

การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ติดเชื้อเอชไอวี : กรณีศึกษากลุ่มอาสาสมัครผู้ติดเชื้อเอชไอวี



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

มิถุนายน 2555

การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ติดเชื้อเอชไอวี : กรณีศึกษากลุ่มอาสาสมัครผู้ติดเชื้อเอชไอวี



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

มิถุนายน 2555

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ติดเชื้อเอชไอวี : กรณีศึกษากลุ่มอาสาสมัครผู้ติดเชื้อเอชไอวี



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว

มิถุนายน 2555

สุคนธา เสนะวัต. (2555). การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ติดเชื้อเอชไอวี : กรณีศึกษากลุ่มอาสาสมัครผู้ติดเชื้อเอชไอวี. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทศพร มณีศรีขำ.

การศึกษา “การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ติดเชื้อเอชไอวี : กรณีศึกษากลุ่มอาสาสมัครผู้ติดเชื้อเอชไอวี” มีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษา การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยติดเชื้อเอชไอวีในช่วงระยะต่างๆ ตั้งแต่ยังไม่พบว่าติดเชื้อเอชไอวี ความรู้สึกต่อคุณค่าเมื่อพบว่าติดเชื้อเอชไอวี การดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปเมื่อต้องติดเชื้อเอชไอวี และการสร้างคุณค่าใหม่เมื่อผ่านพ้นภาวะวิกฤตจากการติดเชื้อเอชไอวี การศึกษานี้ผู้วิจัยได้ใช้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่มีคุณลักษณะดังกล่าวทั้ง 3 ระยะเป็นจำนวน 5 ราย ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้เทคนิควิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก

การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ติดเชื้อเอชไอวี : กรณีศึกษากลุ่มอาสาสมัครผู้ติดเชื้อเอชไอวี ก่อนที่จะรับรู้ว่ามีเชื้อเอชไอวีนั้น ผู้ติดเชื่อนั้นประกอบอาชีพแตกต่างกัน ทุกคนมีความภาคภูมิใจในอาชีพและการดูแลรับผิดชอบครอบครัวเป็นอย่างดี มีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกันการขาดความรู้ความเข้าใจในการป้องกันทางเพศสัมพันธ์ และเมื่อต้องเป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวี

ผลการศึกษาครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่า ก่อนที่จะรับรู้ว่ามีเชื้อเอชไอวีนั้น ผู้ติดเชื้อต่างมีการประกอบอาชีพแตกต่างกัน ทุกคนมีความภาคภูมิใจในอาชีพและการดูแลรับผิดชอบครอบครัวเป็นอย่างดี มีรูปแบบการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกัน ขาดความรู้ความเข้าใจในการป้องกันทางเพศสัมพันธ์ และเมื่อต้องเป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวีทำให้คุณค่าที่เคยมีลดน้อยหรือหายไป ทำให้ความสามารถในด้านต่างๆ ลดลง อันเนื่องมาจากความรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง หมดกำลังใจ จากการเป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวี และสามารถสร้างคุณค่าใหม่ให้กับตนเองและยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ด้วยกำลังใจจากครอบครัว เพื่อนร่วมงาน ทีมผู้ให้คำปรึกษาที่มีความเข้าใจผู้ติดเชื้อเอชไอวี มีความรู้เรื่องเอดส์ ถึงการดูแลสุขภาพ หรือการรักษาด้วยยาต้านไวรัส และสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ เป็นปัจจัยสนับสนุนให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีได้มีกำลังใจในการรักษาและกลับมาดำเนินชีวิตให้เป็นปกติเหมือนเดิม ในขณะที่เดียวกันผู้ติดเชื้อเหล่านี้ได้ใช้ประสบการณ์จากการเป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวี สร้างคุณประโยชน์ ให้กับสังคมโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน ซึ่งนับว่าเป็นการเห็นคุณค่าใหม่ที่ได้จากการผ่านพ้นภาวะวิกฤตของการเป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวี

SELF ESTEEM IN THE HIV INFECTED: A CASE STUDY HIV VOLUNTEER GROUP

AN ABSTRACT

BY

SUKONTHA SENAWAT



Presented in Partial Fulfillment of the Requirement for the
Master of Education Degree in Guidance and Counseling Psychology
at Srinakarinwirot University

June 2012

Sukontha Senawat. (2012). *Self esteem in the HIV infected : A case study HIV volunteer group*. Master's Project, M.Ed (Guidance and counseling Psychology). Bangkok: Graduate School,Srinakharinwirot University. Project Advisor: Asst.Prof.Dr.Totsaworn Maneesrikum .

This research was to study about the low self-esteem of the HIV infected : A case study HIV volunteer group. In undisclosed phase, low self-esteem when the HIV patients is discovered, and building self-esteem after the patient has learned he or she is HIV infected. This research involved 5 patients who had been diagnosed as being HIV infected. They had gone through antiretroviral treatment .The researcher uses the Qualitative Research method by using the in-depth Interview technique.

The results revealed that: Prior to being diagnosed with the HIV virus, patients were described as having high self-esteem, with professional skills, and being able to take care of the family. This was reflected in those who had not yet been diagnosed successfully undertaking their roles. The patient's self-esteem is reported to decrease after the diagnoses of HIV infection. The results recorded a decrease in their abilities and motivation. This would be due to the patients personal grieving due to awareness of their own mortality, fear and hopelessness after being diagnosed as being infected with HIV. Factors supporting patients to re gain their self esteem are families, colleagues, teams of healthcare workers, and having a spiritual anchor. These supporting factors assist the patients to continue to live their lives accepting the diagnosis. Whilst doing this, the patients use their experience of living with HIV to contribute to the society without expecting anything in return, which is counted as the new self-esteem after the HIV infected crisis.

ประกาศคุณูปการ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงในความกรุณาของ ผศ.ดร.ทศพร มณีศรีขำ ประธานกรรมการควบคุมสารนิพนธ์และเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ อาจารย์ ดร.พิศมัย รัตน์โรจน์สกุล และ อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ กรรมการสอบสารนิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆในทุกขั้นตอนของสารนิพนธ์ด้วยความเอาใจใส่ จนทำให้สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้อย่างสมบูรณ์และทรงคุณค่า ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณอย่างสูง สำหรับ ผศ.ดร.ทศพร มณีศรีขำ และอาจารย์ ดร.พิศมัย ที่ได้ให้กำลังใจ ให้คำปรึกษา และกรุณาเสียสละเวลาอันมีค่าเพื่อให้ความรู้ คำแนะนำและเป็นที่ปรึกษาที่ดีแก่ผู้วิจัยตลอดมา

ขอขอบพระคุณกรณีศึกษาทุกท่านที่ได้เสียสละเวลาอันมีค่า ที่ได้กรุณาถ่ายทอดเรื่องราวต่างๆที่เกิดขึ้นจากการเป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวีด้วยความเต็มใจและเสียสละ เพื่อความสมบูรณ์ในการทำสารนิพนธ์ฉบับนี้

ขอขอบคุณเพื่อนๆ ทุกคนที่ให้กำลังใจ ห่วงใยช่วยเหลือ แนะนำและให้คำปรึกษาตลอดระยะเวลาที่ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยจนสารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดีอันจะเป็นประโยชน์แก่ผู้ศึกษาต่อไป

สุดท้ายนี้ คุณประโยชน์และคุณความดีอันจะพึงเกิดจากสารนิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบบูชาคุณแต่บิดามารดา ครูบาอาจารย์และผู้มีอุปการะคุณทุกท่านด้วยความจริงใจตลอดไป

สุคนธา เสนะวัต

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	1
ความสำคัญของการศึกษา.....	3
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	3
นิยามศัพท์ที่ใช้ในการศึกษา.....	3
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	5
ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	5
องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	7
พัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	9
การส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	10
ลักษณะบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ.....	11
แนวคิดกับการสนับสนุนทางสังคม.....	14
ความหมายของการสนับสนุนทางสังคม.....	14
ประเภทของการสนับสนุนทางสังคม.....	15
ความสำคัญของการสนับสนุนทางสังคม.....	16
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง.....	17
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับโรคเอดส์.....	18
ความรู้เกี่ยวกับโรคเอดส์.....	18
ลักษณะและระยะของโรคเอดส์.....	19
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	20
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการดูแลตนเอง.....	21
การดูแลตนเองของผู้ติดเชื้อเอชไอวี.....	22
ผลกระทบของผู้ติดเชื้อเอชไอวี.....	24
แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต.....	27
คุณภาพชีวิตของผู้ติดเชื้อเอชไอวี.....	28
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	29

สารบัญ

บทที่	หน้า
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	31
แหล่งข้อมูล.....	31
วิธีการศึกษารายกรณี.....	32
การบันทึกข้อมูล.....	33
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	33
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	34
กรณีศึกษาที่ 1.....	35
กรณีศึกษาที่ 2.....	41
กรณีศึกษาที่ 3.....	48
กรณีศึกษาที่ 4.....	52
กรณีศึกษาที่ 5.....	56
5 สรุป อภิปรายผลการวิจัย.....	61
การเห็นคุณค่าในตนเองของก่อนที่จะติดเชื้อเอชไอวี.....	61
การต่อคุณค่าในตนเองเมื่อพบว่าติดเชื้อเอชไอวี.....	62
การสร้างคุณค่าใหม่เมื่อผ่านพ้นภาวะวิกฤตจากการติดเชื้อเอชไอวี.....	65
การนำกระบวนการทางจิตวิทยาคำปรึกษาไปใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้.....	67
ข้อเสนอแนะ.....	67
ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	68
บรรณานุกรม.....	69
ภาคผนวก.....	73
ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์.....	77

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ปัญหาโรคเอดส์ได้ส่งผลกระทบต่อทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ติดเชื้อเอชไอวี ผู้ติดเชื้อเอชไอวีนับเป็นภาระที่หนักหน่วงของครอบครัว ชุมชน และสังคม (คณะกรรมการแห่งชาติว่าด้วยการป้องกันและแก้ไขปัญหาเอดส์. 2544: 1) นอกจากนั้นสถานการณ์ในปัจจุบันที่ยังไม่มียา หรือวิธีการรักษาโรคเอดส์ให้หายขาดได้ วิธีที่ใช้อยู่เป็นเพียงการรักษาตามอาการหรือภาวะแทรกซ้อนเท่านั้นผู้ป่วยจะเสียชีวิตช้าหรือเร็วขึ้นอยู่กับความรุนแรงของโรคและการดูแลสุขภาพของตนเอง ยิ่งทำให้ปัญหาเอดส์มีความรุนแรงมากยิ่งขึ้น และเมื่อบุคคลได้รับเชื้อเอชไอวีจะก่อให้เกิดผลกระทบที่รุนแรงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม ทั้งนี้เนื่องจากไวรัสเอชไอวีจะส่งผลทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันของร่างกายลดต่ำลง โดยเชื้อจะทำลายเซลล์เม็ดเลือดขาวซึ่งจะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย แต่ในระยะเริ่มแรกผู้ติดเชื้อเอชไอวีจะไม่แสดงอาการแต่ต่อมาเมื่อภูมิคุ้มกันเสื่อมมากขึ้น ผู้ติดเชื้อเอชไอวีจะเริ่มเจ็บป่วยจากการติดเชื้อฉวยโอกาส โรคแทรกซ้อนจากเชื้อฉวยโอกาสทั้งหลายมีผลกระทบด้านจิตใจ ซึมเศร้า รับรู้ถึงการสูญเสีย การไม่ยอมรับของสังคม (Korniewicz, O'Brien; & Larson. 1990) นอกจากนี้ผู้ติดเชื้อเอชไอวี ยังส่งผลกระทบต่อด้านครอบครัวและเครือญาติ ต้องเป็นภาระในการดูแลทั้งการดูแลสุขภาพร่างกาย ภาระค่าใช้จ่ายของการรักษา ประกอบกับเอดส์เป็นโรคติดต่อร้ายแรง(Holzemer. 2002) จึงทำให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีเป็นที่รังเกียจของผู้คนในสังคมเป็นผลทำให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีต้องอยู่อย่างทุกข์ทรมาน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม อาจสูญเสียสัมพันธภาพที่เคยมีกับบุคคลอื่นทำให้ต้องแยกตัวออกจากสังคม รู้สึกตนเองมีมลทินหรือตราบาป (จุฬารัตน์ สุริยาทัย. 2547) ทำให้ผู้ป่วยที่ติดเชื้อเอชไอวีมีการเห็นคุณค่าในตนเองลดน้อยลงในการปรับตัวที่จะดำเนินชีวิตอย่างปกติ ประกอบกับผู้ป่วยยังขาดการดูแลสุขภาพ ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับบุคคลทั้งในภาวะปกติและเจ็บป่วย โดยเฉพาะผู้ติดเชื้อเอชไอวี จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการดูแลสุขภาพที่ถูกต้อง (สำนักโรคเอดส์ วัณโรค และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์. 2549) ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม จึงจะทำให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพและไม่เป็นผู้แพร่กระจายเชื้อโรคเอดส์ไปยังผู้อื่น การสนับสนุนในการสร้างขวัญและกำลังใจเพื่อให้ผู้ป่วยสามารถดูแลสุขภาพตนเองได้ เป็นแนวทางที่สอดคล้องกับนโยบายแผนป้องกันและแก้ไขปัญหาเอดส์แห่งชาติ (คณะกรรมการแห่งชาติว่าด้วยการป้องกันและแก้ไขปัญหาเอดส์. 2544: 1) ที่เน้นการมีส่วนร่วมระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชนในการป้องกันและแก้ปัญหาเอดส์ โดยการส่งเสริมให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้นเพื่อสร้างขวัญและกำลังใจให้มี

การดูแลตนเอง สามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข ป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนและชะลอการ พัฒนาของโรคให้ช้าลง การติดเชื้อเอชไอวีจึงเป็นสิ่งที่ผู้ติดเชื้อเอชไอวีต้องเผชิญและปรับตัว โดยหา วิธีที่จัดการตนให้ดำรงชีวิตอยู่ได้ โดยจะสามารถจัดการกับความเจ็บป่วยของตนเองได้เหมาะสม เพียงใด เป็นผลมาจากความสามารถในการเผชิญความเจ็บป่วยนั้น บุคคลที่สามารถเผชิญกับการ ติดเชื้อเอชไอวีได้มีการปรับแผนการดำเนินชีวิตของตนเอง อดทนและทนต่อสถานการณ์ที่ตึงเครียด ได้ ความเข้มแข็งอดทนเกี่ยวกับสุขภาพเป็นปัจจัยภายในที่สำคัญ จะช่วยให้บุคคลสามารถป้องกัน เหตุการณ์ หรือสถานการณ์ที่ตนรับรู้ว่ามีผลคุกคามต่อภาวะสุขภาพ และช่วยให้สามารถต่อต้าน ความเครียดอันเนื่องมาจากการเผชิญกับการเจ็บป่วย ส่งผลให้บุคคลสามารถดำรงไว้ซึ่งภาวะ สุขภาพของตนเองภายใต้การเผชิญกับความเจ็บป่วย ที่มาคุกคามชีวิต และแนวทางในการดูแล ตนเองเพื่อให้เกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าแห่งตนนั้น ผู้ที่ติดเชื้อเอชไอวียังสามารถทำประโยชน์ให้กับ สังคม และพบว่า ความเข้มแข็งอดทนเกี่ยวกับสุขภาพไม่เพียงแต่จะช่วยให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีมี คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นเท่านั้น ยังมีผลให้พัฒนาการของโรคให้ช้าลง ลดการเจ็บป่วยและเสียชีวิตจาก โรคเอดส์ เพื่อไม่ให้เชื้อไวรัสเอชไอวี มีการตีอียา และมีชีวิตที่ยืนยาว มีคุณภาพชีวิตที่ดี (บัวเรียน พิมพ์ทอง. 2548)

ดังนั้นเมื่อบุคคลเหล่านี้สามารถคงไว้ซึ่งภาพลักษณ์ที่ดีของตน และความสมดุลทาง อารมณ์และสัมพันธภาพระหว่างบุคคลอื่น และผู้ติดเชื้อเอชไอวีส่วนใหญ่จะรับรู้ภาวะสุขภาพของ ตนเองว่าแข็งแรง ส่วนน้อยที่รับรู้ว่าคุณอ่อนแอ ส่วนการรับรู้ว่าคุณสมบูรณ์เต็มทีพบเฉพาะใน กลุ่มที่มีความเข้มแข็งอดทนเกี่ยวกับสุขภาพในระดับสูงเท่านั้น การรับรู้ภาวะสุขภาพของตนเอง เช่น ความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน และการประกอบอาชีพ หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง และ มีการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพตนเอง โดยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ มีการผ่อนคลาย อารมณ์ ด้วยธรรมะหรือสวดมนต์ทำสมาธิ ผู้ติดเชื้อเอชไอวีส่วนใหญ่คิดว่าการติดเชื้อเอชไอวีทำให้ ชีวิตสูญเสียคุณค่าในตนเอง แต่ยังมีผู้ติดเชื้อเอชไอวี อีกจำนวนหนึ่งที่ไม่ได้คิดเช่นนั้นและสามารถ ปรับวิธีคิดจากการที่ได้รับเชื้อเอชไอวีมานั้นทำให้ตนเองรู้เท่าทันโรค และผู้ติดเชื้อเอชไอวีบางราย กลับคิดว่าตนเองยังมีความสามารถและมีโอกาสได้ทำประโยชน์ให้กับสังคม มีการดูแลสุขภาพ ตนเองมากขึ้น รวมถึงคิดว่าตนเองสามารถเอาชนะการติดเชื้อเอชไอวีได้คือยังสามารถมีชีวิตอยู่โดย มีเชื้อเอชไอวีอยู่ในร่างกาย (จามจุรี แซหลู่. 2543) มีความสุขและสามารถชนะใจบุคคลที่เคยรังเกียจ ดังเช่น คุณแก้ว ไดอารี่ ซึ่งเป็นผู้หนึ่งที่ติดเชื้อเอชไอวีมาร่วม 10 ปียังสามารถทำประโยชน์ให้กับ สังคมได้อีกมากโดยการเปิดเว็บบอร์ดเพื่อให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่ประสบปัญหาต่าง ๆ เข้ามาเพื่อ แลกเปลี่ยนความคิดและให้กำลังใจซึ่งกันและกันระหว่างผู้ติดเชื้อเอชไอวี, “คุณน้อย” ผู้ที่รู้ว่าติด เชื้อมากกว่า 14 ปี เธอเป็นแกนนำผู้ติดเชื้อเอชไอวีอาสาที่มาทำงานที่เครือข่ายฯ เพราะอยาก ให้เพื่อน ๆ มีโอกาสที่จะมีชีวิตอยู่ได้นาน ๆ เหมือนตัวเองที่ผ่านมากเคยป่วยมาแล้ว แต่ยังแข็งแรงได้ เหมือนเดิม แล้วปัจจุบันนี้ก็มีความสุขกับการเป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวี อาจจะบอกว่าชอบคุณเอดส์ก็ ได้ที่ทำให้เรามีชีวิตใหม่ ทำให้เราเข้าใจชีวิตมากขึ้นจนปัจจุบันเรียนรู้ที่จะอยู่อย่างไรให้มีความสุข (แหล่งที่มา:<http://www.ittirak.com/show.php?No=21214>) และยังมีหลายหน่วยงานที่ก่อตั้งขึ้น

เพื่อให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวี เช่น ชมรมเพื่อนวันพุธ ศูนย์สัมพันธ์สำหรับผู้ติดเชื้อเอชไอวี ภายใต้สภากาชาดไทย เป็นชมรมที่ผู้ติดเชื้อเอชไอวีรวมตัวกัน เพื่อช่วยเหลือผู้ติดเชื้อเอชไอวีด้วยกัน เพื่อให้มีกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน เช่น การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม การเยี่ยมเยียนผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่บ้าน เป็นที่มวิทยากรบรรยายตามหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน และอบรมวิชาชีพให้แก่ผู้ติดเชื้อเอชไอวีเพื่อให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีมีรายได้เสริม ซึ่งสามารถใช้แหล่งประโยชน์ทางสังคมที่มีอยู่ได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ และพบว่าความเข้มแข็งอดทนเกี่ยวกับสุขภาพไม่เพียงแต่จะช่วยให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวี มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นเท่านั้น ยังมีผลให้พัฒนาการของโรคช้าลงด้วย และการดูแลตนเองอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ ย่อมจะลดภาวะปัญหาของครอบครัวและสร้างความผาสุกให้กับชีวิตได้ ก่อให้เกิดผลดีทางด้านจิตใจและอารมณ์ ทำให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีเกิดความรู้สึกมีคุณค่าแห่งตน มีความพึงพอใจในชีวิตและมีความสุขในการดำเนินชีวิตต่อไป

จากประสบการณ์ในการทำงานเป็นพยาบาลวิจัยในโครงการวิจัยยาด้านไวรัสเอดส์ ของศูนย์ประสานความร่วมมือระหว่างไทย ออสเตรเลีย เนเธอร์แลนด์ กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้มองเห็นความสำคัญของความเข้มแข็งอดทนเกี่ยวกับสภาวะสุขภาพว่ามีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้ติดเชื้อเอชไอวีและการมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า การได้รับการยอมรับ กำลังใจที่ดี จากครอบครัว องค์กร สังคม จะทำให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีมีพัฒนาการของโรคช้าลง ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจกลุ่มอาสาสมัครผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่ให้ความสนใจในการดูแลเอาใจใส่สุขภาพของตนเอง มีความเข้มแข็งอดทนจากการเจ็บป่วย และสามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤตในการเป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวี มีความรู้ความเข้าใจในการรักษาด้วยยาด้านไวรัสเอดส์ที่ถูกต้องเพื่อเป็นแนวทางสำหรับผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ที่เกี่ยวข้องกับผู้ติดเชื้อเอชไอวีต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่เห็นคุณค่าในตนเอง โดยศึกษาอย่างเป็นกระบวนการตั้งแต่การรับรู้ภาวะสุขภาพตั้งแต่ได้รับรู้ว่าติดเชื้อเอชไอวี และการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนไปภายหลังจากการติดเชื้อเอชไอวี การดูแลส่งเสริมสุขภาพตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นและวิธีการปรับตัวในการใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ความสำคัญของการศึกษา

ผลการศึกษาครั้งนี้ ทำให้ทราบถึงการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ติดเชื้อเอชไอวี เริ่มตั้งแต่ได้รับเชื้อเอชไอวี และการรับรู้ภาวะสุขภาพ การส่งเสริมการดูแลตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจให้สามารถต่อสู้กับการที่ต้องมีชีวิตอยู่ โดยมีเชื้อเอชไอวีในร่างกายและยังไม่มียาใดที่รักษาให้หายขาดได้ ต้องรับประทานยาด้านไวรัสตลอดชีวิต ตลอดจนวิธีการในการปรับตัวให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และเพื่อเป็นแนวทางแก่ผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่รู้สึกท้อแท้ หหมดกำลังใจในการดำเนินชีวิต และมีความเข้าใจต่อการรักษาด้วยยาด้านไวรัสเนื่องด้วยผลข้างเคียงของยาด้าน

ไวรัสเองก็ส่งผลต่อภาพลักษณ์ต่าง ๆ ทางกายต่อผู้ติดเชื้อเอชไอวีเช่นเดียวกัน เพื่อให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อต่อสู้กับการติดเชื้อเอชไอวี อีกทั้งเพื่อคนที่อยู่รอบข้างจะได้เข้าใจในความรู้สึกของผู้ติดเชื้อเอชไอวีและพร้อมจะให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจให้กับผู้ติดเชื้อเอชไอวี เพื่อให้มีชีวิตอย่างมีความหวังและเห็นถึงคุณค่าชีวิตที่มีต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

เป็นการศึกษาแบบรายกรณี แหล่งข้อมูลในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวี ที่มีเคยมีปัญหการเห็นคุณค่าในตนเองลดลงและขาดกำลังใจในการดูแลตนเองจำนวน 5 ราย โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกดังนี้

1. เป็นผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยโดยการตรวจเลือดจากแพทย์ว่าเป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวี และผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่เคยมีระดับภูมิคุ้มกันต่ำกว่าเกณฑ์ปกติมาก ปัจจุบันมีระดับภูมิคุ้มกันที่อยู่ในเกณฑ์ปกติ (ระดับ CD4 ระหว่าง 200-500 แสดงให้เห็นว่าระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายได้ถูกทำลายแล้ว)
2. เป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวี มาเป็นระยะเวลามากกว่า 5 ปี แต่ปัจจุบันสามารถดำรงชีวิตประจำวันได้เป็นปกติ
3. เป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่สมัครใจที่จะให้ข้อมูล

นิยามศัพท์ที่ใช้ในการศึกษา

1. ผู้ติดเชื้อเอชไอวี หมายถึง ผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าโดยการตรวจเลือดพบว่าได้รับเชื้อเอชไอวีเข้าสู่ร่างกาย ทั้งในระยะที่ไม่มีอาการและมีอาการ
2. การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ติดเชื้อเอชไอวี หมายถึง ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ติดเชื้อเอชไอวี ในด้านการยอมรับตนเอง มีวิธีการในการปรับตัวให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ตลอดจนนำความสามารถที่มีอยู่มาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นได้
3. ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกที่ดีของบุคคลที่มีต่อตนเอง ว่าตนเองเป็นคนที่มีความสามารถ มีความสำคัญ มีการประสบผลสำเร็จในการทำงาน รวมทั้งการยอมรับ การเห็นคุณค่าจากคนในสังคมที่มีต่อตน ตลอดจนการมีเจตคติที่ดีต่อตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเอง มองตนเองในทางที่ดี และจะทำให้เกิดความรู้สึกกับบุคคลอื่นในทางที่ดี

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษารายกรณีของผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่เห็นคุณค่าแห่งตน ในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษารวบรวมเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อประกอบการศึกษา ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

- 1.1 ความหมายและลักษณะสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง
- 1.2 องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง
- 1.3 การส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง
- 1.4 ลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ
- 1.5 แนวคิดเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม
- 1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโรคเอดส์

- 2.1 ความรู้เกี่ยวกับโรคเอดส์
- 2.2 นิยามศัพท์เฉพาะ
- 2.3 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการดูแลตนเอง
- 2.4 การดูแลตนเองของผู้ป่วยเอดส์
- 2.5 การสร้างขวัญและกำลังใจของผู้ป่วยเอดส์
- 2.6 แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต
- 2.7 คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยเอดส์

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

1.1 ความหมายของและลักษณะสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง

หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลซึ่งมีต่อตนเอง ทั้งทางด้านบวกและลบ โดยการประเมินตนเอง จาก ความสามารถ การประสบความสำเร็จในชีวิต ความมีคุณค่า และการมีประโยชน์ต่อสังคม ได้รับการยอมรับจากครอบครัว เพื่อน และสังคม

แพลลาดีโน(Palladino.1989: 12-13; Palladino. 1940: 3-4) กล่าวว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่ไม่คงที่เปลี่ยนแปลงตามความรู้สึกและประสบการณ์ โดยมีความหมายได้หลากหลายคือ

1. เป็นความเชื่อในตนเอง และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง
2. ความสามารถในการมองโลกตามความเป็นจริง และมองโลกในทางที่ดี
3. ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนที่จะเปลี่ยนแปลงให้ชีวิตดีขึ้น
4. ความสามารถที่จะเข้าใจลักษณะที่อ่อนแอของตนเอง และทำการพัฒนาจุดอ่อนให้ดีขึ้น
5. การรู้และการยอมรับตนเอง
6. การตระหนักถึงลักษณะเด่น และภูมิใจในลักษณะเด่นของตนเอง
7. การเชื่อในคุณค่า และนับถือในความสามารถของตนเอง
8. การมองสิ่งต่างๆ ในแง่ดี และเชื่อมั่นในความสามารถของตนในการทำสิ่งใหม่ๆ ได้
9. ความสามารถในการประเมิน และประยุกต์ใช้ทักษะด้านต่างๆ ให้เกิดประโยชน์

ขึ้น

สูงสุด

10. เข้าใจว่าตนมีคุณค่าในตนเองและต่อบุคคลอื่น
11. การยอมรับในตนเอง และมีการออกแบบชีวิตให้เป็นไปตามที่ตนต้องการ

มาสโลว์ (Maslow. 1970: 90) ได้ให้ความหมายว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นความต้องการในขั้นที่ 4 ซึ่งเป็นความต้องการของมนุษย์ทุกคน กล่าวคือ นอกจากมนุษย์จะมีความต้องการในขั้นพื้นฐาน ได้แก่ ความต้องการทางด้านร่างกาย ความปลอดภัย ความรัก และการมีส่วนร่วมแล้ว ยังมีความต้องการความภาคภูมิใจในตนเอง และเมื่อได้รับการตอบสนองในขั้นนี้เป็นอย่างดีแล้ว จะทำให้มนุษย์แสวงหาการตอบสนองในขั้นสูงต่อไป

คูเปออร์ สมิธ (Tharenou.1979: 317 citing Coopersmith.1967.The Antecedents of self-Esteem.p4-5) ได้ให้ความหมายของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองว่าเป็นการที่บุคคลพิจารณาตัดสินค่าความสามารถ ความสำเร็จจนตามความเชื่อ ทศนคติและความรู้สึกต่อตนเอง

เบรนเดน (Boggs; & Arnold.1989:66; citing Branden. 1983) สรุปความหมายของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองว่าเป็นกระบวนการทางอารมณ์ในการตัดสิน ประเมินความสามารถและนับถือตนเองในฐานะที่เป็นบุคคลโดยตัดสินตนกับอัตมโนทัศน์

ลาซารัส (Lazarus.1991: 441) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความภาคภูมิใจในงาน ซึ่งเกิดจากการที่บุคคลรับรู้และยอมรับข้อดีของตนเอง และในขณะเดียวกันก็เห็นความสำคัญของข้อดีและคุณลักษณะทางบวกของตนเอง

วาร์เรน (Townsend. 1993: 224; citing Warren.1991.The Praire View.p1) ได้อธิบายไว้ว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองหมายถึงระดับของการเคารพหรือนับถือที่บุคคลมีต่อตนเองและเป็นการวัดคุณค่าที่บุคคลนั้นประเมินความสามารถและการตัดสินใจของตนเอง

ซันดีนและคณะ (Sundeen. et al. 1994: 75) นิยามการเห็นคุณค่าในตนเองว่า เป็นการตัดสินคุณค่าของตนเอง โดยการประเมินเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานที่ตั้งไว้ และจากการกระทำของตนเองเมื่อเทียบกับบุคคลอื่น

โจน (Smith; & Mackie.1995: 128; citing Jones.1990) ได้กล่าวว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นการประเมินความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองทั้งด้านบวกและด้านลบ

พจนาน โสกันภัย (2546: 33 อ้างอิงจาก นภาพร พุ่มพฤษ. 2539: 13) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าแห่งตน เป็นความต้องการของมนุษย์ ที่จะรู้สึกถึงความสำคัญและคุณค่าที่มีอยู่ในตนเอง เป็นความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีค่า มีความสามารถ มีความเชื่อมั่นพร้อมที่จะนำสิ่งเหล่านี้มาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นได้

ณัฐกานต์ ทรัพย์ไพศาล (2547:26 อ้างอิงจากนวลลออ สุภาพผล 2527: 269) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าแห่งตนแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือการเห็นคุณค่าในตนเองจากการยอมรับ นับถือตนเอง (self-respect) บุคคลจะประเมินตนเองออกมาในรูปของทัศนคติ ความเชื่อเกี่ยวกับตนเอง ด้านความสำเร็จ หรือความล้มเหลวในการกระทำสิ่งต่าง ๆ หากประเมินแล้วอยู่ในด้านบวกก็จะเกิดความเชื่อมั่นในคุณค่าแห่งตน มีความเข้มแข็ง ความสามารถเพียงพอที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ อย่างสร้างสรรค์ แต่ถ้าบุคคลประเมินตนเองอยู่ในด้านลบ ก็จะมีปมด้อย วิตกกังวล ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง อ่อนแอ ช่วยตัวเองไม่ได้ และอีกส่วนหนึ่งของการเห็นคุณค่าในตนเอง คือ การเห็นคุณค่าในตนเองจากการยอมรับของผู้อื่น เกิดขึ้นจากการที่ผู้อื่นให้การยอมรับ โดยดูจากพฤติกรรม การตอบสนองของ บิดา มารดา ญาติพี่น้อง และเพื่อนรุ่นเดียวกัน โดยอาศัยความสามารถบางอย่างของบุคคลนั้นประกอบด้วย การมีเกียรติ มีชื่อเสียง มีตำแหน่ง มีอำนาจ ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น และเป็นที่ยกย่องของสังคม

จากข้อมูลเบื้องต้นผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ติดเชื้อเอชไอวีโดยใช้ทฤษฎีของ แพลลลาดีโน ซึ่งทำให้เห็นว่าผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นเป็นบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง มองโลกตามความเป็นจริง มีความเชื่อมั่นว่าความสามารถของตนเองจะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น รับรู้และยอมรับตนเอง และเข้าใจว่าตนเองมีคุณค่าในตนเองและต่อบุคคลอื่น และมีความสามารถที่จะเข้าใจลักษณะที่อ่อนแอของตน และสามารถพัฒนาให้ดีขึ้นได้ การที่บุคคลจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองได้นั้นจะต้องมีองค์ประกอบที่สำคัญที่ส่งผลในเห็นคุณค่าในตนเอง

1.2 องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

คูเปอร์สมิทซ์ (Coopersmith. 1981) แบ่งองค์ประกอบของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองออกเป็น 4 องค์ประกอบ คือ

1. อำนาจ (Power) ได้แก่ ความสามารถมีอิทธิพลต่อบุคคลอื่นในสถานการณ์ต่างๆ
2. ความสำคัญ (Significance) ได้แก่ การได้รับการยอมรับและการมีคุณค่า
3. ความสามารถ (Competence) ได้แก่ ความสามารถในการกระทำในสิ่งที่ต้องการทำ

ได้จนบรรลุผลสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย

4. คุณธรรม (Virtue) ได้แก่ การปฏิบัติตนอย่างมีศีลธรรม จริยธรรม ความเชื่อ และค่านิยมที่เป็นปทัสถานของสังคม

มาสโลว์(Maslow. 1970: 45) กล่าวว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง มี 2 องค์ประกอบ ได้แก่

1. การรู้สึกมีคุณค่าจากตนเอง (Esteem from self) ได้แก่ ความต้องการมีพลัง (Strength) ความสำเร็จ (Achievement) ความสามารถที่พอเพียงสำหรับทำสิ่งต่างๆ (Adequacy) ความเชี่ยวชาญและความสามารถ (Mastery and Competence) ความเชื่อมั่น (Confidence) ความมีอิสระและความเป็นไทแก่ตัว (Independence and Freedom)

2. การได้รับการเห็นคุณค่าจากบุคคลอื่น(Esteem from other) ได้แก่ ความต้องการมีชื่อเสียง มีตำแหน่ง มีเกียรติยศ การได้รับการเอาใจใส่ มีความสำคัญ มีศักดิ์ศรีและได้รับความชื่นชมจากบุคคลอื่น

โคส และสตรับ (Klose; & Tinius.1992; citing Crouch; & Straub.1983) กล่าวว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยผู้ใหญ่ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

1. ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองพื้นฐาน (Basic Self-esteem) เป็นความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองที่เกิดจากประสบการณ์ชีวิตในวัยเด็กโดยเฉพาะประสบการณ์ในครอบครัวจะเป็นความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองที่ดำรงอยู่อย่างมั่นคงและไม่ค่อยเปลี่ยนแปลงเพราะมีพื้นฐานมาจากครอบครัว เป็นพัฒนาการที่เป็นแบบแผนและมีวุฒิภาวะ

2. ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองปฏิบัติการ (Functional Self-esteem) เป็นความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองที่เกิดจากการประเมินจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและเหตุการณ์ต่างๆซึ่งจะเปลี่ยนแปลงได้ตามประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน ภาวะสุขภาพ หน้าที่การงาน และสัมพันธภาพระหว่างบุคคล

เบรนเดน (Reece; & Brandt.1997: 81; citing Branden.1981) กล่าวว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของบุคคลเกิดจากความสัมพันธ์ระหว่าง 2 องค์ประกอบ คือ

1. ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self –Efficacy) เป็นความมั่นใจของบุคคลในการที่จะคิดทำความเข้าใจและตัดสินใจในสิ่งต่างๆได้อย่างเหมาะสม

2. ความนับถือตนเอง (Self –Respect) เป็นความคิด ความรู้สึกเกี่ยวกับความมีคุณค่าของตนเอง

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นว่าการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ติดเชื้อเอชไอวีนั้นจะประกอบไปด้วย องค์ประกอบทั้งภายนอกและภายในตนเองซึ่งจะมีองค์ประกอบตามสภาพแวดล้อม เช่น อารมณ์ สังคม และสิ่งแวดล้อม ทั้งหมดจะมีความสัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่องและมีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของมนุษย์ จากการศึกษาเชิงคุณภาพของฮอลล์ (Hall,1991) พบว่าผู้ติดเชื้อเอชไอวีมีความมุ่งหวังเกี่ยวกับการมีชีวิตที่ดีในอนาคตถึงแม้ว่าอยู่ในฐานะผู้ติดเชื้อเอชไอวี การค้นพบความหมายหรือเหตุผลของการคงอยู่ของชีวิต และการมียาหรือวิธีการรักษาโรคเอชไอวีอื่น ๆ ที่ได้ผล

และการศึกษาในผู้ป่วยเอดส์ ชาย 10 ราย หญิง 10 รายของ โคเวิร์ด(Coword,1994) พบว่าผู้ติดเชื้อเอชไอวีเพศชายมีความมุ่งมั่นที่จะมีชีวิตอยู่ยืนยาว ค้นพบความหมายของการมีชีวิตอยู่จากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของสังคม และการคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพที่ดีระหว่างตนกับบุคคลอื่น สำหรับผู้ติดเชื้อเอชไอวีเพศหญิงมีความมุ่งมั่นว่าจะต้องมีชีวิตอยู่ยืนยาวเพื่อดูแลบุตร และหวังว่าจะมีชีวิตอยู่เพื่อคนที่เขารักและรักเขา การศึกษานี้จึงทำให้ทราบว่าไม่ว่าจะเป็นปัจจัยจากภายนอกหรือภายในต่างก็มีอิทธิพลในการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ติดเชื้อเอชไอวี ดังนั้นเพื่อให้มองเห็นถึงพัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเอง จึงมีปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องที่ทำให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีเกิดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองหลายอย่าง ซึ่งจะกล่าวถึงในเรื่องของ พัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเอง

พัฒนาการของการเห็นคุณค่าในตนเอง

ปัจจัยที่ทำให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ได้แก่

1. การประเมินตนเอง (Self-evaluation) ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองพัฒนามาจากการประเมินตนเอง (Osborne.1996;Swan.1996) การประเมินตนเองมักจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลว บุคคลมักจะมีความภาคภูมิใจในตนเองเมื่อประสบความสำเร็จและรู้สึกอับอายเมื่อประสบความล้มเหลว แต่เป็นที่น่าประหลาดใจว่า บุคคลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง มักจะมีความภาคภูมิใจเมื่อประสบความสำเร็จ แต่กลับไม่รู้สึกอับอายเมื่อประสบความล้มเหลว ผลงานวิจัยระบุว่า บุคคลเหล่านี้ได้พัฒนาแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการประเมินความล้มเหลวว่ามีผลต่อตนเองน้อยที่สุดในทางกลับกันเมื่อบุคคลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ มักจะรู้สึกอับอายเมื่อประสบความล้มเหลว แต่ไม่ค่อยมีความภาคภูมิใจเมื่อประสบความสำเร็จ ซึ่งส่งผลให้บุคคลเหล่านี้ยังคงมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำอยู่เหมือนเดิม

2. ความสำเร็จในสิ่งที่ตนปรารถนา (Success in Valued Domains) บุคคลให้ความสำคัญต่อสิ่งต่าง ๆ ในลักษณะที่แตกต่างกัน สำหรับบางคนคุณลักษณะทางสรีระอาจมีความสำคัญ บางคนอาจให้ความสำคัญกับความสามารถทางกีฬา ในขณะที่บางคนเห็นว่าการประสบความสำเร็จทางวิชาการเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับตน ดังนั้น ความสำเร็จในเรื่องที่ตนตั้งปณิธานไว้ จึงมีความสำคัญต่อบุคคลมากกว่าความสำเร็จในด้านอื่น ๆ นักวิชาการศึกษาพบว่า บุคคลมักให้ความสำคัญแก่ 3 ด้าน ได้แก่ ความสามารถในการทำงาน ทักษะทางสังคม และความสง่างามทางร่างกาย (Heatherton; & Polivy. 1991) อย่างไรก็ตามฮาร์เทอร์ (Harter.1990) กล่าวว่าบุคคลยังให้ความสำคัญกับมิติอื่น ๆ อีกมากและการให้ความสำคัญต่อสิ่งต่าง ๆ จะเปลี่ยนไปตามอายุของบุคคล

3. ค่านิยมของสังคม (Societal Values) ค่านิยมของบุคคลมักสะท้อนค่านิยมของสังคม ค่านิยมของบิดา มารดาและค่านิยมของเพื่อน ค่านิยมบางประการ เช่น วัตถุนิยม ในบางสังคม เช่น สังคมอเมริกันมักจะปลูกฝังค่านิยมกันตั้งแต่วัยเด็กกว่าสามารถเป็นคนรวยได้ และควรที่จะมุ่งสร้างฐานะอย่างเต็มที่ ดังนั้นหากเวลาต่อมาไม่เป็นคนรวยอย่างที่คิดก็อาจส่งผลให้กลายเป็นคนที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ แต่ถ้าไม่มีค่านิยมว่าต้องเป็นคนรวย ก็จะไม่รู้สึกว่าตนมีคุณค่า

ในตนเองต่ำเมื่อไม่ได้เป็นคนรวยเป็นต้น ค่านิยมของบิดา มารดามีความสำคัญ เนื่องจากมักจะมีการปลูกฝังค่านิยมของบิดา มารดาให้กับบุตร กลุ่มเพื่อนก็มีความสำคัญ เพราะเพื่อนมักจะมีอิทธิพลในกลุ่ม ดังนั้น การกระทำที่ไม่สอดคล้องกับค่านิยมของกลุ่มก็ยากที่จะได้รับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

ไม่ว่าจะเป็นผู้ที่มีเชื้อเอชไอวีหรือผู้ที่ไม่ได้มีเชื้อเอชไอวี ต่างมีความคาดหวังของชีวิตที่ไม่แตกต่างกัน ทุกคนล้วนแต่ต่างก็ต้องการอยู่กับครอบครัวที่อบอุ่น อยากรมีชีวิตที่ยืนยาวสุขภาพแข็งแรง ได้รับการยอมรับจากคนในสังคม แต่เมื่อมีเชื้อเอชไอวีเงื่อนไขในชีวิตก็เปลี่ยนไป ซึ่งกลุ่มผู้ติดเชื้อยังต้องการยอมรับของสังคม ถึงเรื่องการปฏิบัติที่ไม่ต่างออกไป ไม่มีการแบ่งแยก ติกรอบ สิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้ติดเชื้อมีความหวังที่จะสามารถยืนอยู่บนสังคมได้ (ประทีป ไชยวงษ์แก้ว, 2550)

อย่างไรก็ตาม ผู้ติดเชื้อจะมีความภาคภูมิใจ และพัฒนาการมองเห็นคุณค่าของตัวเองได้นั้น ต้องมีปัจจัยต่างๆเข้ามาเกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็นการประเมินตนเองเมื่อประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลว ความสำเร็จในสิ่งที่หวังไว้ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของการทำงาน สัมพันธภาพทางสังคม หรือแม้แต่นโยบายทางสังคม และสิ่งต่างๆเหล่านี้จะทำให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงหรือต่ำนั้นแตกต่างกันไป พวกเขาจะก้าวผ่านความทุกข์ได้ ถ้ามีคนรอบข้างที่เข้าใจ ต้องการก้าวผ่านความทุกข์ของตนเองและครอบครัวไปพร้อมกัน ซึ่งสิ่งหนึ่งที่ทำให้อยู่ได้ก็คือ การเข้ามาช่วยเหลือเพื่อน และได้ทำงานเพื่อช่วยเหลือสังคม ทำให้รู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า เพราะพวกเขาต่างพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า อยากรมีคนรัก อยากรแต่งงาน อยากรมีครอบครัว ต้องการชีวิตที่ปกติ ดำเนินชีวิตเหมือนคนอื่น ๆ แม้เชื้อเอชไอวีอาจจะเคยทำลายชีวิตที่ผ่านมาก็ตาม (หนังสือพิมพ์ออนไลน์ ประชาไท, 2550)

1.3 การส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง

บุคคลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงจะเป็นผู้ที่มองโลกในแง่ดีและเต็มไปด้วยความหวัง (Franken; & Prpich. 1996) และมองสิ่งต่างๆในแง่ดี ช่วยให้บุคคลสามารถชื่นชมกับความสำเร็จของตนและหลีกเลี่ยงความอับอายเมื่อไม่ประสบความสำเร็จ ความหวังทำให้บุคคลมีความรู้สึกว่ามีพลังและมีทางเป็นไปได้ที่จะทำอะไรได้สำเร็จตามที่ตนต้องการ (Snyder.et al.1991) ความมีพลังในตนทำให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะริเริ่มสร้างสรรค์กิจกรรมใหม่ มีความกล้าที่จะเผชิญกับอุปสรรคและกล้าที่จะเข้าจัดการกับปัญหาต่างๆความรู้สึกว่ายังมีทางเป็นไปได้ที่จะทำอะไรได้สำเร็จ ช่วยให้บุคคลรับรู้ว่ามีหลายแนวทางที่จะช่วยให้บุคคลบรรลุจุดมุ่งหมาย

ในทางตรงกันข้าม บุคคลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ จะมีลักษณะมองสิ่งต่างๆในแง่ร้ายและสิ้นหวัง (Feanken; & prpich.1996) การที่จะเปลี่ยนลักษณะเหล่านี้ให้กลับไปในทางบวกเป็นเรื่องที่มีการถกเถียงอภิปรายกัน นักวิชาการบางราย เช่น ออสบอร์น (Osborne.1996) กล่าวว่า ถ้าบุคคลต้องการมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง บุคคลจะต้องพยายามแสวงหาจุดเด่นที่สำคัญของตน จุดเด่นที่เป็นหลักนี้จะสามารถทำให้เกิดความภาคภูมิใจและความสำเร็จ

จอห์นสันแอนด์จอห์นสัน (Johnson; & Johnson.1979) ได้เสนอวิธีการเสริมสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองโดยใช้วิธีสร้างเจตคติที่เหมาะสม และเปลี่ยนแปลงเจตคติในทางลบให้กลับมาเป็นเจตคติทางสร้างสรรค์

ส่วนบรูโน (Bruno.1982: 363) กล่าวว่า วิธีการเสริมสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองทำได้ดังนี้

1. การเสนอแนะหรือให้ข้อคิดโดยตรง
2. การสร้างความสำเร็จให้เกิดขึ้นมาก่อน
3. การลดความคาดหวังลง
4. ยุติการประเมินค่าตนเอง

1.4 ลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ

ลักษณะของบุคคลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง

ได้มีนักจิตวิทยาหลายคนที่ได้กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองไว้คล้ายคลึงกัน

คูเปอร์สมิธ(Coopersmith. 1984: 5) กล่าวว่า บุคคลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง จะรับรู้คุณค่าของตนตามความจริง มีความตระหนักในศักยภาพทั้งหมดของตนที่มีอยู่ มีจิตใจเปิดกว้างยอมรับสถานการณ์ต่างๆตามความเป็นจริง และสามารถแสดงออกในสถานการณ์ต่างๆได้อย่างเหมาะสม มีความกระตือรือร้น มีความเชื่อมั่น ในความสามารถของตนว่าจะทำงานจนประสบความสำเร็จได้ มีความเป็นผู้นำ มีความเป็นตัวของตัวเองในการแสดงความคิดเห็นต่างๆ ไม่หวั่นไหวต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มองโลกในแง่ดี มีการประเมินความสามารถ ทักษะทางสังคม และคุณลักษณะอื่นๆของตนอย่างตรงไปตรงมา และรอบคอบมากกว่าที่จะคิดเอาเอง มีความสามารถในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า มีความพึงพอใจประทับใจในตนเอง มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีความวิตกกังวลน้อย ตระหนักในความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและต่อบุคคลอื่น มีความสามารถสร้างความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลและสิ่งแวดล้อม มีความสุขกับชีวิตของตน กล่าวที่รับงานที่ทำทลายความสามารถหรืองานที่แปลกใหม่ ไม่ย่อท้อต่องานที่ยากหรือมีอุปสรรคมาก เต็มใจที่จะได้ทำงานเต็มตามศักยภาพของตน คือ

ลาซารัส(Lazarus. 1991: 441) กล่าวว่า บุคคลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง จะเป็นบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง โดยมีการรับรู้และยอมรับความบกพร่องของตน และในขณะเดียวกันก็ตระหนักและพึงพอใจในความเข้มแข็งและมีคุณสมบัติดี ๆ ที่ตนมีอยู่

ลักษณะสำคัญของผู้ที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงได้แก่ ความภาคภูมิใจ บุคคลรู้สึกภาคภูมิใจเมื่อได้เป็นผู้รับผิดชอบในการสร้างผลงานที่มอบคุณค่าแก่สังคมหรือเป็นบุคคลที่มีค่าต่อสังคม (Mascolo; & Fisher. 1995) สทอร์มและสทอร์ม (Storm; & Storm.1987) กล่าวว่าความรู้สึก

ภาคภูมิใจนี้จัดอยู่ในกลุ่มเดียวกับความรู้สึกทางบวกอื่นๆ เช่น ความรู้สึกเป็นผู้มีชัย การเอาชนะอุปสรรคได้ การประสบความสำเร็จในงาน ความรู้สึกเป็นคนพิเศษ กล้าหาญและเต็มไปด้วยพลัง

ฮาร์เทอร์ (Harter.1990) กล่าวว่า ความภาคภูมิใจของบุคคลทำให้เกิดมีคุณลักษณะที่มีความสัมพันธ์กับการมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง เช่น ความเชื่อมั่นในตนเอง ความเป็นอิสระ ความใฝ่รู้ ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เป็นต้น ความรู้สึกภาคภูมิใจในตน จะทำให้บุคคลรู้สึกว่าคุณค่าตนมีอำนาจ มีพลัง และอาจจะสร้างความเปลี่ยนแปลงให้เกิดขึ้นได้ ความรู้สึกดังกล่าวทำให้บุคคลสามารถรับมือกับสถานการณ์ที่เป็นปัญหาได้ และลักษณะสำคัญอีกประการหนึ่ง คือการยอมรับความบกพร่องของตนเอง ถ้าบุคคลทำตนเป็นคนที่ไม่ยอมรับความผิดพลาดของตนเอง (Perfectionist) ก็มักประสบความสำเร็จกังวลใจอยู่เสมอ ส่วนผู้ที่ยอมรับตนเองได้ว่าตนก็ไม่ได้ดีพร้อมไปหมดทุกอย่างจะสามารถดำเนินชีวิตท่ามกลางความผิดหวังและอุปสรรคได้ดีกว่า

โดยสรุปลักษณะของผู้ติดเชื่อเอชไอวีที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง คือบุคคลที่รับรู้คุณค่าของตนตามความเป็นจริง มีความตระหนักในศักยภาพทั้งหมดของตนที่มีอยู่ มีความภาคภูมิใจในตนเองโดยมีการรับรู้และยอมรับความบกพร่องของตนเอง มีความภาคภูมิใจเมื่อได้เป็นผู้รับผิดชอบในการสร้างผลงานที่มีคุณค่าแก่สังคมหรือเป็นบุคคลที่มีค่าต่อสังคม พร้อมทั้งได้รับการยอมรับความชื่นชมจากการกระทำที่บุคคลต่างเห็นว่ามีความมีประโยชน์ และมองโลกในแง่ดี มีการประเมินความสามารถ ทักษะทางสังคมและคุณลักษณะอื่น ๆ อย่างตรงไป ตรงมา มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีความวิตกกังวลน้อย ตระหนักในความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น มีความสามารถสร้างความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลและสิ่งแวดล้อม มีความสุขกับชีวิตของตนซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ เรนูการ์ ทองคำรอด, 2541 ซึ่งได้ศึกษาความสำคัญในคุณค่าของตนซึ่งจะนำไปสู่การมีความหวังในการมีชีวิตอยู่ต่อไป โดยมีที่มีของความรู้สึกว่าตนเป็นบุคคลที่มีคุณค่า เช่น รับรู้ว่าตนมีภาระในการเลี้ยงดูบุตร การได้ทำประโยชน์โดยการเป็นอาสาสมัครทำงานให้กลุ่มผู้ติดเชื่อเอชไอวี ทำให้มีโอกาสในการทำประโยชน์ให้กับเพื่อนผู้ติดเชื่อเอชไอวีด้วยกัน

ลักษณะของบุคคลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ

บุคคลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำจะมีความรู้สึกอับอายอันเนื่องมาจากการประเมินตนเองว่าขาดความสามารถ และขาดทักษะที่สังคมเห็นว่ามีความสำคัญ

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith.1981: 67-69)บุคคลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ มักใช้กลไกในการป้องกันตนเองในการดำเนินความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น มีความรู้สึกว่าคุณค่าตนไร้ค่าหรือมีค่าเกินความเป็นจริง ทำให้รู้สึกมีปมด้อย ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มีความวิตกกังวลมักเป็นคนเก็บตัว ชอบอยู่เงียบ ๆ ชอบเป็นผู้ฟังมากกว่าที่จะแสดงบทบาทใด ๆ หวาดกลัว ท้อแท้ ไม่มั่นใจ มักตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของคนอื่น กังวลกับคำวิพากษ์วิจารณ์ มีความยุ่งยากใจ ขาดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า ไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ๆ ได้ มักคิดว่าตนไม่มีความสามารถเพียงพอ ขาดทักษะที่เหมาะสม จึงมีบทบาททางสังคมน้อย ส่งผลให้โอกาส

ที่จะประสบความสำเร็จลดน้อยลง มีความอายสูงไม่กล้าปฏิเสธในสิ่งที่ตนไม่ต้องการ กลัวการประเมินและคำตัดสินจากบุคคลอื่นที่มีต่อตน กลัวการเข้าสังคมเพราะคิดว่าตนขาดทักษะทางสังคมที่เหมาะสมจะทำให้เคอะเขิน มักจะนำคำพูดและการกระทำของคนอื่นมาครุ่นคิด มักคิดว่ากลุ่มเพื่อนไม่ให้การยอมรับตนหรือไม่สนใจตน ไม่พยายามที่จะคิดหางานที่อยากหรือท้าทายมาทำ เมื่อพบปัญหาหรืออุปสรรคก็มักจะทิ้งงานนั้น หลีกเลี่ยงการแก้ปัญหา ขาดความยืดหยุ่นจะยึดติดอยู่กับสิ่งที่ตนรู้จักอย่างดีและเคยชิน ดำเนินชีวิตในลักษณะที่คาดหวังผลได้ว่าจะคล้าย ๆ เดิม

ลักษณะสำคัญของบุคคลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ คือ ความอับอาย ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำมิได้หมายความว่า เป็นการขาดหายไปของความภาคภูมิใจในตนเองแต่สภาวะทางอารมณ์ที่เป็นลบ และสภาวะอารมณ์ที่ถือว่าบรรยายสภาพของบุคคลในขณะนั้นได้ดีที่สุด ก็คือความอับอาย (Tangney, Burgraff, & Wagner. 1995)

มาสโคลและฟิชเชอร์ (Mascolo; & Fischer.1995) กล่าวว่า บุคคลจะรู้สึกอับอายเมื่อไม่สามารถที่จะกระทำการสิ่งใด ๆ ได้ตามมาตรฐานของสังคมหรือตามที่บุคคลอื่นเห็นว่าเป็นสิ่งที่ดีและบุคคลจะรู้สึกว่าคุณค่าในตนเองต่ำ

ถึงแม้ว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมักจะลดระดับลงเมื่อบุคคลประสบผลของการกระทำในทางลบหรือประสบความล้มเหลว แต่โดยทั่วไปแล้วระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของบุคคลในแต่ละมิติจะเปลี่ยนแปลงค่อนข้างช้า ทั้งนี้เพราะประสบการณ์เดิมของบุคคลมีบทบาทสูงต่อความเปลี่ยนแปลงของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Heatherton; & Polivy.1991)

อย่างไรก็ตามนักวิชาการบางคนเห็นว่า บางครั้งเมื่อกล่าวถึงการมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ ก็มักใช้อ้างถึงบุคคลที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดระดับลงมาเท่านั้น เช่น บุคคลที่ขาดความมั่นใจในตนเอง บุคคลที่ยังไม่รู้ว่าตนมีความสามารถจะทำอะไรได้บ้าง หรือเข้าใจอะไรได้บ้าง บุคคลที่มีความสงสัยในความสามารถของตน ซึ่งลักษณะดังกล่าวอาจเกิดขึ้นกับใครก็ได้ในแต่ละช่วงจังหวะของชีวิต (Bandura. 1991)

โดยสรุปลักษณะของผู้ติดเชื่อเอชไอวีที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ คือ บุคคลที่มีความรู้สึกว่าคุณค่าในตนเองต่ำ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ขาดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการแก้ไขปัญหา หวาดกลัว ท้อแท้ ไม่มั่นใจ วิตกกังวล ไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นได้ มักใช้กลไกการป้องกันตัวเองในการดำเนินความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น และมักคิดว่าตนไม่มีความสามารถเพียงพอ ขาดทักษะที่เหมาะสม กลัวการประเมินและการตัดสินจากบุคคลอื่นที่มีต่อตน กลัวการเข้าสังคมและมักจะหลีกเลี่ยงการแก้ปัญหา ขาดความยืดหยุ่นและยึดติดอยู่กับสิ่งเดิม ๆ เพื่อเป็นการเสริมสร้างให้ผู้ติดเชื่อเอชไอวีที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ให้มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงได้นั้น การสนับสนุนทางสังคมก็มีส่วนสำคัญในการช่วยให้ผู้ติดเชื่อเอชไอวีมองเห็นคุณค่าในตนเองได้

จากการศึกษาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง อาจสรุปได้ว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสามารถสื่อให้เห็นบุคลิกภาพของบุคคลได้ และมีความสำคัญต่อบุคคลในการที่จะดำเนินชีวิตในสังคมให้เป็นปกติสุข ด้วยความเข้มแข็ง ด้วยใจที่เชื่อมั่น มีสุขภาพจิตดี สามารถรับความกดดันใน

สังคมได้อย่างดี บุคคลต่างต้องการมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง อย่างไรก็ตามการรับรู้คุณค่าในตนเองจะสูงหรือต่ำนั้นขึ้นอยู่กับผลการประเมินความรู้สึกของตนต่อความสามารถในการตอบสนองต่อสภาวะแวดล้อม และผลการประเมินเจตคติและพฤติกรรมที่คนอื่นในสังคมมีต่อตน รวมทั้งอิทธิพลจากปัจจัยที่เป็นลักษณะเฉพาะของบุคคลและปัจจัยภายนอกอื่นๆ ที่มีต่อความเปลี่ยนแปลงของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ได้แก่ การอบรมเลี้ยงดู ความรักความสัมพันธ์ในครอบครัว ความสัมพันธ์กับเพื่อน และสถาบันการศึกษา การพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองให้มีระดับสูง และทำให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.5 แนวคิดเกี่ยวกับการสนับสนุนทางสังคม

แรงสนับสนุนทางสังคม เป็นสัมพันธภาพที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคลโดยโครงสร้างของสัมพันธภาพนั้นอาจเกิดขึ้นภายในครอบครัว โดยอาจเป็นสัมพันธภาพระหว่าง คู่สมรส บิดา-มารดา กับบุตร และญาติสนิท หรืออาจเป็นบุคคลในเครือข่ายสังคม เช่น เพื่อนผู้ร่วมงาน(Weiss, 1989; Kaplan, Cassel, & Gore, 1977; Pilisuk, 1982; Thoits. 1982)

การสนับสนุนทางสังคมจะช่วยบรรเทาความเครียดในชีวิต โดยทำให้บุคคลรู้สึกว่าตนเป็นที่รักของคนอื่น มีคนคอยดูแลเอาใจใส่ รู้สึกตนมีคุณค่าและมีส่วนร่วมในเครือข่ายทางสังคม (Cobb.1976 : 300; citing Sarason.1990:10) โดยบุคคลที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมอย่างเพียงพอจะช่วยลดความเครียดสามารถปรับตัวได้ ถูกต้องเหมาะสม นำไปสู่การมีพฤติกรรมด้านสุขภาพอนามัยที่ดี (นภาพร เอื้ออุปถัมภ์.2546: 41, ฉัตรวลัย ใจอารีย์.2533 : 23 อ้างอิงจาก Caplan. 1974 : 7; Cohen & Wills. 1985: 310-357; Gore. 1978: 157-158; Wortman. 1984: 2354)

ความหมายของการสนับสนุนทางสังคม

การสนับสนุนทางสังคมเป็นตัวแปรทางจิตสังคมที่มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของมนุษย์ ซึ่งมีความหมายที่คล้ายคลึงกัน ดังนี้

แคปแลนและคณะ (Kaplan,Cassel; & Gore. 1977: 50) ได้ให้ความหมายไว้ว่าการสนับสนุนทางสังคมคือ ความพอใจต่อความจำเป็นพื้นฐานทางสังคมที่บุคคล ได้รับจากสิ่งแวดล้อมในสังคมของบุคคลนั้นโดยการติดต่อสัมพันธ์กับคนในกลุ่มสังคม

ทอยส์ (Thoits.1982: 147) ได้ให้ความหมายว่า การสนับสนุนทางสังคมว่า เป็นระดับของความต้องการพื้นฐานทางสังคมของบุคคล ที่จะได้รับการตอบสนองโดยการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม

ฮับบาร์ด มูเลนแคมป์และบราวน์ (Hubbard,Mulhlenkamp; & Brown. 1984: 226) กล่าวว่า การสนับสนุนทางสังคมเป็นโครงสร้างหลายมิติประกอบด้วย การสื่อสารที่ดีที่ทำให้มีความรู้สึกผูกพัน มีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และมีการแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน

จากข้อมูลดังกล่าว จะเห็นว่า การสนับสนุนทางสังคมมีความสำคัญที่จะช่วยให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีมองเห็นคุณค่าในตนเอง เพราะการสนับสนุนทางสังคมจะช่วยบรรเทาความเครียด สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม ซึ่งจะทำให้ผู้ป่วยมีพฤติกรรมในด้านสุขภาพที่ดี ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ส่งเสริมสุขภาพ การปฏิบัติตามคำแนะนำของบุคลากรทางการแพทย์ นอกจากนี้บุคคลที่ใกล้ชิดไม่ว่าจะเป็น ญาติ เพื่อน ก็มีสนับสนุนในด้านต่าง ๆ เช่น การยอมรับ การช่วยเหลือด้านอารมณ์ และจิตใจ ความเอาใจใส่ การมองเห็นคุณค่า การยกย่อง และการทำให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม จะทำให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น ลดภาวะการแยกตัวจากความรู้สึกที่เป็นตราบาป และความไม่สนใจตัวเองของผู้ติดเชื้อเอชไอวี (Ribble, 1989) แรงสนับสนุนจากครอบครัว ชุมชน และสังคม เป็นปัจจัยที่สำคัญมากประการหนึ่งที่จะเอื้ออำนวยให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีสามารถดำรงชีวิตที่เป็นปกติสุขในสังคมได้ต่อไป ถ้าบุคคลรอบข้างให้การสนับสนุนในทางที่ถูกต้องและผู้ติดเชื้อเอชไอวีมีการดูแลตนเองที่ดี จะทำให้สามารถมีชีวิตยืนยาวมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น (Fongsiri, 1994) เนื่องจากแรงสนับสนุนทางสังคมจะส่งผลต่อระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย โดยทำให้ทีเซลล์ (T-cell) มีจำนวนมากขึ้น (Lovejoy & Session, 1989)

ประเภทของการสนับสนุนทางสังคม

ประเภทของการสนับสนุนทางสังคมสามารถแบ่งออกเป็นหลายด้านตามแนวคิดที่มีผู้ศึกษาไว้ดังนี้

คอบบ์ (Cobb. 1976: 300-301) แบ่งการสนับสนุนทางสังคมเป็น 3 ด้านคือ

1. การสนับสนุนทางสังคมด้านอารมณ์ (Emotional support) เป็นข้อมูลที่ทำให้บุคคลรับรู้ว่าคุณได้รับความรัก และการดูแลเอาใจใส่
2. การสนับสนุนทางสังคมด้านการยอมรับและการเห็นคุณค่า (Esteem support) เป็นข้อมูลที่ทำให้บุคคลรู้สึกว่าคุณมีคุณค่า และบุคคลอื่นให้การยอมรับนับถือ
3. การสนับสนุนทางสังคมด้านการมีส่วนร่วมและเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Socially support) เป็นข้อมูลที่บอกให้ทราบว่าบุคคลนั้นเป็นสมาชิกหรือเป็นส่วนหนึ่งของสังคม มีส่วนร่วมซึ่งกันและกัน และมีความรู้สึกเป็นเจ้าของในสังคมนั้นๆ

เฮาส์ (House.1981: 6) ได้แบ่งการสนับสนุนทางสังคมตามการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลออกเป็น 4 ด้าน คือ

1. การสนับสนุนทางอารมณ์ (Emotional support) เป็นการได้รับการยอมรับนับถือ ความห่วงใย ความไวใจและการดูแลเอาใจใส่
2. การให้ความช่วยเหลือด้านการประเมิน (Appraisal support) เป็นการให้ข้อมูลย้อนกลับ การให้การรับรอง หรือการยอมรับในสิ่งที่คนอื่นได้แสดงออกมา เพื่อช่วยในการประเมินตนเองและเปรียบเทียบตนกับผู้อื่นในสังคม

3. การให้ความช่วยเหลือด้านข้อมูลข่าวสาร (Information support) เป็นการให้ข้อมูล คำแนะนำ ข้อเสนอแนะ และแนวคิดที่จะนำไปใช้ในการแก้ปัญหา

4. การให้ความช่วยเหลือด้านเครื่องมือ (Instrumental support) เป็นการให้ความช่วยเหลือด้านสิ่งของ การเงิน แรงงานและเวลา

ทอยส์ (Thoits.1982: 147-148) ได้แบ่งการสนับสนุนทางสังคมเพื่อช่วยให้บุคคลได้รับการตอบสนองความต้องการพื้นฐานทางสังคมออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. การให้ความช่วยเหลือด้านอารมณ์และสังคม (Socioemotional aid) ได้แก่ การได้รับความรัก ความเห็นอกเห็นใจ ความเข้าใจ การยอมรับ การเห็นคุณค่า การมีส่วนร่วมและการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

2. การให้การช่วยเหลือด้านสิ่งของ (Instrumental aid) ได้แก่ การได้รับคำแนะนำ ข่าวสาร การช่วยเหลือด้านสิ่งของ การเงิน แรงงานและเวลา

จะเห็นได้ว่า ประเภทของการสนับสนุนทางสังคม ไม่ว่าจะเป็น ทางด้านอารมณ์ สังคม ข่าวสาร เงิน สิ่งของ ต่างก็มีความสำคัญต่อผู้ติดเชื้อเอชไอวี ซึ่งจะทำให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีมองเห็นคุณค่าในตนเองในการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

ความสำคัญของการสนับสนุนทางสังคม

จากการศึกษาของเพนเดอร์ (Pender.1996: 259) พบว่าการสนับสนุนทางสังคมก่อให้เกิดประโยชน์ 3 ประการใหญ่ๆ คือ

1. การช่วยส่งเสริมภาวะสุขภาพ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและเพิ่มระดับความเป็นอยู่ให้ดี (Wellness) โดยการสนับสนุนทางสังคมจะช่วยให้มีสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนา

2. การช่วยดำรงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพ โดยการสนับสนุนทางสังคมจะช่วยลดภาวะเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิต และช่วยจัดเตรียมการตอบสนองในเหตุการณ์ต่างๆที่คาดการณ์ได้ล่วงหน้า

3. ช่วยป้องกันการเจ็บป่วย โดยการสนับสนุนทางสังคมจะช่วยให้มีวิจรรย์ญาณในการเลือกกลยุทธ์ในการปรับตัวเมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น ช่วยให้คนปรับพฤติกรรมเพื่อผ่อนคลายระดับของความเครียด หรืออันตรายที่ประสบอยู่ได้

ดังนั้น จะพบว่าการสนับสนุนทางสังคม ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมจึงมีส่วนในการช่วยให้ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมสามารถผ่านพ้นจากปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นในขณะที่เจ็บป่วย อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมและดำรงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพที่ดีและช่วยคงไว้ซึ่งความนับถือตนเองและมีระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ เสาวภา วิชิตวาท (2534: 103-104) ได้ศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยที่สูญเสียแขนขา พบว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

1.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

ณัฐกานต์ ทรัพย์ไพศาล (2547: 59) ได้ทำการศึกษาเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นในชุมชนแออัดคลองเตย กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ของโรงเรียนชุมชนหมู่บ้านพัฒนาสังกัดกรุงเทพมหานคร ปี 2546 จำนวน 118 คน โดยวิธีการสุ่มแบ่งชั้น ผลการวิจัยพบว่าวัยรุ่นในชุมชนแออัดคลองเตยมีการเห็นคุณค่าในตนเอง ระดับปานกลาง วัยรุ่นในชุมชนแออัดคลองเตยที่อยู่อาศัยในชุมชนที่มีรูปแบบการพัฒนาที่อยู่อาศัยแตกต่างกัน มีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกัน วัยรุ่นในชุมชนแออัดคลองเตย ที่มีสัมพันธภาพกับผู้ปกครองดี มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าวัยรุ่นในชุมชนแออัดคลองเตยที่มีสัมพันธภาพกับผู้ปกครองไม่ดี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.01 และวัยรุ่นในชุมชนแออัดคลองเตย ที่มีสัมพันธภาพกับครูประจำชั้นดี มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่า วัยรุ่นในชุมชนแออัดคลองเตยที่มีสัมพันธภาพกับครูประจำชั้นไม่ดี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

วิจิตรา เปรมปรี (2550 : 76-77) ได้ศึกษาความศรัทธาในพุทธศาสนากับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอวิหารแดง จังหวัดสระบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอวิหารแดง จังหวัดสระบุรี จำนวน 127 คน ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุมีความศรัทธาในพุทธศาสนาอยู่ในระดับมาก และมีการเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับสูง ผู้สูงอายุที่มีเพศและฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกันมีความศรัทธาในพุทธศาสนาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนผู้สูงอายุที่มีอายุ สถานภาพสมรส และระดับการศึกษาแตกต่างกันมีความศรัทธาในพุทธศาสนาไม่แตกต่างกัน ผู้สูงอายุที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกันมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนผู้สูงอายุที่มีเพศ อายุ สถานภาพสมรส และฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกันมีการเห็นคุณค่าในตนเองไม่แตกต่างกัน และพบว่า ความศรัทธาในพุทธศาสนามีความสัมพันธ์ทางบวกกับการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

รวีพรรณ เขะวิวัฒน์ (2544: 74-75) ได้ศึกษาเรื่องการสนับสนุนทางสังคมและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ใหญ่ตอนต้น : การศึกษาเปรียบเทียบระหว่างคนว่างงานและคนมีงานทำในปี 2543 กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ใหญ่ตอนต้น โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือคนว่างงานจำนวน 173 คน และคนมีงานทำจำนวน 176 คน ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มคนว่างงานมีความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 ส่วนแรงสนับสนุนทางสังคมพบว่า กลุ่มคนมีงานทำได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่ากลุ่มคนว่างงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 กลุ่มคนว่างงานที่มีปัจจัยทางชีวสังคมแตกต่างกันจะได้รับการสนับสนุนทางสังคมไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

รวีวรรณ สีมาสวัสดิ์กุล (2547: 68) ได้ศึกษาเปรียบเทียบการเห็นคุณค่าในตนเอง ความว่าเหว่และสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์คนชรารบ้านจันทบุรี จำนวน 70 คน พบว่า ผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรารบ้านจันทบุรี มีการเห็นคุณค่าในตนเองและความว่าเหว่อยู่ในระดับปานกลางแต่มีปัญหาทางสุขภาพจิต ผู้สูงอายุชายและผู้สูงอายุหญิงมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แต่มีความว่าเหว่และสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน ผู้สูงอายุที่มีระดับอายุแตกต่างกัน พบว่ามีการเห็นคุณค่าในตนเอง ความว่าเหว่และสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน ผู้สูงอายุที่มีอาชีพเดิมแตกต่างกัน พบว่ามีการเห็นคุณค่าในตนเอง ความว่าเหว่และสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน ผู้สูงอายุที่บุตรหลานมาเยี่ยมด้วยความถี่ที่แตกต่างกัน พบว่ามีความว่าเหว่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แต่มีการเห็นคุณค่าในตนเองและสุขภาพจิตไม่แตกต่างกัน ผู้สูงอายุที่มีสาเหตุเข้ารับการสงเคราะห์แตกต่างกันพบว่า มีการเห็นคุณค่าในตนเอง ความว่าเหว่และสุขภาพจิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 การเห็นคุณค่าในตนเองกับความว่าเหว่ของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรารบ้านจันทบุรี มีความสัมพันธ์กันทางลบ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ความว่าเหว่กับสุขภาพจิต ของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรารบ้านจันทบุรี มีความสัมพันธ์กันทางลบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 การเห็นคุณค่าในตนเองกับสุขภาพจิต ของผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์คนชรารบ้านจันทบุรี มีความสัมพันธ์กันทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโรคเอดส์

2.1 ความรู้เกี่ยวกับโรคเอดส์

โรคเอดส์คืออะไร โรคเอดส์ คือ กลุ่มอาการของความเจ็บป่วยที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสเอดส์ หรือ เอชไอวี (HIV) ทำให้ร่างกาย อ่อนแอลงเนื่องจากภูมิคุ้มกันบกพร่อง ผู้ป่วยเอดส์อาจมีอาการได้มากมายหลายอย่าง เช่น ไข้ ผื่นขึ้นตามตัว การลุกลามของโรคเรื้อรัง ปอดอักเสบ ท้องเสียเรื้อรัง ผอมลงและน้ำหนักตัวลดลงอย่างรวดเร็ว โรคเอดส์จัดเป็นโรคติดต่ออันตรายร้ายแรงโรคหนึ่ง เพราะผู้ติดเชื้อเอดส์ทุกรายจะเสียชีวิตในเวลาที่ไม่นานนัก ปัจจุบันยังไม่มียาใด ๆ ที่จะรักษาโรคเอดส์ให้หายขาดได้ และยังไม่มียาวัคซีนที่จะช่วยป้องกันโรคเอดส์อย่างได้ผล เมื่อไวรัสเอดส์เข้าสู่ร่างกายคนเรา จะมีระยะฟักตัว เพื่อเพิ่มจำนวนไวรัสระยะหนึ่งก่อนเกิดอาการต่าง ๆ ผู้ติดเชื้อบางคนมีอาการของโรคเอดส์ภายใน 2-3 ปี แต่บางคนก็อยู่ได้นานนับ 10 ปี หรือมากกว่านั้น โดยเข้าไปแพร่จำนวนในเม็ดเลือดขาว แล้วทำให้เม็ดเลือดขาวซึ่งมีหน้าที่ทำลายเชื้อโรคต่าง ๆ ถูกทำลายไปด้วย จึงเป็นเหตุให้ผู้ติดเชื้อเอดส์ไม่สามารถป้องกันตนเองจากเชื้อโรค ซึ่งไม่ทำให้เกิดโรคในคนปกติได้ เชื่อกันว่าผู้ติดเชื้อไวรัสเอดส์ทุกคนจะกลายเป็นโรคเอดส์ในโอกาสต่อไป เนื่องจากไวรัสเอดส์มิได้ทำให้เกิดโรคร่วมกับคนโดยตรง แต่เป็นตัวทำให้ภูมิคุ้มกันของผู้ที่ได้รับไวรัสเอดส์ บกพร่องเสียหายไป อาการของผู้ป่วยเอดส์จึงไม่มีอาการเฉพาะที่จะบอกได้ว่าเป็นโรคเอดส์ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าเชื้อโรค ที่ฉวยโอกาสทำให้เกิดโรคในผู้รับเชื้อไวรัสเอดส์นั้นเป็นเชื้ออะไร ดังนั้นผู้ป่วยเอดส์จึงมี

อาการได้มากมายหลายระบบ เช่น ท้องเสีย ปวดอวัยวะสืบพันธุ์ ผิดหนังอักเสบ หรือมะเร็งบางชนิด (จุฑามณี สุทธิสังข์. 2540) อย่างไรก็ตามหนึ่งหรือหลายอย่างก็ได้ โดยโรคเอดส์ไม่ใช่โรคที่มีอาการเฉพาะทางกายอย่างเดียว แต่ผู้ติดเชื้อเอชไอวีและครอบครัวจะได้รับผลกระทบทางด้านจิตใจรุนแรงกว่าโรคร้ายชนิดอื่น ๆ (วันทนา มณีศรีวงศ์กุล. 2545) แม้ว่าโรคเอดส์จะเป็นโรคอันตรายร้ายแรงก็ตาม แต่เชื้อไวรัสเอดส์จะไม่ติดต่อเมื่อมีการกินอาหารร่วมกัน การสัมผัสกอดรัด จับมือ หรือนั่งใกล้ และพูดคุยกับผู้ป่วยเป็นโรคเอดส์เชื้อไวรัสเอดส์จะไม่ติดต่อโดยการใช้ของใช้ที่ไม่มีคมร่วมกัน เช่น หวี เสื้อผ้า หรือการใช้ห้องน้ำ, ห้องส้วม อีกทั้งเชื้อไวรัสเอดส์จะไม่ติดต่อโดยผ่านแมลง เช่น ยุงหรือหมัด ดังนั้นผู้ป่วยโรคเอดส์จึงสามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมอย่างปกติ

พยาธิกำเนิด : ไวรัสเอชไอวี

ไวรัสเอชไอวี เป็น RNA virus เข้า CD4+ T cell โดยอาศัย gp 120 ซึ่งอยู่ที่ส่วนเปลือกนอก(envelop) ของไวรัสไปจับกับ CD4 molecule ที่อยู่บนผิวของ CD4 + T cell เมื่อเกาะติดก็จะเชื่อมสนิท กับผิว T cell ปลดปล่อย RNA ของไวรัส เข้าไปในเซลล์ RNA จะถูกแปลงกลับ (reverse transcription) ไปเป็น DNA DNA ของไวรัสจะแทรก เข้าไปใน host cell DNA กลายเป็นส่วนหนึ่งของ host cell DNA ไป จึงทำให้ viral DNA อยู่ยงคงกระพันในเซลล์ของคน ถูกทำลายยาก แบ่งตัวไปพร้อมกับการแบ่งตัวของเซลล์ของร่างกาย (ประพันธ์ ภาณุภาค, 2548)

พยาธิกำเนิด : คน

- คนที่สัมผัสกับเชื้อ HIV จะติดเชื้อหรือไม่ขึ้นอยู่กับปริมาณเชื้อที่เข้าสู่ร่างกายถ้าปริมาณเชื้อมีน้อยก็อาจไม่ติด แต่ถ้าเข้าทางเยื่อเมือกเยื่อเมือก หรือเยื่อเมือกเยื่อเมือก ก็ติดโรคได้ ยิ่งถ้าเยื่อเมือกเหล่านี้มีแผลด้วย (เช่น แผลกามโรค) ก็ยิ่งจะติดเชื้อได้ง่ายขึ้น
- บางการศึกษาพบว่า (อวัยวะ) เพศหญิงมีโอกาสจะติดเชื้อ HIV มากกว่าเพศชาย (ประพันธ์ ภาณุภาค, 2548)
- กรรมพันธุ์ก็มีส่วนในการจะติดหรือไม่ติดเชื้อ HIV แต่โอกาสที่จะไม่ติดก็มีน้อยมาก

ลักษณะและระยะของโรคเอดส์

บุคคลที่สัมผัสกับโรคเอดส์หรือบุคคลที่ได้รับเชื้อเอชไอวีเข้าสู่ร่างกาย ไม่จำเป็นต้องป่วยเป็นโรคเอดส์เสมอไป ทั้งนี้ขึ้นกับจำนวนและความรุนแรงของเชื้อเอชไอวี ที่เข้าสู่ร่างกายและภาวะภูมิคุ้มกันของร่างกาย ผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่มีการติดเชื้อเกิดขึ้นจะมีระยะของการพัฒนาของโรคแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 ระยะที่ไม่มีอาการหรือระยะเลือดบวก ภายใน 2-3 สัปดาห์แรกหลังได้รับเชื้อเอชไอวีเข้าสู่ร่างกาย ผู้ติดเชื้อเอชไอวีประมาณร้อยละ 10 จะมีอาการคล้ายๆไข้หวัด คือ มีไข้ เจ็บคอ ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว ต่อมน้ำเหลืองโต มีผื่นตามตัว แขนขาชา หรือไม่ค่อยมีแรง มีอาการ

อยู่ประมาณ 10-14วัน แล้วหายไปเอง ผู้ติดเชื้อส่วนใหญ่จะเข้าใจว่าเป็นไข้หวัดธรรมดา ประมาณ 6-8 สัปดาห์ภายหลังได้รับเชื้อเอชไอวีเข้าสู่ร่างกาย ถ้าตรวจเลือดเอ็ดส์อาจพบว่ามีเลือดบวกได้ (Bartlett, 1998)

ระยะที่ 2 ระยะเริ่มมีอาการ เป็นกลุ่มอาการที่สัมพันธ์กับโรคเอดส์ (AIDS Related Complex:ARC) อาการที่พบบ่อยในช่วงนี้ ได้แก่ มีไข้เรื้อรังหรือท้องเสียเรื้อรัง และน้ำหนักลด โดยไม่ทราบสาเหตุ มีเชื้อราหรือริมฝีปาก หรือเป็นงูสวัด ซึ่งอาการเหล่านี้ไม่ใช่อาการเฉพาะสำหรับผู้ติดเชื้อเอ็ดส์เสมอไปอาจพบในผู้ป่วยโรคอื่น ๆ ได้เช่นกัน อาการแสดงและการวินิจฉัยโรคที่พบในผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่ปรากฏอาการ (Symptomatic HIV Patient) พิจารณาได้จากการมีการติดเชื้อเอชไอวี ของผู้ป่วยร่วมกับมีอาการของโรคหรือกลุ่มอาการอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง

ระยะที่ 3 เป็นระยะเอ็ดส์เต็มขั้น (Full Blown AIDS) เป็นระยะที่ภูมิคุ้มกันลดลงมากพบได้ร้อยละ 10-20 ของผู้ติดเชื้อเอ็ดส์ ผู้ป่วยมีโอกาสติดเชื้อฉวยโอกาสได้ง่าย โดยเฉพาะปอดอักเสบจากเชื้อโปรโตซัว (Pneumocystis Carinii Pneumonia) ทำให้มีอาการไอเรื้อรัง ปอดบวม หอบเหนื่อย บางรายติดเชื้อเยื่อหุ้มสมองอักเสบ และติดเชื้อฉวยโอกาสอื่น ๆ ซึ่งร่างกายหายได้ยากอาจติดเชื้อซ้ำซ้อนหลายชนิดและเสียชีวิตในเวลาต่อมา (American college of Physicians American Society of Internal Medicine, 1996-2002)

2.2 นิยามศัพท์เฉพาะ

2.2.1 การติดเชื้อฉวยโอกาส (Opportunistic infections - OIs) หมายถึง เครื่องหมายที่บ่งถึงสถานะของภูมิคุ้มกันบกพร่องที่พบได้ในผู้ที่ติดเชื้อ HIV ไม่ได้รักษาภูมิคุ้มกันก็จะถูกทำลายจนกระทั่งไม่สามารถป้องกัน การติดเชื้อฉวยโอกาสซึ่งมีหลายโรค และเมื่อภูมิคุ้มกันถูกทำลายมากพอ โอกาสที่จะเกิดโรคติดเชื้อ ฉวยโอกาสก็มีมากจำเป็นต้อง ใหยาป้องกันการติดเชื้อฉวยโอกาสโรคที่พบบ่อยๆ ได้แก่การติดเชื้อไวรัส Cytomegalovirus (CMV), การติดเชื้อ Herpes , ไวรัสตับอักเสบบี, การติดเชื้อรา เชื้อราCandidiasis (Thrush), การติดเชื้อ Cryptococcal Disease Histoplasmosis มีการติดเชื้อแบคทีเรีย Mycobacterium Avium Complex (MAC or MAI), การรักษาวัณโรคTuberculosis (TB), การติดเชื้อปรสิต, การติดเชื้อ Pneumocystis carinii Pneumonia (PCP), การติดเชื้อ Cryptosporidiosis

2.2.2 ยาด้าน (Antiretroviral หรือ ARV) หรือที่เรียกกันในทางการแพทย์ว่า “ยาด้านไวรัสเอ็ดส์”หมายถึง ยาที่ทางการแพทย์ทั่วโลกรับรองว่าใช้ในการรักษาผู้ติดเชื้อและผู้ป่วยเอ็ดส์ได้ เป็นกลุ่มยาที่มีฤทธิ์ในการยับยั้งการแบ่งตัวและการเจริญเติบโตของเชื้อเอชไอวี สามารถเข้าไปช่วยยับยั้งการแพร่พันธุ์ทำให้เชื้อไวรัสเอ็ดส์ลดน้อยลงได้ และไม่ให้มันเข้าไปทำลายเซลล์เม็ดเลือดขาวของเราเมื่อเชื้อไม่เพิ่มจำนวนขึ้นในขณะที่เชื้อเก่าจะค่อย ๆ ตายไปของภูมิคุ้มกันของร่างกาย (ซีดีสี่) ก็ไม่ถูกทำลาย

2.2.3 ภูมิคุ้มกัน (CD4 หรือ ซีดีสี่) หมายถึง เป็นเซลล์เม็ดเลือดขาวชนิดหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันของร่างกาย ซึ่งมีหน้าที่กำจัดสิ่งแปลกปลอมที่เข้าสู่ร่างกาย เช่น เชื้อโรคต่าง ๆ สารเคมี สารพิษ ฝุ่นละอองที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย เปรียบเหมือนเป็นทหารที่คอยปกป้องไม่ให้ศัตรูเข้ามารุกราน ซีดีสี่ (CD4) ในคนปกติทั่วไปในเลือด 1 ซีซีจะมีประมาณ 500-1,000 เม็ด สำหรับผู้ติดเชื้อเอชไอวีส่วนใหญ่มักจะมีซีดีสี่ (CD4) ในระดับไม่เกิน 700 เม็ด

2.3 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการดูแลตนเอง

การดูแลตนเอง หมายถึง กระบวนการที่เปิดโอกาสให้บุคคลและครอบครัวได้ริเริ่มฝึกหัดและทำหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพในการพัฒนาศักยภาพเพื่อการดูแลสุขภาพตนเอง (Norris, 1979) ฮิลล์และสมิท (Hill; & Smith, 1985) กล่าวว่า การดูแลตนเองมีความเกี่ยวข้องกับการตัดสินใจด้วยตนเองที่จะดูแลสุขภาพของตน ไม่ใช่การจำยอมเข้ามีส่วนร่วมในกิจกรรมซึ่งไม่ได้ตอบสนองความต้องการของตนเอง เช่นเดียวกับแนวคิดของ โอเรียม ซึ่งมองว่าการดูแลตนเองว่า เป็นการปฏิบัติกิจกรรมที่บุคคลริเริ่มและกระทำด้วยตนเองอย่างมีวัตถุประสงค์และตั้งใจเพื่อดำรงไว้ซึ่งชีวิต สุขภาพ และความผาสุก โดยเป็นการกระทำของบุคคลที่มีความสามารถในการดูแลตนเอง เพื่อตอบสนองต่อความต้องการดูแลตนเองทั้งหมดซึ่งมีแตกต่างกันในแต่ละบุคคล

การดูแลตนเองตามแนวคิดของโอเรียม เป็นพฤติกรรมที่บุคคลกระทำขึ้นอย่างตั้งใจและมีเป้าหมาย (Deliberate and goal-oriented action) ซึ่งเกิดขึ้นอย่างเป็นกระบวนการ โดยจะประกอบด้วย การดูแลตนเองที่จำเป็น (Self care requisites) ซึ่งเป็นเป้าหมายของการดูแลตนเอง 3 ด้าน ดังนี้ (Orem, 1991)

1. การดูแลตนเองที่จำเป็นโดยทั่วไป (Universal self-care requisites) เป็นการดูแลตนเองที่จำเป็นสำหรับบุคคลทุกคนมีความเกี่ยวข้องกับกระบวนการของชีวิตโดยมีเป้าหมายเพื่อดำรงไว้ซึ่งความคงทนของโครงสร้างและหน้าที่ของบุคคล รวมทั้งความผาสุกโดยทั่วไป ได้แก่ การดูแลตนเองเกี่ยวกับอากาศ อาหาร น้ำ การขับถ่าย การพักผ่อน การออกกำลังกาย การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ตลอดจนการป้องกันอันตรายต่อชีวิต สวัสดิภาพ และพัฒนาการของตนเอง

2. การดูแลตนเองที่จำเป็นตามระยะพัฒนาการ (Developmental self-care requisites) เป็นการดูแลตนเองเพื่อส่งเสริมกระบวนการพัฒนาการของชีวิตในระยะต่าง ๆ เช่นการตั้งครรภ์ การคลอดการเจริญเติบโตเข้าสู่วัยต่าง ๆ ตลอดจนการป้องกันการเกิดผลเสียต่อพัฒนาการ เช่น การขาดการศึกษา การสูญเสียญาติมิตร ปัญหาความเจ็บป่วย การบาดเจ็บ ตลอดจนเข้าสู่วาระสุดท้ายของชีวิต

3. การดูแลตนเองที่จำเป็นเมื่อมีปัญหาสุขภาพ (Health-deviation self-care requisites) เป็นการดูแลตนเองที่เกิดขึ้นเนื่องจากความพิการแต่กำเนิด โครงสร้างและหน้าที่ของร่างกายผิดปกติ เช่น การเกิดโรคหรือความเจ็บป่วย จากการวินิจฉัยโรคและการรักษา ได้แก่ การดูแลตนเองเกี่ยวกับการแสวงหาความช่วยเหลือที่เหมาะสม การปฏิบัติเพื่อแก้ไขปัญหาสุขภาพ

การให้ความสนใจรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสุขภาพของตนเอง การปรับทัศนคติ และเรียนรู้ที่จะมีชีวิตอยู่กับผลของพยาธิสภาพและสภาวะที่เป็นอยู่อย่างปกติสุข

2.4 การดูแลตนเองของผู้ติดเชื้อเอชไอวี

การดูแลตนเอง เป็นที่สิ่งจำเป็นสำหรับผู้ติดเชื้อเอช ไอ วี ผู้ติดเชื้อเอชไอวีไม่ควรวิตกกังวลเกินไป พยายามหาวิธีคลายกังวลโดยศึกษาเกี่ยวกับโรคเอดส์ เพื่อรู้ข้อเท็จจริงและแนวทางการปฏิบัติตนที่ถูกต้อง ผู้ที่ยังไม่มีอาการสามารถดำเนินชีวิตตามปกติโดยไม่จำเป็นต้องอยู่โรงพยาบาล สำหรับผู้ที่มีอาการ แล้วถ้าดูแลสุขภาพให้ดี ไม่มีโรคแทรกซ้อนก็จะมีชีวิตยืนยาวไปได้อีกหลายปี การดูแลสุขภาพทั่ว ๆ ไปมีดังนี้

1. การดูแลรักษาสุขภาพ

1.1 รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และมีสารอาหารครบถ้วน ควรรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 4 หมู่ เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย และชะลอการพัฒนาของโรคเนื่องจากภาวะทุพโภชนา เป็นสาเหตุหนึ่งของการกดระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย (Flaskerud; & Ungvarski) ควรได้รับพลังงานจากสารอาหารต่าง ๆ ในปริมาณที่เหมาะสม (Wrong, 1993 cited in Flaskerud; & Ungvarski. 1995) รวมถึงต้องหาวิธีการเพิ่มคุณค่าให้แก่อาหารที่รับประทานโดยรับประทานอาหารจากโปรตีนจากเนื้อสัตว์ชนิดต่าง ๆ เช่น เนื้อปลา หมู ไก่ ไข่ และถั่วชนิดต่าง ๆ เป็นต้น (พัชรี ตั้งดุลงกูร. 2539) นอกจากสารอาหารจากโปรตีนแล้ว ผู้ติดเชื้อเอชไอวี ควรรับประทานอาหารจำพวกพืช ผักและผลไม้ต่าง ๆ จากการรายงานการศึกษาพบว่าผู้ติดเชื้อเอชไอวี ที่ได้รับประทานวิตามินรวมเป็นประจำทุกวันจะมีการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่การป่วยเป็นโรคเอดส์ลดลง 30% ในระยะเวลา 6 ปี (Abram, et al, 1993 cited in Cerrato.1996)

1.2 รักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง และออกกำลังกายสม่ำเสมอตามสภาพของร่างกาย 1.3 ถ้ามีเพศสัมพันธ์ต้องใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง เพื่อป้องกันการรับหรือแพร่เชื้อโรคการป้องกันการรับเชื้อเอชไอวีเข้าสู่ร่างกายเพิ่มขึ้น ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้ติดเชื้อเอชไอวี เป็นอย่างมาก (WHO, 1992)

1.4 งดสิ่งเสพติดทุกชนิด ผู้ติดเชื้อเอชไอวี ควรงดเว้นจากสิ่งเสพติดทุกชนิด เช่น สุรา เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ซึ่งมีผลทำให้การทำงานของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง (WHO, 1992)

1.5 งดบริจาคเลือดหรืออวัยวะ

1.6 ไม่ควรตั้งครรภ์ เพราะอาจจะถ่ายทอดเชื้อให้ลูกได้ 30%

1.7 หลีกเลี่ยงการเข้าไปใกล้ผู้ป่วยโรคอื่น ๆ เพราะภูมิคุ้มกันโรคในร่างกายของผู้ติดเชื้อต่ำกว่าคน อื่น จะทำให้ติดเชื้อง่าย

1.8 ป้องกันการติดเชื้อฉวยโอกาส เช่น อาบน้ำ แปรงฟัน วันละ 2 ครั้ง ป้องกันการติดเชื้อทางเดินหายใจ โดยไม่ควรดูแลสัตว์เลี้ยงหรือทำความสะอาดกรงสัตว์ เพราะอาจติดเชื้อโรคจากสัตว์เหล่านี้ได้ ตลอดจนการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม ที่อยู่อาศัย เสื้อผ้า อุปกรณ์เครื่องใช้ต่างๆ ให้สะอาดอย่างสม่ำเสมอ (ประพันธ์ ภาณุภาค, 2541; Schmidt; & Crespo-Fierro, 1995; WHO, 1992)

1.9 อยู่ในสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ผู้ติดเชื้อเอชไอวี ควรเลือกอยู่ในสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก ทั้งที่บ้านและสถานที่อื่นๆ หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่ชุมชนแออัดหรือการเข้าใกล้ชิดบุคคลที่เป็นโรคติดต่อในระบบทางเดินหายใจ รวมทั้งไม่ควรสูบบุหรี่ หรือสารเสพติดชนิดอื่นๆ (ประพันธ์ ภาณุภาค. 2541)

1.10 พักผ่อนให้เพียงพอ วันละอย่างน้อย 8 ชั่วโมง

1.11 สังเกตสุขภาพของตนเอง และพบแพทย์ผู้รักษาเป็นระยะ ๆ

2. การดูแลตนเองด้านจิตใจ

เพื่อไม่ให้ท้อแท้ สิ้นหวัง อยากราย หรือทำร้ายตนเอง ควรปฏิบัติดังนี้

2.1 ให้ระบายความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับคนที่เราเห็นว่าสามารถช่วยเหลือ และรักษาความลับของเราได้ เช่น ญาติ หรือผู้ให้การศึกษา

2.2 พยายามหาวิธีคลายความวิตกกังวล โดยการศึกษาหาความรู้เรื่องโรคเอดส์ที่ถูกต้อง

2.3 ให้ผ่อนคลายความเครียด ด้วยการบริหารร่างกาย และจิตใจ เช่น การทำสมาธิ การสวดมนต์

2.4 เป็นสมาชิกหรือสนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ กับสมาคมหรือชมรมผู้ติดเชื้อเอชไอวี จะทำให้มีเพื่อนและเรียนรู้การปรับตนเองจากสมาชิกท่านอื่น

3. การดูแลตนเองทางสังคม

3.1 รักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับคนใกล้ชิด โดยเฉพาะสมาชิกในครอบครัว ควรคิดว่า จะเปิดเผย หรือไม่เปิดเผยเรื่องการติดเชื้อกับผู้อื่น โดยคิดถึงผลกระทบที่จะได้รับทั้งด้านบวกและลบ ซึ่งเป็นสิทธิส่วนตัวที่จะไม่เปิดเผยให้ผู้อื่นรู้

3.2 เตรียมความพร้อมทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ ในการอยู่ร่วมกับเพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงานและชุมชน เช่น การไปวัดทำบุญกับญาติการเป็นอาสาสมัครช่วยเหลือชุมชน

4. การดูแลตนเองด้านเศรษฐกิจ

เป็นการเตรียมความพร้อมในเรื่องรายได้ ค่าใช้จ่ายที่ต้องใช้ทั้งในเวลาปกติ หรือเวลาเจ็บป่วย

4.1 ถ้ายังทำงานและมีรายได้อยู่ ควรวางแผนการ เก็บสะสมเงินตามความสามารถ เพื่อใช้เป็นค่าใช้จ่ายเวลาเจ็บป่วย หรือเวลาที่ไม่สามารถปฏิบัติงานได้

4.2 หากไม่มีรายได้ที่จะเลี้ยงดูตนเอง ควรติดต่อหน่วยงานที่จะให้การช่วยเหลือ ทั้งภาครัฐและเอกชน

2.5 ผลกระทบของผู้ติดเชื้อเอชไอวี

เนื่องจากโรคเอดส์เป็นโรคที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ อีกทั้งผู้ที่มีอาการโรคเอดส์เต็มขั้นแล้วเสียชีวิตทุกราย ส่งผลให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีต้องเผชิญกับความเจ็บป่วย ความไม่แน่นอนในชีวิต ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตในด้านต่าง ๆ ได้รับความทุกข์ทรมานทั้งทางร่างกายและจิตใจ ตลอดจนเป็นปัญหาสังคมและเศรษฐกิจที่สำคัญและรุนแรง ซึ่งสรุปได้ดังนี้

1. ผลกระทบต่อตนเอง เป็นผลกระทบที่เกิดขึ้นกับตัวผู้ติดเชื้อเอชไอวีโดยตรง

1.1 ผลกระทบทางด้านร่างกาย เมื่อเชื้อเอชไอวี เข้าสู่ร่างกายแล้วสภาวะสุขภาพจะเกิดการขาดความสมดุลจะมีการทำลายระบบภูมิคุ้มกันชนิดฟิงเซลล์ตลอดเวลา บางรายอาจไม่มีอาการใด ๆ เลยตลอดชีวิต ทั้งที่ยังมีเชื้อเอชไอวีอยู่ในร่างกาย ส่วนผู้ที่ปรากฏอาการสัมพันธ์กับเอดส์ หรือผู้ป่วยเอดส์เต็มขั้นจะมีภาวะภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง มีอาการเจ็บป่วยต่าง ๆ จากการศึกษาในผู้ติดเชื้อเอชไอวี 207 คนในประเทศอังกฤษ พบว่า อาการที่ผู้ติดเชื้อเอชไอวีเห็นว่ารุนแรงต่อตนเอง ได้แก่ การหายใจตื่นเมื่อทำกิจกรรม การหายใจตื่นเมื่อพักผ่อนอ่อนล้า อ่อนเพลีย ปากแห้ง การนอนไม่หลับ เบื่ออาหาร น้ำหนักลด ปวดศีรษะ (Reilly, Holzemer, Slaughter; & Portillo, 1997) การดำเนินโรคเข้าสู่ระยะต่าง ๆ อย่างรวดเร็ว ทำให้ร่างกายของผู้ติดเชื้อเอชไอวี มีภูมิคุ้มกันต่ำลง และเกิดการติดเชื้อฉวยโอกาส หรือเกิดมะเร็งตามอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายตามมา การดำเนินของโรคอาจจะช้าหรือเร็วขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายด้าน เช่น ภาวะสุขภาพผู้ติดเชื้อ เมื่อเข้าสู่ระยะเอดส์เต็มขั้น ผู้ป่วยเอดส์จะมีร่างกายผอมลง มีการเจริญเติบโตของเชื้อราในระบบทางเดินอาหาร ทำให้ไม่สามารถรับประทานอาหารได้ เกิดภาวะแทรกซ้อนต่าง ๆ มีการติดเชื้อได้ง่าย ปอดและหัวใจอาจมีการอักเสบของเยื่อหุ้มหัวใจและกล้ามเนื้อหัวใจ อาจมีการติดเชื้อฉวยโอกาสที่ปอด เช่น วัณโรค หรือเชื้อแบคทีเรียซึ่งเป็นสาเหตุของปอดอักเสบได้ ผู้ป่วยอาจมีอาการช็อคอ่อนเพลียอันเนื่องจากเม็ดเลือดแดงลดลงมักพบกับเม็ดเลือดขาวและเกร็ดเลือดต่ำด้วย

1.2 ผลกระทบของด้านจิตวิญญาณ โรคเอดส์เป็นโรคเรื้อรังที่ร้ายแรงและเป็นเรื่องสิ้นหวัง ผู้ติดเชื้อเอชไอวีเมื่อทราบผลการตรวจเชื้อจะมีปัญหาด้านจิตประสาท คือ อาการตกใจและตกตะลึง ความหวาดกลัว ความซึมเศร้าเสียใจสับสน มีความคิดจะฆ่าตัวตาย รู้สึกสิ้นหวังและหมดหนทาง รู้สึกสูญเสียคุณค่าในตนเอง รู้สึกผิดในการดำเนินชีวิตที่ผ่านมา รู้สึกโกรธผู้ที่นำเชื้อมาติด

ตน รู้สึกไม่แน่นอนต่อการมีชีวิตอยู่ต่อไป ไม่แน่ใจการวินิจฉัยของแพทย์ แยกตัวออกจากสังคม อาจมีอาการจิตประสาท (AIDS Dementia Complex) มีสภาพความจำเสื่อม อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย หลงลืม ไม่มีสมาธิ คลุ้มคลั่ง หรือซึมเศร้า (Kornieze, O' Brien; & Larson. 1990) แต่บางรายจะปฏิเสธหลีกเลี่ยงจากความเจ็บจริง โดยจะแสดงออกในลักษณะของความพอใจที่ตนเองมีการติดเชื้อเอชไอวี นอกจากนั้นการติดเชื้อเอชไอวียังทำให้เกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลง เพราะสังคมมีความรู้สึกว่าผู้ติดเชื้อเอชไอวีเป็นบุคคลน่ารังเกียจ มักได้รับการปฏิเสธทางสังคม เนื่องจากทัศนคติที่ไม่ถูกต้องของบุคคลในสังคมเป็นภาพสะท้อนจากสื่อที่ออกมาสู่สายตาประชาชนว่าเป็นภัยที่น่ากลัวจากโรคเอดส์ ทำให้ประชาชนหวาดกลัว ไม่กล้าที่จะพูดคุย สัมผัส รับประทานอาหารร่วมกัน หวาดกลัว และน่ารังเกียจไม่ยอมรับผู้ติดเชื้อเอชไอวีเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ส่งผลให้ความรู้สึกมีคุณค่าและความมีศักดิ์ศรีในตนเองของผู้ติดเชื้อเอชไอวีนั้นลดน้อยลง นอกจากนี้ยังมีความรู้สึกมีคุณค่าและความมีศักดิ์ศรีในตนเองของผู้ติดเชื้อเอชไอวี นั้นลดน้อยลง นอกจากนี้ยังมีความท้อแท้หมดหวังทำให้เกิดความรู้สึกอ่อนแอ เกิดความรู้สึกไม่แน่นอนในความเจ็บป่วย สิ้นหวัง ไร้อนาคต (Anderson. 2000) ถึงแม้จะมียาที่รักษาแต่ก็ไม่สามารถทำให้หายขาดได้ และยังคงต้องเผชิญกับผลข้างเคียงของยาอีกมาก ต้องเผชิญกับความทุกข์ทรมานทางร่างกาย จากการที่ความรุนแรงของโรคมีความรู้สึกที่ต้องพึ่งพิงและเป็นภาระของครอบครัว ทำให้เกิดการสูญเสียพลังอำนาจในการควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ เกิดกต ซึมเศร้า มีการพร่องในการดูแลตนเอง (ทิตยา หอมทรัพย์. 2538) ยิ่งทำให้โรคเอดส์กำเริบคุกคามตนเองมาก สิ่งเหล่านี้มีผลต่อการประกอบอาชีพต้องตกงาน มีการสูญเสียรายได้ สูญเสียความเป็นตัวของตนเอง สูญเสียบทบาทในครอบครัวขาดความมั่นคงในชีวิตบางรายถูกมองว่าเป็นตราบาบของสังคมไม่ได้รับการยอมรับ เกิดความรู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง ซึ่งเป็นสาเหตุให้นำไปสู่ความคิดอยากฆ่าตัวตายในที่สุด

1.3 ผลกระทบต่อครอบครัว โรคเอดส์กับโรคอื่น ๆ มีความแตกต่างกัน การเป็นเอดส์นั้นมักเกี่ยวข้องกับเรื่องความดี ความไม่ดีในส่วนตัวด้วย ผู้ติดเชื้อเอชไอวีบางรายไม่กล้าบอกญาติ กลัวพ่อแม่ยอมรับไม่ได้ว่าลูกติดเชื้อ รู้สึกอับอายชาวบ้าน โอกาสที่จะเปิดเผยให้กับครอบครัวทราบ เขาต้องรู้สึกว่าบุคคลนั้นไว้ใจได้ เป็นที่พึ่งพาได้ไม่ซ้ำเติม ครอบครัวและเครือข่ายผู้ติดเชื้อเอชไอวีต้องมีการเผชิญกับความเครียดมากมายหลายอย่างที่เกี่ยวข้องกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี เป็นการยากมากที่จะทำให้ได้ยอมรับว่าญาติของตนติดเชื้อที่ทุกคนกลัวและน่ารังเกียจ ซึ่งจะส่งผลให้สังคมตราหน้าว่าสมาชิกในครอบครัวของคนติดเชื้อเอชไอวีครอบครัวต้องมีมลทิน การปฏิบัติของครอบครัวเปลี่ยนไป ส่วนใหญ่มาจากสื่อที่โฆษณาว่าเอดส์เป็นโรคติดต่อที่ร้ายแรงเป็นแล้วตาย เกิดจากพฤติกรรมทางเพศที่ไม่ดี การใช้สารเสพติด (Chapman. 2002) สื่อที่ออกมาทางลบเหล่านี้มีผลต่อครอบครัว คนใกล้ชิด มีส่วนสำคัญว่าจะยอมรับได้หรือไม่ เช่น การรับประทานอาหาร การใช้ห้องน้ำร่วมกัน ผู้ป่วยบางคนไม่กล้าเปิดเผยสภาพของตนเองกับครอบครัว กลัวถูกรังเกียจไม่ยอมรับ จนกว่าจะปรากฏอาการของโรคอย่างชัดเจน หรือมีเหตุจำเป็นทำให้ไม่สามารถปกปิดได้ต่อไปเท่านั้นจึงเปิดเผยสภาพ ทำให้ไม่สามารถเข้าถึงบริการการรักษาดูแล ทำให้เกิดโรคติดเชื้อ

ฉวยโอกาสได้รวดเร็วและง่ายทำให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีเข้าสู่อาการเจ็บป่วยระยะสุดท้ายและเสียชีวิตในเวลาทีรวดเร็ว ปัญหาสำคัญของครอบครัวพบว่า ครอบครัวประสบปัญหาด้านเศรษฐกิจ ไม่มีรายได้ และยังขาดความรู้ในการดูแลที่ถูกต้อง ทำให้สมาชิกในครอบครัวประสบกับปัญหาอื่น ๆ ตามมา เช่น ความเครียด วิตกกังวล การเป็นภาระที่ต้องดูแลผู้ติดเชื้อเอชไอวี (Sarna, Servellen, Pidlla; & Brecht. 1999) สัมพันธภาพของครอบครัวเสียไป สามี ภรรยา อาจแสดงความรังเกียจ ไม่ไว้วางใจ จะทิ้งกันไปเมื่อสมาชิกในครอบครัวเจ็บป่วยนอกจากจะขาดรายได้แล้วจะต้องเสียค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาและมีการเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่ในครอบครัว เช่น ภรรยาอาจต้องเป็นหัวหน้าครอบครัวแทนสามี มีภาระรับผิดชอบเพิ่มขึ้นโดยที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้

1.4 ผลกระทบต่อเศรษฐกิจและสังคมจากข้อมูลสำนักนโยบายและแผนของกระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2544 (ยศ ตีระวัฒนานนท์และคณะ. 2545) พบว่า สาเหตุการเสียชีวิตที่สำคัญในหน่วยอัตราการตายของประชากรไทยในเพศ อายุ ได้แก่ เอ็ดส์ อุบัติเหตุ และมะเร็ง เมื่อเทียบโรคเอ็ดส์กับโรคอื่น ๆ พบว่า ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะเป็นประชากรวัยรุ่น และวัยทำงานมีอายุระหว่าง 22-35 ปี ดังนั้นหากคิดถึงความสูญเสียในลักษณะของโรค(Burden of Disease) ในหน่วยประชากรที่สูญเสียไปจากการตายก่อนวัยอันควร (Year of Life Lost: YLL) จะพบว่าในปี 2542 เพียงปีเดียวซึ่งคนไทยเสียชีวิตรวมทั้งสิ้น 398,875 คน เป็นชาย 234,167 คน หญิง 164,708 คน คิดเป็นจำนวนต่อปีที่สูญเสียไป เพราะการตายก่อนวัยอันควร เพศชายได้เท่ากับ 7,739,248 คนต่อปีและเพศหญิง 4,779,225 คนต่อปี ในการนี้เป็นการสูญเสียจากโรคเอ็ดส์เพียงโรคเดียวถึง 1,788,737 คนต่อปี หรือร้อยละ 23 ในเพศชาย และ 675,533 คนต่อปี หรือร้อยละ 14 ในเพศหญิง ส่งผลกระทบต่อความก้าวหน้าด้านเศรษฐกิจของประเทศและขัดขวางการพัฒนาประเทศชาติอย่างใหญ่หลวงเห็นได้ชัดจากประสิทธิภาพการผลิตลดลง รัฐบาลต้องเสียค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษา จัดหาเวชภัณฑ์ งบประมาณ การเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ มิให้แพร่กระจายสู่ประชาชนทั่วไป รวมทั้ง การศึกษาวิจัย การรณรงค์ เผยแพร่ ประชาสัมพันธ์ การค้นคว้าทดลองหายาที่จะรักษาโรคนี้ หรือผลิตวัคซีนมาป้องกันโรคให้ได้ ยังมีปัญหาส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจการท่องเที่ยวของประเทศซึ่งทำรายได้ให้กับประเทศอย่างมาก เนื่องจากนักท่องเที่ยวกลัว การเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี การเผยแพร่ชื่อเสียงของประเทศก็ลดน้อยลง นอกจากนี้การพัฒนาอุตสาหกรรมของประเทศ ก็มีอุปสรรคมากขึ้น การลงทุนจากต่างประเทศก็ลดน้อยลง การส่งสินค้าออกไปขายต่างประเทศ ก็จะถูกตั้งกำแพงแรงงานไทยที่จะไปทำงานต่างประเทศก็จะถูกกีดกัน การขยายตัวทางเศรษฐกิจก็ทำได้ในขีดจำกัด ผลกระทบทางด้านสังคม ผู้ติดเชื้อเอชไอวีจะได้รับผลกระทบเนื่องจากทัศนคติที่ไม่ถูกต้องของบุคคลในสังคม ในขณะที่เดียวกันครอบครัวจะมีความวิตกกังวลในการเอาใจใส่ดูแลผู้ติดเชื้อเอชไอวี ก่อให้เกิดความตึงเครียด และนำไปสู่วิกฤตการณ์การแตกแยกของครอบครัวได้ในชุมชนและสังคม ยังไม่ยอมรับทำให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวี ต้องแยกตัวออกจากสังคม ไม่ได้รับการรักษา ทำให้โอกาสเกิดโรคติดเชื้อซ้ำเติมและส่งผลให้การพัฒนาของโรคเร็วขึ้นและเสียชีวิตในเวลาต่อมา

2.6 แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิต (Quality of Life)

คุณภาพชีวิตเป็นความรู้สึกของบุคคลเกี่ยวกับความเป็นอยู่ที่ดีหรือความผาสุก ความพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจในชีวิต ความสุขหรือไม่มีความสุขในเรื่องของภาวะสุขภาพ กิจกรรมในชีวิต ความเครียด เป้าหมายในชีวิต คุณค่าในตนเอง ความซึ่มเศร้า สังคมและครอบครัว (Kalkey; & Rourke, 1973)

คุณภาพชีวิต หมายถึง ชีวิตของบุคคลที่สามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างเหมาะสม ไม่เป็นภาระและไม่ก่อให้เกิดปัญหาแก่สังคม เป็นชีวิตที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ และสามารถดำรงชีวิตที่ชอบธรรมสอดคล้องกับสภาพแวดล้อม และค่านิยมสังคม ตลอดจนแสวงหาสิ่งที่ตนคุณภาพชีวิต หมายถึง คุณภาพในด้านสุขภาพ สังคม เศรษฐกิจ การศึกษา การเมือง และศาสนา ซึ่งเป็นค่าเทียบเคียงไม่มีกฎเกณฑ์ตายตัวแน่นอน กล่าวคือ ทุกคนหรือทุกประเทศอาจจะมีกำหนดมาตรฐานต่างๆ กันไปตามความต้องการ และความต้องการคุณภาพชีวิตนี้ย่อมจะเปลี่ยนแปลงไปได้ตามกาลเวลาและกาลเทศะ (ศิริ ฮามสุโพธิ์ 2543: 56) ประารถนาให้ได้มาอย่างถูกต้องภายใต้เครื่องมือและทรัพยากรที่มีอยู่ คุณภาพชีวิตแบ่งเป็น 3 ประการ คือ

1. ทางด้านร่างกาย คือ บุคคลจะต้องมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ อันเป็นผลตอบสนองมาจากปัจจัยพื้นฐาน

2. ทางด้านจิตใจ คือ บุคคลจะต้องมีสภาวะจิตใจที่สมบูรณ์ร่าเริงแจ่มใส ไม่วิตกกังวล มีความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตตนเองครอบครัว และสังคมสิ่งแวดล้อม มีความปลอดภัยในชีวิต

3. ทางด้านสังคม คือ บุคคลสามารถดำรงชีวิตภายใต้บรรทัดฐาน และค่านิยมของสังคมในฐานะเป็นสมาชิกของสังคมได้อย่างปกติสุข (ศิริ ฮามสุโพธิ์ 2543: 57)

ดีน (Dean 1985: 98) กล่าวว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง ความพึงพอใจในชีวิต ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ภาวะสุขภาพที่ดี การปรับตัวอย่างมีประสิทธิภาพ สุขุสบายทางกายและใจ ชีวิตที่มีความหมายและมีคุณค่า และภาระหน้าที่ของบุคคล

สุขภาพ หมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์และเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางวิญญาณ สุขภาพมิได้หมายถึงเฉพาะความพิการและการไม่มีโรคเท่านั้น มีความสัมพันธ์เกี่ยวโยงทั้งปัจจัยด้านบุคคล สภาพแวดล้อมทางกายภาพ ชีวภาพ เศรษฐกิจ สังคม การเมือง การศึกษา กฎหมาย ศาสนา วัฒนธรรมประเพณี วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เป็นต้น รวมทั้งปัจจัยด้านระบบบริการสาธารณสุขด้วย (ร่างพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.2545: 3-4)

องค์การอนามัยโลก UNESCO (1993 อ้างอิงจาก ประเวศ วะสี 2545: 9) ซึ่งได้ร่วมกันคิดร่วมกันทำจากประเทศต่างๆ ให้นิยาม ความหมายของคำว่าสุขภาพว่า

“Health is stage of compete physical, mental, social and spiritual well-being, not merely absence of diseases and infirmity”

ยูเนสโก (UNESCO) สรุปแนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตไว้ว่า คุณภาพชีวิตเป็นความรู้สึกของการอยู่อย่างพอใจ (มีความสุข มีความพอใจ) ต่อองค์ประกอบต่าง ๆ ของชีวิตที่มีส่วนสำคัญที่สุดของบุคคล

การไม่มีโรคก็ไม่ได้หมายความว่าสุขภาพดี และแม้มีโรคสุขภาพก็ดีได้ เพราะสุขภาพหมายถึง สุขภาวะที่สมบูรณ์ ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางวิญญาณ หรือสุขภาวะที่สมบูรณ์เชื่อมโยงกัน

2.7 คุณภาพชีวิตของผู้ติดเชื้อเอชไอวี

จากการที่ผู้ติดเชื้อเอชไอวี ได้รับผลกระทบที่รุนแรงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม อีกทั้งการพัฒนาการรักษาในด้านของยารักษาโรคนั้นยังให้ผลที่ไม่แน่นอน จึงทำให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีต้องทนทุกข์ทรมานอยู่กับผลกระทบด้านต่างๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นผลทำให้การรับรู้คุณภาพชีวิตของตนเองเปลี่ยนไป

สำหรับงานวิจัยเชิงคุณภาพ ที่ศึกษาเกี่ยวกับการจัดการจัดการกับปัญหาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองผู้ป่วยเอดส์ พบว่าปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการรับรู้คุณภาพชีวิตของผู้ติดเชื้อเอชไอวี คือ ปัจจัยด้านภาวะสุขภาพ ระยะของความเจ็บป่วย ความรุนแรงของความเจ็บป่วย (พิกุล นันทชัยพันธ์, 2539; Ragsdale & Morrow, 1990) และปัจจัยอื่นๆ ที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้ติดเชื้อ ได้แก่ ความพร้อมในการดูแลตนเอง แรงสนับสนุนทางสังคม ความเจ็บป่วย อาชีพ เพศ และอายุ โดยพบว่า แรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิต และความพร้อมในการดูแลตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับคุณภาพชีวิตของผู้ติดเชื้อเอชไอวี

เนื่องจากคุณภาพชีวิตของผู้ติดเชื้อเอชไอวี มีความแตกต่างไปจากคุณภาพชีวิตของบุคคลโดยทั่วไปและคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคเรื้อรังอื่นๆ แรกส์เดล โคตาร์บา และมอร์โรว์ (Ragsdale, Kotarba & Morrow, 1992) ได้ให้การสนับสนุนแนวคิดนี้ว่า โรคเอดส์มีความแตกต่างกับโรคเรื้อรังอื่นๆ คือ ในความเรื้อรังนั้นยังคุกคามต่อชีวิตอันสั้นอีกด้วย ปัจจัยที่เกี่ยวกับการเกิดโรคและการดำเนินของโรคมีความเกี่ยวข้องกับวิถีการดำเนินชีวิตในสังคมเป็นอย่างมาก และยังเป็นวิถีชีวิตที่มักถูกมองว่ามีการเบี่ยงเบนจากบรรทัดฐานที่ดีของสังคม เช่น การสำส่อนทางเพศ รักร่วมเพศ หรือการใช้ยาเสพติด ผลกระทบของโรคเอดส์ต่อคุณภาพชีวิตด้านสังคมมีความแตกต่างจากโรคทั่วไป เนื่องจากเป็นโรคที่เป็นตราบาป และเป็นโรคติดต่อที่สังคมรังเกียจและผลกระทบจากการรักษาโรคในผู้ติดเชื้อเอชไอวี มีความหลากหลายและอาจไม่ใช้การรักษาในระบบบริการสุขภาพเท่านั้น

กรอบแนวคิดการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ติดเชื้อเอชไอวี” มีวัตถุประสงค์เพื่อเผยให้เห็นถึงกระบวนการ การปรับตัวทางสังคม อารมณ์ และการสร้างคุณค่าในตนเองของผู้ติดเชื้อเอชไอวี โดยผู้วิจัยให้ความสำคัญกับการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ติดเชื้อเอชไอวี ที่สามารถเผชิญกับการติดเชื้อเอชไอวีอย่างมีเข้มแข็ง ส่งผลให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในครอบครัวและสังคมได้อย่างมีความสุข เนื่องจากผู้วิจัยต้องการเผยให้บุคคลอื่นทั้งที่ได้รับเชื้อเอชไอวีและผู้ที่มีปัญหาสุขภาพในด้านต่างๆที่มีความท้อแท้ สิ้นหวัง หมดคุณค่าในตนเอง ได้รับทราบถึงกระบวนการการจัดการ วิธีคิด และการปรับตัว ในการดำรงชีวิตอย่างไรในสังคมอย่างมีความสุข และเชื่อในคุณค่าของตนเองที่เป็นแรงผลักดันให้ดูแลสุขภาพของตนเองอย่างเหมาะสม แบ่งออกเป็น

การเห็นคุณค่าในตนเองก่อนรู้ว่าติดเชื้อเอชไอวี โดยผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อเผยให้เห็นการมองภาพลักษณ์ของตนเองความรู้สึกที่ดีที่มีต่อตนเอง ว่าตนเองเป็นคนที่มีความสามารถ มีความสำคัญ มีการประสบผลสำเร็จในการทำงาน และครอบครัว รวมทั้งการยอมรับ การเห็นคุณค่าจากคนในสังคมที่มีต่อตน ตลอดจนการมีเจตคติที่ดีต่อตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเอง มองตนเองในทางที่ดี และจะทำให้เกิดความรู้สึกกับบุคคลอื่นในทางที่ดีด้วย รู้จักรักตนเองและผู้อื่นอย่างเหมาะสม มีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นต่อการเห็นคุณค่าในตนเองเมื่อรู้ว่าติดเชื้อเอชไอวี โดยผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อเผยให้เห็นว่าการติดเชื้อเอชไอวี ก่อให้เกิดผลกระทบที่รุนแรงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม ทำให้เกิดความท้อแท้ สิ้นหวัง หมดคุณค่าในตนเอง เนื่องจากผู้ติดเชื้อเอชไอวี จะเริ่มเจ็บป่วยจากการติดเชื้อฉวยโอกาส โรคแทรกซ้อนจากเชื้อฉวยโอกาสทั้งหลายมีผลกระทบด้านจิตใจ ซึมเศร้า รับรู้ถึงการสูญเสีย การไม่ยอมรับของสังคม เนื่องจากภาพลักษณ์ที่เปลี่ยนไป นอกจากนี้ ยังส่งผลกระทบทางด้านครอบครัวเพราะเอดส์เป็นโรคติดต่อร้ายแรง จึงทำให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีเป็นที่รังเกียจของผู้คนในสังคมเป็นผลทำให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีต้องอยู่อย่างทุกข์ทรมาน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม อาจสูญเสียสัมพันธภาพที่เคยมีกับบุคคลอื่นทำให้ต้องแยกตัวออกจากสังคมและผลกระทบที่รวมถึงหน้าที่การงาน ผลกระทบต่อสถานะทางเศรษฐกิจ

กระบวนการปรับตัวเพื่อสร้างคุณค่าในตัวเองขึ้นใหม่เมื่อเป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวี แม้ในปัจจุบันมียาต้านสำหรับผู้ที่ติดเชื้อเอชไอวีแล้วก็ตามแต่ผลข้างเคียงจากยาต้านไวรัสก็ส่งผลกระทบต่อชีวิตผู้ป่วยทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ ความรุนแรงของอาการข้างเคียงอาจแตกต่างกันไปในผู้ป่วยแต่ละคน รวมถึงการสูญเสียภาพลักษณ์จากการรับประทานยาต้านไวรัส เช่น อาจมีไขมันย้ายส่วน แก้มตอบ ผิวกล้า เป็นต้น เพราะฉะนั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ติดเชื้อเอชไอวีจะต้องมีวิธีการยอมรับและเผชิญต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เพื่อปรับตัวต่อภาพลักษณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป การดูแลตนเองที่ถูกต้องทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม จึงจะทำให้สามารถปรับตัวในการดำเนินชีวิตทำให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ และไม่เป็นผู้แพร่กระจายเชื้อโรคเอดส์ไปยังผู้อื่น ซึ่งผู้ติดเชื้อเอชไอวีเหล่านี้ ต่างก็พยายามแสวงหา

วิธีการต่างๆ เพื่อต่อสู้กับการติดเชื้อเอชไอวีซึ่งในผู้ติดเชื้อเอชไอวีแต่ละคนอาจจะมีวิธีการ เพื่อจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นแตกต่างกัน เพื่อใช้ในการปรับตัวปรับใจที่จะเอาชนะโรคที่เป็นอยู่ต่อไป อย่างภาคภูมิใจ สามารถใช้ศักยภาพของตนเองได้อย่างสมบูรณ์ในการดำเนินชีวิต สามารถเผชิญกับอุปสรรคต่างๆ ได้ การติดเชื้อเอชไอวีจึงเป็นสิ่งที่ผู้ติดเชื้อเอชไอวี ต้องเผชิญและปรับตัว โดยหาวิธีที่จัดการตนให้ดำรงชีวิตอยู่ได้ โดยจะสามารถจัดการกับความเจ็บป่วยของตนเองได้เหมาะสม



บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้าวิจัย

การวิจัยเรื่อง การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ติดเชื้อเอชไอวี: กรณีศึกษากลุ่มอาสาสมัครผู้ติดเชื้อเอชไอวี ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงการสร้างคุณค่าในตนเองของผู้ติดเชื้อเอชไอวี เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้ชีวิต การปรับตัวและการสร้างคุณค่าขึ้นมาใหม่ของผู้ติดเชื้อเอชไอวี ผู้วิจัยจึงใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยผู้วิจัยได้นำทฤษฎีที่เกี่ยวข้องมาเป็นกรอบแนวคิดในการวิเคราะห์ข้อมูลว่าผู้ติดเชื้อเอชไอวีมีวิธีการกระบวนการอย่างไรในการสร้างคุณค่าในตนเอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยใช้วิธีการการศึกษาข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก ประกอบการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม ตลอดจนการใช้การบันทึกเสียงและการจดบันทึกข้อมูล เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่สมบูรณ์ที่สุดในการวิเคราะห์ข้อมูลงานวิจัย แต่เนื่องจากข้อมูลบางอย่างอาจส่งผลกระทบต่อสิทธิส่วนบุคคลของกลุ่มอาสาสมัครผู้ติดเชื้อเอชไอวี ผู้วิจัยจะต้องปกป้องข้อมูลงานวิจัยและเก็บความลับของกลุ่มอาสาสมัครผู้ติดเชื้อเอชไอวี ในส่วนที่เกี่ยวข้องระหว่างกระบวนการวิจัย กลุ่มอาสาสมัครผู้ติดเชื้อเอชไอวีควรได้รับการบอกกล่าวถึงสิทธิที่จะได้รับการปกปิดข้อมูลเกี่ยวกับตนเองโดยเคร่งครัด ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องได้รับอนุญาตจากกลุ่มอาสาสมัครผู้ติดเชื้อเอชไอวีในการเปิดเผยข้อมูล โดยมีแนวทางปฏิบัติดังนี้

1. ผู้ให้ข้อมูลต้องเป็นผู้สมัครใจที่จะให้ข้อมูลและอนุญาตให้นำข้อมูลไปเปิดเผยได้
2. ผู้วิจัยแจ้งวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย และการนำข้อมูลในการวิจัยไปใช้ และให้เวลาในการตัดสินใจก่อนทำการเก็บข้อมูล
3. ผู้วิจัยจะปกป้องข้อมูลความลับของไม่ระบุชื่ออาสาสมัครหรือใช้นามสมมติในทุกขั้นตอนของการวิจัย
4. ผู้วิจัยจะต้องคำนึงถึงคุณธรรม จริยธรรม เคารพในส่วนบุคคล
5. การบันทึกเสียงด้วยเทปต้องได้รับอนุญาตจากกลุ่มอาสาสมัครผู้ติดเชื้อเอชไอวีก่อนทุกครั้ง และจะไม่นำข้อมูลเสียงไปเผยแพร่ให้ผู้อื่นรับฟัง

แหล่งข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย

แหล่งข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยเป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวี ที่อยู่ในโครงการวิจัยยาต้านไวรัสเอดส์ของศูนย์ประสานความร่วมมือระหว่างไทย ออสเตรเลีย เนเธอร์แลนด์ กรุงเทพมหานคร จำนวน 5 ราย ที่มีการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยผู้วิจัยได้นำทฤษฎีที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นกรอบแนวคิดในการวิเคราะห์ข้อมูลว่าผู้ป่วยมีการเห็นคุณค่าในตัวเอง โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง(Purposive Sampling) สำหรับใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษา โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกดังนี้

1. เป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่อยู่ในโครงการวิจัยยาต้านไวรัสเอ็ดส์ที่เคยมีปัญหาการเห็นคุณค่าในตนเองลดลงและขาดกำลังใจในการดูแลตนเอง
2. เป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่เคยมีระดับภูมิคุ้มกันต่ำกว่าเกณฑ์ปกติมาก และปัจจุบันมีระดับภูมิคุ้มกันที่อยู่ในเกณฑ์ปกติ(ระดับ CD4 ระหว่าง 200-500 แสดงให้เห็นว่าระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายได้ถูกทำลายแล้ว)
3. เป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวี มาเป็นระยะเวลามากกว่า 5 ปี แต่ปัจจุบันสามารถดำรงชีวิตได้เป็นปกติ
4. เป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่สมัครใจที่จะให้ข้อมูล

วิธีการศึกษารายกรณี

ในการศึกษารายกรณีนี้ ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการศึกษารายกรณี โดยดำเนินการขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. การกำหนดกลุ่มเป้าหมายที่จะศึกษาและเลือกกรณีศึกษาตามกรอบแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

2. การเก็บรวบรวมข้อมูล

- 2.1 การเก็บข้อมูลโดยการสังเกต ผู้วิจัยเก็บข้อมูลโดยการสังเกตกรณีศึกษา ขณะที่มารับการรักษาที่โครงการวิจัยเพื่อสังเกตพฤติกรรมในการมาพบแพทย์ตามนัดและสัมพันธ์ภาพที่กรณีศึกษาที่มีต่อเพื่อนเพื่อนผู้ติดเชื้อที่อยู่ในโครงการวิจัยด้วยกันและปฏิกิริยาที่เพื่อนผู้ติดเชื้อที่อยู่ในโครงการวิจัยมีต่อกรณีศึกษา โดยใช้การบันทึก ทั้งนี้ได้ทำการขออนุญาตในการสังเกตการทำงานกับกรณีศึกษาและสถานที่ที่กรณีศึกษาเข้าในโครงการวิจัยแล้ว

- 2.2 การสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการ (Informal)

ผู้วิจัยเลือกใช้การสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการเป็นเครื่องมืออันดับแรกที่ใช้ในการเก็บข้อมูล เพื่อทำความรู้จักคุ้นเคยและสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับกรณีศึกษา ในช่วงแรกของการสัมภาษณ์จะพูดถึงประวัติส่วนตัวและเรื่องทั่วไป และในขณะที่สัมภาษณ์จะขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลใช้เทปเป็นเครื่องมือในการบันทึกสนทนา และในระหว่างที่มีการสนทนายังจะใช้การสังเกตร่วมด้วย เพื่อดูว่ากรณีศึกษามีลักษณะสีหน้า ท่าทาง สอดคล้องกับการพูดหรือไม่ อย่างไร

- 2.3 การสัมภาษณ์เชิงลึกโดยใช้แนวคำถามกึ่งโครงสร้าง

ผู้วิจัยได้สร้างแนวคำถามในการสัมภาษณ์ เพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย และเพื่อให้ง่ายต่อการตอบคำถามงานวิจัยในแต่ละประเด็นที่ตั้งไว้ ประเด็นคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์งานวิจัย ผู้วิจัยใช้ลักษณะคำถามปลายเปิดเป็นแนวทางในการวิจัย โดยตั้งคำถามอย่างกว้างๆเกี่ยวกับ /ข้อมูลส่วนบุคคลในเรื่องการเจ็บป่วย บทบาททางสังคม ครอบครัว ด้านการประกอบอาชีพ รวมทั้งสิ่งแวดล้อมที่มีความสัมพันธ์กับการรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของกรณีศึกษา และขณะที่สัมภาษณ์ก็ได้ขออนุญาตกรณีศึกษาเพื่อบันทึกเทป ได้แก่

- ได้รับเชื้อเอชไอวีมาเป็นระยะเวลากี่ปี
- ในครอบครัวมีใครบ้างที่มีทราบว่าคุณติดเชื้อเอชไอวี
- ครั้งแรกที่คุณรู้ว่าติดเชื้อเอชไอวี มีความรู้สึกอย่างไร
- มีวิธีการจัดการกับความรู้นั้นอย่างไร
- เริ่มรับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสเมื่อไหร่
- การรักษาที่ได้รับส่งผลต่อร่างกายและจิตใจอย่างไรบ้างและมีวิธีการจัดการกับผลที่เกิดขึ้นอย่างไร
- บุคคลในครอบครัวหรือผู้ใกล้ชิดมีส่วนช่วยเหลืออย่างไรบ้าง
- การติดเชื้อเอชไอวีส่งผลต่อบทบาทในครอบครัวหรือไม่อย่างไรและครอบครัวมีส่วนในการช่วยเหลืออย่างไรบ้าง
- การติดเชื้อเอชไอวีส่งผลต่อบทบาทหน้าที่ในที่ทำงานหรือเพื่อนร่วมงานหรือไม่อย่างไร

เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่ครบถ้วนตามวัตถุประสงค์ ผู้วิจัยได้ใช้การสัมภาษณ์กับบุคคลที่เกี่ยวข้องด้วย เช่น ครอบครัว บุคคลใกล้ชิด เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาประกอบการศึกษาให้เห็นชัดเจนยิ่งขึ้น

3. การบันทึกข้อมูล

ในการเก็บข้อมูลแต่ละครั้งที่พูดคุยและพบเจอรายกรณีที่ศึกษาเพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลในแต่ละประเด็น ผู้วิจัยจะทำการเก็บข้อมูลโดยการบันทึกเสียงด้วยเครื่องบันทึกเสียง บางกรณีก็เลือกที่จะบันทึกข้อมูลลงในกระดาษ ซึ่งแต่ละวิธีการที่ใช้ผู้วิจัยจะเป็นผู้พิจารณาว่าควรบันทึกข้อมูลด้วยวิธีการใดเพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่มากและสมบูรณ์ที่สุด เพื่อเป็นการเอื้ออำนวยความสะดวกต่อกลุ่มเป้าหมายไม่ให้เกิดความรู้สึกที่อึดอัดไม่เป็นธรรมชาติ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะส่งผลต่อปฏิกิริยาที่แสดงออกมาในแต่ละบริบทของที่ต้องการศึกษา

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้วิธีการเก็บข้อมูลเป็นรายบุคคล ซึ่งผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลทั้งหมดด้วยตัวเอง อย่างละเอียด โดยใช้การสังเกต การบันทึกการสังเกต การสัมภาษณ์ทั้งแบบมีโครงสร้างและไม่มีโครงสร้าง ตลอดจนการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อเป็นการนำข้อมูลมาสรุปหาข้อเท็จจริง ดังนั้นการเขียนรายงานการวิจัยครั้งนี้ จึงเขียนสรุปเป็นรายบุคคล

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษา “การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ติดเชื้อเอชไอวี: กรณีศึกษากลุ่มอาสาสมัครผู้ติดเชื้อ เอชไอวี” เป็นการศึกษารายบุคคล โดยใช้การศึกษาแบบ ให้กลุ่มอาสาสมัครผู้ติดเชื้อเอชไอวีได้บอกเล่าเรื่องราวต่าง ๆ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ตั้งแต่ช่วงที่ยังไม่พบการติดเชื้อเอชไอวี ระยะเวลาที่ตรวจพบว่าติดเชื้อเอชไอวี การปรับตัวและการสร้างคุณค่าใหม่เมื่อต้องเป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวี เพื่อสามารถใช้ชีวิตในปัจจุบันได้อย่างมีความสุข และให้ทราบถึงการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มอาสาสมัครผู้ติดเชื้อเอชไอวี ในระยะต่างๆ โดยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก

จากการศึกษากลุ่มอาสาสมัครผู้ติดเชื้อเอชไอวีทั้ง 5 ราย พบว่าปัจจัยที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลติดเชื้อเอชไอวี นอกจากการขาดความรู้ความเข้าใจ และยังมีปัจจัยอื่นๆที่เกี่ยวข้องอีกหลายประการ เช่น พฤติกรรมส่วนตัวทางเพศ การศึกษา มุมมองและการปฏิบัติทางเพศสัมพันธ์ต่อคู่นอนที่ไม่เหมือนกัน ถือเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้กลุ่มอาสาสมัครผู้ติดเชื้อเอชไอวีมีพฤติกรรมทางเพศ ที่ขาดการป้องกัน การศึกษาครั้งนี้จึงเป็นการศึกษารายกรณีทั้งหมด 5 ราย เป็นกลุ่มอาสาสมัครผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่อยู่ในกรอบแนวคิดของงานวิจัย ซึ่งผู้วิจัยจะนำเสนอโดยวิธีการเล่าเรื่องราวต่างๆที่เกิดขึ้นกับผู้ติดเชื้อเอชไอวีทั้ง 5 รายนี้โดยใช้นามสมมติ

รายละเอียดของกรณีศึกษา

ชาย (นามสมมติ) อายุ 48 ปี จบการศึกษาระดับชั้น ปวส. มีอาชีพ ค้าขาย โสด มีรสนิยมทางเพศแบบชายรักชาย ทราบว่าติดเชื้อเอชไอวีเมื่อปี พ.ศ. 2542 CD4 เริ่มแรก 4(0%) ปัจจุบันได้รับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสเอดส์ CD4 = 520(26%)

โชค (นามสมมติ) อายุ 40 ปี จบการศึกษาระดับชั้น ปวส. ประกอบธุรกิจส่วนตัว โสด ทราบว่าติดเชื้อเอชไอวีเมื่อปี พ.ศ. 2537 CD4 เริ่มแรก 127 (4%) ปัจจุบันได้รับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสเอดส์ CD4 = 500(18%)

ชิต (นามสมมติ) อายุ 45 ปี จบการศึกษาระดับชั้น ปวส. ทางด้านช่างยนต์ โสด ทราบว่าติดเชื้อเอชไอวีเมื่อปี พ.ศ. 2539 CD4 เริ่มแรก 56(6%) ปัจจุบันได้รับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสเอดส์ CD4 = 630 (28%)

แอน (นามสมมติ) อายุ 50 ปี จบการศึกษาระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 มีอาชีพ ค้าขาย โสด (เป็นกระเทย) ทราบว่าติดเชื้อเอชไอวี เมื่อปี พ.ศ. 2537 CD4 เริ่มแรก 245 (9%) ปัจจุบันได้รับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสเอดส์ CD4 = 833 (28%)

แดนซ์ (นามสมมติ) อายุ 30 ปี จบการศึกษาระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 มีอาชีพ ค้าขาย โสด (เป็นกระเทย) ติดเชื้อเอชไอวีเมื่อปี พ.ศ. 2545 CD4 เริ่มแรก 164 (9%) ปัจจุบันได้รับการรักษาด้วยยาต้านไวรัสเอดส์ CD4 = 526 (23%)

ในการศึกษาคั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษากลุ่มอาสาสมัครผู้ติดเชื้อ ตั้งแต่ช่วงที่ยังไม่พบ การติดเชื้อเอชไอวี ระยะที่พบการติดเชื้อเอชไอวี และการปรับตัวเมื่อเป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวี เพื่อ สามารถใช้ชีวิตในปัจจุบันได้อย่างมีความสุข เพื่อให้ทราบถึงการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ติดเชื้อ เอชไอวีในระยะต่างๆ ดังต่อไปนี้

กรณีศึกษาที่ 1 : ชาย (นามสมมติ)

ในช่วงเย็นของเวลาที่ใกล้จะเลิกงาน ในห้องให้คำปรึกษาของคลินิกติดเชื้อ โรงพยาบาล ของรัฐแห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ ชายได้มาทำงานเป็นอาสาสมัครและมาช่วยงานที่คลินิกแห่งนี้เพียง 1 วันต่อสัปดาห์ ส่วนวันที่เหลือชายก็ยังเป็นอาสาสมัครประจำทำหน้าที่ดูแลเอกสารของคนไข้ที่จะ มาพบแพทย์ ดูแลช่วยแพทย์และพยาบาลในการตรวจพิเศษต่างๆ อยู่ที่ ศูนย์วิจัยโรคเอดส์ สภากาชาดไทย ดังนั้นผู้วิจัยได้นัดพบกับกรณีศึกษาที่ 1 ที่โรงพยาบาลแห่งนี้ ชาย อายุ 48 ปี โสด เริ่มติดเชื้อเอชไอวีตั้งแต่ปี พ.ศ. 2542 รูปร่างสมส่วน ผิวสองสี หน้าตาคมเข้ม บุคลิกคล่องแคล่ว

ความเหน็ดเหนื่อยที่ปนความสุข

ชายเป็นคนกรุงเทพฯโดยกำเนิด เป็นพี่ชายคนโตในจำนวนพี่น้อง 4 คน มีน้องชาย 1 คน และน้องสาว 2 คน เติบโตมาในครอบครัวที่ฐานะค่อนข้างยากจน พ่อแม่ของเสียชีวิตตั้งแต่เขายัง เรียนไม่จบชั้น มศ 3. ด้วยความที่ฐานะทางบ้านก็ไม่ค่อยดีนัก ทำให้เขาเองไม่สามารถเรียนต่ออย่าง ที่ต้องการได้ จึงต้องออกมาหางานทำเพื่อเลี้ยงดูน้องๆ ทำงานทุกอย่างเพื่อที่จะทำให้มีเงินมาจุนเจือ ในครอบครัว เขาจึงต้องทำงานหนักตั้งแต่วัยรุ่น แม้จะเหน็ดเหนื่อยมากในแต่ละวัน เขาขายของทุก วัน 7 วันไม่มีวันหยุด และต้องตื่นแต่ตี 4 กว่าจะกลับถึงบ้านก็ค่ำ แม้จะเหนื่อยและมีบางครั้งที่รู้สึก ท้อ แต่ก็ไม่เคยยอมแพ้ “ยอมรับว่าเหนื่อยนะ แต่มันก็เป็นความเหน็ดเหนื่อยที่ปนความสุข เรากลับมา เห็นน้องๆ อยู่กันอย่างมีความสุข ดีใจที่น้องๆ กินอิ่ม เราก็รู้สึกภูมิใจที่สามารถทำหน้าที่ต่อจากพ่อแม่ ได้ดี และทำค่าขายสุจริตก็ทำให้มีรายได้ที่ดีก็รู้สึกหายเหนื่อย และมีความสุขมากที่กลับมาจากขาย ของเห็นน้องๆ อยู่กันพร้อมหน้าพร้อมตาทุกวัน”

ชาย อาศัยอยู่กับน้อง ที่บ้านเดิมของพ่อแม่ ซึ่งปลูกสร้างอยู่บนที่ดินของวัด อยู่กันมา นานตั้งแต่สมัยพ่อแม่ ยังมีชีวิต แต่พวกเขาก็ไม่แน่ใจว่าวัดจะขอที่ดินเมื่อไหร่ เขาจึงอยากมีบ้านให้ เป็นของตัวเอง จึงได้ปรึกษากันในหมู่พี่น้องแล้วว่าจะช่วยกันทำงานเพื่อที่จะซื้อบ้าน ชายต้องการที่ ส่งน้องให้เรียนสูงที่สุดเท่าที่น้องๆ จะเรียน ตอนนีที่หวังก็คือน้องคนเล็กที่อยู่ในวัยกำลังเรียน ส่วนน้องคนอื่นก็ได้เรียนสูงนักเพราะอยากออกมาทำงานเพื่อช่วยกัน ทุกคนอยากมีบ้านเป็นของ ตนเองที่จะได้อยู่กันอย่างสบาย พี่น้องทุกคนรักกันและช่วยกันทำงานและเพื่อที่จะทำความฝันของ คนในครอบครัวให้เป็นจริง “ภูมิใจนะ เพราะว่าเราสามารถสร้างตัวเองได้ โดยที่เราเกิดมาจาก

ครอบครัวที่ไม่มีฐานะร่ำรวยแต่สามารถหาเลี้ยงตัวเองและน้องๆ ได้อย่างไรเราก็สามารถหา มาได้ด้วยตนเอง ”

ชายรู้สึกภาคภูมิใจที่สามารถดูแลน้องๆ แทนพ่อแม่ได้ ถึงแม้จะไม่ได้ดีมากนักแต่ชายก็ ทำเต็มที่ด้วยความเต็มใจ แม้ภระนั้นค่อนข้างหนักสำหรับเขา แต่ก็ทำให้ดีที่สุด เมื่อก่อนนี้รายได้ ดี ชายของก็ขายดี ทำให้พอมีเงินเก็บบ้างแม้จะไม่มาก แต่ก็ไม่ได้ลำบากอะไรนัก ซึ่งชายเองจะมี รายได้ดีกว่าใคร ในบรรดาพี่น้อง เขาจึงเป็นเสาหลักของน้อง เพราะด้วยเขานั้นไม่มีครอบครัว ภระ ค่าใช้จ่ายจึงไม่หนักมากเหมือนกับน้อง ประกอบกับช่วงนั้นเพิ่งจะผ่อนรถเสร็จ รถปิคอัพคันนี้ที่เป็น สิ่งที่ชายภาคภูมิใจ เพราะซื้อด้วยเงินด้วยที่เก็บมาจากหยาดเหงื่อของเขาเอง เป็นรถคู่ใจที่ใช้สำหรับ ไปขายของ และความใฝ่ฝันอีกสิ่งที่ต้องการจะทำต่อไปคือ เขามีความหวังที่จะมีบ้านเป็นของตัวเอง และให้น้องได้อยู่กันอย่างสบาย เขาตั้งใจทำงานเก็บเงินเพื่อที่อยากจะทำบ้าน และเขาก็คือกำลัง สำคัญที่จะทำให้ทุกคนได้อยู่อย่างสุขสบาย

“เกย์” กับความเสี่ยงในการเป็นเอดส์

เกย์ หมายถึง ผู้ชายที่มีพฤติกรรมรักร่วมเพศกับผู้ชายด้วยกัน แต่ในทุกวันนี้คำว่าเกย์มี ความหมายทางวัฒนธรรมย่อยของคนทีรักเพศเดียวกัน (www.panyathai.or.th/wiki/index.php/เกย์ สืบค้นวันที่ 12 พ.ค. 2555) ย้อนหลังไปสักสิบกว่าปีที่แล้ว กลุ่มคนเหล่านี้ยังไม่เป็นที่ยอมรับใน สังคมเท่าไรนัก ปัจจุบันสังคมไทยยอมรับเกย์และกะเทยมากขึ้นกว่าในหลายประเทศ แต่คนบาง กลุ่มก็ยังรู้สึกถึงภาพลักษณ์ของเกย์ และกะเทยในแง่ลบ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะภาพของเกย์และกะ เทยที่ออกมาตามสื่อต่างๆ ทั้งหนังสือพิมพ์ ละครโทรทัศน์ ภาพยนตร์ ฯลฯ มักออกมาในเชิงลบ ซึ่งความจริงเกย์ และกะเทยที่ประสบความสำเร็จในชีวิต เป็นคนดี ทำประโยชน์ให้สังคมก็มีอยู่มาก เกย์บางคนก็โชคดีที่มีครอบครัวยอมรับความเป็นเพศที่สามของตนเอง แต่บางคนก็ไม่โชคดีเช่นนั้น ทำให้ไม่สามารถอยู่อย่างมีความสุขแม้อยู่ในท่ามกลางผู้คนที่ควรรักและเข้าใจตนเองได้ เช่น พ่อ แม่ พี่ น้อง เช่นเดียวกับชาย ถึงแม้ในตอนนั้นเขายังไม่ได้เปิดตัวต่อสังคมว่าเป็นเกย์ แต่คนในครอบครัว ชายก็พอจะรับรู้บ้าง แต่ก็ไม่ได้ว่าอะไร น้องยอมรับกับสิ่งที่เขาเป็น ถึงเขาจะเป็นเกย์ แต่ก็มีความ เป็นพี่ที่รับผิดชอบและดูแลน้องได้ดี เขาใช้ชีวิตความเป็นเกย์แบบประมาทมาโดยตลอด เพราะไม่ได้ สนใจและขาดความรู้ความเข้าใจในการป้องกันเมื่อมีเพศสัมพันธ์ การเปลี่ยนคู่นอนบ่อยๆ และไม่ใช้ ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์ จะเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ ได้ ง่าย

ฐานชีวิตที่แตกต่างกันทำให้การรับรู้เกี่ยวกับโรคเอดส์ที่แตกต่างกัน

โรคเอดส์เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการติดโรคเอดส์ พฤติกรรมเสี่ยงได้แก่ การมีคูหลายคน การมีเพศสัมพันธ์กับเพศเดียวกัน การขาดความรู้และความเข้าใจในการป้องกันทางเพศสัมพันธ์ การที่มีความรู้เกี่ยวกับโรคติดต่อ อารมณ์ของโรค การรักษา จะเป็นขั้นแรกของการป้องกันโรค โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์โดยมากมักจะไม่เกิดอาการ ดังนั้นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์สามารถติดต่อโดยที่ผู้ไม่รู้ตัว และจากการที่ชายมีพฤติกรรมทางเพศแบบเกย์นั้น ทำให้ความเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีจะมีค่อนข้างสูง เพราะการมีเพศสัมพันธ์ในแบบชายรักชาย หรือเพศสัมพันธ์กับเพศเดียวกันนั้น จะมีโอกาสติดเชื้อเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์สูงกว่าเพศสัมพันธ์ระหว่างชายหญิง และการมีเพศสัมพันธ์ทางทวารหนักโดยไม่ใส่ถุงยางอนามัยนั้นมียุทธการติดเชื้อสูง และยังมีคูหลายคนนอนคนยังมีความเสี่ยงเพิ่ม การไม่ป้องกันทางเพศสัมพันธ์ไม่เพียงแต่จะทำให้ติดเชื้อเอชไอวี ยังมีโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อีกมาก เช่น หนองใน ซิฟิลิส เริม หูดที่อวัยวะเพศเป็นต้น ซึ่งเขาก็ไม่ได้ระวังหรือตระหนักถึงสิ่งนั้นเลย

บริบทของพฤติกรรมทางเพศที่นำไปสู่การติดเอดส์

ชายก็เหมือนคนอื่นเวลาทำงานก็ทำอย่างตั้งใจ และเมื่อมีเวลาว่างเขาจะใช้เวลาไปกับการเที่ยวทะเลบ้าง ไปทำบุญบ้าง ไปกับครอบครัว หรือบางทีก็ไปกับเพื่อนฝูงที่สนิทในละแวกบ้าน แต่โดยส่วนตัวแล้วชายชอบเที่ยวกลางคืน สถานที่ที่เขาชอบไปนั้นจะเป็นที่เที่ยวในของกลุ่มชายรักชาย เพราะ “ชายเป็นเกย์” จึงต้องไปเที่ยวคนเดียวตามสถานบันเทิงต่างๆ และอาบ อบ นวดที่มีผู้ชายให้บริการ สวนสาธารณะ โรงหนัง ตามสถานที่ที่เป็นที่เที่ยวของชาวเกย์ แต่เขาไม่ได้เปิดตัวต่อสังคมหรือคนใกล้ชิด เพราะคิดว่าสังคมในตอนนั้นยังไม่เปิดหรือยอมรับกับกลุ่มรักร่วมเพศมากนัก บางครั้งก็ไปนั่งหาอะไรดื่ม แต่ก็มีบางครั้งที่ไปแล้วเจอกับคนถูกใจก็พูดคุยกันไปพูดคุยกันมากก็จะสานต่อสัมพันธ์ในทันที สุดท้ายจบลงที่การมีเพศสัมพันธ์ ชายได้เล่าว่าในแต่ละวันของการทำงานแม้จะเหนื่อยแค่ไหนเขายังคงต้องไปเที่ยวทุกคืน ทำงานแล้วก็เที่ยวเป็นอย่างนี้ทุกวัน ถ้าวันไหนไม่ได้ไปจะรู้สึกหงุดหงิด นอนไม่หลับ สุดท้ายก็ต้องแต่งตัวออกไป “ถ้าเคยเจอคนเดิมหรือมีเพศสัมพันธ์กับผู้ชายคนไหนแล้ว ก็จะไม่รับบริการจากคนนั้นซ้ำ จะเปลี่ยนคนไปเรื่อยๆ บอกรู้สึกเหมือนเรากำลังเก็บแต้ม มันรู้สึกทำทนายดี” เขาใช้ชีวิตแบบนี้อยู่หลายปี ความเป็นเกย์ของชาย ทำให้เขาต้องมีเพศสัมพันธ์ด้วยการซื้อบริการทางเพศ เปลี่ยนคู่นอนไปเรื่อยๆ และมีพฤติกรรมทางเพศแบบป้องกันบ้างไม่ป้องกันบ้าง

ด้วยการรณรงค์เรื่องโรคเอดส์ และการป้องกันการติดเชื้อเอดส์ยังไม่แพร่หลายมากนักในเวลานั้น ทำให้เขาไม่ได้ตระหนักหรือใส่ใจมากนักในเรื่องของการป้องกันโรคที่เกิดจากเพศสัมพันธ์ การซื้อถุงยางอนามัยใช้ในแต่ครั้งต้องไปซื้อที่ร้านขายยา และดูหน้ายาย คนขายมักจะมองด้วยสายตาแปลกๆ อีกทั้งชายรู้สึกว่าการใช้ถุงยางอนามัย กับการไม่ใช้ถุงยางอนามัยเวลามีเพศสัมพันธ์นั้นให้ความรู้สึกที่ต่างกัน ดังนั้นการมีเพศสัมพันธ์ของชายส่วนใหญ่จึงเลือกที่จะไม่ใช้ถุงยาง

อนามัย โดยเขาไม่เคยนึกถึงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ไม่เคยคิดระวัง และมองเรื่องโรคเอดส์เป็นเรื่องไกลตัว แม้จะมีการรณรงค์ให้เห็นบ้างทางโทรทัศน์ หรือสื่อต่างๆ ชายแคว่รู้สึกว่โรคเอดส์นั้นเป็นโรคที่น่ากลัว และคนที่เป็นโรคเอดส์ก็จะมีอาการงึงจากสังคม และครอบครัว คนเหล่านั้นมักจะถูกประนามด้วยสายตาจากสังคมว่าเป็นคนที่สำส่อนทางเพศ ภาพของคนเป็นเอดส์ที่สื่อออก มักจะดูน่ากลัว ร่างกายผอม ดำ และมีตุ่มหนองเต็มตัว แต่สำหรับชายนั้นรู้สึกสงสารคนที่เป็นเอดส์ แต่ไม่ได้อิงเกียจ “ก็ใช้ชีวิตประมาท รักสนุกแบบนั้นมาหลายปีนะ” ชายไม่เคยคาดคิดว่าการใช้ชีวิตของเขา นั้นจะนำมาซึ่งโรคติดต่อร้ายแรงทางเพศสัมพันธ์ ความสนุกในตอนนั้นทำให้ไม่ได้คิดหรือระวังอะไรเลย

ความประมาทนำมาซึ่งความผิดพลาดในชีวิต

ชายทำงานหนักและยังเที่ยวกลางคืน อีกทั้งยังมีเพศสัมพันธ์แบบไม่ได้ป้องกันมาตลอดหลายปี โดยเขาไม่ได้คำนึงถึงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ จนวันหนึ่ง เริ่มรู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อีกทั้งเพื่อนฝูงก็เริ่มทักถึงว่การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับชาย เขาเริ่มมีไข้ ท้องเสีย น้ำหนักค่อยๆ ลดลง ผอมจนผิดสังเกต ภายในระยะเวลาไม่ถึงปี “เป็นเอดส์แน่ๆ ผอมๆ ดำๆ แบบนี้” การทักทายเป็นของเพื่อนฝูงทำให้เขาเริ่มรู้สึกใจเสีย และเป็นกังวลใจ เป็นอย่างมาก แต่ก็ยังคิดในทางที่ดี ระยะเวลานี้นะเขาอาจจะทำงานหนักเกินไปก็ได้ ทำให้พักผ่อนไม่พอ อาจทำให้ดูซูบผอมลงไป คงไม่ได้เป็นอะไรมากหรอก แต่เมื่อมีคนทักมากขึ้นและบ่อยขึ้น ทำให้เขาเริ่มสังเกตตนเอง ว่ระยะหลังมานี้กินอะไรได้น้อยลง มีอาการไข้ ท้องเสีย มาตลอดนานหลายเดือนจนทำให้น้ำหนักลดลงเกือบ 15 กิโลกรัม ในระยะเวลาไม่ถึงปี ทำให้เขาตัดสินใจจะไปตรวจ ชายได้ไปตรวจเลือดที่คลินิกนาม เพราะเกรงว่คนอื่นจะรู้ จึงตัดสินใจไปเองคนเดียว ในช่วงเวลาของการตรวจ ทำให้เขาเริ่มรู้สึกกระวนกระวายใจ “เหมือนใจจะหลุด นั่งไม่ติดเลย มันทุรนทุราย เดินไปเดินมา ยอมรับว่กลัวมาก” การรอผลเพียง 2 ชั่วโมง แต่เป็น 2 ชั่วโมงที่ทรมานที่สุดในชีวิต ในช่วงที่รอผลเขาได้แต่ภาวนาถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ขอให้ทุกอย่างผ่านพ้นไปได้ด้วยดี และตั้งใจจะเลิกเที่ยวอย่างเด็ดขาด แต่สิ่งที่ชายรับรู้ทำให้รู้สึก “พูดไม่ออก ล้นแข็งไปหมด” ถึงแม้จะเผื่อใจไว้บ้างแล้วก็ตาม ชายอธิบายความรู้สึกในตอนนั้นว่ “ดีไปหมดเลย ตัวมันลอยๆ ซาๆ ไปทั้งตัว รู้สึกรับไม่ได้ ไม่รู้จะไปต่ออย่างไร ชีวิตพังแล้ว อะไรๆ ที่วางแผนไว้จะทำอะไรต่อไปคงหมดๆ แล้ว” เขา รู้สึกว่ ชีวิตของเขาได้หมดสิ้นแล้ว สิ่งทีคาดหวังไว้จะทำต่อไปเพื่อน้องรู้สึกท้อแท้กับข่าวร้ายทีได้รับฟังมา

ชีวิตจะดำเนินต่อไปอย่างไรจากนี้ แต่เขาก็ไม่เคยมีความคิดทีจะทำร้ายตนเองหรือคิดฆ่าตัวตาย ชายกลับมาบ้านด้วยใจทียังเป็นกังวล และรู้สึกเครียดมาก น้องคงต้องเสียใจและผิดหวังในตัวเขา สุดท้ายชายคิดทบทวนอยู่หลายเดือนกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง ทำให้เขาเริ่มทำใจได้บ้าง “คงจะอยู่ต่อไปได้อีกไม่นานแล้ว อะไรจะเกิดมันก็ต้องเกิด ค่อยๆ ทำใจยอมรับมันไป” ตั้งแต่ทราบว่ตนเองติดเชื้อเอดส์ ชายเก็บตัวอยู่แต่ในบ้าน ไม่ทำอะไร ไม่กล้าทีจะไปขายของเหมือนเดิม กังวลกลัวคนซื้อของจะรู้และจะรังเกียจทำให้ไม่ยอมมาซื้อของ และอีกผลหนึ่งคือชายกลัวคนอื่นจะรู้ว่า

เป็นเอดส์ ชายเลือกที่จะยังไม่รักษา เพียงแต่ซื้อยามาทานเองตามอาการ เมื่อมีไข้ หรือ ท้องเสีย แต่เขาก็ยังหาข้อมูลของการรักษาจากสื่อต่างๆ เช่น ทางโทรทัศน์ หรือ ทางหนังสือพิมพ์ เขาก็เดินทางไปรับการรักษาในทุกที่ แต่ก็ไม่ได้ช่วยให้อาการของเขาดีขึ้น จนอาการเริ่มแยลง ร่างกายอ่อนแอลงมาก ผอมลง ไม่มีแรงแม้แต่จะลุกจากที่นอน บางครั้งจึงต้องขยับถ่ายบนที่นอน เขาไม่สามารถช่วยเหลือตนเองในการทำกิจวัตรประจำวันได้ ทำให้น้องชายซึ่งเห็นอาการของชาย จึงตัดสินใจพาชายไปโรงพยาบาล อาการที่แพทย์ตรวจพบนั้นมีทั้ง วัณโรคต่อมน้ำเหลือง และเชื้อไวรัสซึ้นตาทำให้จอประสาทตาเสื่อม ทำให้ต้องได้รับการรักษาในโรงพยาบาลนานถึง 3 เดือน น้องทุกคนผลัดเปลี่ยนกันมาดูแลในขณะที่ชายรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาล และน้องชายได้ลาออกจากงานเพื่อดูแลชายต่อหลังจากแพทย์ได้อนุญาตให้กลับบ้าน น้องชายดูแลเขาในทุกเรื่อง ทั้งการทำความสะอาดร่างกายและการขยับถ่าย เพราะเขายังไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ชายจึงตัดสินใจบอกให้น้องรู้ว่าเขาเป็นเอดส์ น้องทุกคนไม่ได้รังเกียจ มีแต่ให้กำลังใจ ยังผลัดเปลี่ยนกันมาดูแลตลอด น้องทุกคนหวังจะเห็นชายอาการดีขึ้นและมีสุขภาพที่แข็งแรงเหมือนเดิม และยังเพื่อนที่ได้ข่าวว่าชายป่วย ก็มาเยี่ยมบ้าง แต่ท่าทีของเพื่อนนั้นเปลี่ยนไป ไม่ได้สนิทเหมือนเคย ชายก็ไม่คิดอะไร เพราะเขารู้สึกว่า “มีพี่น้องครอบครัวที่เข้าใจ คือกำลังใจคือ ภูมิคุ้มกันที่ดีที่สุดแล้ว” กำลังใจสำคัญนั้นมาจากน้องทุกคนต่างหาก

คุณค่าใหม่หลังการติดเชื้อเอดส์

การเป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวี ทำให้ชายรู้สึกหมดหวังกับการที่จะมีชีวิตได้เหมือนเดิม เริ่มตั้งแต่ที่รู้ว่าตนเองติดเชื้อเอชไอวี เขาคิดว่าต้องตายแน่นอน ซึ่งในตอนนั้นชีวิตของชายกำลังดำเนินไปได้ด้วยดี ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการค้าขาย รายได้ที่ดี และหน้าที่ของความเป็นพี่ที่รับผิดชอบครอบครัว แต่กลับถึงทางตันเมื่อเขาพบว่าตนเองติดเชื้อเอชไอวี แต่ด้วยกำลังใจจากคนในครอบครัว ทำให้ชายก้าวผ่านวิกฤติของชีวิตมาได้ และกำลังใจจากน้องทุกคนทำให้เขามีแรงที่จะต่อสู้และต่อเวลาให้กับตนเองเพื่อที่จะได้กลับมาทำหน้าที่พี่ชายของน้องทุกคนเหมือนเดิม ชายเป็นกำลังใจที่สำคัญที่จะความหวังของทุกคนในครอบครัวให้เป็นจริง น้องทุกคนยังหวังที่จะเห็นชายแข็งแรง ทุกคนในครอบครัวไม่เคยทอดทิ้งชายเลย แต่กลับดูแลเป็นอย่างดีในช่วงเวลาที่ชายไม่สบายอย่างหนัก เขาได้รับกำลังใจที่ดีจากน้อง ๆ เสมอในช่วงที่ชายพบกับมรสุมของชีวิต นอกจากน้องทุกคนที่เป็นกำลังใจที่ดีที่สุดของชายแล้วอีกสิ่งหนึ่งที่เตือนสติชายอยู่ตลอดเวลา และทำให้เขาอยากจะมีชีวิตอยู่ก็เพื่อทำความฝันของทุกคนให้เป็นจริง ที่ผ่านมายาชายคิดว่าเขายังทำหน้าที่พี่ชายไม่สมบูรณ์พอ ชายอยากทำหน้าที่พี่ชายให้ดีที่สุดกับน้องทุกคน เมื่อนึกถึงน้องที่ไรทำให้ความรู้สึกท้อแท้ หรือสิ้นหวัง หายไปในทันที และทำให้ยังมีแรงพลังอยากที่จะต่อสู้กับเอดส์ เพื่อให้มีชีวิตที่ยืนยาวที่สุด

การเป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวี ไม่ได้ทำให้ชีวิตของชายรู้สึกเลวร้ายอย่างที่เขาคิด และด้วยกำลังใจจากครอบครัว ทำให้ชายประคองตนเองให้ผ่านช่วงวิกฤตินั้นมาได้ เป็นโชคดีของชายที่เข้าโครงการวิจัยยาต้านไวรัสเอดส์ได้รับการรักษาที่ถูกต้อง ได้กินยาต้านไวรัสเอดส์ ทำให้ร่างกายของ

ชายแข็งแรงขึ้น สุขภาพโดยรวมดีขึ้นมาก น้ำหนักตัวที่เคยหายไปก็กลับคืนมา การที่ชายได้เข้าโครงการวิจัย นั้นทำให้ประหยัดค่าใช้จ่ายในการซื้อยาและการตรวจเลือด เพียงแต่ชายต้องปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด มาพบแพทย์ตามนัดและต้องกินยาอย่างสม่ำเสมอ และการที่ชายต้องเข้ามารักษาคลินิกนิรนามทำให้เขาได้รู้จักกับชมรมเพื่อนวันพุธ ทำให้เขาได้เพื่อนใหม่ซึ่งเป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวีเหมือนกัน จากการที่ได้สังคมและเพื่อนใหม่ทำให้เขาเปลี่ยนความคิดและมุมมองของชีวิต เขาคิดว่าตนเองไม่ได้เป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวีคนเดียวบนโลกใบนี้ ยังมีอีกหลายคนที่เป็นเหมือนเขา และพวกเขาเหล่านั้น ยังใช้ชีวิตเหมือนคนปกติและยังสามารถทำประโยชน์ให้กับสังคมหรือผู้ติดเชื้อเอชไอวีคนอื่นๆได้ การได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเพื่อนผู้ติดเชื้อด้วยกันทำให้เขาอยากที่จะเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ เริ่มจากการเข้าเป็นสมาชิกของชมรมเพื่อนวันพุธ เขาจะมาช่วยจัดกิจกรรมต่างๆให้กับผู้ติดเชื้อเอชไอวี ให้คำปรึกษา ทำงานฝีมือ หรือทำกับข้าว และอยู่ที่ชมรมเพื่อนวันพุธเกือบทุกวัน เขาคิดว่า “ดีกว่าที่อยู่บ้านไปวันๆ ไม่ได้ทำอะไรนั่งๆนอนๆ ทั้งวัน มาที่นี่ยังรู้สึกว่ามีประโยชน์บ้าง” และสิ่งที่ชายได้จากชมรมฯ ก็คือเพื่อนที่เข้าใจกัน และทำให้เขามีเพื่อนและสังคมใหม่ จนวันหนึ่งชายมีโอกาสดำเนินงานเป็นอาสาสมัครฯ ช่วยงานของโครงการยาต้านไวรัสเอ็ดส์ “ได้เงินเดือนไม่มากหรอก แต่ความสุขมันมากกว่า” ถึงแม้งานที่ทำจะได้ค่าตอบแทนไม่มาก แต่ชายก็มีความสุขที่ได้ทำงานนี้ และงานที่ทำก็ไม่หนักจนเกินไป เพียงแต่ช่วยเตรียมเอกสารของผู้ที่จะมาตรวจ จัดลำดับการเข้าพบแพทย์ แนะนำการกินยาและการดูแลสุขภาพให้กับผู้ติดเชื้อเอชไอวี ชายรู้สึกว่าการ “ในความโหดร้ายก็ยังมีความโชคดีอยู่บ้างที่ได้มาทำงานที่นี่ เพราะได้อยู่กับแพทย์และพยาบาลที่มีความชำนาญด้านโรคเอ็ดส์โดยเฉพาะ” การทำงานที่นี่ทำให้เขามีความรู้เพิ่มขึ้นและการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง สิ่งสำคัญอีกสิ่งหนึ่งคือเพื่อนร่วมงานยอมรับในสิ่งที่ชายเป็นได้ ไม่มีการแบ่งแยก ไม่มีใครรังเกียจ ทุกคนปฏิบัติเหมือนเขาไม่ได้เป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวี สังคมใหม่และเพื่อนใหม่ของชายที่นี่ทำให้เขามีความสุข มีกำลังใจ แต่สำหรับเพื่อนเก่าๆก็ยังพบเจอกันบ้าง เพียงแค่ทักทายกันตามมารยาทเท่านั้น

ถึงตอนนี้ชายติดเชื้อเอชไอวีมาเกือบ 12 ปีแล้ว ชายรักษาด้วยการกินยาต้านไวรัสเอ็ดส์อยู่อย่างต่อเนื่อง และดูแลตนเองโดยออกกำลังกาย ไม่เครียด ทำจิตใจให้สบาย รักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ “ ถ้าสุขภาพใจดี สุขภาพกายก็ดีตามมา” สุขภาพดีขึ้นมาก อย่างไม่น่าเชื่อ และภูมิคุ้มกันก็ดีขึ้นเรื่อยๆ จนปัจจุบันนี้อยู่ในเกณฑ์ปกติแล้ว ชายยอมรับว่าบางทีก็รู้สึกท้อกับการกินยา เพราะการกินยาต้านไวรัสเอ็ดส์ต้องกินตลอดชีวิต ต้องกินตรงเวลา กินทุกวัน แต่พอชายได้เห็นคนไข้ที่กินยาไม่ต่อเนื่องแล้วอาการทรุดลง ทำให้เขารู้สึกกลัวที่จะเป็นอย่างนั้น ชายอยากบอกกับผู้ที่ติดเชื้อเอ็ดส์รายอื่นๆ ทั้งในคนที่เพิ่งทราบว่าติดเชื้อหรือในคนที่ทราบแล้วแต่ยังไม่ได้รับการรักษา เขาอยากให้คนเหล่านั้น กลับมาแข็งแรง ให้ได้รับยาต้านไวรัสเหมือนอย่างที่เขาได้รับการรักษาอยู่ ชายอยากให้ผู้ติดเชื้อรายอื่นๆมีคุณภาพชีวิตที่ดี อยากให้เห็นความสำคัญของการกินยาต้านไวรัส ซึ่งชายเองที่มีชีวิตรอดมาได้เพราะการรักษาที่ดีและการกินยาต้านไวรัส จะได้สามารถกลับไปใช้ชีวิตปกติ ทำอะไรได้ๆตอบแทนสังคมได้ และจะได้ไม่ต้องไปเพิ่มเชื้อให้คนอื่น ชายคิดว่าโรคเอ็ดส์นั้น

ไม่ได้ร้ายแรงอย่างที่คิด ปัจจุบันนี้วิธีการรักษาก็พัฒนามากขึ้น แต่ก็อยู่ที่ตัวคนไข้เองว่าจะอดทนและพร้อมจะสู้กับมันหรือไม่ บางทีที่ชายรู้สึกท้อแท้ หมดหวัง กับสิ่งต่างๆที่เข้ามาในชีวิต หรือมีเรื่องเสียใจ ชายจะปล่อยทุกอย่างให้เป็นไปตามที่ควรจะเป็น ค่อยๆคิด ค่อยๆแก้ไข เขาเชื่อว่าปัญหาทุกอย่างมีทางออก ชายไม่คิดมากเหมือนแต่ก่อนแล้ว สบายใจขึ้นมาก “คิดๆแล้วถ้าให้เลือกเป็นเอดส์กับมะเร็ง ขอเป็นเอดส์ดีกว่าเป็นมะเร็ง” เพราะคนเป็นเอดส์บางคนเพียงแต่ดูแลตัวเองดีๆ บางคนก็ติดเชื้อเอชไอวีมาเป็นสิบปี คนอื่นมองไม่รู้เลยด้วยซ้ำว่าคนนั้นเป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวี “คนเป็นโรคเอดส์แค่ดูแลตัวเองดีๆ พักผ่อนให้เพียงพอไม่เครียด กินยาให้ตรงตามเวลา พบแพทย์ตามนัด ติดตามผลเลือดเป็นระยะ แต่คนเป็นมะเร็ง ต้องพบหมอบ่อยๆ ต้องอยู่ในความดูแลของหมออย่างใกล้ชิด ผลข้างเคียงจากให้เคมีบำบัดมากกว่ายาต้านไวรัสอีก” ชายคิดว่าโชคดีกว่าคนอื่น ๆ มากแล้ว ชายรู้สึกว่าจะจริงๆแล้วโรคเอดส์ไม่น่ากลัวอย่างที่คิด เพียงแต่เราต้องยอมรับตัวเราเองให้ได้ก่อนต้องสร้างกำลังใจให้ตัวเองก่อน แล้วก็จะสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างปกติ ถ้ามีเวลาชายก็จะไปทำบุญ นั่งสมาธิบ้าง ทำให้จิตใจสงบ กำลังใจสำคัญของชายนั้นมาจาก คนในครอบครัวพี่น้องๆ หลานๆ และมีความสุขกับงานที่ทำ

ตอนนี้ชายเลิกเที่ยว เลิกใช้ชีวิตแบบเมื่อก่อนนี้อย่างเด็ดขาดแล้ว ชายไม่ต้องการเป็นภาระให้กับน้องๆ เพราะชายคิดว่าน้องทุกคนก็มีภาระกันอยู่แล้ว เขาตั้งใจที่จะกินยาด้านไวรัสให้ตรงตามที่แพทย์แนะนำ แม้จะมีผลข้างเคียงจากการกินยาที่อาจทำให้รูปร่างเปลี่ยนไปบ้าง แต่ชายก็ไม่ได้กังวลเพราะถ้าทำให้สุขภาพแข็งแรงขึ้นเขาก็ยอม ถึงตอนนี้สุขภาพดีขึ้นมาก ตอนแรกชายก็ไม่คิดว่าจะมีชีวิตอยู่ได้นานขนาดนี้ แต่ตอนนี้ชายแข็งแรงขึ้นมาก เขาจึงเปลี่ยนความคิดใหม่ มีความหวังที่จะทำงานเพื่อเก็บเงินไว้ใช้จ่ายแก่แม่ และเก็บเงินไว้สำหรับเป็นค่ารักษาพยาบาลเมื่อเจ็บป่วย “ต้องเริ่มเก็บเงินเพื่อสร้างอนาคตใหม่ วางแผนทำงานเก็บเงิน ถ้ายังไม่ตายก็จะลำบาก ต้องพึ่งตัวเองให้มากที่สุด ตอนนี้ยังมีแรงทำงานไหวต้องรีบๆทำเก็บเงินไว้”

กรณีศึกษาที่ 2 : โชค (นามสมมติ)

วันที่ 1 ธันวาคม ของทุกๆปีเป็นวันเอดส์โลก เวลาประมาณ 14.30 น ในห้องให้คำปรึกษาของคลินิกนิรนาม ศูนย์วิจัยโรคเอดส์ สภากาชาดไทย ผู้วิจัยได้นัดพบโชคที่คลินิกแห่งนี้ เนื่องจากผู้ป่วยได้ทำงานเป็นอาสาสมัครช่วยในโครงการลดการติดเชื้อจากแม่สู่ลูก เมื่อผู้วิจัยไปถึงคลินิกนิรนาม ผู้วิจัยก็ได้พบกับโชค เป็นผู้ชาย อายุ 40 ปี โสด เริ่มติดเชื้อเอชไอวีตั้งแต่ปี พ.ศ. 2537 รูปร่างสูง ผิวดำ หน้าตาขี้มยิ้ม ออกมาต้อนรับ ในวันที่ผู้วิจัยไปสัมภาษณ์นั้นเป็นวันเอดส์โลก ซึ่งโชคเพิ่งกลับมาจากการเดินขบวนรณรงค์ในวันเอดส์โลก ผู้วิจัยสังเกตว่า โชคมีหน้าตาที่ขี้มยิ้มแจ่มใส บุคลิกคล่องแคล่ว

คุณค่าความเป็นลูกชายคนโตในครอบครัวคนจีน

โชค เกิดและโตมาในครอบครัวคนจีนที่มีฐานะค่อนข้างดี เป็นลูกชายคนโตของครอบครัว ครอบครัวทำธุรกิจขายส่ง เป็นกิจการของเตี้ยและแม่ที่เป็นกิจการที่เป็นรายได้หลักมารวม 20 ปี เขาจึงเป็นความหวังของเตี้ยและแม่ ใครๆ มักจะบอกเสมอๆ ว่าโชคเป็นลูกรักของเตี้ย เตี้ยจะรักและเลี้ยงดูแบบตามใจด้วยเหตุที่โชคเป็นลูกชายคนโตของบ้าน และแม่เคยบอกว่าตั้งแต่เขาเกิดมางานและเงินก็เข้ามาตลอด เลยทำให้เตี้ยคิดว่าเขาคือสิ่งที่นำมาซึ่งโชคลาภเงินทอง ตามความเชื่อของคนจีนที่ว่าลูกชายคนแรกจะทำให้ครอบครัวนั้นเจริญรุ่งเรืองมีแต่ความร่ำรวย และถือเป็นความหวังของครอบครัวด้วยที่จะสืบสานธุรกิจของครอบครัวต่อไปแต่เขากลับไม่ได้คิดเช่นนั้น โชคกลับคิดว่าเตี้ยกับแม่ก็รักทุกคนเท่าๆ กัน น้องของโชคเสียอีกยังได้ไปร่ำเรียนถึงต่างประเทศแต่เขาเองก็ไม่คิดอิจฉาหรืออย่างไร โชคเข้าใจเตี้ยและแม่ว่าขนบธรรมเนียมของครอบครัวชาวจีนมักจะถือคติที่ว่า จะต้องเป็นนายของตัวเอง และถ้าเป็นไปได้ ก็จะไม่ยอมเป็นลูกจ้างให้ใคร เพราะการเป็นลูกจ้างคนอื่นนั้นเป็นเรื่องยากมากที่จะทำให้ตัวเองประสบความสำเร็จ และร่ำรวย อีกทั้งยังไม่สามารถสร้างรากฐานทางอาชีพเอาไว้ให้ลูกหลานได้สืบทอดกิจการในวันข้างหน้า นั่นเท่ากับว่าจะทำให้ลูกหลานต้องลำบากในอนาคต การที่โชคเกิดมาภายใต้วัฒนธรรมแบบคนจีนเขาจึงถูกคาดหวังในเรื่องของการดูแลและขยายธุรกิจจากเตี้ยและแม่มาก

โชคเรียนจบระดับปวส. เพราะเขาเรียนหนังสือไม่ค่อยเก่งนัก เขาจึงเลือกที่จะออกมาช่วยธุรกิจของเตี้ยและแม่ เพราะเตี้ยกับแม่ก็อายุมากแล้ว โชคอยากให้เตี้ยกับแม่ได้พักผ่อน เขาอาศัยอยู่กับเตี้ยกับแม่มาตลอด ชีวิตของเขาซึ่งเป็นลูกชายคนโตก็คงเหมือนกับครอบครัวคนจีนครอบครัวอื่นๆ มักจะเป็นความหวังของเตี้ยและแม่ โดยเฉพาะเตี้ยหวังจะให้สืบทอดกิจการต่อ เพราะน้องของเขาที่ไม่มีใครที่จะสนใจเรื่องการค้าขาย ความหวังของเตี้ยที่ให้สานกิจการต่อจึงตกอยู่กับโชค ซึ่งเขาเองก็พร้อมที่จะทำหน้าที่นั้นอย่างเต็มที่ที่ต้องการ และเขาก็มีความตั้งใจที่จะทำให้กิจการของครอบครัวประสบความสำเร็จอย่างที่เตี้ยคาดหวัง เขาตั้งใจทำงานอย่างเต็มที่ กิจการดำเนินไปได้ด้วยดี เขาจึงวางแผนที่ขยายกิจการ โดยที่เตี้ยก็เห็นชอบ โชคจึงได้ไปซื้อตึกแถวไว้ 2 ห้อง เพื่อที่จะรองรับกิจการที่จะขยายในไม่ช้าเพื่อนๆ ของโชคหรือแม้แต่เพื่อนของเตี้ยก็ตามให้ความชื่นชมในความสามารถของเขา ว่าเขาเก่งสามารถดูแลและรับช่วงกิจการของเตี้ยได้และทำได้ดี

สุด ๆ กับชีวิตโสด

การที่โชคทำงานหาเงินได้เองตั้งแต่วัยรุ่นเลยทำให้มีเงินทองใช้จ่ายอย่างสุรุ่ยสุร่าย กินเที่ยวได้อย่างเต็มที่เขามักจะคิดว่ายามที่ขาดเหลืออะไร เขายังมีเตี้ยกับแม่คอยช่วยเหลืออยู่ ความที่ยังเป็นวัยรุ่นในขณะนั้น โชคจึงยังใช้ชีวิตแบบวัยรุ่นด้วยการเที่ยวสังสรรค์กับเพื่อนๆ อยู่ทุกค่ำคืน จนทำให้บางครั้งโชคไม่สามารถตื่นมาทำงานได้ เตี้ยและแม่ต้องตื่นมาเปิดร้านให้ และรองจนกว่าโชคจะตื่นและลงมาทำงานที่ร้าน เตี้ยกับแม่ถึงจะได้พัก ในช่วงแรกนั้นกิจการที่เขาดูแลยังต้องอยู่ในความดูแลของเตี้ยและแม่อีกทอดหนึ่ง เพราะความที่เขายังเที่ยวทุกวันทุกคืนแบบนี้ เตี้ยกับแม่จึงอยากจะให้

เขามีครอบครัว โดยเฉพาะเตี้ยที่พยายามหาผู้หญิงที่เหมาะสม แนะนำเพื่อให้มารู้จักกับโชค เพราะต้องการให้โชคมีครอบครัว มีความรับผิดชอบมากกว่านี้ และอยากให้เลิกเที่ยวเตร่ ที่สำคัญเตี้ยอยากให้โชคมีหลานสืบสกุล แต่เขาบอกว่า “ตอนนั้นผมก็ยังเป็นวัยรุ่นอยู่ ก็ยังคะนอง ยังไม่พร้อมที่จะมีครอบครัว” แต่เตี้ยและแม่ก็ยังคอยถามอยู่ตลอด ในตอนนั้นโชคก็มีคนที่คบอยู่แต่ก็ไม่ได้จริงจังอะไรนัก เพราะเขาเองก็ยังไม่มั่นใจในตัวเองและยังอยากใช้ชีวิตโสดก่อนจึงยังไม่พร้อมที่จะมีครอบครัว

วัยรุ่นวัยแห่งความเสี่ยง

ชีวิตวัยรุ่นของโชคก็คงเฉกเช่นเดียวกับวัยรุ่นคนอื่นๆ เพียงแต่อาจจะมีภาระรับผิดชอบมากกว่าวัยรุ่นด้วยกัน โชคยังมีกิจการของที่บ้านที่เตี้ยยกให้เขาดูแลและรับผิดชอบ เป็นงานและเป็นรายได้ที่ทำให้เขาสร้างตัวเองได้ เขาสามารถหาเงินได้เองหรือเมื่อต้องการจะได้อะไรโชคก็สามารถซื้อได้ด้วยตนเอง ถึงแม้งานที่รับผิดชอบอยู่จะเหนื่อยและหนักแต่โชคก็มีความสุขและภูมิใจกับงานที่ทำ หลังจากทีเสร็จจากงานในแต่ละวัน ยามว่างจากงานเขาก็จะแบ่งเวลาไปเที่ยวในทุกคำคืน กับเพื่อนๆ ที่ชายของอยู่ละแวกเดียวกัน โชคบอกว่าแม้จะเหนื่อยแค่ไหนแต่ก็มักจะต้องไปเที่ยวอย่างน้อยก็สัปดาห์ละ 5 วัน บางวันก็รู้สึกเหนื่อยเพราะงานที่โชคทำ “ไม่ใช่แค่นั่งขายของเฉยๆ” ถึงแม้จะมีลูกจ้างแต่งงานบางอย่างเขาก็ต้องทำเอง บางครั้งต้องขับรถส่งของ ยกของส่งให้กับลูกค้าบางวันก็ต้องส่งของหลายที่ จึงทำให้บางครั้งก็รู้สึกไม่อยากไป แต่เพื่อนก็คะยั้นคะยอ โชคไม่ได้แค้ไปกินเหล้ากับเพื่อนเพียงอย่างเดียว แต่เขาบอกว่าชีวิตลูกผู้ชาย อยากรู้ก็ต้องมีเรื่องผู้หญิงเข้ามาเกี่ยวข้อง แต่ไม่ใช่จะทุกครั้ง ส่วนใหญ่ก็จะไปกินเหล้ากันตามประสาชายโสด บางครั้งก็ชวนกันไปอาบ อบ นวด ซึ่งในกลุ่มของชายโสดมักจะเรียกว่า “การอาบน้ำ” หรือบางวันก็เที่ยวผู้หญิงบริการบ้าง โชคบอกมีทั้งผู้หญิงที่ต้องเสียเงินและผู้หญิงที่ไม่ต้องเสียเงิน นั้นหมายถึงบางวันที่โชคไปเที่ยวกลางคืนตามสถานบันเทิงก็เจอผู้หญิงทำงานต่างๆ ไปที่มาเที่ยวและก็รู้จักกันและกันสานต่อความสัมพันธ์กัน “เป็นความสัมพันธ์แค่ชั่วคราวชั่วคราวบางครั้งแค่ชั่วคืนด้วยซ้ำ” ตามความคิดของโชคเขาคิดว่าผู้หญิงที่ไม่ได้ขายบริการทางเพศคือผู้หญิงทำงานต่างๆ ไป ที่หน้าตาดีแต่งตัวดีจะมีความปลอดภัยมากกว่าผู้หญิงที่มีอาชีพให้บริการทางเพศ เขาเลยไม่คิดที่จะป้องกันเมื่อมีเพศสัมพันธ์ ในทางกลับกันเขามองว่าผู้หญิงที่มีอาชีพให้บริการทางเพศจำเป็นต้องใช้ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์ด้วย เพราะด้วยอาชีพของผู้หญิงเหล่านั้น แต่ก็ไม่ใช่ทุกครั้งไป โชคคิดว่าโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องที่ไกลตัวจึงไม่เห็นความสำคัญในการป้องกันการทางเพศสัมพันธ์เท่าไรนัก โชคจึงป้องกันบ้างไม่ป้องกันบ้าง โชคใช้ชีวิตแบบนี้มาตลอดในช่วงวัยรุ่น จริงๆ แล้วรูปลักษณ์ภายนอกไม่สามารถบอกอะไรได้เลย แค่หน้าตาหรือการแต่งตัวว่าร่างกายของคนเหล่านั้นไม่มีอะไรแอบแฝง มุมมองและการปฏิบัติต่อคุณอนันที่ไม่เหมือนกันของโชค และเขาก็มั่นใจในสิ่งผิดๆ อย่างนี้มาตลอด

ความผิดพลาดของลูกชายคนโต

จากการที่โชคทำงานอย่างหนักมาตลอด และตนเองก็ไม่เคยเจ็บป่วย ทำให้ไม่ได้ใส่ใจในสุขภาพของตนเองเลย เขาไม่คิดว่าการใช้ชีวิตประมาทในช่วงวัยรุ่นจะย้อนกลับมาทำร้ายตนเอง ในตอนนี้ ที่ผ่านมาเขารู้สึกว่าตนเองเป็นคนแข็งแรงมาตลอด และครอบครัวก็ไม่มีใครเป็นโรคร้ายแรงใดๆ ด้วยความที่ไม่ได้ใส่ใจอะไรในตอนนั้น เมื่อมีเพื่อนมาชวนไปเป็นเพื่อนเพื่อตรวจร่างกายเพื่อไปทำงาน โชคก็ไปเป็นเพื่อน และเมื่อเพื่อนชวนให้ตรวจบ้าง โชคจึงเห็นเป็นโอกาสที่จะได้ตรวจสุขภาพไปพร้อมกัน แต่ในใบการตรวจสุขภาพของเพื่อนนั้นมีให้ตรวจหาเชื้อเอชไอวีด้วย และหมอก็เห็นว่าโชคมาตรวจพร้อมกับเพื่อน หมอจึงถามความสมัครใจในการตรวจหาเชื้อเอชไอวีว่าจะตรวจด้วยไหม ถ้าต้องการจะตรวจโชคจะต้องพบเพื่อคุยกับแพทย์ และเซ็นต์เอกสารเพื่ออนุญาตเสียก่อนทางโรงพยาบาล จึงจะตรวจเลือดหาเชื้อเอชไอวีให้ได้ เมื่อเห็นเพื่อนตรวจ โชคก็ไม่ได้คิดอะไรหรือกังวลใจอะไรแม้แต่น้อย คิดเพียงแต่ว่า ในช่วงวัยรุ่นมาโชคเองก็ผ่านอะไรมาอย่างโชกโชน ก็ลองตรวจดูก็ได้ หลังจากตรวจเลือดในวันนั้น ทางโรงพยาบาลนัดมาฟังผลหลังจากนั้น 3-4 วัน หลังจากนั้นโชคก็กลับบ้านอย่างไม่มีอะไรกังวลใจ

ข่าวร้ายที่สุดในชีวิต

จนกระทั่งถึงวันที่ฟังผล เพื่อนโชคถูกเรียกเข้าไปคุยในห้องเพียงลำพังหลังจากคุยกับหมอเพื่อนของเขาออกมาด้วยสีหน้าไม่สู้ดีนัก แต่โชคก็ไม่กล้าซักถามอะไรเพื่อนมากนัก และเมื่อถึงเวลาที่โชคต้องเข้าตรวจกับหมอ หมอค่อยๆ ชวนเขาคุย ถามนั่นถามนี่ไปเรื่อยๆ และถามถึงเรื่องพฤติกรรม การเที่ยวผู้หญิง การป้องกันทางเพศสัมพันธ์ หรือแม้กระทั่งการใช้สารเสพติดโดยใช้เข็มฉีดยาร่วมกับผู้อื่น เขาเริ่มไม่เข้าใจในสิ่งที่หมอซักถามว่าเกี่ยวข้องกับอย่างไร แต่ก็เริ่มกังวลใจเล็กๆ แล้วว่า สิ่งที่จะได้ยินจากหมอต่อไปนี้จะเป็สิ่งที่โชคนั้นไม่คาดคิดมาก่อน แล้วหมอก็บอกเขาว่าผลเลือดอื่นๆ ของปกติหมด ยกเว้น ผลการตรวจหาเชื้อเอชไอวี ซึ่งมีผลเป็นบวก สิ่งที่หมอบอกมันทำให้โชค “รู้สึกมัน อึ้งไปอยู่พักนึง นั่งนิ่งอยู่พักนึงเหมือนวิญญูญาณหลุดไปแล้ว” แต่ในใจยังปฏิเสธว่า “ต้องมีอะไรผิดพลาดแน่ๆ” โชคยังไม่เชื่อในสิ่งที่หมอบอก แต่ก็ทำให้เขากังวลใจและเริ่มเครียด เขาจึงคิดที่จะยืนยันการตรวจอีกครั้งด้วยการไปตรวจที่อื่น หลังจากนั้นอีก 2 วัน เขาจึงตัดสินใจตรวจอีกครั้งที่โรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่งแถวรามอินทรา ซึ่งเป็นการตรวจและสามารถฟังผลได้ภายในนั้น ความรู้สึกในการรอผลครั้งนี้ของโชคนั้นแตกต่างจากครั้งแรกอย่างสิ้นเชิง ครั้งนี้เขาเป็นกังวล และเครียดมาก รู้สึกเหมือนใจไม่อยู่กับตัว เขาเริ่มรู้สึกถึงความเป็นไปได้ที่จะติดเชื้อเอชไอวี ระหว่างรอผลการตรวจในวันนั้น โชคไม่เป็นอันทำอะไรเลยทั้งวัน “นั่งไม่ติด กินอะไรก็ไม่ลงมันรู้สึกจุกๆ แน่นๆ อยู่ที่คอหอย ” โชคบอกว่าวันนั้นไม่มีสติเลย ใจมันลอยๆ จดจ่ออยู่กับเวลาที่จะไปฟังผล แต่ก็คิดในใจว่าขออย่าให้มีอะไรเกิดขึ้นเลย

ชีวิตที่ติดเอดส์

เวลาที่เขารอคอยก็มาถึง ป้ายวันนั้นเขาได้ไปฟังผลการตรวจเลือดที่โรงพยาบาลด้วยใจที่เป็นกังวลและรู้สึกกลัวกับสิ่งที่จะเกิดขึ้น แต่สิ่งที่กลัวก็ได้เกิดขึ้นกับโชค “เขาติดเชื้อเอชไอวี เขาเป็นเอดส์” เป็นคำยืนยันจากแพทย์โรงพยาบาลแห่งนี้ที่เขาไปตรวจซ้ำ หลังจากฟังผลโชคกลับบ้านด้วยใจที่ไม่อยู่กับตัว ไม่สนใจอะไรเลย รู้สึกมองไม่เห็นอนาคตแล้วไม่รู้ว่าจะไปเพื่อใคร ไม่ทำงาน ไม่ขายของ ชั่งตัวเองอยู่แต่ในห้อง ไม่พบไม่เจอใคร ไม่พูดไม่คุยกับใคร ชีวิตที่วาดหวังไว้ กิจการที่กำลังจะขยายในอีกไม่ช้านี้จะทำอย่างไร ชีวิตที่เป็นความหวังของเตี้ยและแม่ ด้วยความที่โชคไม่เคยมีข้อมูลเกี่ยวกับโรคเอดส์เลยทำให้เขาคิดว่าเอดส์เป็นแล้วคงจะมีชีวิตอยู่ได้อีกไม่นาน จากข้อมูลหรือสื่อต่างๆที่พอจะรู้มาบ้างว่าโรคเอดส์เป็นโรคที่น่ากลัวและเป็นโรคที่สังคมรังเกียจ ต่อไปโชคคงจะมีร่างกายที่มีตุ่ม มีหนอง ตัวดำคล้ำ เขาคงมีสภาพไม่ต่างจากคนเป็นเอดส์ที่เคยเห็นในโทรทัศน์ โชคจะใช้ชีวิตที่เหลืออยู่อย่างไร ถ้าเตี้ยกับแม่รู้ว่าวิทย์เป็นเอดส์อะไรจะเกิดขึ้นบ้าง เตี้ยกับแม่จะต้องผิดหวังและเสียใจในตัวเขามากแน่ๆ เพื่อนฝูง คงไม่มีใครอยากคบกับคนที่เป็นเอดส์ กิจการที่เตรียมจะขยายอีกถ้าโชคเป็นอะไรไปจะทำอย่างไร “หมดแล้วอนาคต การวางแผนต่างๆที่กำลังจะเกิดขึ้นพังหมดทุกอย่าง” ลูกชายคนโตของเตี้ยกับแม่ที่หวังจะให้ดูแลกิจการของครอบครัวต่อ โชคทำให้เตี้ยกับแม่ผิดหวังในตัวเขามาก ความรู้สึกกลัว ความเครียด ความกังวล ความรู้สึกเสียใจ ทุกอย่างกำลังเกิดขึ้นในใจของโชคตอนนี้ นั่นคือ สาเหตุที่ทำให้เขาไม่กล้าสู้หน้าใคร สิ่งที่เขาคิดในตอนนั้น คือหนีไป ไปไหนก็ได้ ขอออกไปจากบ้านให้ได้ก่อน สิ่งที่เขาตัดสินใจทำตอนนั้นคือขับรถออกมาจากบ้าน และก็คิดว่าไม่อยู่ดีกว่า ไม่ไหวแล้ว เครียดมาก เลยอยากไปไกลๆ สุดท้ายโชคหนีปัญหาไปตั้งหลักไกลถึงภาคใต้ โชคอยู่แบบกินแล้วก็นอน โดยไม่ได้ทำอะไรเลย ซักพักก็ทำให้เขาเริ่มเบื่อและค่าใช้จ่ายที่ค่อนข้างสูง ซึ่งโชคมีเงินติดตัวมาไม่มากนัก โชคจึงคิดที่จะขับรถไปเชียงใหม่ แม้จะขับรถผ่านกรุงเทพฯ โชคยังไม่มีความรู้สึกที่จะอยากจะแวะที่บ้านเลย

จุดเปลี่ยนของชีวิต

ตั้งแต่ที่โชคออกจากบ้านมาเขาใช้ชีวิตแบบไร้จุดหมาย ขึ้นเหนือล่องใต้ เพียงแค่ให้ชีวิตหมดไปในแต่ละวันๆ เพื่อจะที่พยายามยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตัวเองให้ได้ โชคมักจะได้รับความที่ส่งผ่านทางมือถือทุกครั้งทีลองเปิดโทรศัพท์มือถือดูว่ามีใครโทรหาบ้าง ก็จะพบกับข้อความที่ห้วงหาอาหารจากเตี้ย แม่ และน้องๆ “หายไปไหน มีอะไรทำไมถึงไม่บอก เตี้ยกับแม่เป็นห่วงนะ มีอะไรก็กลับมาคุยกัน” แต่เขาก็ยังรู้สึกไม่พร้อมที่กลับไปในตอนนั้น ด้วยความรู้สึกที่ยังไม่พร้อมทั้งร่างกายและจิตใจทำให้โชคยังคงใช้ชีวิตไปวันๆ ตระเวนไปตามจังหวัดต่างๆไปเรื่อยๆ ใช้ชีวิตแบบนี้อยู่ 3 เดือนจนเริ่มรู้สึกเบื่อ และไม่ยอมรับกับทางบ้าน เงินเก็บที่ติดตัวมาและกับัตรเครดิตที่เขาใช้จ่ายไปทางบ้านก็ยังจ่ายให้อยู่ทุกเดือน ทางบ้านก็ยังพยายามส่งข้อความหาด้วยความเป็นห่วงโชคอยู่ตลอด แต่เขาก็ยังรู้สึกไม่อยากที่กลับบ้าน ในตอนนั้นยังไม่พร้อมที่จะเจอใครและไม่อยากรับรู้อะไรจากทางบ้านอีก ความเบื่อทำให้โชคนึกถึงงานที่เคยทำ ซึ่งทำให้เขามีเงินใช้จ่ายอย่าง

สบาย เขาจึงนึกถึงเพื่อนสนิทเมื่อสมัยเรียนที่อยู่กรุงเทพ จากนั้นโชคได้กลับมาหาเพื่อนสนิทคนหนึ่งที่กรุงเทพและมาขอพักอาศัยกับเพื่อน

การเผชิญหน้ากับความจริง

ตั้งแต่โชคมาพักอยู่กับเพื่อน เพื่อนเขาได้หางานให้ทำโดยให้ขับรถให้ ทำให้เขามีเพื่อนพูดคุย ความรู้สึกตึงเครียด ความกังวลในใจเริ่มลดน้อยลง และทำให้โชคกลับคิดได้ว่า ตนเองยังสามารถทำอะไรเหมือนคนปกติอยู่ ยังสามารถใช้ชีวิตปกติได้ ร่างกายก็ยังแข็งแรงยังสามารถทำงานได้ แล้วทำไมจึงถึงจะไม่สู้ โชคคิดว่าถึงเวลาแล้วที่จะยอมรับความจริง ขณะเดียวกับที่เตี้ยและแม่ก็ยังไม่ละความพยายามที่จะตามหาเขา ด้วยใจที่รักลูกของเตี้ยกับแม่ทำให้พยายามทุกวิถีทางที่จะหาโชคให้เจอ สุดท้ายเตี้ยและแม่ก็ตามเขาเจอจากการที่เขาใช้บัตรเครดิต โดยเตี้ยและแม่ได้ไปขอความช่วยเหลือจากธนาคารเจ้าของบัตรเครดิตให้แจ้งเมื่อมีการใช้บัตรเครดิตเกิดขึ้น และโชคก็ได้ใช้บัตรเครดิตชำระค่าใช้จ่ายที่โรงแรมแห่งหนึ่งที่จังหวัดระนอง ในครั้งที่เขาไปเที่ยวกับเพื่อนที่พักอยู่ด้วยกัน โชคตกใจมากที่เตี้ยโทรมาหา “เป็นยังไงบ้างมีปัญหาอะไรทำไมไม่บอกเตี้ย กลับบ้านเราเถอะนะ เตี้ยกับแม่เป็นห่วง” เป็นคำถามแรกที่เตี้ยพูดกับเขาเมื่อเตี้ยสามารถติดต่อเขาได้ น้ำเสียงที่แสดงความเป็นห่วงของเตี้ย ทำให้เขารู้สึกว่าเขาไม่น่าทำให้เตี้ยและแม่เป็นห่วงขนาดนี้ ทำให้เขารู้สึกว่าตนเองไม่ได้เผชิญปัญหาเพียงลำพัง ยังมีเตี้ยและแม่อยู่ข้าง ๆ ตลอด เขาได้ขอเวลาอีก 2 อาทิตย์แล้วก็จะกลับบ้าน เตี้ยก็ไม่ได้ว่าอะไร “ถ้าสบายใจแล้วก็กลับบ้านเรานะ” เป็นคำพูดที่เตี้ยทิ้งท้ายไว้ก่อนวางโทรศัพท์

หลังจากนั้นไม่นานนักโชคก็ตัดสินใจที่จะกลับบ้าน เขากลับมาทำงานที่บ้านตามปกติ แต่ก็ไม่มีการพูดถึงเรื่องที่ผ่านมา แต่เขาก็ยังไม่ได้ออกใครถึงเรื่องที่ติดเชื่อเอชไอวี เพราะเขาก็ยังทำใจยอมรับไม่ได้เสียทีเดียวนัก เมื่อถึงวันที่ 1 ธ.ค.ของทุกปี ซึ่งเป็นวันเอดส์โรคก็จะมีข่าวเรื่องการรณรงค์เรื่องโรคเอดส์ผ่านทางโทรทัศน์ โฆษณาการป้องกันทางเพศสัมพันธ์ อะไรก็ตามที่เกี่ยวข้องกับเอดส์ เขาก็จะปิดโทรทัศน์ ไม่อยากรับรู้เรื่องพวกนี้เลย อยากจะใช้ชีวิตตามปกติ “พยายามจะลืมนะตัวเองเป็นเอดส์” แต่ก็ไม่สามารถปฏิเสธความจริงได้ เพราะอาการของโรคเริ่มเกิดขึ้นแล้ว โชคล้มป่วยด้วยอาการปอดอักเสบ น้ำหนักลดเกือบ 15 กิโลภายในเดือนเดียว ท้องเสียทุกวัน มีไข้เหนื่อยหอบ อาจเป็นเพราะหลังจากที่กลับมาแล้ว กิจกรรมในตอนนั้นกำลังขยาย ซึ่งเขาทำงานอย่างหนักเพื่อจะลืมน้ำร้ายที่เกิดขึ้น ทำให้พักผ่อนน้อยลง โชคต้องรักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาล เป็นเวลา 3 เดือน หลังจากมาพักที่บ้านได้ไม่ถึงเดือน เขาก็มีอาการของวัณโรคปอด จึงทำให้ต้องกลับไปรับการรักษาในโรงพยาบาลอีกครั้ง โชคเข้า-ออก โรงพยาบาลหลายครั้ง ใน 1 ปี โดยมีเตี้ยและแม่เฝ้าคอยดูแลไม่ห่าง เขาสงสารเตี้ยกับแม่ที่ไม่เป็นอันทำอะไรต้องคอยมาดูแล เขาจึงตัดสินใจที่บอกเตี้ยและแม่ว่าตนเองติดเชื่อเอชไอวี “ไม่ต้องกังวลอะไรนะ รักษาตัวให้หายก็พอแล้ว” เตี้ยกับแม่ไม่ต่อว่าอะไรสักคำ ยิ่งทำให้เขารู้สึกเสียใจที่ทำให้เตี้ยและแม่เสียใจ คำบอปปใจของเตี้ยและแม่กลับทำให้มีกำลังใจ โชคอยากจะหายอยากแข็งแรงเหมือนเดิมเพื่อที่จะได้อยู่ดูแลเตี้ยกับแม่ไปนานๆ ทั้ง

2 คนเหนื่อยกับเขามากแล้ว เขาอยากมีชีวิตอยู่เพื่อตอบแทนพระคุณท่านบ้าง อาการของโชคเริ่มดีขึ้นเรื่อยๆ เมื่อเริ่มรักษาด้วยยาต้านไวรัส เตี้ยกับแม่ไม่เคยพูดหรือร้องพึมพำถึงสิ่งผิดพลาดที่เกิดขึ้นกับเขาเลย มีแต่คอยเป็นห่วงอยู่ตลอด ไม่อยากให้ทำงานหนัก เตี้ยจึงให้น้องชายมาดูแลแทนงาน และโชคช่วยงานบ้างเล็กน้อย ภายใน 2 ปีอาการของโชคดีขึ้นมาก แข็งแรงขึ้น สามารถขับรถพาเตี้ยกับแม่ไปเที่ยว ไปไหว้พระ หรือไปซื้อของบ้าง จิตใจโชคดีขึ้น ไม่เครียด ไม่กังวลแล้ว ยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้แล้ว เขามีความสุขที่ได้มีโอกาสกลับมาดูแลเตี้ยและแม่

ค้นหาคุณค่าให้กับชีวิต

โชครู้สึกขอบคุณเตี้ยกับแม่ ที่คอยดูแลและเป็นกำลังใจมาตลอดเมื่อยามที่เขาไม่สบายอย่างหนัก ซึ่งเป็นกำลังใจสำคัญที่ทำให้เขามีแรงที่จะต่อสู้กับโรคร้าย โชคเคยรู้สึกท้อแท้กับชีวิตในช่วงแรกที่รู้ว่าตนเองเป็นเอดส์ คิดน้อยใจในโชคชะตาชีวิตของตนเอง ทำให้เรื่องเลวร้ายแบบนี้ต้องมาเกิดกับเขา ถึงแม้เอดส์จะรักษาไม่หายแต่ก็สามารถกลับมาแข็งแรงได้ถ้าดูแลตนเองดี กินยาด้านไวรัสอย่างเคร่งครัด ดูแลสุขภาพไม่ให้เจ็บป่วย ในขณะที่โชคป่วยหนัก เขาเห็นสายตาที่ห่วงหาอาทรของเตี้ยและแม่นั้นทำให้คิดได้ว่าเขายังมีคนอีก 2 คนที่ต้องดูแล ยิ่งงเขาก็ต้องมีชีวิตอยู่ต่อไปให้ได้ พอคิดได้อย่างนี้ก็รู้สึกที่ตนเองเข้มแข็งขึ้น เมื่อไหร่ที่รู้สึกท้อแท้ หรือสิ้นหวังกับการเป็นเอดส์ เขาจะนึกถึงเตี้ยกับแม่ ก็จะทำให้มีกำลังใจในการที่จะรักษาตนเองให้ดีขึ้น และเพื่อที่จะได้มีชีวิตอยู่กับคนที่เขารักและรักเขามากให้นานที่สุด นั่นก็คือ เตี้ยกับแม่ ยังมีอีกหลายอย่างที่โชคยังไม่ได้ทำให้ท่านทั้งสอง โชคอยากมีชีวิตอยู่ดูแลเตี้ยและแม่ไปนานๆ ทำให้เขาใส่ใจที่จะดูแลสุขภาพจึงพยายามทำทุกอย่างที่จะทำให้ตนเองมีชีวิตต่อไปเพื่อทำสิ่งที่เตี้ยกับแม่หวังให้เป็นจริงอยากให้ความสุขบ้าง “เขาเหนื่อยกับผมมาเยอะแล้ว” ถึงเวลาแล้วที่ตอบแทนท่านบ้าง

เพราะโชคได้รับการรักษาที่ดี และทุกครั้งที่เขาไปพบหมอ เขาจะเจอกับอาสาสมัครที่เป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวี ที่คอยช่วยเหลือ พุดคุยให้กำลังใจ กับผู้ที่ติดเชื้อรายใหม่ๆ ที่มารับการรักษาที่โรงพยาบาลแห่งนี้ ทำให้เขารู้สึกถึงคุณค่าของตัวเอง “คนเป็นเอดส์ ก็ทำประโยชน์กับสังคมกับคนอื่น ๆ ได้นะ” เขาจึงอยากทำงานแบบนี้บ้าง โชคชอบที่จะมาที่นี่ ชอบที่มาหาเพื่อนคุยที่นี่ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน และโอกาสก็เป็นของโชคเมื่อมีอาสาสมัครคนเก่าลาออก เขาวิทย์จึงได้สมัครและมีโอกาสได้เข้าไปทำงานแทน จนโชคเริ่มมีเพื่อนใหม่ๆ สังคมใหม่ และเป็นความโชคดีของเขาที่ได้งานเป็นอาสาสมัครของศูนย์วิจัยโรคเอดส์ด้วย โชคมีความรู้เกี่ยวกับและการป้องกันเกี่ยวกับโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์มากขึ้น และยังสามารถถ่ายทอดความรู้ให้กับผู้อื่นได้อีกด้วย เขาจึงอยากให้คนที่ติดเชื้อเอชไอวีคนอื่น ๆ มีโอกาสและมีกำลังใจที่จะสู้เหมือนเขา เพื่อนๆ ที่เคยขายของด้วยกัน เมื่อรู้ว่าโชคติดเชื้อเอชไอวีก็ให้กำลังใจ เป็นอีกแรงใจหนึ่งที่ทำให้เขาต่อสู้กับโรคเอดส์ เขารู้สึกว่าโลกนี้ไม่ได้เลวร้ายเกินไปนัก เขายังมีเพื่อนที่เข้าใจและยอมรับในสิ่งที่เขาเป็น โชคภูมิใจในงานที่ทำ รู้สึกดีใจที่เป็นส่วนหนึ่งที่ให้ข้อมูลและช่วยเหลือคนอื่นได้ “รู้สึก

ไม่ได้ปล่อยชีวิตไปวันๆ รู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่ามากขึ้น ยังสามารถทำประโยชน์ให้กับสังคมหรือเพื่อนผู้ติดเชื่อคนอื่นๆ ได้”

สิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจที่ดีที่สุดสำหรับโชคอีกอย่างก็คือธรรมะ ธรรมะก็เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้จิตใจโชคสงบขึ้น หลังจากที่ทำงานส่งไปเข้าโครงการค่ายปฏิบัติธรรมที่ยาวพูน ยิ่งทำให้จิตใจเขาดีขึ้น “รู้สึกมีความสุขกับชีวิตมากนะตอนนี้” และส่วนหนึ่งที่มาเติมเต็มทำให้ชีวิตของโชคมีคุณค่ามากขึ้น เพราะเขามีแฟน ซึ่งก็เป็นผู้ติดเชื่อเอชไอวีด้วยกันและทำงานที่เดียวกัน โชคและแฟนสัญญาว่าจะอยู่ดูแลกันไปเรื่อยๆ แบบนี้ตลอดไป “ชีวิตก็แค่นี้เอง มีงานที่ทำแล้วสนุกกับงาน กับเพื่อนร่วมงาน มีคนที่รักและเข้าใจ ก็พอแล้ว ไม่รู้จะต้องการอะไรมากไปกว่านี้แล้ว ดูแลสุขภาพตัวเอง กินยาให้สม่ำเสมอ พยายามทำจิตใจให้สบาย กินบ้างเที่ยวบ้าง แค่นี้ก็สุขเหลือจะสุขแล้ว” ถึงแม้เขาจะไม่สามารถมีหลานให้เดียวกับแม่ได้ แต่ท่านทั้งสองก็ดีใจที่เขามีครอบครัวมีคนที่เขาใจมาดูแล

กรณีศึกษาที่ 3: ชิต (นามสมมติ)

วันที่ 1 ธันวาคม 2553 เวลาประมาณ 15.30 น ในห้องให้คำปรึกษาของคลินิกนิรนาม ศูนย์วิจัยโรคเอดส์ สภากาชาดไทย ผู้วิจัยได้นัดพบผู้ป่วยที่คลินิกแห่งนี้เนื่องจากผู้ป่วยได้ทำงานเป็นอาสาสมัครช่วยงานของชมรมเพื่อนวันพุธ เป็นชมรมของผู้ติดเชื่อเอดส์ ซึ่งอยู่ภายใต้ศูนย์วิจัยโรคเอดส์ เมื่อผู้วิจัยไปถึงคลินิกนิรนาม ผู้วิจัยก็ได้พบกับผู้ให้ข้อมูล เป็นชายอายุ 45 ปี โสด เริ่มติดเชื่อเอชไอวีตั้งแต่ปี พ.ศ. 2539 รูปร่างเล็ก ใส่แว่น ผิวคล้ำ หน้าตาคมเข้มแยมแจ่มใส

ความภูมิใจของเสาหลักของครอบครัว

ชิตเป็นลูกชายคนกลางในจำนวนพี่น้อง 3 คน ชิต มีพี่สาว และน้องชาย ชิตพักอยู่กับพ่อแม่และน้องชาย ส่วนพี่สาวแต่งงานแยกครอบครัวไปแล้ว แต่ก็ยังแวะเวียนมาหาพ่อแม่และแม่อยู่ตลอด ชิตเกิดและโตในครอบครัวที่มีพร้อมทั้งพ่อและแม่ ฐานะทางครอบครัวนั้นปานกลาง พ่อกับแม่ขายของชำอยู่ที่บ้าน ชีวิตตอนเด็กของชิตก็ไม่ได้ลำบากมากนัก เพียงแต่ชิตเรียนหนังสือไม่ค่อยเก่ง จึงผันตนเองมาเรียนสายอาชีพ เพียงเพราะหวังจะมีอาชีพที่จะหาเลี้ยงตนเองและพ่อแม่ได้ เขาต้องการเห็นพ่อแม่อยู่อย่างสบาย

งานเป็นสิ่งที่ชิตมีความภาคภูมิใจ เมื่อชิตมีโอกาสเข้ามาทำงานในบริษัทขายรถยนต์ที่มีชื่อเสียงแห่งหนึ่ง งานที่ชิตทำเป็นงานที่มั่นคงและมีรายได้ที่ดีพอสมควร รวมเงินค่าล่วงเวลาที่ทำในแต่ละวัน ก็เป็นรายได้ที่ทำให้ชิตหายเหนื่อย หน้าที่ของเขาคือตรวจสอบคุณภาพรถยนต์ก่อนที่จะส่งมอบให้ลูกค้า ชิตดูแลรับผิดชอบครอบครัวร่วมกับน้องชาย แต่น้องชายนั้นมียาได้น้อยกว่า ชิตจึงเป็นหลักของพ่อแม่และครอบครัว ส่วนพี่สาวก็ช่วยเหลือบ้าง เพราะพี่สาวก็มีลูกที่อยู่ในวัยเรียน ค่าใช้จ่ายจึงสูงกว่าชิต เพราะฉะนั้นภาระหลักของบ้านจึงตกอยู่กับชิต แต่เขาก็ไม่เคยบ่นบ่น พ่อแม่ภูมิใจที่ชิตได้ทำงานในบริษัทที่ดี และมั่นคง เป็นหลักของครอบครัวและทำให้ครอบครัวมีความสุขอยู่กับอย่างสบาย ชิตเป็นคนทำงานคนหนึ่ง “งานหนัก ดีกว่าไม่มีงานทำนะ” ชิตจะคิดเสมอว่า

ถ้าบริษัทยังมีงานล่วงเวลาให้ทำชดก็ยังคงจะไปเรื่อย ๆ ทำทุกวันให้ดีที่สุด อยากทำงานเก็บเงิน อยากมีเงินมากๆ และคิดว่าถ้าตนเองยังมีกำลังที่จะทำ ก็จะทำให้ดีที่สุด “วันใดถ้าทำไม่ไหวจะด้วย สุขภาพหรือวัยก็ตามหรือว่าบริษัทอาจจะไม่มีงานล่วงเวลาให้เราทำแล้ว เราจะเอาเงินที่ไหน” เพราะฉะนั้นในตอนนั้นที่ร่างกายยังทำไหวก็ทำไปเรื่อย ๆ พ่อแม่จะได้ไม่ลำบาก และเก็บไว้ใช้จ่ายแก้ ด้วย

ครอบครัวทำให้ชีวิตรู้สึกมีคุณค่า เขาต้องการให้พ่อแม่เลิกขายของ เขาอยากให้พ่อแม่ได้อยู่อย่างสบายแต่พอกับแม่ก็บอกไม่อยากจะอยู่เฉย ๆ ชิตจึงตามใจพอกับแม่ไปก่อน ชิตเป็นคนเรียบง่าย ชิตตั้งใจทำงานมาก และงานที่ทำค่อนข้างหนัก ในแต่ละวันชิตต้องตื่นตี 5 เพื่อออกไปทำงาน วันไหนที่มีงานล่วงเวลาก็จะเลิกเกือบ 3 ทุ่ม ถึงบ้านก็เกือบ 5 ทุ่ม “เหนื่อยนะ บางวันรถก็ติด ถึงบ้านอาบน้ำหัวถึงหมอนก็หลับแล้ว” บางคืนชิตได้นอนแค่ 4-5 ชั่วโมงต่อวัน แม้จะรู้สึกเหนื่อยแต่ก็มีความสุขที่ยังมีงานให้ทำ และเป็นงานที่ชิตรัก เขาภูมิใจที่ สามารถหาเลี้ยงตนเองและครอบครัวได้ ชิตคิดว่ายังมีพ่อแม่ที่เขาต้องรับผิดชอบ และก็เขาคิดว่าทำหน้าที่ลูกได้สมบูรณ์พอสมควร ทั้งพ่อและแม่ก็ภูมิใจในตัวเขา ซึ่งเขาก็รู้สึกดีใจที่ทำให้คนในครอบครัวมีความสุข มีรายได้ที่ดีที่สามารถดูแลครอบครัวได้ และเป็นหลักให้กับครอบครัวได้

ละเอียดต่อการสร้าง ความรู้ ความเข้าใจ ในภัยของเอดส์

ชิตเป็นคนพูดไม่เก่ง จิบผู้หญิงไม่เป็น ชิตจึงไม่เคยมีแฟน และเป็นคนทำงานเยอะ ไม่ค่อยมีเวลาวาง “จิบผู้หญิงก็ไม่เป็น และบ้างงานอย่างผม ใครอยากจะทำอยู่ด้วย” ชิตไม่ค่อยใส่ใจเรื่องชีวิตคู่เท่าไรนัก และก็ไม่ได้ไปเจอใคร มีก็แต่เพื่อนกันมากกว่า ส่วนใหญ่ก็มีครอบครัวกันไปหมดแล้ว ทำให้ชีวิตของชายโสดอย่างชิต ก็มีบ้างที่ต้องกิน เที่ยว นอกจากการกินเหล้าสังสรรค์กับเพื่อน อาบ อบ นวด เป็นอีกที่ๆชิตไปใช้บริการบ่อย และ การเที่ยวผู้หญิงก็เป็นอีกอย่างหนึ่งที่เขาและเพื่อน ๆ มักจะไปเป็นประจำ ชิตไม่เคยป้องกันเวลาที่มีเพศสัมพันธ์เลย จะป้องกันก็ต่อเมื่อคุณนอนของชิตต้องการ “จริงๆแล้วผมเองไม่ค่อยชอบใส่ถุงยางนะ มันให้ความรู้สึกที่แตกต่างกัน” จากความรู้สึกของชิตที่คิดว่า การมีเพศสัมพันธ์โดยใส่ถุงยางอนามัยส่งผลต่อความรู้สึกขณะมีเพศสัมพันธ์ทำให้เขาจึงไม่ชอบใส่ถุงยางอนามัย และชิตก็ไม่เคยดูแลสุขภาพของตนเองเลย เพราะงานหนักชิตจึงไม่สนใจเรื่องสุขภาพและไม่มีข้อมูลหรือความรู้เกี่ยวกับโรคเอดส์เลย ส่วนหนึ่งเขาคิดว่าเป็นเรื่องไกลตัวที่คงจะไม่เกิดกับเขา จนขณะทำงานในวันหนึ่งของชิต เพื่อนร่วมงานเห็นถึงความผิดปกติตามผิวหนังบริเวณแขนทั้ง 2 ข้างของชิต “เป็นตุ่ม เป็นผื่น เยอะขนาดนี้ เป็นเอดส์รีปาวเนี่ยพี่” คำพูดจากเพื่อนรุ่นน้องที่ทำงานแผนกเดียวกันทักชิต ทำให้เขาเริ่มนึกถึงลักษณะของผู้ที่ติดเชื้อเอดส์ที่เคยพบเห็นทางโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ หรือสื่อต่างๆ สิ่งที่เพื่อนรุ่นน้องทักทำให้ชิตรู้สึกตกใจ แต่ก็ยังวางใจ ไม่คิดที่จะไปตรวจในตอนนั้น เพียงแค่ใช้ยาทาบริเวณผิวหนังเพื่อบรรเทาผื่น แต่ผื่นก็ไม่ได้ยุบลงแต่อย่างใด ในทางตรงกันข้ามผื่นกลับเยอะขึ้นมากกว่าเดิม เขาจึงตัดสินใจไปตรวจเลือดเพื่อหาเชื้อเอชไอวีที่ โรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่ง ระหว่างรอผล 2-3 วันนั้น จิตใจเขารู้สึกปั่นป่วนอย่าง

มาก ไม่เป็นอันทำอะไร รู้สึกเครียด วิตกกังวลไปหมด จนถึงวันที่ไปฟังผลเลือด และเมื่อหมอแจ้งว่า “เสียใจด้วยนะ ผลตรวจคุณมีเลือดบวก” สิ้นสุดคำพูดของหมอทำให้ชิต เข่าอ่อน แทบล้มทั้งยืน น้ำตาไหลออกมาโดยที่ชิตไม่รู้ตัว “ชีวิตผมหมดสิ้นแล้ว” แต่ในใจเขาก็กังขวยในสิ่งตนเองรับรู้มา แต่เมื่อได้บอกเล่าให้เพื่อนที่สนิทกัน เพื่อนจึงแนะนำให้ไปตรวจซ้ำอีกครั้งที่คลินิกนิรนาม “ผลอาจจะมีการผิดพลาดก็ได้” กำลังใจจากเพื่อนทำให้ชิตรู้สึกมีความหวังขึ้นมาอีกครั้ง แต่ลึกๆแล้วชิตก็ยอมรับว่ารู้สึกเครียดและกังวลใจมากกว่าเดิม เพราะเขาคิดว่าตนเองก็มีปัจจัยเสี่ยงในการมีเพศสัมพันธ์แบบไม่ได้ป้องกัน ผลการตรวจเลือดครั้งที่สองเป็นสิ่งยืนยันว่าชิตติดเชื้อเอชไอวีอย่างแน่นอน “หุผมดับไปเลย พอหมอบอก แทบจะล้มทั้งยืน รู้สึกจุกพูดอะไรไม่ออกเลย หมดแล้วกับชีวิต ท้อแท้ไปหมด ผมใช้ชีวิตประมาทเกินไป ในหัวผมมันพุ่งไปหมด ถ้าผมตายพ่อแม่จะทำยังไง ผมไม่เคยป้องกันคิดว่ามันเป็นเรื่องไกลตัว ชีวิตผมถึงต้องมาเป็นแบบนี้”

ชิตเสียใจและเครียดมาก ยอมรับว่าตนเองมีปัจจัยเสี่ยงสูง และก็เป็นเพราะตนเองที่ไม่ใช้ถุงยางอนามัยเวลามีเพศสัมพันธ์ การเปลี่ยนคู่นอนบ่อย ในตอนนั้นชิตไม่รู้จะทำอย่างไรต่อกับชีวิต สิ่งที่เคยคิดเคยหวังไว้คงหมดสิ้นกันคราวนี้ งานที่ชิตรักและภูมิใจ กลัวต้องออกจากงาน แล้วจะทำให้ครอบครัวลำบาก กลัวพ่อแม่จะอับอายคนอื่นที่มีลูกที่เป็นเอดส์ ในตอนนั้นจิตใจของชิตเป็นกังวลมาก

ช่วงเวลาในการค้นหาทางออก

ชิตใช้เวลาทำใจ และยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นร่วม 1 ปี จึงตัดสินใจบอกให้น้องชายรู้ว่าตนเองเป็นเอดส์ “ผมก็รู้สึกได้ว่าเค้าเสียใจ เค้าคงผิดหวังในตัวผม” แต่น้องก็ไม่ได้มีท่าทีที่รังเกียจ กลับแสดงความเป็นห่วง ซึ่งในตอนนั้นคำรักษาแพงมาก ชิตไม่มีเงินพอที่จะซื้อยาต้านไวรัสได้ครบทุกตัว ประกอบกับทางโรงพยาบาลเอกชนที่ชิตรักษาอยู่นั้นมียาทดลองให้กินฟรี 1 เดือน หลังจากนั้นต้องไปรับยาต่อที่โรงพยาบาล บำราศนราดูล ชิตจึงไม่ได้ใส่ใจในการรักษาเท่าไรนัก จึงหยุดการรักษาไป จนมีเพื่อนที่สนิท แนะนำให้ไปรักษาด้วยสมุนไพรกับหมอเถร น้องชายจึงพาเขาไปรักษาด้วยสมุนไพร ชิตทานสมุนไพรมาตลอด 2-3 ปี สุขภาพไม่ได้ดีขึ้น แต่ทำให้ป่วยออดๆแอดๆอยู่ตลอด และมีต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้โตมาก ชิตจึงจำเป็นต้องกลับไปรักษาที่แพทย์แผนปัจจุบันที่โรงพยาบาลเอกชนตามเดิม โดยหมอต้องการให้ชิตหยุดยาสมุนไพร และรับรักษาแบบแพทย์แผนปัจจุบันกับทางโรงพยาบาลจะดีกว่า แต่ชิตก็ยังแอบทานสมุนไพรอยู่ จนอาการเริ่มหนัก ผื่น และตุ่มที่เคยมีอยู่ กลับขึ้นมามากกว่าเดิม ร่างกายเริ่มอ่อนแอลง จนไม่สามารถที่จะปิดคนอื่น ๆ ในครอบครัวได้อีก “โชคดีเป็นของคนที่คนในครอบครัวไม่มีใครรังเกียจผมเลย” ชิตจึงจำเป็นต้องบอกพ่อแม่และพี่สาว แต่ทุกคนก็ไม่มีท่าทีรังเกียจหรือต่อว่าอะไรให้ชิตเสียใจ จะมีบางครั้งที่แม่ พูดจาเสียดสีบ้าง นานๆที ชิตจึงคิดไปว่า อาจจะเป็นเพราะแม่อายุมากแล้ว ไม่ค่อยรู้เรื่องโรคเท่าไรนัก และการรับรู้ข่าวสารอาจจะไม่มากพอ “แต่ลึกๆเค้าเป็นห่วงผมแหละผมรู้ บางทีกับเข้าที่แม่ทำแม่ก็จะบอกอันนี้อย่ากินนะ มันแสดงต่อโรค ผมก็เลยรู้สึกท้อ เออ แม่ก็ห่วงผมเหมือนกันนะ”

แม้มีความคิดว่าโรคนี้มันน่ากลัว ส่วนพ่อก็จะเฉยๆ มากกว่า แต่ชิตก็เข้าใจว่าพ่อและแม่คงผิดหวัง เสียใจ เพราะเขาเป็นเสาหลักของครอบครัว ชิตยังคงทำงานเหมือนเดิม ถ้ามีงานล่วงเวลา ชิตก็ยังทำอยู่ตลอด แต่รู้สึกเครียดมากกว่าเดิม ในตอนนั้นสายตาชิตเริ่มมีปัญหาทางสายตา มองไม่ค่อยเห็น เพราะการรักษาที่ไม่ถูกทางทำให้เชื้อไวรัสขึ้นตา ในเวลานั้นเขาคิดว่า “ตายก็ตายเลยละกัน แต่ที่นี้มันไม่เป็นอย่างนั้นนะสิ” ชิตต้องเสียดายข้างซ้ายไป เส้นเลือดในสมองก็ตีบ ชิตจึงเหมือนคนเป็นอัมพาตครึ่งซีก ทำให้เขาต้องหยุดงานบ่อย เพราะต้องรักษาตัวในโรงพยาบาล และชิตก็ใช้สิทธิในการรักษาของบริษัท ซึ่งก็เป็นจำนวนเงินค่อนข้างสูง “หลาย ๆ อย่างมันตอกย้ำมัน ไม่รู้จะมีอะไรแยะไปกว่านี้อีกไหม” ทั้งด้วยสายตาที่มองไม่เห็น ทำให้ส่งผลกระทบต่อหน้าที่ในการทำงาน ชิตทำงานอยู่แผนกสีและตัวถัง จำเป็นต้องใช้สายตาเพ่งสีเพื่อตรวจความเรียบร้อยก่อนส่งงาน และเสียงซุบซิบในบริษัทเรื่องชิตเป็นเอดส์ ด้วยปัญหาสุขภาพที่แยลง ชิตจึงตัดสินใจลาออกจากงานที่ทำ

แรงบันดาลใจในการรักษาสุขภาพให้แข็งแรง

ชิตเป็นกังวลกับสุขภาพของตนเอง ช่วงนั้นเป็นช่วงที่สุขภาพอ่อนแอมาก ทำอะไรก็ไม่ไหว อีกสิ่งที่ชิตกังวลและเครียดมาก คือ เรื่องตา “ผมยอมรับสภาพตรงนี้ได้ เพราะผมไม่ได้เป็นมาแต่กำเนิด” กลัวเป็นภาระให้พ่อแม่ พี่น้อง ทำให้เขาตัดสินใจที่เลิกทานยาต้านไวรัสเอดส์ แต่กลับทำให้ชิตยิ่งอาการแยลง และเข้าโรงพยาบาลบ่อยขึ้น ในการเข้าโรงพยาบาลในแต่ละครั้ง ค่าใช้จ่ายสูง และชิตเองก็ไม่มียานทำแล้ว “หมอบอกว่าถ้าผมไม่กินยา ผมจะต้องเข้าโรงพยาบาลบ่อย เสียค่าใช้จ่ายมากกว่า เพื่อมารักษาตัว แต่ถ้าผมกินยาดี ๆ โอกาสที่ผมจะกลับมาช่วยเหลือตัวเองได้มีมากกว่า” สิ่งที่หมอบอกและแนะนำ ทำให้ชิตปรับเปลี่ยนความคิดใหม่ เพราะเขาไม่ต้องการเป็นภาระของครอบครัว ชิตให้ความสำคัญและตั้งใจกับการกินยาต้านไวรัสมากขึ้น และสุขภาพที่ดีขึ้น ทำให้ชิตเริ่มมีกำลังใจในการรักษาและการกินยา เขาต้องการที่จะทำให้พ่อแม่ได้อยู่อย่างสบาย ไม่ต้องการให้พ่อแม่ต้องมาเป็นกังวลหรือคอยดูแลเขาแทน ชิตย้อนคิดไปว่า ถ้าชิตไม่ได้เป็นเอดส์ คงไม่ต้องออกจากงานที่ดีและมั่นคงก่อนเวลาจำเป็น ทั้ง ๆ ที่ความรู้ของเขาก็น้อย แต่เขาก็ไม่สามารถกลับไปแก้ไขอะไรได้แล้ว สิ่งที่เขาทำได้ตอนนี้ก็คือ ทำชีวิตที่มีอยู่ตอนนี้ให้มีคุณค่าที่สุด “คนอื่นเค้าตาบอด 2 ข้างเค้ายังทำอะไรๆ ได้ตั้งเยอะ แล้วผมจะเป็นแค่ข้างเดียวยังมีโอกาสมองเห็นโลกมองเห็นอะไรหลายๆ อย่างมีโอกาสมากกว่าคนที่เค้าบอดสนิท 2 ข้างอีก แล้วทำไมผมถึงจะไม่สู้ล่ะ”

ในตอนที่ยังทำงานชิตก็พอมีเงินเก็บบ้างและทางบริษัทก็มีเงินสะสมให้ ทำให้หลังจากออกจากงานมาก็ไม่ได้ลำบากอะไรนัก “กินใช้ประหยัด ๆ หน่อยผมก็อยู่ได้นะ” ชิตได้มีโอกาสเข้ามาทำงานกับชมรมเพื่อนวันพุธที่คลินิกนิรนามทำให้พอมีรายได้เสริมแต่ก็ไม่ได้มากนัก ชิตรู้สึกถึงการมีคุณค่าในตนเองเมื่อได้ทำประโยชน์เพื่อคนอื่น ๆ บ้าง ได้ช่วยเหลือผู้ติดเชื้อมากขึ้น และเปลี่ยนความคิดกัน เขาคิดว่า “ดีกว่าอยู่ บ้านเฉยๆ คนเดียว คงจะมีแต่ความเครียด มาทำงานยังรู้สึกที่ตัวเองมีประโยชน์” ชิตได้โอกาสจากพี่ที่ดูแลตอนที่ไปตรวจวัดโรคแฝงที่คลินิกนิรนามเป็นผู้ชักชวนมา

ทำงาน “ผมบอกผมมีปัญหาเรื่องตา ผมอาจจะทำงานได้ไม่เต็มที่ พี่เค้าให้โอกาสผม และบอกมีงานหลายอย่างที่สามารถทำได้ และในเมื่อมีคนหยิบยื่นโอกาสให้ทำไมผมจะไม่รับล่ะ” ชิตตั้งใจจะทำทุกอย่างให้ดีที่สุด ดูแลตัวเองให้ดีที่สุดเพื่อครอบครัว พ่อแม่ พี่น้อง

คุณค่าสร้างได้ด้วยตนเอง

ครอบครัวและพี่น้องเป็นกำลังใจสำคัญที่ทำให้ชิตสามารถต่อสู้ และผ่านพ้นปัญหาต่างๆ มาได้ ชิตยอมรับตนเองว่าติดเชื่อเอชไอวีได้แล้ว คิดเสมอว่าไม่ได้มีเขาคนเดียวที่เป็นแบบนี้ “คนอื่นบางคนเป็นมากกว่าผมด้วยซ้ำเค้ายังสู้ แล้วทำไมผมจะสู้เหมือนเค้าไม่ได้” ทุกวันนี้ชิตอยากมีสุขภาพที่แข็งแรงเหมือนเดิมอยากมีชีวิตอยู่เพื่อพ่อแม่ อยากมีโอกาสดูแลพ่อกับแม่ “เราเป็นลูกต้องอยู่ดูแลเค้า ไม่ใช่ให้เค้ามาดูแลเรา เค้าเลี้ยงดูเรามาให้เป็นผู้เป็นคนขนาดนี้ก็มากพอแล้ว” เมื่อไหร่ที่รู้สึกแยกับชีวิต ชิตจะคิดถึงพ่อแม่ทำให้มีกำลังใจมากขึ้น และตั้งแต่มาทำงานเป็นอาสาสมัครที่ชมรมเพื่อนวันพุธ ทำให้ชิตรู้ว่าผู้ติดเชื้อเอชไอวีรายอื่นๆ ต้องการที่พักพิง ที่ปรึกษา ชิตไม่ยอมให้ผู้ติดเชื้อรายอื่นๆ ประสบปัญหาเหมือนตนเอง อยากให้คนเหล่านั้นรู้จักวิธีดูแลตนเอง ให้ความสำคัญกับการกินยาต้านไวรัส และไม่แพร่เชื้อต่อให้กับผู้อื่น ชิตดูแลตนเองด้วยการ ออกกำลังกาย ทำจิตใจให้สงบ ไม่เครียด ดูแลตนเองไม่ให้เจ็บป่วย “ผมดีใจนะที่ได้ช่วยเหลือผู้ติดเชื้อคนอื่นๆ ให้ยืนอยู่ได้บนโลกนี้ได้โดยที่มีเชื้อเอชไอวีในร่างกาย” ทุกคนมีปัญหาเหมือนกันทั้งนั้น แต่อยู่ที่วิธีคิดวิธีปฏิบัติ ชิตเชื่อว่าปัญหาทุกอย่างมีทางออก ค่อยๆ คิด ค่อยๆ แก้ทีละเรื่อง เมื่อไหร่ที่รู้สึกท้อแท้ หมดหวัง “ผมมีวิธีคิดคือ ผมก็จะเปรียบเทียบกับคนที่เค้าแย่กว่าเรา ก็จะทำให้มีกำลังใจขึ้นมา” ก่อนอื่นต้องสร้างกำลังใจให้ตนเองก่อน “เมื่อเราไม่สามารถกลับไปแก้ไขสิ่งที่ผิดพลาดที่ผ่านมาแล้วได้ ก็อยากให้ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด” ชิตจะคิดว่าตนเองมีโอกาสดีกว่าคนอื่น และมีครอบครัวที่เข้าใจแค่นี้ก็เพียงพอแล้ว

กรณีศึกษาที่ 4 : แอน (นามสมมติ)

วันที่ 9 ธันวาคม 2553 เวลาประมาณ 16.30 น. ในห้องให้คำปรึกษาของคลินิกExcellent center (คลินิกติดเชื้อ)โรงพยาบาลแห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ ผู้วิจัยได้นัดพบผู้ป่วยที่โรงพยาบาลแห่งนี้ เนื่องจากผู้ป่วยได้ทำงานเป็นอาสาสมัครให้คำปรึกษากับผู้ที่ติดเชื้อเอชไอวีด้วยกันที่นี้ เมื่อผู้วิจัยไปถึงคลินิกของโรงพยาบาลผู้วิจัยก็ได้พบกับ ชายไทย อายุ 50 ปี โสด จากที่ผู้วิจัยพบกับผู้ให้ข้อมูล ผู้วิจัยสังเกตเห็น บุคลิกที่กระตุงกระตึง ผู้ให้ข้อมูลบอกว่าเป็นกระเทยมาตั้งแต่เด็กๆ รูปร่างสมส่วน ผิวคล้ำ ใส่แว่นตา หน้าตายิ้มแย้ม ออกมาต้อนรับ

ชีวิตที่เติบโตมาเพียงลำพัง

แอนเป็นคนต่างจังหวัดที่มาเติบโตและเข้ามาต่อสู้อาศัยชีวิตที่กรุงเทพฯ หลังจากพ่อแม่เสียชีวิต แอนเป็นพี่ชายคนโตของพี่น้อง 6 คน เป็นพี่น้องพ่อแม่เดียวกัน 3 คน พี่น้องต่างแม่อีก 3 คน แอนเติบโตมาในครอบครัวที่ฐานะยากจน ตั้งแต่ห้องๆ มีครอบครัว แอนแยกออกมาเช่าบ้านอยู่เพียงลำพัง มีแค่น้อง 3 คนที่มาอยู่กรุงเทพฯ พบกันบ้างไปมาหาสู่กันบ่อยก็จะเป็นห้องๆ ที่อยู่กรุงเทพฯ ส่วนห้องที่อยู่ต่างจังหวัดก็แทบจะไม่ได้เจอจะเจอกัน “พี่น้องคนอื่นๆ เค้าร่ำรวยกันหมดแล้วไม่อยากไปยุ่งหรือไปรบกวณเค้า” ในความรู้สึกของแอนอาจจะรู้สึกน้อยใจบ้าง แต่ก็เธอก็เข้าใจได้ เพียงแค่รู้สึกเสียใจที่ไม่มีพ่อ ไม่มีแม่แล้ว

ตั้งแต่แม่กับพ่อก็แยกทางกันและต่างคนต่างไปมีครอบครัวใหม่ แอนและน้องๆ ต่างพ่อก็ไม่ค่อยสนิทกันมาก ทำให้แอนต้องต่อสู้ชีวิตด้วยตัวเองมาตั้งแต่เด็ก สำหรับน้องก็ยังเจอกันอยู่บ้าง เพียงแต่ว่าไม่ค่อยสนิทสนมกันเท่าไหร่นัก โทรคุยกันบ้างเป็นครั้งคราว ครอบครัวของน้องต่างพ่อนั้นมักจะไม่อยากให้น้องมายุ่งเกี่ยวกับแอนสักเท่าไหร่นัก เธอเองก็ไม่รู้ว่าเพราะอะไร เพียงแต่คิดเองว่าอาจจะเพราะตนเองมีลักษณะต้งต้งเหมือนผู้หญิงก็ได้ เขาคงจะไม่ชอบใจนัก และเธอก็ไม่ได้ร่ำรวยอะไรแค่พ่อก็มีพอกิน น้องที่แอนสนิทที่สุดก็คือน้องสาวคนเล็กและน้องชายคนที่ 4 ซึ่งเป็นน้องพ่อแม่เดียวกัน ที่มักจะไปมาหาสู่กันอยู่เป็นระยะ และเมื่อใครมีปัญหาอะไรก็จะคอยช่วยเหลือกันตลอด “ชีวิตต้องดำเนินต่อไปนะ วันหนึ่งจะต้องเป็นวันของเราบ้าง พี่จะคอยให้กำลังใจตัวเองตลอดเมื่อไหร่ที่รู้สึกท้อ” เธอดูแลรับผิดชอบตนเองมาตั้งแต่เด็ก และยังคงดูแลน้องด้วย แอนต้องทำงานหาเงินเพื่อส่งตัวเองเรียน แต่เธอก็ภูมิใจที่สามารถทำงานส่งตัวเองเรียนถึงแม้จะไม่ได้เรียนสูงเหมือนคนอื่น แต่ก็รับผิดชอบตนเองและเป็นที่พึ่งเมื่อน้องต้องการได้

แอนมีจิตใจที่เป็นผู้หญิงตั้งแต่เด็ก ชอบแต่งตัวสวย ชอบแต่งหน้า ทาปาก เมื่อครั้งพ่อกับแม่ยังอยู่ พ่อกับแม่ก็ไม่ได้ว่าอะไร แม่ยังเคยบอกว่าแอนเกิดมาผิดเพศ รักสวยรักงามแบบนี้หน้าจะเกิดเป็นผู้หญิง แต่น้องบางคนก็ไม่ได้ว่าอะไรที่แอนเป็นแบบนี้ โดยเฉพาะน้องคนเล็กนั้นเข้าใจในสิ่งที่แอนเป็น แต่มีน้องบางคนที่ไม่ชอบ แอนรู้สึกว่าการเขารังเกียจด้วยซ้ำที่แอนเป็นแบบนี้ ส่วนน้องชายร่วมท้องเดียวกันอีกคนของแอนไม่ค่อยชอบที่แอนมีท่าทางเป็นผู้หญิง แต่ก็ไม่ได้ว่าอะไร เพื่อนๆ แอนกลับชอบที่เธอเป็นแบบนี้ เพื่อนๆ บอกว่าเธอมีความสุข เป็นคนตลก อารมณ์ดี จิตใจดี เป็นคนใจบุญ แอนชอบทำบุญ เมื่อมีใครมาบอกบุญ ทอดผ้าป่า ทอดกฐินที่ไหนแอนมักจะไปช่วยเสมอถ้ามีเวลาว่าง งานที่ทำให้แอนมีรายได้เลี้ยงตนเอง ก็คือ การขายของ แอนจะรับเครื่องสำอางค์มาขายบ้าง หรือไปขายของตามต่างจังหวัดบ้างถ้าเพื่อนชวนไป แอนใช้จ่ายอย่างประหยัด เพราะแอนมีความหวังที่อยากมีเงินเก็บสักก้อนไว้ใช้ยามแก่เฒ่า มีเงินไว้ทำบุญบ้าง แอนเชื่อว่าความขยันจะทำให้ไม่อดตาย ทุกวันนี้แอนก็พอใจกับชีวิตที่เป็นอยู่ แอนรู้สึกภาคภูมิใจที่สามารถเลี้ยงตนเองมาได้จนถึงทุกวันนี้ ความที่แอนเชื่อใจคนใกล้ชิดมากเกินไปทำให้โดนโกงทั้งเงินทั้งของมาหลายครั้งหลายครา แต่เธอก็ยังไม่เคยจดจำ แอนเป็นคนทำมาหากิน พอมีเงิน ก็มีแต่คนอยากเข้าหา ผู้ชายบางคนเข้ามาในชีวิตแอนบางครั้งก็เพียงเห็นว่าแอนพอมีเงิน มาหลอกเอาเงิน

แต่ไม่ได้จริงจังกับเธอแม้แต่น้อย แอนก็อยากมีใครสักคนเป็นคู่คิด แต่ก็กลัวจะไม่เหมือนคนรักเก่า กลัวจะโดนหลอกเหมือนที่ผ่านมา แอนคิดว่าอยู่กับคนเดียวก็มีความสุขได้แต่คิดไปก็อย่าเลย เพราะก็ คงไม่เหมือนคนเก่า ถ้าจะเอาเขามาเป็นคู่ โดนหลอกมาเยอะ เห็นว่าพอมีเงิน ก็อยากได้ คิดแล้วก็ เก็บเงินไว้ดูแลตัวเองดีกว่า

ความรักของเพศที่สาม

แอนมีคนที่คบและอยู่ด้วยกันมา 5 ปี แอนรู้จักชายคนนี้ก็เพราะแอนประสบอุบัติเหตุ รถชน ทำให้เดินไม่ได้ระยะหนึ่ง ในขณะที่แอนไปเที่ยว และคนรักของเธอในตอนนั้นเป็นลูกจ้างร้านขายของ รู้จักกันตอนที่เธอไปซื้อของที่ร้าน และพูดคุยกันมาเรื่อยๆ และเขาก็ได้มาดูแลตอนที่เธอป่วย ความที่แอนเห็นว่าเขามีจิตใจดี เป็นคนดี แอนจึงพาเขามาอยู่ด้วยกัน ตั้งแต่คบและอยู่ด้วยกัน แอนมาก็ไม่เคยนอกใจหรือมีคนอื่นในช่วงเวลาที่คบกัน แอนรักผู้ชายคนนี้มาก และเขาก็รักแอนมาก เช่นกัน ทั้งคู่วางแผนที่จะทำงานเก็บเงินร่วมกัน และอยู่ดูแลกันไป “อยากมีที่ดินเป็นของตัวเองและปลูกบ้านหลังเล็กๆ เลี้ยงปลา ปลูกต้นไม้ ใช้ชีวิตบั้นปลายด้วยกันสองคน” คนรักของแอนไม่เคยนอกใจหรือมีคนอื่น แต่ก่อนที่จะมาอยู่ด้วยกันนั้น เขาเคยมีคนรักมาแล้วหลายคน แอนรับรู้มาตลอดแต่ก็ไม่เคยสนใจอดีตที่ผ่านมาและทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์กันแอนก็ไม่เคยป้องกันเพราะมั่นใจและไว้ใจในคนรัก และแอนก็ไม่เคยยุ่งเกี่ยวกับใคร จึงไม่เคยคิดหรือป้องกันทางเพศสัมพันธ์เลย แอนคิดว่าโรคเอดส์นั้นเป็นโรคที่ไกลตัว เพราะคิดว่าตนเองนั้นไม่มีปัจจัยเสี่ยงเลย แอนเพียงแค่รู้จักว่า โรคเอดส์นั้นเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเคยเห็นบ้างทางโทรทัศน์ และตามสื่อต่างๆ แอนยังรู้สึกสงสารผู้ติดเชื้อเอดส์เหล่านั้น ครั้งหนึ่งแอนได้มีโอกาสไปทำบุญที่วัดพระบาทน้ำพุ เธอยังเคยคิดว่าถ้ามีโอกาสอยากจะช่วยดูแลผู้ติดเชื้อเหล่านั้นด้วยซ้ำ

จนวันหนึ่งคนที่แอนรักที่สุดต้องมาติดเชื้อเอชไอวี สุดท้ายเสียชีวิตด้วยเชื้อราขึ้นสมอง อาการของแอนก็เริ่มต้นด้วยการเป็นงูสวัด ไม่มีแรง และท้องเสีย แอนจึงตัดสินใจที่จะตรวจเลือดเพื่อหาเชื้อเอชไอวี ในตอนนั้นแอนกังวลและกลัวมาก แต่ก็คิดว่าคงติดจากคนรักแน่ๆ ก็ทำใจไว้แล้วบ้าง กลัวก็แต่ห้องจะรังเกียจและโกรธถ้ารู้ว่าติดเชื้อเอดส์ เพราะห้องเคยพูดให้ได้ยินว่า “ถ้ารู้ว่าเป็นเอดส์ จะเตะให้ตายเลย” ห้องชายกลัวว่าแอนจะติดเชื้อเอดส์ เพราะพฤติกรรมทางเพศที่เป็นแบบนี้ “แค่เป็นกระเทยก็แยะพอแล้ว ยังจะมาเป็นโรคร้ายอีก” แอนกลัวห้องจะผิดหวังและเสียใจที่ตนเองเป็นเอดส์ เป็นกระเทยห้องก็ไม่ได้ว่าอะไร ก็คงผิดหวังบ้างแต่ก็ไม่ได้พูดออกมา แต่ไม่คิดว่าตัวเองจะมาติดเชื้อเอชไอวี ห้องคงจะผิดหวังมากถ้ารู้ว่าแอนติดเชื้อเอดส์ แอนพอจะเคยเห็นข่าวบ้างว่าในกลุ่มชายที่มีเพศสัมพันธ์กับชายจะมีปัจจัยเสี่ยงสูง แต่แอนก็คิดว่าการที่เธอรักเดียวใจเดียวก็ไม่น่าจะมีปัจจัยเสี่ยง เธอคิดว่า“ถ้าจะต้องตายก็ให้โรคนี้นั้นตายไปพร้อมกับตัวพี่เลย ห้องจะได้ไม่ต้องอายคนอื่น” ตั้งแต่ที่รู้ว่าติดเชื้อเอชไอวี แอนจึงไม่กล้าบอกใคร ก็ได้แต่ให้กำลังใจตัวเอง และพยายามนั่งสมาธิทำบุญ ทำจิตใจให้สงบ แอนต้องทนทุกข์อยู่กับสิ่งที่ไม่สามารถบอกใครได้

หาทางออกจากความทุกข์ด้วย “ธรรมะ”

หลังจากที่แฟนเสีย แอนต้องฟังเสียงซุบซิบนินทาของคนในชุมชนที่แอนอยู่ “ต้องเป็นเอดส์ตายแน่ๆ เลย พวกวิปริตแบบนี้ ไม่นานแอนก็คงตายเหมือนแฟนมัน” แอนพยายามไม่สนใจกับเสียงที่คนอื่นพูดกัน เมื่อไหร่ที่มีเรื่องเครียด ไม่สบายใจ หรือรู้สึกท้อแท้ แอนมักจะฟังพุทธศาสนาโดยการไปทำบุญ นั่งสมาธิ ให้จิตใจสงบบ้าง หลายครั้งที่ธรรมะช่วยทำให้แอนสบายใจขึ้น แอนคิดอยู่เสมอว่าต้องรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นให้ได้ ในเมื่อทุกอย่างเกิดขึ้นแล้วไม่สามารถย้อนกลับไปแก้ไขอะไรได้ไม่ว่าจะเป็นโรคเอดส์หรือโรคอะไรก็ตาม แอนคิดว่า “เราต้องยอมรับสิ่งที่เกิดกับตัวเราให้ได้ก่อน ต้องมีกำลังใจดีจากตัวเองก่อน” แอนเชื่อว่าทุกอย่างต้องผ่านไปได้ด้วยดี กลัวก็แต่ญาติพี่น้องจะไม่ยอมรับ ถ้ารู้ก็คงรังเกียจ แอนจึงคิดว่า “บอกไปก็ไม่ได้ช่วยอะไร กำลังใจมันเกิดจากตัวเราเองมากกว่า” แอนจึงไม่คิดที่จะบอกคนในครอบครัว สัมพันธภาพระหว่างพี่น้องตอนนี้ก็ดีขึ้นแล้ว ไม่อยากให้มีอะไรมาทำให้น้องต้องกระทบกระเทือนจิตใจ น้องก็เป็นห่วงแอน เพราะเห็นว่าเธออยู่คนเดียว จึงอยากจะรับแอนไปอยู่ด้วยกัน แต่แอนใช้ชีวิตคนเดียวมานานจึงไม่อยากไปรบกวนน้อง แต่ก็ยังไม่มาหาสูกันเหมือนเดิม ยังชวนกันไปเที่ยวบ้าง ทำบุญตามต่างจังหวัดอยู่เหมือนเดิมตามประสาพี่น้อง

10 ปีที่แอนรู้ว่าติดเชื้อเอชไอวี เธอก็ไม่เคยเจ็บป่วยเลย สุขภาพของแอนก็ยังเหมือนเดิม จึงทำให้ไม่เคยคิดจะตรวจหรือพบแพทย์เพื่อรับรักษา จะมีก็แค่ความดันโลหิตสูง แอนกินยาอย่างสม่ำเสมอ ดูแลตัวเองด้วยการทานอาหารเสริมที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และออกกำลังกายตลอด แต่แล้วอาการของโรคแสดงออกมา เพราะแอนไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้อง แอนเริ่มมีน้ำหนักลด ท้องเสีย มากขึ้น แต่โชคดีที่ไม่ได้เจ็บป่วยหนักๆ เหมือนผู้ติดเชื้อคนอื่น แอนจึงจำเป็นต้องเริ่มทานยาต้านไวรัส และยาต้านไวรัสทำให้สุขภาพแข็งแรงขึ้นและมีแรงทำงานได้เหมือนเดิม ทำให้แอนใส่ใจกับการกินยาแม้จะต้องกินยาต้านไวรัสไปตลอดชีวิตก็ตาม

7 ปีแล้วที่แอนกินยามา สุขภาพก็ดีขึ้นเรื่อยๆ เธอออกกำลังกายเป็นประจำ ทำจิตใจให้สบายไม่เครียด เธอบอก “แค่นี้ก็อยู่กับโรคเอดส์ได้อย่างสบาย 17ปี แล้วนะที่เป็นเอดส์ ก็ยังไม่ตายซักหน่อย มีแต่แข็งแรงขึ้น และก็คิดว่าจะอยู่ได้อีกนาน” แอนเชื่อว่าที่สุขภาพแข็งแรงขึ้นและอยู่มาได้ทุกวันนี้เพราะแอนให้กำลังใจตนเอง และดูแลสุขภาพตัวเองอย่างดีมาตลอด

คุณค่าที่เกิดจากการเป็น “ผู้ให้”

การที่มีเชื้อเอชไอวีในร่างกาย ไม่ได้หมายความว่า ความสามารถในการทำงานลดลง ไม่สามารถทำอะไรเหมือนคนอื่นได้ เพราะแอนคิดแบบนี้ แอนจึงไม่ยอมทำแต่งงานประจำที่เป็นงานที่เป็นรายได้หลัก แอนเคยเห็นคนที่ติดเชื้อที่วัดพระบาทน้ำพุ แอนเคยคิดว่าถ้ามีโอกาสแอนอยากจะไปช่วยเหลือผู้ติดเชื้อเอชไอวีเหล่านั้นบ้าง อยากช่วยให้ผู้ติดเชื้อเหล่านั้นมีแรงมีกำลังใจที่ดีที่จะต่อสู้ชีวิตต่อไป เมื่อแอนมีโอกาสได้เจอเพื่อนที่เป็นสาวประเภทสองซึ่งทำงานอยู่ที่คลินิกติดเชื้อของโรงพยาบาลแห่งนี้ และเป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวีเหมือนกัน ดังนั้นหากวันไหนถ้าไม่ได้ไปขายของหรือ

ว่างจากงานประจำ แอนจึงอาสาที่จะมาเป็นอาสาสมัคร ช่วยที่คลินิกติดเชื้อของโรงพยาบาลแห่งนี้ โดยมาช่วยเพียงอาทิตย์ละ 1-2 วัน แอนอยากมาให้ความรู้ และถ่ายทอดประสบการณ์ของตนเอง ให้กับผู้ติดเชื้อคนอื่น ถึงแม้งานอาสาสมัครนั้น จะได้ตอบแทนไม่มากนัก แต่แอนก็มีความสุขทุกครั้งที่มาทำงาน เพราะจะได้เจอเพื่อน อยากให้กำลังใจกับคนที่รู้สึกแย่ หรือท้อแท้ หน้าที่ของแอน ก็คือ พาคนไข้ไปตรวจเบาหวาน ตรวจตา พาไปอนามัยชุมชน ให้คำแนะนำในเรื่องต่างๆ ช่วยหมอหรือพยาบาลบ้างแล้วแต่ในงานในแต่ละวัน แอนอยากจะทำให้เยาวชนรุ่นหลังระวังและป้องกันโรคเอดส์อย่างจริงจัง ไม่อยากให้อาสาสมัครเพิ่มขึ้น และไม่อยากให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีอยู่แล้วไปเพิ่มเชื้อให้กับคนอื่น ๆ ด้วย แอนจะให้ความรู้และแนะนำให้ใช้ถุงอนามัยเสมอทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ แอนก็ได้รับความรู้เพิ่มขึ้นมากตั้งแต่ได้มาช่วยงานในคลินิก โรคเอดส์ไม่ได้น่ากลัวอย่างที่คิด ถ้ารู้และป้องกันอย่างถูกวิธี และคนที่ติดเชื้อเอชไอวียังสามารถใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้เหมือนกัน ถ้ารู้จักดูแลตัวเองและใส่ใจกับสุขภาพ ก็จะเหมือนคนปกติคนอื่น ๆ มีบางครั้งที่แอนรู้สึกท้อแท้ แอนมักจะทำใจให้สงบ ไปวัด เมื่อรู้สึกสบายใจก็กลับมาทำงานต่อ

มุมมองใหม่กับชีวิตที่เหลืออยู่

ชีวิตคนเรานั้นสั้นนัก พยายามทำแต่ละวันที่เหลืออยู่ให้ดีที่สุด แอนไม่ได้คาดหวังอะไรในชีวิตนอกจากการใช้ชีวิตอย่างมีสติ และใช้ชีวิตในปัจจุบันให้มีความสุขพร้อมกับการให้กับผู้ที่ด้อยโอกาสกว่า “ชีวิตก็แค่นี้แหละ ไม่รู้จะไปไขว่คว้าอะไรให้มันมากมาย แค่คิดดีทำดีก็พอแล้ว” ชีวิตยังงี้ก็ต้องดำเนินต่อไป แอนเชื่อว่าการคิดดีและทำดีต่อคนอื่นย่อมจะส่งผลดีกับตัวเอง และไม่ท้อแท้กับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต “ในเมื่อมันเกิดขึ้นแล้ว แก้ไขอะไรไม่ได้แล้ว ทำตอนนี้และชีวิตที่เหลือให้ดีที่สุด” แอนรู้สึกชีวิตแอนมีค่าขึ้นมากกว่าตอนที่ยังไม่ติดเชื้อเอชไอวีซะอีก แอนไม่เคยนึกโทษแฟนที่ทำให้ต้องติดเชื้อเอชไอวี “อาจจะเป็นกรรมเก่า รักรเป็นวิบากกรรม” ตอนนี้ก็มีความสุขดีนะ ยิ่งสุขภาพดีขึ้นแข็งแรงขึ้นเท่าไรยิ่งมีความสุขมากเท่านั้น

กรณีศึกษาที่ 5: แดนซ์ (นามสมมติ)

วันที่ 9 ธันวาคม 2553 เวลาประมาณ 15.30 น. ในห้องให้คำปรึกษาของคลินิกติดเชื้อโรงพยาบาลแห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ ผู้วิจัยได้นัดพบผู้ป่วยที่โรงพยาบาลแห่งนี้เนื่องจากผู้ป่วยได้ทำงานเป็นอาสาสมัครให้คำปรึกษากับผู้ที่ติดเชื้อเอชไอวีด้วยกันที่นี่ เมื่อผู้วิจัยไปถึงคลินิกของโรงพยาบาลผู้วิจัยก็ได้พบกับ ผู้ให้ข้อมูล ชาย อายุ 30 ปี โสด บุคคลิกค่อนข้างดี ลักษณะการแต่งตัวที่เป็นผู้หญิงซึ่งคนภายนอกที่มองเห็นก็สามารถทราบได้ว่าเธอเป็นกระเทย รูปร่างสมส่วน ผิวขาว หน้าตาอ้วนแถม บุคคลิกดูคล่องแคล่ว ออกมาต้อนรับ

ความภูมิใจในวันวาน

แดนซ์ คือ ชื่อสมมติของ ชายที่มีจิตใจที่เป็นหญิง คงมีแค่เพียงร่างกายเท่านั้นที่ยังคงความเป็นชาย แดนซ์เป็นน้องคนสุดท้องของพี่น้องทั้งหมด 4 คน เธอเกิดและโตมาในครอบครัวที่มีฐานะปานกลาง ชีวิตในวัยเด็กของแดนซ์นั้น ก็ไม่ได้แตกต่างอะไรจากเด็กคนอื่นๆ แต่ด้วยความเป็นน้องคนสุดท้องที่มีแต่พี่ๆดูแลทำให้เป็นเด็กเอาแต่ใจตนเอง แดนซ์จะสนิทและรักพี่สาวคนโตมากกว่าพี่สาวอีก 2 คน เธอก็รู้สึกว่ในช่วงเด็กจนถึงช่วงวัยรุ่นนั้นตนเองค่อนข้างดี และเกเร ขาดความรับผิดชอบ ไม่ค่อยเชื่อฟังพ่อแม่ ไม่ตั้งใจเรียนทุกอย่างที่อยู่ในวัยเรียน ชอบเที่ยวเตร่ เธอใช้ชีวิตกับการกินและเที่ยวหมดในแต่ละวัน ซึ่งพ่อแม่อยากให้แดนซ์เรียนให้สูงกว่านี้ แต่แดนซ์ติดเพื่อน ทำให้ขาดเรียนบ่อย บางครั้งแต่งตัวไปเรียน แต่ไม่เข้าโรงเรียน ไม่ตั้งใจเรียนหนังสือ พ่อแม่ไม่เคยบังคับว่า จะต้องเรียนอะไร เพียงต้องการให้แดนซ์เรียนให้จบ “เขาอยากให้เราเรียนจบสูงๆจะได้มีงานทำที่ดีไม่ลำบากเหมือนเขา เขาก็ไม่เคยบังคับหนูหรอก หนูก็รู้ว่าเค้าเป็นห่วงหนู แต่คงเป็นช่วงวัยของหนูด้วย ที่ไม่เอาอะไรเลย” และเพราะไม่ตั้งใจเรียน แดนซ์จึงเรียนจบแค่ชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 3 และได้มาขายของช่วยพี่สาวซึ่งเปิดร้านของกระจุกกระจิกของวัยรุ่น แดนซ์มาช่วยขายของ บางทีก็มาช่วยดูแลร้านให้ เพราะพี่สาวก็ยังมีลูกจ้างช่วยที่ร้านอยู่แล้ว

ความภูมิใจจากการทำงาน ทำให้ไม่ต้องขอเงินจากพ่อแม่ แดนซ์มาทำงานที่ร้านของพี่สาว พี่ก็ให้เป็นเงินเดือนตอบแทนที่มาช่วยดูร้าน ทำให้เธอภูมิใจว่าเธอหาเงินได้เอง “หนูก็คิดว่าหนู สามารถทำงานหาเงินได้เอง ไม่ต้องแบมือขอเงินพ่อแม่เหมือนเพื่อนๆหนูอยากได้อะไรหนูก็เก็บเงินซื้อเองนะ” แดนซ์จะรักและสนิทกับพี่สาวคนนี้มาก เพราะพี่สาวคนนี้ ไม่เคยบ่น หรือดุ จะสอนมากกว่า และก็เพราะพี่สาวให้มาช่วยขายของ ถึงทำให้แดนซ์มีเงินที่จะใช้จ่ายส่วนตัว ทำให้เธอภูมิใจในตนเองว่าอย่างน้อยๆ เธอก็ไม่เคยสร้างภาระเรื่องเงินให้กับที่บ้าน และเธอก็ไม่ได้คิดอะไรไปมากกว่าที่ทำงานและทำให้มีเงินใช้ไปทุกวัน “ทำอะไรก็ได้ ที่ทำให้มันหมดไปวันๆ ให้มีเงินใช้จะได้ไม่ต้องไปขอใคร” เป็นความคิดของแดนซ์ในตอนนั้น แดนซ์จึงไม่คิดที่กลับไปเรียนต่อให้จบ ถึงตอนนี้แดนซ์กลับมาคิดได้ว่าถ้าตั้งใจเรียนอย่างพี่สาวบอก เธอคงจะมีงานทำที่ดี และมีชีวิตที่ดีกว่านี้

แดนซ์มีจิตใจและชอบแต่งตัวเป็นผู้หญิงตั้งแต่เด็กๆ บุคลิกท่าทางและการแต่งตัวของแดนซ์จะเหมือนผู้หญิงคนหนึ่งเลย พ่อแม่และพี่ๆก็ไม่มีใครว่าอะไร “ไม่เคยมีใครว่าหนูนะ ที่หนูเป็นแบบนี้ จะเป็นอะไรเขาก็ไม่ว่า ขอแค่ให้หนูเป็นคนดี” แดนซ์ก็ไม่รู้ว่าเพราะอะไร ถึงได้มีจิตใจเป็นผู้หญิง อาจจะเพราะแดนซ์มีแต่พี่สาว และก็เติบโตมาก็แวดล้อมไปด้วยผู้หญิง เธอสนิทกับพี่สาวคนนี้ทำให้แดนซ์ย้ายมาอยู่กับพี่สาวคนนี้ตั้งแต่ อายุ 17 ปี ส่วนพี่สาวอีก 2 คนนี้ก็มีครอบครัวไปแล้ว แต่ทุกคนก็ยังแวะเวียนไปหาพ่อแม่และแม่ในทุสัปดาห์

ความไม่รู้จักการป้องกันทางเพศสัมพันธ์

ชีวิตของแดนซ์ในแต่ละวัน ตื่นเช้ามาก็ไปทำงานที่ร้านของพี กว่าจะปิดร้านก็เกือบ 3 ทุ่ม ชีวิตแดนซ์ส่วนใหญ่จะอยู่ที่ร้านพีสาว ถ้าวันไหนที่เธอมีธุระไม่ได้ทำงานไปก็จะบอกพีสาว “หนูก็รู้แค่ว่าหนูต้องไปช่วยพี่ชายของ บางวันก็ไปกินไปเที่ยวกับเพื่อนบ้าง ทำมาได้เท่าไรให้หนูใช้หมด ไม่มีเหลือเก็บเลย” เวลาช่วงที่เหลือจากงาน แดนซ์จะใช้ชีวิตกินและเที่ยวกับเพื่อนในเกือบทุกวัน ตอนนั้นแดนซ์เองก็เริ่มมีคนรักและติดคนรักมาก ถึงแม้จะไม่ได้อยู่ด้วยกัน แต่เมื่อไหร่ที่มีเวลาว่าง เธอกับคนรักก็นัดเจอเพื่อไปเที่ยว ดูหนังด้วยกันเสมอ เธอมีคนรักคนเดียว จึงไม่รู้ว่าทำไมจึงต้องป้องกันเวลามีเพศสัมพันธ์ และเพราะเธอเพศสัมพันธ์เมื่ออายุยังน้อย ทำให้ขาดความรู้ความเข้าใจในการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เธอคิดว่าเวลาคบใครเธอมักจะคบทีละคน แต่เธอก็ไม่รู้ว่าคนรักของเธอมีคนอื่นหรือไม่ ระยะเวลาที่คบกันกับคนรักแต่ละคนของเธอก็ไม่นานนัก เพราะเธอเชื่อว่า “ความรักแบบนี้หนูว่าไม่คงทนถาวร มันฉาบฉวย ” แดนซ์ไม่เคยรู้จักโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หรือโรคเอดส์เลย คิดว่าเป็นเรื่องที่ไกลตัว “หนูรู้แค่ว่าเป็นโรคที่น่ากลัว น่ารังเกียจ” แดนซ์ไม่เคยรู้เลยว่าโรคเอดส์เป็นอย่างไรและติดกันต่อกันแบบไหน “พอมีคนเข้ามาในชีวิตหนูก็ไม่เคยเลือก ไม่เคยใส่ใจ แค่เห็นคำดีก็คบ ไม่รู้จักป้องกัน หนูไม่เคยป้องกันเลย แฟนหนูก็ไม่เคยบอกให้ป้องกันนะ” แดนซ์เปลี่ยนแฟนค่อนข้างบ่อย เมื่อเลิกกับแฟนคนเก่าเพียงไม่นานนักแดนซ์ก็จะมีแฟนใหม่ เพียงรู้จักกันไม่นานก็จะลงเอยด้วยการมีเพศสัมพันธ์ และคู่นอนของเธอก็ไม่ได้ตระหนักถึงการป้องกันด้วย และการดำเนินชีวิตของแดนซ์ก็จะเป็นแบบนี้มาตลอดตั้งแต่วัยรุ่น

จนเมื่อปี 2545 เธอเริ่มป่วยบ่อย น้ำหนักลด มีไข้โดยไม่ทราบสาเหตุ ป่วยบ่อยๆแอดๆมาตลอด แต่เธอก็ไม่ได้เอะใจอะไร แคกินยาตามอาการ จนกระทั่งสุขภาพของเธอเริ่มแยลง จำเป็นต้องรับการรักษาในโรงพยาบาล และหมอตระจพบว่าเธอมีเชื้อราขึ้นสมอง วัณโรค และมีผลเลือดผิดปกติ โดยมีค่าตับสูง เธอพักรักษาตัวในโรงพยาบาลนานถึง 3 เดือน ช่วงที่นอนรักษาตัวที่โรงพยาบาลนั้นหมอได้ตรวจหลายอย่างและซักประวัติทางเพศสัมพันธ์รวมถึงการใช้ยาเสพติดทางเข็มฉีดยา “เชื้อใหม่ หนูไม่เคยคิดถึงโรคเอดส์เลย หนูคิดแต่ว่าหนูคงเป็นโรคอะไรที่ร้ายแรงมาก หนูก็กลัว กังวลนะเห็นหมอกามู๋นั่นนั่นเยอะไปหมด หนูก็รู้สึกว่ามันเกี่ยวข้องกับตรงไหน ทำไมหมอซักหนูเยอะจัง หนูจะเป็นอะไรเยอะไหม หนูจะตายหรือเปล่า”

เพื่อหาสาเหตุที่ทำให้มีไข้ และน้ำหนักที่ลดลงของแดนซ์ ทำให้หมอจำเป็นต้องซักประวัติอย่างละเอียด ซึ่งก็ทำให้เธอกังวลใจและกลัว แต่สุดท้ายหมอก็แจ้งผลให้รู้ว่าเธอติดเชื้อเอชไอวี หลังจากทราบว่าตนเองติดเชื้อเอชไอวี “หนูร้องไห้เลย ไม่อยากจะอยู่แล้ว สิ่งที่หนูไม่เคยคิดว่ามันจะเกิดกับหนูมันก็เกิดกับหนูจนได้” ความรู้สึกต่างๆประเดประดังเข้ามา เธอไม่เคยคิดมาก่อนว่าจะเกิดเรื่องเช่นนี้กับตนเอง “หนูอยากตาย หนูไม่อยากอยู่แล้ว ไม่รู้จะรักษาได้ไหม จะทำยังไงต่อไป” ในตอนนั้นก็มีเพียงพ่อแม่และพี่ๆที่มาเยี่ยมและคอยดูแลอยู่ตลอดโดยเฉพาะพี่สาวคนโต “พอพี่สาวรู้ว่าหนูเป็นอะไร เขาร้องไห้เลย เขาคอยดูแลหนูตลอด นั่งร้องไห้อยู่ข้างเตียง ไม่เคยรังเกียจหนู เขารักหนู

เหมือนเดิม” ส่วนเพื่อนๆ ของแดนซ์ที่เคยกินเที่ยวกันแทบจะไม่มีเหลือแล้ว ทำให้เธอคิดว่า “เพื่อนๆ คงเริ่มรู้แล้ว ไม่มีใครมาเยี่ยมหนูเลย คำคงรังเกียจหนู หายกันไปหมด”

เส้นทางใหม่ของการเริ่มต้นชีวิตใหม่

อาการของแดนซ์ดีขึ้นมากหลังจากได้รับการรักษาที่ถูกต้อง ตั้งแต่ออกจากโรงพยาบาล และหมอให้เธอเริ่มกินยาต้านไวรัสเอดส์ สุขภาพดีขึ้นมากแต่ยังไม่แข็งแรงเหมือนเดิม หลังจากกลับมาพักรักษาตัวที่บ้าน แแดนซ์ก็มีพี่สาวและพ่อแม่คอยดูแล ทุกอย่างทั้งเรื่องอาหารการกิน การดูแลตนเอง ทุกคนเป็นห่วงแดนซ์มาก โดยเฉพาะพ่อและแม่ แต่เธอก็ไม่แน่ใจว่าพ่อแม่จะรู้หรือไม่ว่าแดนซ์ป่วยเป็นอะไร “เขาจะรู้แต่เขาแกล้งไม่รู้หนูก็ไม่รู้นะ ส่วนพี่อีก 2 คนก็รู้แต่ก็ไม่มีที่ท่าอะไรนะ คำไม่เคยมาพูดซ้ำเติมหรือต่อว่าหนูนะ ก็เฉยๆ ไปไม่พูดถึงเรื่องนี้ ไม่เคยมาพูดให้เราเจ็บ แล้วพี่ๆ หนูคำก็ไม่บอกพ่อกับแม่ด้วยกลัวคำจะเสียใจ” แแดนซ์คิดว่าตนเองโชคดีที่มีครอบครัวที่เข้าใจ และไม่เคยซ้ำเติมให้เสียใจ ไม่เคยรังเกียจ แแดนซ์จึงค่อยๆ ทำใจยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น อาจจะเป็นเพราะแดนซ์มีโอกาสได้รับข้อมูลและความรู้และการดูแลตนเองจากผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับโรคเอดส์จึงทำให้แดนซ์มีความหวังในการมีชีวิต ถึงแม้จะใช้เวลาเกือบปีที่จะยอมรับตนเอง เธอเริ่มคิดว่า “เป็นเอดส์แล้วไม่ใช่ว่าจะตายเลยซักหน่อย ถ้าจะตายก็มักจะตายเพราะโรคแทรกซ้อนแล้วก็เพราะเราไม่ดูแลตัวเองต่างหาก” ทำให้เธอมีกำลังใจที่อยากกลับมาแข็งแรงเหมือนเดิม และอีกหนึ่งกำลังใจซึ่งเป็นกำลังใจที่สำคัญคือ กำลังใจจากพี่น้องและพ่อแม่ของแดนซ์เอง “พี่สาวอีก 2 คนเมื่อก่อนก็ต่างคนต่างอยู่ ไม่ค่อยพูดคุยกัน พอหนูป่วย พี่ๆ ก็มาบอกรักและเป็นห่วงหนู มันเหมือนเป็นหน้าที่ชีวิตที่หนูป่วยหนักๆ หนูจึงรู้ว่าพี่ๆ หนูถึงจะไม่ค่อยได้พูดคุยกันแต่คำก็รักและห่วงหนูมากแค่ไหน”

เธอก็คิดว่าตั้งแต่ป่วยและรู้ว่าตนเองติดเชื้อเอชไอวี สัมพันธภาพภาพในครอบครัวดีขึ้นมาก ยิ่งได้กำลังใจจากพี่ๆ ทำให้แดนซ์ คิดอะไรได้มากขึ้น เปลี่ยนมุมมองและการดำเนินชีวิตใหม่ แแดนซ์เองเคยติดเพื่อนมาก ไม่สนใจครอบครัว แต่สุดท้ายเวลาที่แดนซ์ป่วยหนักเพื่อนฝูงเคยกินเคยเที่ยวด้วยกัน ของเธอหายไปหมด ไม่มีแม้แต่จะมาเยี่ยมเยียน มีเพียงแค่นั่นในครอบครัวเท่านั้นที่มาดูแล “ครอบครัวหนูเท่านั้นที่มาดูแล ร้องไห้ และเสียใจถ้าหนูตายไป หนูเลยคิดว่าเราคงต้องเปลี่ยนแปลงตัวเองแล้วละ ทำอะไรก็ได้ให้มันมีค่ากับตัวเองกับคนที่รักเรามากกว่านี้” แแดนซ์รู้ว่าพี่ๆ อยากให้แดนซ์มีสุขภาพที่ดีขึ้นเป็นปกติ พวกเขาจึงดูแลอาหารการกิน อะไรที่กินแล้วมีประโยชน์ต่อสุขภาพทำให้แข็งแรง พี่ๆ จะซื้อมาบำรุงให้กับเธอ และทุกคนอยากให้เธอมีความสุข ไม่เครียด

คุณค่าสร้างได้ด้วยตนเอง

แดนซ์ยังพักอยู่กับพี่สาวคนโตเหมือนเดิม สุขภาพเธอแข็งแรงขึ้น ดูแลและช่วยเหลือตนเองได้มากขึ้น แต่พี่สาวก็ช่วยดูแลทุกอย่าง พาไปหาหมอ ดูแลเรื่องการกินยาต้านไวรัส “พี่ๆ หนูดูแลหนูดีมาก หนูรักพี่ๆ ทุกคน แต่รักพี่สาวคนนี้มากที่สุด” ตั้งแต่ที่แดนซ์ติดเชื้อเอชไอวี แแดนซ์เปลี่ยนแปลงตนเองไปมาก เลิกเที่ยวเตร่ ตั้งใจทำงานเก็บเงิน เริ่มวางแผนอนาคตของตนเองใหม่ “ถ้าวัน

ไหนดูเหมือนไม่มีพี่สาวหนูจะอยู่อย่างไรถ้าหนูไม่วางแผนที่จะทำอะไรให้เป็นชิ้นเป็นอัน เพราะหนูไม่
 อยากให้พี่สาวเป็นห่วงหนู” แदनซ์อยากให้พี่สาวสบายใจ อยากทำตัวให้มีคุณค่าตอบแทนที่พี่ดูแล
 เธอมาตลอด สิ่งที่มีมันเกิดขึ้นกับแदनซ์ที่ผ่านมามันสอนอะไรให้แदनซ์หลายๆอย่าง สอนให้รู้จักคน
 รู้จักการใช้ชีวิตมากขึ้น แदनซ์จึงอยากทำอะไรก็ได้ให้เกิดประโยชน์กับคนอื่นกับสังคมบ้าง ถึงแม้จะ
 ไม่มากนัก ปัจจุบันแदनซ์ทำงานเป็นอาสาสมัครช่วยที่คลินิกวัณโรคและติดเชื้อ “หนูหายจากที่นี่ หนู
 ดีขึ้นก็เพราะที่นี่รักษาหนู หนูก็อยากจะทำช่วยเหลือคนอื่นบ้าง” แदनซ์มีความรู้สึกตนเองยังมี
 ประโยชน์ สามารถทำประโยชน์ให้กับสังคมหรือช่วยเหลือคนอื่นๆที่ติดเชื้อเอชไอวีด้วยกันได้ การ
 เข้ามาทำงานที่นี่ทำให้เธอมีความรู้และการปฏิบัติตนที่ถูกต้องทั้งในเรื่องของการดูแลตนเองและการ
 ป้องกันทางเพศสัมพันธ์ แदनซ์ภูมิใจมากที่ได้ทำงานที่นี่ เพราะได้ช่วยผู้ติดเชื้อเอชไอวีด้วยกัน เป็น
 การให้ข้อมูลที่ถูกต้องเพื่อการรักษาที่ถูกทางกับผู้ที่ติดเชื้อเอชไอวีด้วยกัน และยังช่วยแบ่งเบาภาระ
 พี่สาวด้วย “การที่เราทำสิ่งที่ดี ๆ มันก็ทำให้เรามีความสุขได้ มันเป็นความภาคภูมิใจนะ” ความคิดและ
 การปฏิบัติตัวของแदनซ์เปลี่ยนไปมาก ความคิดของเธอเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น มีความรับผิดชอบในงาน
 ที่ทำ ไม่ได้คิดถึงหรือสนใจแต่ความรู้สึกของตนเองเพียงอย่างเดียว แदनซ์หันกลับมามองพ่อแม่พี่ๆ
 แदनซ์อยากให้พวกเขาเหล่านั้นภูมิใจในตัวเธอบ้าง

การที่แदनซ์ได้มาทำงานที่ต้องเกี่ยวข้องกับผู้ที่ติดเชื้อเอชไอวี แदनซ์มีความรู้สึกกับผู้ติด
 เชื้อเอชไอวีเปลี่ยนไปมาก จากที่เคยมองว่าเป็นโรคที่น่ารังเกียจ แต่ตอนนี้กลับทำให้แदनซ์รู้สึก
 สงสารและเห็นใจ “รู้สึกอยากช่วยนะพี่ ยิ่งถ้าเห็นเขาแยกว่า ก็อยากจะช่วยให้เขาไม่แยء อยากให้เค้า
 มีชีวิตอยู่ในสังคมได้เหมือนๆคนอื่น ๆ อยากให้มีที่ยืนเหมือนคนปกติ ไม่อยากให้อายุยืนหรือถูก
 แบ่งแยก” แदनซ์อยากเห็นผู้ติดเชื้อทุกคนมีความสุข มีสุขภาพที่แข็งแรง และสามารถอยู่บนโลกนี้ได้
 เหมือนคนอื่น อยากให้สังคมให้โอกาสกับผู้ติดเชื้อเอชไอวีด้วย และแदनซ์ก็สามารถยอมรับกับสิ่งที่
 เกิดขึ้นกับตนเองได้แล้ว “มาถึงขนาดนี้แล้วนะ เราต้องอยู่กับมันให้ได้ ก็อยากจะทำชีวิตที่เหลืออยู่ให้
 ดีที่สุด” สุขภาพแदनซ์ดีขึ้นเรื่อยๆ เธอออกกำลังกายบ้างถ้ามีเวลาหรือโอกาส ทำจิตใจให้สบาย “หนู
 เป็นคนอารมณ์ดี บ้าๆบอๆไปวันหนึ่ง หนูไม่ค่อยเครียด” แต่เมื่อไหร่ที่รู้สึกเหงา เธอก็มักจะหาเพื่อน
 คุยปรึกษาซึ่งเป็นเพื่อนใหม่ที่เป็นผู้ติดเชื้อด้วยกัน “หนูเป็นคนขี้เหงานะ ไม่ค่อยชอบอยู่คนเดียว แต่
 ชักพังกก็หาย แต่ความรู้สึกท้อแท้หมดหวังเหมือนก่อนนี้ไม่มีแล้ว” แदनซ์คิดว่าทำวันนี้ให้ดีที่สุด แล้ว
 ทุกอย่างจะดีไปเอง “ชีวิตคนเรามันจะไม่แยءทุกวันหรอกพี่ มันต้องมีวันที่เป็นของเราบ้าง” แต่เมื่อไหร่
 ที่มีปัญหาแदनซ์จะค่อยๆคิด แก้ปัญหาไปแदनซ์เชื่ออย่างหนึ่งว่า ปัญหาทุกอย่างมีทางออก อยากจะ
 ให้ทุกคน มีกำลังใจสู้ต่อไป “หนูอยากให้ทุกคนทำดี คิดดี ไม่แพร่เชื้อให้ใครต่อ ให้หยุดอยู่ที่เรา” เธอ
 อยากให้ทุกคนตระหนักและระวังเรื่องโรคเอดส์ให้มาก อย่าคิดว่าเป็นเรื่องที่ไกลตัว

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง “การเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ติดเชื่อเอชไอวี” โดยศึกษาจากกรณีของกลุ่มอาสาสมัคร โดยเลือกศึกษาทั้งหมด 5 ราย กำหนดการศึกษาไว้เป็น 3 ระยะ ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเองก่อนที่จะพบว่าติดเชื่อเอชไอวี ความรู้สึกต่อยุทธศาสตร์ในตนเองเมื่อพบว่าติดเชื่อเอชไอวี และการสร้างคุณค่าใหม่เมื่อผ่านพ้นภาวะวิกฤตของการเป็นผู้ติดเชื่อเอชไอวี เพื่อทราบถึงกระบวนการในการปรับตัวทางสังคม อารมณ์ การรับรู้ภาวะสุขภาพ และพฤติกรรมส่งเสริมการดูแลตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจให้สามารถต่อสู้กับการที่ต้องมีชีวิตอยู่โดยมีเชื่อเอชไอวีในร่างกาย ตลอดจนวิธีการในการปรับตัวให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข จากผลการศึกษาผู้วิจัยสรุปได้ดังนี้

การเห็นคุณค่าในตนเองก่อนที่จะติดเชื่อเอชไอวี

เนื่องจากกรณีศึกษาทั้งหมดนี้ มีทั้งความเหมือนและความแตกต่างกันในด้านต่างๆ ผู้วิจัยพบว่าก่อนที่จะเป็นผู้ติดเชื่อเอชไอวีนั้น กรณีศึกษานั้นมีการเห็นคุณค่าในตนเอง ในเรื่องของความสามารถ ซึ่งจากการศึกษาครั้งนี้ พบว่ามีการเห็นคุณค่าในเรื่องความสามารถของตนเองในด้านต่างๆ ได้แก่

ความภูมิใจในการประกอบอาชีพ การเห็นคุณค่าในตนเองเกี่ยวกับความสามารถด้านการประกอบอาชีพ จากการศึกษานี้พบว่าผู้ติดเชื่อเอชไอวี มีอาชีพที่แตกต่างกัน แต่มีสิ่งหนึ่งที่ทุกคนมีเหมือนกันนั่นก็คือ ความภูมิใจกับอาชีพและหน้าที่การงานของตนเอง ซึ่งผู้ติดเชื่อเอชไอวีทั้ง 5 รายนี้ จะกล่าวถึงความภูมิใจจากการประสบความสำเร็จในการทำงาน การสร้างรายได้จากการประกอบอาชีพ การได้รับการยกย่องจากการประกอบอาชีพ และความสุขที่เกิดจากการประกอบอาชีพของแต่ละคน ซึ่งการเห็นคุณค่าดังกล่าวนี้ประเมินได้จาก สมรรถภาพ ความสามารถ และผลงานที่ปรากฏออกมา และองค์ประกอบทั้ง 3 นี้ต่างก็มีอยู่ในตัวของผู้ติดเชื่อเอชไอวี ซึ่งเป็นตัวบ่งชี้ถึงการประสบความสำเร็จและความภูมิใจในการประกอบอาชีพของแต่ละคน ซึ่งทุกคนจะรู้สึกว่าคุณค่าเมื่อสามารถสร้างรายได้และมีความมั่นคงในการประกอบอาชีพของตนเอง เพื่อสามารถดูแลตนเองและรับผิดชอบครอบครัวได้เป็นอย่างดี

ความภูมิใจเรื่องความสามารถในการดูแลครอบครัว ถึงแม้ลักษณะของอาชีพและการศึกษาของผู้ติดเชื่อเอชไอวีทั้งหมดนี้ จะแตกต่างกัน แต่สิ่งผู้ติดเชื่อเอชไอวี มีความรู้สึกมีคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเองที่เหมือนกันทั้งหมด คือ ความสามารถของการทำงานและการสร้างรายได้ให้กับตนเองและความภูมิใจที่ดูแลรับผิดชอบคนในครอบครัวให้มีความสุขได้ ซึ่งโชค นั้นภูมิใจที่ตนเองได้รับความไว้วางใจในการดูแลธุรกิจของครอบครัวให้ประสบความสำเร็จและมีรายได้

รับผิดชอบตนเองและเลี้ยงดูเดียวกับแม่ได้ในขณะเดียวกันด้วย ส่วนชายและแอนนั้นก็ภูมิใจที่และส่งเสียน้องๆ เรียนหนังสืออย่างที่น้องตั้งใจและเป็นสิ่งที่พึงสำคัญให้กับน้องและคนในครอบครัวได้ แดนซ์รู้สึกภูมิใจในความสามารถของตนเองที่ทำงานเพื่อให้ได้มาซึ่งรายได้เพื่อเลี้ยงตนเองแบ่งเบาภาระของพ่อแม่และพี่สาว อีกทั้งซิด ก็ภูมิใจที่มีหน้าที่การทำงานที่ดีและมั่นคงสามารถนำรายได้มาจุนเจือครอบครัวได้ ทำให้คนในครอบครัวได้อยู่อย่างสบาย ซึ่งจากกรณีศึกษาทั้งหมดนี้ชี้ให้เห็นถึงความสามารถในด้านการดูแลรับผิดชอบครอบครัวให้มีความสุขและมีความสุขอยู่ทีสุขสบาย ซึ่งทุกคนคิดว่าตนเองนั้นเป็นหลักของครอบครัวและรู้สึกว่าตนเองไม่ได้เป็นภาระของคนอื่น ทำให้มองเห็นว่าตนเองมีคุณค่า มีความสามารถ

การต่อคุณค่าในตนเองเมื่อพบว่าติดเชื้อเอชไอวี

จากการศึกษาพบว่า พบว่าก่อนที่จะรู้ว่าตนเองจะติดเชื้อเอชไอวีนั้น ทุกคนต่างมองเรื่องโรคเอดส์ว่าเป็นเรื่องที่ไกลตัว และไม่เคยสนใจหรือใส่ใจเกี่ยวกับข้อมูลการป้องกันทางเพศสัมพันธ์หรือโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เนื่องจากคิดว่าไม่น่าจะเกิดกับตนเอง แม้ว่าพฤติกรรมทางเพศในแบบชายรักชาย ไม่ว่าจะ เป็นในรูปแบบของเกย์ หรือกระเทยก็ตาม ซึ่งมีโอกาสติดเชื้อเอชไอวีมากกว่าการมีเพศสัมพันธ์แบบหญิงชาย เพราะมีปัจจัยที่เกี่ยวกับการเกิดโรคและการดำเนินของโรคมีความเกี่ยวข้องกับวิถีการดำเนินชีวิตในสังคมเป็นอย่างมาก รวมถึงยังเป็นวิถีชีวิตที่มักถูกมองว่ามีการเบี่ยงเบนจากบรรทัดฐานที่ดีของสังคม เช่น การสำส่อนทางเพศ รักร่วมเพศ หรือการใช้ยาเสพติด ผลกระทบของโรคเอดส์ต่อคุณภาพชีวิตด้านสังคมมีความแตกต่างจากโรคทั่วไป เช่น กรณีของชาย และแดนซ์ มีพฤติกรรมทางเพศแบบชายรักชาย ชายมักจะไม่ใช่ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์เนื่องจากความรู้สึกที่แตกต่างกันเวลามีเพศสัมพันธ์ และพฤติกรรมการเปลี่ยนคู่นอนบ่อย ชายยังคิดว่าโรคเอดส์เป็นโรคที่ห่างไกลตนเองอยู่ ส่วนแดนซ์นั้นเป็นกระเทย ก็ไม่เคยคิดจะป้องกันเวลามีเพศสัมพันธ์เพราะคิดว่าตนเองเวลามีแฟนจะมีเพียงแค่นั้นคนเดียว แต่แดนซ์ไม่ได้คิดว่าตนเองนั้นเปลี่ยนแฟนบ่อยซึ่งก็เป็นปัจจัยเสี่ยงอย่างหนึ่ง ส่วน แอน ไม่เคยใช้ถุงยางอนามัยเลย เพราะเชื่อมั่นในตัวแฟน สำหรับแอนจะมีเพศสัมพันธ์กับแฟนแค่นั้นคนเดียว แอนมั่นใจว่าแฟนนั้นก็มีความเสี่ยงคนเดียว โซค และซิด นั้นจะเลือกใช้ถุงยางเมื่อมีเพศสัมพันธ์กับคู่นอนบางคนเท่านั้น เพราะเชื่อในความรู้สึกที่แตกต่างกันขณะมีเพศสัมพันธ์และ ทัศนคติในการเลือกคู่นอน โซคนั้นจะเชื่อว่าผู้หญิงที่เป็นผู้หญิงทำงานทั่วไปจะปลอดภัยกว่าผู้หญิงที่มีอาชีพขายบริการทางเพศ

จากการศึกษาพบว่าเมื่อทุกคนรู้ว่าตนเองติดเชื้อเอชไอวีแล้วนั้น ได้ส่งผลให้ความรู้สึกทั้งหมดที่เกิดขึ้นเป็นความรู้สึกทางด้านลบทั้งสิ้น เช่น ปฏิเสธความเป็นโรค ความรู้สึกกลัวตาย ท้อแท้ สิ้นหวัง ฟุ้งซ่าน โดยที่ผู้ป่วยจะมีการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจไปในทางลบมากกว่าสภาพของโรคทางกายภาพที่เกิดขึ้นจริง ทำให้รู้สึกสูญเสียความมั่นคง ปลอดภัย เป็นทุกข์ อับอาย ซึ่งพบว่าความรู้สึกกลัวตายนั้นทำให้กรณีศึกษาทั้ง 5 รายนี้ รู้สึกต่อคุณค่าตนเองลง เพราะมีความรู้สึกสิ้นหวัง ท้อแท้ อับอาย กลัวครอบครัวและเพื่อนฝูงจะรับรู้และรังเกียจ ทำให้ไม่มีกำลังใจในการ

ดำรงชีวิตต่อ รู้สึกตนเองมีมลพิษหรือตราบาป รู้สึกถูกรังเกียจจากผู้คนในสังคม เป็นผลทำให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีต้องอยู่อย่างทุกข์ทรมาน จากกรณีของ ชาย แอนและแดนซ์เกิดความรู้สึกอับอายเนื่องจากพฤติกรรมความเป็นเกย์หรือความเป็นกระเทยนั้น ทำให้เสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีและรู้สึกด้อยคุณค่าเมื่อไม่สามารถทำงานหารายได้เพื่อตนเองและครอบครัวได้เหมือนก่อน ส่วนโชค รู้สึกด้อยคุณค่าเมื่อติดเชื้อเอชไอวีแล้วเกิดความรู้สึกอับอาย รู้สึกสูญเสีย จึงไม่พบปะผู้คน ไม่กล้าทำงาน กลัวครอบครัวและเพื่อนฝูงจะรับรู้และรังเกียจส่งผลกระทบต่อกิจการที่กำลังจะขยายต้องหยุดลง และชิต รู้สึกด้อยคุณค่าเมื่อติดเชื้อเอชไอวี เนื่องจากกลัวเพื่อนที่ทำงานจะรังเกียจ ทำให้เกิดความรู้สึกอับอาย จึงต้องสูญเสียหน้าที่การงานที่มั่นคงไป รู้สึกเหมือนตนเองไร้ค่า ไม่สามารถทำงานเพื่อหารายได้มาจุนเจือครอบครัวได้เหมือนก่อน และเกิดความรู้สึกว่าโรคเอดส์รักษาไม่หายขาดและการเกิดโรคแทรกซ้อนจากเชื้อฉวยโอกาส

ผู้ติดเชื้อเอชไอวีนั้น มีความรู้สึกว่าโรคเอดส์เป็นโรคติดต่อร้ายแรงส่งผลกระทบต่อทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อคุณภาพชีวิต โดยผู้ติดเชื้อเอชไอวีมักจะเริ่มเจ็บป่วยจากการติดเชื้อฉวยโอกาส โรคแทรกซ้อนเหล่านี้จะส่งผลกระทบต่อด้านจิตใจ เช่น ชาย โชค ชิต และแดนซ์ เกิดโรคแทรกซ้อนฉวยโอกาสทำให้ต้องเข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาลหลายครั้งและเป็นระยะเวลาานาน คุณภาพชีวิตแย่ลง แต่ถึงแม้ แอน จะไม่มีการเจ็บป่วยร้ายแรงจากโรคแทรกซ้อน แต่การที่ติดเชื้อเอชไอวีก็ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตเนื่องจากเป็นโรคที่รักษาไม่หายขาด ขาดความมั่นคงในชีวิตซึ่งมีผลกระทบต่อ การประกอบอาชีพการงาน สูญเสียรายได้ โรคเอดส์ไม่ใช่โรคที่ส่งผลกระทบต่ออาการทางกายอย่างเดียว แต่ผู้ติดเชื้อเอชไอวีจะได้รับผลกระทบทางด้านจิตใจรุนแรงกว่าโรคภัยชนิดอื่น ๆ ประกอบกับเอดส์เป็นโรคติดต่อร้ายแรงจึงทำให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีเป็นที่รังเกียจของผู้คนในสังคมเป็นผลทำให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีต้องอยู่อย่างทุกข์ทรมาน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งในปัจจุบันยังไม่มียาหรือวิธีการใดๆที่รักษาโรคเอดส์ให้หายขาดได้

ถึงแม้ว่าการรักษาด้วยยาต้านไวรัสจะช่วยให้คุณภาพชีวิตของผู้ติดเชื้อเอชไอวีดีขึ้น สุขภาพที่แข็งแรงขึ้น ลดการเกิดโรคแทรกซ้อนจากการติดเชื้อฉวยโอกาส เพื่อชีวิตที่ยืนยาวมากขึ้น แต่ก็ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันไม่น้อย เนื่องจากผลข้างเคียงต่างๆที่เกิดขึ้นของยาต้านไวรัส ซึ่งมีทั้งผลข้างเคียงระยะสั้น และระยะยาว เช่น ผลต่อระบบลำไส้ ปฏิกริยาการแพ้รุนแรง ผื่นแพ้ อาการข้างเคียงทางระบบประสาท และเมื่อทานยาเป็นระยะเวลานาน จะพบว่ามียูปลักษณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป อาจเกิดภาวะ ไขมันล้น (Lipodystrophy) ไขมันสะสมในช่องท้อง มีหนอกหลังคอ ผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการที่ผิดปกติเนื่องจากผลข้างเคียงจากยาต้านไวรัสบางตัว แต่ถึงแม้จะมียาที่มารักษาแต่ก็ไม่สามารถทำให้หายขาดได้ และยังคงต้องเผชิญกับผลข้างเคียงของยาอีกมาก ต้องเผชิญกับความทุกข์ทรมานทางร่างกายจากการทวีความรุนแรงของโรคมีความรู้สึกที่ต้องพึ่งพิง และเป็นภาระของครอบครัว ยิ่งทำให้โรคเอดส์กำเริบคุกคามตนเองมาก ซึ่งส่งผลกระทบต่อการใช้คุณค่าในตนเองลดลงเช่นกัน ดังต่อไปนี้

ความรู้สึกสูญเสียความมั่นใจในตนเองกับภาพลักษณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป จากการเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกายและภาวะอารมณ์ที่ซึมเศร้า ทำให้ผู้ป่วยปฏิเสธการเข้าสังคมไม่ต้องการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นอันเนื่องมาจาก ความอับอายจากรูปร่างที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งเป็นผลมาจากการกินยาต้านไวรัสเอดส์ ภาวะไขมันย้ายสะสมในช่องท้อง และไขมันลิบ ส่งผลต่อร่างกาย ผู้ติดเชื้อมี 5 ราย จึงรู้สึกขาดความมั่นใจในตนเองซึ่งผู้ติดเชื้อมี 5 ราย เพื่อปกปิดแขนและขาที่ลีบเล็กลง ส่วนที่กล้ามเนื้อแขนและขาหายไป กลายเป็นไขมันสะสมที่หน้าท้องแทน เช่นเดียวกับ ผู้ติดเชื้อมี 5 ราย ที่ล้วนแต่เจอผลข้างเคียงจากยาต้านไวรัส ทำให้ต้องใส่เสื้อแขนยาวและกางเกงขายาว และเสื้อที่ตัวใหญ่ขึ้นเพื่อปกปิด ทำให้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ทำให้รู้สึกมีปมต่อความรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า มีความวิตกกังวล มีความอายต่อรูปลักษณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป กลัวการประเมินและคำตัดสินจากบุคคลอื่นที่มีต่อตนเอง ส่งผลให้เกิดความเครียด ซึมเศร้า ส่วน ชายนั้นก็ได้รับผลข้างเคียงจากผลการทำงานของไตที่มีค่าสูงเกินปกติด้วย ทำให้ต้องพบแพทย์เป็นระยะเพื่อติดตามผลเลือด

ความรู้สึกต่อคุณค่าในการทำงาน การที่เป็นผู้ติดเชื้อมี 5 รายนั้นส่งผลกระทบต่อการทำงาน เนื่องด้วยภาวะสุขภาพที่แยลง ความเจ็บป่วย ส่งผลให้ความสามารถในการทำงานลดลง ต้องขาดหรือลางานบ่อย เช่น ชาย แอน และแดนซ์ ไม่สามารถทำงานหารายได้เพื่อตนเองและครอบครัวได้เหมือนก่อน เนื่องจาก ภาวะความเจ็บป่วยและสุขภาพที่อ่อนแอทำให้ต้องขาดงานบ่อย ส่วนโชค และชิต นั้นตั้งแต่พบว่าตนเองติดเชื้อมี 5 รายก็เกิดความอับอาย รู้สึกสูญเสีย จึงไม่พบปะผู้คน ไม่กล้าทำงาน ทำให้กิจการที่กำลังจะขยายต้องหยุดชะงักลง ส่วนชิตต้องเสียหน้าที่การงานที่มั่นคงไป

ความรู้สึกต่อคุณค่าเมื่อรู้สึกเป็นภาระต่อครอบครัวหรือผู้อื่น สิ่งหนึ่งที่บุคคลมองเห็นว่าตนเองมีคุณค่านั้นคือการได้ทำหน้าที่ของตนเองอย่างเต็มที่ในทุกๆด้าน และสิ่งที่ทำนั้นส่งผลให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และผู้อื่น เมื่อผู้ติดเชื้อมี 5 รายต้องได้รับการรักษาด้วยยาต้านไวรัส ผู้ติดเชื้อมี 5 รายจำเป็นต้องได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่อง และต้องกินยาไปตลอดชีวิต ซึ่งยาต้านไวรัสบางชนิดก็มีราคาค่อนข้างสูง รวมถึงค่าใช้จ่ายในการตรวจเลือดติดตามผลค่าภูมิคุ้มกันเป็นระยะๆ ด้วย ถึงแม้ผู้ติดเชื้อมี 5 ราย จะอยู่ในโครงการวิจัยยาต้านไวรัสเอดส์ก็ตาม ยาบางชนิดทางโครงการไม่มีให้ ผู้ติดเชื้อมี 5 รายก็ต้องรับภาระค่าใช้จ่ายส่วนนั้นเอง หรือในบางรายสามารถเบิกตามสิทธิต่างๆที่มีได้ ก็ลดภาระไปได้พอสมควร เช่นเดียวกับ ชาย และโชค ในช่วงแรกของการติดเชื้อมี 5 รายต้องซื้อยาเองทั้งหมด ทำให้ต้องแบกรับภาระค่อนข้างสูง ส่งผลกระทบต่อตนเองและครอบครัวพอสมควร เงินเก็บที่เคยมีก็ลดน้อยลง ไม่สามารถใช้จ่ายได้เหมือนเคย ต้องลดสิ่งฟุ่มเฟือยที่ไม่จำเป็นลง แต่ระยะหลังได้รับยาบางชนิดจากโครงการแต่ก็มียาบางชนิดต้องซื้อเองเนื่องจากโครงการไม่มียาให้ แต่ แอน และแดนซ์ นั้นมีสิทธิการรักษาแบบ 30 บาทจึงสามารถมารับยาจากสิทธิที่มีได้ แต่ ชิต นั้นโชคดีที่ไม่ต้องแบกรับภาระค่ายาและค่าเจาะเลือดเลย เนื่องจากโครงการที่ชิตเข้ารับการรักษา นั้นสนับสนุนเรื่องยาทั้งหมด ทำให้ผู้ติดเชื้อมี 5 รายรู้สึกว่าการเจ็บป่วยครั้งนี้

ตนเองต้องเพิ่มภาระให้กับครอบครัวในเรื่องของค่าใช้จ่าย และยังเกิดความรู้สึกด้อยค่าเนื่องจากไม่สามารถทำงานหารายได้ ได้เหมือนเดิม ทำให้เกิดความวิตกกังวลและ เครียด ส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองลดลง

การสร้างคุณค่าใหม่เมื่อผ่านพ้นภาวะวิกฤตจากการติดเชื้อเอชไอวี

พบว่าสิ่งที่ช่วยให้ผู้ป่วยสามารถสร้างคุณค่าในตนเองใหม่อีกครั้ง เป็นผลมาจากการสนับสนุนทางสังคมทั้งทางด้านสุขภาพกายและใจ เพราะการสนับสนุนทางสังคมจะช่วยบรรเทาความเครียด สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม ซึ่งจะทำให้ผู้ป่วยมีพฤติกรรมด้านสุขภาพที่ดี ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ไม่ว่าจะเป็นผู้ที่มีเชื้อเอชไอวีหรือผู้ที่ไม่ติดเชื้อเอชไอวี ต่างมีความคาดหวังของชีวิตที่ไม่แตกต่างกัน ต่างก็ต้องการอยู่กับครอบครัวที่อบอุ่น อยากมีชีวิตที่ยืนยาวสุขภาพแข็งแรง ได้รับการยอมรับจากคนในสังคม แต่เมื่อมีเชื้อเอชไอวีเงื่อนไขในชีวิตก็เปลี่ยนไป ซึ่งกลุ่มผู้ติดเชื้อยังต้องการให้สังคมมีทัศนคติต่อผู้ติดเชื้อเอชไอวีไม่แตกต่างจากจากคนทั่วไป ไม่มีการแบ่งแยกตีกรอบ สิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้ติดเชื้อมีความหวังที่จะสามารถยืนอยู่บนสังคมได้ โดยมีการส่งเสริมสุขภาพและการปฏิบัติตามคำแนะนำของบุคลากรทางการแพทย์ ซึ่งแหล่งสนับสนุนที่พบมีดังนี้

ครอบครัว เป็นสิ่งสำคัญอันดับแรกที่ทำให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีรู้สึกว่าตนเองได้รับความรัก การดูแลและเอาใจใส่ ซึ่งเป็นการก่อให้เกิดความรู้สึกใกล้ชิด มีความมั่นใจและเชื่อใจว่าจะพึ่งพิงผู้อื่นได้เสมอ ซึ่งทำให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวี รู้สึกว่าตนเป็นที่รัก เป็นที่ใส่ใจ และยังเป็นสมาชิกคนหนึ่งในครอบครัว ทำให้ไม่รู้สึกว่าตนเองถูกทอดทิ้งหรือรังเกียจ ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกว่าตนเองมีกำลังใจที่มีชีวิตอยู่เพื่อสู้กับโรคเอดส์ เพื่อให้มีชีวิตอยู่กับคนที่ตนรักให้นานที่สุด ซึ่งแหล่งสนับสนุนที่สำคัญดังกล่าวได้แก่ พ่อแม่ พี่น้อง จึงทำให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีทั้ง 5 รายนี้สามารถกลับมาทำหน้าที่ของตนเองได้เหมือนเดิม

เพื่อนร่วมงาน เป็นสิ่งสำคัญอีกสิ่งหนึ่งที่จะทำให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีได้รับการยอมรับและทำให้รู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่ามีความสามารถเหมือนเดิม ผู้ติดเชื้อจะรู้สึกว่าตนเองไม่ได้ถูกทอดทิ้งยังสามารถทำงานหรือทำประโยชน์ให้กับผู้อื่นได้ เช่นเดียวกับผู้ติดเชื้อเอชไอวีทั้ง 5 ราย ได้มีโอกาสทำงานเป็นอาสาสมัครในศูนย์วิจัยโรคเอดส์ มีเพื่อนร่วมงานที่เป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวีด้วยกันและเพื่อนร่วมงานที่ไม่ได้เป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวีเข้าใจและไม่รังเกียจ ไม่แบ่งแยก ซึ่งทำให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีรู้สึกว่าตนเองมีความหวังที่จะมีชีวิตเหมือนอย่างคนปกติอื่นๆได้และยังรู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่าเหมือนเดิม แต่จะพบเพื่อนเก่าๆสมัยก่อนจะติดเชื้อเอชไอวี แทบจะไม่กลับมาเยี่ยมหรือพบปะกันอีกเลย

ธรรมะ พบว่าผู้ติดเชื้อเอชไอวีทั้ง 5 รายนั้น มีโอกาสได้ไปปฏิบัติธรรม เนื่องจากที่ทำงานส่งไปเข้าค่ายธรรมะ การทำบุญนั่งสมาธิ ส่งผลให้จิตใจสงบ และ รู้สึกปล่อยวาง ยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น ทำให้ทุกคนรู้สึกว่า จิตใจสงบ ไม่คิดฟุ้งซ่าน นอกจากนี้แอน มักจะฟังพุทธศาสนาโดยการ

ไปทำบุญ นั่งสมาธิ เมื่อรู้สึกท้อแท้ มีเรื่องเครียด หรือไม่สบายใจ หลายครั้งที่ธรรมะช่วยทำให้แอนสบายใจขึ้น มีแรงและกำลังใจสามารถต่อสู้กับปัญหาที่เกิดขึ้นได้

บุคคลากรทางการแพทย์ เนื่องด้วยผู้ติดเชื้อเอชไอวีทั้ง 5 รายนั้นได้มีโอกาสทำงานเป็นอาสาสมัครในศูนย์วิจัยโรคเอดส์ ซึ่งก็ถือเป็นหน้าที่ที่ได้มาทำงานกับผู้เชี่ยวชาญทางด้านโรคเอดส์โดยเฉพาะ ทำให้ได้รับคำแนะนำจากแพทย์ พยาบาลและเพื่อนร่วมงาน ข้อมูลและข่าวสารที่ถูกต้องและเชื่อถือได้ ในการรักษาและคำแนะนำต่างๆในการดูแลตนเองอย่างถูกต้อง

สร้างคุณค่าใหม่จากการเป็นอาสาสมัคร การได้รับการดูแลจากแหล่งสนับสนุนต่างๆทางสังคมนั้น ทำให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีทั้ง 5 ราย สามารถกลับมาเห็นคุณค่าในตนเองใหม่อีกครั้ง และทำให้สามารถกลับมาใช้ชีวิตได้เป็นปกติเหมือนเดิม นอกจากนี้การที่ติดเชื้อเอชไอวีที่เกิดขึ้นกับตนเอง ทำให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีทั้ง 5 รายนี้ ได้สร้างคุณค่าใหม่ให้กับตนเองด้วยการทำประโยชน์ให้กับผู้อื่น โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน จากการที่ได้โอกาสทางการรักษา ผู้ติดเชื้อเอชไอวีทุกคนจึงสมัครใจที่จะเป็นอาสาสมัคร ในคลินิกของศูนย์วิจัยโรคเอดส์ เพื่อดูแลให้คำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตัว การดูแลสุขภาพ และการกินยาต้านไวรัส และส่งเสริมความรู้ความเข้าใจในการป้องกันและไม่เป็นผู้แพร่กระจายเชื้อให้กับคนอื่น ๆ นอกจากความสุขทางจิตใจ ความภาคภูมิใจ เมื่อได้เป็นผู้รับผิดชอบในการสร้างผลงานที่มีคุณค่าแก่สังคม ยังเพิ่มประสิทธิภาพในการส่งเสริมให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวีรับผิดชอบตนเอง ตลอดจนลดภาวะการเจ็บป่วยทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ และยังเป็นบุคคลที่มีค่าต่อสังคมด้วย

หลังจากที่ผู้ติดเชื้อเอชไอวีทั้ง 5 ราย สามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤติของชีวิตจากการเป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวีนั้น ทำให้ผู้ติดเชื้อเหล่านี้ สามารถคงไว้ซึ่งภาพลักษณ์ที่ดีของตน การรับรู้ภาวะสุขภาพของตนเอง เช่น ความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน และการประกอบอาชีพ หลีกเลียงพฤติกรรมเสี่ยง และมีการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพตนเอง โดยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ มีการผ่อนคลายอารมณ์ ด้วยธรรมะหรือสวดมนต์ทำสมาธิ ผู้ติดเชื้อเอชไอวีส่วนใหญ่คิดว่า การติดเชื้อเอชไอวีทำให้ชีวิตสูญเสียคุณค่าในตนเอง แต่ยังมีผู้ติดเชื้อเอชไอวีอีกจำนวนหนึ่งที่ไม่ได้คิดเช่นนั้นและสามารถปรับวิธีคิดจากการที่ได้รับเชื้อเอชไอวีมานั้นทำให้ตนเองรู้เท่าทันโรค และผู้ติดเชื้อเอชไอวีบางรายกลับคิดว่าตนเองยังมีความ สามารถและมีโอกาสได้ทำประโยชน์ให้กับสังคม มีการดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้น รวมถึงคิดว่าตนเองสามารถเอาชนะการติดเชื้อเอชไอวีได้ คือยังสามารถมีชีวิตอยู่โดยมีเชื้อเอชไอวีอยู่ในร่างกาย และผู้ติดเชื้อเอชไอวีทั้ง 5 รายนี้ ก็ได้ทำประโยชน์ต่อสังคมและผู้อื่นเหมือนกัน คือ สมัครใจเข้ามาทำงานเป็นอาสาสมัคร เพื่อทำประโยชน์ให้กับผู้ติดเชื้อรายอื่นๆ ให้มีโอกาสเข้าถึงการรักษาที่ถูกต้อง และสมัครใจที่จะให้คำแนะนำในการดูแลตนเองในด้านต่างๆทั้งการกินยาต้านไวรัส การพักผ่อนให้เพียงพอ การออกกำลังกาย และสำคัญที่สุดคือการไม่แพร่เชื้อต่อให้กับผู้อื่น

การนำกระบวนการทางจิตวิทยาคำปรึกษาไปใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้

ผู้วิจัยได้นำเทคนิคการให้คำปรึกษา ตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางมาประยุกต์ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ด้วย ได้แก่ 1) การสร้างสัมพันธภาพ เป็นเทคนิคที่ช่วยให้การสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลดำเนินไปสู่จุดหมายอย่างประสบความสำเร็จ เช่น การยิ้ม การทักทาย แนะนำตนเอง การมีท่าที่เป็นกันเอง ชวนพูดคุย ด้วยเรื่องทั่วไป ที่เขาสนใจเพื่อจะนำไปสู่ความพร้อมที่จะพูดคุยในเรื่องต่อไป 2) การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข เป็นการรับฟังด้วยความเห็นใจ เข้าใจ นั่นคือ การให้โอกาสผู้ติดเชื่อเอชไอวีได้บอกเล่าเรื่องราวความทุกข์ใจ ความไม่สบายใจ ทั้งที่เคยเกิดขึ้นในอดีตและปัจจุบัน โดยที่ผู้ติดเชื่อเอชไอวี ยินดีและเต็มใจที่เล่า และในการตั้งคำถามนั้น ผู้วิจัย จะใช้คำถาม ที่ช่วยให้ผู้ติดเชื่อเอชไอวี เข้าใจ และเพื่อกระตุ้นให้ผู้ติดเชื่อเอชไอวีได้บอกเล่า ตามความเป็นจริง 4) การเห็นอกเห็นใจ เป็นเทคนิคที่วิจัย เข้าถึงผู้ติดเชื่อเอชไอวี โดยมีความเข้าใจในอารมณ์ และความรู้สึกอย่างถูกต้อง ว่าผู้ติดเชื่อเอชไอวีนั้น เคยประสบปัญหาอะไร และขณะนั้นกำลังคิดอะไรอยู่ และผู้วิจัยจะสื่อสารให้ผู้ติดเชื่อเอชไอวีได้รับทราบจากผู้วิจัยนั้น เข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นกับผู้ติดเชื่อเอชไอวีด้วย 5) การสะท้อน เป็นเทคนิคที่ผู้วิจัยสื่อสาร กับผู้ติดเชื่อเอชไอวีได้เข้าใจว่าผู้วิจัยได้เข้าใจและรับรู้อย่างแท้จริงจะเป็นการสะท้อนใน 3 ด้านคือสะท้อนความรู้สึก สะท้อนเนื้อหาสาระและสะท้อนประสบการณ์ 6) การฟังอย่างใส่ใจเป็นเทคนิคที่ผู้วิจัยจะต้องตั้งใจฟังสิ่งที่ผู้ติดเชื่อเอชไอวี ได้เล่าออกมาเป็นการแสดงออกถึงความใส่ใจ และรับรู้ความคิด ความรู้สึก อารมณ์ ของผู้ติดเชื่อเอชไอวี 7) การแสดงความเข้าใจ เป็นเทคนิคที่ผู้วิจัย จะต้องสามารถรวมความรู้สึกและเข้าใจในโลกของผู้ติดเชื่อเอชไอวี อย่างถูกต้อง ความเข้าใจลักษณะนี้ จะช่วยให้ผู้ติดเชื่อเอชไอวี สามารถสำรวจและเข้าใจความรู้สึกของตนอย่างอิสระ และลึกซึ้ง เพื่อพัฒนาตนเองได้ 8) การแสดงความจริงใจ เป็นเทคนิคที่ผู้วิจัยจะต้องมีคุณลักษณะที่สอดคล้องกันของความรู้สึกและการแสดงออก ทั้งทางคำพูดและการกระทำในการสร้างสัมพันธภาพ เพื่อให้การพูดคุย มีความสม่ำเสมอ จะต้องรู้จักตนเอง และจะต้องยอมรับความรู้สึกของตนเองได้ก่อน และมีความตั้งใจจริงที่จะแสดงออกถึงความรู้สึก และทัศนคติของตนได้อย่างเหมาะสม และเป็นการแสดงออกด้วยความจริงใจ

ข้อเสนอแนะ

เมื่อบุคคลต้องพบกับภาวะวิกฤตในชีวิตจากเรื่องต่างๆ การให้ความช่วยเหลือเพื่อให้เขาเหล่านั้นกลับมาเห็นคุณค่าในตนเองได้อีกครั้งนั้น ด้วยการสร้างมุมมองใหม่ในการเห็นคุณค่าในตนเองจากการเป็นผู้ให้ สามารถทำให้บุคคลเหล่านั้นหลุดพ้นจากความทุกข์ ความท้อแท้ สิ้นหวัง ต้องเริ่มจากตนเองก่อนด้วยการสร้างกำลังใจให้ตนเอง ซึ่งเห็นได้จากกรณีศึกษาทั้ง 5 รายนี้สามารถนำไปเป็นตัวอย่างให้กับผู้ติดเชื่อเอชไอวีที่รู้สึกว่าตนเองยังเป็นทุกข์ให้กลับมา รู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองใหม่อีกครั้ง นอกจากนี้ผู้ที่อยู่รอบข้าง ทั้งคนในครอบครัว เพื่อนกลุ่มอาสาสมัครผู้ติดเชื่อเอชไอวี บุคลากรทางการแพทย์ ควรหาวิธีการในการช่วยเหลือให้ผู้ติดเชื่อเอชไอวีสามารถสร้างคุณค่าให้ตนเองได้ใหม่อีกครั้งหนึ่ง

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัย

1. ควรศึกษาถึงการป้องกันทางเพศสัมพันธ์และส่งเสริมความรู้ในเรื่องโรคเอดส์ เพื่อลดอัตราการติดเชื้อเอชไอวี ซึ่งส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้ติดเชื้อเอชไอวี รวมถึงเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ
2. ควรศึกษาบุคคลรอบข้างที่เกี่ยวข้องและไม่เกี่ยวข้องกับผู้ติดเชื้อเอชไอวีให้แสดงความคิดเห็นที่มีต่อโรคเอดส์ เนื่องจากผู้ติดเชื้อหรือป่วยด้วยโรคเอดส์ยังไม่กล้าที่จะเปิดเผยอาการป่วยของตนเองเพราะกลัวว่าจะได้รับการปฏิบัติที่ไม่ดีจากเพื่อนร่วมงาน, หัวหน้า, หรือคนในสังคม ทำให้จำนวนรายงานเรื่องนี้อาจน้อยกว่าความเป็นจริง และทำให้เรื่องเอดส์ไม่ได้รับการสนใจเท่าที่ควร
3. ควรนำกระบวนการให้คำปรึกษาทางด้านจิตวิทยา เพื่อใช้ในการฟื้นฟูความรู้สึกการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยติดเชื้อเอชไอวีที่รู้สึกท้อแท้เมื่อรู้ว่าตนเองได้รับเชื้อเอชไอวี เป็นการเปรียบเทียบก่อนและหลังให้คำปรึกษา





บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมควบคุมโรคติดต่อ. (2536). *คู่มือการให้บริการปรึกษาแนะแนวเกี่ยวกับโรคเอดส์*.
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2544). *สถานการณ์ผู้ป่วยเอดส์และผู้ติดเชื้อเอดส์ในประเทศไทย*. วันที่ 31 ธันวาคม 2544.
- กองระบาดวิทยา กระทรวงสาธารณสุข.(2544). *สถานการณ์ผู้ป่วยเอดส์และผู้ติดเชื้อเอดส์ในประเทศไทย*. วันที่ 31 ธันวาคม 2544
- เกียรติคุณ เผ่าทรงฤทธิ์.(2541). *การได้รับตามความต้องการของผู้ติดเชื้อเอดส์ที่อยู่ในโครงการดูแลผู้ติดเชื้อในชุมชนของจังหวัดเชียงราย*. วิทยานิพนธ์ สังคมศาสตรมหาบัณฑิต.
- แก้วไดอารี่ (ระบบออนไลน์) แหล่งที่มา. <http://www.kaewdiary.com/kaewdiary.php>
- แก้วไดอารี่เว็บของสาวปริญญาโทที่ติดเชื้อเอดส์.(ระบบออนไลน์) แหล่งที่มา.
<http://larndham.net/index.php?showtopic=26032>
- แก้วไดอารี่.เป็นเอดส์ต้องอดทนจริงๆนะ(ระบบออนไลน์) แหล่งที่มา.
<http://www.kaewdiary.com/webboard/show.php?No=43048&CateID=7>
- กุลระวี วิวัฒน์ชีวิน. (2541). *ผลของการสะท้อนคิดด้วยตนเองต่อความสามารถในการดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยเอดส์*. วิทยานิพนธ์ ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- กมลรัตน์ หล้าสูงษ์. (2527). *การศึกษาบุคคลเป็นรายกรณี*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- คณะกรรมการแห่งชาติว่าด้วยการป้องกันและแก้ไขปัญหาเอดส์.(2544). *แผนป้องกันและแก้ไขเอดส์แห่งชาติ ฉบับที่ 9 พ.ศ.2545-2549*
- คู่มือเพื่อการเพิ่มศักยภาพพยาบาลในการบริหารจัดการคลินิกผู้ติดเชื้อเอชไอวีในสถานพยาบาล -----.(2547).*คู่มือการให้คำปรึกษาเพื่อดูแลผู้ติดเชื้อเอดส์*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- ชมรมเพื่อนวันพุธ.สารบัญเอดส์ (ระบบออนไลน์) แหล่งที่มา.
<http://www.helpaids.worldmedic.com/datacenter/wenesday.htm>
- นภาพร เอื้ออุปถัมภ์. (2546). *ความรู้สึกรู้คุณค่าในตนเองของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*.
ปริญญาโท กศม. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เบญจจา ยอดดำเนิน-แอ็ดติงค์และคนอื่นๆ.การศึกษาเชิงคุณภาพ: เทคนิคการวิจัยภาคสนาม.
โครงการเผยแพร่ข่าวสารและการศึกษาด้านประชากร: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม
มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ประพันธ์ ภานุกาณ. (2549). *คู่มือความรู้เรื่องเอดส์*. ศูนย์วิจัยโรคเอดส์ สภากาชาดไทย.

- เปรมฤทัย น้อยหมื่นไวย. (2536). *แรงสนับสนุนทางสังคม ความบกพร่องในการดูแลตนเอง และคุณภาพชีวิตของผู้ติดเชื้อเอชไอวี*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พิกุล นันทชัยพันธ์. (2537). *การดูแลตนเองในผู้ป่วยติดเชื้อเอชไอวี : การศึกษาเชิงคุณภาพ*.
เชียงใหม่: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พรจันทร์ เจียรอดิศักดิ์. (2536). *การศึกษารายกรณี.กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*.
- พิศิษฐ์ คุณวโรตม์. (2545). *อัตลักษณ์และกระบวนการต่อสู้เพื่อชีวิตของผู้ติดเชื้อเอชไอวี*.
วิทยานิพนธ์ มหาบัณฑิตสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา (มานุษยวิทยา) คณะสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- มูลนิธิเข้าถึงเอดส์ (Aidsaccess). *ทันสถานการณ์เอดส์.บำบัดเอดส์โดยวิธีทางพุทธ (ระบบออนไลน์)*
แหล่งที่มา. http://www.aidsaccess.com/news/news_view.asp?news_id=271
- เยาวลักษณ์ กล้ามาก. (2549). *การนำเสนอตัวตนวัยรุ่นผ่านสัญญาณของการบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด*.
วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว,
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- รู้ทันเอดส์.เอดส์ลดหรือเพิ่มอยู่ที่เราทุกคน.(ระบบออนไลน์) แหล่งที่มา.
<http://www.newlifeforthai.com/data/ccf.htm>
- โรวีวรรณ เลขะวิวัฒน์. (2543). *การสนับสนุนทางสังคมและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ใหญ่ตอนต้น: การศึกษาเปรียบเทียบระหว่างคนว่างและคนมีงานทำในปี 2543*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (จิตวิทยาการพัฒนาการ).
- ลักขณา สริวัฒน์. (2548). *การศึกษารายกรณี. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์*.
- วันทนีย์ วาสิกะสิน. *ปัญหาพฤติกรรมทางเพศของมนุษย์กับงานสังคมสงเคราะห์. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.2526*
- วันทนีย์ วาสิกะสิน. *นักสังคมสงเคราะห์กับงานสังคมสงเคราะห์ทางการแพทย์. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. 2529*
- สำนักโรคเอดส์ วัณโรค และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2548). *การสัมมนาระดับชาติเรื่องโรคเอดส์ ครั้งที่ 10 13-15 กรกฎาคม 2548*
- สำนักโรคเอดส์ วัณโรค และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2549).
- สมาคมโรคติดเชื้อแห่งประเทศไทย. (2539). *คู่มือการดูแลผู้ติดเชื้อเอดส์โดยครอบครัวและ ชุมชน*.
โครงการโรคเอดส์ สภากาชาดไทย.
- สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุลและคณะ *ปัจจัยที่มีผลต่อสภาพจิตใจและสังคมของผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วย เอดส์ในเขตภาคเหนือ(ระบบออนไลน์) แหล่งที่มา*
http://61.19.124.3/library/research/33_37.htm

สุชาติดา คงแก้ว. ปัญหาสุขภาพและวิธีการดูแลสุขภาพแบบผสมผสานของผู้ติดเชื้อเอชไอวี. ผู้ป่วย
เอ็ดส์ในโรงพยาบาลในจังหวัดสงขลา. (ระบบออนไลน์)แหล่งที่มา.

http://medinfo.psu.ac.th/smj2/smj25_4/pdf25_4/04suchada.pdf

สุมณฑา สร้อยน้ำ และสุมาลี วงศ์สุระเศรษฐ์.ความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติ
ตนในการป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนบ้านหนองไยบัว
อ.โพธาราม จ.ราชบุรี.โปรแกรมวิชาสุขภาพศึกษา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี:

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม. 2550

สุภางค์ จันทวานิช. วิธีการเก็บข้อมูลในการวิจัยเชิงคุณภาพ. ใน อุทัย ดุลยเกษม (บรรณาธิการ)
การวิจัยเชิงคุณภาพเพื่องานพัฒนา. สถาบันและพัฒนา: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.2536.

สุธีรา สุนทรกุล. (2534). การเผชิญอันตรายของโรคเอดส์ในผู้ที่ติดเชื้อ HIV. วิทยานิพนธ์ปริญญา
พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.

<http://www.panyathai.or.th/wiki/index.php/เกย์> สืบค้นวันที่ 12 พ.ค. 2555

Alexander,Robert Maarshall>(1984). Student Perception of teacher characteristics; how
these Perception relate to student self-esteem and locus of control perceptions.
Dessertation abstracts international. (Doctor of education):Oregon stage university.
Photocopied

Correll,R.;Elbert,F.;&Hatfield,D. (1995). *Human resource management*. New York:
Prentice hall Englewood

Gecas,viktor. And Schwalbe,Michael L. Parental Behavior and adolescence selfesteem.
Journal of Marriage and the family 48.(February.1986):37-46

Smith. Unity Christina. (2002). The effect of adolescence on self-esteem. *Masters Abstracts
International* (master of Arts):Truman state University.Photocopied,



แนวคำถามการสัมภาษณ์

ในการศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่เห็นคุณค่าในตนเอง” ผู้วิจัยเลือกใช้การสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการเป็นเครื่องมืออันดับแรกที่ใช้ในการเก็บข้อมูล เพื่อทำความรู้จักคุ้นเคยและสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับกรณีศึกษา ร่วมกับการสัมภาษณ์กึ่งมีโครงสร้าง โดยผู้วิจัยได้สร้างแนวคำถามในการสัมภาษณ์ เพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยและอ้างอิงแนวคำถามจากกรอบงานวิจัย และปรับเปลี่ยนไปตามบริบทของการสนทนาและสถานการณ์ ในขณะนั้นตามความซับซ้อนของการเก็บข้อมูลเพื่อหารายละเอียดของประเด็นปัญหาของการวิจัยให้ชัดเจนขึ้น โดยขณะที่สัมภาษณ์ก็ได้ขออนุญาตกรณีศึกษาเพื่อบันทึกเทป ดังนี้

แนวคำถามการเห็นคุณค่าในตนเองก่อนพบว่าเป็นติดเชื้อเอชไอวี

1. คุณมีความรู้สึกเกี่ยวกับร่างกายและภาพลักษณ์ ของคุณอย่างไรบ้าง
2. สภาพจิตใจและอารมณ์ของคุณเป็นอย่างไรบ้าง
3. สัมพันธภาพกับบุคคลรอบตัว เช่น ครอบครัว เพื่อนร่วมงาน บุคคลใกล้ชิด เป็นอย่างไรบ้าง
4. สภาวะทางด้านเศรษฐกิจของคุณเป็นอย่างไรบ้าง
5. ความรู้สึกต่อบทบาทและหน้าที่ของคุณที่มีต่อครอบครัวและสังคมเป็นอย่างไรบ้าง
6. ในมุมมองของคุณ คุณคิดว่าบุคคลรอบข้างรู้สึกต่อคุณอย่างไร
7. ในมุมมองของคุณ คุณคิดว่าคุณรู้สึกต่อตนเองอย่างไร
8. วางแผนการดำเนินชีวิตในอนาคตไว้หรือไม่ อย่างไร

แนวคำถามต่อการรู้สึกต่อคุณค่าเมื่อพบว่าตนเองติดเชื้อเอชไอวี

1. มีปัจจัยเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีอย่างไร และมีการป้องกันทางเพศสัมพันธ์หรือไม่
2. เมื่อทราบว่าติดเชื้อเอชไอวีแล้ว ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร
3. ความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองกับสิ่งที่มีอยู่ก่อนหน้านี้นั้นหายไปหรือไม่ อย่างไร และส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตอย่างไร
4. มีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับร่างกายและภาพลักษณ์จากเดิมอย่างไรบ้าง
5. คุณคิดและรู้สึกอย่างไรกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และมีความแตกต่างจากการที่คุณไม่ได้เป็น ผู้ติดเชื้อเอชไอวีหรือไม่ อย่างไร
6. การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นส่งผลกระทบต่อสัมพันธภาพต่อบุคคลรอบตัวของคุณหรือไม่ อย่างไร
7. การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นส่งผลกระทบต่อสภาวะเศรษฐกิจของคุณหรือไม่ อย่างไร
8. การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นส่งผลกระทบต่อบทบาทและหน้าที่ของคุณ หรือไม่ อย่างไร
9. การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทำให้คุณมีความรู้สึกต่อตนเอง และบุคคลรอบข้างรู้สึกต่อคุณอย่างไร
10. สิ่งที่คุณรู้สึกกังวลมากที่สุดเมื่อเป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวีคือเรื่องอะไร

11. การวางแผนชีวิตเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมหรือไม่ อย่างไร

แนวคำถามในการปรับตัวเพื่อนำไปสู่คุณค่าใหม่เมื่อผ่านพ้นภาวะวิกฤตจากการเป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวี

1. คุณมีวิธีการในการยอมรับและเผชิญต่อการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับร่างกายและภาพลักษณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างไร
2. จากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น มีวิธีการในการจัดการกับสิ่งเหล่านั้นอย่างไร
3. คุณมีวิธีการในการดูแลตนเองอย่างไร
4. ครอบครัวและสังคมให้การช่วยเหลือและสนับสนุนอย่างไร
5. คุณมีวิธีการปรับตัวอย่างไรเพื่อให้ดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกับครอบครัวและสังคมอย่างมีความสุข
6. การปรับตัวในด้านต่างๆ ที่เกิดขึ้นทำให้คุณรู้สึกอย่างไร
7. ผลที่เกิดขึ้นจากการปรับตัวเป็นอย่างไรบ้าง และส่งผลต่อคุณอย่างไร
8. สิ่งที่ยากจะบอกกับผู้ที่ติดเชื้อเอชไอวีที่เพิ่งทราบว่าติดเชื้อเอชไอวีเพื่อให้มีกำลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไป



แบบสัมภาษณ์ข้อมูลส่วนบุคคล

สังกัดของสถานบริการ.....

ผู้ให้ข้อมูล.....

เพศ.....

อายุ.....ปี

สถานภาพ.....

การศึกษา.....

ศาสนา.....

เชื้อชาติ.....

ภูมิลำเนา.....

ระยะเวลาเริ่มเจ็บป่วยถึงปัจจุบัน.....

อาชีพก่อนป่วย.....

อาชีพขณะป่วย.....

อาชีพหลังป่วย.....

สถานภาพการเงิน(พอใช้/เหลือเก็บ/ไม่พอใช้).....

แหล่งสนับสนุนค่ารักษาพยาบาล.....

ผู้ให้การดูแลที่บ้านเวลาเจ็บป่วย.....

ระยะเวลาที่เริ่มเจ็บป่วย.....

วิธีการรักษาที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน.....

สภาวะการดำเนินของโรคขณะนี้.....



ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาว สุคนธา เสนะวัต
วันเดือนปีเกิด	16 สิงหาคม 2517
สถานที่เกิด	โรงพยาบาลราชวิถี จังหวัดกรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	772 ซ.เทอดไท 26 ถ. เทอดไท ตลาดพลู ธนบุรี กรุงเทพมหานคร
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2529	การศึกษาระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จาก โรงเรียนวัดชัยชนะสงคราม
พ.ศ.2531	มัธยมศึกษาตอนต้น (ม.3) จาก โรงเรียนสายปัญญาในพระบรมราชินูปถัมภ์
พ.ศ.2534	มัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.6) จาก โรงเรียนสตรีมหาพฤฒาราม
พ.ศ.2540	พยาบาลศาสตร์บัณฑิต จาก มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
พ.ศ.2555	การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนว) จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ