

การดูแลหัวใจในยามรู้สึกด้อยค่าของผู้ที่มีความต้องการพิเศษทางสายตา

Psychological Self-care during the Moment of Inferiority among People with Visual Impairment

มลุลี อินทะชัย¹ และธีรวรรณ ธีระพงษ์²

Malulee Intachai¹ and Teerawan Teerapong²

Received: January 24, 2025

Revised: February 11, 2025

Accepted: March 7, 2025

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการดูแลจิตใจตนเองเมื่อเผชิญกับความรู้สึกด้อยค่าของผู้ที่มีความต้องการพิเศษทางสายตา ผู้ให้ข้อมูลในการศึกษานี้ คือ ผู้ที่มีความต้องการพิเศษทางสายตา (พิการทางสายตา) อายุ 18 ปีขึ้นไปที่เคยมีประสบการณ์รู้สึกด้อยค่า แต่ปัจจุบันไม่ได้รู้สึกเช่นนั้นแล้ว จำนวน 7 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ผลการศึกษาพบว่า ผู้ให้ข้อมูลมีกระบวนการดูแลจิตใจเมื่อเผชิญกับความรู้สึกด้อยค่า ดังนี้ 1) การระบายความรู้สึกที่เกิดจากประสบการณ์ที่เผชิญมาให้คนรอบข้างรับฟัง ทำให้ได้แลกเปลี่ยนมุมมอง ได้รับกำลังใจ และรู้สึกเบาใจจากความอัดอั้นที่เผชิญมา 2) การรับรู้และเข้าใจความแตกต่างของมนุษย์ ทำให้เกิดการยอมรับในตนเอง ไม่เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น นำมาสู่การมีอิสระในการใช้ชีวิต และ 3) การทำกิจกรรมที่ชื่นชอบ งานอดิเรก และการกินช่วยให้รู้สึกเพลิดเพลินใจ มีความสุข และผ่อนคลายจากความเหนื่อยล้า รวมไปถึงการนอนทำให้ร่างกายและจิตใจได้หยุดพักจากความทุกข์ที่เผชิญมา สามารถกลับมารับมือกับปัญหาในชีวิตประจำวันได้

คำสำคัญ: ผู้มีความต้องการพิเศษทางสายตา การดูแลจิตใจ ความรู้สึกด้อยค่า

¹ นักศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการปรึกษา) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ 50200 A student of Master of Science Program (in Counseling Psychology), Chiang Mai University, Chiang Mai 50200 e-mail: malulee_i@cmu.ac.th

² รองศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50200 An Associate Professor Dr. of Department of Psychology, Faculty of Humanities, Chiang Mai University, Chiang Mai 50200 Tel. 053-943233 e-mail: teerawan.teerapong@cmu.ac.th (Corresponding author)

Abstract

This study aims to examine the psychological self-care strategies employed by individuals with visual impairments to cope with feelings of inferiority. Seven visually impaired participants, aged 18 and older, who had previously experienced but overcome such feelings, participated in in-depth interviews. The data were analyzed using content analysis, which revealed three key psychological self-care strategies. First, emotional expression helped participants gain perspective, receive encouragement, and relieve distress by sharing their experiences with others. Second, recognizing and embracing human differences fostered self-acceptance, reduced self-comparisons, and promoted greater personal freedom. Finally, engaging in enjoyable activities, such as hobbies, eating, and resting, contributed to relaxation and well-being, with sleep playing a vital role in both mental and physical recovery. These strategies collectively strengthened resilience and improved participants' ability to cope with daily challenges.

Keywords: Visual Impairment, Psychological Self-care, Inferiority

บทนำ

การอยู่ร่วมกันของคนในสังคมแล้วแต่มีความหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นความหลากหลายของสิ่งแวดล้อม วัฒนธรรม รวมถึงมนุษย์ บุคคลผู้ซึ่งมีความต้องการพิเศษแม้ว่าจะดูแตกต่างแต่ก็เป็นส่วนหนึ่งที่อยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ ในสังคมเช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นในสถานศึกษา ชุมชน สถานที่ทำงาน หรือครอบครัว สำหรับความต้องการพิเศษของบุคคลในงานวิจัยนี้ คือ ผู้ที่มีความต้องการพิเศษทางสายตา กฎหมายได้กำหนดให้ผู้ที่มีความต้องการพิเศษทางสายตามีสองประเภท ได้แก่ ตาบอดสนิทและสายตาสีบอด แม้ประสิทธิภาพในการมองเห็นจะไม่เท่าคนที่ตาปกติ แต่ก็ยังคงต้องพยายามใช้ตาในการทำกิจกรรมและดำเนินชีวิตประจำวัน ผู้ที่มีความต้องการพิเศษนั้นต้องพบกับทัศนคติในแง่ลบจากสังคมอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นวาทกรรมที่มีการนำเสนอออกมาในรูปแบบของสื่อต่าง ๆ พฤติกรรมของคนในสังคมที่ปฏิบัติต่อพวกเขา สิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้ที่มีความต้องการพิเศษเกิดการเปรียบเทียบกับสิ่งที่ตัวเองเป็นกับคนอื่น ๆ ในสังคม เนื่องจากถูกเลือกปฏิบัติทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองไร้ความสามารถ มองว่าตนเองด้อยกว่าคนอื่น (Thahane, 2002) มีความไม่เท่าเทียมกับคนอื่น ๆ ในสังคม การได้รับโอกาสที่มาจากความสงสารหรือความเวทนาของสังคม ส่งผลให้บุคคลเหล่านี้ขาดความภาคภูมิใจและไม่สามารถชื่นชมกับผลงานของตนเองได้อย่างเต็มที่ ความรู้สึกเช่นนี้นำไปสู่การมองตนเองในแง่ลบ ทั้งในด้านการเป็นภาระของผู้อื่นและการไร้คุณค่า อีกทั้งยังส่งผลให้มีความพึงพอใจในชีวิตต่ำและขาดความนับถือในตนเอง (แอน มหาศิระ, 2560) นอกจากนี้บุคคลเหล่านี้มักจะเปรียบเทียบความไม่สมบูรณ์ของร่างกายตนเองกับผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นโดยตั้งใจหรือไม่ก็ตาม ซึ่งนำไปสู่ความรู้สึกด้อยค่า จนก่อให้เกิดภาวะสิ้นหวัง ท้อแท้ หดหู่ ขาดความมั่นใจในตนเอง และวิตกกังวลต่ออนาคต (Lestari & Fajar, 2020) โดยความรู้สึกด้อยค่าเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นจากภาวะที่ตัวบุคคลไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ต้องอาศัยการพึ่งพา

ผู้อื่น โดยทั่วไปมักจะเกิดขึ้นในวัยทารก ในขณะเดียวกันในบางคนก็จะมีความรู้สึกด้อยค่าเมื่อมีร่างกายที่พิการ (ชวลรัตน์ ทวโรจน์, 2560) ในทางกลับกัน ความรู้สึกด้อยค่ากลับเป็นต้นกำเนิดของความเข้มแข็งในมนุษย์ โดยจะเป็นตัวผลักดันให้ผู้ที่มีความต้องการพิเศษพยายามสร้างความหมายให้กับชีวิตด้วยพฤติกรรมและการกระทำต่าง ๆ ในการพัฒนาตนเองทั้งทางกายและทางใจให้งอกงาม เพื่อความสุขและความอบอุ่นในการใช้ชีวิต (Tjahyani, 2024) ดังนั้น แม้ผู้ที่มีความต้องการพิเศษต้องเผชิญกับความรู้สึกด้อยค่าและทัศนคติทางลบต่อตนเอง แต่พวกเขาไม่จำเป็นต้องยอมรับการตีตราจากสังคมเสมอไป โดยเขาสามารถกำหนดวิถีชีวิตตามความต้องการของตนเองได้ด้วยการเลือกแนวทางปฏิบัติที่สอดคล้องกับอัตลักษณ์ของตน ซึ่งจะช่วยให้สามารถดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข พร้อมทั้งมีความภาคภูมิใจในความสามารถของตนเอง ยอมรับและเห็นคุณค่าในตนเองและผลงาน ตลอดจนสามารถสร้างความหมายให้กับชีวิตได้ (จิตติมา เจือไทย, 2551) จะเห็นได้ว่า ความสามารถในการรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ของผู้ที่มีความต้องการพิเศษนั้น เป็นรูปแบบหนึ่งของการดูแลตนเองโดยเฉพาะด้านจิตใจ ซึ่งช่วยให้สามารถใช้ชีวิตร่วมกับคนรอบข้างและอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างมีความสุข

พฤติกรรม的自我ดูแลตนเองด้านจิตใจ หมายถึง กิจกรรมที่บุคคลปฏิบัติอย่างเป็นปกติ เพื่อให้เกิดสมดุลในการดำรงชีวิต ส่งเสริมสภาพจิตใจและคงไว้ซึ่งความผาสุกทางใจ ดังนั้น การดูแลทางด้านจิตใจนับได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญ เพราะคือสิ่งที่เราสามารถเลือกทำเพื่อประคับประคองจิตใจของตนเองทั้งในสภาวะปกติ และสภาวะที่มีปัญหา ทำให้เรามีความพึงพอใจในชีวิตและมีความสุข (Hill & Smith, 1985 อ้างถึงใน กัญญาวิณัฏ โมกขาว และคนอื่น ๆ, 2563)

ในสังคมไทยยังมีผู้ที่มีความต้องการพิเศษทางสายตาอีกไม่น้อยที่ประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิตและอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข แล้วพวกเขามีวิธีการดูแลจิตใจตนเองอย่างไรจึงประสบผลสำเร็จในการใช้ชีวิต ในการศึกษาส่วนใหญ่ในประเทศไทยนั้นจะศึกษาเกี่ยวกับการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี เช่น การพัฒนาสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อเอื้ออำนวยให้แก่ผู้ที่มีความต้องการพิเศษ การสำรวจปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต หรือการเสริมสร้างทักษะต่าง ๆ เพื่อให้ผู้ที่มีความต้องการพิเศษมีทักษะในการรับมือ จัดการกับปัญหาในชีวิตประจำวันได้ แต่ยังไม่มียานวิจัยที่สนใจศึกษากระบวนการดูแลตนเองในด้านจิตใจของผู้ที่มีความต้องการพิเศษทางสายตา ผู้วิจัยเห็นว่า การดูแลจิตใจนั้นเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับผู้ที่มีความต้องการพิเศษ เพราะการมีความสามารถดูแลจิตใจตนเองได้นั้นเปรียบเสมือนการมีอาวุธสำหรับรับมือกับสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามา และเป็นภูมิคุ้มกันทางใจให้กับตนเองให้สามารถก้าวข้ามความรู้สึกด้อยค่าที่ต้องเผชิญได้ ผู้วิจัยจึงมีความต้องการที่จะศึกษากระบวนการดูแลจิตใจของผู้ที่มีความต้องการพิเศษทางสายตา เพื่อข้อมูลที่ได้จะเป็นคุณค่าให้กับผู้ที่มีความต้องการพิเศษ รวมถึงเป็นองค์ความรู้เป็นการสร้างแรงบันดาลใจ เป็นแรงขับเคลื่อนและกำลังใจ ให้แนวทางในการดูแลจิตใจให้กับผู้ที่ต้องเผชิญกับความรู้สึกด้อยค่า และเป็นประโยชน์ต่องานวิจัยอื่น ๆ ในอนาคตได้

วัตถุประสงค์การวิจัย

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการดูแลจิตใจของตนเองเมื่อต้องเผชิญกับความรู้สึกด้อยค่าของผู้ที่มีความต้องการพิเศษทางสายตา

คำถามการวิจัย

ผู้ที่มีความต้องการพิเศษทางสายตามีการดูแลจิตใจตนเองอย่างไรเมื่อเผชิญกับความรู้สึกด้อยค่า

ขอบเขตการวิจัย

การศึกษานี้ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) แบบกรณีศึกษา (Case Study) ผู้ให้ข้อมูล คือ ผู้ที่มีความต้องการพิเศษทางสายตา (ผู้พิการทางสายตา) ที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป จำนวน 7 คน ก่อนดำเนินการวิจัยจะมีการยื่นขอรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผู้วิจัยเข้าถึงผู้ให้ข้อมูลผ่านผู้แนะนำสู่แหล่งข้อมูล (Gate Keeper) โดยมีการประชาสัมพันธ์แก่ผู้ที่มีความต้องการพิเศษทางสายตาที่เคยมีประสบการณ์การรู้สึกด้อยค่า แต่ปัจจุบันไม่ได้รู้สึกเช่นนั้นแล้ว และยินดีจะเปิดเผยประสบการณ์ ด้วยการสัมภาษณ์เบื้องต้นเกี่ยวกับประสบการณ์ความรู้สึกด้อยค่า หากผู้ให้ข้อมูลมีประสบการณ์ที่สอดคล้องกับนิยาม และวัตถุประสงค์การวิจัยผ่านเกณฑ์คัดเลือก จะเข้าสู่กระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป จากนั้นผู้วิจัยได้คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลคนถัดไปด้วยวิธีแบบลูกโซ่ (Snowball) โดยการให้ผู้ให้ข้อมูลคนแรกแนะนำผู้ให้ข้อมูลคนถัดไปที่มีความสอดคล้องตามนิยาม และวัตถุประสงค์การวิจัย วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ร่วมกับการสังเกตในขณะสัมภาษณ์ โดยการนัดสัมภาษณ์แบบออนไลน์ผ่านแอปพลิเคชันซูม (Zoom Meeting) ใช้คำถามปลายเปิดกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview) ซึ่งผู้ให้ข้อมูลสามารถตอบคำถามได้อย่างอิสระ การวิเคราะห์ข้อมูลในงานวิจัยคือแบบวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

การทบทวนวรรณกรรม

ผู้ที่มีความต้องการพิเศษทางสายตา

ผู้ที่มีความต้องการพิเศษทางสายตา หรือผู้พิการทางสายตา ตามพระราชบัญญัติส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ พ.ศ. 2550 (2550) ได้ให้ความหมาย “คนพิการ” ไว้ว่า ผู้พิการเป็นบุคคล ซึ่งมีข้อจำกัดในการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันหรือเข้าไปมีส่วนร่วมทางสังคม สำหรับการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาในผู้ที่ความบกพร่องทางการมองเห็น ประกอบกับมีอุปสรรคในด้านต่าง ๆ และมีความจำเป็นพิเศษที่จะต้องได้รับความช่วยเหลือด้านหนึ่งด้านใดเพื่อให้สามารถปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันหรือเข้าไปมีส่วนร่วมทางสังคมได้อย่างบุคคลทั่วไป โดยกระทรวงศึกษาธิการได้ระบุไว้ว่า บุคคลที่มีความบกพร่องทางการเห็น ได้แก่ บุคคลที่สูญเสียการเห็นตั้งแต่ระดับเล็กน้อยจนถึงตาบอดสนิท ซึ่งแบ่งเป็น 2 ประเภท ดังนี้ คนตาบอด หมายถึง บุคคลที่สูญเสียการมองเห็นมาก จนต้องใช้สื่อสัมผัส และสื่อเสียง หากตรวจวัดความชัดของสายตาข้างดีเมื่อแก้ไขแล้ว อยู่ในระดับ 6 ส่วน 60 (6/60) หรือ 20 ส่วน 200 (20/200) จนถึงไม่สามารถรับรู้เรื่องแสง และคนเห็นเลือนราง หมายถึง บุคคลที่สูญเสียการเห็น แต่ยังสามารถอ่านอักษรตัวพิมพ์ขยายใหญ่ด้วยอุปกรณ์เครื่องช่วยความพิการ หรือเทคโนโลยีสิ่งอำนวยความสะดวก หากวัดความชัดของสายตาข้างดีเมื่อแก้ไขแล้วอยู่ในระดับ 6 ส่วน 18 (6/18) หรือ 20 ส่วน 70 (20/70) (ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ เรื่อง กำหนดประเภทและหลักเกณฑ์ของคนพิการทางการศึกษา พ.ศ. 2552, 2552)

ความรู้สึกด้อย

มนุษย์เราล้วนเกิดมาพร้อมกับความรู้สึกว่าเราตัวเล็กมากไม่สามารถอยู่ได้อย่างอิสระ ต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นหรือพึ่งพิงผู้อื่น ซึ่งสิ่งนี้อาจจะเป็นไปได้หากเรามองในด้านสรีระว่าเราอาจมีความด้อยในด้านสรีระ แต่สำหรับในด้านจิตใจนั้น ความรู้สึกด้อยค่าจะเกิดขึ้นกับเราก่อนเมื่อเรามีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น พ่อแม่ พี่น้อง เพื่อนสนิท คนใกล้ชิดทั้งที่บ้านและโรงเรียน โดยส่วนใหญ่แล้วความรู้สึกด้อยค่ามักจะมาจากการประเมินและรับรู้ของตัวเอง ซึ่งความรู้สึกด้อยค่านี้จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมและความรู้สึกของเรา โดยเริ่มจากการรู้สึกต่ำต้อย หรืออยู่ในความรู้สึกในทางลบ และเริ่มขยายความรู้สึกนี้ในการมองตนเองที่กว้างมากขึ้น และนำไปสู่การเกิดเป็นปมด้อย นอกจากนี้ความรู้สึกด้อยค่ายังสามารถเกิดขึ้นได้จากความไม่เท่าเทียมทางสังคม และการที่ตัวบุคคลนั้นไม่มีความหมายในชีวิตหรือจิตวิญญาณ เมื่อเรามีความกลัวและความรู้สึกด้อยค่าจะส่งผลให้เรารู้สึกมีพฤติกรรมช่วยเหลือสังคม และหลีกเลี่ยงปัญหา การงาน ความรัก และสังคม (Yang & Milliren, 2009)

การดูแลตนเองด้านจิตใจ

การดูแลตนเองด้านจิตใจเป็นกิจกรรมที่บุคคลปฏิบัติเป็นปกติวิสัย โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมสภาพจิตใจและคงไว้ซึ่งความผาสุกด้านจิตใจ เกิดความสมดุลในการดำรงชีวิต ประกอบด้วย 6 ด้าน คือ ด้านการพัฒนาการรู้จักตนเอง ด้านการติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ด้านการใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ ด้านการเผชิญปัญหา ด้านการพัฒนาและดำรงรักษาระบบสนับสนุนทางสังคม และด้านการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา (Hill & Smith, 1985 อ้างถึงใน ศรีธญา ยอดสุด, 2553) การดูแลจิตใจเป็นสิ่งที่มนุษย์ปฏิบัติเป็นปกติซึ่งมีทั้งการตระหนักรู้ในตนเอง การมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างและผู้อื่นในสังคม รวมไปถึงความสามารถในการจัดการเวลาในการทำกิจกรรมหรือปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน และการมีทักษะในการเผชิญหน้าต่อปัญหาต่าง ๆ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะนำพาให้ผู้ที่มีการดูแลจิตใจตนเองนั้นมีความสุขทางใจ และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข โดยการดูแลจิตใจเป็นความสามารถที่ทำให้มนุษย์มีความพึงพอใจในชีวิต สามารถประคับประคองจิตใจตนเองได้ทั้งในภาวะปกติและเมื่อมีปัญหา (กัญญาวิวัฒน์ โหมขาว และคนอื่น ๆ, 2563)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

Lourens and Swartz (2016) ได้ศึกษาประสบการณ์มุมมองการใช้ชีวิตของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาที่มีความต้องการพิเศษทางสายตาในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งของแอฟริกาใต้ ซึ่งเป็นการศึกษาเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา พบประสบการณ์ของนักศึกษาที่มีความต้องการพิเศษทางสายตาในมหาวิทยาลัย แบ่งได้เป็น 3 ประสบการณ์ ได้แก่ ประสบการณ์ด้านร่างกายที่พิการและสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ พบว่า ช่วงแรก ๆ นักศึกษายังไม่คุ้นเคยกับสถานที่และสภาพแวดล้อม โดยมักจะกังวลและเป็นทุกข์ซึ่งจะเห็นได้ชัดในช่วงสองถึงสามสัปดาห์แรก แต่เมื่อได้ทำความคุ้นเคยกับเส้นทางแล้วก็จะมีความมั่นใจมากขึ้น หลังจากนั้นความกังวลใจจะลดลง ประสบการณ์ในการอ่านที่พบว่า สำหรับนักศึกษาที่ตาเลือนรางแม้ว่าจะได้รับการขยายตัวหนังสือให้ใหญ่ขึ้นแต่ก็มีผลทำให้เกิดความรู้สึกตาล้า ทำให้ไม่สามารถอ่านได้เป็นเวลานาน และประสบการณ์ความอับอายในร่างกายต่อโลกและสังคม ในช่วงแรก ๆ ที่อยู่ในมหาวิทยาลัยค่อนข้างลำบาก เนื่องจากต้องเจอกับการถูกตัดสิน

และการมองว่าเป็นคนน่าสงสารต้องการแต่ความช่วยเหลือ และยังไปกว่านั้นการใช้ชีวิตร่วมกับเพื่อน ก็มักจะเกิดการเปรียบเทียบรูปร่างหน้าตากับเพื่อน และมองว่าตนเองน่าเกลียด เกิดความอับอาย เพราะที่นี้มีแต่คนที่สมบูรณ์แบบกว่าตนเอง ทำให้ต้องหลบ ๆ ซ่อน ๆ ไม่ค่อยออกไปไหน รวมไปถึงต้องปรับตัวกับสถานที่ใหม่ ๆ ที่ไม่คุ้นเคย เมื่อนักศึกษามีการปรับตัวได้ดีขึ้น เริ่มคุ้นชินกับสถานที่ และผู้ให้ข้อมูลบางคนก็มีเพื่อนที่ดีคอยช่วยเหลือ และสนับสนุนทั้งทางกายภาพ และทางอารมณ์ความรู้สึก ทำให้การใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยหลังจากนั้นง่ายขึ้น มีความเปิดเผยและเป็นตัวของตัวเองได้มากกว่า การมาถึงครั้งแรก

สร้อยญา เตรรัตน์ (2559) ได้ทำการวิจัยเชิงคุณภาพโดยให้ความสนใจกับการดำเนินชีวิตของคนตาบอด เนื่องจากมีความเชื่อว่า คนตาบอดหรือผู้พิการทางสายตานั้นไม่ได้ดำเนินชีวิตอย่างคนไร้ความสามารถตามที่สังคมมีทัศนคติทางลบต่อพวกเขา แต่กลับมองว่า ผู้พิการทางสายตานั้นสามารถใช้ชีวิตได้อย่างปกติเหมือนคนทั่วไป โดยได้ศึกษาผลสะท้อนกับการใช้ชีวิตของคนตาบอดผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึก ผลการศึกษาพบว่า ผู้พิการทางสายตาสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างคนทั่วไป แม้ว่าตาที่เป็นอวัยวะที่ใช้ในการมองเห็นจะไม่สามารถใช้ได้ ในผลสะท้อนการมองเห็น แต่ผู้พิการทางสายตาก็ได้ใช้ผัสสะอื่น ๆ ทดแทนในการดำเนินชีวิต ได้แก่ สัมผัส เสียง กลิ่น รวมไปถึงใช้อารมณ์ ความคิด ความจำ ซึ่งเป็นการเรียนรู้มาด้วยตนเองตลอดเพื่อสัมผัสและรับรู้ว่ามีสิ่งเหล่านั้นคืออะไรโดยไม่ต้องใช้ตามอง

ทิพาภรณ์ เยสุวรรณ์ และคนอื่น ๆ (2555) ได้ศึกษาการตีตราและกระบวนการปรับตัวของคนพิการขาขาดในไทย โดยศึกษาประชากรทั้งหมด 435 คน ด้วยวิธีเชิงปริมาณและคุณภาพ พบว่าหลังจากที่ขาขาดและถูกสร้างมัลตินด้วยการตีตรา โดยมีการตั้งชื่อให้ใหม่ ถูกขึ้นทะเบียนคนพิการ และการถูกสังคมสงสารซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกอับอายและแปลกแยก ทั้งนี้ได้มีการปรับตัวให้ยอมรับกับสภาพของตนเองใช้เวลา 1 - 2 ปี โดยมีครอบครัวและคนรอบข้างเป็นผู้โอบอุ้ม และคอยสนับสนุนซึ่งนับว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญในการเรียนรู้และการแสดงออกทางอารมณ์ หลังจากนั้นจะเป็นการปรับตัวเข้าสู่สังคมด้วยการสร้างบทบาทให้กับตนเอง เช่น การแสดงศักยภาพที่ตนเองมี และการเป็นผู้หาเลี้ยงครอบครัว

จากการศึกษาข้างต้นจะเห็นได้ว่า ผู้มีความต้องการพิเศษทางสายตาสามารถใช้ชีวิตได้อย่างคนปกติทั่วไป ซึ่งเป็นอีกหนึ่งหลักฐานที่ทำให้เห็นว่า ผู้ที่มีความต้องการพิเศษนั้นไม่ได้มีชีวิตจมอยู่แต่กับความรู้สึกด้อยค่าในตัวเองเสมอไป แต่กลับมีความสามารถปรับตัวในด้านต่าง ๆ และดูแลตนเอง โดยเฉพาะด้านจิตใจให้สามารถใช้ชีวิตอยู่ท่ามกลางทัศนคติด้านลบที่สังคมมีได้ ผู้วิจัยเล็งเห็นถึงความสำคัญของการดูแลจิตใจจึงศึกษาการดูแลจิตใจเมื่อต้องเผชิญกับความรู้สึกด้อยค่าของผู้มีความต้องการพิเศษทางสายตา เนื่องจากเป็นส่วนสำคัญในการดำเนินชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข

วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้ให้ข้อมูล

ผู้ที่มีความต้องการพิเศษทางสายตา (ผู้พิการทางสายตา) ที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป เคยมีประสบการณ์การรู้สึกด้อยค่า แต่ปัจจุบันไม่ได้รู้สึกเช่นนั้นแล้ว และยินดีจะเปิดเผยประสบการณ์ จำนวน 7 คน

เกณฑ์ในการคัดเข้า

1. เป็นผู้ที่มีความต้องการพิเศษทางสายตา (พิการทางสายตา)
2. เป็นผู้ที่มิอายุ 18 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป
3. เป็นผู้ที่เคยมีประสบการณ์รู้สึกด้อยค่า แต่ปัจจุบันไม่รู้สึกเช่นนั้นแล้ว
4. มีความยินดีและสมัครใจที่จะเข้าร่วมการวิจัย
5. สามารถสื่อสารภาษาไทยได้

เกณฑ์ในการคัดออก

หากผู้ให้ข้อมูลไม่สะดวกที่จะเข้าร่วมการวิจัย หรือไม่สะดวกที่จะเปิดเผยข้อมูล โดยการสัมภาษณ์สามารถยุติการเข้าร่วมได้ทุกเมื่อ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือหลักที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้คือ

1. ตัวผู้วิจัย โดยผู้วิจัยได้เตรียมความพร้อมของตนเองสำหรับการสัมภาษณ์ ไม่ว่าจะเป็นทักษะการสัมภาษณ์ ความรู้เกี่ยวกับการดูแลจิตใจตนเอง ตลอดจนการสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายในขณะสัมภาษณ์รวมถึงระมัดระวังไม่ให้ทัศนคติ ความคิดเห็นส่วนตัวของผู้วิจัยมีผลต่อการวิเคราะห์ข้อมูล
2. ข้อคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์เป็นคำถามเชิงลึก (In-depth Interview) โดยใช้ข้อคำถามปลายเปิดถึงโครงสร้าง (Semi-structure) ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ส่วนแรกเป็นคำถามในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้ให้ข้อมูล เช่น การทักทาย แนะนำตัว และชวนคุยทั่วไป ส่วนที่สองเป็นข้อคำถามที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของงานวิจัย คือ กระบวนการดูแลจิตใจเมื่อต้องเผชิญกับความรู้สึกด้อยค่า จำนวน 11 ข้อ โดยผ่านการตรวจสอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิจัย และการตรวจสอบคำถามจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. เครื่องมือวิจัยอื่น ๆ ได้แก่ คอมพิวเตอร์ เครื่องบันทึกเสียง สมุด และปากกาสำหรับจดบันทึก

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยติดต่อผู้ให้ข้อมูลผ่านผู้แนะนำเข้าสู่แหล่งให้ข้อมูล (Gate Keeper) และมีโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์การวิจัยเผยแพร่ทางโซเชียลมีเดีย เพื่อเชิญชวนผู้ให้ข้อมูลที่มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์คัดเข้ามาเข้าร่วมวิจัย ซึ่งจะมีลิงก์นำไปสู่กูเกิ้ลฟอร์มเพื่อกรอกข้อมูลที่จำเป็นในการติดต่อกลับจากผู้วิจัย และแสดงความสมัครใจที่จะเข้าร่วมวิจัย
2. ผู้วิจัยติดต่อผู้ให้ข้อมูลเพื่ออธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับการวิจัย ได้แก่ วัตถุประสงค์การวิจัย กระบวนการเก็บข้อมูล การพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูล รวมถึงขออนุญาตบันทึกภาพและเสียงขณะสัมภาษณ์ และตอบคำถามกรณีผู้ให้ข้อมูลมีข้อสงสัย หลังจากผู้ให้ข้อมูลสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะส่งเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมวิจัย และหนังสือแสดงความสมัครใจในการเข้าร่วมวิจัยให้แก่ผู้ให้ข้อมูลสำหรับการลงชื่อยินยอมเข้าร่วมวิจัย โดยจะส่งผ่านช่องทางออนไลน์ตามความสะดวกของผู้ให้ข้อมูล หลังจากนั้นจะมีการนัดหมายวัน เวลาสำหรับสัมภาษณ์แบบออนไลน์โดยคำนึงถึงความเป็นส่วนตัว ความปลอดภัย และการรักษาความลับ ซึ่งผู้วิจัยจะส่งลิงก์ห้องประชุมออนไลน์ (Zoom Meeting) ให้แก่ผู้ให้ข้อมูล

3. เมื่อถึงวันนัดหมายสัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะแจ้งรายละเอียดการวิจัย ระยะเวลาในการสัมภาษณ์ และแจ้งแก่ผู้ให้ข้อมูลว่า สามารถยุติการสัมภาษณ์ได้ทุกเมื่อหากเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ รวมถึงขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลบันทึกวีดีโอ และจดบันทึกรายละเอียดในขณะสัมภาษณ์ หลังจากนั้นเริ่มกระบวนการสร้างสัมพันธภาพกับผู้ให้ข้อมูล แล้วจึงสัมภาษณ์ด้วยคำถามปลายเปิดกึ่งโครงสร้าง (Semi-structure) เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถตอบได้อย่างอิสระ

4. ผู้วิจัยถอดเทปที่ได้จากการสัมภาษณ์ ตรวจสอบรายละเอียดและความครบถ้วนของข้อมูล ว่าตรงตามวัตถุประสงค์การวิจัยหรือไม่ หากยังไม่ได้เนื้อหาที่ครบถ้วนหรือมีบางประเด็นที่ต้องการรายละเอียดเพิ่มเติม ผู้วิจัยจะนัดหมายขอสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลอีกครั้ง

มาตรการในการรักษาความลับของข้อมูล

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ทั้งหมดจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ โดยข้อมูลจะถูกเก็บไว้ในคอมพิวเตอร์ส่วนตัวของผู้วิจัยที่มีการตั้งรหัสผ่านก่อนเข้าเครื่องและก่อนที่จะเข้าถึงแฟ้มข้อมูลส่วนตัวของผู้ให้ข้อมูล ซึ่งมีเพียงผู้วิจัยเท่านั้นที่สามารถเข้าถึงข้อมูลทั้งหมดได้ ผู้วิจัยจะใช้ตัวเลข และนามสมมติแทนชื่อจริง และข้อมูลส่วนตัวของผู้ให้ข้อมูล หลังจากเสร็จสิ้นกระบวนการวิจัย ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลดังกล่าวไว้เป็นระยะเวลา 1 ปี หลังจากนั้นจะมีการลบและทำลายข้อมูลทั้งหมดจากการสัมภาษณ์ทันที

การวิเคราะห์และประมวลผลข้อมูล

ผู้วิจัยถอดเทปจากเสียงที่บันทึกจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลแบบคำต่อคำ แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลแบบวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยอ่านรายละเอียดจากเทปเสียงร่วมกับรายละเอียดอื่น ๆ ที่ผู้วิจัยสังเกตได้จากการสัมภาษณ์ เช่น สีหน้า น้ำเสียง และท่าทาง แล้วหาข้อความหรือคำสำคัญ ของข้อมูลที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย เป็นการบรรยายเนื้อหาของข้อความอย่างเป็นระบบ และเน้นความเป็นวัตถุวิสัย (Objectivity) อิงกรอบทฤษฎี โดยการบรรยายจะเน้นเนื้อหาตามที่ปรากฏ ไม่เน้นการตีความ

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

งานวิจัยนี้ได้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เลขที่ใบรับรองโครงการ CMUREC 65/198 รับรองเมื่อวันที่ 4 มกราคม 2566

ผลการวิจัย

ผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้ที่มีความต้องการพิเศษทางสายตา (ตาบอด) จำนวน 7 คน ประกอบด้วยเพศชาย 3 คน เพศหญิง 4 คน โดยผู้ให้ข้อมูลทั้ง 7 คนมีประสบการณ์เผชิญกับความทุกข์ที่แตกต่างจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับวิธีดูแลใจตัวเองเมื่อรู้สึกด้อยค่าพบว่า มีการดูแลใจที่เป็นประเด็นร่วมกันทั้งสิ้น 3 ประเด็นดังนี้ 1) การระบายให้คนอื่นฟัง 2) การข้ามพ้นความแตกต่าง และ 3) การทำกิจกรรมที่ชอบ

การระบายให้คนอื่นฟัง

ความยากลำบากทางกายภาพอันส่งผลต่อการดำรงชีวิตประจำวันของผู้ที่มีความต้องการพิเศษทางสายตานั้นคงไม่เทียบเท่าความยากลำบากทางใจ เพราะเมื่ออยู่ร่วมกับคนที่มีความสามารถทางการมองเห็นดีกว่า มักจะทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองด้อยกว่าผู้อื่น หากปล่อยให้ความรู้สึกเหล่านี้ติดตรึงอยู่กับตนเองนานเท่าใด การใช้ชีวิตต่อไปอาจจะลำบากกว่าเดิม ดังนั้นการได้ปล่อยเอาความคิด ความรู้สึก สิ่งที่ท่วมท้นภายในใจออกมานั้นเป็นวิธีที่ช่วยให้ผู้ที่มีความต้องการพิเศษเบาใจขึ้น จากการสัมภาษณ์ผู้วิจัยพบว่า ผู้ให้ข้อมูลได้ระบายถ่ายเทความอัดอั้นภายในใจให้คนรอบข้างรับฟัง ดังเช่นบทสัมภาษณ์ต่อไปนี้

“คือส่วนใหญ่ถ้าวันไหนเพล ก็คงอาจจะพยายาม เอ่อ พยายามไม่คิดถึงมัน อย่างแรกนะ พยายามไม่คิดถึงมัน หรือถ้ามันอัดอั้นอะก็คงจะเล่าให้ใครสักคนฟัง ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นเพื่อนที่ เอ่อ ตาบอดเหมือนกัน เพื่อนสนิท ซ้าย ละก็บางทีก็เล่าให้นักเรียนที่ไว้วางใจ แต่ก็เป็นการระบายไป บางทีจะมีบางเรื่องที่เราารู้สึกไว้วางใจที่เราจะพูดกับคนนี้ หรือว่าบางเรื่องที่เราารู้สึกอึดใจไว้ดีกว่าก็ตามเลเวลแหละ [ระดับความเข้มข้นของความรู้สึกและเรื่องราว: ผู้วิจัย] ก็อย่างที่บ้านก็อาจจะมียางอย่างที่เราจะมาเล่าให้ที่บ้านฟังเหมือนกัน แต่ว่าบางอย่างก็ไม่ได้เล่าอยู่ที่ว่าเรื่องไหนเราคุยกับใครได้” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

“ก็ระบายให้เพื่อน ๆ ฟังนี่แหละ หาเพียร์ [เพื่อนช่วยรับฟัง: ผู้วิจัย] กลยาณมิตรอะคะ โชคดีที่เราเปิดใจคุยได้ ระบายให้เพื่อน ๆ ฟังแล้วก็ทำสิ่งที่ทำให้มีความสุข เช่น ไปหาเพื่อน ๆ คนไทยไปเที่ยวกับเพื่อนที่มาจากต่างประเทศ ทำกับข้าว ปาร์ตี้บ่อย ๆ กับเพื่อน ๆ ก็มีเพื่อนที่ทำงานบ้างก็มี อะไรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดที่บริษัทนี่ระบายให้เพื่อนสนิทฟัง ระบายแล้วก็ช่วยได้ระดับนึง” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

เมื่อได้เล่าความไม่สบายใจให้คนรอบข้างฟังเสมือนได้ถ่ายเทความรู้สึกที่อัดอั้นออกมา และการถูกรับฟังทำให้ผู้ให้ข้อมูลได้รับการเข้าใจในสิ่งที่ตนกำลังเผชิญอยู่ ทำให้เบาใจจากความอัดอั้นลง เห็นมุมมองที่หลากหลายมากขึ้นจากการแลกเปลี่ยนและการให้กำลังใจจากคนรอบข้าง

การก้าวข้ามความแตกต่าง

ผู้มีความต้องการพิเศษทางสายตาต้องพบกับการเปรียบเทียบอยู่เสมอ เนื่องจากความสามารถด้านการมองเห็นที่ไม่เหมือนกับคนทั่วไป โดยสิ่งเหล่านี้หล่อหลอมให้ผู้ที่มีความต้องการพิเศษเกิดความรู้สึกว่าตนเองไม่เท่าเทียมหรือด้อยกว่าคนอื่น จากผลการศึกษาพบว่า ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ถึงความแตกต่างกันของคน โดยมีมุมมองว่า ไม่ได้มีเพียงแค่ตัวผู้ให้ข้อมูลเท่านั้นที่แตกต่าง แต่คนรอบตัวไม่มีใครที่เหมือนกันเลย ซึ่งความรู้สึกด้อยค่าหรือความทุกข์ใจต่อความแตกต่างขึ้นอยู่กับมุมมอง และประสบการณ์ของแต่ละคน โดยผู้ให้ข้อมูลยอมรับในตนเอง ไม่เปรียบเทียบตนเองกับใคร เพราะเชื่อว่าทุกคนต่างมีชีวิตเป็นของตนเอง ทำให้รู้สึกถึงอิสระในการใช้ชีวิต

“สุดท้ายมันก็เลยแบบเราก็คงคิด อะคิดนั่นแหละ เราก็คิดว่าเราน่าจะคิดได้ เราก็เลยรู้สึกว่ เออขึ้นเป็นชั้นแบบนี้แหละ อะไรอย่างเงี้ยไม่ต้องไปเปรียบเทียบ สุดท้ายเราก็ ทุกคนมีวิถีทาง ชีวิตของตัวเองหมดเลย เพราะฉะนั้นชั้นก็เลือกทางเดินของชั้นพอ แบบทำงานบ้าง มีไปเที่ยว บ้างอะไรบ้างก็คือโอเคแล้ว” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 4

นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลมีมุมมองเกี่ยวกับการใช้ชีวิตในสังคมว่า การใช้ชีวิตคือการที่เราอยู่ร่วมกัน กับคนอื่น มีทั้งการให้และการรับซึ่งสามารถสลับบทบาทกันได้ ผู้มีความต้องการพิเศษไม่ได้เป็นเพียง ผู้รับแค่ฝ่ายเดียวเท่านั้น

“การเดินทางออกไปข้างนอกของเรามัน มันมีความหมายนะ ทั้งกับตัวเราเองและกับคนอื่น เราออกไปเรียน ออกไปทำงาน เราออกไปซื้อของให้เพื่อน อย่างเงี้ย เราสามารถสั่งอาหาร มาให้พ่อกิน ซื้ออาหารกลับมาให้แม่กินได้ อะไรต่าง ๆ แบบเนี้ยะคะ มันก็คอย ๆ เพิ่มโอ้หลักฐาน ส่วนที่ว่า เอ้า มันก็คือการอยู่ร่วมกันนิ มันไม่ใช่การที่เรารับอยู่ฝ่ายเดียวนี้นา” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 1

การที่ผู้มีความต้องการพิเศษสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้เหมือนคนทั่วไปทำให้ผู้มีความต้องการ พิเศษรับรู้ถึงความสามารถที่เทียบเท่ากันของตัวเองและคนอื่น โดยทำให้ความรู้สึกว่าตัวเองด้อยกว่า ผู้อื่นถูกแทนที่ด้วยความรู้สึกภูมิใจในตนเอง และมีอิสระในการใช้ชีวิตในสังคม

การทํากิจกรรมที่ชอบ

หากผู้ให้ข้อมูลเกิดความทุกข์ใจ ไม่สบายใจแล้วได้ทำในสิ่งที่ชอบจะทำให้เกิดความรู้สึก เฟิดเฟิดใจ มีความสุข ความเหนื่อยล้าจากกิจวัตรหลักประจำวัน และความไม่สบายใจก็จะมี ความเข้มข้นที่เบาบางลง ซึ่งผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7 ได้พูดถึงสิ่งที่เขาทำเมื่อเขาต้องเผชิญกับความรู้สึกด้อยค่า หรือเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่ของตัวเองว่า

“เราก็ไปทำกิจกรรมอื่นที่ทำให้เราสบายใจ หรืออย่างเช่น อาจจะฟังเรื่องอะไรที่มันแบบสนุก เนาะ หรือฟังเรื่องที่มันให้กำลังใจก็ได้ มีสองอย่างที่ผมทำถ้าไปฟังเรื่องพวกนี้นะ เรื่องที่ให้ ำกำลังใจมั้ง หรือเรื่องสนุก ๆ อะอาจจะเป็นนิยายมั้งที่เราชอบอะ ก็นั่งฟังไป หนังสือเสียงเงี้ย ส่วนใหญ่จะเป็นหนังสือเสียง หรือไม่ก็เป็นกิจกรรมอื่น ๆ อีก ก็อย่างเช่นอะไรอะ ฟังเพลง เล่นดนตรีอะไรก็ว่าไปเนาะ งานอดิเรกทั่วไปนั่นแหละ” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 7

นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลได้นอนเพื่อหยุดพักร่างกายและจิตใจที่ถูกบั่นทอนจากความรู้สึกแ่ เมื่อเกิดความรู้สึกดังกล่าวผู้ให้ข้อมูลจะไม่มี ความอยาก หรือกระตือรือร้นที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ณ ขณะนั้นเลย แต่หลังจากได้นอนแล้วทำให้รู้สึกดีขึ้นมากกว่าเดิม ดังเช่นประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

“เวลาวันไหนเพล ๆ อะมันกลับมา พอมากินข้าวเสร็จมานั่งทำไร มันไม่อยากทำไรแล้วอะ กลางคืนไม่อยากทำ สักพัก นอนดีกว่า ละมันจะง่วงง่ายเลยนะแบบพอตื่นมามันจะค่อนข้าง โอเคขึ้น” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 2

ผู้วิจัยพบว่า มีผู้ให้ข้อมูลกินเพื่อช่วยเยียวยาใจที่เหน็ดเหนื่อยจากการถูกบั่นทอนความรู้สึก อาทิ บทสัมภาษณ์บางส่วนของผู้ให้ข้อมูลคนที่ 5 ได้พูดถึงการหาของกิน กินแค่กร่อย ๆ เป็นประจำ ซึ่งช่วยให้เธอผ่อนคลายและมีความสุขเสมอ ในขณะที่ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6 บอกกับผู้วิจัยเช่นกันว่า เธอชอบกินเมื่อเธอพบกับความทุกข์ใจเธอจะหาของกินที่อร่อยถูกปากกิน แล้วเธอจะมีความสุข

“กินดี กินดี เคี้ยวก็มีความสุขอะ เราชอบกิน ชอบกินไง ก็เลยแบบว่าถ้าไม่มีความสุขก็เลยหาอะไรอร่อย ๆ ให้ตัวเอง” ผู้ให้ข้อมูลคนที่ 6

เห็นได้ว่าการทำกิจกรรมที่ชื่นชอบไม่ว่าจะเป็นงานอดิเรก กิจกรรมเพื่อความผ่อนคลาย การกิน หรือการนอนหลับทำให้เกิดความรู้สึกมีความสุขเมื่อได้ทำ เนื่องจากได้พักใจจากความทุกข์ที่ไม่ดีที่ได้เผชิญมา และได้รับการแทนที่ด้วยความเพลิดเพลิน การทำกิจกรรมดังกล่าวจึงช่วยบรรเทาความทุกข์ใจจากความทุกข์ที่ด้อยค่าได้

อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาการดูแลจิตใจเมื่อรู้สึกด้อยค่าของผู้ที่มีความต้องการพิเศษทางสายตาในประเด็น **ระบายให้คนอื่นฟัง** คือ การที่มนุษย์มักเลือกระบายความอัดอั้น โดยการแสวงหาช่องทางในการเล่าเรื่องราวและความไม่สบายใจ เมื่อบุคคลเปิดใจที่จะบอกเล่าเกี่ยวกับปัญหาความไม่สบายใจของตนเองกับผู้อื่น จะช่วยให้บุคคลเข้าใจปัญหาที่ตัวเองเผชิญอยู่ได้มากขึ้น หากผู้ฟังรับรู้และเข้าใจผู้เล่า จะทำให้ผู้เล่าสัมผัสถึงความรู้สึกดีขึ้น รวมไปถึงทำให้ผู้ที่ระบายความทุกข์มีความรู้สึกใกล้ชิดสนิทใจกับผู้ฟังมากขึ้นด้วย (Nelson, 2021) สอดคล้องกับงานวิจัยของยุรดา สินสวัสดิ์ (2566) ที่ศึกษาประสบการณ์การจัดการความเครียดจากการทำงานของนักเขียน พบว่า การระบายสิ่งที่ตัวเองกำลังเผชิญอยู่ให้คนรอบข้างฟังเป็นหนึ่งในวิธีที่ผู้ให้ข้อมูลทำในการจัดการความเครียด ซึ่งทำให้ความเครียดที่เคยมีลดลง โดยการระบายความทุกข์หรือการเล่าสิ่งที่ตนเองเผชิญมาทำให้ตัวของผู้เล่ารับรู้ถึงการเอาใจใส่จากการฟังของผู้ฟัง ซึ่งเป็นเสมือนการรับรู้การมีอยู่ของผู้อื่นที่คอยสนับสนุนอยู่เสมอ สอดคล้องกับงานวิจัยของฉิรวรินทร์ บุญญาพิพรรณ และคนอื่น ๆ (2566) ที่ศึกษาประสบการณ์ของผู้หญิงเกี่ยวกับสิ่งที่ช่วยให้ก้าวผ่านการฆ่าตัวตาย พบว่า การมีพื้นที่ปลอดภัยให้ระบายความทุกข์ใจ จากคนในครอบครัว เพื่อน และพระเจ้าช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกผ่อนคลาย ปลอดภัย และความรู้สึกโดดเดี่ยวลดลง ยิ่งไปกว่านั้นการระบายประสบการณ์และความทุกข์ใจยังทำให้ผู้ให้ข้อมูลได้รับมุมมองที่แตกต่างจากการสะท้อนของคนรอบข้างที่รับฟัง ซึ่งทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกมั่นใจในตัวเองมากขึ้น

การระบายยังเป็นอีกหนึ่งทางในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เนื่องจากเมื่อมีการเล่า มีการรับฟังกันและกันขึ้น ย่อมมีการแลกเปลี่ยนมุมมอง ความคิด ประสบการณ์ รวมไปถึงการให้กำลังใจซึ่งกันและกันทำให้ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ได้ถึงการมีอยู่ของคนรอบข้างที่เป็นดั่งหมอนให้อิงยามรู้สึกเป็นทุกข์ใจ รับรู้ถึงการยอมรับไม่ว่าผู้ให้ข้อมูลจะมีจุดดีหรือจุดบกพร่องก็ตาม ดังนั้น การระบายความทุกข์ใจทำให้ผู้ที่ระบายได้สัมผัสถึงความเห็นอกเห็นใจของคนรอบข้าง ทำให้รู้สึกเบาใจจากความทุกข์ทางลบ นำไปสู่การมีความมั่นใจที่มากขึ้น และสามารถคาดการณ์ได้ว่าบุคคลผู้นั้นมีการปรับตัวด้านจิตใจในทิศทางที่ดี

(Tran et al., 2023) ซึ่งการมีทักษะการฟังที่ดีจากครอบครัว เพื่อน คนใกล้ชิดกับผู้ที่มีความต้องการพิเศษทางสายตา เป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญในการช่วยให้ผู้ที่มีการบารายเกิดความสบายใจและเบาใจขึ้นได้

ประเด็นข้ามพ้นความแตกต่าง เมื่อผู้ที่มีความต้องการพิเศษทางสายตาเกิดความทุกข์ใจจากการเปรียบเทียบ พวกเขามักแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความรู้สึกกับเพื่อนที่มีสถานะเช่นเดียวกัน (มันทาวดี ต้นสกุล, 2552) กระบวนการดังกล่าวสะท้อนให้เห็นกลไกการรับมือทางอารมณ์และสังคมของผู้ที่มีความต้องการพิเศษ ซึ่งใช้การสนับสนุนซึ่งกันและกันเพื่อเผชิญกับความท้าทายที่เกิดขึ้น (Forsyth, 2006 อ้างถึงใน พัทรี ศุภดิษฐ์, 2551) กล่าวไว้ว่า เมื่อบุคคลได้รับความทุกข์ใจจะมองหาบุคคลอื่นที่เผชิญปัญหาหรือมีประสบการณ์ที่คล้ายคลึงกัน ในการเปรียบเทียบมุมมองของตนเอง กับมุมมองของผู้อื่น เพื่อสร้างความชัดเจนให้กับมุมมองของตนเอง โดยคนที่มีประสบการณ์คล้ายคลึงกัน จะให้ความสนใจ และเข้าถึงความรู้สึกของตัวบุคคลได้ดี มีการแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน ทำให้บุคคลรู้สึกได้ว่าตนเองไม่ได้เผชิญกับความทุกข์อย่างโดดเดี่ยว นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลยังได้รับความเข้าใจ การโอรับจากครอบครัว เพื่อนรอบข้าง รวมไปถึงบุคคลอื่น ๆ รอบตัว และได้มีส่วนร่วมร่วมกับคนอื่นและสังคม ซึ่งเป็นหลักฐานให้ได้เห็นได้ว่า ผู้ให้ข้อมูลได้รับการสนับสนุนจากสังคม เมื่อเห็นศักยภาพของตนเอง และการโอรับจากคนรอบข้าง ทำให้ความทุกข์ใจจากการเปรียบเทียบลดลง เห็นคุณค่าของตนเองและรู้สึกดีมากขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ Kef and Dekovic (2004) ที่ศึกษาบทบาทของการสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อน ที่มีผลต่อความเป็นอยู่ที่ดีของวัยรุ่นที่มีความต้องการพิเศษทางการมองเห็น กับวัยรุ่นที่มองเห็นได้ปกติ พบว่า วัยรุ่นที่มีความต้องการพิเศษทางการมองเห็นที่มีความเป็นอยู่ที่ดี เนื่องมาจากการได้รับการเอาใจใส่ การเลี้ยงดูอย่างดีจากครอบครัว และการได้มีส่วนร่วมในสังคม

การเห็นความแตกต่างระหว่างบุคคลเป็นกระบวนการสำคัญที่ช่วยให้แต่ละคนตระหนักรู้ถึงความเป็นปัจเจกของตนเอง โดยสำนึกว่าแม้ทุกคนจะมีความไม่เหมือนกัน แต่ก็มีคุณค่าและความสำคัญเท่าเทียมกัน กระบวนการนี้นำไปสู่การยอมรับลักษณะเฉพาะตัวที่ต้องค่อย ๆ ปรับตัวไปตามสถานการณ์ต่าง ๆ ภายใต้การสนับสนุนจากคนรอบข้างและสังคม

การปรับตัวเพื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่นเป็นเรื่องธรรมดาที่ทุกคนต้องเผชิญ การเปรียบเทียบทางสังคม จึงกลายเป็นเครื่องมือสำคัญในการค้นหาและพัฒนาตนเอง ช่วยให้เข้าใจมุมมองและความสามารถอย่างลึกซึ้งซึ่ง Zur and Debi (2005) ได้ชี้ให้เห็นว่าเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาส่วนบุคคล สำหรับผู้ที่มีความต้องการพิเศษทางสายตา การเรียนรู้จากประสบการณ์ชีวิตจะช่วยสร้างความเข้าใจและการยอมรับตนเองมากขึ้น อย่างไรก็ตาม การฝึกฝนทักษะการตระหนักรู้ในตนเองยังคงเป็นสิ่งสำคัญเพื่อช่วยให้สามารถรับมือกับความท้าทายและปัญหาต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ประเด็นการทำกิจกรรมที่ชอบ ผู้ให้ข้อมูลจะมีกิจกรรมที่ตนเองมักจะทำเมื่อเผชิญกับความไม่สบายใจ หรือเหนื่อยล้าจากกิจวัตรประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการกิน การนอน และการทำงานอดิเรกที่ชื่นชอบ กิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้นับว่าเป็นสิ่งสำคัญที่เสริมสร้างความสุขทางจิตใจ (กิตติทัต แสงส่ง และภัทรกร มุขศรีนาค, 2567) ซึ่งการทำกิจกรรมเหล่านี้บุคคลจะเพื่อจัดการสุขภาพร่างกายและอารมณ์ (Salloum et al., 2015) เป็นการพักจากสถานะที่ไม่พึงประสงค์ และสร้างความผ่อนคลายให้แก่ตนเอง นับได้ว่ากิจกรรมต่าง ๆ ที่ผู้ให้ข้อมูลทำเป็นส่วนหนึ่งของการดูแลตนเอง (Self-care)

ซึ่งการดูแลตนเองนั้นคือการที่บุคคลมีพฤติกรรมที่ทำในเวลาใดเวลาหนึ่ง เพื่อตอบสนองความต้องการของตนเองในการมีสุขภาพที่ดี และมีความสุข (Orem et al., 2001 อ้างถึงใน พารุณี วงษ์ศรี และ ทิปทัศน์ ชินตาปัญญากุล, 2561) ทั้งนี้ พฤติกรรมที่บุคคลจะเลือกทำ จะขึ้นอยู่กับประสบการณ์และความชอบส่วนบุคคลที่มีความแตกต่างกันออกไป สอดคล้องกับการศึกษารูปแบบการทำการกิจกรรมในยามว่าง และมุมมองในการใช้ชีวิตของผู้ที่มีความต้องการพิเศษทางการมองเห็นของ Jessup et al. (2012) ผลการศึกษาส่วนหนึ่งพบว่า ผู้ที่มีความต้องการพิเศษทางการมองเห็นบางคนใช้เวลาว่างในการเล่นกีฬา และไปฟิตเนสเพื่อให้ผู้อื่นได้เห็นว่า เขาก็สามารถทำการกิจกรรมต่าง ๆ ได้ไม่แตกต่างจากคนอื่นแม้ว่าเขาจะมองไม่เห็น ทำให้เขารู้สึกว่าตนเองเท่าเทียมกับผู้อื่นและมีความมั่นใจในตนเอง

อนึ่ง การได้ทำสิ่งที่ต้องการเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกถึงอิสระในการเลือก และเป็นเจ้าของการตัดสินใจด้วยตัวเอง ดังนั้นผู้ให้ข้อมูลจะรู้สึกผ่อนคลาย เพลิดเพลินใจ ความเข้มข้นของความรู้สึกด้อยค่าบางอย่างลงเมื่อได้ทำการกิจกรรมที่ชื่นชอบหรือสิ่งที่โปรดปราน เปรียบกับการได้พักใจจากความทุกข์ที่ต้องเผชิญกับความรู้สึกด้อยค่า ได้เติมพลังกายและพลังใจ สามารถกลับไปรับมือและเผชิญกับปัญหาได้ ดังนั้นผู้ที่มีความต้องการพิเศษควรอนุญาตให้ตนเองได้พักใจเพื่อหยุดพักจากความทุกข์ใจที่เข้มข้นอันมาจากความรู้สึกด้อยค่า ความเครียดและกดดัน เพื่อมาทำการกิจกรรมที่ผ่อนคลาย ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งในการเสริมสร้างทักษะการยับยั้งความใจดีให้กับตนเอง ซึ่งนับว่าเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการช่วยพยุงใจให้ก้าวข้ามผ่านความทุกข์ใจ ณ ขณะนั้นได้

บทสรุป

การศึกษาวิธีการดูแลจิตใจตนเองเมื่อต้องเผชิญกับความรู้สึกด้อยค่าของผู้ที่มีความต้องการพิเศษทางสายตา พบว่า ผู้ให้ข้อมูลมีการดูแลจิตใจตนเองเมื่อเกิดความรู้สึกด้อยค่าที่หลากหลายทั้งส่วนที่เป็นนามธรรม คือ การทำความเข้าใจตนเองในอารมณ์และความคิดต่อสถานการณ์ที่เผชิญ ได้แก่ การลดการเปรียบเทียบและการสนับสนุนทางสังคมนำมาสู่การเข้าใจความแตกต่างของมนุษย์ นอกจากนี้ยังมีการดูแลใจตนเองแบบรูปธรรม ซึ่งเห็นได้จากการกระทำ หรือพฤติกรรมที่แสดงออก ได้แก่ การระบายความรู้สึกกับคนรอบข้าง และการทำการกิจกรรมต่าง ๆ โดยผู้ให้ข้อมูลจะเลือกใช้วิธีการดูแลใจที่แตกต่างกันออกไปตามความต้องการ และความเหมาะสมต่อรูปแบบการใช้ชีวิตของตนเอง ซึ่งการได้ดูแลใจตนเองทำให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกดีขึ้นจากความยากลำบากทางใจ เข้าใจและรู้จักตัวเองมากขึ้น และสามารถปรับตัวและใจให้ก้าวข้ามความทุกข์ใจ ณ ขณะนั้นได้

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 จากผลการศึกษาในประเด็นการก้าวข้ามความแตกต่าง พบว่า ผู้ให้ข้อมูลผ่านการเปรียบเทียบความพิการทางการมองเห็นของตนเองกับคนที่มองเห็นปกติจากประสบการณ์ในชีวิตตั้งแต่จำความได้ โดยประสบการณ์ดังกล่าวมักจะมีการแสดงออกจากคนที่มองเห็นปกติเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดการเปรียบเทียบ ดังนั้น การแสดงออกต่อผู้มีความต้องการพิเศษนั้น คนที่มองเห็นปกติไม่ควรให้ความช่วยเหลือให้แก่ผู้มีความต้องการพิเศษมากเกินไป เพราะจะทำให้ผู้มีความต้องการพิเศษ

เกิดความรู้สึกต่อตนเองว่า น่าเวทนา น่าสงสาร และรู้สึกด้อยกว่าคนอื่น หากผู้มีความต้องการพิเศษต้องการความช่วยเหลือ พวกเขาจะสื่อสารบอกด้วยตนเอง หรือคนที่มองเห็นปกติสามารถถามสั้น ๆ ได้ว่า “มีอะไรให้ช่วยไหมครับ/คะ” นอกจากนี้ไม่ควรใช้คำพูดที่ทำให้เห็นถึงความแตกต่างด้านการมองเห็น เช่น การพูดถึงความสามารถในการมองเห็น หรือการถามเกี่ยวกับความยากลำบากในการใช้ชีวิตประจำวันเนื่องจากตามองไม่เห็น ควรพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องภายนอกทั่วไปในชีวิตประจำวัน สิ่งเหล่านี้จะทำให้ผู้มีความต้องการพิเศษรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งกับคนทั่วไปในสังคม และไม่มองว่าตนเองด้อยกว่าผู้อื่น แม้ว่าตาจะมองไม่เห็นก็ตาม

1.2 จากผลการศึกษาในประเด็นการทํากิจกรรมที่ชอบ และการระบายให้คนอื่นฟัง พบว่า สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายจากความรู้สึกด้อยค่า และสร้างความเพลิดเพลินใจได้ สำหรับผู้สนใจที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาผู้ที่มีความต้องการพิเศษ สามารถนำความรู้ดังกล่าวไปประยุกต์ใช้ในการออกแบบกิจกรรม เพื่อเสริมสร้างเครื่องมือในการช่วยเยียวยาใจจากความรู้สึกด้อยค่าสำหรับผู้ที่มีความต้องการพิเศษทางสายตา ทางร่างกาย และการเคลื่อนไหว รวมไปถึงบุคคลทั่วไปที่ต้องเผชิญกับความทุกข์ใจจากความรู้สึกด้อยค่าได้

2. ข้อเสนอแนะในการทําวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ผลการศึกษาการดูแลใจตนเองจากความรู้สึกด้อยค่าด้วยการระบายความรู้สึกให้คนรอบข้างฟัง หากมีการนำมาศึกษาวิจัยต่อในอนาคต สามารถนำมาเป็นข้อมูลในการวิจัยเชิงทดลองสร้างโปรแกรมเสริมทักษะการรับฟังสำหรับผู้ดูแลหรือคนใกล้ชิดผู้ที่มีความต้องการพิเศษ เพื่อเป็นการเพิ่มพูนความสามารถในการรับฟัง และเน้นย้ำให้เห็นถึงความสำคัญของการรับฟังซึ่งกันและกันระหว่างคนในครอบครัว และคนใกล้ชิดในช่วงที่ต้องเผชิญกับความยากลำบากทางจิตใจ

2.2 จากผลการศึกษาในงานวิจัยนี้ทำให้เห็นว่า ผู้ที่มีความต้องการพิเศษมีวิธีที่หลากหลายในการดูแลจิตใจตนเองเมื่อต้องเผชิญกับความรู้สึกด้อยค่า ทั้งการทำความเข้าใจ ตระหนักรู้ในตนเอง ด้านความคิดและอารมณ์ต่อสถานการณ์ที่เผชิญ และการแสดงออกทางพฤติกรรมต่าง ๆ หากมีการศึกษาวิจัยในอนาคต ข้อมูลนี้สามารถนำไปทำการศึกษาเชิงปริมาณเพื่อหาความสัมพันธ์เชิงสาเหตุเกี่ยวกับปัจจัยต่าง ๆ เช่น ครอบครัว เพื่อน สิ่งแวดล้อม และการตระหนักรู้ภายในตนเอง ที่ส่งผลให้การดูแลจิตใจมีประสิทธิภาพ สามารถเยียวยาใจ และพยามรู้สึกด้อยค่าได้ โดยความรู้จากการศึกษาดังกล่าวจะเป็นประโยชน์ในด้านองค์ความรู้ต่อผู้ที่มีความต้องการพิเศษทางสายตา และผู้ที่มีความต้องการพิเศษทางด้านอื่น ๆ รวมถึงผู้ดูแลหรือองค์กรที่เกี่ยวข้องในการสนับสนุนดูแลผู้ที่มีความต้องการพิเศษในการส่งเสริมการดูแลจิตใจเมื่อต้องเผชิญความรู้สึกด้อยค่า และการอยู่กับความทุกข์ใจเมื่อต้องเผชิญความรู้สึกด้อยค่า

เอกสารอ้างอิง

- กัญญาวิณัฏ โหมขาว, วชิรินทร์ ช่างประดับ, และวลัยนารี พรหมลา. (2563). อิทธิพลของจิตวิทยาเชิงบวก ความรอบรู้ด้านสุขภาพจิตต่อความสามารถในการดูแลตนเองด้านจิตใจของประชาชนในตำบลท่าข้าม อำเภอบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา. *วารสารกองการพยาบาล*, 47(3), 57-70. <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/JND/article/view/249931/169061>
- กิตติทัต แสงส่ง และภัทรกร มุขศรีนาค. (2567). แนวทางการดูแลตนเองของนักจิตวิทยาการปรึกษา. *วารสารสุขภาพกับการจัดการสุขภาพ*, 10(2), 12-25. <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/slc/article/view/272960/185375>
- จิตติมา เจือไทย. (2551). *การสร้างอัตลักษณ์ตัวตนของคนพิการ* [ปริญญานิพนธ์ดุขภูบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ]. http://thesis.swu.ac.th/swudis/Dev_Ed/Jittima_J.pdf
- ชวัลรัตน์ ทวโรจน์. (2560). *การวิเคราะห์บุคลิกภาพขององค์กร ทาร์คอฟสกี ผ่านภาพยนตร์เรื่อง The mirror* [ภาควิชาศิลปศาสตรบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์]. TU digital collection. https://digital.library.tu.ac.th/tu_dc/frontend/Info/item/dc:183763
- ถิรวรินทร์ บุญญาพิพรรณ, ขมพูนุท ศรีจันทร์นิล, และดลดา วงศ์ธีระธรณ์. (2566). สิ่ง чтоช่วยให้ก้าวผ่านการฆ่าตัวตาย: มุมมองจากผู้หญิงที่ก้าวผ่านการฆ่าตัวตาย. *วารสารพุทธจิตวิทยา*, 8(2), 243-256. <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/jbp/article/view/268977>
- ทิพาภรณ์ เยสุวรรณ์, ปรีชา อุบโยคิน, และเทิดชัย ชีวะเกตุ. (2555). คนพิการชาวไท: กระบวนการติตราและการปรับตัว. *วารสารเวชศาสตร์ฟื้นฟู*, 22(2), 51-57. <https://www.rehabmed.or.th/main/wp-content/uploads/2015/01/L-340.pdf>
- ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ เรื่อง กำหนดประเภทและหลักเกณฑ์ของคนพิการทางการศึกษา พ.ศ. 2552. (2552). ราชกิจจานุเบกษา. เล่มที่ 12 ตอนพิเศษ 80 ง. หน้า 45-47.
- พระราชบัญญัติส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ พ.ศ. 2550. (2550). ราชกิจจานุเบกษา. เล่มที่ 124 ตอนที่ 61 ก. หน้า 8-24.
- พัชรี ศุภดิษฐ์. (2551). *อิทธิพลของการเปรียบเทียบทางสังคมและรายได้ต่อความสุขเชิงอัตวิสัย* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย]. Chulalongkorn University Intellectual Repository. <https://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/21590>
- พารุณี วงษ์ศรี และทีปทัศน์ ชินตาปัญญากุล. (2561). การประยุกต์ใช้ทฤษฎีของโอเร็มกับการดูแลและการให้คำแนะนำผู้ป่วยที่มีภาวะหัวใจล้มเหลว. *พยาบาลตำรวจ*, 10(1), 209-219. <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/policenurse/article/view/132208/99590>
- มันทนาวดี ต้นสกุล. (2552). *ความหมายของชีวิตในทัศนะผู้พิการทางสายตา* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่]. Digital Research Information Center. <https://dric.nrct.go.th/index.php?/Search/SearchDetail/223862>

- ยุรดา สีนสวัสดิ์. (2566). ประสบการณ์การจัดการความเครียดจากการทำงานของนักเขียน [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย]. Chula Digital Collection. <https://digital.car.chula.ac.th/chulaetd/10392/>
- ศรัณยา ยอดสุด. (2553). ความสามารถในการดูแลตนเองด้านจิตใจและพฤติกรรมป้องกันโรคของผู้สูงอายุ [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ]. Srinakharinwirot University Institutional Repository. <https://ir.swu.ac.th/jspui/handle/123456789/972>
- สร้อยญา เตรรัตน์. (2559). ผัสสะกับการใช้ชีวิตของคนตาบอด [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์]. TU Digital Collections. https://digital.library.tu.ac.th/tu_dc/frontend/Info/item/dc:91433
- แอน มหาคิตะ. (2560). การเห็นคุณค่าในตนเองและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักกีฬาพิการที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาทหารอากาศ ครั้งที่ 8 ที่ประเทศสิงคโปร์. *วารสารวิชาการสถาบันพลศึกษา*, 9(3), 213-228. <http://digital.nlt.go.th/dlib/items/show/8753?>
- Jessup, G. M., Bundy, A. C., & Cornel, E. (2012). To be or to refuse to be? Exploring the concept of leisure as resistance for young people who are visually impaired, *Leisure Studies*, 32(2), 191-205. <https://doi.org/10.1080/02614367.2012.695388>
- Kef, S., & Dekovic, M. (2004). The role of parental and peer support in adolescents well-being: A comparison of adolescents with and without a visual impairment. *Journal of Adolescence*, 27(4), 453-466. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2003.12.005>
- Lestari, R., & Fajar, M. (2020). Gratitude, self-esteem and optimism in people with physical disabilities. *Prizren Social Science Journal*, 4(2), 14-21. <https://prizrenjournal.com/index.php/PSSJ/article/view/150>
- Lourens, H., & Swartz, L. (2016). Experiences of visually impaired students in higher education: Bodily perspectives on inclusive education. *Disability and Society*, 31(2), 240-251. <https://doi.org/10.1080/09687599.2016.1158092>
- Nelson, M. (2021, October 15). *You should talk about your problems more here are some instructions for self-disclosure*. Psychology Today. https://www.psychologytoday.com/us/blog/how-to-be-a-burden/202110/you-should-talk-about-your-problems-more?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTEAAAR1j8QAC4XsVkAjXgmuuP-uBugl5MMdti8qSf376j4U474hbl6lyQL0KnEI_aem_nFfhSuTXGyqCjLYKZxE-QA

- Salloum, A., Kondrat, D. C., Johnco, C., & Olson, K. R. (2015). The role of self-care on compassion satisfaction, burnout and secondary trauma among child welfare workers. *Children and Youth Services Review*, 49, 54-61. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.12.023>
- Thahane, L. N. (2002). *The life-world of visually impaired adolescents: An educational guidance perspective* [Thesis Master of Education, University of Johannesburg]. UJContent. <https://hdl.handle.net/10210/6992>
- Tjahyani, A. P. (2024). Feelings of inferiority in adolescents and implications for guidance and counseling services: A literature review. *Consilium: Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan*, 11(1), 1-9. <https://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/consilium/article/view/13969>
- Tran, V., Szabo, A., Ward, C., & Jose, P. E. (2023). To vent or not to vent? The impact of venting on psychological symptoms varies by levels of social support. *International Journal of Intercultural Relations*, 92(2023), 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2022.101750>
- Yang, J., & Milliren, A. (2009). *The psychology of courage*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203893517>
- Zur, H. B., & Debi, Z. (2005). Optimism, social comparisons, and coping with vision loss in Israel. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 99(3), 151-164. <https://doi.org/10.1177/0145482X0509900304>