่วนมากให้ความสำคัญที่จะปฏิบัติ เพื่อให้สามารถมีร่างกาย แรงใจที่จะดำเนินชีวิตประจำวันต่อไปได้ จากการสัมภาษณ์ พบว่า ผู้ให้ข้อมูลซึ่งเป็นวัยรุ่นที่ถูกล่วงเกินทางเพศและฟื้นฟูสภาพแล้ว ให้ความสำคัญในการดูแลสุขภาพกายให้แข็งแรง โดยดูแลสุขภาพของตนเอง และดูแลสุขภาพของลูกในครรภ์มากขึ้น

ประเด็นย่อยที่ 1 ดูแลสุขภาพของตนเอง

การที่ผู้ให้ข้อมูลหันมาให้ความสำคัญกับตนเองมากขึ้นโดยการสนใจสุขภาพร่างกายของตนเอง ภายหลังจากเกิดเหตุการณ์ โดยคิดว่าถ้าหากไม่ดูแลสุขภาพตนเองจะทำให้ร่างกายทรุดโทรมลงและทำให้สุขภาพใจแย่ลงไปด้วย จึงต้องเริ่มดูแลสุขภาพของตนเองให้แข็งแรงเสียก่อน แล้วสุขภาพใจก็จะดีตามมา ผู้ให้ข้อมูลบางรายไปตรวจสุขภาพที่โรงพยาบาลเนื่องจากมีความกังวลเรื่องโรคที่อาจจะเกิดขึ้น นอกจากนั้นมีการออกกำลังกายให้สุขภาพแข็งแรง สนใจรูปร่างของตนเองมากขึ้น เป็นการสนใจสุขภาพของตนเอง ไม่คิดหมกมุ่นอยู่กับอดีต และเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้ตามปกติ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล

...ก็ตั้งแต่หนูเริ่มอ้วนนะ ตอนนั้นก็ ม. 1 ที่ดูว่าตัวเองอ้วนมาก ก็ออกกำลังกายมาเรื่อย ๆ กินน้อยแบบนี้มาเรื่อย ๆ เลย ก็ลดได้แค่ 6 โลเอง ก็ดีแล้วละ ช่างมันเถอะ ลดไม่ไหวแล้ว แค่นี้ก็ดีแล้ว ตอนนี้ก็แข็งแรงดีแหละ ได้ออกกำลังกายทุกวันเลยนะ (ID6)

หนูจะดูแลตัวเองให้ดี ให้มีกำลังกายกำลังใจอยู่ต่อไป เพื่อจะได้เลี้ยงแม่ในวันข้างหน้า หนูว่าหนูยังมีค่าอยู่เหมือนเดิมนะ ก็ต้องดูแลตัวเองให้ดีขึ้นเพื่อที่จะได้มีชีวิตอยู่ต่อไป แล้วหนูจะได้ตอบแทนบุญคุณแม่ได้ไง ถ้าเกิดว่าหนูไม่ดูแลตัวเองนะ ไม่รักตัวเองเดี๋ยวหนูเป็นอะไรไป แล้ว

แม่หนูจะทำยังไงล่ะ จริงป่าว ก็หนูคิดว่านะ หนูต้องดูแลตัวเองให้ร่างกายดีก่อน เพราะตอนนี้ หนูผอมมากเลย แม่เค้าเป็นห่วง หนูไม่อยากให้แม่คิดมาก ไม่สบายใจ หนูก็เลยคิดว่าจะต้องกิน ข้าวให้เยอะขึ้นหน่อย อ้วนกว่านี้อีกหน่อยก็คงดี แม่จะได้ไม่ต้องเป็นห่วงหนู (ID8)

หนูก็มาดูแลสุขภาพตัวเองสิ ว่ายังแข็งแรงมั๊ย ตัวเองมีแรงที่จะใช้ชีวิตอยู่มั๊ย ตอนนั้นหนู ก็ไปหาหมอที่ โรงพยาบาลภูมิพลนั่นแหละค่ะ ไปเช็คสุขภาพ ก็บอกตรง ๆ นะที่กลัวมาก กลัวโรค กลัวท้อง แต่ก็โชคดี ที่หนูไม่เป็นอะไร หมอที่นั่นเค้าก็ใจดีนะ คุยเรื่องร่างกายหนูเสร็จ ก็มีคน พาไปหาหมอคณีนึง เค้าคุยกับหนูแล้วหนูรู้สึกมีกำลังใจมากเลย (ID9)

ประเด็นย่อยที่ 2 ดูแลสุขภาพลูกในครรภ์

สำหรับผู้ให้ข้อมูลที่ตั้งครรภ์จะให้ความสำคัญในการดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองมากขึ้นด้วยเช่นกัน นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอขณะตั้งครรภ์ ใฝ่ฝากครรภ์ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ หลีกเลี่ยงกาแฟ และของหมักดอง หรือการทำอารมณิให้แจ่มใส ไม่เครียด เพื่อหวังให้ลูกในครรภ์มีสุขภาพแข็งแรง คลอดออกมาอย่างปลอดภัย ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล

ก็พยายามนอนเยอะ ๆ ถ้าไม่ได้ทำงานอะไร เพราะบางทีก็รู้สึกเหนื่อย ต้องนอนพักผ่อนมาก บางคืนก็นอนไม่ค่อยหลับเลย พลิกไปพลิกมา เหมือนมันแน่นท้องอะ เวลาลุกขึ้นท้องแข็ง ๆ อะ ตอนนี้นะถ้ามีเวลาหนูก็ต้องนอนเยอะ ๆ เพราะห่วงลูก อยากรู้อยากเห็นแข็งแรง แล้วตอนนี้ก็น้ำหนักขึ้นเยอะเลยอะ กินข้าวหลายมื้อมากเลย ฝาก หนูฝากแล้ว เจาะเลือดเรียบร้อยหมดแล้ว ยาก็ฉีดแล้วสองเข็ม ครบทุกอย่างแล้ว ก็ไม่ต้องทำอะไรแล้ว เข้ากลุ่มคนท้องก็เข้าไปแล้วสองครั้ง ก็เสร็จหมดแล้ว.... อารมณิตีขึ้น ก็จะทำให้ลูกเป็นเด็กอารมณิตีด้วย เค้าบอกกันมานะ ถ้าแม่เครียดจะทำให้ลูกเครียดด้วย หนูก็เลยพยายามไม่เครียด ถ้าเครียดก็ช่างมันเถอะ ช่างมันเถอะ (ID4)

ใช่ ๆ เพื่อลูกหนูก็ทนได้ เนียนะตั้งแต่ท้องมาหนูกินข้าวเยอะมากเลย กินตั้งหลายมื้อ จะกินอะไรก็กินถึงลูก เคยชอบกินของดอง ๆ ก็ไม่กิน กาแฟก็ไม่กิน อยากรู้อยากเห็นตัวโต แต่มีคนเค้าบอกว่าท้องหนูเล็ก ลูกหนูจะตัวเล็กมั๊ยเนี่ย (ID5)

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการนำเสนอประสบการณ์การฟื้นฟูสภาพของวัยรุ่นหลังจากถูกล่วงเกินทางเพศ โดยแบ่งออกเป็นการให้ความหมายการฟื้นฟูสภาพ และประสบการณ์การฟื้นฟูสภาพหลังจากถูกล่วงเกินทางเพศ ผู้ให้ข้อมูลซึ่งเป็นวัยรุ่นที่ถูกล่วงเกินทางเพศและเป็นผู้ที่ผ่านพ้นเหตุการณ์จนสามารถฟื้นฟูสภาพและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้ตามปกติแล้วนั้น ได้ให้ความหมายของการฟื้นฟูสภาพหลังจากถูกล่วงเกินทางเพศไว้ว่า เป็นการเริ่มต้นชีวิตใหม่อย่างมีเป้าหมายและมีความหวังในชีวิต เป็นการปรับความคิดและจิตใจให้คลายทุกข์ได้ รวมถึงการได้รับการยอมรับจากคนรอบข้างทำให้สามารถกลับไปดำเนินชีวิตในสังคมได้ตามปกติ

ประสบการณ์การฟื้นฟูสภาพของวัยรุ่นหลังจากถูกล่วงเกินทางเพศ ประกอบด้วย 3 ประเด็นหลัก ได้แก่ ประเด็นหลักที่ 1 การสร้างพลังใจให้เข้มแข็ง จำแนกเป็น 4 ประเด็นย่อย คือ 1) ยอมรับความจริงของชีวิต ยอมรับว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นเพราะเวรกรรมของตนเอง เป็นการชดใช้กรรมที่เคยทำมา พยายามลืมอดีต ไม่คิดถึงอดีตอีก 2) คิดในแง่ดี ประกอบด้วย คิดแง่ดีกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ว่าเป็นเพราะเหตุการณ์ทำให้ตนเองมีความเข้มแข็งมากขึ้น และคิดแง่ดีกับตนเอง โดยมองตนเองอย่างมีคุณค่า และคิดให้กำลังใจตนเอง 3) มีครอบครัวเป็นแหล่งพลังใจ ได้แก่ พ่อแม่ ญาติพี่น้องที่คอยให้กำลังใจและการช่วยเหลือรวมถึงรับฟังปัญหาของผู้ให้ข้อมูล 4) แสวงหาความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น ได้แก่ จากเพื่อนและบุคคลที่นับถือ รวมถึงบุคลากรทางสุขภาพที่คอยให้กำลังใจ ให้ความช่วยเหลือต่าง ๆ ประเด็นหลักที่ 2 เรียนรู้การดำรงชีวิตให้มีคุณค่า จำแนกออกเป็น 4 ประเด็นย่อย คือ 1) อยู่กับปัจจุบัน วางแผนอนาคต คือ การไม่คิดถึงอดีต แต่จะคิดเรื่องอื่น ๆ แทน เช่น เรื่องเรียน เรื่องงาน และมีการวางแผนชีวิตในอนาคตของตนเอง 2) การทำงานและ/หรือทำกิจกรรมที่ทำให้เกิดความภาคภูมิใจและผ่อนคลายความเครียด คือ ความรู้สึกภูมิใจในงานที่ทำ ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ หากิจกรรมที่ทำแล้วมีความสุข เกิดความสบายใจ เช่น การวาดรูป การออกไปหาเพื่อน และมีวิธีระบายความรู้สึกของตนเองโดยการเขียนบันทึก จะสามารถช่วยผ่อนคลายความเครียดออกไปได้ เป็นต้น 3) เรียนรู้วิธีระงับภัยจากบทเรียนที่ผ่านมา และ 4) เปลี่ยนตนเองเพื่อสิ่งที่ดีในชีวิต คือ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมลักษณะนิสัย เปลี่ยนอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของตนเอง ให้ดีขึ้น รวมถึงการเปลี่ยนการดำเนินชีวิตบางอย่าง เช่น เปลี่ยนที่ทำงาน เปลี่ยนการแต่งกาย เพื่อให้ตนเองมีความปลอดภัยจากภัยของการถูกล่วงเกินทางเพศ ประเด็นหลักที่ 3 การดูแลสุขภาพกายให้แข็งแรง จำแนกออกเป็น 2 ประเด็นย่อย คือ 1) ดูแลสุขภาพตนเอง 2) ดูแลสุขภาพลูกในครรภ์