



ความเครียดชนกลุ่มน้อยและการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการของนักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มี
มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคม: การศึกษากรณี

MINORITY STRESS AND THE RESILIENCE PROCESS OF TRANSGENDER AND
GENDER NON-CONFORMING UNIVERSITY STUDENTS: A CASE STUDY

นิวัฒน์ คุรุศาสตร์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2564

ความเครียดในกลุ่มน้อยและการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการของนักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคม: การศึกษารายกรณี



ปริญญาานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2564
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

MINORITY STRESS AND THE RESILIENCE PROCESS OF TRANSGENDER AND
GENDER NON-CONFORMING UNIVERSITY STUDENTS: A CASE STUDY



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of MASTER OF ARTS
(Applied Psychology)

Graduate School, Srinakharinwirot University

2021

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญาานิพนธ์

เรื่อง

ความเครียดในกลุ่มน้อยและการฟื้นฟูจิตใจเชิงกระบวนการของนักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึก
ทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคม: การศึกษารายกรณี

ของ

นิวัฒน์ คุรุศาสตร์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์จิตร์ชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญาานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทชัยตัสสันท์ สกุลพงศ์) (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปริยศ กิตติธีระศักดิ์)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง)

ชื่อเรื่อง	ความเครียดชนกลุ่มน้อยและการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการของ นักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความ คาดหวังทางสังคม: การศึกษารายกรณี
ผู้วิจัย	นิวัฒน์ คุรุศาสตร์
ปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2564
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทิชาติ สันต์ สุกุลพงศ์

การวิจัยนี้มีความมุ่งหมายเพื่ออธิบายความเครียดชนกลุ่มน้อยและการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการ โดยศึกษาจากนักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคมจำนวน 5 กรณี ผู้เข้าร่วมการวิจัยให้ข้อมูลผ่านคำถามสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง ผลการวิจัยพบว่าประเด็นหลักเครียดชนกลุ่มน้อย ประกอบด้วยสองประเด็นรองคือแหล่งและภาวะของความเครียดชนกลุ่มน้อย แหล่งของความเครียดชนกลุ่มน้อย พบจากสามสาเหตุได้แก่ (1) กฎข้อบังคับเลือกปฏิบัติ (2) เหตุการณ์คุกคาม และ (3) สถานที่แบ่งแยกตามเพศสรีระ ภาวะความเครียดชนกลุ่มน้อยมีสี่รูปแบบได้แก่ (1) การคาดหวังจะถูกปฏิเสธ (2) การซ่อนปิดบังเพศภาวะ (3) การเกลียดกลัวการข้ามเพศในตนเอง และ (4) การเผชิญปัญหาอย่างโดดเดี่ยว ประเด็นหลักลำดับถัดมาคือการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการ พบว่านักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคมสร้างการฟื้นฟูพลังใจจากตนเองและสร้างจากสังคม สร้างจากตนเองมีสามกลไกได้แก่ (1) การปรับมุมมองและตอบสนองอย่างเหมาะสม (2) ความเชื่อมั่นในเพศภาวะ และ (3) ความเพียรพยายามในการศึกษา สร้างจากสังคมมีห้ากลไกได้แก่ (1) การได้รับแรงสนับสนุนทางใจจากบุคคลใกล้ชิด (2) การเข้าหาตัวแบบและกลุ่มความหลากหลายทางเพศ (3) การยืนยันเพศวิถีจากผู้เชี่ยวชาญ (4) อาจารย์เปิดกว้างและเข้าใจในความแตกต่างหลากหลายทางเพศ และ (5) คณะ มหาวิทยาลัยมีการปรับเปลี่ยนกฎระเบียบ ผลการวิจัยนี้สามารถนำไปใช้ในการออกแบบกระบวนการช่วยเหลือทางจิตวิทยา เพื่อพัฒนาการฟื้นฟูพลังใจให้เหมาะสมกับนักศึกษาข้ามเพศและมีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคมได้

คำสำคัญ : ความเครียด, การฟื้นฟูพลังใจ, นักศึกษา, ความหลากหลายทางเพศ

Title	MINORITY STRESS AND THE RESILIENCE PROCESS OF TRANSGENDER AND GENDER NON-CONFORMING UNIVERSITY STUDENTS: A CASE STUDY
Author	NIWAT KURUSATTRA
Degree	MASTER OF ARTS
Academic Year	2021
Thesis Advisor	Assistant Professor Doctor Nanchatsan Sakunpong , Ph.D.

The purpose of this research is to explain minority stress and the resilience process. There were five cases of transgender and gender non-conforming university students. The research participants provided data through semi-structured interviews. The results of the minority stress revealed two sub-themes: the sources and impacts of minority stress. Minority stress was identified as coming from three sources: (1) discriminatory university regulations; (2) harassing events; and (3) locations based on gender. There were four aspects of the impacts of minority stress: (1) expectation of rejection; (2) self-concealment of gender identity; (3) internalized homophobia; and (4) coping in isolation. The next finding concerned the processes of resilience. Transgender and gender non-conforming university students built two resilience processes, by themselves and by society. The three mechanisms for self-constructing resilience were as follows: (1) shifting perspectives and responding appropriately to discriminatory events; (2) affirmation of gender identity; and (3) diligent efforts in studying. The five mechanisms for social-constructing resilience were identified as follows: (1) receiving close supports; (2) having LGBTQ+ role models or activities; (3) gender-affirmation by experts; (4) lecturers with open attitudes to gender diversity; and (5) changing regulations at the faculty and university level. The results of this research can be designed for psychological support programs to develop suitable resilience for transgender and gender non-conforming university students.

Keyword : Stress, Resilience, Students, LGBT

กิตติกรรมประกาศ

นิสิตขอขอบคุณตนเองที่มีความตั้งใจอุทิศสละ พากเพียรและเห็นคุณค่าของการรักดี ใฝ่รู้ พัฒนาตนเองเพื่อเป็นพลเมืองคุณภาพของสังคม ด้วยสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในช่วงการทำวิจัยทำให้นิสิตยังตระหนักทราบถึงการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า และความหมายของการมีชีวิตอยู่ท่ามกลางวิกฤติของชีวิต

ปริญญาานิพนธ์นี้สำเร็จได้อย่างดีดีมาก เนื่องจากได้รับการกรุณาจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันท์ ชัดส์ณห์ สกุลพงษ์ช่วยขับเคลื่อน ให้คำปรึกษา มอบคำแนะนำ และแก้ไขข้อบกพร่องของนิสิตด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดี นิสิตตระหนักถึงความเอื้ออาทรจากอาจารย์ กราบขอบพระคุณความเชี่ยวชาญ ประสบการณ์และองค์ความรู้ทางจิตวิทยาที่ถูกถ่ายทอดด้วยความเมตตา อาจารย์คือแรงบันดาลใจของวิชาชีพนักจิตวิทยาการปรึกษา กราบขอบคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปริญศ กิตติธีระศักดิ์และรองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง ด้วยมุทิตาจิตจากคณะกรรมการสอบปากเปล่า และอาจารย์ นพ.ธนภพ บำเพ็ญเกียรติกุล สำหรับการเอื้อเพื่อให้เผยแพร่ผลงานในคลินิกสุขภาพเพศครบวงจร โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย นิสิตจึงสามารถยินดีได้กับปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้ ขอขอบพระคุณคณาจารย์ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ คณาจารย์บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ขอคุณอ้อม นุตรนนท์ที่ช่วยตรวจข้อมูลและเพื่อน ๆ นิสิตจิตวิทยาประยุกต์ 3/2561 ช่วยพินพลังใจกันเสมอมา

ขอขอบคุณผู้ให้ข้อมูล (นามสมมติของทุกกรณี) คุณเอและมิ บอลและอมสิน เป็ด ใหม่ แสตมป์ และชมพูในการศึกษานำร่อง น้อง ๆ คือบุคคลผู้มีอุเบกขาวางเฉยต่ออคติ ความไม่เข้าใจจากสังคมที่มีต่อความหลากหลายทางเพศ ท่ามกลางสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หากแต่สู้และพัฒนาตนเองอย่างไม่ย่อท้อ การแบ่งปันเรื่องราวและเปิดใจบอกเล่าประสบการณ์ จะสร้างแรงบันดาลใจแก่ชุมชนความหลากหลายทางเพศอย่างแน่แท้ ผู้วิจัยทราบซึ่งถึงความอนุเคราะห์ จากมุมมองภายในใจของตนเองอย่างกล้าหาญ

อนึ่ง นิสิตหวังว่าผลการวิจัยจะมีประโยชน์อยู่บ้าง จึงขอมอบส่วนดีแต่เหล่าคณาจารย์ที่ได้ประสิทธิประสาทวิชา ขอมอบความกตัญญูกตเวทิตาคุณแก่บิดามารดา และผู้มีพระคุณทุกท่าน สำหรับข้อบกพร่องต่าง ๆ ที่อาจมีในปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอน้อมรับข้อผิดพลาดเพียงผู้เดียว และยินดีรับฟังคำแนะนำ เพื่อเป็นประโยชน์ในการพัฒนาการวิจัยต่อไป

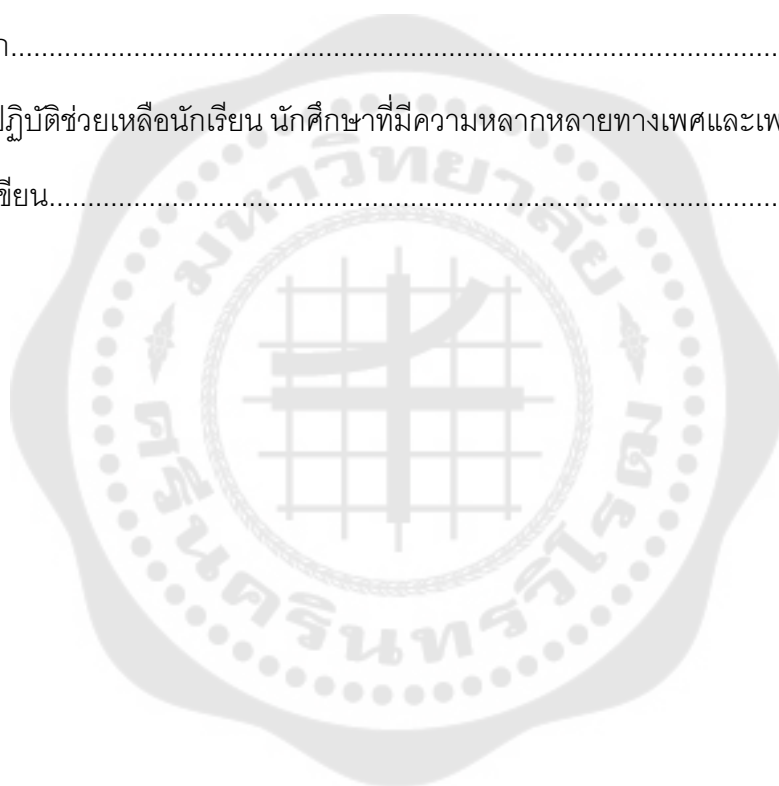
นิวัฒน์ คุรุศาสตร์

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญรูปภาพ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง	1
คำถามการวิจัย.....	5
ความมุ่งหมายของการวิจัย	5
ความสำคัญของการวิจัย	5
ขอบเขตของการวิจัย	6
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	7
กรอบแนวคิดการวิจัย	8
บทที่ 2 ทบทวนวรรณกรรม.....	10
แนวความคิดทางจิตวิทยาของความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ	10
ทฤษฎีความเครียดชนกลุ่มน้อย.....	15
การรู้สึกถูกคุกคามโดยตรง	16
การคิดว่าตนเองจะถูกปฏิบัติ	17
การปิดบังตนเอง	18
การเกลียดกลัวการรักร่วมเพศเดียวกันและการข้ามเพศในตนเอง.....	18

แนวความคิดการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการ.....	20
การฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการในตน.....	22
การฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการนอกตน.....	24
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	28
การออกแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ การศึกษารายกรณี.....	28
การเตรียมตนเองของผู้วิจัยและขั้นตอนการดำเนินการวิจัย.....	30
พื้นที่ ผู้เข้าร่วมการวิจัยและเกณฑ์การคัดเลือกเข้าเป็นผู้ให้ข้อมูล.....	33
เครื่องมือในการวิจัย การสร้างคำถามสัมภาษณ์และการศึกษานำร่อง.....	35
การเก็บรวบรวมและจัดกระทำข้อมูล.....	37
จริยธรรมการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูล.....	39
บทที่ 4 ผลการศึกษา.....	40
1. ข้อมูลบุคคลของกรณีศึกษา.....	40
2. ความเครียดชนกลุ่มน้อยของผู้ให้ข้อมูล.....	45
2.1 แหล่งของความเครียดชนกลุ่มน้อย.....	45
2.2 ภาวะความเครียดชนกลุ่มน้อย.....	52
3. การฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการของผู้ให้ข้อมูล.....	56
3.1 กระบวนการฟื้นฟูพลังใจสร้างจากตนเอง.....	56
3.2 กระบวนการฟื้นฟูพลังใจสร้างจากสังคม.....	60
บทที่ 5 สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ.....	69
สรุปผลการวิจัย.....	69
แหล่งของความเครียดชนกลุ่มน้อย.....	70
ภาวะความเครียดชนกลุ่มน้อย.....	71
กระบวนการฟื้นฟูพลังใจสร้างจากตนเอง.....	72

กระบวนการฟื้นฟูพลังใจสร้างจากสังคม.....	73
อภิปรายผลการวิจัย	77
ความเครียดชนกลุ่มน้อยของกรณีศึกษา	77
การฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการของกรณีศึกษา	80
ข้อเสนอแนะและข้อจำกัดการวิจัย.....	82
บรรณานุกรม	85
ภาคผนวก.....	92
แนวทางปฏิบัติช่วยเหลือนักเรียน นักศึกษาที่มีความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ	112
ประวัติผู้เขียน.....	126



สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 ข้อมูลบุคคลผู้เข้าร่วมการวิจัย เป็นกรณีศึกษาจำนวน 5 กรณี	44
ตาราง 2 คำถามคัดสรรผู้ให้ข้อมูลหลัก ความเครียดชนกลุ่มน้อยในมหาวิทยาลัย	98
ตาราง 3 คำถามคัดสรรผู้ให้ข้อมูลหลัก การฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการ	99
ตาราง 4 คำถามสัมภาษณ์นำทาง สำหรับผู้ให้ข้อมูลหลัก	101
ตาราง 5 คำถามสัมภาษณ์นำทาง สำหรับผู้ให้ข้อมูลรอง	102
ตาราง 6 ตัวอย่างผลการวิเคราะห์เนื้อหา คำตอบสัมภาษณ์ผู้การเข้ารหัส	104



สารบัญรูปภาพ

หน้า

ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย	9
ภาพประกอบ 2 ความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ แสดงกลุ่มเป้าหมายที่เป็นกรณีศึกษา. 13	
ภาพประกอบ 3 สรุปผลการวิจัย ความเครียดชนกลุ่มน้อยและการฟื้นฟูจิตใจเชิงกระบวนการ....	76



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

วาทกรรมผลิตซ้ำจากสื่อสาธารณะในประเทศไทย สร้างภาพจำว่าบุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ เป็นตัวประกอบ ตัวตลก ผู้ร้าย หรือสื่อสารว่าความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะเป็นความบกพร่องทางจิต (ฐิติวัฒน์ สมิตินันท์, 2553) สื่อสะท้อนให้เห็นว่าบุคคลเหล่านี้ไม่เป็นที่ยอมรับและไม่ปกติ อย่างบุคคลที่นิยามตนเองเป็น“หญิง” หรือ “ชาย” สังคมไทยมักใช้คำว่า “เบี่ยงเบนทางเพศ” ในการเรียกบุคคลที่ไม่มีแบบแผน หรือบทบาทเพศตามสังคมกำหนด ทศนคติลักษณะนี้บ่มเพาะ ให้เกิดอคติและความรุนแรงที่แฝงอยู่ในสังคม สร้างความเจ็บปวดทางจิตใจแก่สมาชิกกลุ่มความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ

สมาชิกความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะคือกลุ่มบุคคลที่ชีวิตน่าสนใจเป็นอย่างยิ่ง อุดมลักษณะทางเพศ หญิงรักหญิง ชายรักชาย บุคคลรักสองเพศ บุคคลข้ามเพศ เพศกะเทย/ควีแยร์ เพศไม่เด่นชัด ไม่ฝักใฝ่เพศ นอนไบนารี (Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, Queer, Intersex, Agender, Non-binary: LGBTQIAN) เป็นการเลือกตัดสินใจ ใช้ชีวิตพึงปรารถนา ตามความหลากหลายทางเพศอย่างอิสระ สมควรได้รับความเคารพเท่าเทียม แจกเช่นสมาชิกชุมชนอื่นในสังคม ตราบใดที่ไม่ได้ล่วงละเมิดสิทธิของผู้อื่น แต่ในทางกลับกันกลุ่มบุคคลความหลากหลายทางเพศยังได้รับความเข้าใจและการยอมรับที่ไม่ถูกต้องจากสังคม (พิมลพรรณ อิศรภักดี, 2558)

ในต่างประเทศ ความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะได้รับการจำแนกคุณลักษณะตามมิติเพศที่หลากหลายและผสมผสาน เช่น เพศที่ได้รับแต่กำเนิด เพศภาวะ เพศวิถี พฤติกรรม หรือการแสดงออกทางเพศ (ปริญศ กิตติธีระศักดิ์ และ อลิเชีย เค. แมทธีวส์, 2560) สำหรับประเทศไทยมีคำเรียกความแตกต่างทางเพศเช่น เพศที่สามบ้าง ชายไม่จริง หญิงไม่แท้บ้าง ไม่ได้จำแนกมิติด้านเพศอย่างตะวันตก (Ojanen, 2009) นำมาสู่ความสับสน เป็นอุปสรรคในการพัฒนางานวิจัยในประเทศ อาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้สังคมยังขาดความรู้ความเข้าใจในความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะอย่างถูกต้อง เพราะองค์ความรู้ที่มีอยู่คลาดเคลื่อน อีกทั้งเป็นการดูแคลนเพราะถ้อยคำเรียก ยังแสดงถึงการแบ่งแยกอย่างไม่รู้เท่าทัน

แม้ว่ามีการยอมรับความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะมากขึ้นจากการขับเคลื่อนเชิงสังคม หากเมื่อพิจารณาวิทยานิพนธ์บนฐานข้อมูล โครงการเครือข่ายห้องสมุดในประเทศไทย จัดทำโดยสำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา มีสามสิบเก้ารายการปรากฏจากคำสืบค้น “ความ

หลากหลายทางเพศ” สืบเจ็ดรายการสะท้อนการศึกษาสิทธิหรือกฎหมายเชิงรูปธรรม เน้นการตระหนักทราบให้เกิดความเท่าเทียมกัน เช่น การรับรองสิทธิของบุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศในการใช้เทคโนโลยีช่วยการเจริญพันธุ์ทางการแพทย์ (วิญญาภรณ์ ณ สงขลา, 2559) สืบเจ็ดรายการศึกษาทางมนุษยศาสตร์และวัฒนธรรม เช่น การสร้างสรรค์นาฏศิลป์ร่วมสมัยจากแนวคิดความหลากหลายทางเพศ (สรวิทย์วงศ์ศรี, 2559) พบได้เพียงห้าจากสามสิบเก้ารายการศึกษาทางด้านสุขภาพและสุขภาพจิต สุขภาวะของกลุ่มความหลากหลายทางเพศเป็นประเด็นที่ไม่ได้รับการศึกษามากนัก

องค์การอนามัยโลกบ่งชี้ถึงปัญหาทางสุขภาพและสุขภาพจิตเกิดขึ้นได้ด้วยปัจจัยความเครียดของสังคม กระบวนการทางสังคมที่แบ่งแยกและสร้างการตีตรา เนื่องจากคุณลักษณะบางอย่างต่างจากกรอบความเชื่อของสังคม (W.H.O., 2016) อัตลักษณ์ทางเพศก็เป็นหนึ่งการตีตรานั้น เพราะความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะอยู่นอกกรอบความเชื่อสองเพศ แบบชาย/หญิงที่สังคมคุ้นเคยและยอมรับว่าเป็นปกติ (Ilan H Meyer & Frost, 2013) อัตลักษณ์ทางเพศต่างจากความคาดหวังนี้ ทำให้สามารถจำแนกเพศภาวะได้เป็น การข้ามเพศและสำนึกทางเพศที่แตกต่างจากความคาดหวังทางสังคม โดยมีรูปแบบการใช้ชีวิตแตกต่างจากกลุ่มเพศตรงกับสังคม (Shelton, Wagaman, Small, & Abramovich, 2018)

บริบทสังคมของบุคคลข้ามเพศและบุคคลที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคมเป็นพื้นที่เหลื่อมล้ำ ด้อยกว่ากลุ่มเพศภาวะตรงกับโครงสร้างสำคัญของสังคม อาทิ ครอบครัว ชุมชน สถานที่ทำงาน เป็นต้น บุคคลข้ามเพศและบุคคลที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคม ถูกกระบวนการของสังคมทำให้เป็นคนชายขอบ ด้อยอำนาจในการต่อรอง เป็นกลุ่มที่อยู่ในลำดับถัดมา เป็นคนไม่มีตัวตนแม้ในพื้นที่ครอบครัว กระทั่งเป็นคนไร้บ้าน (Hendricks & Testa, 2012) นอกเหนือจากการเป็นคนไร้ตัวตนในพื้นที่ข้างต้น อัตลักษณ์ทางเพศที่แตกต่างจากสังคมยังส่งผลในวิกฤติอื่น รวมถึงความขัดแย้งในสถาบันการศึกษา (Su et al., 2016)

ในพื้นที่มหาวิทยาลัย ขณะที่นักศึกษาชายหญิงทั่วไปเผชิญความกดดันของการเรียนเป็นความเครียดปกติของนักศึกษาทุกคน พบเจอได้ระหว่างศึกษาอยู่ แต่การเผชิญหน้าความตึงเครียดและความกดดันเนื่องด้วยอัตลักษณ์ทางเพศ คือวิกฤติหนึ่งที่นักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคมต้องแบกรับ ปรับตัว และเรียนรู้ เพื่อให้มีตัวตนและมีพื้นที่อย่างเท่าเทียมในสถานศึกษา โดยมีเหตุการณ์กีดกัน การแบ่งแยก อคติทางเพศ สร้างเป็นความเครียดจำเพาะนี้ โดยสภาวการณ์ความเครียดอาจรุนแรง เรื้อรังสู่อาการทางจิตหรือ

โรคจิตเวชได้ นักศึกษากลุ่มนี้จึงเป็นกลุ่มเปราะบาง มีปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิตที่รุนแรงสูงกว่านักศึกษาทั่วไปหลายเท่าตัว (Haas et al., 2011)

ปัญหาสุขภาพจิตจากความเครียดข้างต้น เกิดได้เป็นหลายรูปแบบ เช่น การถูกกลั่นแกล้งรังแก การถูกปฏิบัติด้วยอคติ การถูกคุกคามเพศ (Earnshaw, Bogart, Poteat, Reisner, & Schuster, 2016) สร้างความวิตกกังวลว่าจะถูกล่วงเกินและถูกทำร้ายซ้ำ การถูกเมินเฉยบ่อยครั้ง ส่งผลต่อการเข้าสังคมและสัมพันธภาพ การปรับลดการแสดงออกทางเพศภาวะให้เป็นไปตามครรลองของสังคม ส่งผลต่อความไม่เชื่อมั่นในเพศวิถี สร้างความเกลียดชังการข้ามเพศในตนเอง (Ilan H. Meyer, 2003) เหล่านี้คือผลความเครียดเชิงอารมณ์ของการตกเป็นผู้ถูกกระทำ สร้างผลเสียต่อสุขภาพะ รุนแรงยากลำบากต่อการดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข (Swearer, Espelage, & Napolitano, 2009)

วัยรุ่นกะเทยถูกล่วงละเมิดสิทธิส่วนบุคคล ส่งผลให้ได้รับอันตรายทั้งทางร่างกายจิตใจ (พวงเพ็ญ นิกะโทก และ เกษราวัลณ์ นิลวรางกูร, 2556) การถูกล้อเลียนเหยียดหยาม ช่มชู้ การทารุณกรรมนอกจากจะเป็นการคุกคามต่อความปลอดภัยของร่างกายโดยตรง ความรู้สึกภายหลังเหตุการณ์เกิดขึ้นยังส่งผลสะท้อนภายในจิตใจอีกด้วย ความรู้สึกซึมเศร้าของนักเรียนไทยช่วงอายุ 13-18 ปีเกี่ยวข้องกับการถูกคุกคามในกลุ่มเพื่อน การไม่ประพฤติตนตามมาตรฐานเพศของสังคม การมีพฤติกรรมสุขภาพเสื่อมเสียที่มากขึ้นล้วนมีความสัมพันธ์กับอาการซึมเศร้า (Cheung et al., 2020)

เพื่ออธิบายความเครียดชนกลุ่มน้อย (minority stress) จากสภาพการณ์ บริบท และเหตุการณ์ชีวิตซึ่งเกิดขึ้นจริงในมหาวิทยาลัยของประเทศไทย นักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคมที่ถูกคัดสรรเป็นกรณีศึกษา สามารถให้ข้อมูลเชิงลึก บอกเล่าความรู้สึก สะท้อนประสบการณ์การถูกเลือกปฏิบัติ การกีดกันคุกคาม พร้อมทั้งบอกเล่าความรู้สึกที่ตามมาหลังเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ ซึ่งเกิดจากอคติทางเพศกดทับ อธิบายวิกฤติความเครียดที่ได้เผชิญอยู่ ความเครียดชนกลุ่มน้อยในมหาวิทยาลัยจึงเป็นข้อสันนิษฐานการวิจัยข้อแรก

นอกเหนือจากวิกฤติความเครียดชนกลุ่มน้อย ความท้าทายที่เกิดแก่นักศึกษาข้ามเพศ เช่น การปรับเปลี่ยนอารมณ์ พฤติกรรม ให้สอดคล้องต่อเพศภาวะทางใจ ด้วยการปรับการใช้ชีวิตจากเพศสรีระชายสู่หญิงหรือเพศสรีระหญิงสู่ชาย อีกทั้งนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างกับความคาดหวังทางสังคม ต้องเจอการบีบคั้นให้แสดงออกทางเพศอย่างชายหรือหญิง การเรียนรู้และรับมือวิกฤติพร้อมความท้าทายข้างต้น เป็นกลไกอย่างหนึ่งของจิตวิทยาเชิงบวก โดยเฉพาะ

การฟื้นพลังใจ (resilience) ที่อุบัติขึ้นระหว่างเหตุการณ์หรือสถานการณ์วิกฤติ ทำให้ผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคและดำเนินชีวิตได้อย่างราบรื่น

เมื่อบุคคลมีความทุกข์ใจ เศร้าโศก ผิดหวังหรือเสียใจ หากเวลาผ่านไปบุคคลนั้นจะสามารถฟื้นใจ กลับมามีพลัง รับรู้ความสุข เบิกบานอีกครั้งได้เองตามธรรมชาติ การฟื้นกลับมาของพลังใจจะช้าหรือเร็วขึ้นอยู่กับความเข้มแข็ง ภูมิปัญญา ศักยภาพทางอารมณ์และจิตใจของการฟื้นตัว (กรมสุขภาพจิต, 2551, 2552) การฟื้นตัวหรือการฟื้นพลังใจเป็นปัจจัยป้องกันไม่ให้ความทุกข์เศร้าโศก เสียใจผิดหวังเกิดเป็นความสับสนเสียแรงสูญเสียทางจิตหรือโรคทางจิตเวช การฟื้นพลังใจจึงเป็นพลวัต เกิดขึ้นและผันแปรได้หลายรูปแบบขึ้นอยู่กับภาวะความยากลำบากระยะเวลายาวนานของภาวะความยากลำบาก และสภาพการณ์ทางสังคม (Ungar, 2013)

ความเข้มแข็งทางใจ พลังสุขภาพจิต การฟื้นพลัง (พัชรินทร์ อรุณเรือง, 2545) ความสามารถยืนหยัดเผชิญวิกฤติ (ศุภรัตน์ เอกอัศวิน และ เขาวนาฏ ผลิตนนท์เกียรติ, 2551) ล้วนเป็นแนวคิดของจิตวิทยาเชิงบวก เป็นคำจำกัดความของการฟื้นพลังใจ ในช่วงไม่กี่ทศวรรษที่ผ่านมา การศึกษาการฟื้นพลังใจเน้นถึงศักยภาพของบุคคล กระจายไปยังบุคคลหลากหลายกลุ่ม ในนักเรียนเกี่ยวข้องกับประสิทธิภาพการเรียน การพัฒนาการเรียนรู้ ทางกายภาพเป็นการศึกษาในผู้ป่วยพักฟื้นหรือผู้สูงอายุ การศึกษาการฟื้นพลังใจจำเป็นต้องสะท้อนเนื้อหาเชิงรายละเอียดของกลุ่มผู้คนและสภาพการณ์ที่กำลังดำเนินอยู่ เพราะแนวคิดการฟื้นพลังใจมีความสัมพันธ์กับบริบท สภาพการณ์ความยากลำบากที่เผชิญอยู่ (Pooley & Cohen, 2010)

บุคคลข้ามเพศและบุคคลที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคม มีการฟื้นพลังใจตั้งอยู่บนเพศภาวะเช่น การยอมรับต่อตนเองว่าเพศภาวะที่รับรู้ต่อตนเองไม่ตรงกับเพศที่ได้รับแต่กำเนิดนับว่าเป็นรูปแบบหนึ่งของการนับถือตนเอง (van den Brink, Vollmann, & van Weelie, 2019) การฟื้นพลังใจเชิงกระบวนการสามารถมาจากนอกตนได้ด้วยเช่น การปรับแต่งรูปลักษณะการแสดงออกเพศให้สอดคล้องกับเพศภาวะ ทำให้เข้าถึงกลุ่มสนับสนุนความหลากหลายทางเพศง่ายขึ้น รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ได้รับแรงสนับสนุนเชิงบวกจากสังคม (Brian A Rood et al., 2017)

และเพื่ออธิบายกลไกการฟื้นพลังใจเชิงกระบวนการ (resilience process) อุดบัติเกิดขึ้นระหว่างการเผชิญความเครียดชนกลุ่มน้อยในมหาวิทยาลัย สร้างเป็นประสบการณ์เชิงบวกที่น่าสนใจศึกษาในเชิงลึก จึงเป็นอีกข้อสันนิษฐานของกรณีศึกษาที่จะใช้เยียวยา ก้าวข้ามปัญหาความยากลำบากของความเครียดชนกลุ่มน้อย ปริญญาพนธ์นี้จึงเป็นการศึกษา บริบท สภาพวิกฤติด้วยข้อสันนิษฐานความเครียดชนกลุ่มน้อยในมหาวิทยาลัย เป็นปัจจัยกระตุ้นให้นักศึกษา

ข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคม บ่มเพาะการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการเฉพาะกาลขึ้นมา

ผู้วิจัยในฐานะนิสิตมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาประยุกต์ มุ่งหมายสร้างความเข้าใจ ทราบคำอธิบายและการบรรยายความเครียดชนกลุ่มน้อย พร้อมทั้งสืบค้นทรัพยากรเชิงบวกภายในและภายนอกตน ผ่านแนวคิดการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการของผู้เข้าร่วมงานวิจัย ผู้วิจัยมุ่งหวังว่าข้อค้นพบจากกรณีศึกษาต่อสภาพการณ์เหล่านี้ จะเอื้อเพื่อเป็นประโยชน์สามารถพัฒนาต่อยอดเป็นข้อมูลที่มีคุณค่าเชิงวิชาการและปฏิบัติ ด้วยการสะท้อนมุมมองเจ้าของสภาพการณ์ตรงคือ นักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคม ที่ได้เผชิญความเครียดชนกลุ่มน้อยระหว่างเข้าศึกษา และสร้างการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการ เอื้อเพื่อเกื้อหนุนให้ก้าวข้ามความเครียดชนกลุ่มน้อยในมหาวิทยาลัยนี้ได้อย่างไร

คำถามการวิจัย

1. ความเครียดชนกลุ่มน้อยของนักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคมเป็นอย่างไร
2. การฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการของนักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคมเป็นอย่างไร

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่ออธิบายความเครียดชนกลุ่มน้อยของนักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคม
2. เพื่ออธิบายการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการของนักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคม

ความสำคัญของการวิจัย

ความสำคัญทางทฤษฎี

1. เกิดการตระหนักรู้อัตลักษณ์ทางเพศ สร้างความเข้าใจความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ จากบริบทชีวิตจริงของนักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคม

2. เกิดองค์ความรู้ความเครียดชนกลุ่มน้อยในประเทศไทย เปิดนัยยะต่อบริบทชีวิตจริงของนักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคม

สร้างจากมโนทัศน์เจ้าของบริบททางตรงและอ้อม จากการเลือกปฏิบัติ การกีดกัน และอคติความเชื่อกรอบสองเพศชายหญิงในมหาวิทยาลัย

3. เกิดองค์ความรู้การฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการของนักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคม สร้างจากมโนทัศน์เจ้าของบริบททางตรงและอ้อม การฟื้นฟูพลังใจปฏิบัติขึ้นด้วยกระบวนการในและนอกตน ถูกกระตุ้นสร้างขึ้นด้วยความเครียดชนกลุ่มน้อย

ความสำคัญทางปฏิบัติ

1. สามารถประยุกต์ผลการวิจัยในประเด็นความเครียดชนกลุ่มน้อยและการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการ สำหรับให้บริการจิตวิทยาการปรึกษาทางสุขภาพและสุขภาพแก่นักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคมทั้งรายบุคคลและกลุ่มเฉพาะในสถานศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่

2. สามารถประยุกต์ผลการวิจัยในประเด็นความเครียดชนกลุ่มน้อยและการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการ สำหรับสร้างเป็นแนวทางปฏิบัติที่ดีแก่นักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคม เพื่อเอื้อเพื่อให้พลังใจแก่นักศึกษาที่อาจประสบความเครียดชนกลุ่มน้อยนี้ระหว่างศึกษาอยู่

ขอบเขตของการวิจัย

ปฏิญญาสิทธิฉบับนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ: การศึกษารายกรณี เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมงานวิจัยได้บอกเล่า พรรณนา และอธิบายความเครียดชนกลุ่มน้อยในมหาวิทยาลัย ชุดคำถามสัมภาษณ์จะสืบค้นเนื้อหาความเครียดชนกลุ่มน้อยสี่รูปแบบ 1) การรู้สึกถูกคุกคาม 2) การคาดว่าจะถูกปฏิเสธ 3) การปิดบังตนเอง 4) การเกลียดกลัวการรักเพศเดียวกัน และการข้ามเพศในตนเอง และคำถามสัมภาษณ์จะสืบค้นพลวัตการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการในและนอกตน

ผู้ให้ข้อมูลหลักคือนักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคมระดับอุดมศึกษาที่กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 3-4 จบการศึกษาไม่เกิน 1 ปี หรือเป็นนักศึกษาสมทบในหลักสูตรร่วมปริญญาตรี สามารถระลึกถึงความเครียดชนกลุ่มน้อยที่ได้เผชิญอยู่หรือก้าวข้ามแล้ว ผู้ให้ข้อมูลรองได้แก่ เพื่อน แฟน สมาชิกในครอบครัว ครู อาจารย์ เจ้าหน้าที่ในสถานศึกษา มีความสัมพันธ์กับนักศึกษาผู้ให้ข้อมูลหลัก โดยขอบเขตข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลหลักและรองได้รับการประมวลรวมเป็น 1 กรณีศึกษา

ผู้ให้ข้อมูลหลักเข้าร่วมงานวิจัยด้วยคำถามคัดสรรความเครียดชนกลุ่มน้อยในมหาวิทยาลัย และการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการคัดสรรจากแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจของกรมสุขภาพจิต (Resilience Quotient: RQ-20Q) การเป็นผู้ให้ข้อมูลรองยืนยันความสัมพันธ์ด้วยการแนะนำของผู้ให้ข้อมูลหลัก

ข้อมูลการสัมภาษณ์นำเข้าสู่การถอดวิเคราะห์เนื้อหาและอภิปรายผล เพื่อพัฒนาเป็นแนวทางปฏิบัติที่ดีแก่นักศึกษา อาจารย์ นักจิตวิทยาการปรึกษา และสหวิชาชีพการศึกษา

นิยามศัพท์เฉพาะ

ความเครียดชนกลุ่มน้อย

ความเครียดชนกลุ่มน้อย (minority stress) หมายถึง บริบท สภาพการณ์ และสิ่งแวดล้อมในมหาวิทยาลัย จากกรอบความเชื่อสองเพศของสังคมชายหญิง ทำให้เกิดความเครียดจำเพาะของนักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคม ความเครียดชนกลุ่มน้อยมี 4 รูปแบบคือ 1) การรู้สึกถูกคุกคาม 2) การคิดว่าจะถูกปฏิเสธ 3) การปิดบังตนเอง 4) การเกลียดกลัวการรักเพศเดียวกันและการข้ามเพศในตนเอง

การฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการ

การฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการ (resilience process) หมายถึง จิตวิทยาเชิงบวกภายในและนอกของบุคคล เป็นกลไกการปรับทัศนคติ ความคิด อารมณ์ พฤติกรรมด้วยทรัพยากรภายในตน และการเข้าถึงแหล่งสนับสนุนภายนอกตนจากครอบครัว เพื่อน ชุมชนแวดล้อม การฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการอุบัติขึ้นสำหรับเผชิญสถานการณ์ สถานะปัญหาความเครียดชนกลุ่มน้อย เกิดเป็นพลังทางใจเชิงบวกเพื่อก้าวข้ามความเครียดดังกล่าว

นักศึกษา

นักศึกษา (university students) หมายถึง นักศึกษาเต็มเวลาที่กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 3-4 หรือจบการศึกษาไม่เกิน 1 ปี รวมถึงนักศึกษารวมหลักสูตรปริญญาตรี ช่วงอายุประมาณ 18-25 ปี ในสถาบันระดับอุดมศึกษาของรัฐหรือเอกชน เช่น วิทยาลัย มหาวิทยาลัย หรือสถาบันการศึกษาอื่น ๆ ที่ได้รับการรับรองวิทยฐานะจากกระทรวงศึกษาธิการเทียบเท่าปริญญาตรี

การข้ามเพศและสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคม

การข้ามเพศและสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคม (transgender and gender non-conforming: TGNC) หมายถึง สมาชิกความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะภาวะ ประกอบด้วยอัตลักษณ์ข้ามเพศที่เพศภาวะตรงข้ามกับเพศที่ได้รับแต่กำเนิดเช่น ชาย/หญิง

ข้ามเพศ และอัตลักษณ์ที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากคาดหวังทางสังคม มีการแสดงออกทางเพศไม่ตรงกับกรอบเพศชายหญิงและเพศที่ได้รับแต่กำเนิด เช่น กะเทย เควีร์ เป็นต้น

การศึกษารายกรณี

การศึกษารายกรณี (case study) หมายถึง ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแขนงหนึ่งสำหรับสืบค้น แสวงหาและสร้างองค์ความรู้เชิงสังคมศาสตร์ โดยความรู้มีความลุ่มลึกกับบริบทสภาพการณ์ของข้อมูล เพราะข้อมูลต่างมีปฏิสัมพันธ์ส่งอิทธิพล เป็นสาเหตุของกันและกัน การศึกษารายกรณีเหมาะสมกับบริบท สภาพการณ์ความเครียดชนกลุ่มน้อยและการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการในมหาวิทยาลัย การค้นคว้าและประมวลข้อมูล ศึกษาจากบริบทชีวิตจริงและประสบการณ์ตรงของกรณีศึกษา สร้างเป็นองค์ความรู้ใหม่ เพื่ออธิบายและขยายความเข้าใจเชิงบริบทของทฤษฎีความเครียดชนกลุ่มน้อยและแนวความคิดการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการได้

กรอบแนวคิดการวิจัย

ทฤษฎีความเครียดชนกลุ่มน้อยเป็นทฤษฎีตั้งต้น ใช้ทำความเข้าใจอคติและการกดทับต่อความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ จากรูปแบบความเครียดจำเพาะได้แก่ การรู้สึกถูกคุกคามโดยตรง การคาดหวังตนเองจะถูกละเมิด การปิดบังตนเอง การเกลียดกลัวการรักเพศเดียวกันและการข้ามเพศในตนเอง (Ilan H. Meyer, 1995, 2003; Ilan H. Meyer & Dean, 1998; Ilan H. Meyer & Frost, 2013) ด้วยระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพอย่างการศึกษารายกรณี นักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคมเป็นกรณีศึกษา เพื่อให้ข้อมูลจากสภาพการณ์และบริบทชีวิตจริง เพื่อสร้างคำบรรยายและนำไปสู่คำตอบของความมุ่งหมายการวิจัยข้อที่ 1

แนวความคิดการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการ เป็นกรอบการศึกษาลำดับต่อเนื่องจากความเครียดชนกลุ่มน้อย เพื่อสร้างคำตอบต่อความมุ่งหมายการวิจัยข้อที่ 2 เป็นการศึกษาการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการในและนอกตน โดยศึกษาการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการในตน ผ่านทรัพยากรภายในตนสามสิ่ง (Grotberg, 1995, 2007) และพัฒนาการเยาวชนเชิงบวก (Brendtro, Brokenleg, & Van Bockern, 2013) กระบวนการฟื้นฟูพลังใจภายนอกตน ศึกษาด้วยหลักการปฏิบัติรวมกลุ่มอย่างเท่าเทียม ผ่านองค์ประกอบเชิงโครงสร้างสังคมสำคัญสามระดับสังคม (Capobianco, 2020) กรอบแนวคิดการวิจัยจึงเป็นดังภาพประกอบ 1

ความเครียดชนกลุ่มน้อย

ความเครียดชนกลุ่มน้อยยืนยันด้วยชุดคำถามคัดสรร 8 ข้อ เพื่ออธิบายบริบทชีวิตจริง ของการถูกคุกคามเลือกปฏิบัติที่รูปแบบในมหาวิทยาลัย

1. การรู้สึกถูกคุกคามโดยตรง
 2. การคาดว่าตนเองจะถูกปฏิเสธ
 3. การปิดบังตนเอง
 4. การเกลียดกลัวการข้ามเพศในตนเอง
- มีบริบท สภาพการณ์จากชีวิตจริงเป็นอย่างไร ?

การฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการ

การฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการยืนยันด้วยแบบประเมินของกรมสุขภาพจิต เพื่ออธิบายการปฏิบัติขึ้นของการฟื้นฟูพลังใจภายในและภายนอกตน

1. ภายในตนผ่านทรัพยากรสามสิ่ง และพัฒนาการเยาวชนเชิงบวก
 2. ภายนอกตนผ่านองค์ประกอบเชิงโครงสร้างสังคมสามระดับ
- สร้างการฟื้นฟูพลังใจอย่างสร้างสรรค์อย่างไร ?

ข้อค้นพบจากการศึกษาความเครียดชนกลุ่มน้อยและการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการของกรณีศึกษา สามารถนำมาสร้างเป็นแนวทางปฏิบัติแนะแนวที่เป็นประโยชน์ได้

บทที่ 2

ทบทวนวรรณกรรม

การศึกษาความเครียดชนกลุ่มน้อยและการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการของนักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคม: การศึกษารายกรณี ผู้วิจัยได้ค้นคว้าเอกสาร บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพร้อมทั้งรวบรวมแนวคิดทฤษฎีที่สำคัญ โดยแบ่งการนำเสนอเป็น 3 ตอน ดังนี้

แนวความคิดทางจิตวิทยาของความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ

นิยามความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ

สาเหตุทางจิตวิทยาของความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ

ทฤษฎีความเครียดชนกลุ่มน้อย

การรู้สึกถูกคุกคามโดยตรง

การคิดว่าตนเองจะถูกปฏิบัติ

การปิดบังตนเอง

การเกลียดกลัวการรักเพศเดียวกันและการข้ามเพศในตนเอง

แนวความคิดการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการ

การฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการในตน

การฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการนอกตน

แนวความคิดทางจิตวิทยาของความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ

นิยามความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ

ภาษาไทยได้นำคำศัพท์ภาษาอังกฤษบางคำที่ได้รับการยอมรับ พร้อมปรับความหมายบางส่วนให้สอดคล้องกับวัฒนธรรมไทย และความเหมาะสมต่อบริบทของสังคม ได้แก่ ชายรักชาย หญิงรักหญิง หญิงข้ามเพศ ชายข้ามเพศ เป็นต้น อีกทั้งมีคำศัพท์ระบุความพึงพอใจทางเพศ เช่น ทอม ดี เลส เกย์คิง โบท เกย์รับ โดยคำศัพท์ดังกล่าวแสดงรายละเอียดของวิถีเพศเมื่อเทียบกับความหมายในภาษาอังกฤษ (นิภัทร์ วานิชคราม, 2559)

คำศัพท์ภาษาอังกฤษจำแนกความหมายเพศอย่างสากล ตามความหมายจากสมาคมจิตวิทยาแห่งอเมริกา (American Psychological Association, 2015) ได้แก่ Heterosexual คือชอบต่างเพศ; Homosexual คือชอบเพศเดียวกัน; Sexual Orientation คือวิถีเพศ; Gender Identity คืออัตลักษณ์ทางเพศ; Gender Expression คือการแสดงออกทางเพศ;

Lesbian คือหญิงรักหญิง; Gay คือชายรักชาย; Bisexual คือรักได้สองเพศ; Transgender คือการข้ามเพศ; Intersex คือเพศไม่เด่นชัด; Queer คือกะเทยหรือควีเียร์; Ally คือพันธมิตรกับความหลากหลายทางเพศ; อีกทั้ง Transvestite/ Cross dresser คือ ชายแต่งหญิง หญิงแต่งชาย (W.H.O., 2016) โดยคำศัพท์เรียกเพศสามารถรวมกลุ่มเป็นความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ หรือ LGBTQIA LGBTQI+ LGBT เป็นคำย่อของความหลากหลายทางเพศวิสัยทั้งหมด

ปฏิญญานี้ยังอ้างอิงความหมายตามคณะกรรมการเพศวิถีและความหลากหลายทางเพศภาวะของสมาคมจิตวิทยาแห่งอเมริกา (American Psychological Association, 2019) โดยผู้วิจัยแนบศัพท์เพศภาษาไทยตามการจำแนกของคณะกรรมการ ความหมายของความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะได้เป็น 3 ลักษณะดังนี้

1. เพศ (sex) คือเพศที่ได้รับแต่กำเนิด (sex assigned at birth) ตั้งแต่บุคคลเกิดมาพร้อมอวัยวะสืบพันธุ์ (genitalia) เป็นเพศที่มากับสรีระร่างกาย มีความเชื่อมโยงกับการจำแนกพันธุกรรมเพศทางชีวภาพ (biological sex) ได้แก่

ผู้ชาย (male) คือเด็กชาย ผู้ชายที่มีอวัยวะสืบพันธุ์เพศชายโดยกำเนิด

ผู้หญิง (female) คือเด็กหญิง ผู้หญิงที่มีอวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิงโดยกำเนิด

เพศไม่เด่นชัด (intersex) คือเพศที่ยากจะระบุอย่างชัดเจนจากภาวะที่บุคคลเกิดมาพร้อมอวัยวะสืบพันธุ์ทั้งสองเพศ ยากจะระบุว่าเป็นเพศที่ได้รับแต่กำเนิดใด

2. เพศภาวะ (gender) คือเพศภาวะตามที่แต่ละบุคคลรับทราบในใจ ยอมรับตระหนักในสำนึกทางเพศต่อตนเอง ผ่านความรู้สึก ความคิด การแสดงออกเพศภาวะ (gender expression) หรือรูปแบบการใช้ชีวิตซึ่งจะตรงกับเพศที่ได้รับแต่กำเนิดในข้อ 1 หรือไม่ก็ได้ ได้แก่

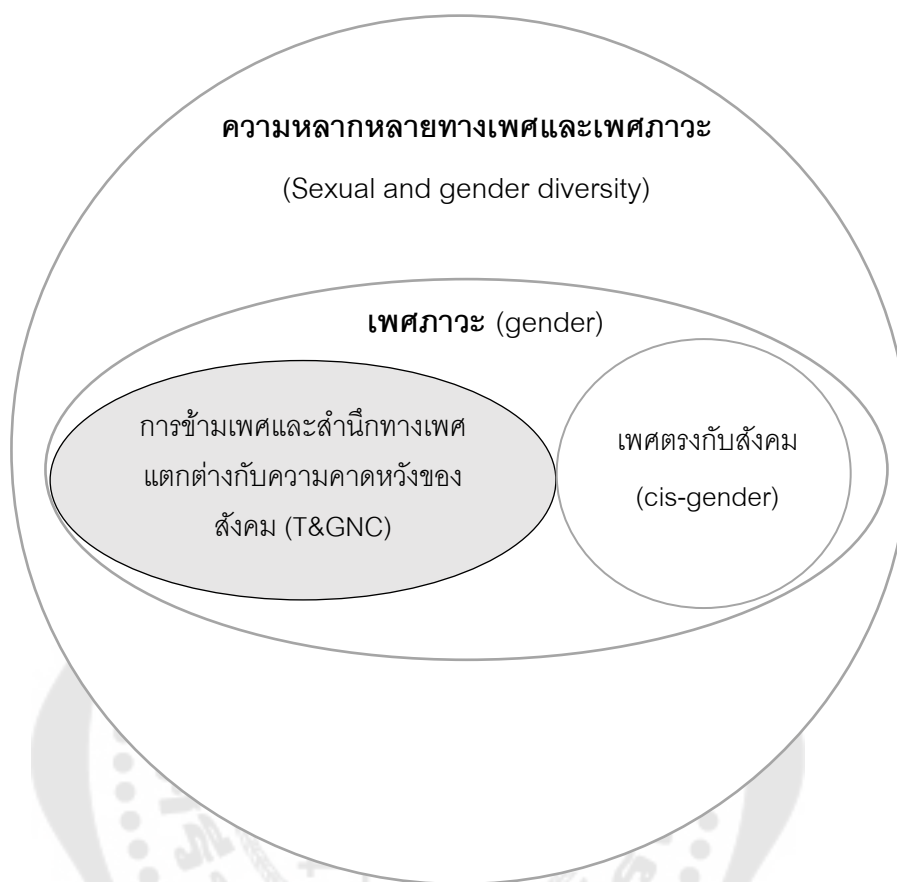
เพศภาวะตรงกับสังคม (cisgender) คือเพศภาวะที่สอดคล้องกับเพศที่ได้รับแต่กำเนิด เช่น เพศชาย/หญิง คือเพศที่ได้รับแต่กำเนิดเป็นผู้ชาย/ผู้หญิง มีรูปแบบการใช้ชีวิตตรงบทบาทอย่างชาย/หญิงในสังคม กลุ่มเพศภาวะนี้มีการแสดงออกเพศภาวะและรูปแบบการใช้ชีวิตตรง หรือสอดคล้องต่อมาตรฐานทางเพศของสังคมโดยทั่วไป

การข้ามเพศ (transgender) คือเพศภาวะที่ตรงข้ามกับเพศที่ได้รับแต่กำเนิด ในกลุ่มนี้อาจปรับรูปแบบการใช้ชีวิต อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด สรีระร่างกายให้ไปสู่เพศภาวะที่ยอมรับในใจตนเอง ซึ่งจะผ่านกระบวนการศัลยกรรมปรับแต่งสรีระร่างกายให้เหมาะสมกับรูปแบบการใช้ชีวิตตามสำนึกทางเพศแล้วหรือไม่ก็ได้ ได้แก่ หญิงข้ามเพศ (transwoman) คือบุคคลจากเพศที่ได้รับแต่กำเนิดผู้ชายสู่เพศภาวะหญิง ชายข้ามเพศ (transman) คือบุคคลจากเพศที่ได้รับแต่กำเนิดผู้หญิงสู่เพศภาวะชาย

สำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคม (gender non-conforming, GNC) คือเพศภาวะที่แตกต่างจากเพศที่ได้รับแต่กำเนิด และไม่ตรงกับความคาดหวังทางสังคม อย่างชาย/หญิง เช่น กะเทย ทอม เควีย์ร์ นอนไบนารี โดยระบุเพศภาวะตนเองว่าไม่จำกัดกรอบ ชายหรือหญิง แต่มีความไหลลื่นของเพศภาวะ (gender fluidity)

3. เพศวิถี (sexual orientation) คือวิถีความชอบ เสน่หาทางเพศระหว่างสองบุคคล ตั้งแต่ไม่มี กระทั่งมีได้หลากหลายรูปแบบ เป็นการชอบพึงพอใจที่เกี่ยวข้องกับความดึงดูด ด้านอารมณ์ เสน่หาทางสรีระร่างกาย ความสัมพันธ์เพศกับอีกบุคคล ซึ่งอาจจะมีเพศภาวะที่แตกต่างกัน เหมือนกันหรือมากกว่าแบบเดียวกับของเพศภาวะบุคคลนั้นก็ได้ ตั้งอยู่บนความไหลลื่นทางเพศ (sexual fluidity) ได้แก่ หญิงรักหญิงหรือดี ชายรักชายหรือเกย์ บุคคลรักได้ทั้งสองเพศ ไร้ความดึงดูดทางเพศหรือบุคคลที่มีความสัมพันธ์ทางเพศได้น้อย (asexual) บุคคลที่มีความผูกพันทางอารมณ์ก่อน (demisexual) บุคคลที่มีความสัมพันธ์กับเพศใดก็ได้ (pansexual)

ความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะเป็นภาวะที่มีการผันแปรและลื่นไหลได้ (gender and sexual fluidity) จึงสามารถจำแนกคุณลักษณะได้ตามเพศ เพศภาวะ และเพศวิถี ข้างต้น ผู้วิจัยเรียบเรียงคุณลักษณะทางเพศภาวะของกลุ่มนักศึกษาเป้าหมาย เป็นกรณีศึกษาของการวิจัย โดยปริญญาณีพนธ์นี้อ้างอิงตามคณะกรรมการเพศวิถีและความหลากหลายทางเพศ ภาวะของสมาคมจิตวิทยาแห่งอเมริกา (American Psychological Association, 2015, 2019) ดังภาพประกอบ 2



ภาพประกอบ 2 ความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ แสดงกลุ่มเป้าหมายที่เป็นกรณีศึกษา

จากคำศัพท์หรือนิยามเฉพาะของความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะข้างต้น ทำให้รับทราบลักษณะของหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ ในแต่ละมิติทางเพศชัดเจนขึ้น ดังนั้นนิยามและความหมายของนักศึกษาในการวิจัยนี้ มุ่งเน้นนักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนักทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคม (TGNC) ประกอบด้วย นักศึกษาข้ามเพศ (transgender: T) ที่เพศภาวะตรงข้ามกับเพศที่ได้รับแต่กำเนิด เช่น นักศึกษาข้ามชายเพศและหญิงข้ามเพศ และนักศึกษาที่มีสำนักทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคม (gender non-conforming: GNC) ที่มีการแสดงออกเพศภาวะไม่ตรงกับกรอบเพศชายหญิงและเพศที่ได้รับแต่กำเนิด เช่น กะเทย เควีร์ ติ๊ด ทอม นอนไบนารี เป็นต้น

ผู้วิจัยเห็นว่าการสร้างความเข้าใจมิติหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ ควรจะกล่าวถึงปัจจัยที่อธิบายปรากฏการณ์ความหลากหลายทางเพศ และพยายามทำความเข้าใจแนวความคิด

เชิงสาเหตุของความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะอันซับซ้อน โดยผู้วิจัยขอนำเสนอทฤษฎีทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้อง โดยมีรายละเอียดพอสังเขปดังนี้

สาเหตุทางจิตวิทยาของความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ

ทฤษฎีทางจิตวิทยาพัฒนาการ (developmental psychology) พยายามหาคำตอบเกี่ยวกับวิถีเพศโดยให้ความสำคัญกับเรื่องของการเลี้ยงดูของผู้ดูแล การได้รับอิทธิพลจากแม่ บทบาทความเป็นผู้นำของพ่อ (Shagor, 2015) การได้รับประสบการณ์สะเทือนใจทางเพศครั้งวัยเยาว์ (traumatic childhood sexual experience) การถูกรบกวนทางอารมณ์ และความล้มเหลวในการดึงดูดเพศตรงข้าม (failure to attract heterosexuality) ล้วนเป็นปัจจัยเริ่มต้นที่นำไปความแตกต่างหลากหลายทางเพศ

ทฤษฎีการเรียนรู้ (learning theory) ให้ความสำคัญในเรื่องของการเสริมแรง (reinforcement) มีผลต่อการเรียนรู้โดยเฉพาะการเสริมแรงทางบวก เสริมหรือต่อต้านพฤติกรรมทางเพศในช่วงต้นของการเรียนรู้ เด็กที่มีประสบการณ์ดีและมีความสุขกับคนใกล้ชิดเพศเดียวกัน อาจพัฒนาวิถีเพศแบบรักเพศเดียวกันได้ อย่างไรก็ดี นักทฤษฎีการเรียนรู้ยังไม่สามารถระบุได้ว่าการได้รับประสบการณ์แบบใดเป็นพิเศษที่นำไปสู่การมีวิถีเพศดังกล่าว (Miracle, Miracle, & Baumeister, 2003) ปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้เป็นข้อสันนิษฐานเชิงทฤษฎีของการมีวิถีเพศที่หลากหลายของบุคคล

ทฤษฎีทางจิตวิทยาวิเคราะห์วางสันนิษฐาน บทบาทของผู้ปกครอง พลวัตของครอบครัว และแรงขับทางเพศในวัยเด็กที่นำไปสู่พัฒนาการทางเพศ เช่นแบบแผนผู้ชายและผู้หญิง ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Freud's theory) ให้มุมมองเกี่ยวกับการเลี้ยงดูของพ่อแม่ว่าเป็นช่วงเวลาสำคัญ เด็กจะกลายเป็นคนรักต่างเพศหรือเพศเดียวกัน ตั้งแต่ขั้นปากถึงขั้นอวัยวะเพศ (oral to phallic stages) ในพัฒนาการปกติเด็กจะมีพัฒนาการเป็นคนรักต่างเพศ แต่เมื่อเด็กชายมีสัมพันธภาพหรือความใกล้ชิดกับพ่อในระดับน้อย แต่กลับมีสัมพันธภาพหรือความใกล้ชิดกับแม่ที่สูง เด็กชายจึงมีการแสดงออกเพศเป็นแบบแผนเด็กหญิง นอกจากนี้ในขั้นอวัยวะสืบพันธุ์ (genital stage) การที่บุคคลมีเพศสัมพันธ์ทางกายครั้งแรกกับบุคคลที่เป็นคนรักเพศเดียวกันที่มีอายุมากกว่า และระหว่างนั้นละเลยไม่ได้พัฒนาความสัมพันธ์รักต่างเพศกับบุคคลวัยเดียวกัน ก็อาจเป็นสาเหตุหนึ่ง ที่บุคคลนั้นกลายเป็นคนรักเพศเดียวกันได้ (Shagor, 2015)

ในเชิงจิตวิทยาคลินิก คู่มือการวินิจฉัยภาวะและความผิดปกติทางจิตตาม DSM-3 (American Psychiatric Association, 1980) ให้ความหมายอัตลักษณ์ทางเพศบกพร่อง (gender identity disorders) ว่าเป็นภาวะไม่เป็นปกติในช่วงพัฒนาการทางจิตที่พัฒนาการเพศ

(psycho-sexual disorder) โดยได้แบ่งภาวะความผิดปกติได้ 3 ชั้นตามช่วงวัย (gender identity disorder of childhood, transsexualism for adolescents) คือ ภาวะอัตลักษณ์ทางเพศบกพร่องในเด็ก ในวัยรุ่น และในวัยผู้ใหญ่ โดยทุกช่วงวัยสามารถวินิจฉัยเป็นความผิดปกติของอัตลักษณ์ทางเพศ (atypical gender identity disorder) แต่ในคู่มือ DSM-5 (American Psychiatric Association, 2013) ได้ปรับเปลี่ยนการวินิจฉัยเป็นเพียงภาวะไม่พึงพอใจทางเพศภาวะ (gender dysphoria) แต่ทั้งหมดข้างต้นวางข้อสันนิษฐานว่า มีลักษณะที่ไม่สอดคล้องกันระหว่างเพศที่ได้รับแต่กำเนิดและเพศภาวะ โดยอาจสัมพันธ์กับภาวะพัฒนาการไม่ปกติของเพศสรีระได้ (Zucker, 2015)

แนวความคิดเชิงสาเหตุข้างต้น ผู้วิจัยมีข้อสังเกตว่าสะท้อนจากมุมมองที่คับแคบยังตีตรากัดกับความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ เป็นความบกพร่องทางเพศสรีระบ้าง มีความผิดปกติทางปัจจัยชีวภาพบ้าง หรือสภาพแวดล้อมในวัยเยาว์บ้าง และเป็นปมสาเหตุที่จะได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นอาการหรือโรคทางจิตเวชได้ ในปัจจุบันการรักในเพศเดียวกันหรือต่างเพศและการเลือกแสดงออกทางตามอัตลักษณ์ทางเพศ พิจารณาได้ว่าเป็นรสนิยมส่วนตัวหรือความพอใจส่วนบุคคล ไม่ถือว่าเป็นความผิดปกติทางจิตใจ ตราบใดที่บุคคลผู้นั้นไม่เกิดปัญหาทางสุขภาพจิต อาทิ ซึมเศร้า เบื่อชีวิต วิตกกังวล คิดฆ่าตัวตาย เป็นต้น

ดังนั้นแนวความคิดเชิงสาเหตุของความหลากหลายทางเพศยังเป็นเพียงข้อสันนิษฐาน หาใช่ข้อยุติเชิงประจักษ์เป็นเพราะสาเหตุใด อีกทั้งแนวคิดเหล่านี้เป็นไปเพื่อแสดงถึงสาเหตุของรสนิยมทางเพศ มากกว่าที่จะเปิดเผยสภาพการณ์ของสังคมที่บรรทัดฐาน ความคาดหวังและความเท่าเทียมที่ไม่สมดุลกันของอัตลักษณ์ทางเพศ ที่แตกต่างจากมาตรฐานทางเพศของสังคม จึงเป็นประเด็นที่ผู้วิจัยสนใจศึกษาในเชิงลึก บริบท สภาพการณ์ และสิ่งแวดล้อมในมหาวิทยาลัยที่ทำให้เกิดการแบ่งแยก ตีตราและสร้างความเครียดชนกลุ่มน้อย ผู้วิจัยจึงได้ทบทวนทฤษฎีความเครียดชนกลุ่มน้อยเป็นลำดับต่อไปดังนี้

ทฤษฎีความเครียดชนกลุ่มน้อย

ทฤษฎีความเครียดชนกลุ่มน้อยของเมเยอร์ (Ilan H. Meyer, 1995, 2003; Ilan H. Meyer & Dean, 1998; Ilan H Meyer & Frost, 2013) เป็นสมมติฐานการทำงานแรกในการวิจัยนี้ ความเครียดชนกลุ่มน้อยเป็นแนวคิดดั้งเดิม ที่เมเยอร์ศึกษาถึงความเครียดเจาะจง พบมากในความหลากหลายทางเพศ เมเยอร์พัฒนาทฤษฎีความเครียดชนกลุ่มน้อย จากข้อสันนิษฐานของกลุ่มความหลากหลายทางเพศเพราะ 1) รูปแบบเฉพาะ ที่พบในบางกลุ่มที่เป็นกลุ่มย่อยของบรรทัด

ฐานสังคมใหญ่ 2) ความเรื้อรัง สัมพันธ์กับเหตุการณ์ที่พบบ่อยในชีวิตประจำวันและคงทนอยู่ได้ เป็นช่วงระยะเวลาต่อเนื่อง และ 3) ความเกี่ยวข้องกับสังคม เนื่องจากเป็นผลกระทบจากการได้รับ ตราบาปทางสังคม แนวคิดนี้ก็สามารถหมายความขยายผลไปยังชนกลุ่มน้อยอื่น ๆ เช่น ชชาติพันธุ์ เศรษฐฐานะ ได้อีกเช่นกัน

เมเยอร์อธิบายแบบจำลอง ตั้งต้นด้วยสาเหตุของความเครียด เกิดจากปัจจัยภายนอกที่ เกี่ยวกับคุณลักษณะทางสังคมประกอบด้วย สถานการณ์ สิ่งแวดล้อม โดยสิ่งแวดล้อม เหตุการณ์ ทางสังคมนรูปแบบต่าง ๆ ที่บุคคลต้องเผชิญในชีวิตประจำวันไม่ว่าจะเป็นปัญหาสังคม การเมือง เศรษฐกิจ ครอบครัว สัมพันธภาพ การเจ็บป่วย การจ้างงาน โรคภัยพิบัติ หรืออุบัติเหตุ สามารถพบ ได้บ่อยและสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน บริบท สถานการณ์ทางสังคมที่กล่าวมาเป็นสิ่งที่นักศึกษา ทุกเพศทั่วไปต่างพบเจอ ผู้วิจัยไม่ได้มุ่งเน้นศึกษาประเด็นความเครียดดังกล่าวในบริบทนิพนธ์นี้

ผู้วิจัยมุ่งศึกษาประเด็นที่เมเยอร์จำลองความเครียด เป็นรูปแบบเฉพาะในชนกลุ่มน้อย เพศและเพศภาวะ เกิดจากสถานะและอัตลักษณ์ทางเพศของนักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มี สำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคม ความแตกต่างนอกกรอบเพศของสังคมสร้าง อคติกดทับ ด้วยระบบสองเพศชายหญิงเป็นใหญ่ สร้างการรับรู้ถึงความไม่สอดคล้อง เป็นความ ขัดแย้งและเป็นต้นเหตุทางสังคม เป็นความเครียดต่อเนื่องหลายรูปแบบ เกิดขึ้นจากการใช้ชีวิต ตามเพศวิถีและเพศภาวะ สร้างความทุกข์ยากลำบาก ส่งผลต่อสุขภาพจิต

แบบจำลองของเมเยอร์สามารถแบ่งภาวะเครียดชนกลุ่มน้อยได้เป็น 4 รูปแบบคือ 1) การ รู้สึกถูกคุกคามโดยตรง (perceived harassment) 2) การคาดหวังตนเองจะถูกปฏิเสธ (expectation of rejection) 3) การปิดบังตนเอง (concealment) และ 4) การเกลียดกลัวการรัก เพศเดียวกันและการข้ามเพศในตนเอง (internalized homo and transphobia) โดยแต่ละรูปแบบ มีลักษณะความเครียดดังนี้

การรู้สึกถูกคุกคามโดยตรง

การรู้สึกถูกคุกคามโดยตรง หมายถึงความเครียดจำเพาะที่เกิดต่อบุคคลหลากหลาย ทางเพศและเพศภาวะ หลังประสบพฤติกรรม เหตุการณ์หรือมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม ทำให้เกิดการ ตัดสินตีตราจากเพศภาวะและเพศวิถีที่แตกต่างจากมาตรฐานทางสังคม กรอบความเชื่อในรักต่าง เพศและครอบครัวสร้างจากคู่ชายหญิงของสังคม ทำให้ชนกลุ่มน้อยเพศรับรู้ถึงความไม่เป็นมิตร (Holman, 2018) โดยปกติบุคคลหลากหลายทางเพศแสดงออกเพศภาวะด้วยการปรับเปลี่ยน รูปลักษณะที่ตรงข้ามกับเพศที่ได้รับแต่กำเนิด อัตลักษณ์ทางเพศที่เกิดขึ้นจึงเป็นสถานะที่ขัดกับ

มาตรฐานนี้และทำให้สังคมพิจารณาว่ามีความแปลกแยกเนื่องจากคุณลักษณะเพศไม่เป็นไปตาม
 ครอบครองที่ยอมรับ (characteristics of sexual minority)

สังคมมองเห็นความแตกต่างนี้นำไปสู่การเลือกปฏิบัติ การกีดกัน การคุกคามด้วย
 ความรุนแรง เหล่านี้กลายเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดต่อการถูกคุกคามได้โดยตรง ไม่ว่าจะ
 เป็นการคุกคามด้วยวาจา เช่น การล้อเลียน การเหยียดหยาม หรือการคุกคามทางร่างกาย เช่น
 การทำร้ายร่างกาย การล่วงละเมิดทางเพศ เป็นต้น ซึ่งนำไปสู่การต้องปกปิดเพศภาวะหรือเพศวิถี
 การถูกเกลียดชังด้วยเพศภาวะและเพศวิถีที่แตกต่างจากสังคมนำไปสู่การเกิดปัญหาสุขภาพจิตได้

ความเครียดเกิดขึ้นเป็นไปอย่างต่อเนื่องและโดยตรงต่อชนกลุ่มน้อยทางเพศและเพศ
 ภาวะ เกิดพร้อมกับการเบียดขับ (marginalization) การตีตรา (stigmatization) การตกเป็นเหยื่อ
 ถูกคุกคาม (victimization of harassment) การกีดกัน (discrimination) อคติทางสังคม
 (prejudice event) ระดับความเครียดไม่ได้ขึ้นกับการรับทราบของบุคคล แต่ขึ้นอยู่กับความรุนแรง
 ของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (Operario & Fiske, 2001) เช่น คนข้ามเพศหญิงได้ถูกรังแกและถูกทำร้าย
 เพราะปรับแต่งรูปลักษณ์สู่เพศภาวะทางใจ เห็นได้ว่าบุคคลได้รับผลกระทบโดยตรงจากเหตุการณ์
 อคติทางสังคมโดยการถูกล้อเลียนทางวาจา ดังนั้นอคติทางสังคมจึงเป็นสาเหตุสำคัญของ
 ความเครียดในคนกลุ่มน้อย

การศึกษาด้วยแบบสำรวจออนไลน์ของโกลด์เบิร์ก คูวาลังกา และดิกกี (Goldberg,
 Kuvallanka, & dickey, 2019) มีผู้ตอบแบบสอบถามเป็นนักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึก
 ทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคม ระดับบัณฑิตศึกษาจำนวนเก้าสิบเอ็ดคน เพื่อ
 สัมภาษณ์ความเข้าใจกับมุมมองความหลากหลายทางเพศภาวะในระดับอุดมศึกษา และพบว่าส่วน
 ใหญ่มีอาการวิตกกังวล เกี่ยวกับความปลอดภัยทางร่างกาย มีความรู้สึกถูกคุกคามส่งผลกระทบ
 ต่อการแสดงออกเพศบนพื้นที่มหาวิทยาลัย ต้องให้แสดงออกถึงความเป็นผู้ชายหรือผู้หญิง
 มากกว่าที่พวกเขาต้องการ เพื่อหลีกเลี่ยงการถูกเลือกปฏิบัติ

การคาดหวังตนเองจะถูกปฏิเสธ

การคาดหวังตนเองจะถูกปฏิเสธเป็นความกลัว ความระแวงว่าจะได้รับอคติหรือการ
 ต่อต้านเมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ความคิดว่าถูกปฏิเสธเกิดจากตรรกะที่สังคมมอบให้ ทำให้
 ต้องพยายามป้องกันตนเองจากผู้ที่เกี่ยวข้องในชีวิตประจำวัน (Park, 2019) เช่น จำกัดการ
 เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม หรือคบหาสมาคมกับผู้อื่นแบบผิวเผิน เนื่องจากมีความหวาดกลัวใน
 การใช้ชีวิตตามอัตลักษณ์ทางเพศ การรับรู้ถึงตรรกะที่สังคมมีต่อตนเองในระดับสูงเท่าใด เพิ่ม
 ความระมัดระวังมากขึ้นเท่านั้น การรับรู้เพศภาวะของตนเอง (self-gender) กับเพศภาวะที่ผู้อื่น

รับรู้ (others gender perceptions) ที่สังคมคาดหวังให้เป็นเพศที่ได้รับแต่กำเนิด ทำให้มีความรู้สึกที่ไม่เชื่อมั่นต่อการแสดงออกเพศภาวะ เป็นความตึงเครียดเกิดปัญหาด้านสุขภาพจิต และจิตสังคมตามมา (Frost, Lehavot, & Meyer, 2015)

การศึกษาความเครียดของการคาดว่าตนเองจะถูกปฏิเสธของรูทและคนอื่นๆ (Rood et al., 2016) ประเด็นการถูกปฏิเสธมีสี่รูปแบบคือ 1) สถานที่ถูกปฏิเสธ 2) ความคิดและความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับการคาดว่าตนเองจะถูกปฏิเสธ 3) กลยุทธ์ในการจัดการความคาดว่าตนเองจะถูกปฏิเสธ และ 4) การซ้อนทับกันของอัตลักษณ์อื่นเช่น ชาติพันธุ์ ซ้อนรวมเข้ากับการคาดว่าตนเองจะถูกปฏิเสธ ข้อค้นพบชี้ให้เห็นถึง การคาดว่าตนเองจะถูกปฏิเสธเป็นแรงกดดันทางใจ เกิดขึ้นได้บ่อยชัดเจนสำหรับบุคคลหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ การคาดว่าตนเองจะถูกปฏิเสธเชื่อมโยงกับความหวาดกลัว ความวิตกกังวล การหลีกเลี่ยงสถานที่ และสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการถูกคุกคามในอนาคต

การปิดบังตนเอง

การปิดบังตนเองคือการพยายามปกปิดอัตลักษณ์ทางเพศภาวะ โดยการไม่แสดงออกว่ามีความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ เนื่องจากรับรู้ว่าเป็นสิ่งที่สังคมไม่ยอมรับจัดเป็นกลไกป้องกันตนเอง (coping mechanism) เพื่อหลีกเลี่ยงการได้รับตราบาป ลดความกังวล และทำให้กลมกลืนกับสิ่งแวดล้อมส่วนใหญ่ จึงปิดบังอัตลักษณ์ด้วยการแสดงกิริยาท่าทาง คำพูด หรือพยายามแต่งกายให้สอดคล้องกับเพศที่ได้รับแต่กำเนิด แต่กลับขัดแย้งกับเพศภาวะในจิตใจของตน การต้องปกปิดตัวตนทำให้เกิดความเครียด ส่งผลลบต่อสุขภาพจิต เพราะเป็นการเผชิญปัญหาแบบเก็บกด (Goldbach, Tanner-Smith, Bagwell, & Dunlap, 2013) และเพิ่มอุปสรรคในการเข้าถึงแหล่งสนับสนุนทางสังคม เช่น ชาติเพื่อนที่เข้าใจ กลุ่ม ชุมชน หรือองค์การช่วยเหลือ

ผลการสัมภาษณ์เชิงลึกของกลุ่มบุคคลหลากหลายทางเพศว่ามีประสบการณ์การปกปิดตัวตนอย่างไร ไบรอัน รูทและคนอื่นๆ (Brian A Rood et al., 2017) พบว่ามีการปกปิดตัวซ่อนปิดบังเพศภาวะในบริบททางสังคม เป็นการหลีกเลี่ยงการถูกตีตราและตกเป็นเหยื่อ ผลเสียที่ตามมาคือการปกปิดตัวตนนั้น ส่งผลกระทบต่อความรู้สึกทุกซึ่ในใจ เพราะหลีกเลี่ยงการรับรู้เพศภาวะของตนเอง การปกปิดตัวตนตามบริบทของสังคมมากหรือน้อย สัมพันธ์กับการยอมรับของสังคม การปกปิดตัวตนสามารถยืนยันหรือปฏิเสธต่อทั้งเพศที่ได้รับแต่กำเนิดและเพศภาวะทางใจ

การเกลียดกลัวการรักเพศเดียวกันและการข้ามเพศในตนเอง

บุคคลหลากหลายทางเพศและเพศภาวะนำเสนอตัวตน การแสดงออกทางเพศเพื่อคงสมดุลระหว่างเพศภาวะในใจของตนกับเพศที่ได้รับแต่กำเนิด เพื่อให้สอดคล้องกับสิ่งที่สังคมคาดหวัง (Michaels, Parent, & Torrey, 2015) การเกลียดตนเองเพราะเป็นคนข้ามเพศคือผลของ

กระบวนการเปิดเผยตัวตนสู่สังคมที่ไม่สำเร็จ (coming out process) เพื่อนารู้สึกต่อต้าน สมาชิกในครอบครัวไม่ยินยอมต่อการเปิดเผยตัวตนนี้ จึงรู้สึกโกรธเคืองและชิงชังตนเองที่เกิดมามีอัตลักษณ์ทางเพศที่สังคมไม่ให้การยอมรับ ทศนคติถูกปฏิเสธจากสังคมนำไปสู่การด้อยค่า ลดทอนความนับถือตน (Ilan H. Meyer & Dean, 1998) นำไปสู่การเกลียดกลัวเพศภาวะในตนเอง

มีการสัมภาษณ์ประสบการณ์การไม่ยอมรับจากสังคม เนื่องจากอัตลักษณ์ทางเพศ และกระบวนการตอบสนองในใจของ รูด โรซเนอร์ และคนอื่น ๆ (Brian A. Rood, Sari L. Reisner, et al., 2017) สรุปได้ห้ารูปแบบที่เกิดขึ้นคือ 1) อัตลักษณ์ทางเพศหลากหลายถูกพิจารณาเป็นลบจากสังคม 2) ข้อความแง่ลบต่อความหลากหลายทางเพศ มีต้นกำเนิดจากสื่อสาธารณะหรือศาสนา 3) บุคคลหลากหลายทางเพศและเพศภาวะพบความทุกข์เชิงอารมณ์ 4) ความรู้สึกเชิงลบในตนเอง เป็นผลสะท้อนต่อเนื่องจากข้อความทางสังคม และ 5) บุคคลหลากหลายทางเพศและเพศภาวะสร้างการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการ เพื่อรับมือต่อข้อความลบ

ทฤษฎีความเครียดชนกลุ่มน้อยสรุปผลลัพธ์ทางสุขภาวะว่าเป็นภาวะสุดท้ายของสุขภาพจิตที่เกิดขึ้นหลังจากการที่บุคคลหลากหลายทางเพศมีปฏิสัมพันธ์กับสังคม สร้างผลกระทบทางจิตใจ จากการได้รับตราบาปที่สังคมกดทับ ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นอาจเป็นไปได้ทั้งในทางลบและอาจเป็นไปได้ในทางบวก ดังนั้นความเครียดที่เกิดขึ้นจึงอาจมีทั้งประโยชน์และโทษต่อสุขภาพของบุคคลนั้น ๆ

ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นอาจเป็นไปได้ทั้งในทางลบ เช่น ทำให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพจิตไม่ว่าจะเป็นความเครียด มีอาการซึมเศร้าหรืออยากฆ่าตัวตาย ทำให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพกายและจิตสังคม ทั้งการนอนไม่หลับ มีอาการปวดศีรษะ เพิ่มอัตราการใช้สารเสพติด รู้สึกไม่ปลอดภัย สูญเสียสัมพันธภาพและกลัวการเข้าสังคม ส่วนผลลัพธ์ทางสุขภาพที่เกิดขึ้นอาจเป็นไปได้ในทางบวกได้เช่นกัน เพราะเป็นการช่วยสร้างอัตลักษณ์ทางเพศที่เข้มแข็งและเป็นเกราะป้องกันการถูกคุกคาม ทำให้บุคคลเหล่านี้มีการปรับตัวได้ดี มีความพึงพอใจในสัมพันธภาพ ความพึงพอใจในเพศสัมพันธ์ และเป็นการเปิดโอกาสในการเข้าถึงแหล่งสนับสนุนทางสังคมเพิ่มขึ้น ความเครียดชนกลุ่มน้อยที่เกิดขึ้นจึงมีทั้งประโยชน์และโทษต่อภาวะสุขภาพจิต

กล่าวได้ว่าทฤษฎีความเครียดชนกลุ่มน้อยสามารถอธิบายกลไกการเกิดภาวะความเครียดที่มีผลต่อภาวะสุขภาพจิตในชนกลุ่มน้อยทางเพศและเพศภาวะ โดยสาเหตุความเครียดตามแบบจำลองเริ่มต้นจากปัจจัยภายในและภายนอก เกี่ยวกับคุณลักษณะพื้นฐานที่ต่างชักนำให้เกิดความเครียดที่แตกต่างกัน ไล่ระดับตั้งแต่ความเครียดทั่วไปจนถึงผลลัพธ์ทางสุข

ภาวะทางจิต เป็นที่น่าสังเกตว่าสาเหตุและประเภทของความเครียด ต่างมีความเกี่ยวเนื่องและเชื่อมโยงกันไปมา ปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งสามารถกระตุ้นให้เกิดปัจจัยอื่น ๆ ตามมาได้

ด้วยอัตลักษณ์ทางเพศที่หลากหลายต่างจากระบบเพศตรงกับสังคม สังคมจึงตีตราความแตกต่าง ส่งผลให้เกิดการถูกเลือกปฏิบัติ จึงเป็นส่วนสำคัญของการเกิดปัญหาสุขภาพจิต การพัฒนาการวิจัยที่ประยุกต์ทฤษฎีความเครียดชนกลุ่มน้อย สามารถใช้อำนาจนักวิชาการในการอธิบายบริบท สภาพการณ์ของการเกิดความเครียดที่มีรูปแบบเฉพาะเจาะจง และครอบคลุมปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อผลลัพธ์ทางสุขภาพจิต

ความเครียดชนกลุ่มน้อยในปริญญานิพนธ์นี้จึงหมายถึงความถึง บริบท สภาพการณ์ สิ่งแวดล้อมในมหาวิทยาลัย จากกรอบความเชื่อสองเพศของสังคมชายหญิง ทำให้เกิดความเครียดชนกลุ่มน้อยของนักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนักทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคม ความเครียดชนกลุ่มน้อยมี 4 รูปแบบคือ 1) การรู้สึกถูกคุกคาม 2) การคาดหวังจะถูกปฏิเสธ 3) การปิดบังตนเอง 4) การเกลียดกลัวการรักร่วมเพศด้วยกันและการข้ามเพศในตนเอง

ความเครียดชนกลุ่มน้อยทั้งสี่รูปแบบจึงเป็นกรอบคำถามการวิจัยข้อแรก เพื่อให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้แสดงความรู้สึกพร้อมทั้งบรรยายสิ่งที่เกิดขึ้นต่อประสบการณ์ความเครียดดังกล่าว สามารถสืบค้นการบีบคั้น กดทับของสังคมที่มีต่อนักศึกษาที่มีความหลากหลายของเพศภาวะได้อย่างลึกซึ้ง ผลการศึกษาจึงสามารถใช้เป็นแนวทางสำหรับการพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพจิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตามความเครียดที่เกิดขึ้นจะมีอิทธิพลต่อภาวะสุขภาพจิตในทิศทางหรือรุนแรงระดับใด ย่อมขึ้นอยู่กับปัจจัยป้องกัน สมมุติฐานการทำงานข้อต่อมาคือการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการท่ามกลางความเครียดชนกลุ่มน้อย การฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการในการวิจัยเป็นการพิจารณาเชิงกระบวนการ ผู้วิจัยได้ทบทวนการแนวความคิดการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการเป็นดังนี้

แนวความคิดการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการ

นักจิตวิทยาหลายสาขาสนใจการฟื้นฟูพลังใจ หลายทศวรรษที่ผ่านมาได้ศึกษาการฟื้นฟูพลังใจโดยแบ่งเป็นสามลักษณะ ลักษณะแรกนักวิจัยได้สำรวจเป็น 1) การฟื้นฟูพลังใจเชิงนิสัย (resilience trait) นิสัยที่ทำให้ผู้คนสามารถเอาชนะความเครียดทุกข์ยากได้ บางคนคลอาจมีพื้นฐานธรรมชาติบางอย่างที่ติดตัว เป็นปัจจัยการฟื้นฟูพลังใจที่เพิ่มความสามารถรับมือให้เหมาะสมขึ้น เช่น บุคคลที่มองโลกในแง่ดีได้ง่าย มีความสามารถทางปัญญาเอาชนะปัญหา หรือความสามารถเชิงอารมณ์เมื่อเผชิญหน้าความเครียด (Nes & Segerstrom, 2006)

ลักษณะที่สองนักวิจัยตรวจสอบ 2) การฟื้นพลังใจเชิงกระบวนการ (resilience process) กระบวนการที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม การจัดการความเครียดและการเผชิญปัญหา พบได้ว่าปัจจัยการฟื้นพลังใจเป็นกระบวนการ เป็นพลวัตอุบัติขึ้นจากความเครียดทางกาย อารมณ์ และจิตใจ กระตุ้นสร้าง (Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000) โดยประกอบสร้างการฟื้นพลังใจจากภายในตนและภายนอกตนเอง เพื่อพัฒนาให้ตนเองก้าวข้ามวิกฤติในชีวิตได้ เช่น กระบวนการที่บุคคลจัดการความเครียด กระบวนการที่บุคคลได้รับการสนับสนุนทางสังคม เป็นต้น

ลักษณะที่สามเป็นการศึกษา 3) การฟื้นพลังใจเชิงผลลัพธ์ (resilience outcome) ระยะเวลาพิจารณาปัจจัยการฟื้นพลังใจว่าเป็นผลลัพธ์ สามารถพิสูจน์ได้ด้วยหลักฐานที่เกิดหลังเหตุการณ์ความทุกข์ลำบาก ไม่ว่าจะเป็นผลสุขภาพทางจิตที่ดีเป็นปกติ ปราศจากความผิดปกติหรืออาการทางจิตเวช การมีสัมพันธภาพรอบข้างในสังคมได้เป็นปกติสุข เป็นต้น การปรากฏตัวของการทำหน้าที่ของจิตเชิงบวกอย่างปกติคือผลสะท้อนการฟื้นพลังใจหลังเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ (Rutter, 2006)

การฟื้นพลังใจในการวิจัยนี้จะมุ่งศึกษาการฟื้นพลังใจลักษณะที่สอง เป็นกระบวนการอุบัติขึ้นระหว่างหรือหลังจากภาวะวิกฤติความเครียดชนกลุ่มน้อย การอุบัติขึ้นของพลังใจเป็นขั้นตอนการจัดกระทำคั่นกลางไกล่เกลี่ย ให้ความเครียดบรรเทาอย่างง่าย ภาษาไทยมีการกำหนดคำที่หลากหลายของความสามารถฝ่าวิกฤตินี้ เช่น การกลับคืนสู่สภาพเดิม ความสามารถในการฟื้นฟูทางใจ การฟื้นพลังใจ ความหย่อนทางอารมณ์ ความยืดหยุ่นทางใจ เป็นต้น ในขณะที่กรมสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต, 2551) นิยามความหมายเป็นสามารถฟื้นตัวจากภาวะวิกฤติ เป็นกระบวนการฟื้นตัว เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ยากลำบากหรือวิกฤติได้สำเร็จ แสดงให้เห็นถึงการเอาชนะปัญหาและอุปสรรคของชีวิต ด้วยพลังจิตที่ดีที่เข้มแข็ง อีกนัยหนึ่งการฟื้นพลังใจเป็นคุณลักษณะของจิตประเภทหนึ่งที่ช่วยให้รับมือกับปัญหาที่รุนแรงหรือภาวะวิกฤติในชีวิต

อีกทั้งมุมมองของกรมสุขภาพจิต ภาวะวิกฤติหมายถึงสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและส่งผลกระทบต่อความสมดุลทางอารมณ์และจิตใจ ทำให้เกิดความว้าวุ่นใจสับสนและความผิดปกติที่ไม่สามารถใช้วิธีคิด และการปฏิบัติที่เคยใช้ได้ในการปกติมาจัดการได้ หากพิจารณาความหมายตามนัยนี้ ภาวะวิกฤติของแต่ละคนอาจมีความรุนแรงหรือผลกระทบที่ไม่เท่ากัน อย่างไรก็ตามไม่ว่าปัญหาภาวะวิกฤติของแต่ละคนจะเป็นอย่างไรแต่หากเกิดกับบุคคลใดแล้ว ย่อมส่งผลให้เกิดความเครียดที่รุนแรง การคิดทำร้ายตนเองหรือเกิดบาดแผลทางใจที่เรื้อรังทำให้อารมณ์และบุคลิกภาพผิดปกติจนอาจถึงขั้นป่วยทางจิตเวชได้ (กรมสุขภาพจิต, 2551)

ในการวิจัยนี้ กรณีศึกษาได้ถูกสอบถามเชิงลึกเกี่ยวกับกลไกหรือวิธีการจัดการของบุคคล ไม่ว่าจะเป็นปรับเปลี่ยนวิธีคิด ทศนคติ การกระทำ พฤติกรรม หรือสัมพันธภาพจากสังคมอย่างสร้างสรรค์ที่ส่งเสริม เกื้อหนุน และเอื้อเพื่อให้มีกำลังใจฝ่าฟันผ่านความยากลำบากในวิกฤติของความเครียดชนกลุ่มน้อยในสถานะนักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคม โดยผู้วิจัยได้ค้นคว้าการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการ สามารถแบ่งได้เป็น 2 รูปแบบด้วยกระบวนการในตนและนอกตนดังนี้

การฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการในตน

กลไกการฟื้นฟูพลังใจภายในตนเป็นการสร้างหรือคืนสู่สภาวะทางจิตที่ดี เป็นทำหน้าที่ของใจอย่างเป็นลำดับด้วยวิธีการเชิงบวก เป็นพัฒนาการของจิตใจเชิงสร้างสรรค์ เอื้อให้เกิดการปรับเปลี่ยนมุมมองและทัศนคติสู่ทางที่ดี พร้อมรับมือกับภาวะวิกฤติที่กำลังเผชิญอยู่ได้อย่างไม่หวั่นไหว การฟื้นฟูพลังใจนี้เกี่ยวข้องกับการจัดการความคิด อารมณ์และการกระทำของตนเอง ส่งเสริมสุขภาพจิตให้สามารถปรับตัว ฟื้นตัวจากความเครียด และกลับสู่สภาวะสุขภาพจิตที่ดีโดยใช้ทรัพยากรภายในตน ตามความหมายของกรอทเบิร์ก (Grotberg, 2007) การฟื้นฟูพลังใจกำหนดเป็นกระบวนการในตน ผ่านจัดสรรทรัพยากรผ่านสามสิ่งในตนเองคือ

1. สิ่งที่ฉันสามารถ (I can) คือความสามารถภายในของบุคคลในการเผชิญปัญหา ทั้งทักษะการสื่อสาร การแก้ปัญหาเชิงตรรกะ การรับทราบอารมณ์สภาวะจิตใจของตนเองและผู้อื่น และสามารถจัดการกับอารมณ์และสิ่งกระตุ้นต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้

2. สิ่งที่ฉันมี (I have) คือการมีบุคคลหรือแหล่งสนับสนุนทางสังคมที่ส่งเสริมให้เกิดการฟื้นฟูพลังใจ โดยการได้รับความรู้สึกมั่นคง รู้สึกปลอดภัยซึ่งสำคัญต่อการเสริมกลไกการฟื้นฟูพลังใจ การมีบุคคลซึ่งไว้วางใจและรัก บุคคลแบบอย่างซึ่งแสดงให้เห็นในสิ่งที่ถูกต้อง บุคคลสนับสนุนให้มีอิสระในการใช้ชีวิต มีบุคคลช่วยในยามเจ็บป่วย เมื่ออยู่ในอันตราย

3. สิ่งที่ฉันเป็น (I am) คือการมีความรู้สึก ทศนคติ ความเชื่อมั่นภายในตนเอง ฉันรับรู้ว่าตนเองสำคัญ ฉันพึงทราบว่าตนเองเป็นที่ชื่นชอบ เป็นที่รักของคนอื่น และเชื่อมั่นในขีดความสามารถของตนเองที่จะนำไปสู่ความสำเร็จได้

เมื่อพิจารณาการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการในตน ด้วยรูปแบบการพัฒนาเยาวชนเชิงบวกด้วยวงกลมแห่งความกล้าหาญ (The circle of Courage Model) เบรนต์โรโตร บรอเคนเลก และแวน บอร์เกอร์นสรุปความสำคัญสี่ประการของวงกลมแห่งความกล้าหาญ (Brendtro et al., 2013) เป็นรูปแบบโมเดลช่วยสร้าง พัฒนาเยาวชนให้มีลำดับการเติบโต งอกงาม เป็นพัฒนาการเชิงบวกด้วยหลักการทั้งสี่ (Brendtro et al., 2013) ได้แก่

1. การเป็นตัวเองอย่างอิสระ (independence) เป็นสมดุลระหว่างอำนาจของสังคมที่กดดันและความเป็นเสรีในตนเอง ภายใต้ความรับผิดชอบซึ่งมาพร้อมกับการเติบโตขึ้นตามลำดับช่วงวัย บุคคลสามารถรับรู้ถึงแรงปรารถนา ความต้องการอิสระ แต่จำเป็นที่จะต้องเรียนรู้ถึงกรอบความรับผิดชอบที่ตามมา

2. การเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (belonging) บุคคลมีความต้องการทางชีวภาพที่ต้องการการตอบสนองจากอีกบุคคล ตั้งแต่ทารกที่เอียงคอและเลียนแบบทางต้นเสียงในพัฒนาการลำดับต้น การน้อมรับเรียนรู้วัฒนธรรมของกลุ่มที่ต่างเพื่อเข้าสังคมได้กลมกลืนในวัยผู้ใหญ่

3. การมีความสามารถ (mastery) บุคคลย่อมต้องเผชิญปัญหาทางด้านร่างกาย อารมณ์และสังคม แต่มีการแก้ปัญหากระทั่งเชี่ยวชาญ พร้อมทั้งมีเรียนรู้พร้อมขีดความสามารถ ทำให้พร้อมต่อสู้เผชิญในการดำเนินชีวิตอย่างไม่ย่อท้อ และสามารถเผชิญใช้ชีวิตอย่างมีความหวังได้อีก

4. ความโอบอ้อมอารี (generosity) ความเห็นใจผู้อื่นหรือการช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อทำได้ เป็นความปรารถนาดี เห็นคุณค่าผู้อื่น ก่อให้เกิดความรู้สึกพึงพอใจและเป็นส่วนหนึ่งร่วมกัน และกัน ช่วยลดความเครียดที่มาจากกลุ่มในทางอ้อม

ผู้วิจัยได้ทบทวนแล้วยังพบอีกว่า อีกทั้งการทำหน้าที่ของจิตใจอย่างสร้างสรรค์ เป็นทักษะขั้นตอน ผูกพันด้านการปรับความคิดของ พัฒนาความสามารถในตน เช่น การรับรู้ความสามารถในตนเองของแบนดูรา (Bandura, 1977) หรือ ความทรหดทางใจ หรือ grit (Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, 2007) หรือแม้แต่ทักษะการต่อรอง การฝึกลดความตึงเครียดก็ถือว่าการปรับทัศนคติหรือฝึกทักษะ ให้เกิดการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการในตนได้ด้วยเช่นกัน

การสำรวจทางอินเทอร์เน็ตจากบุคคล TGNC 324 คน จัดทำโดยแวน เดน บริงค์และคนอื่น ๆ (van den Brink et al., 2019) ผลวิเคราะห์แสดงถึงสหสัมพันธ์เชิงบวก ของการแสดงออกทางเพศและความภาคภูมิใจในอัตลักษณ์ทางเพศ การแสดงออกทางเพศเสริมสร้างความภูมิใจเพิ่มการยอมรับอัตลักษณ์ทางเพศของบุคคล เป็นรูปแบบหนึ่งการเห็นคุณค่าในตนเอง เหล่านี้บ่งบอกว่าการข้ามเพศที่สอดคล้องกับเพศภาวะในใจ เป็นหนึ่งปัจจัยสำคัญไว้เพิ่มความนับถือตนเอง

ปริญญาณิพนธ์ฉบับนี้จึงมุ่งเน้นศึกษาการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการ ผ่านทรัพยากรในตน ด้วยแนวคิดของกรอทเบิร์ก การจัดสรรทรัพยากรสามสิ่งในตนเอง และรูปแบบการพัฒนาเยาวชนเชิงบวกด้วยวงกลมแห่งความกล้าหาญ การฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการในตนเป็นการคืนสู่

สุขภาวะจิตที่ดี หากแต่ว่าถูกศึกษาจำกัดอยู่ในตัวบุคคล จึงทำให้นักวิจัยได้ศึกษาการฟื้นฟูพลังใจ เชื่อมโยงปัจจัยทางสังคม พัฒนาแนวความคิดการฟื้นฟูพลังใจในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา เน้น ความสำคัญของการฟื้นฟูพลังใจนอกตน การเป็นส่วนหนึ่งกับสังคม ผู้วิจัยจึงทบทวนการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการที่ตั้งอยู่บนปัจจัยทางสังคมเครือข่ายความสัมพันธ์ทางสังคม ครอบครัว เพื่อน โรงเรียนและชุมชน ในอันดับถัดไป

การฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการนอกตน

การสนับสนุนจากสังคมมีหลายองค์ประกอบและได้รับการศึกษาหลายมิติ ทั้งการทำหน้าที่สนับสนุน องค์ประกอบด้านโครงสร้างสังคม การได้รับแหล่งสนับสนุนทางสังคมแสดงถึงความสำคัญของสมาชิกและบุคคลในชุมชน มีการติดต่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยแต่ละองค์ประกอบมีความสัมพันธ์ส่งผล เสริมสร้างกันอย่างเป็นระบบ ปริญญาพันธ์นี้มุ่งเน้นศึกษามิติของความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ คำนี้ถึงบริบทสังคมหลายระดับ ที่เน้นการเสริมสร้างสนับสนุน ช่วยเหลือ ดูแลกลุ่มชุมชนความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะในมหาวิทยาลัย คาโปบิอันโก (Capobianco, 2020) ได้ศึกษาหลักการรวมกลุ่มปฏิบัติอย่างเท่าเทียม (inclusive practice) เป็นองค์ความรู้และแนวปฏิบัติสู่การเปลี่ยนแปลงเชิงระบบที่ดี ต่อชุมชนความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ หลักการรวมกลุ่มปฏิบัติอย่างเท่าเทียมเป็นหลักการพิจารณา ที่ศึกษาผ่านมุมมองทฤษฎีควีเรียร์ (queer theory) เน้นย้ำพลังมีส่วนร่วมของระบบสังคมส่วนบุคคล และพิจารณาองค์ประกอบเชิงโครงสร้างสังคมสำคัญ 3 ระดับคือ

1. ระดับจุลภาค พลังใกล้ชิด (microlevel, power of the individual) เป็นระดับการสนับสนุนผ่านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลใกล้ชิด ช่วยเหลือผ่อนคลายอารมณ์หลังเหตุการณ์ กีดกัน เกิดการเสริมสร้างความปลอดภัย ป้องกันอันตรายหากมีการคุกคาม อีกทั้งช่วยยืนยันอัตลักษณ์ทางเพศ ด้วยการใช้อำนาจรพนามเพศเหมาะสมกับเพศภาวะ บุคคลให้การสนับสนุนระดับจุลภาคมีเพียงบางคนเท่านั้นที่ทำได้ เช่น สามี ภรรยา เพื่อน กลุ่มเพื่อนสนิท หรืออาจารย์ที่ปรึกษา ครูผู้สอนที่ไว้วางใจได้

ข้อค้นพบจากเยาวชนหลากหลายทางเพศและเพศภาวะในประเทศอิสราเอลที่ศึกษาโดยชิโล แอนเทบิ และมอร์ (Shilo, Antebi, & Mor, 2014) เน้นย้ำแรงสนับสนุนจากครอบครัวเป็นส่วนสำคัญของสุขภาวะทางจิตที่ดี เป็นปัจจัยป้องกันความเครียดภายในใจ นอกเหนือจากแรงสนับสนุนจากครอบครัวแล้ว การมีคู่ครองที่มั่นคงก็เป็นปัจจัยป้องกันการมีสุขภาพจิตเชิงลบได้ การส่งเสริมการฟื้นฟูพลังใจจากครอบครัวสามารถเป็นตัวส่งเสริมทั้งระบบ

หลายระดับของสุขภาพที่ดีในระยะยาว ผ่านความต่อเนื่องของช่วงอายุของกลุ่มบุคคลหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ

2. ระดับกลาง พลังองค์การ ชุมชน (meso level, institutional characteristics) เป็นระดับการสนับสนุนผ่านชุมชน องค์การ กลุ่มชุมชนมีสมรรถนะ ทักษะ และการปฏิบัติที่ดีต่อบุคคลหลากหลายทางเพศและเพศภาวะอย่างเหมาะสม มหาวิทยาลัยเป็นสถาบันอันดับแรก มีแนวทางปฏิบัติช่วยเหลือที่ชัดเจน เช่น การมีกลุ่มหรือชมรมพันธมิตรความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ นอกเหนือจากวิชาเรียนหรือองค์ความรู้ คำนี้ถึงประเด็นอัตลักษณ์ทางเพศ จัดเป็นการเรียนการสอนในรายวิชาได้ ทางด้านสุขภาพ ชุมชนการแพทย์เป็นอีกแหล่งสนับสนุนได้ เช่น คลินิกสุขภาพเพศมีบริการให้คำแนะนำ การให้ความรู้เพศศึกษา รวมถึงชุมชนทางศาสนาสมาคมสร้างพื้นที่ปลอดภัย ลดบรรยากาศการตีตราที่มาจากความเชื่อของคำสอนศาสนา ให้บุคคลหลากหลายทางเพศและเพศภาวะรับทราบถึงการมีตัวตนในพื้นที่สาธารณะได้

ในระดับการเชื่อมต่อของชุมชน มีผลการวิจัยจากลูกและญาติ (Luke & Goodrich, 2015) ที่ศึกษาภาคีเครือข่ายพันธมิตรของครอบครัว-ชุมชน-โรงเรียนหรือคลินิก นักจิตวิทยา เครือข่ายชุมชนสามารถร่วมกันสร้างพื้นที่ปลอดภัย สะท้อนคุณค่าเชิงบวกในตนเอง สำหรับนักเรียนหรือผู้รับบริการที่มีความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ นอกจากนี้พันธมิตรระดับกลุ่มหรือชุมชนสามารถร่วมมือ สร้างพัฒนาการอารมณ์เชิงบวก การเข้ากลุ่มสังคมที่ยอมรับ และมีพัฒนาการเรียนที่ดี เป็นปัจจัยเสริมเพิ่มการฟื้นฟูพลังใจ

3. ระดับมหภาค พลังนโยบายสาธารณะ (macro level, public policy environments) เป็นระดับการสนับสนุนผ่านโครงสร้างอำนาจรัฐ มีการเคลื่อนไหวนโยบายกฎหมาย ปรับแก้ไขมาตราผ่านอำนาจบริหาร เพื่อขับเคลื่อนความเท่าเทียมกัน ลดอคติการเลือกปฏิบัติ ลดการทับซ้อนกันของมิติอื่น ๆ เช่น การศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจ สวัสดิการ เป็นต้น การขับเคลื่อนนโยบายผ่านกฎหมายคู่ชีวิต การสมรสเท่าเทียมเพื่อยกระดับความเสมอภาค เป็นการเอื้อประโยชน์อย่างเป็นทางการแก่ความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ

การศึกษาเปรียบเทียบกฎหมายระหว่างรัฐของสหรัฐอเมริกาของเกลียซันและคนอื่น ๆ (Gleason et al., 2016) ศึกษาในกลุ่มประชากรที่มีความหลากหลายทางเพศภาวะ ทำให้ทราบว่า รัฐที่มีกฎหมายต่อต้านการเลือกปฏิบัติ พลเมืองมีสุขภาพสูงกว่า รับรู้การตีตราจากชุมชนที่น้อยกว่า และด้วยค่าวิเคราะห์ทางสถิติ ทำให้ทราบว่ารัฐที่ไม่มีกฎหมายต่อต้านการเลือกปฏิบัติ ยังมีการตกเป็นเหยื่อของการเลือกปฏิบัติ ตั้งต้นสู่อาการวิตกกังวลและความคิดฆ่าตัวตายนโยบายเชิงกฎหมายขับเคลื่อนในระดับมหภาค สามารถเป็นตัวบ่งชี้ทำนายสุขภาพเชิงบวก

เมื่อกล่าวโดยองค์รวมของการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการแล้ว การฟื้นฟูพลังใจภายใน เป็นการเข้าถึงแหล่งทรัพยากรของตนเอง เช่น การยอมรับตนเองและมีความภูมิใจในเพศภาวะ เป็นปัจจัยส่งเสริมการฟื้นฟูพลังใจได้ด้วยตนเอง อีกทั้งการสนับสนุนผ่านโครงสร้างทางสังคม เช่น การได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนสนิท การยอมรับของครอบครัว มีกฎหมายคุ้มครองต่อต้านการเลือกปฏิบัติคือปัจจัยการฟื้นฟูพลังใจภายนอกตนที่ดี

การฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการในบริบทนิพนธ์นี้จึงหมายถึง จิตวิทยาเชิงบวก ภายในและนอกของบุคคล เป็นกลไกการจัดการความคิด อารมณ์ พฤติกรรมด้วยทรัพยากรภายใน และการเข้าถึงแหล่งสนับสนุนภายนอกตนหลายระดับสังคม จากครอบครัว เพื่อน ชุมชน แวดล้อม การฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการอุบัติขึ้นสำหรับเผชิญสถานการณ์ สถานะปัญหา ความเครียดชนกลุ่มน้อย เกิดเป็นพลังทางใจเชิงบวกเพื่อก้าวข้ามความเครียดดังกล่าว

จากสภาพการณ์ที่ปรากฏอยู่ของความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะดังที่ได้นำเสนอข้างต้น ในพื้นที่มหาวิทยาลัย มีกรอบความเชื่อสองเพศชายหญิง สร้างอคติกดทับต่อกลุ่มนักศึกษาที่มีความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ ทฤษฎีความเครียดชนกลุ่มน้อยจึงเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย (Ilan H. Meyer, 1995; Ilan H Meyer & Frost, 2013) สามารถใช้ทำความเข้าใจความเครียดจากสถานะและอัตลักษณ์ทางเพศ ของนักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคม ความเครียดชนกลุ่มน้อยที่เกิดขึ้นได้แก่ การรู้สึกถูกคุกคามโดยตรง การคาดหวังตนเองจะถูกปฏิเสธ การปิดบังตนเอง การเกลียดกลัวการรักร่วมเพศเดียวกันและการข้ามเพศในตนเอง ความเครียดชนกลุ่มน้อยจึงถูกศึกษาในบริบท สภาพการณ์ชีวิตจริง ด้วยระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อที่จะสร้างคำบรรยายและนำไปสู่คำตอบของความมุ่งหมายการวิจัยข้อที่ 1

ทั้งนี้ นักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคมจำเป็นต้องมีกลยุทธ์บางอย่าง เพื่อก้าวข้ามการบีบคั้น กดทับจากความเครียดชนกลุ่มน้อยในมหาวิทยาลัย เอื้อเพื่อให้ประสบความสำเร็จไม่ต่างจากนักศึกษาชายหญิงทั่วไป แนวคิดของจิตวิทยาเชิงบวก โดยเฉพาะการเกิดขึ้นของการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการที่ช่วยให้ภาวะความเครียดบรรเทาลงได้ แนวทางคำตอบต่อความมุ่งหมายการวิจัยข้อที่ 2 จึงเป็นการศึกษาการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการในและนอกตน โดยศึกษาการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการในตน ผ่านทรัพยากรภายในตนสามสิ่ง (Grotberg, 1995, 2007) และพัฒนาการเยาวชนเชิงบวก (Brendtro et al., 2013) และกระบวนการฟื้นฟูพลังใจนอกตน ด้วยหลักการรวมกลุ่มปฏิบัติอย่างเท่าเทียม เป็น

พลังใจร่วมของระบบสังคม พิจารณาองค์ประกอบเชิงโครงสร้างสังคมสามระดับ (Capobianco, 2020)

ท้ายที่สุด ความมุ่งหมายส่วนตัวประการสุดท้ายของผู้วิจัยคือข้อมูลที่ได้จากการวิจัยสามารถพัฒนาเป็นแนวทางปฏิบัติที่ดีแก่นักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ โดยผลการวิจัยจากความมุ่งหมายการวิจัยทั้งสองข้อ สามารถนำมาพัฒนาเป็นแนวทางปฏิบัติที่ดีที่เสนอแนวทางการ ให้ข้อเสนอแนะ คำแนะนำเบื้องต้นที่จำเป็นแก่นักศึกษาที่มีความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะที่กำลังศึกษาอยู่ สามารถวางแผนการดำเนินงานการให้บริการและความช่วยเหลือต่าง ๆ กับนักศึกษาเหล่านี้ได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ



บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาความเครียดชนกลุ่มน้อยและการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการของนักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคม: การศึกษารายกรณี ดำเนินการวิจัยด้วยระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) โดยเป็นการศึกษารายกรณีที่มีรูปแบบมุ่งหาคำอธิบาย (explanatory case study) เพื่ออธิบาย ขยาย เพิ่มเติมเนื้อหาที่ ลุ่มลึกด้วยบริบท ชีวิตจริงจากเจ้าของสภาวะการณ์ (Yin, 2009)

การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้การสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (semi-structured interview) ผู้เข้าร่วมการวิจัยคือผู้ให้ข้อมูลหลักและรอง คำตอบสัมภาษณ์เป็นข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้ นำมา วิเคราะห์ผ่านการจัดเรียงตามความหมาย เข้ากลุ่มรหัส ซึ่งคำนึงถึงความรู้สึก อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของนักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวัง ทางสังคม เพื่ออธิบาย บรรยายความเครียดชนกลุ่มน้อยและการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการ โดย รายละเอียดที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินการวิจัยมีดังนี้

- การออกแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ การศึกษารายกรณี
- การเตรียมตนเองของผู้วิจัยและขั้นตอนการดำเนินการวิจัย
- พื้นที่ ผู้เข้าร่วมการวิจัยและเกณฑ์การคัดเลือกเป็นผู้ให้ข้อมูล
- เครื่องมือในการวิจัย การสร้างคำถามสัมภาษณ์และการศึกษานำร่อง
- การเก็บรวบรวมและจัดกระทำข้อมูล
- จริยธรรมการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูล

การออกแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ การศึกษารายกรณี

ผู้วิจัยออกแบบการดำเนินการวิจัย ด้วยระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ เพราะคำนึงขอบเขต และพื้นที่การศึกษาว่าประกอบด้วยลักษณะทางสังคมศาสตร์ จึงเลือกใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อเข้าถึงข้อมูล (ชาย โพธิ์สิตา, 2562) ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้แก่ ผู้ให้ข้อมูลหลักและผู้ให้ ข้อมูลรอง มีบริบทและดำเนินชีวิตจริงในมหาวิทยาลัย สิ่งที่ถูกศึกษาจากผู้เข้าร่วมการวิจัยคือการ เกิดขึ้นความเครียดชนกลุ่มน้อยและการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการ สภาพข้อมูลของสิ่งถูกศึกษา ต่างมีปฏิสัมพันธ์ ส่งอิทธิพลเป็นสาเหตุของกันและกัน สภาวะการณ์ของความเป็นเหตุเป็นผลซึ่งกัน และกัน ยากจะศึกษาอย่างตัวแปรควบคุม-อิสระอย่างชัดเจนด้วยระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณ

คุณลักษณะดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยต้องเลือกศึกษา ด้วยการค้นหา สืบค้นคำบอกเล่า วลี คำบรรยาย สภาพการณ์ เพื่อเข้าถึงความรู้เชิงลึกจากบริบทชีวิตจริง (real-life context)

ความเครียดชนกลุ่มน้อยที่เกิดขึ้นในมหาวิทยาลัย ทำให้เกิดการพินิจพิเคราะห์เชิง กระบวนการเป็นอย่างไรคือปัญหาการวิจัยขึ้นนี้ (research problem) ผู้วิจัยจึงสืบค้นข้อมูลจาก สนามวิจัย เป็นบริบทชีวิตจริงของกรณีศึกษา ข้อมูลดิบมีลักษณะเป็นสภาพธรรมชาติและ สถานการณ์ของความเครียดชนกลุ่มน้อยที่กรณีศึกษาได้เผชิญ เพื่อวิเคราะห์ให้รู้สภาพปัญหาและ คำอธิบายที่เกิดขึ้นจริง และนำเข้าสู่ประเด็นการเกิดขึ้นของการพินิจพิเคราะห์เชิงกระบวนการ การ ศึกษาวิจัยด้วยกรณีศึกษาเชิงอธิบาย (explanatory case study) มีความเหมาะสม เพื่อขยาย ความเข้าใจเชิงบริบทของทฤษฎีความเครียดชนกลุ่มน้อยและการพินิจพิเคราะห์เชิงกระบวนการที่ เกิดขึ้นตามมา คำถามหลักการวิจัยถูกตั้งขึ้นเพื่อพยายามไขปัญหาการวิจัย จากคำถามว่าบริบท สภาพการณ์ความเครียดชนกลุ่มน้อยเป็นอย่างไร (how) และวิธีการหรือกลไกการพินิจพิเคราะห์เชิง กระบวนการเป็นอย่างไร (Yin, 2009)

การวิจัยนี้ถูกออกแบบให้สำหรับนักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนักทางเพศ แตกต่างจากความคาดหวังทางสังคม เข้าร่วมการวิจัยเป็นกรณีศึกษา เล่าสภาพการณ์ สะท้อน บริบท ชีวิตจริงของข้อมูลความเครียดชนกลุ่มน้อยและการพินิจพิเคราะห์เชิงกระบวนการ ในขั้นการลง สนามวิจัย เก็บข้อมูลด้วยระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ มักจะไม่กำหนดระบุจำนวนกรณีศึกษา หากแต่ข้อมูลต้องอิ่มตัว ไม่มีข้อค้นพบใหม่จึงยุติขั้นตอนการเก็บข้อมูลได้ (Creswell & Poth, 2016) ในการวิจัยนี้ข้อมูลเริ่มอิ่มตัวจากกรณีศึกษาที่สาม และไม่ได้มีข้อมูลที่เปิดประสบการณ์ ใหม่ใดเพิ่มเติมจากกรณีศึกษาที่ห้า

วิธีการเข้าถึงข้อมูลในสนามวิจัยถูกออกแบบด้วยทฤษฎีความเครียดชนกลุ่มน้อยและการ พินิจพิเคราะห์เชิงกระบวนการเพื่อเป็นสมมติฐานการทำงาน (working hypothesis) ในขั้นต้น เครื่องมือวิจัย การเก็บข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูลจะดำเนินการเกี่ยวเนื่องกันไป ปรับแต่งได้ ตามข้อมูลดิบที่ได้จากภาคสนาม กระทั่งผลการวิเคราะห์ห่อตัว ไม่ได้มีข้อค้นพบเพิ่มเติมจาก สมมติฐานการทำงาน เมื่อข้อมูลได้อิ่มตัวจากข้อมูลเดิมของผู้ให้เข้าร่วมวิจัยก่อนหน้า (Yin, 2009) จึงจะยุติการเก็บข้อมูล เพื่อเข้าสู่การอภิปรายและพัฒนาผลการวิจัยตามความมุ่งหมายของการ วิจัยทั้งสองข้อที่กำหนดไว้

ด้วยสภาพข้อมูลจากบริบทชีวิตจริง ที่เก็บรวบรวมได้เป็นข้อความ วลีและคำอธิบาย เป็น คำบรรยายของความเครียดชนกลุ่มน้อยและการพินิจพิเคราะห์เชิงกระบวนการ ข้อมูลดิบถูกจัด ระเบียบ จัดเรียงเข้าเป็นหมวดหมู่ เรียงเรียงตามลักษณะความหมายที่เหมือนกันจากทุกกรณีเพื่อ

สร้างการอธิบายบริบท สภาพการณ์เชิงลึก (explanation building) ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพหลังจากจัดเรียงข้อมูล ด้วยการวิเคราะห์แบบผสมผสานทั้งเชิงนิรนัย (analytic deduction) และอุปนัย (analytic induction)

ผู้วิจัยศึกษาทบทวนสมมติฐานการทำงานแรกคือความเครียดชนกลุ่มน้อยที่มีรูปแบบเฉพาะ แล้วนำผลการจัดเรียงข้อมูลของกรณีศึกษาที่มีเนื้อหา ความหมายและบริบทสอดคล้องกับแต่ละรูปแบบของความเครียดชนกลุ่มน้อย เข้าสู่การแปรและตีความ และสร้างเป็นคำอธิบาย เป็นการสรุปตีความด้วยสมมติฐานการทำงาน ตามทฤษฎีความเครียดชนกลุ่มน้อย การวิเคราะห์มีลักษณะเชิงนิรนัย ส่วนข้อค้นพบใหม่เกิดขึ้นนอกเหนือรูปแบบความเครียดชนกลุ่มน้อย แต่เกิดขึ้นจากสนามวิจัย เกิดเฉพาะเจาะจงต่อนักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนักทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคม ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์เชิงอุปนัยอ้างอิงเหตุผลจากทุกกรณีเข้าสู่การสรุป เป็นประเด็นรอง หัวข้อหลัก หัวข้อรอง เพื่อขยายการอธิบายเพิ่มเติมทฤษฎีความเครียดชนกลุ่มน้อย

การฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการเป็นสมมติฐานการทำงานที่สอง ผู้วิจัยกำหนดกรอบการทบทวนไว้อย่างกว้าง ๆ ของกลไกภายในและภายนอกตน ดังนั้นการวิเคราะห์ผลเชิงอุปนัยเป็นวิธีการสรุปตีความที่เหมาะสม เพราะลักษณะของข้อมูลที่ค้นพบกระจายตัว การสรุปค้นหาประเด็นหลัก ประเด็นรอง หัวข้อหลักมาจากการจัดเรียงข้อมูลอิมิตัว โดยเนื้อหา ความหมายและบริบทสอดคล้องกัน เป็นการนำความหมายมาอ้างอิงร่วมกัน เพื่อเป็นเหตุนำไปสู่ผลข้อสรุปของกลไกการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการ สร้างได้จากตนเองและสังคม

การเตรียมตนเองของผู้วิจัยและขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

การเตรียมตนเองของผู้วิจัย

ในการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยเป็นเครื่องมือสำคัญที่สุดในการวิจัยเนื่องจากระหว่างการดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยเป็นผู้สัมภาษณ์ สังเกต และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยตนเอง ดังนั้นผู้วิจัยจึงเตรียมตนเองให้พร้อมในการเป็นเครื่องมือที่มีคุณภาพ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมและมีความน่าเชื่อถือ สามารถตอบคำถามการวิจัยได้ โดยมีขั้นตอนในการเตรียมตนเองก่อนการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

การเตรียมความพร้อมด้านระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้ลงทะเบียนเรียนในรายวิชาการวิจัยเชิงคุณภาพทางจิตวิทยาประยุกต์ ๑๒ 504 ภาควิชาศึกษาศาสตร์ ปีการศึกษา 2561 นำบรรยายโดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นริศรา พิงพิริสภและ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุภาศุภร์ จันประเสริฐ ผู้วิจัยฝึกปฏิบัติการวิจัยภาคสนามจำนวน 1 ครั้งในรายวิชา ที่ตำบลบึงเข้ จังหวัด

นครนายก เมื่อวันที่ 9-11 พฤศจิกายน 2561 เพื่อเรียนรู้ ทำความเข้าใจ ฝึกปฏิบัติการทำวิจัยด้วยระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ รวมทั้งทบทวน เอกสาร ตำรา การวิจัยเกี่ยวกับการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยเฉพาะการศึกษาวิจัยกรณี เพื่อเป็นพื้นฐานในการดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพในการศึกษาคั้งนี้ นอกจากนี้ยังได้มีการปรึกษากับผู้ที่มีความเชี่ยวชาญในด้านระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพอย่างใกล้ชิด

อีกทั้งผู้วิจัยศึกษาแนวความคิดทางจิตวิทยาการให้คำปรึกษา ได้แก่ การเตรียมพร้อมด้านความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับพัฒนาการอัตลักษณ์ทางเพศของกลุ่มบุคคลหลากหลายเพศ ทฤษฎีความเครียดชนกลุ่มน้อย แนวความคิดการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแนวคำถามในการสัมภาษณ์นำทาง (interview guidelines) ให้ครอบคลุมตรงตามความมุ่งหมายของการวิจัย รวมทั้งเป็นแนวทางในการวิจัยให้เป็นไปอย่างถูกต้องตามระเบียบวิธี อีกทั้งการเตรียมความพร้อมด้านการให้คำปรึกษาเชิงพัฒนาธรรมและความเป็นธรรมทางสังคมตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา โดยร่วมเข้าเรียนในหัวข้อเรื่อง "จิตวิทยาการให้คำปรึกษาและความเป็นธรรมทางสังคม" ระดับดุสิตบัณฑิตของสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ โดยมีท่านอาจารย์ ดร.นันท-ชัตต์สันธ์ สกุลพงศ์ (ตำแหน่งวิชาการขณะนั้น) เป็นผู้บรรยาย เมื่อวันที่ 5-6 ตุลาคม 2562 สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร

การเตรียมความพร้อมด้านการดำเนินการวิจัยในมนุษย์ โดยผู้วิจัยได้เข้าร่วมการอบรมในหัวข้อ "ขั้นตอนและแนวทางการพิจารณาจริยธรรมในมนุษย์" นำอบรมโดยผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล คณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ เมื่อวันที่ 2 พฤศจิกายน 2562 โรงแรมไมดา เดอ ซี อำเภอบางบาล จังหวัดเพชรบุรี

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้มีขั้นตอนการดำเนินงาน ตามลำดับเอกสารและเวลาดังนี้

วันที่ 28 มีนาคม 2563 ตามคำสั่งมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่ 573/2563 ผู้วิจัยได้รับการแต่งตั้งอาจารย์ ดร. นันทชัตต์สันธ์ สกุลพงศ์ เป็นที่ปรึกษาปริญญาโท

วันที่ 21 กรกฎาคม 2563 ตามคำสั่งมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่ 4336/2563 คำโครงการปริญญาโทได้รับแต่งตั้งคณะกรรมการพิจารณา/สอบคำโครงการปริญญาโท คณะกรรมการประกอบด้วย รองศาสตราจารย์ ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง ประธาน อาจารย์ ดร. นันท-ชัตต์สันธ์ สกุลพงศ์ กรรมการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุวิภากร จันประเสริฐ กรรมการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อมรพร สุรการ กรรมการ อาจารย์ ดร. ชัย-ยุทธ กสิบบัว กรรมการและเลขานุการ

วันที่ 14 สิงหาคม 2563 ผลพิจารณาตอบเค้าโครงปริญญาโทได้รับการเห็นชอบว่าผ่าน

วันที่ 29 ธันวาคม 2563 การอนุมัติวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในวิจัยมนุษย์ได้รับการเห็นชอบว่าผ่าน หมายเลขอนุมัติ SWUEC/E/G-319/2563 (ภาคผนวก ก)

ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์-มิถุนายน 2564 เป็นขั้นตอนการลงสนามวิจัย ผู้วิจัยติดประกาศแจ้งหาผู้สนใจเข้าร่วมการวิจัยทางสื่อสังคมออนไลน์ (ภาคผนวก ข) พร้อมทั้งติดต่อสอบถามผู้ประสานงานสนามวิจัย (gate keeper) เป็นเจ้าหน้าที่ อาจารย์มหาวิทยาลัย ซึ่งสามารถช่วยแนะนำผู้สนใจเข้าร่วมการวิจัยให้รู้จัก เมื่อมีผู้สนใจเข้าร่วมการวิจัย ติดต่อกลับ ผู้วิจัยได้ส่งลิงค์ไมโครซอฟต์ฟอร์ม เพื่อให้ผู้สนใจกรอกข้อมูลเบื้องต้นสำหรับการคัดสรรเข้าเป็นผู้ให้ข้อมูลหลักตามเกณฑ์การคัดเลือก เมื่อผู้สนใจเข้าร่วมการวิจัยผ่านการประเมินเหมาะสมเป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก ผู้วิจัยจึงนำข้อมูลเบื้องต้นของผู้สนใจที่ผ่านเกณฑ์ ปรีกษากับอาจารย์สำหรับยืนยันความเหมาะสมจากผู้เชี่ยวชาญ ก่อนนัดหมายสัมภาษณ์สำหรับการเก็บข้อมูล

ในขั้นตอนการลงสนามวิจัย เป็นช่วงระหว่างสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ระลอกสอง-สี่ การนัดหมาย การตรวจสอบคุณสมบัติการคัดสรรเข้า และสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักทุกท่าน เป็นการนัดหมายผ่านระบบออนไลน์ทั้งหมด ผ่านโปรแกรมซูม กูเกิลมีท ไลน์ วีดีโอแชท สามารถเก็บบันทึกข้อมูลภาพและเสียง เข้าสู่การจัดเก็บข้อมูลอัตโนมัติ ผ่านการบันทึกผู้กูเกิลไดรฟ์ได้อย่างปลอดภัย

ผู้ให้ข้อมูลหลักท่านแรกคือคุณเอ ผ่านหลักเกณฑ์การคัดสรรเข้า ผู้วิจัยเริ่มเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์ พร้อมทั้งวิเคราะห์เพื่อให้ได้ประเด็นหลัก ประเด็นรองหัวข้อหลักและหัวข้อรองตามระเบียบวิธีวิเคราะห์เนื้อหาเชิงคุณภาพ จากนั้นผู้วิจัยได้นำผลวิเคราะห์เสนอแก่อาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อปรับแก้คำถามสัมภาษณ์นำทาง สำหรับการเก็บข้อมูลจากกรณีศึกษาลำดับถัดมา ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่ 2-5 คือ บอล เบิ้ล ไหม และแสดมภ์ รวมถึงผู้ให้ข้อมูลรองจำนวน 3 คนด้วยเทคนิคลูกบอลหิมะ จนข้อมูลอิ่มตัวที่ปรับแก้คำถามพร้อมทั้งวิเคราะห์ข้อมูลดิบอย่างต่อเนื่องกันไป

หลังการสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลในการวิจัยแต่ละครั้ง ผู้วิจัยในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาเล็งเห็นว่า ผู้ให้ข้อมูลทั้งหลักและรองกำลังเผชิญความเครียดของการใช้ชีวิตท่ามกลางสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ผู้วิจัยจึงใช้กระบวนการทางจิตวิทยาการปรึกษา พูดคุยถึงแนวทางปฏิบัติป้องกันตนเอง สอบถามถึงทรัพยากรที่ผู้ให้ข้อมูลสามารถเข้าถึง ปลอดภัยให้

กำลังใจ เพื่อคลายความวิตกกังวลจากภัยโรคระบาด และเพื่อไม่ให้เกิดความเครียดซ้อนทับของ ข้อมูลการวิจัยและความเครียดจากสถานการณ์โรคภัยพิบัติ

ระหว่างเดือนเมษายน-สิงหาคม 2564 เป็นขั้นตอนการเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ผล อย่างต่อเนื่องกันไป ผู้วิจัยนำข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลหลัก 5 คนและรอง 3 คน ประมวลเป็น กรณีศึกษาได้ 5 กรณีเข้าสู่การวิเคราะห์แบบผสมผสานเชิงอุปนัยและนิรนัย กระทั่งได้ประเด็นหลัก ประเด็นรอง หัวข้อหลักและรองของความเครียดชนกลุ่มน้อยและการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการ พร้อมทั้งพัฒนาการเขียนผลการศึกษา นำเสนอแก่อาจารย์ที่ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยา โดย ได้ปรับเขียนตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญและเอกสารการวิจัย

ระหว่างเดือนกันยายน-ธันวาคม 2564 เป็นพัฒนาการผลการวิจัยเป็นปริญญาานิพนธ์ และเสนอแก่คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญาานิพนธ์เมื่อวันที่ 18 พฤศจิกายน 2564 ตาม คำสั่งมหาวิทยาลัย 8658/2564 คณะกรรมการประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิภายในและภายนอก มหาวิทยาลัย ประธานกรรมการคือผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ปรีศ กิตติธวัชศักดิ์ กรรมการสองท่าน คือรองศาสตราจารย์ ดร. มณฑิรา จารุเพ็งและผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทชิตส์ณห์ สกุลพงศ์ ผู้วิจัยได้ปรับแก้ไขปริญญาานิพนธ์ตามคำแนะนำจากคณะกรรมการ ปรับเขียนการอภิปรายผล การศึกษาเป็นผลลัพธ์การวิจัย โดยผู้วิจัยนำผลการวิเคราะห์ ปรับเขียนการตีความ และอภิปราย ผลการศึกษา สำหรับตอบคำถามและความมุ่งหมายของปริญญาานิพนธ์ตามที่กำหนดไว้อย่าง สมบูรณ์

พื้นที่ ผู้เข้าร่วมการวิจัยและเกณฑ์การคัดเลือกเข้าเป็นผู้ให้ข้อมูล พื้นที่การวิจัย

ด้วยสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ผู้วิจัยจึงดำเนินการเก็บข้อมูล เข้าถึง สนามวิจัยด้วยการคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเอง ผู้ให้ข้อมูลหลักและรองอย่างสำคัญที่สุด พื้นที่ในการวิจัยนี้จึงเป็นพื้นที่สังคมออนไลน์ เป็นชุมชนของกลุ่มความหลากหลายทางเพศและเพศ ภาวะ ผู้วิจัยได้ปิดประกาศหาผู้สนใจเข้าร่วม ซึ่งสังเกตเห็นแล้วว่ากลุ่มเป้าหมายเป็นสมาชิก เพื่อ เข้าถึงข้อมูลที่เป็นประโยชน์ ได้แก่ กลุ่มแชทไลน์ CFS THAILAND group มีสมาชิกของกลุ่มคือ เหล่าคณาจารย์ ผู้ทรงคุณวุฒิทางการศึกษา เมื่อวันที่ 31 มกราคม 2564 กลุ่มเฟซบุ๊ก ความ หลากหลายทางเพศและสุขภาวะในสังคมไทย (LGBTIQ+ Wellbeing in Thailand) เมื่อวันที่ 13 กุมภาพันธ์ 2564 กลุ่มเฟซบุ๊ก Trans TH proud to be trans เมื่อวันที่ 25 เมษายน 2564

โดยการเข้าถึงพื้นที่การวิจัยตามที่คุณเข้าร่วมการวิจัย เป็นการตกลงตามเวลาและ สถานที่ที่ทั้งผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมการวิจัยสะดวก ทุกครั้งของการลงพื้นที่การวิจัย ผู้วิจัยแจ้งแก่

ผู้เข้าร่วมการวิจัยและอาจารย์ที่ปรึกษาให้ทราบล่วงหน้า ก่อนการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักผ่านระบบออนไลน์ ติดต่อผ่าน ผ่านโปรแกรมซูม ภูเก็ต ไลน์วีดีโอแชท

ผู้เข้าร่วมการวิจัย

การคัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็นผู้ให้ข้อมูลหลักและรอง ดำเนินการโดยเลือกสุ่มตัวอย่างประชากรแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) เป็นการคัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัยที่เผชิญหรือผ่านบริบท สภาพการณ์ตรงความเครียดชนกลุ่มน้อยทั้งสี่รูปแบบและมีการฟื้นฟูจิตใจเชิงกระบวนการที่เข้มข้น สามารถให้ความกระจ่างเชิงเนื้อหาได้ (ชาย โพธิ์ลีตา, 2562) ผู้วิจัยคัดเลือกผู้สนใจเข้าร่วมการวิจัย จากเกณฑ์การคัดเลือกเข้าเป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก หลังจากนั้นผู้ให้ข้อมูลหลักแนะนำผู้วิจัยให้รู้จักผู้สนใจเข้าร่วมการวิจัยท่านอื่น ผ่านเทคนิคลูกบอลหิมะ (snowball technique) ผู้เข้าร่วมการวิจัยอื่นนอกเหนือผู้ให้ข้อมูลหลัก สำหรับการเก็บข้อมูล บริบทเสริมคือผู้ให้ข้อมูลรอง ได้แก่ เพื่อน แฟนบุคคลใกล้ชิดกับผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลหลักประกอบด้วยนักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคมระหว่างศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษาชั้นปีที่ 3 หรือ 4 หรือจบการศึกษาแล้วไม่เกิน 1 ปี หรือนักศึกษาสมทบร่วมหลักสูตรปริญญาตรี อายุ 18-25 ปี โดยกำลังศึกษาในสถาบันระดับอุดมศึกษาของรัฐหรือเอกชน เช่น วิทยาลัย มหาวิทยาลัย หรือสถาบันการศึกษาอื่น ๆ ได้รับการรับรองวิทยฐานะ จากกระทรวงศึกษาธิการ เทียบเท่าปริญญาตรี มีคุณสมบัติครบตามเกณฑ์การคัดเลือกและคัดออก อีกทั้งผ่านความเห็นพ้องตรงกันของผู้วิจัยและอาจารย์ที่ปรึกษาจำนวน 5 กรณีศึกษา กรณีศึกษาต้องเป็นนักศึกษาที่ผ่านการเรียนในชั้นปีที่ 1 และ 2 แล้วผ่านสภาวะการณ์ความเครียดชนกลุ่มน้อย และมีพลวัตการฟื้นฟูจิตใจเชิงกระบวนการ เหมาะแก่การเก็บข้อมูล

เกณฑ์ในการคัดเลือกผู้สนใจเข้าร่วมการวิจัย คือคำถามคัดสรรความเครียดชนกลุ่มน้อยในมหาวิทยาลัย (screening questions) จำนวนแปดข้อ (ภาคผนวก ค) โดยที่เกณฑ์คัดเข้าตอบว่า “ใช่” อย่างน้อยรูปแบบละข้อ เพื่อบ่งชี้ว่าผู้ให้ข้อมูลหลักได้เผชิญสภาพการณ์ที่สร้างความเครียดชนกลุ่มน้อยแล้ว มีข้อมูลดิบเพียงพอที่อ้างตรงจากประสบการณ์นี้ได้ และนักศึกษาผู้สนใจต้องผ่านเกณฑ์ในการคัดเลือกด้วยการมีผลลัพท์การฟื้นฟูจิตใจ จากแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจกรมสุขภาพจิต มีค่าคะแนนที่เกินกว่าเกณฑ์ปกติ

เกณฑ์คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักประกอบด้วย

1. นักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคมอายุระหว่าง 18-25 ปี ยอมรับตนเองเป็นคนข้ามเพศ และ/หรือมีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคม

2. กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่สาม สี่ หรือจบการศึกษา ในกรณีที่จบการศึกษาแล้วไม่เกิน 1 ปี หรือเป็นนักศึกษาสมทบร่วมหลักสูตรปริญญาตรี สามารถระลึกถึงประสบการณ์ระหว่างศึกษาอยู่ได้

3. เผชิญสภาพการณ์ความเครียดชนกลุ่มน้อยในมหาวิทยาลัย ด้วยชุดคำถามคัดสรรจำนวนแปดข้อ (ภาคผนวก ค) โดยที่ตอบว่า “ใช่” อย่างน้อยรูปแบบละข้อ

4. มีผลลัพธ์การฟื้นฟูพลังใจด้วยแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจกรมสุขภาพจิต (20Q, ภาคผนวก ค) ด้วยคะแนนอยู่ในช่วงปกติที่มากกว่า 55 คะแนน

5. สนใจเข้าร่วมการวิจัย ยินดีให้ข้อมูลถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้น และอนุญาตให้ผู้วิจัยบันทึกเสียงได้ ด้วยการรับรองเป็นลายลักษณ์อักษรให้ความยินยอมในการเข้าร่วมวิจัย

6. ไม่มีปัญหาการได้ยินหรือการใช้ภาษา สามารถสื่อสารและเข้าใจภาษาไทยได้

7. ไม่เป็นโรคทางจิตเวช ถ้าได้รับการวินิจฉัยมีอาการทางจิตเวช จำเป็นต้องอยู่ระหว่างการรักษา โดยแพทย์ผู้รักษายืนยันว่าเข้าร่วมการวิจัยได้

เกณฑ์คัดออกผู้ให้ข้อมูลหลักประกอบด้วย

1. ไม่สามารถจดจำประสบการณ์และความรู้สึกของตนในช่วงเวลาดังกล่าวได้

2. ไม่สนใจเข้าร่วมการวิจัย

3. ไม่ผ่านการคัดเลือกเบื้องต้นด้วยชุดคำถามคัดสรรความเครียดชนกลุ่มน้อย

4. คะแนนผลลัพธ์ความเข้มแข็งทางใจของกรมสุขภาพจิตน้อยกว่าเกณฑ์ปกติ

ผู้ให้ข้อมูลรอง

ผู้ให้ข้อมูลรองคือ เพื่อนนักศึกษา แฟน นักศึกษารุ่นพี่ของผู้ให้ข้อมูลหลัก ผู้ให้ข้อมูลหลักยืนยันว่าเหมาะสมแก่การเข้าร่วมการวิจัย และแนะนำผู้วิจัยให้รู้จัก ผู้วิจัยจะอาศัยเทคนิคลูกบอลหิมะ ซึ่งเป็นการบอกต่อแนะนำให้รู้จักผู้สนใจเข้าร่วมการวิจัยท่านอื่น

เครื่องมือในการวิจัย การสร้างคำถามสัมภาษณ์และการศึกษานำร่อง

เครื่องมือในการวิจัย

1. ตัวผู้วิจัย ผู้วิจัยเองเป็นสมาชิกของความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ ผู้วิจัยเข้าใจและอาศัยอยู่ในวัฒนธรรมของชุมชนหลากหลายทางเพศ (prolonged engagement) และด้วยแง่มุม ประสบการณ์และจุดยืนของผู้วิจัยคล้ายคลึงกับสนามข้อมูล (ภาคผนวก ฉ) ผู้วิจัยจึง

เป็นผู้ดำเนินการสัมภาษณ์ สังเกต และวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการบันทึกเสียงการสนทนาด้วยตนเอง โดยผู้วิจัยได้มีการเตรียมความพร้อมตามรายละเอียดในการเตรียมพร้อมของผู้วิจัย

2. อุปกรณ์บันทึกข้อมูล ได้แก่ ปากกา สมุดบันทึก เครื่องบันทึกเสียง อุปกรณ์คอมพิวเตอร์ส่วนตัว อินเทอร์เน็ต และชุดโปรแกรมสื่อสารโปรแกรมชุมชน กูเกิลมีท ไลน์วีดีโอแชทซึ่งสามารถเก็บบันทึกข้อมูลภาพและเสียงเข้าสู่การจัดเก็บข้อมูลอัตโนมัติผ่านการบันทึกที่ผู้เกิดได้ไว้เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องสมบูรณ์และตรวจสอบได้

3. คำถามการสัมภาษณ์นำทาง 2 ชุด ชุดแรกสำหรับผู้ให้ข้อมูลหลัก ชุดที่สองสำหรับผู้ให้ข้อมูลรอง โดยคำถามทั้งสองชุดมีความสอดคล้องกัน เป็นข้อคำถามที่ผู้วิจัยสร้างเป็นแบบกึ่งโครงสร้างตามแนวคิดการวิจัยเชิงคุณภาพ กำกับสร้างด้วยทฤษฎีความเครียดชนกลุ่มน้อย แนวความคิดการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการ แล้วเขียนแนวคำถามด้วยแนวคิดแบบสามเหลี่ยมคว่ำเพื่อกำหนดโครงคำถามให้มีทิศทางเดียวกับกรอบการวิจัย มุ่งค้นหา บริบท สภาพการณ์ที่สะท้อนจากประสบการณ์ชีวิตจริง

การสร้างคำถามสัมภาษณ์นำทาง

คำถามสัมภาษณ์ใช้เก็บข้อมูลคือชุดคำถามนำทาง (prompting questions) เป็นคำถามปลายเปิด โดยหมวดหมู่ข้อคำถามสัมภาษณ์นำทาง ตามตามความมุ่งหมายการวิจัยสองข้อ คำถามมีความเจาะจงสืบค้นความเครียดชนกลุ่มน้อยทั้งสี่รูปแบบ การรู้สึกถูกคุกคาม 2 คำถาม การคาดว่าจะเป็นถูกปฏิเสธ 3 คำถาม การปิดบังตนเอง 3 คำถาม การเกลียดกลัวการรักเพศเดียวกันและการข้ามเพศในตนเอง 2 คำถาม และคำถามสัมภาษณ์ไว้สืบค้นพลวัตการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการในตน 3 คำถาม และนอกตน 5 คำถาม เพื่อให้ได้คำตอบที่เป็นข้อมูลเชิงลึกและครอบคลุมตรงประเด็นที่ต้องการศึกษา โดยตัวอย่างคำถามสัมภาษณ์จำแนกตามทฤษฎีความเครียดชนกลุ่มน้อยและการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการได้เป็นดังชุดคำถาม (ภาคผนวก ง)

เมื่อผู้ให้ข้อมูลบอกเล่าบริบทชีวิตจริง เป็นเหตุการณ์ที่ควรได้รับการอธิบายในเชิงลึก ผู้วิจัยได้ใช้คำถามปลายเปิดด้วยคำถามเจาะจง (probing questions) สอบถามถึงสภาพการณ์บริบทแวดล้อม สืบค้นต่อบริบท สภาพการณ์ที่ลุ่มลึก ไปตามทิศทางตามคำตอบของคำถามนำทางก่อนหน้า (ชาย โพธิ์สิตา, 2562) แต่ทั้งนี้ขึ้นกับความพร้อมของผู้ให้ข้อมูลหลักที่สามารถระลึกถึงเหตุการณ์ โดยที่ไม่มีความเสี่ยงต่ออันตรายทางสภาพจิตใจ

ผู้วิจัยนำข้อคำถามนำทางปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษา สำหรับตรวจสอบความเที่ยงตรงของคำถามหรือความเป็นปรนัย (objectivity) มีความชัดเจนไม่คลุมเครือ ฟังแล้วเกิด

ความเข้าใจตรงกัน ไม่ต้องตีความ ผู้วิจัยได้ใช้คำถามสัมภาษณ์กับกรณีศึกษานำร่องจำนวน 1 กรณี ก่อนนำไปใช้เก็บข้อมูลจากสนามวิจัย

การศึกษานำร่อง

ก่อนนำคำถามสัมภาษณ์นำทางลงสู่การเก็บข้อมูลจริง ผู้วิจัยใช้คำถามสัมภาษณ์นำทางด้วยกรณีศึกษานำร่อง (pilot case study) เพื่อสังเกตความเที่ยงตรงส่วนหน้า (face validity) เป็นการตรวจความเที่ยงตรงจากการทดลองใช้ สอบถามกลุ่มเป้าหมายโดยตรง ที่ไม่ได้เป็นผู้เชี่ยวชาญ (Holden, 2010) กรณีศึกษานำร่องคือชมพู่ (นามสมมุติ) นักศึกษาเกษตร/เควีร์ ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกเป็นผู้ให้ข้อมูลหลักได้ เป็นนักศึกษาชั้นปีที่สาม ผู้วิจัยนำข้อมูลเสียงการสัมภาษณ์ ข้อมูลคำตอบแบบพิมพ์ถอดคำ พร้อมทั้งผลการวิเคราะห์เสนอแก่อาจารย์ปรึกษา เพื่อตรวจสอบการเข้ารหัสระหว่างผู้วิเคราะห์ (intercoder agreement) เป็นการเตรียมความพร้อมของผู้วิจัยและเครื่องมือวิจัยทั้งหมด ก่อนลงสู่สนามวิจัยเพื่อเก็บข้อมูลภาคสนามจริง ผลการศึกษานำร่องได้นำเสนอในการประชุมเครือข่ายส่งเสริมการวิจัยมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ระดับชาติ และระดับนานาชาติ ครั้งที่ 4 ในหัวข้อ ประสบการณ์การฟื้นฟูใจของนักศึกษาเกษตร (เควีร์): การศึกษานำร่อง (นิวัฒน์ คุรุศาสตร์, 2564)

การเก็บรวบรวมและจัดกระทำข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยมีบันทึกสองเล่มในการลงสนามวิจัย เล่มแรกคือบันทึกสนาม (field note) ผู้วิจัยเขียนบันทึกความรู้ ความประทับใจ ความคิด ความรู้สึกของผู้วิจัยเองในการลงสนามวิจัยแต่ละครั้ง เล่มสองคือบันทึกการสังเกต (observation note) ผู้เข้าร่วมการวิจัยระหว่างการสัมภาษณ์ มีการลงรหัสบุคคลแต่ไม่ได้ระบุอัตลักษณ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัย สำหรับสังเกตน้ำเสียง ท่าทาง อากัปกริยาของผู้เข้าร่วมการวิจัย ในขณะที่ให้คำตอบสัมภาษณ์ (ภาคผนวก ข) โดยบันทึกสองเล่มนี้ถูกจัดเก็บเข้าลิ้นชักโต๊ะทำงานส่วนตัวมีแม่กุญแจเข้ารหัส ผู้วิจัยรู้รหัสใส่แม่กุญแจปลดล็อกได้เพียงผู้เดียว

2. ผู้วิจัยเก็บข้อมูลเสียงที่ได้จากการสัมภาษณ์ ด้วยเครื่องบันทึกเสียง เข้ารหัสที่ผู้วิจัยรู้รหัสปลดผู้เดียว จากนั้นผู้วิจัยถ่ายโอนข้อมูลนี้เข้าสู่เครื่องคอมพิวเตอร์ส่วนบุคคลที่เข้ารหัสผ่านและทำสำเนาในบัญชีออนไลน์ที่มีรหัสผ่านเช่นกัน

3. ผู้วิจัยถอดข้อมูลเสียงเป็นข้อความที่พิมพ์เข้า สู่อเอกสารออนไลน์ที่เข้ารหัสที่ผู้วิจัยรู้รหัสผ่านคนเดียว เพื่อการจัดกระทำข้อมูลในลำดับถัดไป

การจัดกระทำข้อมูล

การจัดกระทำข้อมูลสำหรับการวิเคราะห์ผล

1. ผู้วิจัยนำคำตอบสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูลหลักท่านแรกเป็นข้อมูลในการวิเคราะห์นำทาง โดยผู้วิจัยถอดความการสัมภาษณ์จากเทปบันทึกการสัมภาษณ์แบบคำต่อคำ (verbatim) ออกมาเป็นบทสนทนาที่เป็นตัวอักษร (transcript) จากนั้นตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล โดยการอ่านเปรียบเทียบข้อมูลที่ได้อีกไปพร้อมกับการฟังเทปบันทึกการสัมภาษณ์

2. ผู้วิจัยอ่านเนื้อหาจากคำตอบสัมภาษณ์ทั้งหมดซ้ำหลาย ๆ รอบเพื่อให้เกิดความเข้าใจในสภาพการณ์ บริบท พยายามสังเกต แยกแยะความหมายของคำบรรยายของทุกกรณีศึกษาอย่างตั้งใจ และผู้วิจัยถอดรหัสข้อความ (coding) ต่าง ๆ ออกจากบทสัมภาษณ์ที่มีความหมายคล้ายคลึง มีทิศทางเหมือนกันนำไปสู่การจัดกลุ่ม ผู้วิจัยเรียงข้อความด้วยการตัดคำพูด วลีของคำตอบของทุกกรณีตามการจัดกลุ่มความหมาย

3. ผู้บันทึกการถอดรหัสและการจัดกลุ่มประเด็นหลัก ประเด็นรอง หัวข้อหลัก โดยอ้างอิงคำพูด (direct quotes) ของข้อมูลในการรายงาน (ภาคผนวก จ) ตามสมมติฐานการทำงานความเครียดชนกลุ่มน้อยและการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการ และนำเสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญสามารถตรวจสอบ

4. ผู้วิจัยนำเสนอเนื้อหาข้อมูลที่ถอดรหัส เรียบเรียง สร้างเป็นคำอธิบายตามความมุ่งหมายการวิจัยความเครียดชนกลุ่มน้อยและการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการ แก้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยา ความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ และระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ สำหรับรับรองความน่าเชื่อถือของการวิเคราะห์ข้อมูล

การจัดกระทำข้อมูลสำหรับความน่าเชื่อถือ

1. ผู้วิจัยมอบหมายเพื่อนนักวิจัยอีก 2 ท่าน (peer debriefing) เป็นเพื่อนนักวิจัยทางจิตวิทยาองค์การและจิตวิทยาการศึกษาสาขาละท่าน ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลขั้นตอน 3-4 จากทุกกรณีศึกษา เพื่อเป็นการตรวจสอบการวิเคราะห์ข้อมูลอย่างสามเส้าของผู้วิจัย (evaluator triangulation)

2. ผู้วิจัยนำข้อมูลการวิเคราะห์ของทุกกรณีศึกษา จากวลี คำบรรยาย คำตอบสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลหลักและรอง เปรียบเทียบกับบันทึกการสังเกต เช่น น้ำเสียง สีหน้าผู้ให้ข้อมูลมีความหมายสอดคล้องกับข้อมูลคำตอบ เพื่อตรวจสอบเจ้าของแหล่งข้อมูล (data source triangulation) สำหรับความน่าเชื่อถือเชิงเนื้อหา (content validity)

3. ผู้วิจัยนำเสนอเนื้อหาข้อมูลที่ถอดรหัส พร้อมคำอธิบายที่ผู้วิจัยสร้างจากการวิเคราะห์ผลการศึกษา เสนอแก้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญในระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ รับรองความน่าเชื่อถือของการวิเคราะห์ข้อมูล (expert review)

4. ผู้วิจัยนำเสนอเนื้อหาข้อมูลที่ถอดรหัส พร้อมคำอธิบายที่ผู้วิจัยสร้างจากการวิเคราะห์ผลการศึกษา เสนอแก่ผู้เข้าร่วมการวิจัยทุกท่านซึ่งเป็นเจ้าของประสบการณ์ตรวจสอบ (member checking) ตรวจสอบความหมาย หรือมีการเสนอแนะ แก้ไขความถูกต้องของข้อมูลตามความยินยอมจากเจ้าของข้อมูล ก่อนเผยแพร่เป็นผลการวิจัยตามความมุ่งหมายของการวิจัย

จริยธรรมการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูล

1. การวิจัยได้รับการอนุมัติ สำหรับดำเนินการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในวิจัยมนุษย์ เมื่อวันที่ 29 ธันวาคม 2563 หมายเลขอนุมัติ SWUEC/E/G-319/2563

2. ผู้วิจัยคัดสรรเลือกผู้ให้ข้อมูลตามความสมัครใจ หากผู้สนใจเข้าร่วมมีคุณสมบัติเข้าข่ายตรงตามเกณฑ์การคัดสรรเข้าเป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก และยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัย ผู้วิจัยนัดสัมภาษณ์ตามวัน เวลา โดยคำนึงถึงความสะดวกของผู้เข้าร่วมการวิจัย

3. ผู้วิจัยนำเสนอเอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ขอให้ผู้ให้ข้อมูลลงนามเอกสารยินยอมเข้าร่วมการวิจัย (Informed consent form) ก่อนการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยแจ้งการไม่ตั้งใจเปิดเผยข้อมูลอัตลักษณ์ เพื่อปกป้องตัวตนของผู้ให้ข้อมูล เป็นการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูลหลัก ผู้ให้ข้อมูลหลักและรอง ก่อนวันสัมภาษณ์

4. ในวันสัมภาษณ์ ผู้วิจัยชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับประเด็นการวิจัย ขั้นตอนระยะเวลาสัมภาษณ์ ความมุ่งหมายของการสัมภาษณ์ และขออนุญาตบันทึกเสียงการสนทนา

บทที่ 4 ผลการศึกษา

การศึกษาคความเครียดชนกลุ่มน้อยและการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการของนักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคม: การศึกษารายกรณี มีเนื้อหาที่นำมาเสนอ โดยคัดกรองจากสภาพการณ์ชีวิตจริงความเครียดของนักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคมที่กำลังเผชิญอยู่ หรือได้ผ่านการเผชิญ พร้อมกับการอุบัติขึ้นของการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการ ขอบเขตการวิจัยนี้คือประสบการณ์ตรงของผู้ให้ข้อมูลหลักและรองในบริบท ชีวิตจริงในพื้นที่มหาวิทยาลัย

ผู้วิจัยได้จัดกระทำข้อมูลภาคสนามที่เกิดขึ้นตามระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ เรียงข้อความเข้ารหัส ค้นหาความหมาย คำอธิบายที่สอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการ ตรงกับสันนิษฐานการทำงานจากทฤษฎีความเครียดชนกลุ่มน้อยและแนวความคิดการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการ พร้อมทั้งวิเคราะห์เนื้อหาเชิงอุปนัยและนิรนัย ผู้วิจัยขอเรียงลำดับการนำเสนอผลการวิจัยดังนี้

1. ข้อมูลบุคคลของกรณีศึกษา
2. ความเครียดชนกลุ่มน้อยของกรณีศึกษา
3. การฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการของกรณีศึกษา

1. ข้อมูลบุคคลของกรณีศึกษา

ผู้เข้าร่วมการวิจัยประกอบด้วยผู้ให้ข้อมูลหลักและรอง ผู้ให้ข้อมูลหลัก 5 ท่าน ได้แก่ คุณเอ บอล ใหม่ เป็ด และแสมตมปี คัดสรรเข้าร่วมวิจัยโดยผ่านประกาศทางสื่อสังคมออนไลน์และผู้ประสานการวิจัย โดยคุณเอ บอล ใหม่ได้แนะนำผู้ให้ข้อมูลรอง 3 ท่าน ได้แก่ คุณมี ออมสิน บัน ผ่านการบอกต่อเพื่อให้ข้อมูลเสริม ผู้เข้าร่วมการวิจัยข้างต้น 8 ท่าน จึงประกอบด้วยผู้ให้ข้อมูลหลัก 5 ท่านและผู้ให้ข้อมูลรอง 3 ท่าน รวมเป็นกรณีศึกษา 5 กรณีดังนี้

กรณีศึกษาที่ 1 เอ นักศึกษาชายข้ามเพศ/เคียวีร์ สมทบร่วมปริญญาตรีปี 2563

เอแนะนำตนเองว่า ขณะนี้กำลังศึกษาหลักสูตรระยะสั้นที่ศึกษาร่วมชั้นเรียนกับนักศึกษาระดับชั้นปริญญาตรีของวิทยาลัยเอกชนเฉพาะทางแห่งหนึ่ง เอเข้าศึกษาในหลักสูตรระยะสั้นของสถาบันนี้เพราะสนใจได้ความรู้ต่อยอด เสริมความรู้ระดับปริญญาตรีที่สำเร็จการศึกษาเมื่อปี 2561 ทางด้านการท่องเที่ยว จากการสังเกตเบื้องต้นของผู้วิจัย บริบทและสภาพการณ์ความเครียดชนกลุ่มน้อยและการฟื้นฟูพลังใจระหว่างศึกษา ทั้งจากระดับปริญญาตรี

และหลักสูตรร่วมปริญญาตรีเหมาะสมแก่การเป็นข้อมูลเนื่องจากสามารถเชื่อมโยงกัน ผู้วิจัยจึงเห็นเหมาะสมให้คุณเอนเป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก

เอนเปิดเผยแก่ผู้วิจัยว่าตนเองคือชายข้ามเพศและอยู่ในกระบวนการข้ามเพศ จากเพศที่ได้รับแต่กำเนิดหญิงสู่เพศภาวะชาย เอนประสงค์ปรับรูปลักษณะภายนอกให้เป็นชาย เอนแจ้งว่าได้ทำการผ่าตัดหน้าอกแล้ว เมื่อมีโอกาสในอนาคตก็จะปรับแต่งสรีระเมื่อความพร้อมทางทุนเงินเวลาเหมาะสม เอนมีทรงผมตรงสั้นแบบตัดรองทรง ร่างกายช่วงบน บ่าแขนและช่วงไหล่ดูหนา เอนใช้สรรพนามเรียกแทนตนเองว่าผม ลงท้ายหางเสียงด้วยครับอย่างหนักแน่น เอนได้แนะนำให้ผู้วิจัยรู้จักกับมี แฟนของเอน เพื่อให้ข้อมูลเพิ่มเป็นผู้ให้ข้อมูลรอง

กรณีศึกษาที่ 2 บอล นักศึกษาชายข้ามเพศปี 5

บอลแนะนำตนเองว่าขณะนี้กำลังศึกษาในชั้นปีสุดท้าย ชั้นปีที่ห้าในหลักสูตรสถาปัตยกรรมศาสตร์ ก่อนที่บอลตัดสินใจเข้าศึกษาที่มหาวิทยาลัยนี้ บอลได้พิจารณาว่ามีนักศึกษาสามารถแต่งกายด้วยชุดสุภาพล่าลองเข้าชั้นเรียน อีกทั้งบอลสังเกตเห็นถึงว่าลักษณะชั้นเรียนหรือคณะที่ศึกษา เป็นสายแบบออกแบบดีไซน์เนอร์ บอลรู้สึกว่าเป็นคณะที่มีความคิดหลากหลาย เปิดรับสิ่งใหม่และไว้รอกบกำหนด เป็นปัจจัยหลักที่บอลเลือกศึกษาต่อในคณะและสถาบันนี้ แม้ว่า จะไม่ได้สนใจต่อวิชาชีพสถาปนิกในเบื้องต้น

บอลเปิดเผยแก่ผู้วิจัยว่าตนเองคือชายข้ามเพศ อยู่ในกระบวนการข้ามเพศจากเพศที่ได้รับแต่กำเนิดหญิงสู่เพศภาวะชาย บอลยินดีแสดงใบรับรองแพทย์ ระบุการวินิจฉัยเพศภาวะไม่ตรงกับเพศที่ได้รับแต่กำเนิด ทั้งที่ผู้วิจัยไม่ได้เรียกถาม บอลเริ่มกระบวนการฮอร์โมนบำบัด ได้รับฮอร์โมนเพศไปแล้ว ผ่าตัดหน้าอกออก เมื่อมีโอกาสจะปรับแต่งสรีระให้เป็นเด่นชัดเป็นเพศชายมากขึ้น บอลมีผมหน้าสั้นสีดำรองทรง สวมแว่นตา บอลเรียกแทนตนเองว่าผม ลงท้ายหางเสียงด้วยครับ บอลเล่าว่ามีความรู้สึกว่าเป็นชายตั้งแต่จำความได้ ระหว่างช่วงการเรียนมัธยมต้นและปลาย บอลรู้สึกอึดอัด ต้องฝืนตัวเองทำตามกฎของโรงเรียน บอลได้แนะนำให้ผู้วิจัยรู้จักกับออมสิน รุ่นพี่คณะของบอล เพื่อให้ข้อมูลเพิ่มเป็นผู้ให้ข้อมูลรอง

กรณีศึกษาที่ 3 เปิ้ล นักศึกษาระดับปี 4

เปิ้ล เป็นนักศึกษาระดับชั้นปีที่ 4 ในหลักสูตร 5 ปี คณะศึกษาศาสตร์ของมหาวิทยาลัยรัฐแห่งหนึ่ง จะเข้าสู่อุปการฝึกสอนในชั้นปีสุดท้ายเนื่องจากเป็นหลักสูตรวิชาชีพครู เปิ้ลเคยถึงความกังวลต่อการฝึกสอนในโรงเรียนที่ได้รับมอบหมายเพราะเพศภาวะกะเทย เปิ้ลยังได้พบผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยา ได้รับการรับรองแพทย์เพื่อระบุว่าเพศภาวะไม่ตรงกับเพศที่ได้รับแต่กำเนิด ผู้วิจัยสังเกตจากการสัมภาษณ์ครั้งที่สองได้ว่า คุณเปิ้ลต้องตัดผมให้สั้นเป็นรองทรง จากการสัมภาษณ์ครั้งแรกที่ผมยาวประบ่า เพื่อเตรียมตัวเข้าสู่อุปการเป็นนักศึกษาฝึกสอน

เปิดเปิดเผยว่าไม่มีความรู้สึกอยากเป็นผู้ชายมาตั้งแต่เด็ก มีความคิดเป็นเพศหญิง ตั้งแต่จำได้ว่าประมาณอายุ 8 ขวบ ได้ซึมซับเรียนรู้อัตลักษณ์นิสัยของแม่และยาย รู้สึกชอบความเป็นผู้หญิง ในสังคมเพื่อนบ้าน ชอบเล่นกับกลุ่มเพื่อนผู้หญิง ติดแต่งกายเป็นผู้หญิงด้วยกัน และเมื่อเติบโตขึ้นคิดว่าจะต้องเปลี่ยนตัวเองให้เป็นผู้หญิง และสามารถทำได้ตั้งแต่เรียนมัธยมถึงปัจจุบันนี้

กรณีศึกษาที่ 4 ใหม่ นักศึกษาหญิงข้ามเพศปี 3

ใหม่แนะนำตนเองว่า รู้จักกับคุณเป็ลเป็นการส่วนตัว คุณเป็ลผู้ให้ข้อมูลหลักคนที่สามแจ้งประสานติดต่อให้ผู้วิจัยให้รู้จักกับคุณใหม่ เนื่องจากเป็นรุ่นพี่รุ่นน้องจากมหาวิทยาลัยเดียวกันแต่ต่างคณะ คุณใหม่กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 3 คณะวิศวกรรมศาสตร์ คุณใหม่เป็นนักศึกษาข้ามเพศหญิง ผอมยาวประจำ กล้าม้วยผมนขึ้นในวันที่ให้สัมภาษณ์ พูดจาด้วยน้ำเสียงเรียบร้อย ลงท้ายทางเสียงด้วย ค่ะ/คะ

ใหม่เล่าถึงประสบการณ์วัยเยาว์ว่า เวลาเล่นมักจะเล่นกับเพื่อนเด็กผู้หญิง เล่นตุ๊กตาบาร์บี้ กระโดดยางบั้ง ไม่เล่นรุนแรงเหมือนเพื่อนเด็กผู้ชายเล่น ตอนอนุบาลมีกีฬา มีการแสดงโชว์โรงเรียนต่าง ๆ อยากรู้อะไรก็เข้าไปดูด้วยตัวเอง แต่ตอนนั้นใหม่ยังไม่แน่ใจในเพศภาวะนัก แต่มีพี่สาวให้ลองสวมเสื้อในและพิก็ออยู่เคียงข้างมาตลอด อีกทั้งคุณแม่ตั้งคำถามเรื่องเพศภาวะตั้งแต่วัยเด็ก จนวันหนึ่งใหม่กล้าที่จะบอกเขาว่า เลือกว่าจะเป็นผู้หญิง คุณแม่ก็ไม่ได้ทำอะไรเหมือนรับทราบตั้งแต่แรก ใหม่ได้แนะนำให้ผู้วิจัยรู้จักกับรุ่นพี่คณะของคุณใหม่ เพื่อให้ข้อมูลเพิ่มเติมเป็นผู้ให้ข้อมูลรอง

กรณีศึกษาที่ 5 แสตมป์ นักศึกษาเกษตรปี 3

ผู้วิจัยรู้จักคุณแสตมป์ผ่านผู้ประสานการวิจัย แสตมป์แนะนำตนเองว่าเป็นเกษตรกำลังศึกษาในชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยรัฐแห่งหนึ่ง ผู้วิจัยสังเกตได้ว่าคุณแสตมป์ลักษณะสรีระสูง แต่งกายดูสุขภาพด้วยชุดสูทกึ่งลำลอง ผมงรองทรงต่ำ เป็นตัวของตัวเอง มีลักษณะการพูด การแสดงออกที่เชื่อมั่นจะฉาน ใช้คำลงเสียงว่า คะ/ครับสลับกันอย่างไม่เป็นอาย

แสตมป์เล่าย้อนถึงช่วงเวลาตอนเป็นเด็กที่รับรู้ว่ามีมิติเพศแบ่งแยกชาย แสตมป์เองรู้สึกเป็นตัวของตัวเองเมื่อเข้าเรียนในวิชาที่เป็นของผู้หญิงการทำขนม เข้าเรียนวิชาหัตถกรรม อยากรู้อะไรก็เข้าไปดูด้วยตัวเอง แต่งกายแบบผู้หญิง เป็นอีกส่วนหนึ่งของตัวตนที่แสตมป์ต้องการแสดงออก และเมื่อเติบโตขึ้นรับทราบถึงความสนใจผู้ชายด้วยกัน มีความรักความชอบในเพศเดียวกัน

กรณีศึกษาในการวิจัยจำนวน 5 กรณี ได้แก่ นักศึกษาข้ามเพศ 2 กรณี นักศึกษาเคียวร์ 2 กรณี และนักศึกษาชายข้ามเพศ/เคียวร์ 1 กรณี กรณีศึกษาทั้ง 5 กรณีคือนักศึกษาข้ามเพศและ

นักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคมกำลังมีช่วงชีวิตดำเนินอยู่ในสภาพนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยข้อมูลบุคคลของผู้ให้ข้อมูลหลักและรองได้ปรับเปลี่ยนชื่อจริง เป็นนามสมมติเพื่อปกปิดอัตลักษณ์ สามารถสรุปเป็นข้อมูลดังตารางของกรณีศึกษาทุกกรณี ดังตาราง 1



ตาราง 1 ข้อมูลบุคคลผู้เข้าร่วมการวิจัย เป็นกรณีศึกษาจำนวน 5 กรณี

กรณีศึกษา	นาม	อายุ	ศึกษาชั้นปี	อัตลักษณ์ทางเพศ	ที่มาของกรณีศึกษา	ประเภทผู้ให้ข้อมูล	เกณฑ์	เกณฑ์
1	เด มี	25	ร่วมศึกษาหลักสูตรป.ตรี* แพทยศาสตรบัณฑิต	ชายข้ามเพศ/เคเวียร์	สื่อสังคมออนไลน์	หลัก	ผ่าน	คะแนนการ พึงพอใจ
2	บอล	23	5 ในหลักสูตร 5 ปี	ชายข้ามเพศ	สื่อสังคมออนไลน์	หลัก	ผ่าน	60/ผ่าน
3	ออมสิน	-	รุ่นพี่คณะ	-	บอกแนะนำ	รอง	-	-
4	เบิ้ล	22	4 ในหลักสูตร 5 ปี	กะเทย/เคเวียร์	ผู้ประสานการวิจัย	หลัก	ผ่าน	59/ผ่าน
5	ใหม่	20	3 ในหลักสูตร 4 ปี	หญิงข้ามเพศ	เบิ้ลแนะนำ	หลัก	ผ่าน	65/ผ่าน
	บัน	-	รุ่นพี่คณะ	-	ใหม่แนะนำ	รอง	-	-
	สแตมป์	20	3 ในหลักสูตร 4 ปี	กะเทย/เคเวียร์	ผู้ประสานการวิจัย	หลัก	ผ่าน	75/ผ่าน

หมายเหตุ* ผู้ให้ข้อมูลเข้าศึกษาเพิ่มเติมในหลักสูตรสมทบ ร่วมชั้นเรียนกับนักศึกษาปริญญาตรีปี 2563

2. ความเครียดชนกลุ่มน้อยของผู้ให้ข้อมูล

2.1 แหล่งของความเครียดชนกลุ่มน้อย

แหล่งของความเครียดชนกลุ่มน้อยหมายถึง ปัจจัย สาเหตุที่มาของการถูกกีดกัน การถูกคุกคามและเลือกปฏิบัติทางเพศด้วยบุคคล สถานการณ์ หรือสิ่งแวดล้อมในมหาวิทยาลัยโดยตรง แหล่งความเครียดในมหาวิทยาลัยนี้เป็นปัจจัยภายนอก นักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคมต้องพบเจออย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะจำเป็นต้องพบปะมีปฏิสัมพันธ์กับบุคลากรเจ้าหน้าที่ อาจารย์ อีกทั้งสถานภาพนักศึกษาต้องใช้บริการพื้นที่อาคารในคณะและมหาวิทยาลัย ยึดโยงกับเพศที่ได้รับแต่กำเนิดหรือเพศสรีระ รวมถึงกฎระเบียบข้อบังคับทางอำนาจมีความเข้มงวด ก่อให้เกิดการเผชิญหน้า การบังคับ ถึงขั้นกีดกันการชุมนุมในหลากหลายวาระ

สิ่งเหล่านี้เป็นการละเมิดสิทธิส่วนบุคคลของมิติทางเพศ สิทธิในการศึกษาเล่าเรียนที่นักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคมควรได้ในสภาพแวดล้อมของมหาวิทยาลัยอย่างเหมาะสม รวมทั้งยังเป็นการขัดขวางโอกาสต่าง ๆ ต่อการใช้ชีวิตอย่างนักศึกษาทั่วไป ปัจจัย สาเหตุ ที่มาประเด็นรองความเครียดนี้พบได้มาจาก 3 สาเหตุคือ 1) กฎข้อบังคับเลือกปฏิบัติ 2) เหตุการณ์คุกคาม และ 3) สถานที่แบ่งแยกตามเพศสรีระ

1. กฎข้อบังคับเลือกปฏิบัติหมายถึง กฎระเบียบข้อบังคับของมหาวิทยาลัยมีอำนาจปฏิบัติ บังคับใช้กับนักศึกษาตามเพศสรีระหรือเพศที่ได้รับแต่กำเนิดอย่างชายและหญิง กฎข้อบังคับมีระเบียบกำหนดใช้กับนักศึกษาพร้อมแนวทางลงโทษวินัยชัดเจน มหาวิทยาลัยสามารถลงโทษผ่านการกล่าวตักเตือน หักคะแนนจิตพิสัยโดยอาจารย์ผู้สอน กฎระเบียบเนื่องด้วยเพศสรีระของนักศึกษาเป็นกฎเข้มงวด ขาดความยืดหยุ่น สะท้อนถึงแนวความคิดเรื่องเพศที่ตั้งอยู่บนกรอบความเชื่อเดิมที่เพศมีสองเพศแค่ชายหญิง อัตลักษณ์ทางเพศในระเบียบบังคับให้นักศึกษาต้องแสดงออกบนความเชื่อทางเพศที่จำกัด นักศึกษามีวิถีทางเพศนอกกรอบการยอมรับนี้ ทราบถึงการขาดสิทธิ เสรีภาพ ความเคารพศักดิ์ศรีของมนุษย์ที่มีความหลากหลายแตกต่างเป็นพื้นฐาน

กฎข้อบังคับของทางมหาวิทยาลัยนี้สร้างการกดทับ เป็นสาเหตุหลักที่สร้างความเครียดชนกลุ่มน้อยของนักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคม กฎข้อบังคับมหาวิทยาลัยมี 2 ข้อบังคับได้แก่ 1) เครื่องแบบต่าง ๆ ของนักศึกษา 2) งานเอกสารประจำตัวนักศึกษา

1.1 เครื่องแบบต่าง ๆ ของนักศึกษา คือการแต่งกายด้วยเครื่องแบบชุดนักศึกษาเพื่อเข้าชั้นเรียนตามชั้นปีศึกษา ผู้ให้ข้อมูลหลักเห็นพ้องว่า กฎการแต่งกายเครื่องแบบนักศึกษาเป็นความวิตกกังวลครั้งแรกที่สร้างความกังวลตั้งแต่เริ่มเข้าศึกษาในชั้นปีที่ 1 เป็น

ความเครียดกังวลพบเจอได้อย่างต่อเนื่องเมื่อเข้าชั้นเรียนตามแต่ละชั้นปี เครื่องแบบนักศึกษายังมีผลนอกพื้นที่มหาวิทยาลัยในฐานะนักศึกษาฝึกงาน กระทั่งสำเร็จการศึกษาในวันพิธีรับปริญญา บัตรก็เป็นความเครียดชนกลุ่มน้อยสำหรับบัณฑิตข้ามเพศและบัณฑิตที่มีสำนักทางเพศแตกต่าง จากความคาดหวังทางสังคมเผชิญ สะสมหลายปีตั้งแต่เริ่มเข้าเรียนกระทั่งจบการศึกษา

“มาคุมสอบเราก็เหมือนจะมีปัญหาที่เราแต่งตัวไม่ถูกต้อง เรากำบัตรประชาชน เอาไว้แล้วเราแต่งชุดผู้ชายทุกอย่าง แล้วเขาจะเดินมาให้เราเซ็นชื่อทุกครั้งอยู่แล้ว ก่อนสอบ เขาก็แบบว่าแล้วเขาก็พูดว่าหยิบขึ้นมาเลยนะแล้วก็มาดูตัวเราแล้วก็ แบบทำไมแต่งตัวแบบนี้” คุณเอ

“คาบถัดมาหนูก็ไม่แต่งแล้ว กลับมาแต่งชุดนิสิตชาย ตอนนั้นผมก็เริ่มยาวขึ้น ประมาณเท่านี้ แล้วก็ยังมีอาจารย์อีกท่านหนึ่งซึ่งเป็นคนละท่านกับที่หนูพูดไป เขาบอกให้หนูไปตัดผม สักตัด ห้ามยาวเกินตรงนี้ เพราะถือว่าคุณเป็นผู้ชาย” คุณ บี

“ตามเพศสภาพเราแล้ว เราผมยาว เราเลือกมีหน้าอกซึ่งการที่อาจารย์ไม่ยินยอม ในสระเรือร่างของเรา มันคือ การล่วงละเมิดอย่างหนึ่งต่อความเชื่อมั่น เพราะว่า ผมเรายาวแล้วจะให้เราแต่งชุดนักศึกษาชายอะไรอย่างนี้” คุณใหม่

“เราอยากแต่งกายเป็นผู้หญิง แต่เขาก็ให้เราใส่แต่งชุดนักศึกษาชาย นี่เป็นสิ่งที่เรามองเห็นได้ชัดเลยว่า อาจจะไม่เปิดกว้างมากในด้านของการแต่งกายใน คณะ” คุณแสดตมบี

นอกเหนือจากชั้นเรียน คณะในพื้นที่มหาวิทยาลัย สำหรับนักศึกษาในชั้นปีที่สาม สี่ จะมีวิชาฝึกปฏิบัติงานที่นักศึกษาต้องใช้เวลาภาคฤดูร้อนตามหน่วยงานบริษัท องค์กรที่ทางคณะภาควิชาส่งไปฝึกงาน ช่วงเวลานี้เพราะนักศึกษายังคงสภาพความเป็นนักศึกษา แต่จำเป็นต้องปฏิบัติตามกฎตามแต่ละสำนักงาน ประเด็นนี้ยังคงเปราะบางเนื่องจาก ผู้ให้ข้อมูลคุ้นเคยกับการปรับการแสดงออกทางเพศภาวะ หลังจากเข้าศึกษามาเป็นเวลาสามปีการศึกษา อาจารย์ผู้สอนเริ่มคุ้นเคย เปิดกว้าง ยอมรับในตัวตน แต่เมื่อถึงช่วงเวลาที่ต้องไปฝึกงาน ผู้ให้ข้อมูลหลักยังเล่าถึงความไม่เป็นตัวเองที่ต้องสวมชุดนักศึกษาฝึกงานตามเพศสระ สร้างความวิตกกังวล ต่อเนื่อง

“คนทั่วไปจะไม่เข้าใจความลำบากตรงนี้ คิดว่าก็แค่ใส่ชุด คนทั่วไปไม่ได้เป็นกรณีแบบเรา เขาตรงทั้งข้างในข้างนอก ของเราแค่ข้างใน ข้างนอกไม่” คุณบอล

“ในส่วนของหน่วยงานทางโรงเรียน หนูได้มีการไปพูดคุยแล้ว มีการได้พบปะกับทางผู้บริหารและทางหัวหน้ากลุ่มโรงเรียน เขาอยากให้เราแต่งหญิงตามที่หนูแต่ง แต่ระเบียบข้าราชการครูตอนนี้ถ้าเป็นส่วนของนิสิตฝึกสอนหรือนักศึกษาฝึกสอนยังไม่อนุญาตเลยสักที” คุณเปิ้ล

แม้แต่วันสำคัญที่สุดของช่วงชีวิตนักศึกษา วันสำเร็จการศึกษารับปริญญาบัตร การเฉลิมฉลองความสำเร็จที่เพียรพยายามตั้งใจ นักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคมหวังว่าจะได้สวมใส่ชุดพิธีรับปริญญาอย่างฝันตั้งใจความสุข แต่ก็สร้างความกังวลในขั้นต้น นักศึกษาต้องหาทางแก้จัดการล่วงหน้า

“จริง ๆ เหตุการณ์ที่กังวลในอนาคตก็มีแค่เรื่องชุดรับปริญญา” คุณบอล

“ทำไมถึงไม่ให้สิทธิและเสรีภาพในสิ่งที่เรามีตรงนั้น เราควรที่จะเลือกที่จะแต่งกายอะไรก็ได้หรือเปล่า แต่ว่าอยู่ในขอบเขตและภายใต้กฎระเบียบของมหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยควรที่จะเปิดกว้างมากกว่านี้” คุณใหม่

1.2 งานเอกสารประจำตัวนักศึกษาคือ ระเบียบงานเอกสารสำคัญของมหาวิทยาลัยเริ่มได้รับตั้งแต่การตอบรับเข้าเรียน อัตลักษณ์ทางเพศของนักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคมไม่ตรงกับเพศสรีระ เพศที่ได้รับแต่กำเนิดซึ่งระบุในเอกสารสำคัญต่าง ๆ จำกัดการใช้คำนำหน้าแค่สองเพศนาย/นางสาว รูปภาพติดปรากฏบนบัตรประจำตัวนักศึกษาเป็นรูปถ่ายที่นักศึกษาต้องแต่งกายด้วยชุดนักศึกษาตามระเบียบเครื่องแบบ

เอกสารภายในระบบมหาวิทยาลัยมีคำนำหน้าชื่อระบุถึงเพศสรีระหรือเพศที่ได้รับแต่กำเนิด รูปถ่ายติดบัตรประจำตัวนักศึกษาถ่ายในวันมอบตัวหรือวันปฐมนิเทศ โดยนักศึกษาต้องสวมเครื่องแบบนักศึกษาให้ถูกต้องตามระเบียบการเครื่องแบบชุดนักศึกษา เอกสารทางการต่าง ๆ เหล่านี้ไม่มีตัวเลือกระบุอัตลักษณ์ทางเพศอย่างอื่นสำหรับนักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคม ให้เลือกใช้อย่างเหมาะสมต่อเพศภาวะ เอกสารสำคัญประจำตัวนักศึกษา เช่น บัตรประจำตัวนักศึกษา ระบบทะเบียนนักศึกษา

ออนไลน์ ฐานข้อมูลกลางมหาวิทยาลัย รวมถึงเอกสารกึ่งทางการเช่น การลงชื่อเวลาเรียน แบบสอบถามในมหาวิทยาลัย เป็นต้น

“ต้องใส่ชุดผู้หญิงด้วย เป็นรูปที่ถ่ายวันปฐมนิเทศเช้าเรียนวันแรก ต้องใส่ชุดผู้หญิงไป” คุณเอ

“เขากำหนดแค่ให้ใส่ชุดนักศึกษาถูกระเบียบ มันจะเห็นแค่ครึ่งท่อน ใส่ชุดผู้หญิง” คุณบอล

“เอกสารคำร้องทั่วไป ขอเรียน ขอลงทะเบียนเพิ่ม เป็นคำร้องที่เกี่ยวข้องในมหาวิทยาลัย เวลาติดต่อจะมีใบมาให้เรากรอก หรือแม้เป็นแบบฟอร์มในระบบ เป็นเหมือนกัน ไม่มีตัวเลือก มีแค่ชายกับหญิง” คุณเป็ด

“ยังไม่สามารถใช้เป็นรูปภาพอื่นที่ไม่ใช่เพศแต่กำเนิด ต้องเป็นเพศกำเนิดเท่านั้น เป็นเพศชาย เป็นชุดนิสิตชาย ผูกไทด์ แต่รูปปัจจุบันอิงสมัยปี 1 และใช้รูปนี้มาเรื่อย ๆ จนถึงปี 3, 4” คุณเป็ด

“ทางมหาวิทยาลัยจะทำออกมาแค่เป็นเพศชายกับเพศหญิง ถ้าอย่างน้อยใส่คำว่าเพศอื่น ๆ มาให้เรา เราก็ยังจะรู้สึกสบายใจในจุดนั้น บางครั้งหนูก็เลือกที่จะไม่ทำแบบสอบถามนั้นเลย เพราะกลายเป็นว่ามันไม่ใช่ตัวตนของหนู” คุณใหม่

“บัตรนักศึกษาซึ่งมันก็เป็น สิ่งที่เราถือขึ้นมาใช้ทุกวันว่านาย นาย ๆ อย่างนี้ครับ... เห็นว่าเอกสารลงชื่อหลาย ๆ อย่าง ทั้งในด้านของการเช็คชื่อของมหาลัย นะครับเราจะเห็นว่านายตลอด” คุณแสดมปี

2 เหตุการณ์คุกคามหมายถึง สถานการณ์และเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ที่เกิดขึ้นกับนักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคม จากการมีปฏิสัมพันธ์โดยตรงกับบุคลากรในมหาวิทยาลัย ให้มีการแสดงออกทางเพศภาวะ อัตลักษณ์ทางเพศภาวะเป็นไปเพื่อบรรยากาศส่วนรวม ให้ความกลมกลืนระหว่างสองเพศชาย/หญิงเพื่อเข้าสู่สังคม ตามมาตรฐานเพศกับความเป็นชายความเป็นหญิงเป็นใหญ่ บรรยากาศของความกดดันจากกรอบสองเพศสร้างความสับสนไม่เข้าใจขั้นต้น กระทั่งถึงขั้นรุนแรงเป็นความรู้สึกอับอาย เคืองโกรธ ความไม่พอใจ รู้สึกผิดเพราะอัตลักษณ์ทางเพศภาวะ

ผู้ให้ข้อมูลหลักบอกเล่าถึงการแสดงออกเพศภาวะไม่ได้รับการยอมรับจาก บุคลากรเท่าที่ควร เพราะทัศนคติของบุคลากรไม่มีความรอบรู้ในประเด็นเรื่องของความ หลากหลายทางเพศภาวะ ตั้งอยู่บนภาพจำว่านักศึกษาชายหญิงควรมีพฤติกรรม การแสดงออก ควรจะตรงต่อเพศสรีระหรือเพศที่ได้รับแต่กำเนิดเท่านั้น ทำให้การปฏิสัมพันธ์ของนักศึกษาข้าม เพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคมกับบุคลากรเกิดเป็น เหตุการณ์ที่ไม่ปกติ แปลกแยก สภาวะการณ์นี้เกิดสมทบเป็นความรู้สึกถูกกีดกีดโดยตรงใน มหาวิทยาลัยจากเพื่อนร่วมชั้นเรียน เจ้าหน้าที่ อาจารย์ผู้สอน ยังรวมถึงกิจกรรมนอกเวลาเรียนต่าง ๆ และพื้นที่ในมหาวิทยาลัย ความเครียดรูปแบบนี้เกิดจาก 2 ลักษณะได้แก่ 1) การเหยียดหยาม เพศ 2) กิจกรรมพิธีการนักศึกษา

2.1 การเหยียดหยามเพศคือ สถานการณ์บีบคั้นนักศึกษาข้ามเพศและ นักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคม ให้รู้สึกกดดัน รู้สึกผิด รู้สึกด้อย คุณค่าจากสิ่งที่ได้ยิน จากคำพูดของบุคคลในมหาวิทยาลัยที่มาจากปฏิสัมพันธ์โดยตรงกับเพื่อน ในชั้นเรียน เจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัย ที่มีความรู้ความเข้าใจของตนเองเรื่องความหลากหลายทาง เพศและเพศภาวะคลาดเคลื่อนจากภาพจำของสื่อสาธารณะ อคติทางเพศ ล้มค่านึงถึงประเด็น เพราะบาง ละเอียดอ่อนที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับตัวตนทางเพศภาวะของนักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มี สำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคม

ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ถึงการละเลย การมองข้ามอัตลักษณ์ทางเพศ ผ่านคำพูดที่ เพื่อนพูดหยอกล้อของเพื่อน คนแปลกหน้าแสดงความคิดเห็นตามอคติเพศส่วนตัว บุคลากรใน คณะที่ให้คำแนะนำตามความเข้าใจของตนเอง ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกถึงความไม่เป็นมิตร ไม่เอาใจใส่ ไม่เชื่อมั่น กระทั่งถึงความรู้สึกหวาดกลัว โดนบังคับให้มีการปรับเปลี่ยนรูปลักษณะการแสดงออก ของเพศภาวะ

“เราก็บอกว่าอยู่ตรงกลางครับ เป็นผู้ชายข้ามเพศเราก็พูดไปอย่างนี้เหมือนเขา ไม่ได้สนใจสิ่งที่เราพูด เขาพูดว่าเราอะมาทำอะไรที่หน้าน้อยสิ เขาพูดแบบนี้” คุณเอ

“คือใส่ชุดนักศึกษาหญิง แต่คือเราก็ตัดผมสั้น แล้วตอนขึ้นรถเมล์ระหว่างไปมหา ลัย เคยโดนแบบลุงในรถเมล์ อยู่ ๆ ไม่รู้จักกันเลยก็มาพูดกับเราว่าเนี่ย ทำไมแบบ เป็นผู้หญิง แล้วทำไมต้องตัดผมสั้นขนาดเนี่ย” คุณบอล

“หนูจะต้องเกณฑ์ทหาร แต่ไม่อยากจะไปดำไบแดง อยากผ่อนผันให้ครบโควตา เพราะเราเรียนสายข้าราชการ ในอนาคตหนูอาจจะไม่ได้จับ ก็ไปทำเรื่องกับเขา

เพราะเขารับงานโดยตรง สีหน้าแรกๆที่เห็นคือไม่โอเค ทำไม่ถึงไม่จับไปเลย ถ้าหากว่าจับก็มีลุ้นว่าจะได้ดำมากกว่าแดง เพราะคนอาจจะสมัครเยอะ มันเป็นสิทธิ์ของฉันว่าจะไม่จับ แล้วคุณมาคอมเพลนฉัน” คุณเปิ้ล

“ต่อหน้าชั้นเรียนเราก็โดน comment มา comment มาหลายอย่างมากกว่าตัวตนเรา เราแสดงออกก็ไม่ค่อยมือเกินไปไหน การพูดของเรารู้สึกจับปากจับคอเกินไปไหม” คุณแสดตอบ

2.2. กิจกรรมพิธีการนักศึกษา คือ กิจกรรมตามวาระเทศกาล พิธีการกำหนดจัดให้นักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนักทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคม เป็นผู้เข้าร่วมอย่างเป็นทางการโดยคณะของมหาวิทยาลัย หรือจัดงานขึ้นกันเองอย่างไม่เป็นพิธีการจากนักศึกษารุ่นพี่ หรือเพื่อนร่วมคณะเพื่อนั้นสายสัมพันธ์ การเข้าร่วมกิจกรรมในลักษณะนี้เป็นการเข้ากลุ่มในที่สาธารณะและเปิดเผย ผู้เข้าร่วมกิจกรรมซึ่งเป็นผู้ให้ข้อมูลหลักจำเป็นต้องถูกจัดแยกตามเพศสรีระ มีการแต่งกายเพื่อให้เป็นระเบียบเหมาะสมแก่บรรยากาศโดยรวม

ผู้ให้ข้อมูลหลักเล่าถึงการจัดแบ่งแยกผู้เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ยังจัดที่นั่ง เข้าแถวตามเพศสรีระหรือเพศที่ได้รับแต่กำเนิดมากกว่าที่จะถามถึงความสมัครใจในการเข้าร่วมว่าประสงค์เข้าร่วม การต้องแยกไปพื้นที่อันไม่เหมาะสมต่อเพศภาวะ สร้างความแปลกแยกไม่เป็นส่วนหนึ่ง ทำให้รู้สึกอับอาย และไม่เป็นตัวของตัวเอง

“มันเพิ่งจะปฐมนิเทศน์เอง มันยังไม่ทันเริ่มเรียนเลย แล้วเขาก็แบบเหมือนมันทำให้เราเครียดว่า เราจะเรียนจบมั๊ยเนี่ย เราจะได้ไปประกาศที่เราต้องการมั๊ย” คุณเอ

“ตอนรับน้องปี 1 ที่แบบว่าเวลาทำกิจกรรม ต้องแบ่งกลุ่มผู้ชายกลุ่มผู้หญิง แล้วบางที่แบบว่ามันอาจจะต้องมีการแบบแต่งตัวตามแบบเพศภาวะ อย่างเช่นแบบว่ามันจะมีวันที่แบบว่า เขาให้เราใส่ชุดไทยผู้ชาย ผู้ชายก็ใส่ราชปะแตน ผู้หญิงก็ใส่แบบเป็นชุดของผู้หญิง” คุณบอล “ถ้าเป็นเรื่องถูกกีดกันในมหาลัยเป็นเรื่องกิจกรรม เขาอาจจะอยากได้ผู้ชายผู้หญิง อย่างกิจกรรมการไหว้ครู” คุณอมสิน (ผู้ให้ข้อมูลรองคุณบอล)

“หลัก ๆ จะเป็นไหว้ครู งานของคณะที่มีการเชิญชวนให้นักศึกษาเข้า ซึ่ง 1 ปีการศึกษาจะมีใส่ชุดนี้ประมาณ 2 งานคือไหว้ครูกับงานของมหาวิทยาลัย เป็น

งานอัตลักษณ์ แต่งงานอัตลักษณ์ปี 1 หนูยังใส่ชุดพิธีการของผู้ชาย ตอนนั้นเรายัง
ไม่มีความพร้อมตรงนี้ พอขึ้นปี 2 ต้องเป็นพี่คุมห้องปี 1 ก็ใส่ไป” คุณเปิ้ล

“ปี 1 ตอนที่เราจะต้องเข้าอัตลักษณ์ เราเป็นเด็กใหม่ยังไม่ได้แต่งเป็นทางการ ก็
คือยังใส่ชุดนิสิตชายในช่วงแรก ยังเข้าระเบียบอยู่ ยังต้องเข้าประชุมเชียร์ ช่วงที่
ใส่ชุดอัตลักษณ์เข้า ต้องแต่งกายตามนิสิตชาย” คุณใหม่

“ได้รับตำแหน่งนะครับ ได้รับตำแหน่งว่าเป็นดาวเทียมมหาวิทยาลัย แล้วมี
เหตุการณ์หนึ่งคือการทำงานที่เขาเรียกใช้งานถ่ายภาพครับ เรียกใช้งานถ่ายภาพ
ประชาสัมพันธ์มหาวิทยาลัย แต่เขาเรียกแค่ตัวผู้ชายแล้วก็ตัวผู้หญิง ซึ่งตัวเราก็
ได้รับตำแหน่ง แต่ว่าไม่มีเสียงที่เจ้าหน้าที่ดูแลประชาสัมพันธ์” คุณแสดมปี

3 สถานที่แบ่งแยกตามเพศสระคือ บริเวณ อาคาร หรือสถานที่ส่วนรวมใน
มหาวิทยาลัย เป็นพื้นที่ใช้งานกึ่งทางการเช่น ห้องน้ำ หอพักนักศึกษา นักศึกษาข้ามเพศและ
นักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคม รู้สึกกังวล แยกแยก ด้วยเพศ
ภาวะที่ผู้ให้ข้อมูลแจ้งว่าอยู่ในช่วงกระบวนการข้ามเพศ หรือรู้สึกไม่ตรงต่อเพศภาวะที่รับรู้ของ
ตนเอง ทำให้รู้สึกขัดแย้งในตนเอง รู้สึกกังวลไม่สบายใจต้องเข้าสถานที่ตามเพศสระ เมื่อ
จำเป็นต้องเข้าห้องน้ำโดยมีป้ายแบ่งชาย/หญิง

“น่าจะเป็นการเข้าห้องน้ำในที่สาธารณะ ในที่มหาวิทยาลัยหรือว่าแบบซึ่งมันก็
ต้องเข้าห้องน้ำผู้หญิง” คุณเอ

“เช่นเรื่องห้องน้ำ ที่แบบว่า คือตัวผมแบบแสดงออกเป็นเพศชายแต่เพศกำเนิด
เป็นเพศหญิง มันก็เลยทำให้แบบคือตอนนี้มันยังไม่ได้แบบเปลี่ยนมาก เราก็เลย
ยังไม่ได้รู้สึกปลอดภัยพอที่จะเข้าห้องน้ำชายแต่ว่าเวลาเราเข้าห้องน้ำผู้หญิง ใน
ตอนแรก ๆ ที่เออคนในคณะอาจไม่ได้รู้จักเรา เขาก็ตกใจ” คุณบอล

อีกหนึ่งสถานที่ของผู้ให้ข้อมูลหลักพบว่ารู้สึกลำบากใจคือหอพักนักศึกษา หอพัก
เป็นบริเวณพื้นที่ของนักศึกษาได้พักผ่อนทั้งร่างกายและจิตใจ ผ่อนคลายความเหนื่อยล้าจากภะ
การเล่าเรียนที่เกิดขึ้นระหว่างวัน เป็นพื้นที่ส่วนตัวได้สำรวจลักษณะความเป็นตัวของตัวเอง ทำ
ความรู้สึกเพื่อนต่างคณะ แต่จากการพูดคุยของผู้ให้ข้อมูล หอพักยังเป็นพื้นที่ที่อคติ บั่นทอนการเข้า
สังคม เกิดเหตุการณ์ความไม่เข้าใจกันของเพื่อนร่วมหอที่ยังตีตราและตีตราภาพจำของความ
หลากหลายทางเพศภาวะยังเป็นภาพลบ

“เขาไม่นอนห้องมาหลายวันมาก มันเกิดอะไรกับเราหรือเปล่า เขาก็ยอมมาคุยกับเรา เขาบอกว่ามีความตั้งใจจากในอดีตว่าเขาเคยไปค่ายลูกเสือ เจอกลุ่มเพื่อนที่เป็นที่โรงเรียนเก่าชวนลามาทำอาจารย์กับเขา” คุณเป็ด

“จะพูดประมาณเป็นผู้หญิงมาอยู่หอชายได้ยังไง จุดนั้นคำพูดเล่นหรือคำพูดเสียดสีนั่น เราก็ไม่รู้ว่าเขาจริงจังแค่ไหน ถ้าเขาให้เราไปอยู่หอหญิงได้ เราคงไปอยู่แล้ว แต่มาพูดกับเราประมาณว่าเป็นผู้หญิงมาอยู่หอชายทำไม เสียดสีว่ามาอยู่กับผู้ชายละซี” คุณใหม่

2.2 ภาวะความเครียดชนกลุ่มน้อย

ภาวะความเครียดชนกลุ่มน้อยหมายถึง ความตึงเครียดเชิงอารมณ์ ความรู้สึกกลบเกิดขึ้นในใจของนักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคม จากการถูกคุกคามหรือเลือกปฏิบัติทางเพศ จากแหล่งของความเครียดชนกลุ่มน้อยในประเด็นรอก่อนหน้า เป็นการรับรู้ถึงสภาวะทางจิตใจที่เกิดขึ้น โดยทั่วไปผลกระทบต่อผู้ถูกรกระทำจากการถูกคุกคาม กีดกัน เลือกปฏิบัติทางเพศ แน่นอสนส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายที่เกี่ยวข้องจากภาวะทางจิตใจ ผู้ถูกรกระทำคือนักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคมมีความวิตกกังวล สูญเสียความเชื่อมั่นในตนเองโดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อตัวตนทางเพศภาวะ

ยังมีผลกระทบทางอ้อม เกิดความตึงเครียดในมิติอื่น ๆ ของตัวตนนักศึกษา เช่น พัฒนาการศึกษาเรียนรู้ พัฒนาการเข้าสังคมช่วงวัยรุ่นสู่วัยผู้ใหญ่ เพราะผู้ถูกรกระทำปฏิเสธตนเอง หลีกเลี่ยงการเข้าชั้นเรียน การเข้าสังคม เป็นต้น ผลกระทบจากการถูกคุกคามหรือเลือกปฏิบัติทางเพศ สามารถเกิดเป็นภาวะเครียดชั่วคราวหรือสั่งสมต่อเนื่องกลายเป็นบาดแผลทางใจตามลักษณะอาการโรคทางจิตเวชได้ โดยภาวะความเครียดชนกลุ่มน้อยมี 4 รูปแบบได้แก่ 1) การคาดว่าจะเป็นถูกปฏิเสธ 2) การซ่อนปิดบังเพศภาวะ 3) การเกลียดกลัวการข้ามเพศในตนเอง และ 4) การเผชิญปัญหาอย่างโดดเดี่ยวดังนี้

1. การคาดว่าจะเป็นถูกปฏิเสธหมายถึง การคิดกังวลคาดหวังให้ตนเองถูกละเลย เมินเฉย ไม่ได้รับการตอบสนองสนใจ เมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับผู้คนในสังคมมหาวิทยาลัยโดยตรง คิดวิตกว่าการดำเนินใช้ชีวิตตามกิจกรรมของนักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคม จะได้รับการปฏิเสธอย่างไรเหตุผล การคาดว่าตนเองจะถูกปฏิเสธเป็นความหวาดวิตกเหมือนที่เคยประสบมาก่อนแล้ว จึงจำกัดการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ลดการ

เข้าหาผู้อื่น ป้องกันตนเองจากผู้เข้ามาเกี่ยวข้องในชีวิตประจำวัน เป็นการใช้ชีวิตอย่างระมัดระวังตนเองมากเกินไปของนักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคม ทำให้เป็นจุดเริ่มต้นของการแยกตัวจากสังคม นำไปสู่ความรู้สึกเหงาโดดเดี่ยว เสี่ยงต่อภาวะโรคซึมเศร้าได้

“เราน่าจะไม่ค่อยอยู่กับเพื่อนผู้ชายเท่าไร เหมือนเรารู้สึกว่าเราไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งกับเพื่อนผู้ชายสักเท่าไรครับ” คุณเอ “ในคลาสเรียนเป็นทอมอยู่ประมาณสองสามคน เขาจะค่อนข้างกังวลว่าคนอื่นจะมองเขาอย่างไร คนอื่นจะคิดกับเขาอย่างไร ทำไมเขาถึงได้ใส่กางเกง ทำไมเขาเรื่องมาก” คุณมี (ผู้ให้ข้อมูลรองของคุณเอ)

“เราไม่รู้ว่าแบบคนที่เราจะต้องเจออะ เขาเป็นยังไง คือมันไม่ใช่ทุกคนที่จะโอเคกับ transgender คือบางคนก็อาจจะเป็น transphobia คือเราไม่มีทางรู้ได้เลยวิธีป้องกันก็คือเหมือน เราก็กเลยไม่ได้เปิดตัว” คุณบอล

“อย่างเช่นเพื่อนต่างคณะจะไม่ค่อยมีข้อกำหนดมากมาย เห็นเขาแต่งได้ เขาดูสวยเป็นผู้หญิง ทำไมเราทำไม่ได้ แต่เราไม่เคยเข้าหาเขา มีความอยากเข้าหา แต่ไม่เคย” คุณเปิ้ล

“ด้วยความที่เราแสดงออกทางเพศเป็นแบบนี้ใช้ใหม่คะ เราก็จะรู้ มีกำแพงบางอย่างที่รู้สึกว่าเราไม่เป็นมิตรกับเขา ซึ่งในตัวตนของเราไม่ได้คิดแบบนั้นกับเขาเลย” คุณแสดมปี

2. การซ่อนปิดบังเพศภาวะหมายถึง การปิดบังรูปลักษณ์เพศภาวะ ลดการแสดงออกทางเพศภาวะของการข้ามเพศ ด้วยการใช้อำพุด พฤติกรรม ให้ตรงต่อความคาดหวังทัศนคติของสังคม นักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคม สูญเสียความเชื่อมั่นในเพศภาวะที่ตนเองยอมรับ และจำยอมปรับเพศภาวะตนเองให้กลมกลืนกับสิ่งแวดล้อมที่กดดันคาดหวังให้มีการแสดงออกตรงเพศ จึงปิดบังอัตลักษณ์ทางเพศภาวะด้วยการปรับกิริยาท่าทางคำพุด หรือพยายามแต่งกายให้สอดคล้องกับความคาดหวังนี้ เพื่อให้ตรงต่อการรับทราบของสังคม เพื่อลดแรงเสียดทานจากอาจารย์ผู้สอน นำมาสู่การแสดงถึงความเคารพ ได้รับการบริการจากเจ้าหน้าที่คณะได้สะดวกขึ้น เช่น การเรียกสรรพนามที่หนึ่ง หนู/ผม แทนตนเองและลงทางเสียง ค่ะ/ครับ เช่น นักศึกษาชายข้ามเพศเรียกแทนตนเองว่า หนู/ค่ะ

“ก็จะพูดว่าหนูก็ไม่ได้รู้สึกว่าจะชอบแต่ก็รู้สึกว่าจะถ้าเราพูดคำอื่นคำว่าผมอะไรแบบนี้ คำน่าจะแบบไม่โอเคกับเราเพราะคือตอนมหาลัยมันจะมีพวกคะแนนจิตพิสัย” คุณเอ “มาแล้วให้ฟังอยู่เรื่อย ๆ เวลาอาจารย์เรียกชื่อ จะพูดคะครับหรืออะไรดี เป็นความสับสนมากกว่าว่าตัวเราควรเรียกสรรพนามว่ายังไงดี พูดครับแล้วเขาจะงใหม่ จะพูดครับหรือคะหรือจะไปเลย” คุณมี (ผู้ให้ข้อมูลของคุณเอ)

“กับผู้ใหญ่ในคณะก็คือ เราจะใช้สรรพนามแทนตัวเองว่าหนูแล้วก็กำลังทำว่าคะ” คุณบอล

“ซอห์นเพื่อให้นักที่เราอาจจะเคารพ ครูบาอาจารย์ได้สบายใจกับสิ่งที่เขาเห็นทั้งต่อหน้าและลับหลัง เราเป็นชายให้กับเขา แต่หนูก็รักอาจารย์ คือเรื่องสอนดี แต่เรื่องอคติตรงนี้ยังไม่เปิดกว้าง” คุณเบิ้ล

“ทำให้เราต้อง keep look ความเป็นผู้ชายเพิ่มมากขึ้นทำให้เรารู้สึกเกร็ง รู้สึกไม่ไพลในวันนั้นเลย นี่คือจุดที่ทำให้รู้สึกว่าจะต้องเปลี่ยนตัวเอง ต้องเปลี่ยนให้เป็นเพศกำเนิด” คุณแสดมปี

3. การเกลียดกลัวการข้ามเพศในตนเองหมายถึง ความรู้สึกไม่พึงพอใจ ไม่ชอบร่างกาย รู้สึกไม่ดีกับเพศสรีระที่ไม่ตรงกับเพศในใจของนักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนักทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคม การเกลียดกลัวการข้ามเพศตนเองเป็นผลต่อเนื่องจากการถูกสังคมตักตึงเรื่องรูปลักษณะภายนอกหรือเพศสรีระ ไม่เหมาะกับการแสดงออกทางเพศภาวะของการข้ามเพศ ภาพจำของสังคมที่ว่าเพศชายมีลักษณะร่างกายรูปร่างสูงใหญ่กล้ามเนื้อชัดเจน เพศหญิงมีลักษณะรูปร่างเล็กผอมบาง เกิดการตีตราต่อลักษณะความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ ใ้การข้ามเพศหรือเพศนอกกรอบการรับรู้ของสังคมเป็นประเด็นที่ยังต้องยึดโยงกับสรีระภายนอกก่อนความรู้สึกในใจ ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่าการถูกตักตึงลักษณะนี้บั่นทอนความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง ไม่เชื่อมั่น ไม่ชอบถึงขั้นเกลียดในสรีระร่างกาย

“บางทีเราก็รู้สึกเหนื่อย ทำไมถึงเป็นแบบนี้ ทำไมเราไม่เป็นผู้ชายไปเลย เพราะใจเราเป็นไปแล้ว แต่พอร่างกายเป็นอย่างนี้ คนทัก มันเหมือนเราผิดปกติหรือแปลก” คุณเอ

“จริง ๆ เราก็รู้สึกแบบไม่ชอบตัวเองมาตลอดอยู่แล้ว ตั้งแต่เล็ก ๆ คือเรารู้สึกเราเกลียดที่เราเป็นผู้หญิง พอโดนถามอย่างนี้เราก็ไม่ได้รู้สึกอะไรนอกจากเรารู้สึกเกลียดมากกว่าเดิม” คุณบอล

“ก็มีรู้สึกบ้าง เพราะว่า เราเหนื่อยนะ เราเหนื่อยที่จะต้องแบบเหนื่อยที่จะต้องแสดงออกที่ไม่ใช่ตัวเราเหนื่อยที่จะต้องทำเหมือนเรา เราไม่ใช่ตัวเอง” คุณแสดมบี

4. การเผชิญปัญหาอย่างโดดเดี่ยว หมายถึง การรับรู้ต่อผู้เผชิญเหตุการณ์การกีดกันคุกคามด้วยตนเองตามลำพัง เกิดจากความรู้สึกไม่เป็นส่วนหนึ่งกับสังคม รู้สึกถูกผลักไส เนื่องจากสิ่งที่นักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคมต้องเผชิญในชีวิตประจำวัน มีความจำเพาะ ยากที่จะเล่าต่อเพราะความอับอาย ความรู้สึกผิด การบอกเล่าเรื่องราวทุกข์ยากจึงไม่สามารถแบ่งปันในกลุ่มเพื่อนทั่วไป ลักษณะความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะที่สังคมยังไม่ให้การยอมรับทำให้เกิดความอับอาย รู้สึกผิดที่จะบอกเล่าเรื่องราวทุกข์ยาก การเผชิญปัญหาอย่างโดดเดี่ยวมีแนวโน้มความเสี่ยงมีโอกาสไปสู่ภาวะเก็บกด ในพื้นที่มหาวิทยาลัย ผู้ให้ข้อมูลทนเผชิญปัญหาด้วยตนเองจากชั้นปีแรกกระทั่งถึงปีท้าย ๆ

“ผมก็ไม่ได้แจ้งปัญหาจริง ๆ ไปเพราะผมก็คิดว่าเขาคงไม่ได้ทำอะไรคงไม่ได้ซีเรียสกับเรื่องนี้เหมือนเขาน่าจะไม่เข้าใจเหมือนคุยไปก็น่าจะเหนื่อยเปล่า” คุณเอ

“ตั้งแต่นั้นจนถึงวันที่พี่มาสัมภาษณ์อะ พี่ก็เป็นคนแรกเลย ไม่ได้บอกใคร” คุณบอล

“ตอนแรกไม่เข้าใจมานานมาก 2 ปีที่แล้วเหมือนเราเองก็ตั้งคำถามว่าทำไมต้องมีขอบเขตตรงนี้ แต่มาเข้าใจได้ตอนปี 4 เทอม” คุณเปิ้ล

“พอการที่เราลุกขึ้นมาที่จะแบบว่า อยู่ในตัวของตัวเราเองมันก็เลยเกิดการที่แบบว่า นี่คือเราแปลกประหลาดรีเปล่า เราต้องอยู่ในมุมของตัวเองรีเปล่า” คุณใหม่

ในปัจจุบัน ความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะของนักศึกษาเริ่มเป็นภาพคุ้นชินได้รับยอมรับในอีกมิติของความแตกต่างหลากหลาย แต่ในพื้นที่มหาวิทยาลัย สถานที่ซึ่งบ่มเพาะการศึกษา พัฒนาปัญญาชนเพื่อผลิตบุคคลที่มีคุณภาพเข้าสู่สังคม ภาพนักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคม ดูผิวเผินว่าปรับตัวได้ในการเข้าเรียน เข้ากลุ่มเพื่อนได้ มีผลสัมฤทธิ์การเรียนที่ดี หากแต่จากการสัมภาษณ์โดยตรงในสนามวิจัย

ผู้ให้ข้อมูลหลักเผยแ่งมุมที่ได้ประสบด้วยตนเอง สะท้อนถึงความเท่าเทียมกัน คุณค่า ศักดิ์ศรี มนุษย์ที่ยังถูกละเลย รู้สึกแปลกแยก ผู้วิจัยพบว่าการลดทอนคุณค่าความเป็นมนุษย์ ที่นักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคมหมายถึงคือ ภาวะเปี่ยมมหาวิทยาลัยที่แบ่งแยกตัวตนตามเพศสรีระ การขาดความรู้ ความเข้าใจในประเด็นที่เปราะบางอ่อนไหว ในประเด็นเพศภาวะของบุคลากรมหาวิทยาลัย สร้างแนวโน้มความเสี่ยงต่อสุขภาพทั้งกายและใจ อีกทั้งกระทบต่อการเรียนซึ่งมีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกันของตัวตนของนักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคม

สภาพการณ์ บริบทที่ปรากฏจากการพูดคุยเชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลหลัก ข้อมูลที่น่าสนใจจากสนทนาวินิจฉัยสะท้อนบริบทซ่อนเร้นว่า นักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคม ยังคงเผชิญการกดทับต่อเนื่อง ด้วยอัตลักษณ์ทางเพศภาวะที่ไม่ได้เป็นไปตามครรลองทางสังคมเพศหลักแบบชายหญิง มีการกดทับ พบการแบ่งแยกในมหาวิทยาลัยนี้สร้างเป็นความเครียดชนกลุ่มน้อยที่พบได้ใน 7 รูปแบบตามผลการศึกษาข้างต้น

ความเครียดที่นักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคมประสบ ส่งผลกระทบเชิงลบต่อสุขภาพทางใจ สร้างความเหนื่อยล้า เจ็บปวด เป็นแผลทางจิตใจ มีแนวโน้มนำไปสู่วิกฤติความเครียดรุนแรง หรือโรคจิตผิดปกติทางจิตเวชได้ ซึ่งแน่นอนว่าจำเป็นที่จะต้องได้รับการเอาใจใส่ดูแล ผู้วิจัยได้วางข้อเสนอแนะฐานการวิจัยของจิตวิทยาเชิงบวกจากการที่บุคคลเผชิญความเครียดที่เกิดขึ้นคือ การฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการ ที่นักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคมได้ประกอบสร้างเพื่อดูแล เยียวยาใจอย่างไร เป็นของผลการเก็บข้อมูลในการวิจัยลำดับถัดไป

3. การฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการของผู้ให้ข้อมูล

3.1 กระบวนการฟื้นฟูพลังใจสร้างจากตนเอง

กระบวนการฟื้นฟูพลังใจสร้างจากตนเองหมายถึง วิธีการสร้างกำลังใจ ฟื้นฟูสุขภาพ ความเชื่อมั่นในตนเองหลังประสบเจอแหล่งและภาวะเครียดชนกลุ่มน้อยในมหาวิทยาลัย นักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคมสร้างการฟื้นฟูพลังใจ เกิดจากความเข้าใจตัวตนอย่างแท้จริงในมิติทางเพศ และเข้าใจเหตุการณ์ทางสังคมที่มาจากทัศนคติทางเพศอย่างไม่สมเหตุสมผลและแฝงด้วยอคติแบ่งแยก

ผู้ให้ข้อมูลเล่าถึงปรับตัว จัดการตนเองอย่างไม่ยอมแพ้ สร้างเป็นกลไกความเข้มแข็งในตนเอง ป้องกัน ลดทอนความรู้สึกเครียดของการถูกกีดกัน การคุกคาม การเลือกปฏิบัติ ข้อมูลการสร้างกลไกความเข้มแข็งในตนเองด้วยวิธีการเชิงบวกต่ออารมณ์ ความคิดบวกนี้ส่งผลให้

พฤติกรรมเข้าสังคมเหมาะสม ลดข้อขัดแย้งที่จะกลายเป็นการตีตราในอนาคต มีการยืนยันอัตลักษณ์ทางเพศของตนเอง รวมถึงพฤติกรรมการเรียนและผลการเรียนเป็นที่น่าพึงพอใจ กระบวนการฟื้นฟูพลังใจสร้างจากตนเองมีจำนวนสามกลไกคือ 1) การปรับมุมมองและตอบสนองอย่างเหมาะสม 2) ความเชื่อมั่นในเพศภาวะ และ 3) ความเพียรพยายามในการศึกษา

1. การปรับมุมมองและตอบสนองอย่างเหมาะสมคือ การรับรู้สภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นของตนเอง ปรับเปลี่ยนอารมณ์ สามารถกำกับตอบสนองต่อสภาวะอารมณ์ตรงหน้าที่เกิดขึ้นด้วยพฤติกรรมที่เหมาะสม ลดความขัดแย้งไว้การปะทะอย่างรุนแรง คำนึงถึงผลดีและผลเสียที่จะเกิดขึ้นตามมา ผู้ให้ข้อมูลแสดงถึงความสามารถรับทราบอารมณ์ได้ชัดเจน ระบุได้ว่าเป็นอารมณ์ประเภทใด เช่น ความรู้สึกไม่พอใจ อากาตรตกใจ ความแปลกประหลาดใจต่อสิ่งที่เกิดขึ้น อีกทั้งการมีทักษะการแก้ปัญหา มีความเห็นใจต่อความไม่รู้หรืออคติของผู้คุกคามอย่างเข้าใจ

เมื่อเจอสถานการณ์คุกคามหรือเหตุการณ์กีดกัน ปฏิกริยาแรกของผู้ให้ข้อมูลบอกตนเองให้ปฏิบัติคือการปรับอารมณ์ให้นิ่ง อยู่กับขณะอารมณ์นั้นพร้อมทั้งตั้งสติรับรู้ถึงเหตุการณ์ตามความเป็นจริง เพื่อรับทราบ สังเกตข้อเท็จจริง และนำมาพิจารณาภายหลัง เหตุการณ์ว่ามีจุดใดสมควรพิจารณาอย่างถ่องแท้เพื่อให้เข้าใจและยอมรับเหตุการณ์ซึ่งเพิ่งเกิดขึ้น

“อย่างแรกต้องตั้งสติก่อน หายใจเข้าลึก ๆ ณ ตอนนั้นช็อกออกไปพักหนึ่ง เราต้องทำใจนิ่ง ๆ ก่อน ค่อยคิดว่ามันเกิดอะไรขึ้น เราอยู่ที่ไหน คนที่คุกคามเป็นใคร เราทำอะไรได้บ้างมากน้อยแค่ไหน” คุณเอ “ถ้าเราไม่เรียนแล้ว ค่าธรรมเนียมเราจะได้คืนไหม ถ้าไม่ได้คืน เราจะใช้กฎหมายไหนไปฟ้องได้บ้างไหม หรือเรามีหลักฐานไปคุยกับเขาได้บ้างไหมว่าคุณยืนยันแบบนี้” คุณมี (ผู้ให้ข้อมูลรองคุณเอ)

“อย่างแรกคือเวลาเจอเหตุการณ์ที่ไม่ถูกใจ เราควบคุมคนอื่นไม่ได้ ก็เลยพยายามควบคุมตัวเอง พยายามมองโลกในแง่ดี พยายามเข้าใจฝั่งตรงข้าม และไม่คาดหวังอะไรเลย” คุณบอล “เครียดเรื่องตัวเราแล้ว เครียดเรื่องการเรียนอีก มันต้องใช้ความอดทนสูงมากกับความเข้าใจคนรอบข้าง” คุณอมสิน (ผู้ให้ข้อมูลรองคุณบอล)

“ถ้าหากว่าเจอหรือมีเซ็นว่าจะเจอ หนูจะเดินหนีไปให้ไกล ๆ เลย มีอยู่แค่อย่างเดียวก็นั่นคือการเดินหนีไปให้ไกล ๆ ไม่ต้องคุย ไม่ต้องให้เจอหน้ากันก่อน เพราะถ้าเจอคนนี่ที่ไรจะมีแค่เรื่องเดียวตลอด” คุณเป็ด

“อย่างแรกคือเก็บไปคิดก่อน แล้วค่อยรู้สึกว่ามันไม่สำคัญ เราปล่อยทิ้งปล่อยวาง เราไม่เก็บตรงนั้นมาคิดใส่ใจ ถ้าเรามาคิดรู้สึกว่าจะตรงนั้นน่าคิด เราเป็นส่วนหนึ่งในจุดนี้ที่ทำให้มันรู้สึกด้อยหรือแย่ตรงนั้นก็เก็บมาคิด คิดว่าเราต้องเปลี่ยนตัวเองหรือปรับปรุงตัวเองในจุดนั้นยังไง” คุณใหม่ “น้องคิดบวก แล้วก็ไม่ยึดติดกับคำพูดของคนที่เขาไม่ได้สำคัญกับชีวิตของเขาครับ เข้าใจไหม คือแบบความพูดคำพูดมันอาจจะมาจากคนหลาย ๆ คน แล้วที่นี้น้องเขาจัดลำดับความสำคัญว่าคนนี้มีผลกระทบต่ออะไรกับชีวิตของเขา” คุณปิ่น (ผู้ให้ข้อมูลรองคุณใหม่)

“ในทุก ๆ ครั้งที่เราโดน feedback กลับมา เราจะรู้สึกเจ็บแล้วกลับมามานั่งทบทวนกับตัวเอง” คุณแสดสมบัติ

2. ความเชื่อมั่นในเพศภาวะคือ การเสริมสร้างการยอมรับ เพิ่มความเชื่อมั่นในเพศภาวะของตนเอง ให้ความสำคัญแก่คุณค่าในตนเองว่ามีสิทธิของความหลากหลายทางเพศภาวะเป็นส่วนหนึ่งของอัตลักษณ์ แม้สรีระหรือเพศที่ได้รับแต่กำเนิดจะไม่ตรงกับมิติเพศทางใจของนักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคม โดยเฉพาะเมื่อเผชิญเหตุการณ์กีดกัน แปรลกแยกรับทราบถึงความแตกต่าง จากการที่สังคมแสดงถึงทัศนคติเน้นย้ำสังคมชายหญิงเป็นหลัก แต่ผู้ให้ข้อมูลก็ไม่ลังเล แสดงความเชื่อมั่นในตนเองอย่างที่เป็นว่าบุคคลข้ามเพศ ผู้ให้ข้อมูลยืนยันในอัตลักษณ์ทางเพศ เพราะเป็นสิ่งที่ถูกต้องเคารพในตนเอง

“แสดงจุดยืนไปแล้วว่าผมเป็นชายข้ามเพศผมก็เลยต้องปรับต้องพูดว่าผมซึ่งตอนนี่ชินแล้วแต่ช่วงแรก ๆ มันก็ยังแบบว่ายังประหม่า” คุณเอ “เอก่อนข้างภูมิใจในตัวเองอยู่แล้วว่าเขาเป็นทราน ตอนแนะนำตัวเขาจะบอกเลยว่าเขาเป็นทราน มีคิดว่าถ้าเป็นปัจจัยน่าจะเป็นเกี่ยวกับเพื่อนกลุ่มที่มีความรู้สึกเหมือนกันมากกว่า เป็นปัจจัยที่ทำให้เขารู้สึกอิสระมากขึ้น” คุณมีเสริม (ผู้ให้ข้อมูลรองคุณเอ)

“ตอนแรกคิดว่าเออ เริ่มtransition หลังจากเราได้งาน เพื่อแบบให้แบบว่าเราสามารถสมัครงานได้ง่ายขึ้น แต่พอมาคิดทบทวนดูแล้ว ผมว่าคือ ถ้าสมมติเราทำไปก่อนมันดีตรงที่แบบเขาเห็นว่าเราเป็นแบบนี้ ถ้าเขาเลือกที่จะไม่รับ ก็คือปล่อยเขา” คุณบอล “อย่างล่าสุดเขามาปรึกษาว่ารู้สึกแปลกถ้าจะพูดครับ พูดไปเลยไม่

เป็นไร อาจารย์ไม่สนใจหรอก พุดไปเถอะ ถ้ารู้สึกไม่สบายใจที่จะพูดกับคนอื่น ก็มาพูดกับพี่ก่อนก็ได้” คุณอมสิน (ผู้ให้ข้อมูลรองคุณบอล)

“เราก็ช่วยในแบบของเราได้ ฉันก็ช่วยในแบบของฉันได้ ทำไมฉันต้องไปช่วยเหมือนเขา” คุณเป็ด

“หนูเลือกที่จะแสดงตัวตนตัวเองมากกว่า ไม่เลือกที่จะแอบ ตัวเองจะต้องเป็นผู้หญิง เพศสภาพเราตอนนี้ เรายอมรับว่ามีอวัยวะเพศที่เป็นผู้ชาย แต่ตัวตนร่างกายเราอยากเป็นผู้หญิง พยายามสร้างตัวเองให้เป็นผู้หญิง” คุณใหม่ “เขาก็แต่งตัวเป็นผู้หญิงแต่ในขณะเดียวกัน เขาก็ไม่ได้แต่งตัวให้มันดูขาดก็แต่งตัวเรียบร้อยตามกฎระเบียบครับ ไม่ได้แหกกฎอันนี้คือหนึ่งเลยครับ แล้วก็คำพูดพูดจาสุภาพครับ” คุณปิ่น (ผู้ให้ข้อมูลรองคุณใหม่)

“เราให้ใจเขาไปก่อน เราบอกว่าเป็นตัวตนของเรา เราไม่ต้องไปตะโกนหรือไปเขียนบอก หรือไปตะโกนบอกใครเลยว่า ฉันคือกะเทย เธอต้องทำแบบนี้กับฉัน เราเลือกที่จะปฏิบัติตัวปกติของเราให้เขารับรู้ด้วยตัวเขาเอง แล้วเราให้ใจเขาว่าเพศกับเราเราก็เป็นเหมือนคนปกติธรรมดา” คุณแสดมปี

3. ความเพียรพยายามในการศึกษา คือ ความมุ่งมั่นศึกษา มุมนานะต่อภาระหน้าที่ของนักศึกษา ตั้งใจเข้าเรียนอย่างเต็มความสามารถ การได้มาซึ่งผลสัมฤทธิ์การเรียนอย่างดียอดเยี่ยม ได้รับเกียรติบัตร และทำที่สุจริตวินัยบัตร เป็นแรงผลักดันพิสูจน์ความสามารถศักยภาพของนักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคม ที่มีความเท่าเทียมไม่ด้อยกว่ากับนักศึกษาทั่วไป ท่ามกลางความเครียดชนกลุ่มน้อยรูปแบบต่าง ๆ

ผู้ให้ข้อมูลพุดเน้นย้ำถึงความตั้งใจในการเข้าเรียน การทำงานส่งการบ้าน ว่าเป็นความพยายามที่ต้องพิสูจน์ตนเองเพื่อให้ได้มาซึ่งการยอมรับ การเป็นนักศึกษาที่มีผลการเรียนที่น่าพึงพอใจได้รับคำชมจากครู คณะ เป็นการยืนยันว่าความหลากหลายทางเพศภาวะไม่เป็นภาวะที่ส่งผลกระทบ ตราบาปหรือเป็นปมด้อยอย่างที่สังคมอาจจะเข้าใจคลาดเคลื่อน

“ตอนที่เรียนเนี่ย ผมตั้งใจเรียนมาก ทุกปีผมจะได้รับนักเรียนดี นักเรียนดีเด่น ที่แบบว่าได้รับเกียรติบัตร” คุณเอ

“เราก็พยายามแบบเหมือนทำตัวเองเราก็คิดว่าเราต้องทำตัวเองให้ดี ต้องทำตัวเองให้เก่ง เพื่อที่แบบว่ามันจะกลบปมที่เรามี” คุณบอล

“มันต้องมีอะไรบางอย่างอีกอย่างหนึ่งที่สามารถเป็นตัวการันตีให้เขาได้เห็นคุณค่าเรา นอกเหนือจากเพศ การที่เรามีความสามารถพิเศษที่นอกเหนือจากเป็นนิสิตในรั้วพลศึกษา หนูไม่ได้เก่งเรื่องด้านกีฬา หนูยังต้องสามารถรอบด้านทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นด้านวิชาการ แข่งขันทักษะ” คุณเป็ด

“เคยเล่าให้ฟังในช่วงปีแรก ๆ ที่เขาเรียนมา แต่ช่วงหลัง ๆ เหมือนกับว่าเขาไม่ค่อย ๆ ปรับตัวได้แล้วเขาก็เรียนมันไปเพื่อที่จะพัฒนาต่อไป เพื่อไปประกอบอาชีพครับผม” คุณปิ่น

“เราควรที่จะเชื่อมั่นในตนเอง ว่าในอนาคต เราจะเป็นครูที่มีความหลากหลายทางเพศ เราสามารถสอนให้กับลูกศิษย์ของเราว่าเพศในปัจจุบันมันมีมากกว่า 2 เพศนะทุกคน” คุณแสดมปี

3.2 กระบวนการฟื้นฟูพลังใจสร้างจากสังคม

กระบวนการฟื้นฟูพลังใจสร้างจากสังคมหมายถึง กลไก วิธีการเข้าถึงได้แรงสนับสนุนทางสังคมของนักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคม เพื่อได้รับการฟื้นฟู เป็นแรงพลังใจสำหรับลดภาวะความเครียดชนกลุ่มน้อย การได้รับแรงสนับสนุนผ่านบุคคลที่มีสายสัมพันธ์อยู่เสมอ เป็นปฏิสัมพันธ์เชิงบวกผ่านบุคคลใกล้ชิด ทั้งจากแฟน เพื่อนร่วมชั้นเรียน นักศึกษารุ่นพี่ที่เป็นบุคคลความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ คุณพ่อแม่และสมาชิกในครอบครัว ช่วยให้นักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคมมีพื้นที่ปลอดภัย ด้วยคำปลอบโยน ด้วยคำแนะนำช่วยฟื้นฟูจิตใจหลังเหตุการณ์ตึงเครียดเกิดขึ้นจากปฏิสัมพันธ์เชิงบวกเหล่านี้ รวมถึงการเข้าถึงกลุ่มชุมชน หน่วยงานองค์การของสังคมที่เปิดรับและให้ความช่วยเหลือ สนับสนุนอัตลักษณ์ทางเพศ ด้วยความเห็นอกเห็นใจความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ

การฟื้นฟูพลังใจสร้างจากสังคมมีจำนวนห้ากลไกได้แก่ 1) การได้รับแรงสนับสนุนทางใจจากบุคคลใกล้ชิด 2) การเข้าหาตัวแบบและกลุ่มความหลากหลายทางเพศ 3) การยืนยันเพศวิถีจากผู้เชี่ยวชาญ 4) อาจารย์เปิดกว้างและเข้าใจในความแตกต่างหลากหลายทางเพศ และ 5) คณะ มหาวิทยาลัยมีการปรับเปลี่ยนกฎระเบียบ

1. การได้รับแรงสนับสนุนทางใจจากบุคคลใกล้ชิด คือ แรงพลังใจช่วยสนับสนุนเอาใจใส่อย่างใกล้ชิดในระดับบุคคลต่อบุคคล บุคคลใกล้ชิดย่อมรู้จัก รับผิดชอบต่อตน ค้นเคยและให้การปฏิบัติอย่างเท่าเทียมกันต่อนักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนักทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคม ปรับบรรยากาศให้เพื่อนรู้สึกเชื่อมั่นและเป็นตัวของตัวเอง พุดคุยตอบสนองความต้องการ เมื่อสังเกตได้ถึงความไม่ปกติทางอารมณ์และความรู้สึก ดูแลความปลอดภัยทางด้านร่างกายและจิตใจไม่ให้เสี่ยงอันตราย ให้ความช่วยเหลือได้ในระยะเวลาทันทีด้วย ไม่ได้กล่าวตำหนิหรือสอบสวนเหตุการณ์ ช่วยคลายความกังวลความตึงเครียดได้

ผู้ให้ข้อมูลหลักเห็นร่วมกันว่าแฟนหรือเพื่อนที่มหาวิทยาลัยเป็นบุคคลสำคัญช่วยบรรเทาความเครียด มีเวลาใกล้ชิดของมิตรภาพที่ดี ทำกิจกรรมยามว่างร่วมกัน ได้ระบายปัญหาพบเจอเล่าสู่กันฟัง รับรู้เป็นความสนิทสนมก่อเกิดเป็นที่พึ่งในด้านอื่น ๆ ทั้งการให้คำแนะนำปรึกษาปลดปล่อย ทำให้กล้าเปิดใจเล่าเรื่องราวในชีวิตแก่กันได้ไม่จำกัดเฉพาะเรื่องอัตลักษณ์ทางเพศ ผู้ให้ข้อมูลยืนยันว่าความสำคัญในสภาวะเหนื่อยหอบ มีเพื่อนอีกคนคอยเป็นผู้แบ่งเบาความเครียดทางอารมณ์

“แฟนจะคอยรับฟังคอยช่วยแก้ปัญหา หากทางให้เรารู้สึกดีขึ้น เราก็จะบอกเขาคนแรกเวลามีอะไร เขาไปหาข้อมูลมาช่วยซัพพอร์ตเรา” คุณเอ “เอจะมาเล่ามาระบายให้ฟังมากกว่า ไม่สบายใจตรงนี้ ส่วนมากก็จะรับฟัง ถ้ามีปัญหาไหนที่เราช่วยได้ เรามีทางออก เราพยายามไปหาทางออกให้เขา ลองดูแบบนี้ไหม” คุณมี (ผู้ให้ข้อมูลรองคุณเอ)

“ที่กล้าคุยกับเขาเพราะดูความคิดเขาค่อนข้างเปิดกว้าง เราเลยกล้าเล่าสิ่งที่เรากำลังทำ” คุณบอล “เขามาปรึกษา พี่รู้สึกเขามีความเครียดมาตั้งแต่เด็กแล้ว เพราะเหมือนเขาเกลียดสิ่งที่ตัวเองเป็น แต่โตมาถึงจุดหนึ่ง เรียนจบแล้ว อายุ 20 กว่า พี่รู้สึกได้เลยว่าเขาสบายใจ เหมือนเขาจะได้เป็นตัวเอง ตั้งแต่ตอนที่เขาตัดสินใจเข้าสู่กระบวนการข้ามเพศ รู้สึกเป็นตัวเองมากขึ้นกับร่างกายตัวเอง มีการส่งรูปมาอวด” คุณอมสิน (ผู้ให้ข้อมูลรองคุณบอล)

“เราเป็นตัวของตัวเองเต็มที่ เพื่อนก็ยอมรับเรา เราแต่งหญิงมา วันนี้กระโปรงสั้นนะ วันนี้ใส่กระโปรงยาวมาเลย วันนี้ทรงผมมาเลยนะ เป็นจุดเพิ่มความสัมพันธ์กับเพื่อนด้วย” คุณใหม่ “เราก็ฟังเขาให้เขาได้ระบายมันออกมาไม่ได้ให้เขาเก็บไว้อยู่

แค่คนเดียวอย่างน้อยก็ให้เขารู้ว่ายังมีพี่หรือว่าเพื่อนเขายังรับรู้ส่วนที่เขาไปเจอ”
คุณปิ่น (ผู้ให้ข้อมูลรองคุณใหม่)

สายสัมพันธ์ของครอบครัว จากคุณพ่อคุณแม่เป็นอีกส่วนที่สนับสนุนสำคัญในระดับบุคคลสู่บุคคล ครอบครัวคือสถาบันพื้นฐาน ให้พื้นที่พักพิงทั้งกายและใจก่อนเข้ามหาวิทยาลัย สายสัมพันธ์อันมั่นคงนี้เสริมพลัง ความรู้สึกอุ่นใจแก่นักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนักทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคม สามารถเล่าเรื่องราวที่ติดกันและเหตุการณ์คุกคามที่ประสบได้ในมหาวิทยาลัย แม้ว่ามีแรงเสียดทานจากสังคมภายนอก แต่แรงพลังใจจากพ่อแม่ยังเฝ้าอยู่เคียงข้างให้กำลังใจ รับทราบถึงอุปสรรคและปัญหาที่เกิดขึ้น พร้อมเสนอวิธีการแก้ปัญหา ทำให้นักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนักทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคมรับรู้ว่าได้ถูกละเลยจากบุคคลใกล้ชิด เพราะยังมีพื้นที่ในครอบครัวที่ต้อนรับอบอุ่นอยู่เสมอ

“ผมก็จะเล่าให้ครอบครัวฟัง เขาก็รับฟัง และให้กำลังใจ ถ้าเห็นว่าเราสามารถไปเรียกร้องให้มหาวิทยาลัยรับรู้ได้ว่าเขาเลือกปฏิบัติเขาก็จะสนับสนุนให้ทำ ถ้ามันเป็นเรื่องใหญ่ที่เห็นว่าควรจัดการเช่นเรื่องที่มีมหาวิทยาลัย แต่ถ้าเป็นเรื่องเล็ก เขาก็แค่รับฟัง ให้กำลังใจครับ” คุณเอ

“หนูได้กำลังใจส่วนหนึ่งจากทางบ้านด้วย พ่อเปิดรับหนูมานานแล้ว เขาไม่เคยมีลูกหรือรู้จักใครที่เป็นแบบเรา...มีอยู่ 2 ที่คือโทรหาแม่ก่อนอันแรก วันไหนคิดไม่ออกไม่ไหวจริง ๆ คือต้องโทรหาแม่ก่อน ถามแม่ว่าเอาไงต่อดี แม่ช่วยแบบขอคุยกับอาจารย์หน่อย” คุณเปิ้ล

“ได้รับกำลังใจจากครอบครัวค่ะ ไม่ว่าจะเจอปัญหาในด้านไหน เมื่อเราปรึกษาจะได้รับคำแนะนำและกำลังใจที่จะแก้ไขปัญหานั้นค่ะ จะได้คำสอนตลอดว่า ทำอะไรก็ทำไปเถอะ แต่อย่าไปเดือดร้อนคนอื่น หรือว่า จะเป็นอะไรก็เป็นแต่ขอให้เป็นคนดีก็พอ” คุณใหม่

2. การเข้าหาตัวแบบและกลุ่มความหลากหลายทางเพศคือ การมีบุคคลหลากหลายทางเพศภาวะเป็นตัวแบบที่นักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนักทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคม สามารถเข้าถึงสอบถาม พูดคุย บุคคลข้ามเพศตัวแบบเป็นตัวอย่างบุคคลที่น่าเชื่อถือ ไว้วางใจ สำหรับการบอกเล่าเผชิญความเครียดชนกลุ่มน้อยในบริบทต่าง ๆ ในและนอกมหาวิทยาลัย อีกทั้งมีประสบการณ์ตรงของกระบวนการข้ามเพศ ผู้ให้ข้อมูลเล่าถึงบุคคล

ข้ามเพศตัวแบบด้วยแรงบันดาลใจ สร้างกำลังใจ เป็นแบบอย่างของความสำเร็จ นอกเหนือจากแรงสนับสนุนที่ได้จากบุคคลใกล้ชิด ตัวแบบนี้สามารถให้คำแนะนำ แบ่งปันประสบการณ์ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการข้ามเพศ ไม่สามารถหาได้จากกลุ่มสังคมแวดล้อมทั่วไป

“คุยกับเพื่อนที่เป็นทรานส์ แต่ว่าเขาอยู่ที่อังกฤษ ผมก็ถามเขาว่า เขาทำยังไงตอนที่เรียนมหาวิทยาลัยเรียนที่จุฬาฯ ทำยังไงเขาถึงรับปริญญาโดยใส่ชุดผู้ชายได้”
คุณเอ

“เราคุยกับเขาเราก็ชอบทัศนคติเขา คือชอบตรงที่เขาบอกว่าเหมือนคือเขารู้สึกว่าพอเป็นผู้ชายแล้วเนี่ย มันได้ดูแลแม่ ดูแลน้องสาว รู้สึกว่าทัศนคติตรงนี้นั้นดีเหมือนกัน แล้วผมก็คิดว่าพี่เขาก็วางตัวกับเพื่อนในคณะหรืออะไรดีเหมือนกัน”
คุณบอล

“มีกลุ่มที่เป็นทรานส์เหมือนกัน สนุกกันมาก มีอะไรก็เจอเจอต่อกัน มีเรื่องอะไรก็ปรึกษาหารือกัน” คุณใหม่

การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มความหลากหลายทางเพศคือ การเข้าร่วมกิจกรรมเคลื่อนไหวของกลุ่มความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ กิจกรรมการเคลื่อนไหวทางสังคม กระตุ้นการตระหนักรู้ เกิดการรับรู้ในคณะหรือมหาวิทยาลัย โดยกิจกรรมเชื่อมโยงประเด็นส่งเสริมความเท่าเทียมทางเพศ การลดการตีตราทางเพศ ผู้ให้ข้อมูลหลักจัดตั้ง เข้าร่วม ดำเนินการงานกิจกรรมกลุ่มความหลากหลายทางเพศ เป็นการเปิดพื้นที่การมองเห็นในมหาวิทยาลัยของความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ เกิดการรับรู้การมีอยู่ของกลุ่ม ช่วยให้มีการแบ่งปันข่าวสารข้อมูลอำนวยความสะดวกแก่นักศึกษาท่านอื่น สร้างปฏิสัมพันธ์เชิงสร้างสรรค์ เพิ่มการยอมรับตัวตนของกันและกันภายในกลุ่ม

“กลุ่มอิสระที่ตั้งขึ้นมาที่รวมเอานิสิตในวิทยาเขตรวมถึงนักศึกษาต่างสถาบันที่อยากทำกิจกรรมเพื่อสังคมร่วมกันโดยไม่แบ่งเพศแบ่งชนชั้น หนูตั้งขึ้นมาแต่ยังไม่ได้ขึ้นทะเบียน เพราะว่ายังเป็นกลุ่มอิสระอยู่ มีการทำกิจกรรมร่วมกันที่แสดงออกทางเพศได้หลากหลาย” คุณเป็ด

“จะมีคนคิดโครงการต่าง ๆ เพื่อผลักดันให้ทางมหาวิทยาลัยยอมรับเรื่องของเราแบบนี้ครับ เราก็มาเกาะประเด็นกันตรงนั้นว่าถ้า เราผลักดันโครงการนี้ไปเรื่องเพศสภาพแบบนี้ก็มีรุ่นพี่ที่ผลักดันเขาก็สู้เพื่อให้ยอมรับเรื่องเพศภาพ” คุณใหม่

“เห็นได้ชัดเจนคือ การรวมกลุ่มการเชียร์ร็อพ เชียร์ร็อพกันในที่นี้คือเราอยากจะ support ด้วยคนหนึ่งที่ไปประกวดการแข่งขันในหลาย ๆ อย่างที่เกี่ยวกับเรื่องของ เพศนะค่ะ อาจจะรวมกลุ่มกันในคณะเรา มีเพื่อนแต่ละสาขาที่แตกต่างกันที่มีความหลากหลายทางเพศ เราจะต้องเชียร์ร็อพเขาให้ดีที่สุด คือเหมือนเขาเป็นตัวแทนของพวกเรา” คุณแสดมปี

3. การยืนยันเพศวิถีจากผู้เชี่ยวชาญคือ การได้รับความช่วยเหลือ เข้าถึงบริการทางการแพทย์จากผู้เชี่ยวชาญที่มีองค์ความรู้ ความเข้าใจในความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ แพทย์ จิตแพทย์ นักจิตวิทยาคลินิกและบุคลากรทางการแพทย์ผ่านการอบรมในหลักสูตรที่คำนึงถึงความเท่าเทียมกันทางเพศ เช่น ความรู้ของความหลากหลายทางเพศและกลุ่มอัตลักษณ์ทางเพศต่าง ๆ การให้คำปรึกษาเรื่องสุขภาพทางเพศในกลุ่มคนข้ามเพศ ผู้เชี่ยวชาญมีความเข้าใจในประเด็นเชื่อมโยงถึงมิติประาะบางที่เหมาะสม สามารถให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพและสุขภาวะของนักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคม

ผู้ให้ข้อมูลหลักแจ้งถึงผลดีของการได้รับความช่วยเหลือเข้าถึงบริการทางการแพทย์ เช่น การได้รับการวินิจฉัยและได้รับใบรับรองแพทย์ที่ช่วยยืนยันอัตลักษณ์ทางเพศภาวะ มีเอกสารสำคัญที่เป็นหลักฐานเพื่อต่อรองต่อคณะและมหาวิทยาลัย สำหรับการยื่นเรื่องพิจารณาความเหมาะสมต่อการปรับเปลี่ยนกฎระเบียบขุดนักศึกษา พร้อมกันนั้นการได้พูดคุยเล่าถึงความเครียดที่ได้เจอในมหาวิทยาลัย จิตแพทย์ก็เป็นอีกปัจจัยทางสังคมที่ช่วยให้นักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคมได้เล่าบริบทความเครียดที่เกิดจากสังคมไม่เข้าใจอัตลักษณ์ทางเพศ การรับฟังของจิตแพทย์ ผู้เชี่ยวชาญอย่างเห็นอกเห็นใจ ช่วยให้เกิดการฟื้นฟูพลังใจได้ง่าย

อีกทั้งการเริ่มดำเนินกระบวนการข้ามเพศทางสรีระด้วยฮอร์โมนบำบัดสามารถทำได้ด้วยจิตแพทย์ที่ผ่านการอบรม และมีความรู้เหมาะสมในประเด็นที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับสุขภาพกายและสามารถให้คำแนะนำ คำปรึกษาที่เป็นผลดีต่อกระบวนการข้ามเพศ ขยายผลการปรึกษาให้กว้างขึ้นเรื่องการศัลยกรรมการแปลงเพศ การตรวจเลือด เป็นต้น

“ตอนที่ผมเกิดความเครียดมาก ๆ แล้วผมไปคุยกับจิตแพทย์ที่เขาออกไปรับรองแพทย์มาให้เนี่ยผมก็ถามเค้าว่าผมควรเข้าห้องน้ำอะไรตอนนี้เค้าก็บอกว่าถ้าที่วิทยาลัยมันปลอดภัยก็ให้เข้าห้องน้ำผู้ชายไปเลย” คุณแฉ “ได้ใบรับรองแพทย์

มาแล้วรอบหนึ่ง ไปเพื่อเมคซัวร์เพิ่มอีกใบหนึ่ง ตอนนี้มีใบรับรองแพทย์จากแพทย์
ที่ตัดหน้าอกให้เขาและอีกใบจากจิตแพทย์ของยันฮี” คุณมี (ผู้ให้ข้อมูลรองคุณเอ)

“ใช้ขั้นแรกก็คือไปพบจิตแพทย์ เขาเหมือนจะมีข้อสอบให้เราทำ ปีกหนึ่ง ก็มีข้อกา
ก็คือเราก็กาลังที่เราเป็น แล้วก็มีข้อเขียน เราก้เขียนตอบไป มันก็จะมีคำถามเป็น
คำถามปลายเปิด เราก้เขียนบรรยายไป” คุณบอล

“หนูพบจิตแพทย์ด้วยที่ศูนย์การแพทย์ เพราะเรานี้ก็ว่าเรามีความผิดปกติอยู่แล้ว
ต้องพบจิตแพทย์เพราะต้องขอใบรับรองแพทย์ในการเกณฑ์ทหารกับขอแต่งงาน
ตามสภาพเพศ หรือเรามีปัญหาทางเพศจริง ๆ ให้นมอวิวิจย้อออกมา เขาก้บอก
ว่าเราเป็นคนปกติ แต่เขามีคำแนะนำว่าการเสริมแรงจูงใจการให้กำลังใจตัวเอง”
คุณเป็ด

4. อาจารย์เปิดกว้างเข้าใจในความแตกต่างหลากหลายทางเพศคือ บุคลากรผู้ทำ
หน้าที่สอนในมหาวิทยาลัย เข้าใจผู้เรียนที่มีความแตกต่างหลากหลายเป็นพื้นฐาน โดยเฉพาะ
มิติอัตลักษณ์ทางเพศ รับทราบถึงบริบทของอันเปราะบางของความหลากหลายทางเพศ เคารพ
ความแตกต่างต่อนักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทาง
สังคม เอื้อบรรยากาศที่ลดความกดดันขัดแย้ง ปราศจากอคติทางเพศ โดยสร้างวิชาชั้นเรียนให้มี
บรรยากาศเป็นมิตร มุ่งเน้นผลสำเร็จของการเรียนการสอน เอาใจใส่พัฒนาการศึกษาของนักศึกษา
เป็นที่ตั้ง

“เราก้จะรู้ว่า เออ วิชาดี วิชาดีจะต้องเรียนยังไง บางวิชาคือเขาเปิดโอกาสให้เรา
ถามอะไรก็ได้ open มาก แต่เราจะไปทำแบบนี้กับอาจารย์อีกคนก็ได้” คุณเอ

“เขาโอเฟ่นเรื่องการแต่ง อาจารย์ทางศึกษาศาสตร์ที่เป็นอาจารย์ชงเรื่อง
จรรยาบรรณครูเปิดกว้างมาก เขาให้หนูแต่งตามที่หนูอยากแต่งเลย เขาขอแค่ให้
หนูมีเครื่องแบบของเพศหญิงครบและแต่งให้สมบูรณ์แค่นั้นเอง” คุณเป็ด

“อาจารย์โอเฟ่นหมดเลย เขาดูผลลัพธ์ที่เราทำมากกว่า เขาไม่ได้มาพิกส์ว่าคุณ
เป็นเพศนี้จะทำไม่ได้ เขาคาดหวังในผลของงาน” คุณใหม่

“จะมีรายวิชาหนึ่งค่ะพี่อาจารย์เขาจะให้เราจัดงานสัมมนาจะคะ ว่าเราอยากจะเชิญใครมาบรรยายในห้องเสวนาห้องจัดสัมมนาอย่างนี้คะ เราก็ได้เชิญอาจารย์เคท ครั่งพิบูลย์ จากคณะสังคมศาสตร์ของธรรมศาสตร์” คุณแสดตอบ

5. คณะ มหาวิทยาลัยมีการปรับเปลี่ยนกฎระเบียบคือ ผู้บริหาร อธิการบดี คณะกรรมการบริหารของคณะหรือมหาวิทยาลัยอำนวยความสะดวกแก่นักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนักทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคม มีมติเห็นชอบ ปรับเปลี่ยนกฎระเบียบข้อบังคับ เมื่อได้รับเรื่องพิจารณาร้องขอจากนักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนักทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคม การปรับเปลี่ยนกฎระเบียบเป็นไปเพื่อความยุติธรรมทางเพศและเพศภาวะ คำนี้ถึงอัตลักษณ์ทางเพศให้เป็นไปตามการรับรู้ของนักศึกษา เช่น การแต่งกายด้วยชุดนักศึกษาชายหรือหญิงให้เป็นที่ไปเพศภาวะ เอกสารในมหาวิทยาลัยที่ใช้รูปถ่าย คำนำหน้าชื่อเป็นปัจจุบันตามสำนักทางเพศที่รับรู้ของนักศึกษา เพื่อสะท้อนถึงคุณค่าของการเคารพและสิทธิเท่าเทียมกันของนักศึกษาทุกคนไม่เกี่ยงเพศ กฎระเบียบที่ได้รับการปรับเปลี่ยน ช่วยลดอคติที่สร้างแรงกดดันของมหาวิทยาลัย ลดการกีดกันจากกฎระเบียบมหาวิทยาลัยโดยตรง

“แล้วก็ขอใบรับรองแพทย์ออกมาก เขาก็เขียนว่าวินิจฉัยว่าเราเป็น *FTM* ผมก็เลยโอเค เอาเอกสารนั้นส่งไปให้เขาดู” คุณเอ

“เริ่มจากการไปหาจิตแพทย์ ให้เขาออกใบรับรองว่าเราเป็น *gender dysphoria* เสร็จแล้วเราก็เอาใบนั้นไปยื่นเรื่องกับคณะ” คุณบอล

“ประมาณปีนี้มีหลายก็คือออกกฎมา ปกติคือเราจะต้องใส่ชุดนักศึกษาหญิงไป *present* งานอะไรก็ แต่เหมือนกับปีนี้เขาเพิ่งเปลี่ยนคือเราสามารถแบบใส่ชุดอะไรก็ได้” คุณบอล

“ในช่วงปี 4 เทอม 2 หนูผ่านการรับรองทั้งมหาวิทยาลัยทั้งคณะแล้วว่าให้หนูสามารถแต่งกายได้ทั้งฝึกสอนและทั้งรับปริญญา และเป็นคนแรกของคณะที่ผ่านการรับรองและผ่านการอนุมัติ” คุณเปิ้ล

“กลุ่มทรานออกมาขอเรียนเรื่องรูปถ่ายนิสิตแรกเข้า ให้ส่งรูปนิสิตตามเพศสภาพ ตอนนั้นก็เอาเรื่องอยู่เหมือนกันที่เขาไม่ยอม แต่กลุ่มทรานก็สู้จนเขาอนุญาตให้นิสิตส่งรูปแรกเข้าตามรูปเพศสภาพ ก็คือตอนนี้ถ้าหนูแต่งหญิง หนู

สามารถสร้างปณิธานหญิง ถ่ายรูปตามระเบียบและส่งรูปเข้ามาได้เลย ไปรไฟล์จะเป็นรูปที่เราถ่าย” คุณใหม่

สภาพการณ์ บริบทชีวิตจริงข้างต้นของผู้ให้ข้อมูลคือการบอกเล่าพลังบวก แรงสนับสนุนช่วยเหลือให้นักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคมเพื่อฟื้นใจจากภาวะ สถานการณ์ความเครียดอันยากลำบากจากสนามวิจัย ผู้ให้ข้อมูลหลักอธิบายกลไกการฟื้นพลังใจที่สร้างจากตนเอง เล่าถึงวิธีการปรับมุมมองและตอบสนองอย่างเหมาะสมต่อเหตุการณ์ที่กดดันคุกคามที่เกิดขึ้น การยืนยันในอัตลักษณ์ทางเพศภาวะ และความวิริยะเพียรพยายามในการเล่าเรียน ส่งเสริมกระตุ้นให้ตนเองอดทน พร้อมต่อสู้เพื่อพ้นจากความรู้สึกยากลำบากในใจ ผู้วิจัยเห็นชัดว่าเป็นการประกอบสร้างการฟื้นพลังใจจากตนเองของนักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคม โดยคำนึงความประนีประนอมและความเข้าอกเข้าใจของทุกฝ่าย แม้ว่าผู้ให้ข้อมูลจะเป็นฝ่ายถูกกดดันคุกคาม

เมื่อพิจารณาจากมุมมองร่วมของสังคม ปฏิสัมพันธ์ของบุคคลใกล้ชิดผ่านเพื่อน แฟน พ่อแม่ ส่งเสริมให้มีแรงกำลังทางใจเมื่อเหนื่อยล้าทางใจ การมีต้นแบบของการข้ามเพศที่สามารถให้ข้อมูล ช่วยแบ่งปันคำแนะนำของกระบวนการข้ามเพศ และการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มที่ส่งเสริมการตระหนักรู้ความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ อีกทั้งการช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ จิตแพทย์ นักจิตวิทยาที่มีองค์ความรู้ สมรรถนะในมิติสุขภาพและสุขภาวะของผู้ที่มีความหลากหลายทางเพศ ในส่วนสำคัญของมหาวิทยาลัยสามารถปรับเปลี่ยนกฎระเบียบ ยกเว้นกฎปฏิบัติเพื่อเกื้อหนุนเปิดพื้นที่ปลอดภัยให้นักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคม ได้เข้าเรียนศึกษาปราศจากอคติกดทับ กลไกเชิงสังคมสามารถสร้างพลังใจได้ด้วยเช่นกัน

การฟื้นพลังใจเชิงกระบวนการที่ประกอบสร้างจากตนเองและจากสังคมใกล้ชิดแวดล้อมช่วยสนับสนุนให้นักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคม สามารถก้าวข้ามความยากลำบาก ความเครียด ความกังวล ท่ามกลางความเครียดที่รุมเร้าเกิดขึ้นระหว่างศึกษาอยู่ในท้ายที่สุดเพื่อผลลัพธ์แห่งความสำเร็จคือ นักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคมจะบรรลุ ก้าวผ่านสำเร็จการศึกษาเป็นบัณฑิตพร้อมด้วยองค์ความรู้ที่สมบูรณ์ไม่เกี่ยงเป็นเพศใด

ข้อมูลที่ปรากฏขึ้นจากการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้งหมด สะท้อนผลการศึกษาที่บ่งชี้ถึงการเผชิญอคติทางเพศ การตีตรา การกดทับ ด้วยอัตลักษณ์ทางเพศภาวะที่ไม่เป็นไปตามครรลองของสังคมตรงเพศแบบชายหญิง สร้างเป็นความเครียดชนกลุ่มน้อยในมหาวิทยาลัย ผลการวิเคราะห์พบว่า ผู้ให้ข้อมูลหลักเผชิญความเครียดชนกลุ่มน้อยจากสามสาเหตุคือ 1) กฎข้อบังคับเลือกปฏิบัติ 2) เหตุการณ์คุกคาม และ 3) สถานที่แบ่งแยกตามเพศสรีระ โดยผู้ให้ข้อมูลยังรายงานถึงภาวะความเครียดที่ส่งผลต่อจิตใจ มีจำนวนสี่รูปแบบได้แก่ 1) การคาดว่าจะเป็นถูกปฏิเสธ 2) การซ่อนปิดบังเพศภาวะ 3) การเกลียดกลัวการข้ามเพศในตนเอง และ 4) การเผชิญปัญหาอย่างโดดเดี่ยว

ผลการวิเคราะห์กระบวนการที่ผู้ให้ข้อมูลหลักเอ่ยวยา ก้าวข้าม สภาพการณ์ความเครียดชนกลุ่มน้อยในมหาวิทยาลัย ผู้ให้ข้อมูลหลักมีกระบวนการฟื้นฟูพลังใจสร้างจากตนเอง จำนวนสามกลไกคือ 1) การปรับมุมมองและตอบสนองอย่างเหมาะสม 2) ความเชื่อมั่นในเพศภาวะ และ 3) ความเพียรพยายามในการศึกษา อีกทั้งผู้ให้ข้อมูลหลักได้รับการฟื้นฟูพลังใจ ด้วยแรงสนับสนุนสร้างจากสังคม มีจำนวนห้ากลไกได้แก่ 1) การได้รับแรงสนับสนุนทางใจจากบุคคลใกล้ชิด 2) การเข้าหาตัวแบบและกลุ่มความหลากหลายทางเพศ 3) การยืนยันเพศวิถีจากผู้เชี่ยวชาญ 4) อาจารย์เปิดกว้างและเข้าใจในความแตกต่างหลากหลายทางเพศ และ 5) คณะ มหาวิทยาลัยมีการปรับเปลี่ยนกฎระเบียบ

สภาพการณ์และบริบทชีวิตจริงที่ได้รับการบอกเล่าข้างต้น เรียบเรียงจากผู้ให้ข้อมูลหลัก 5 ท่านและข้อมูลรอง 3 ท่าน กำลังมีช่วงชีวิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีจากมหาวิทยาลัยรัฐและเอกชน ผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้งหมด 8 ท่าน ประมวลรวมเป็นกรณีศึกษาจำนวน 5 กรณี ได้แก่ นักศึกษาข้ามเพศ 2 กรณี นักศึกษากะเทย 2 กรณี และนักศึกษาข้ามเพศ/กะเทย 1 กรณี กรณีศึกษาทั้ง 5 เป็นตัวแทนของนักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคม พบเจอความเครียดชนกลุ่มน้อยและมีการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการระหว่างศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัย

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การศึกษาความเครียดชนกลุ่มน้อยและการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการของนักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคม: การศึกษารายกรณีดำเนินการวิจัยโดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ข้อมูลภาคสนามจากการสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง ถูกจัดแสดงด้วยการพิมพ์แบบคำต่อคำ จัดเรียงกลุ่มเพื่อเข้ารหัส และได้รับการตีความจากผู้วิจัยพร้อมวิเคราะห์ข้อมูลแบบผสมผสานเชิงนิรนัยและอุปนัยเพื่อค้นหาความหมาย คำอธิบาย จากสภาพชีวิตจริงของความเครียดชนกลุ่มน้อยและการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการซึ่งอุบัติขึ้นมา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลนักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคมที่เข้าร่วมการวิจัยนี้สามารถนำมาประมวลสรุป อภิปรายพร้อมทั้งข้อเสนอแนะ เพื่อตอบปัญหาการวิจัย ความเครียดชนกลุ่มน้อยที่เกิดขึ้นในสถานศึกษาทำให้เกิดการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการเป็นอย่างไร โดยผู้วิจัยขอแบ่งเป็นหัวข้อการนำเสนอได้ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

อภิปรายผลการวิจัย

ข้อเสนอแนะและข้อจำกัดการวิจัย

สรุปผลการวิจัย

สภาพการณ์ความเครียดชนกลุ่มน้อยและการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการได้ถูกบอกเล่าผ่านเรื่องราวจากผู้ให้ข้อมูลหลัก 5 ท่านและข้อมูลรอง 3 ท่านรวมเป็นกรณีศึกษาจำนวน 5 กรณี ได้แก่ นักศึกษาข้ามเพศ 2 กรณี นักศึกษาเคียวีร์ 2 กรณี และนักศึกษาข้ามเพศ/เคียวีร์ 1 กรณี กรณีศึกษาทั้ง 5 กรณี คือตัวแทนนักศึกษาที่มีอัตลักษณ์ของความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ กำลังมีช่วงชีวิตดำเนินอยู่ในสภาพนักศึกษาระดับปริญญาตรี จากมหาวิทยาลัยของรัฐและเอกชน ผลการวิจัยของกรณีศึกษาทั้งหมดเป็นไปตามความมุ่งหมายจำนวน 2 ข้อดังนี้

ความมุ่งหมายข้อแรก เพื่ออธิบายความความเครียดชนกลุ่มน้อยของนักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคม ความเครียดชนกลุ่มน้อยเป็นประเด็นหลักแรกในการวิจัยนี้ ผลการศึกษาพบว่าความเครียดชนน้อยแบ่งเป็นสองประเด็นรองคือแหล่งของความเครียดและภาวะความเครียด

แหล่งของความเครียดชนกลุ่มน้อย

แหล่งของความเครียดชนกลุ่มน้อยหมายถึง สาเหตุโดยตรงของการถูกกีดกัน การถูกคุกคามและเลือกปฏิบัติทางเพศในมหาวิทยาลัย แหล่งความเครียดในมหาวิทยาลัยเป็นปัจจัยเชิงโครงสร้างที่กดทับ พบเจออย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้เพราะจำเป็นต้องพบปะมีปฏิสัมพันธ์กับบุคลากร อีกทั้งสถานศึกษามีกฎ ระเบียบก่อให้เกิดการบังคับ การเผชิญหน้า เป็นการละเมิดสิทธิส่วนตัวในมิติทางเพศ แหล่งของการคุกคามเป็นอุปสรรคในการเข้าชั้นเรียน ขัดขวางโอกาส ในการใช้ชีวิตอย่างนักศึกษาทั่วไป แหล่งของความเครียดชนกลุ่มน้อยพบได้ว่ามาจากสามสาเหตุคือ 1) กฎข้อบังคับเลือกปฏิบัติ 2) เหตุการณ์คุกคาม และ 3) สถานที่แบ่งแยกตามเพศสรีระ

1. กฎข้อบังคับเลือกปฏิบัติคือ กฎระเบียบข้อบังคับของมหาวิทยาลัยมีอำนาจทางปฏิบัติ บังคับใช้กับนักศึกษาให้ระบุตามเพศสรีระหรือเพศที่ได้รับแต่กำเนิดอย่างชายและหญิง กฎระเบียบเนื่องด้วยเพศสรีระเป็นกฎเข้มงวดตั้งอยู่บนกรอบความเชื่อเดิมที่เพศมีสองเพศ นักศึกษามีวิถีทางเพศนอกกรอบการยอมรับนี้ รับทราบถึงการขาดสิทธิ เสรีภาพในการแสดงออกทางเพศ กฎข้อบังคับมหาวิทยาลัยมีกฎได้แก่ 1 ระเบียบการแต่งกายของนักศึกษา 2 ระเบียบงานเอกสารประจำตัวนักศึกษา รูปภาพที่ปรากฏบนบัตรประจำตัวนักศึกษาเป็นรูปที่ถ่ายที่นักศึกษาต้องแต่งกายด้วยชุดนักศึกษาตามระเบียบการแต่งกาย

2. เหตุการณ์คุกคามคือ สถานการณ์ เหตุการณ์ไม่พึงประสงค์จากปฏิสัมพันธ์กับบุคลากรในมหาวิทยาลัย สถานการณ์สร้างความสับสนและความเข้าใจผิดกระทั่งถึงขั้นรุนแรงเป็นความรู้สึกอับอาย เคืองโกรธ และรู้สึกผิด ทศนคติลบของบุคลากรมาจากอคติหรือภาพจำของสังคม ยังตีตราความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ ผ่านการแสดงความคิดเห็นส่วนตัว สีหน้าที่แสดงถึงความไม่พอใจ ไม่คำนึงถึงมิติเปราะบางของอัตลักษณ์ทางเพศอันสิ้นไหล ก้าวล่วงสิทธิพื้นฐานในการแสดงออกตามอัตลักษณ์ทางเพศ ทำให้การพบปะปฏิสัมพันธ์กับบุคลากร เกิดเป็นเหตุการณ์ปะทะด้วยอารมณ์เชิงลบ เป็นการเผชิญหน้าที่ไม่พึงประสงค์ได้

3. สถานที่แบ่งแยกตามเพศสรีระคือ บริเวณ อาคาร สถานที่ หรือพื้นที่สาธารณะในสถานศึกษา สำหรับใช้งานอำนวยความสะดวกตามความจำเป็นต่อการใช้ชีวิตประจำวันของนักศึกษา สถานที่ใช้งานบนพื้นที่มหาวิทยาลัยมีข้อความ บ้าย หรือสัญลักษณ์การใช้งานโดยกำหนดแบ่งแยกตามเพศสรีระ เช่น ห้องน้ำ หอพัก นักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคมรู้สึกกังวล แยกแยก ไม่สบายใจที่จะต้องเข้าตามเพศสรีระ เมื่อจำเป็นต้องเข้าสู่สถานที่ที่มีป้ายแบ่งชาย/หญิง

หลังจากนักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคมพบเจอแหล่งความเครียดชนกลุ่มน้อย ผ่านการเลือกปฏิบัติ กีดกันในรูปแบบต่าง ๆ ข้างต้น การตกเป็นเหยื่อส่งผลเสียต่อสุขภาพและจิตใจ ยังสร้างความรู้สึกแค้น ความรู้สึกเชิงลบในใจต่อเนื่อง เป็นการรับรู้ถึงสภาวะอารมณ์ทางใจ เกิดเป็นภาวะเครียดชั่วคราวหรือสั่งสมต่อเนื่องกลายเป็นบาดแผลทางใจได้ ภาวะความเครียดชนกลุ่มน้อยจากการศึกษาพบได้เป็นดังนี้

ภาวะความเครียดชนกลุ่มน้อย

ภาวะความเครียดชนกลุ่มน้อยหมายถึง ความทุกข์ทางอารมณ์ ความรู้สึกกลบในใจ เกิดเป็นสภาวะอารมณ์เชิงลบทางใจ หลังพบเจอแหล่งความเครียดชนกลุ่มน้อยในประเด็นรองก่อนหน้า การเป็นเหยื่อถูกคุกคาม กีดกีดเลือกปฏิบัติทางเพศ ส่งผลเสียต่อสุขภาพและจิตใจ เหยื่อในที่นี้คือนักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคมมีความวิตกกังวล สูญเสียความเชื่อมั่นในตนเองโดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อตัวตนทางเพศภาวะ เกิดเป็นภาวะเครียดชั่วคราวหรือสั่งสมต่อเนื่องกลายเป็นบาดแผลทางใจได้ โดยภาวะความเครียดมีจำนวนสี่รูปแบบได้แก่ 1) การคาดว่าจะถูกปฏิเสธ 2) การซ่อนปิดบังเพศภาวะ 3) การเกลียดกลัวการข้ามเพศในตนเอง และ 4) การเผชิญปัญหาอย่างโดดเดี่ยวดังนี้

1. การคาดว่าจะถูกปฏิเสธหมายถึง ความหวาดวิตกว่าจะถูกละเลย เมินเฉย ไม่ได้รับการตอบสนอง เป็นการจำกัดการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ลดการเข้าหาผู้อื่น ป้องกันตนเองจากผู้ที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน การใช้ชีวิตอย่างระมัดระวังตนเองมากเกินไป นักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคมทำให้เป็นจุดเริ่มต้นของการแยกตัวจากสังคม นำไปสู่ความเหงาหว่าเหว เสี่ยงต่อภาวะโรคซึมเศร้าได้

2. การซ่อนปิดบังเพศภาวะหมายถึง การปิดบัง ลดรูปลักษณ์ การแสดงออกทางเพศภาวะผ่านการใช้คำพูด พฤติกรรมให้ตรงต่อความคาดหวังของสังคม ด้วยการปรับกิริยาท่าทาง คำพูดหรือพยายามแต่งกายให้สอดคล้องกับความคาดหวังนี้ เพื่อลดแรงเสียดทานจากบุคลากรแสดงถึงความสมยอม เพื่อได้รับการบริการจากเจ้าหน้าที่คณะได้สะดวกขึ้น เช่น การเรียกสรรพนามที่หนึ่ง หนู/ผม แทนตนเองและลงหางเสียง ค่ะ/ครับ เช่น นักศึกษาชายข้ามเพศเรียกแทนตนเองว่า หนู/ค่ะ

3. การเกลียดกลัวการข้ามเพศในตนเองหมายถึง ความรู้สึกไม่พึงพอใจ ไม่ชอบสรีระกายถึงขั้นไม่ยอมรับสรีระเพศของตนเอง เนื่องจากไม่ตรงกับเพศสภาพจิตใจ การเกลียดกลัวการข้ามเพศเป็นผลต่อเนื่องที่ภาพจำของสังคม มาตรฐานเพศชายเพศชายมีลักษณะร่างกายรูปร่างสูงใหญ่กล้ามเนื้อชัดเจน เพศหญิงมีลักษณะรูปร่างเล็กผอมบาง เกิดการตีตราต่อลักษณะ

ความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ ทำให้อัตลักษณ์ทางเพศต้องยึดโยงกับเพศวิถีระภายนอก ก่อนความรู้สึกในใจ การถูกหัก ล้อเลียนจากภาพจำในลักษณะนี้นำไปสู่เกลียดกลัวการข้ามเพศในตนเอง บั่นทอนการเห็นคุณค่าสู่การเกลียดเพศภาวะของตนเอง

4. การเผชิญปัญหาอย่างโดดเดี่ยวหมายถึง การรับรู้ต่อผู้เผชิญเหตุการณ์ การกีดกันคุกคามทางเพศในพื้นที่มหาวิทยาลัยด้วยตนเองอย่างลำพัง เกิดจากความรู้สึกแปลกแยก ไม่เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มสังคม เพื่อนหรือบุคลากรไม่ให้การยอมรับ ปฏิเสธการมีส่วนร่วมจาก ลักษณะความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะที่แตกต่าง เป็นการทนเผชิญปัญหาด้วยตนเอง ตั้งแต่เริ่มเข้าศึกษาในชั้นปีแรกกระทั่งถึงชั้นปีสุดท้ายได้ การเผชิญปัญหาอย่างโดดเดี่ยวมีแนวโน้ม ความเสี่ยงนำไปสู่ภาวะเก็บกด และการเผชิญความเครียดตามลำพัง ไม่ได้รับการตอบสนองเชิงบวก นำไปสู่การรู้สึกถูกทอดทิ้ง ไร้ค่าในตนเองได้

นักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนักทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคมพบเจออคติ การเลือกปฏิบัติ และการคุกคามจากแหล่งความเครียดในมหาวิทยาลัยจำนวน 3 สาเหตุ นำไปสู่ภาวะความเครียดชนกลุ่มน้อยจำนวน 4 รูปแบบข้างต้น ความเครียดชนกลุ่มน้อย จึงกล่าวสรุปได้ว่าเป็นปัจจัยคุกคามต่อความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ ทว่าความเครียดเหล่านี้กระตุ้นสร้างการฟื้นฟูพลังใจที่อุบัติขึ้นตามมา เป็นความมุ่งหมายของการวิจัยในลำดับต่อไป

ความมุ่งหมายข้อสอง เพื่ออธิบายการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการในและนอกตนเองของ นักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนักทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคม การฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการเป็นประเด็นหลักที่สองในการวิจัยนี้ ผลการศึกษาพบว่าการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการแบ่งเป็น 2 ประเด็นรองคือ กระบวนการฟื้นฟูพลังใจสร้างจากตนเองและกระบวนการฟื้นฟูพลังใจสร้างจากสังคม

กระบวนการฟื้นฟูพลังใจสร้างจากตนเอง

กระบวนการฟื้นฟูพลังใจสร้างจากตนเองหมายถึงวิธีการสร้างกำลังใจ ฟื้นฟูสุขภาพ ความเชื่อมั่นในตนเองหลังประสบเจอความเครียดชนกลุ่มน้อย เกิดจากความเข้าใจตัวตนอย่างแท้จริงในมิติทางเพศ และเข้าใจเหตุการณ์ทางสังคมที่มาจากทัศนคติทางเพศอย่างไม่สมเหตุสมผล แฝงด้วยอคติแบ่งแยก เป็นการปรับตัว จัดการตนเองอย่างไม่ยอมแพ้ สร้างเป็นกลไก ด้วยวิธีการเชิงบวกต่ออารมณ์ ความคิดส่งผลให้พฤติกรรมเข้าสังคมเหมาะสม ลดข้อขัดแย้งที่จะ กลายเป็นการตีตราในอนาคต กระบวนการฟื้นฟูพลังใจสร้างจากตนเองมีจำนวนสามกลไกคือ 1)

การปรับมุมมองและตอบสนองอย่างเหมาะสม 2) ความเชื่อมั่นในเพศภาวะ และ 3) ความเพียรพยายามในการศึกษา

1. การปรับมุมมองและตอบสนองอย่างเหมาะสมคือ การรับรู้เหตุการณ์เลือกปฏิบัติ กีดกันที่เกิดขึ้น สามารถกำกับ ตอบสนองอย่างทันที่ด้วยอารมณ์ พฤติกรรมเชิงบวกอย่างเหมาะสม ลดความขัดแย้ง ไร้การปะทะอย่างรุนแรง คำนึงถึงผลเสียที่เกิดขึ้นตามมา อดทนต่ออคติทางเพศจากผู้อื่นอย่างเข้าใจเมื่อเจอสถานการณ์คุกคาม อีกทั้งการมีทักษะการสื่อสารที่ดี แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า มีทักษะการต่อรอง ป้องกันตนเองจากเหตุการณ์ในอนาคต

2. ความเชื่อมั่นในเพศภาวะคือ การยอมรับ สร้างความเชื่อมั่นในเพศวิถีและเพศภาวะ ให้ความสำคัญแก่ความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะเป็นส่วนหนึ่งของอัตลักษณ์ แม้สรีระหรือเพศกำเนิดจะไม่ตรงกับมิติเพศทางใจหรือไม่ก็ได้ เป็นการปรับรูปแบบการใช้ชีวิตสู่เพศวิถีและเพศภาวะ ผ่านการแสดงออกทางพฤติกรรม การปรับรูปลักษณ์การแต่งกายอย่างเหมาะสม การใช้สรรพนามตามอัตลักษณ์ทางเพศที่ตนเองยอมรับอย่างภูมิใจ รวมถึงการเข้ากลุ่มสังคมที่ให้การยอมรับและเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มความหลากหลายทางเพศ และเมื่อเผชิญเหตุการณ์กีดกัน แปรกแยกรับรู้ถึงความแตกต่าง จากการที่สังคมแสดงถึงทัศนคติเน้นย้ำสังคมชายหญิงเป็นหลัก แต่ไม่ลังเลที่จะแสดงความเชื่อมั่นของความหลากหลายทางเพศ

3. ความเพียรพยายามในการศึกษาคือ ความมุ่งมั่นศึกษา มุมนะต่อหน้าที่ของนักเรียน นักศึกษา ตั้งใจเข้าเรียนอย่างเต็มความสามารถ เป็นแรงผลักดันท่ามกลางเจอความเครียดในรูปแบบต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัย ได้ผลการเรียนที่ดี ในท้ายที่สุดสำเร็จการศึกษา ได้รับเกียรติบัตร เป็นการพิสูจน์ความสามารถศักยภาพไม่ด้อยกว่านักศึกษาทั่วไป เป็นอีกหนึ่งเครื่องยืนยันตัวตนว่าความหลากหลายทางเพศภาวะไม่เป็นภาวะที่ส่งผลลบ หรือเป็นปมด้อยอย่าง ที่สังคมอาจจะเข้าใจคลาดเคลื่อน

การฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการในตนจำนวน 3 กลไกข้างต้นเป็นการปรับตัว จัดการตนเอง เพื่อรับมือ ต่อสู้กับความเครียดชนกลุ่มน้อยในมหาวิทยาลัยด้วยตนเอง หากแต่การฟื้นฟูพลังใจยังสามารถเสริมแรงได้ด้วยวิธีการฟื้นฟูพลังใจภายนอกตน นักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคมมีกระบวนการฟื้นฟูพลังใจสร้างจากสังคมดังนี้

กระบวนการฟื้นฟูพลังใจสร้างจากสังคม

กระบวนการฟื้นฟูพลังใจสร้างจากสังคมหมายถึงการได้รับสนับสนุนแรงทางสังคม การเสริมพลังใจเชิงระบบสังคมที่เข้าใจ ยอมรับ ให้การช่วยเหลือ ส่งเสริมนักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคมรู้สึกเป็นตนเอง กลุ่มสนับสนุนทาง

สังคมมีปฏิสัมพันธ์ผ่านบุคคลใกล้ชิดทั้งจากแฟน เพื่อนร่วมชั้นเรียน นักศึกษารุ่นที่ช่วยยืมพื้นที่ปลอดภัย ให้คำแนะนำ ช่วยฟื้นฟูสุขภาพ ทำให้จิตใจรู้สึกผ่อนคลายหลังเหตุการณ์ตึงเครียดเกิดขึ้น รวมถึงการมีชุมชน องค์การที่มีผู้เชี่ยวชาญพร้อมองค์ความรู้ สมรรถนะสนับสนุนความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ การฟื้นฟูพลังใจสร้างจากสังคมมีจำนวนห้ากลไกได้แก่ 1) การได้รับแรงสนับสนุนทางใจจากบุคคลใกล้ชิด 2) การเข้าหาตัวแบบและกลุ่มความหลากหลายทางเพศ 3) การยืนยันเพศวิถีจากผู้เชี่ยวชาญ 4) อาจารย์เปิดกว้างและเข้าใจในความแตกต่างหลากหลายทางเพศ และ 5) คณะ มหาวิทยาลัยมีการปรับเปลี่ยนกฎระเบียบ

1. การได้รับแรงสนับสนุนทางใจจากบุคคลใกล้ชิดคือ การสนับสนุนทางสังคมใกล้ชิดระดับบุคคลสู่บุคคล บุคคลใกล้ชิดย่อมรู้จัก คำนึงและปฏิบัติอย่างเท่าเทียมกัน ให้ความสำคัญของความสัมพันธ์ผ่านมิตรภาพ สายใยในครอบครัว ความเอาใจใส่ของคนรัก บุคคลใกล้ชิดปรับบรรยากาศ สร้างความรู้สึกมั่นใจ พุดคุยตอบสนองความต้องการ เมื่อสังเกตได้ถึง ความไม่ปกติทางอารมณ์และพฤติกรรม ดูแลความปลอดภัยทางด้านร่างกายและจิตใจไม่ให้เสี่ยงอันตราย ให้ความช่วยเหลือได้ในระยะเวลาทันทีด้วย โดยไม่ได้กล่าวตำหนิหรือสืบสวนเหตุการณ์ ช่วยคลายความกังวลความตึงเครียดได้

2. การเข้าหาตัวแบบและกลุ่มความหลากหลายทางเพศคือ การมีบุคคลหลากหลายทางเพศและเพศภาวะตัวแบบที่สามารถสอบถาม พุดคุยแบ่งปันประสบการณ์เมื่อมีความกังวลใจ หรือข้อสงสัย ความไม่แน่ใจที่เกิดจากอคติของสังคม บุคคลข้ามเพศตัวแบบคือ ตัวอย่างบุคคลที่น่าเชื่อถือ ไว้วางใจ เช่น นักศึกษาเกย์หรือนักศึกษาข้ามเพศรุ่นพี่สามารถบอกเล่าการเผชิญความเครียดในบริบทต่าง ๆ ในและนอกมหาวิทยาลัย มีประสบการณ์ตรงของกระบวนการข้ามเพศ ตัวแบบนี้สามารถให้คำแนะนำ แบ่งปันข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ เช่น กระบวนการข้ามเพศ สุขภาพทางเพศหรือสุขภาพะซึ่งไม่สามารถหาได้จากกลุ่มสังคมแวดล้อมทั่วไป

3. การยืนยันเพศวิถีจากผู้เชี่ยวชาญคือ การได้รับความช่วยเหลือ เข้าถึงบริการทางการแพทย์จากผู้เชี่ยวชาญ มีองค์ความรู้ความเข้าใจในความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ จิตแพทย์ นักจิตวิทยาคลินิกผ่านการอบรมในหลักสูตรสมรรถนะความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ ผู้เชี่ยวชาญให้คำแนะนำ ความรู้ และวิธีแนวทางปฏิบัติที่ดีปราศจากอคติหรือการตีตรา มีความเข้าใจในประเด็นเชื่อมโยงถึงมิติประการอื่น ๆ เหมาะสมต่อทั้งสุขภาพและสุขภาพะผลดีของการได้รับความช่วยเหลือเข้าถึงบริการทางการแพทย์ เช่น การได้รับการวินิจฉัยและได้รับ

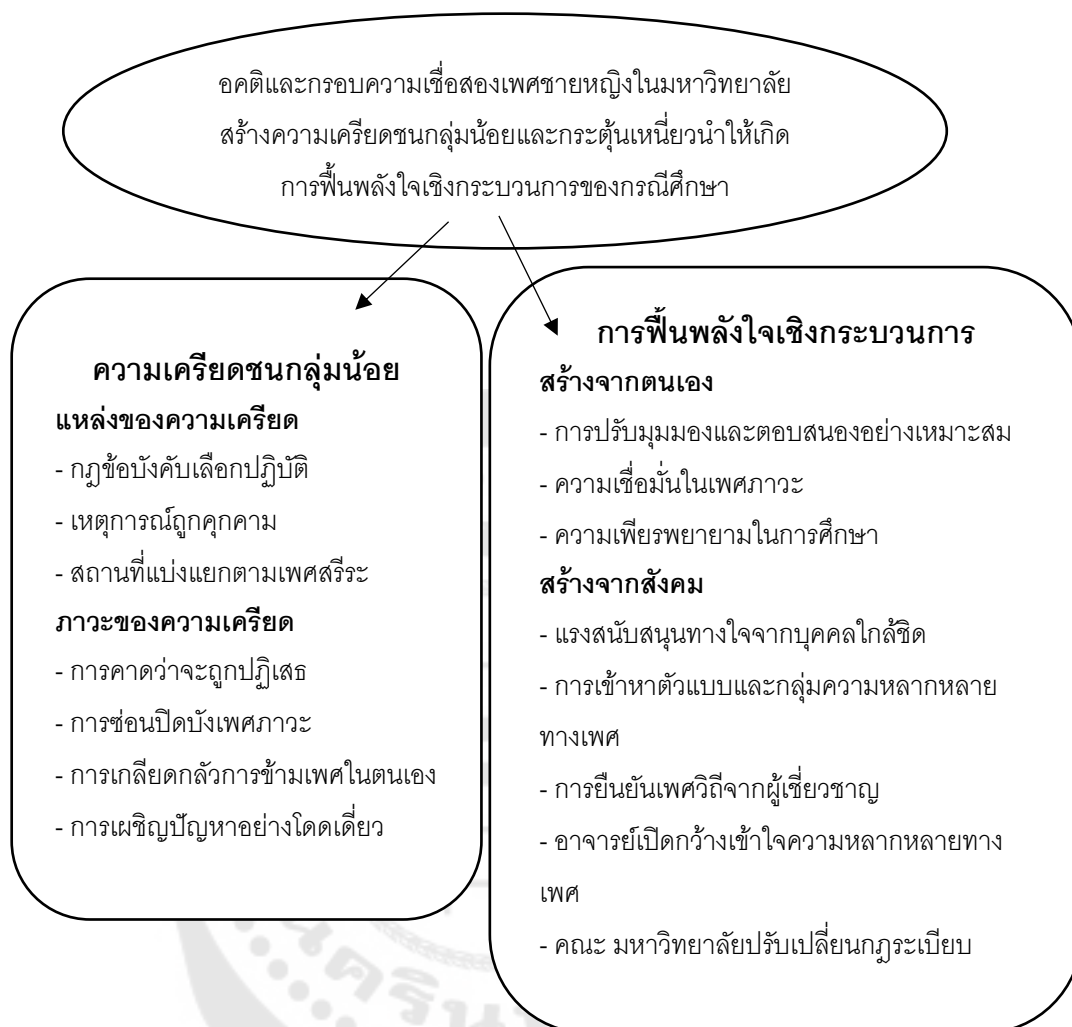
ใบรับรองแพทย์ที่ช่วยยืนยันอัตลักษณ์เพศภาวะ มีเอกสารสำคัญที่เป็นหลักฐานเพื่อต่อรองต่อ คณะและมหาวิทยาลัย

4. อาจารย์เปิดกว้างและเข้าใจในความแตกต่างหลากหลายทางเพศคือ บุคลากร ผู้สอนในมหาวิทยาลัย มีความรู้ความเข้าใจผู้เรียนที่มีความแตกต่างเป็นพื้นฐาน โดยเฉพาะมิติ เปรียบบางทางด้านความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ คำนึงถึงความแตกต่าง เข้าใจในอัตลักษณ์ทางเพศและการแสดงออกทางเพศของนักศึกษา สามารถสร้างชั้นเรียนให้เป็นมิตร สร้างพื้นที่ปลอดภัย เอื้อบรรยากาศซึ่งลดความขัดแย้ง และคำนึงถึงผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้เป็นที่ตั้ง

5. คณะ มหาวิทยาลัยมีการปรับเปลี่ยนกฎระเบียบคือ คณะกรรมการบริหารของ คณะ มหาวิทยาลัยมีมติเห็นชอบ อำนวยความสะดวก ปรับเปลี่ยนกฎระเบียบข้อบังคับ เมื่อได้รับ เรื่องพิจารณาร้องขอจากนักศึกษาที่มีความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ การปรับเปลี่ยน คำนึงถึงหลักการปฏิบัติเท่าเทียมกัน ลดอคติที่สร้างการกดทับ แบ่งแยกที่มาจากกฎระเบียบ เข้มงวดของสถานศึกษาโดยตรง เช่น การอนุญาตให้นักศึกษาแต่งกายตามเพศสภาพ ใช้คำ นำหน้าชื่อตามอัตลักษณ์ทางเพศ เป็นการปรับเปลี่ยนกฎระเบียบเป็นไปเพื่อเท่าเทียมทางเพศและ เพศภาวะ

นักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทาง สังคม สร้างการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการจากตนเองจำนวน 3 กลไก และมีการฟื้นฟูพลังใจเชิง กระบวนการสร้างจากสังคมจำนวน 5 กลไกข้างต้น การฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการจึงกล่าวสรุปได้ ว่าเป็นปัจจัยเยียวยา บรรเทาความเครียดชนกลุ่มน้อย ที่อุบัติขึ้นระหว่างศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัย

ดังกรณีศึกษาที่ได้บรรยายสภาพแวดล้อม เนื้อหา และเหตุการณ์ชีวิตจริง สะท้อนบริบท สภาพการณ์ความเครียดชนกลุ่มน้อยในการวิจัยนี้ โดยพบแรกเจอตั้งแต่เริ่มเข้าศึกษากระทั่งสำเร็จ การศึกษา โดยความเครียดชนกลุ่มน้อยทั้งแหล่งและภาวะความเครียดชนกลุ่มน้อยเป็นประเด็น หลัก เหนียวนำตั้งต้นทำให้กรณีศึกษาสร้างการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการ สร้างด้วยตนเองและ สร้างจากสังคมดังในภาพประกอบที่ 3



ภาพประกอบ 3 สรุปผลการวิจัย ความเครียดชนกลุ่มน้อยและการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการ

จากผลสรุปการวิจัยที่ได้นำเสนอไปข้างต้น ทั้งสองประเด็นหลักของความเครียดชนกลุ่มน้อยและการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการ ผู้วิจัยได้พัฒนาแนวทางปฏิบัติช่วยเหลือ (ภาคผนวก ข) ด้วยการนำข้อมูลจากทั้งประเด็นหลัก ประเด็นรองที่ค้นพบจากสนามวิจัย มาอ้างอิงและเชื่อมโยงสู่บุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ โดยบริบท สภาวะการณ์ที่คล้ายคลึงหรือเหมือนกันคือเป็นนักศึกษาในระดับปริญญาตรี กำลังศึกษาเต็มเวลาในมหาวิทยาลัย เพื่อเป็นข้อมูลที่เป็นประโยชน์ช่วยให้นักศึกษา รับรู้ได้ถึงแรงเสียดทาน การกีดกันจากสังคม พร้อมทั้งมีการเตรียมตัวรับมือ ต่อสู้ด้วยแรงพลังใจสร้างจากตนเองและสังคม ลดทอนความเครียดที่เกิดขึ้นได้

อภิปรายผลการวิจัย

กรณีศึกษาทั้ง 5 กรณีของนักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคมเป็นดั่งตัวแทนชนกลุ่มน้อยทางเพศภาวะ ประสบเจอความเครียดชนกลุ่มน้อยและการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการ ข้อเสนอผลการวิจัยในการนำเสนอข้างต้น ผู้วิจัยขอผลสรุปเข้าสู่การอภิปราย เมื่อพิจารณาคำถามของการวิจัยทั้งสองข้อ ผู้วิจัยขออภิปรายผลการวิจัยด้วยคำถามการวิจัยจำนวน 2 ข้อตามลำดับดังนี้

ความเครียดชนกลุ่มน้อยของกรณีศึกษา

ความเครียดชนกลุ่มน้อยของนักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคมเป็นอย่างไร เป็นคำถามการวิจัยข้อแรก ด้วยสมมุติฐานการทำงานของทฤษฎีความเครียดชนกลุ่มน้อยเพื่อลงสนามเก็บข้อมูล ผู้วิจัยศึกษาแล้วพบว่าประเด็นหลักแรกที่อุบัติจากสนามวิจัยคือความเครียดชนกลุ่มน้อย เกิดขึ้นจริงตามสมมุติฐาน ในพื้นที่ขอบเขตมหาวิทยาลัย นักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคมพบเจอแหล่งของความเครียดชนกลุ่มน้อยในรูปแบบต่าง ๆ เนื่องจากมหาวิทยาลัยเป็นสังคมที่มีกรอบเพศแบบชายหญิงเป็นบรรทัดฐาน สร้างความเหลื่อมล้ำ ไม่เท่าเทียมทางนโยบายและการเลือกปฏิบัติต่อกลุ่มความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ

ผลการวิจัยยืนยันทฤษฎีความเครียดชนกลุ่มน้อย สอดคล้องกับความเครียดส่วนไกลและใกล้ของทฤษฎี สภาวะการณ์ของกรณีศึกษาขยายความเข้าใจ สามารถอธิบายเนื้อหาทฤษฎีเชิงลึกความเครียดได้ทั้งส่วนไกลและใกล้ ความเครียดชนกลุ่มน้อยของกรณีศึกษาเกิดขึ้นจาก 2 ประเด็นรองได้แก่ แหล่งของความเครียดชนกลุ่มน้อยและภาวะความเครียดชนกลุ่มน้อยในมหาวิทยาลัย

ประเด็นรองที่หนึ่งคือแหล่งของความเครียดชนกลุ่มน้อยในมหาวิทยาลัย บริบทเชิงสังคมของมหาวิทยาลัยคือแหล่งสร้างการถูกคุกคามหรือเลือกปฏิบัติทางเพศ สอดคล้องกับความเครียดส่วนไกล ข้อค้นพบนี้สร้างการอธิบายความเครียดชนกลุ่มน้อยที่จำเพาะของบุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะในบริบทนักศึกษาระดับชั้นปริญญาตรี แหล่งของความเครียดชนกลุ่มน้อยเป็นปัจจัยคุกคาม จากการวิจัยพบว่ามาจาก 3 สาเหตุ ได้แก่ 1) กฎข้อบังคับเลือกปฏิบัติ 2) เหตุการณ์คุกคาม และ 3) สถานที่แบ่งแยกตามเพศสิทธิ์

สาเหตุแรกคือกฎข้อบังคับเลือกปฏิบัติ เป็นอำนาจผ่านกฎระเบียบเลือกปฏิบัติจากอัตลักษณ์ทางเพศ บนกรอบเพศจำกัดแค่ชายและหญิง ผลการศึกษายืนยันทฤษฎีความเครียดชนกลุ่มน้อยและสอดคล้องกับความเครียดส่วนไกล กฎข้อบังคับเลือกปฏิบัติยังพบว่าสอดคล้องกับการศึกษาของควอก (Kwok, 2018) ซึ่งค้นพบเช่นกันว่า นักศึกษาข้ามเพศในเขตการ

ปกครองพิเศษฮ่องกงถูกห้ามแต่งกายตามเพศภาวะ ผู้วิจัยพบข้อสังเกตที่น่าสนใจของสาเหตุนี้ สามารถสะท้อนบริบทเชิงวัฒนธรรมของสถาบันการศึกษาในภูมิภาคเอเชีย มีกฎระเบียบการแต่งกายที่เข้มงวด เมื่อเปรียบเทียบกับสถาบันการศึกษาของภูมิภาคตะวันตก ที่โดยมากไม่มีระเบียบการแต่งกายเครื่องแบบนักศึกษาในมหาวิทยาลัย

สาเหตุลำดับถัดมาคือเหตุการณ์คุกคาม การใช้ชีวิตของกรณีศึกษาบนพื้นที่มหาวิทยาลัยทั้งในและนอกเวลาเรียน รับรู้ถึงการล้อเลียนชั้นเบา ถึงขั้นรุนแรงเหยียดเพศให้หวาดกลัว ผลการศึกษายืนยันทฤษฎีความเครียดชนกลุ่มน้อยและสอดคล้องกับความเครียดส่วนไกล เหตุการณ์คุกคามยังพบว่าสอดคล้องกับการศึกษาของอลินเจอร์ โพลเกอร์ และครอนซ์ (Ehlinger, Folger, & Cronce, 2021) ซึ่งได้ข้อสรุปเช่นกันว่า การถูกคุกคาม การเหยียดหยามเกิดจากการเผชิญหน้าระหว่างนักศึกษาข้ามเพศและบุคลากรในสถานศึกษา

สาเหตุลำดับสุดท้ายคือสถานที่แบ่งแยกตามเพศรั้ว อาคาร บริเวณและสถานที่ในมหาวิทยาลัยมีป้ายกำกับบ่งชี้ ระบุใช้งานตามเพศรั้ว ผลการศึกษายืนยันทฤษฎีความเครียดชนกลุ่มน้อยและสอดคล้องกับความเครียดส่วนไกล สถานที่แบ่งแยกตามเพศรั้วยังพบว่าสอดคล้องกับการศึกษาของมาร์ช (Marsh, 2018) ซึ่งพบเช่นกันว่าสิ่งแวดล้อมของมหาวิทยาลัยที่ยึดโยงตามเพศรั้ว ไม่เอื้ออำนวยความสะดวกต่อการใช้ชีวิตประจำวันของบุคคลที่มีอัตลักษณ์ทางเพศและเพศภาวะหลากหลาย

ประเด็นรองที่สองคือภาวะความเครียดชนกลุ่มน้อย ประเด็นรองนี้ยืนยันทฤษฎีความเครียดชนกลุ่มน้อยและสอดคล้องกับความเครียดส่วนไกลของทฤษฎี ข้อค้นพบนี้สร้างการอธิบายความเครียดชนกลุ่มน้อยที่จำเพาะของบุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะในบริบทนักศึกษาระดับชั้นปริญญาตรี ภาวะความเครียดชนกลุ่มน้อยในมหาวิทยาลัยมีจำนวนสี่รูปแบบได้แก่ 1) การคาดว่าจะถูกปฏิเสธ 2) การซ่อนปิดบังเพศภาวะ 3) การเกลียดกลัวการข้ามเพศในตนเอง และ 4) การเผชิญปัญหาอย่างโดดเดี่ยว

รูปแบบแรกคือการคาดว่าจะถูกปฏิเสธ เป็นการกันและแยกตัวตนเองจากกลุ่มสังคม เพราะวิตกกังวลว่าจะถูกเมินเฉย ปฏิเสธจากสังคมที่ตีตราทางเพศ ผลการศึกษายืนยันทฤษฎีความเครียดชนกลุ่มน้อยและสอดคล้องกับความเครียดส่วนไกล การคาดว่าจะถูกปฏิเสธยังพบว่าสอดคล้องกับการศึกษาของรูธและคนอื่น ๆ (Rood et al., 2016) ซึ่งพบเช่นกันว่า การคาดว่าจะถูกปฏิเสธคือการเรียนรู้ที่จะกันตนเองออกจากสังคม เนื่องจากรับรู้ถึงอัตลักษณ์ทางเพศไม่กลมกลืนในสังคมชายหญิง

รูปแบบที่สองคือการซ่อนปิดบังเพศภาวะ เป็นการลดการแสดงออก ปรับอัตลักษณ์ทางเพศให้ตรงกับความคิดหวังทางสังคม ผลการศึกษายืนยันทฤษฎีความเครียดชนกลุ่มน้อยและสอดคล้องกับความคิดส่วนใกล้ การซ่อนปิดบังเพศภาวะยังพบว่าสอดคล้องกับการศึกษาของไบรอัน เมเรดิธ และคนอื่น ๆ (Brian A. Rood, Meredith R. Maroney, et al., 2017) ซึ่งพบเช่นกันว่า การปิดซ่อนการข้ามเพศเป็นไปเพื่อให้กลมกลืนกับกรอบสองเพศ ลดแรงเสียดทานจากอคติทางสังคม ผู้วิจัยยังพบข้อสังเกตที่น่าสนใจ กรณีศึกษาจำเป็นต้องใช้ทางเสียดตามเพศกำเนิด แต่งกายตามระเบียบเครื่องแต่งกายหรือเพศสรีระ ซึ่งสะท้อนถึงบริบทเชิงวัฒนธรรม เพื่อให้ได้รับการยอมรับ ได้รับความสะดวก เข้าถึงบริการของมหาวิทยาลัย

รูปแบบที่สามคือการเกลียดกลัวการข้ามเพศในตนเอง เป็นภาพลักษณ์ทางเพศเชิงลบ ความรู้สึกไม่พึงพอใจเพศภาวะของตนเองกระทั่งต่อต้าน เกลียดกลัวสรีระภายนอกที่ยังไม่ตรงกับเพศในใจ ผลการศึกษายืนยันทฤษฎีความเครียดชนกลุ่มน้อยและสอดคล้องกับความคิดส่วนใกล้ การเกลียดกลัวการข้ามเพศในตนเองยังพบว่าสอดคล้องกับการศึกษาของไบรอัน ซารี และคนอื่น ๆ (Brian A. Rood, Sari L. Reisner, et al., 2017) ซึ่งพบเช่นกันว่า ข้อความ ความหมายเชิงลบในตนเองเป็นผลสืบเนื่อง จากภาพลักษณ์กรอบเพศชายหญิง ตีตราให้เกิดความไม่พอใจที่มีเพศภาวะแตกต่าง

รูปแบบสุดท้ายคือการเผชิญปัญหาอย่างโดดเดี่ยว เป็นการทนเผชิญปัญหาด้วยตนเองอดทนต่อผู้อย่างลำพังโดดเดี่ยว ผลการศึกษาค้นพบใหม่ เป็นความรู้ใหม่ที่ขยายทฤษฎีความเครียดชนกลุ่มน้อย การเผชิญปัญหาอย่างโดดเดี่ยวยังพบว่าสอดคล้องกับการศึกษาของออสติน เครก เดนตาโต โรสแมน และแมคอินรอย (Austin, Craig, Dentato, Roseman, & McInroy, 2019) ซึ่งพบเช่นกันว่า นักศึกษา TGNC ในอเมริกาเหนือมีการแยกตัวเองให้โดดเดี่ยวออกจากพื้นที่ของมหาวิทยาลัยซึ่งเป็นสังคมตรงเพศ

โดยสรุปมหาวิทยาลัยเป็นสถาบันการศึกษาที่สร้างแหล่งและภาวะความเครียดชนกลุ่มน้อย มหาวิทยาลัยเป็นพื้นที่เปิด สร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษา กับบุคลากร เจ้าหน้าที่ อาจารย์ อีกทั้ง สิ่งแวดล้อม บรรยากาศในมหาวิทยาลัยล้วนมีความสำคัญ เพราะสามารถเป็นปัจจัยคุกคามต่อสุขภาวะของนักศึกษาที่มีความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ ดังที่อภิปรายแล้วในประเด็นข้างต้น เมื่อพิจารณาถึงปัจจัยส่งเสริมต่อสุขภาวะของนักศึกษาที่มีความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ ผู้วิจัยขออภิปรายการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการซึ่งเป็นคำถามการวิจัยข้อที่สองดังนี้

การฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการของกรณีศึกษา

การฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการทั้งภายในและภายนอกตนของนักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคมเป็นอย่างไร เป็นคำถามการวิจัยข้อที่สอง ด้วยสมมุติฐานการทำงานของแนวความคิดการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการเพื่อลงนามเก็บข้อมูล ผู้วิจัยศึกษาพบว่าประเด็นหลักที่สองค้นพบจากสนามวิจัยคือการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการ เกิดขึ้นจริงตามสมมุติฐาน เป็นกระบวนการฟื้นฟูพลังใจสร้างจากตนเองและสร้างจากสังคมของกรณีศึกษา ผลการวิจัยยืนยันแนวความคิดการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการในตนและนอกตน

ประเด็นรองกระบวนการฟื้นฟูพลังใจสร้างจากตนเองสอดคล้องกับการฟื้นฟูพลังใจสามองค์ประกอบของกรอทเบิร์กและโมเดลพัฒนาการวัยรุ่นเชิงบวก (วงล้อแห่งความกล้าหาญ) ประเด็นกระบวนการฟื้นฟูพลังใจสร้างจากตนเองพบว่ามีจำนวนสามกลไกได้แก่ 1) การปรับมุมมองและตอบสนองอย่างเหมาะสม 2) ความเชื่อมั่นในเพศภาวะ และ 3) ความเพียรพยายามในการศึกษา

กลไกแรกการปรับมุมมองและตอบสนองอย่างเหมาะสม กรณีศึกษาปรับการรับรู้ปรับเปลี่ยนมุมมอง สู่อารมณ์และพฤติกรรมเชิงบวกหลังพบเจอการกีดกันเลือกปฏิบัติ ผลการศึกษายืนยันการฟื้นฟูพลังใจสามองค์ประกอบของกรอทเบิร์ก สอดคล้องกับสิ่งที่ฉันสามารถและยืนยันโมเดลพัฒนาการวัยรุ่นเชิงบวก สอดคล้องกับความโอบอ้อมอารีในวงล้อแห่งความกล้าหาญ กลไกการปรับมุมมองและตอบสนองอย่างเหมาะสมยังสอดคล้องกับการศึกษาของโกรบ (Grobe, 2021) ซึ่งพบเช่นกันว่าการปรับมุมมอง เป็นเทคนิคพัฒนาการฟื้นฟูใจด้วยตนเองที่ดี

กลไกที่สองความเชื่อมั่นในเพศภาวะ กรณีศึกษาให้คุณค่าและยอมรับการข้ามเพศและความหลากหลายทางเพศภาวะเป็นส่วนหนึ่งของอัตลักษณ์ตนเอง เคารพตนเองอย่างเสรีในมิติที่ต่างจากความคาดหวังทางสังคม ผลการศึกษายืนยันการฟื้นฟูพลังใจสามองค์ประกอบของกรอทเบิร์ก สอดคล้องกับสิ่งที่ฉันเป็น และยืนยันโมเดลพัฒนาการวัยรุ่นเชิงบวก สอดคล้องกับความเป็นตัวเองอย่างอิสระในวงล้อแห่งความกล้าหาญ กลไกความเชื่อมั่นในเพศภาวะยังสอดคล้องกับการศึกษาของออสตินและคนอื่นๆ (Austin et al., 2016) ซึ่งพบเช่นกันว่าการสร้างคุณค่าและความหมายบวกในเพศภาวะของตนเอง จะสามารถเกื้อหนุนก้าวข้ามอุปสรรค การกดทับจากสังคม

กลไกสุดท้ายความเพียรพยายามในการศึกษา กรณีศึกษามุ่งมั่นเอาใจใส่การเรียน คำนี้ถึงภาวะรับผิดชอบของนักศึกษา เพื่อประสบความสำเร็จทางการศึกษาไม่ต่างจากนักศึกษาชายหญิงทั่วไป ผลการศึกษายืนยันการฟื้นฟูพลังใจสามองค์ประกอบของกรอทเบิร์ก

สอดคล้องกับสิ่งที่ฉันสามารถ และยืนยันโมเดลพัฒนาการวัยรุ่นเชิงบวก สอดคล้องกับความเชี่ยวชาญในวงล้อแห่งความกล้าหาญ กลไกความเพียรพยายามในการศึกษายังสอดคล้องกับการศึกษาของเซดิลโล-ฮาแมนน์ (Sedillo-Hamann, 2021) ซึ่งพบเช่นกันว่าการยกระดับการฟื้นฟูพลังใจในเยาวชนหลากหลายทางเพศ เริ่มด้วยการพัฒนาประสิทธิภาพในตนเอง

ประเด็นรองต่อมาคือกระบวนการฟื้นฟูพลังใจสร้างจากสังคม ยืนยันหลักการรวมกลุ่มปฏิบัติอย่างเท่าเทียม ด้วยองค์ประกอบเชิงโครงสร้างสังคมสามระดับของคาโปบีอันโก (Capobianco, 2020) ผลการศึกษาสอดคล้องสองระดับ ระดับจุลภาคคือพลังใจใกล้ชิด และกลางคือพลังองค์การ ชุมชน กระบวนการฟื้นฟูพลังใจสร้างจากสังคม มีจำนวนห้ากลไกได้แก่ 1) การได้รับแรงสนับสนุนทางใจจากบุคคลใกล้ชิด 2) การเข้าหาตัวแบบและกลุ่มความหลากหลายทางเพศ 3) การยืนยันเพศวิถีจากผู้เชี่ยวชาญ 4) อาจารย์เปิดกว้างและเข้าใจในความแตกต่างหลากหลายทางเพศ และ 5) คณะ มหาวิทยาลัยมีการปรับเปลี่ยนกฎระเบียบ

กลไกแรกการได้รับแรงสนับสนุนทางใจจากบุคคลใกล้ชิด การมีส่วนร่วมให้ฟื้นฟูพลังใจระดับบุคคลสู่บุคคล ช่วยเยียวยา ดูแลเอาใจใส่ทางอารมณ์ของบุคคลใกล้ชิด ผลการศึกษายืนยันหลักการรวมกลุ่มปฏิบัติอย่างเท่าเทียมของคาโปบีอันโก สอดคล้องกับองค์ประกอบเชิงโครงสร้างระดับจุลภาค พลังใจใกล้ชิด กลไกการได้รับแรงสนับสนุนทางใจจากบุคคลใกล้ชิดยังสอดคล้องกับการศึกษาของออสตินและกู๊ดแมน (Austin & Goodman, 2017) ซึ่งพบเช่นกันว่าบุคคลได้รับการฟื้นฟูพลังใจจากแรงสนับสนุนสังคม โดยบุคคลนั้นเป็นศูนย์กลางสายใยของครอบครัว กลุ่มเพื่อนสนิท

กลไกที่สองการเข้าหาตัวแบบและกลุ่มความหลากหลายทางเพศ การเข้าหาตัวแบบ เสริมสร้างพันธมิตร เพิ่มการยอมรับอัตลักษณ์ทางเพศ และเห็นคุณค่าในกลุ่มความหลากหลายทางเพศ ผลการศึกษายืนยันหลักการรวมกลุ่มปฏิบัติอย่างเท่าเทียมของคาโปบีอันโก สอดคล้องกับองค์ประกอบเชิงโครงสร้างระดับจุลภาค พลังใจใกล้ชิด กลไกการเข้าหาตัวแบบและกลุ่มความหลากหลายทางเพศยังสอดคล้องกับการศึกษาของแฟรงค์ (Frank, 2016) ซึ่งพบเช่นกันว่าการเข้าหาเครือข่ายความหลากหลายทางเพศ สามารถลดทอนความรู้สึกถูกตีตราจากสังคม

กลไกที่สามการยืนยันเพศวิถีจากผู้เชี่ยวชาญ บุคลากรการแพทย์และจิตแพทย์มีสมรรถนะของความหลากหลายทางเพศ สามารถให้คำแนะนำ วินิจฉัย และยืนยันอัตลักษณ์ทางเพศและเพศวิถี ผลการศึกษายืนยันหลักการรวมกลุ่มปฏิบัติอย่างเท่าเทียมของคาโปบีอันโก สอดคล้องกับองค์ประกอบเชิงโครงสร้างระดับกลาง พลังองค์การ ชุมชน กลไกการยืนยันเพศวิถีจากผู้เชี่ยวชาญยังสอดคล้องกับการศึกษาของรอสส์ ลอว์ และเบลล์ (Ross, Law, & Bell, 2016)

ซึ่งพบเช่นกันว่าชุมชนความหลากหลายทางเพศสามารถให้ข้อมูลและบริการทางการแพทย์ที่จำเพาะ เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพและสุขภาวะทางเพศได้

กลไกที่สี่อาจารย์เปิดกว้างและเข้าใจในความแตกต่างหลากหลายทางเพศ อาจารย์ผู้สอนสร้างบรรยากาศเป็นมิตร ชั้นเรียนปลอดภัย มุ่งเน้นพัฒนาการเรียนของกรณีศึกษา ผลการศึกษายืนยันหลักการรวมกลุ่มปฏิบัติอย่างเท่าเทียมของคาโปบีอันโก สอดคล้องกับองค์ประกอบเชิงโครงสร้างระดับกลาง พลังองค์การ ชุมชน กลไกอาจารย์เปิดกว้างและเข้าใจในความแตกต่างหลากหลายทางเพศยังสอดคล้องกับการศึกษาของโกลด์เบิร์กและคนอื่นๆ (Goldberg et al., 2019) ซึ่งพบเช่นกันว่าปฏิสัมพันธ์เชิงบวกของอาจารย์ผู้สอน สามารถสร้างความเชื่อมั่นในอัตลักษณ์ทางเพศของนักศึกษา TGNC

กลไกสุดท้ายคณะ มหาวิทยาลัยมีการปรับเปลี่ยนกฎระเบียบ ทางคณะ มหาวิทยาลัย พิจารณาถึงความเป็นเท่าเทียมกัน ปรับใช้ระเบียบตามอัตลักษณ์ทางเพศของนักศึกษา ผลการศึกษายืนยันหลักการรวมกลุ่มปฏิบัติอย่างเท่าเทียมของคาโปบีอันโก สอดคล้องกับองค์ประกอบเชิงโครงสร้างระดับกลาง พลังองค์การ ชุมชน กลไกคณะ มหาวิทยาลัยมีการปรับเปลี่ยนกฎระเบียบยังสอดคล้องกับการศึกษาของฮัคฮีโท ริชเนอร์ และพาชานคิส (Hughto, Reisner, & Pachankis, 2015) ซึ่งพบเช่นกันว่าสถานศึกษาสามารถลดการตีตราทางเพศ ผ่านการปรับเปลี่ยนกฎระเบียบเข้มงวดบนฐานสองเพศ เป็นการลดอคติเชิงโครงสร้าง

นอกเหนือจากผลลัพธ์ของการวิจัยที่ได้นำเสนอไปข้างต้น ทั้งสองประเด็นหลักของความเครียดในกลุ่มน้อยและการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการ ผู้วิจัยในฐานะนักศึกษามหาบัณฑิตสาขาจิตวิทยาการปรึกษา ได้ทำหน้าที่สำคัญระหว่างดำเนินการวิจัย ด้วยการเปิดพื้นที่ปลอดภัยรับฟังกรณีศึกษาอย่างไม่ด่วนตัดสินสรุปความ เอื้อบรรยากาศแก่กรณีศึกษา ระลึกเล่าถึงสิ่งที่ประสบ พร้อมปลดปล่อยสภาวะอารมณ์ที่สะสมมา หากแต่ถูกกดทับไม่มีการรับฟังมาก่อน กระบวนการรับฟังอย่างเอาใจใส่ เห็นใจในเพื่อนมนุษย์เป็นจุดเริ่มต้นของการเยียวยา บรรเทาความเจ็บปวดทางใจ เป็นจุดความมุ่งหมายของผู้วิจัยเอง ในท้ายที่สุดการบอกเล่าเรื่องราวของกรณีศึกษาสร้างเป็นข้อควรเรียนรู้ เป็นอุทาหรณ์สำหรับนักศึกษาที่มีความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ บันทึกประสบการณ์เรื่องราวทั้งหมดที่ผู้วิจัยนำเสนอเป็นผลการวิจัย สามารถเป็นกระบอกเสียงของความเสมอภาคและเท่าเทียมกัน

ข้อเสนอแนะและข้อจำกัดการวิจัย

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. ผลการวิจัยสามารถประยุกต์ใช้สำหรับบริการวิชาการ ความรู้ใหม่และคำอธิบายเชิงบริบทของทฤษฎีความเครียดชนกลุ่มน้อย พร้อมทั้งกลไกการสร้างการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการจากข้อค้นพบจากปริญญานิพนธ์ สามารถนำมาพัฒนาสมรรถนะวิชาชีพ การปรึกษาเชิงพหุวัฒนธรรม (multicultural counselling) โดยคำนึงถึงอัตลักษณ์และบริบทของผู้เข้ารับบริการปรึกษา เพื่อให้การช่วยเหลือสนับสนุนอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การทำบำบัดเพื่อยืนยันอัตลักษณ์ทางเพศ (LGBTQ+ affirmative therapy) สำหรับสหวิชาชีพ ผู้เชี่ยวชาญ บุคลากรช่วยเหลือแก่บุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ เป็นต้น

2. แนวทางปฏิบัติช่วยเหลือนักศึกษาที่มีความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะที่พัฒนาขึ้นจากการวิจัย (ภาคผนวก ข) สามารถนำไปเผยแพร่ในสถานศึกษา เช่น โรงเรียนมัธยมศึกษา วิทยาลัยและมหาวิทยาลัย เพื่อให้ข้อมูลเบื้องต้นจำเป็นแก่นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายและนักศึกษาปริญญาตรีระดับอุดมศึกษา สำหรับนักเรียนและนักศึกษาที่มีความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะให้มีการปรับตัว รับมือต่อความเครียดชนกลุ่มน้อยที่อาจจะพบเจอระหว่างศึกษาอยู่หรือกำลังจะศึกษาต่อ

3. การเข้าถึงบริการสุขภาพจิตในมหาวิทยาลัยที่สนับสนุนกลุ่มความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะเป็นสิ่งสำคัญต่อสุขภาพ ควรมีระบบช่วยเหลือนักศึกษารายบุคคล จำเพาะต่อความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ เช่น การจัดตั้งศูนย์ให้บริการคำปรึกษาที่มีนักจิตวิทยา การปรึกษา รวมถึงการฝึกอบรมแก่บุคลากร อาจารย์มหาวิทยาลัย เพื่อเสริมความรู้ ความเข้าใจของความแตกต่างหลากหลายทางเพศและเพศภาวะของนักศึกษา เพื่อลดทอนความเสี่ยงจากอคติทางเพศ

4. การสร้างกิจกรรมการเคลื่อนไหวของความหลากหลายทางเพศในพื้นที่มหาวิทยาลัย โดยเป็นรูปแบบกิจกรรมที่ตระหนักถึงการมีส่วนร่วมของนักศึกษาหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ กิจกรรมการเคลื่อนไหวเชิงสร้างสรรค์เน้นการส่งเสริมความเข้าใจทั้งอัตลักษณ์ทางเพศ เช่น ชมรมความหลากหลายทางเพศที่จัดกิจกรรมให้ความรู้ ความเข้าใจเรื่องสุขภาพทางเพศ การเข้าถึงกลุ่มหรือชุมชนเครือข่ายความหลากหลายทางเพศนอกเขตมหาวิทยาลัย เป็นต้น

ข้อเสนอแนะต่อการวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยครั้งต่อไปควรเป็นการศึกษาคำปรึกษาฟื้นฟูพลังใจที่มีลำดับพัฒนาการต่อจากนักศึกษา บุคคลวัยทำงานที่มีความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะสามารถเผชิญความเครียดชนกลุ่มน้อยในบริบทสังคมการทำงาน เช่น กฎระเบียบของที่ทำงาน ปฏิสัมพันธ์ระหว่างหัวหน้างาน เพื่อนร่วมงาน เป็นต้น เนื่องจากการฟื้นฟูพลังใจที่สร้างขึ้นในมหาวิทยาลัยสามารถลดทอน อาจ

ไม่เหมาะสมต่อลำดับวัยผู้ใหญ่ การศึกษาการฟื้นฟูพลังใจจากบริบทสังคมที่ทำงานจึงอาจจะสามารถต่อยอด ทำให้บุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะมีการฟื้นฟูพลังใจสามารถคงทนเป็นภูมิคุ้มกันต่อเนื่อง

ข้อจำกัดของการวิจัย

จุดแข็งของการวิจัยมาจากกรณีศึกษา นักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคมอาสา แบ่งปันประสบการณ์ตรงความเครียดชนกลุ่มน้อยและการฟื้นฟูพลังใจ บอกเล่าด้วยความจริงใจ ซื่อสัตย์ต่อความรู้สึกของตนเอง แม้ว่าผลการวิจัยจะยังไม่สามารถอ้างอิงไปยังประชากรทั่วไปเนื่องจากกรณีศึกษาจำนวนน้อย แต่ข้อมูลเชิงลึกและข้อมูลพื้นฐานของประสบการณ์ตรง สามารถพัฒนาต่อยอดจากผลการวิจัยเพิ่มเติมได้ ข้อจำกัดของการศึกษาคือการจัดเก็บข้อมูล การสัมภาษณ์ผ่านหน้าจออุปกรณ์คอมพิวเตอร์ เนื่องจากสถานการณ์โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 การตีความการแสดงออกทางสีหน้า น้ำเสียงของผู้ให้ข้อมูลที่แสดงระหว่างการตอบคำถาม อาจจะถูกกลดทอนความหมายที่แนบมากับประสบการณ์

บรรณานุกรม

- American Psychiatric Association. (1980). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders DSM-3*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders DSM-5*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- American Psychological Association. (2015). *Key terms and concepts in understanding gender diversity and sexual orientation among students*.
<http://dx.doi.org/10.1037/e527502015-001>
- American Psychological Association. (2019). *A guide for supporting trans and gender diverse students*. Washington, DC:
<https://www.apa.org/apags/governance/subcommittees/supporting-diverse-students.pdf>
- Austin, A., Craig, S. L., Alessi, E. J., Wagaman, M. A., Pacey, M. S., Dziengel, L., & Balestrery, J. E. (2016). *Guidelines for transgender and gender nonconforming (TGNC) affirmative education: Enhancing the climate for TGNC students, staff and faculty in social work education*. Alexandria, VA: Council on Social Work Education database.
- Austin, A., Craig, S. L., Dentato, M. P., Roseman, S., & McInroy, L. (2019). Elucidating transgender students' experiences of microaggressions in social work programs: Next steps for creating inclusive educational contexts. *Social Work Education*, 38(7), 908-924.
- Austin, A., & Goodman, R. (2017). The impact of social connectedness and internalized transphobic stigma on self-esteem among transgender and gender non-conforming adults. *Journal of homosexuality*, 64(6), 825-841.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Brendtro, L., Brokenleg, M., & Van Bockern, S. (2013). The Circle of Courage: Developing resilience and capacity in youth. *International Journal for Talent Development and Creativity*, 1(1), 67-74.

- Capobianco, S. L. (2020). Examining International Education Research and Practice through a Queer Theory Lens. *Frontiers: The Interdisciplinary Journal of Study Abroad*, 32(1), 12-32.
- Cheung, D. H., Boonmongkon, P., Ojanen, T. T., Damri, T., Samoh, N., Cholratana, M., . . . Guadamuz, T. E. (2020). Peer victimisation and depression among gender conforming and non-conforming Thai adolescents. *Culture, Health & Sexuality*, 1-14.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2016). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*: Sage publications.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087-1101.
- Earnshaw, V. A., Bogart, L. M., Poteat, V. P., Reisner, S. L., & Schuster, M. A. (2016). Bullying Among Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender Youth. *Pediatric Clinics of North America*, 63(6), 999-1010.
- Ehlinger, P. P., Folger, A., & Cronce, J. M. (2021). A qualitative analysis of transgender and gender nonconforming college students' experiences of gender-based discrimination and intersections with alcohol use. *Psychology of Addictive Behaviors*.
- Frank, J. A. (2016). *Factors promoting risk and resilience for suicidal ideation among transgender youth*. New York University.
- Frost, D. M., Lehavot, K., & Meyer, I. H. (2015). Minority stress and physical health among sexual minority individuals. *Journal of behavioral medicine*, 38(1), 1-8.
- Gleason, H. A., Livingston, N. A., Peters, M. M., Oost, K. M., Reely, E., & Cochran, B. N. (2016). Effects of state nondiscrimination laws on transgender and gender-nonconforming individuals' perceived community stigma and mental health. *Journal of Gay & Lesbian Mental Health*, 20(4), 350-362.
- Goldbach, J. T., Tanner-Smith, E. E., Bagwell, M., & Dunlap, S. (2013). Minority Stress and Substance Use in Sexual Minority Adolescents: A Meta-analysis. *Prevention Science*, 15(3), 350-363.
- Goldberg, A. E., Kuvalanka, K., & dickey, I. (2019). Transgender graduate students' experiences in higher education: A mixed-methods exploratory study. *Journal of*

- Diversity in Higher Education*, 12(1), 38-51.
- Grobe, J. W. (2021). *Techniques for Resilience, Acceptance, Navigating Stress, Self-Compassion, Awareness, and Coping for Transgender and Gender Nonconforming People (Transsact®): a Program Proposal*. Medaille College.
- Grotberg, E. H. (1995). A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit.
- Grotberg, E. H. (2007). I have I am I can. *HNHD: NNSA DIALOG*, 10(1), 3-5.
- Haas, A. P., Eliason, M., Mays, V. M., Mathy, R. M., Cochran, S. D., D'Augelli, A. R., . . . Clayton, P. J. (2011). Suicide and suicide risk in lesbian, gay, bisexual, and transgender populations: review and recommendations. *Journal of homosexuality*, 58(1), 10-51.
- Hendricks, M. L., & Testa, R. J. (2012). A conceptual framework for clinical work with transgender and gender nonconforming clients: An adaptation of the Minority Stress Model. *Professional Psychology: Research and Practice*, 43(5), 460-467.
- Holden, R. R. (2010). Face validity. *The corsini encyclopedia of psychology*, 1-2.
- Holman, E. G. (2018). Theoretical Extensions of Minority Stress Theory for Sexual Minority Individuals in the Workplace: A Cross-Contextual Understanding of Minority Stress Processes. *Journal of family theory & review*, 10(1), 165-180.
- Hughto, J. M. W., Reisner, S. L., & Pachankis, J. E. (2015). Transgender stigma and health: A critical review of stigma determinants, mechanisms, and interventions. *Social science & medicine*, 147, 222-231.
- Kwok, D. K. (2018). Community support programme: Support for Chinese trans* students experiencing genderism. *Sex Education*, 18(4), 406-419.
- Luke, M., & Goodrich, K. M. (2015). Working with family, friends, and allies of LGBT youth. *Journal for Social Action in Counseling & Psychology*, 7(1), 63-83.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Marsh, T. G. (2018). Supporting Transgender Students in Higher Education: Opportunities for Mental Health Professionals. *Journal of Social, Behavioral, and Health Sciences*, 13(1), 1.

- Meyer, I. H. (1995). Minority Stress and Mental Health in Gay Men. *Journal of Health and Social Behavior*, 36(1), 38.
- Meyer, I. H. (2003). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: conceptual issues and research evidence. *Psychological bulletin*, 129(5), 674-697.
- Meyer, I. H., & Dean, L. (1998). Internalized Homophobia, Intimacy, and Sexual Behavior among Gay and Bisexual Men. In *Stigma and Sexual Orientation: Understanding Prejudice against Lesbians, Gay Men, and Bisexuals* (pp. 160-186): SAGE Publications, Inc.
- Meyer, I. H., & Frost, D. M. (2013). Minority stress and the health of sexual minorities.
- Michaels, M. S., Parent, M. C., & Torrey, C. L. (2015). A Minority Stress Model for Suicidal Ideation in Gay Men. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 46(1), 23-34.
- Miracle, T. S., Miracle, A. W., & Baumeister, R. F. (2003). *Human sexuality : meeting your basic needs*: Prentice Hall.
- Nes, L. S., & Segerstrom, S. C. (2006). Dispositional Optimism and Coping: A Meta-Analytic Review. *Personality and Social Psychology Review*, 10(3), 235-251.
- Ojanen, T. T. (2009). Sexual/gender minorities in Thailand: Identities, challenges, and voluntary-sector counseling. *Sexuality Research and Social Policy*, 6(2), 4-34.
- Operario, D., & Fiske, S. T. (2001). Ethnic Identity Moderates Perceptions of Prejudice: Judgments of Personal Versus Group Discrimination and Subtle Versus Blatant Bias. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(5), 550-561.
- Park, A. S. (2019). Vital capabilities: a development framework for sexual and gender minorities. *Oxford Development Studies*, 1-15.
- Pooley, J. A., & Cohen, L. (2010). Resilience: A definition in context. *Australian Community Psychologist*, 22(1), 30-37.
- Rood, B. A., Maroney, M. R., Puckett, J. A., Berman, A. K., Reisner, S. L., & Pantalone, D. W. (2017). Identity concealment in transgender adults: A qualitative assessment of minority stress and gender affirmation. *American Journal of Orthopsychiatry*, 87(6), 704.
- Rood, B. A., Maroney, M. R., Puckett, J. A., Berman, A. K., Reisner, S. L., & Pantalone, D. W.

- (2017). Identity concealment in transgender adults: A qualitative assessment of minority stress and gender affirmation. *American Journal of Orthopsychiatry*, 87(6), 704-713.
- Rood, B. A., Reisner, S. L., Puckett, J. A., Surace, F. I., Berman, A. K., & Pantalone, D. W. (2017). Internalized transphobia: Exploring perceptions of social messages in transgender and gender-nonconforming adults. *International Journal of Transgenderism*, 18(4), 411-426.
- Rood, B. A., Reisner, S. L., Surace, F. I., Puckett, J. A., Maroney, M. R., & Pantalone, D. W. (2016). Expecting rejection: Understanding the minority stress experiences of transgender and gender-nonconforming individuals. *Transgender health*, 1(1), 151-164.
- Ross, K. A., Law, M. P., & Bell, A. (2016). Exploring healthcare experiences of transgender individuals. *Transgender health*, 1(1), 238-249.
- Rutter, M. (2006). Implications of Resilience Concepts for Scientific Understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 1-12.
- Sedillo-Hamann, D. (2021). Building Adolescent Self-efficacy and Resilience Through Social Action. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 1-9.
- Shagor, H. (2015). Homosexuality: A brief study. In: Retrieved.
- Shelton, J., Wagaman, M. A., Small, L., & Abramovich, A. (2018). I'm more driven now: Resilience and resistance among transgender and gender expansive youth and young adults experiencing homelessness. *International Journal of Transgenderism*, 19(2), 144-157.
- Shilo, G., Antebi, N., & Mor, Z. (2014). Individual and Community Resilience Factors Among Lesbian, Gay, Bisexual, Queer and Questioning Youth and Adults in Israel. *American Journal of Community Psychology*, 55(1-2), 215-227.
- Su, D., Irwin, J. A., Fisher, C., Ramos, A., Kelley, M., Mendoza, D. A. R., & Coleman, J. D. (2016). Mental Health Disparities Within the LGBT Population: A Comparison Between Transgender and Nontransgender Individuals. *Transgender health*, 1(1), 12-20.
- Swearer, S. M., Espelage, D. L., & Napolitano, S. A. (2009). *Bullying prevention and intervention: Realistic strategies for schools*: Guilford press.

- Ungar, M. (2013). Resilience, Trauma, Context, and Culture. *Trauma, Violence, & Abuse*, 14(3), 255-266.
- van den Brink, F., Vollmann, M., & van Weelie, S. (2019). Relationships between transgender congruence, gender identity rumination, and self-esteem in transgender and gender-nonconforming individuals. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*.
- W.H.O. (2016). *FAQ on Health and Sexual Diversity - An Introduction to Key Concepts*. Geneva: <https://www.who.int/gender-equity-rights/news/20170329-health-and-sexual-diversity-faq.pdf>
- Yin, R. K. (2009). *Case study research: Design and methods fourth edition*. Los Angeles and London: SAGE.
- Zucker, K. J. (2015). The DSM-5 Diagnostic Criteria for Gender Dysphoria. In *Management of Gender Dysphoria* (pp. 33-37): Springer Milan.
- กรมสุขภาพจิต. (2551). *รายงานการอบรมเรื่องการสร้างเสริมความยืดหยุ่นตัวเพื่อรองรับวิกฤตสุขภาพจิตแก่บุคลากรที่เกี่ยวข้องในพื้นที่นำร่อง*. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต.
- กรมสุขภาพจิต. (2552). *เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี พลังสุขภาพจิต RQ : Resilience Quotient*. นนทบุรี: สำนักสุขภาพจิตสังคม.
- ชาย โฟธิสิตา. (2562). *ศาสตร์และศิลป์การวิจัยเชิงคุณภาพ* (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ฐิติวัฒน์ สมิตินันท์. (2553). *การสร้างตัวละครเพศที่สามในภาพยนตร์ไทย*. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญาโท) มหาวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ). สืบค้นจาก <http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/32551>
- นิภัทร์ วานิชคราม. (2559). *แนวทางการกำหนดมาตรการทางอาญาในการปฏิบัติต่อผู้ต้องขังในเรือนจำที่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ*. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญาโท) มหาวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ). สืบค้นจาก <http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/55166>
- นิวัฒน์ คุรุศาสตร์. (2564). *ประสบการณ์การฟื้นฟูใจของนักศึกษาเกษตร (เคเวียร์): การศึกษานำร่อง*. ใน รายงานบทความประชุมวิชาการเครือข่ายส่งเสริมการวิจัยมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ การประชุมระดับชาติและระดับนานาชาติ ครั้งที่ 4, ระบบการประชุมทางไกลผ่านจอภาพ.
- ปริยศ กิตติวีระศักดิ์ และ อลิเชีย เค. แมททิวส์. (2560). ประเด็นที่เกี่ยวข้องกับค่านิยมในการศึกษาถึงความหลากหลายทางเพศในคนกลุ่มน้อยทางเพศในประเทศไทย *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 31, 1-15.

- พวงเพ็ญ นิกระโทก และ เกษราวัลณ์ นิลวางกูร. (2556). การทารุณกรรมในวัยรุ่นนกะเทย. *วารสารการพยาบาลและการดูแลสุขภาพ สาขาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ*, 31(4), 61-69.
- พัชรินทร์ อรุณเรือง. (2545). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อความสามารถในการฟื้นพลัง และกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- พิมลพรรณ อิศรภักดี. (2558). ต่างวัยต่างทัศนคติต่อความหลากหลายทางเพศในสังคมไทย. ใน การประชุมวิชาการระดับชาติ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ปี 2558, ณ โรงแรมเอเชีย กรุงเทพมหานคร.
- วิญญูภัทร์ ณ สงขลา. (2559). การรับรองสิทธิของบุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศในการใช้เทคโนโลยีช่วยการเจริญพันธุ์ทางการแพทย์. *วารสารกฎหมาย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*, 34(2), 167-188.
- ศุภรัตน์ เอกอัศวิน และ เขาวนาฏ ผลิตนนท์เกียรติ. (2551). บทความฟื้นฟูวิชาการความสามารถยืนหยัดเผชิญวิกฤต. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 3(16), 190-198.
- สรรร ถวัลย์วงศ์ศรี. (2559). การสร้างสรรค์นฏยศิลป์ร่วมสมัยจากแนวคิดความหลากหลายทางเพศ. (วิทยานิพนธ์ศิลปกรรมศาสตรดุษฎีบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ). สืบค้นจาก <http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/55571>





ภาคผนวก ก

หนังสือรับรองอนุมัติกิจกรรมโครงการวิจัยในมนุษย์



หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC-G- 319/2563E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: ความเครียดชนกลุ่มน้อยการฟื้นฟูจิตใจเชิงกระบวนการของนักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มี สำนึกเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคม: การศึกษารายกรณี

ชื่อผู้วิจัยหลัก: นาย นิวัฒน์ คุรุศาสตร์

สังกัด: บัณฑิตวิทยาลัย

เอกสารที่รับรอง: 1. แบบเสนอโครงการวิจัย
2. โครงการวิจัย
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

- | | |
|---|--|
| 1. แบบเสนอโครงการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 29 ธันวาคม 2563 |
| 2. โครงร่างการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 29 ธันวาคม 2563 |
| 3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 29 ธันวาคม 2563 |
| 4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 29 ธันวาคม 2563 |

(ลงชื่อ).....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทันตแพทย์หญิงณปภา เอี่ยมจิตรกุล)

กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุรีพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E/G-319/2563

วันที่ให้การรับรอง : 29/12/2563

วันหมดอายุใบรับรอง : 29/12/2564



ภาคผนวก ข

เอกสารประกาศสรรหาผู้สนใจเข้าร่วมงานวิจัย

ขอเชิญชวนอาสาสมัครนักศึกษาที่มีความหลากหลายทางเพศภาวะ สัมภาษณ์ในงานวิจัย



คุณสมบัติ

1. คุณคือนักศึกษาข้ามเพศหรือมีสำนักทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคมอายุระหว่าง 18-25 ปี
2. กำลังศึกษาชั้นปีที่ 3 4 หรือ จบแล้วก็ได้ไม่เกิน 1 ปี
3. เคยพบเจอเหตุการณ์ที่สร้างความเครียด ความกังวลในมหาวิทยาลัยจากตัวตนทางเพศ

ข้อมูลส่วนบุคคลของท่านจะถูกเก็บรักษาเป็นความลับและจะไม่มีการเปิดเผยตัวตน

มีค่าตอบแทน 500 บาท

ติดต่อกลับมาได้ที่

Thesisinterview9@gmail.com





ภาคผนวก ค

คำถามคัดสรรความเครียดชนกลุ่มน้อยและการฟื้นฟูจิตใจ

ตาราง 2 คำถามคัดสรรผู้ให้ข้อมูลหลัก ความเครียดชนกลุ่มน้อยในมหาวิทยาลัย

แบบสอบถามความเครียดชนกลุ่มน้อยประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 8 ข้อ สำหรับสอบถามถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองจากประสบการณ์ความเครียดชนกลุ่มน้อย ในช่วงที่ท่านได้ศึกษาระดับมหาวิทยาลัย

ตัวอย่างคำตอบจากผู้ให้ข้อมูลหลักที่ 1 เจริญความเครียดชนกลุ่มในมหาวิทยาลัย รูปแบบละ 1 ข้อ

คำถามเป็นคำถามปลายปิดให้เลือกตอบอย่างใดอย่างหนึ่ง	ใช่	ไม่ใช่
วิธีการ ผู้เข้าร่วมงานวิจัยเลือกตอบว่า “ใช่” หรือ “ไม่ใช่”		ช
การรู้สึกถูกคุกคามโดยตรง		
1 คุณเคยถูกล้อเลียนหรือถูกทำให้อายเนื่องด้วยอัตลักษณ์ทางเพศภาวะจากบุคคลในมหาวิทยาลัยเช่น เพื่อนนักศึกษา รุ่นพี่ อาจารย์ เจ้าหน้าที่ หรือหน่วยงานในสถานศึกษาที่ท่านศึกษาอยู่เช่น ห้องเรียน สนามกีฬา ห้องสมุด ห้องน้ำ เป็นต้นใช่หรือไม่		<input checked="" type="checkbox"/>
2 คุณเคยถูกเลือกปฏิบัติหรือกีดกันเนื่องด้วยอัตลักษณ์ทางเพศภาวะจากบุคคลในมหาวิทยาลัยเช่น เพื่อนนักศึกษา รุ่นพี่ อาจารย์ เจ้าหน้าที่ หรือหน่วยงานในสถานศึกษาที่ท่านศึกษาอยู่เช่น ห้องเรียน สนามกีฬา ห้องสมุด ห้องน้ำ เป็นต้นใช่หรือไม่	<input checked="" type="checkbox"/>	
การคาดว่าตนเองจะถูกปฏิเสธ		
1 คุณไม่อยากจะสร้างเพื่อนใหม่หรือเกรงกลัวเจ้าหน้าที่ อาจารย์ในมหาวิทยาลัย เพราะกลัวถูกปฏิเสธเนื่องจากเพศภาวะที่คุณเป็น ใช่หรือไม่	<input checked="" type="checkbox"/>	
2 คุณหลบเลี่ยงกิจกรรม การเรียน สันทนาการ สถานที่ในมหาวิทยาลัย เพราะคุณกลัวถูกปฏิเสธไม่ให้เข้าร่วมกิจกรรมเหล่านั้น เนื่องจากของตัวตนทางเพศของคุณ ใช่หรือไม่		<input checked="" type="checkbox"/>
การปิดบังตนเอง		
1 คุณจำเป็นต้องใช้คำสรรพนามแทนตนเอง ว่าหนูหรือผมให้ตรงตามเพศกำเนิดเพื่อซ่อนอัตลักษณ์เพศภาวะของคุณใช่หรือไม่	<input checked="" type="checkbox"/>	
2 คุณจำเป็นต้องปรับการแสดงออกเพศภาวะให้ตรงตามเพศกำเนิด เมื่อต้องเข้าพบอาจารย์หรือเจ้าหน้าที่ในมหาวิทยาลัย ใช่หรือไม่	<input checked="" type="checkbox"/>	
การเกลียดกลัวการรักเพศเดียวกันและการข้ามเพศในตนเอง		
1 บางครั้งคุณรู้สึกไม่ชอบตนเองเพราะถูกล้อจากเพื่อน หรือถูกตักเตือนจากบุคลากรมหาวิทยาลัยเช่น อาจารย์ เจ้าหน้าที่ เนื่องจากตัวตนทางเพศไม่ตรงกับการแสดงออกทางเพศที่เขาคาดหวัง ใช่หรือไม่	<input checked="" type="checkbox"/>	
2 บางครั้งคุณรู้สึกผิดและโทษตนเอง เมื่อเพื่อนหรือบุคลากรมหาวิทยาลัยแสดงทัศนคติลบต่อความหลากหลายทางเพศ ใช่หรือไม่		<input checked="" type="checkbox"/>

ตาราง 3 คำถามคัดสรรผู้ให้ข้อมูลหลัก การฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการ
แบบสอบถามการฟื้นฟูพลังใจประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 20 ข้อ อ้างอิงจากแบบประเมินความเข้มแข็งทางใจ
(20 RQ กรมสุขภาพจิต) สำหรับสอบถามถึงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของท่านเองจากประสบการณ์
การฟื้นฟูพลังใจ ในช่วงที่ท่านได้ศึกษาระดับมหาวิทยาลัย

ตัวอย่างคำตอบจากผู้ให้ข้อมูลหลักที่ 1 การฟื้นฟูพลังใจ ผลรวม 60 ผ่านเกณฑ์

วิธีการ ขอให้ท่านทำเครื่องหมายลงในช่อง ที่ตรงกับความเป็นจริงที่มากที่สุด โดยเลือกตอบ คำตอบอย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่จริง/จริงบางครั้ง/ค่อนข้างจริง/จริงมาก				
ข้อคำถาม	ไม่ จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้าง จริง	จริง มาก
1 เรื่องไม่สบายใจเล็กน้อยทำให้ฉันว่าฉันใจนิ่งไม่ติด		<input checked="" type="checkbox"/>		
2 ฉันไม่ใช่ใจคนที่หัวเราะเยาะฉัน			<input checked="" type="checkbox"/>	
3 เมื่อฉันทำผิดพลาดหรือเสียหาย ฉันยอมรับผิดชอบหรือผลที่ตามมา			<input checked="" type="checkbox"/>	
4 ฉันเคยยอมทนลำบากเพื่ออนาคตที่ดีขึ้น			<input checked="" type="checkbox"/>	
5 เวลาทุกขใจมาก ๆ ฉันเจ็บป่วยไม่สบาย			<input checked="" type="checkbox"/>	
6 ฉันสอนและเตือนตัวเอง				<input checked="" type="checkbox"/>
7 ความยากลำบากทำให้ฉันแกร่งขึ้น				<input checked="" type="checkbox"/>
8 ฉันไม่จดจำเรื่องเลวร้ายในอดีต		<input checked="" type="checkbox"/>		
9 ถึงแม้ปัญหาจะหนักหนาเพียงใดชีวิตฉันก็ไม่เลวร้ายไปหมด			<input checked="" type="checkbox"/>	
10 เมื่อมีเรื่องหนักใจ ฉันมีคนปรับทุกข์ด้วย			<input checked="" type="checkbox"/>	
11 จากประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้ฉันมั่นใจว่าจะแก้ปัญหาต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้			<input checked="" type="checkbox"/>	
12 ฉันมีครอบครัวและคนใกล้ชิดเป็นกำลังใจ			<input checked="" type="checkbox"/>	
13 ฉันมีแผนการที่จะทำให้ชีวิตก้าวไปข้างหน้า			<input checked="" type="checkbox"/>	
14 เมื่อมีปัญหาวิกฤตเกิดขึ้น ฉันรู้สึกว่าตัวเองไร้ความสามารถ		<input checked="" type="checkbox"/>		
15 เป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะทำให้ชีวิตดีขึ้น		<input checked="" type="checkbox"/>		
16 ฉันอยากหนีไปให้พ้น หากมีปัญหาหนักหนาต้องรับผิดชอบ			<input checked="" type="checkbox"/>	
17 การแก้ไขปัญหาทำให้ฉันมีประสบการณ์มากขึ้น				<input checked="" type="checkbox"/>
18 ในการพูดคุย ฉันหาเหตุผลที่ทุกคนยอมรับหรือเห็นด้วยกับฉันได้			<input checked="" type="checkbox"/>	
19 ฉันเตรียมหาทางออกไว้ หากปัญหาร้ายแรงกว่าที่คิด			<input checked="" type="checkbox"/>	
20 ฉันชอบฟังความคิดเห็นที่แตกต่างจากฉัน			<input checked="" type="checkbox"/>	



ภาคผนวก ง

เครื่องมือการวิจัย คำถามสัมภาษณ์นำทาง

ตาราง 4 คำถามสัมภาษณ์นำทาง สำหรับผู้ให้ข้อมูลหลัก

คำถามสัมภาษณ์ความเครียดชนกลุ่มน้อย สำหรับผู้ให้ข้อมูลหลัก	
การรู้สึกถูกคุกคามโดยตรง	
1	มีเหตุการณ์ใดในมหาวิทยาลัยที่เราารู้สึกถูกแบ่งแยก ไม่เป็นส่วนหนึ่งหรือกีดกัน อาจจะเป็นด้วยการแสดงออกเพศหรือรูปลักษณ์ที่เราเป็น ช่วยเล่าเหตุการณ์ว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร
2	เพื่อน อาจารย์ เจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัย มีคำพูดหรือการกระทำอะไรที่เราคิดว่า มันล้ำเส้นแล้วกระทบเรื่องเพศทางใจของเราบ้าง
การคิดว่าตนเองจะถูกปฏิเสธ	
1	เราเคยคิดไหมว่าที่เพื่อน อาจารย์ เจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัย ไม่ชอบเรา ไม่อยากจะคุยกับเรา หนีห่าง จากการที่มีตัวตนทางเพศแตกต่างจากคนอื่น
2	เราเคยอยากหลีกเลี่ยงไม่ต้องมาเรียน เพราะไม่อยากจะทำอะไรแยะ ๆ ที่เกี่ยวเนื่องกับการแสดงออกเพศที่เราเลือกหรือเปล่า
3	เวลาเราพบเจอเพื่อน รุ่นพี่หรืออาจารย์ เขาคาดหวังการแสดงออกของเราให้แตกต่างหรือเหมือนเพศที่ได้รับแต่กำเนิดอย่างไรบ้าง
การปิดบังตนเอง	
1	เวลาเราไปที่มหาวิทยาลัย เราได้ลดหรือปรับเปลี่ยนตัวตน เช่น อารมณ์ พฤติกรรม หรือการแต่งตัวให้เหมาะสมตามระเบียบ อย่งไรบ้าง
2	ปกติตอนใช้ชีวิตตามสบายทั่วไป เราแต่งตัว หรือมีบุคลิก นิสัยอย่างเพศที่ใจชอบอย่างไร
3	มีบ้างไหมตอนอยู่ในมหาวิทยาลัยที่เราไม่อยากแสดงตัวตนเพศของเรา เพราะอะไรถึงรู้สึกอย่างนั้น
การเกลียดกลัวการรักเพศเดียวกันและการข้ามเพศในตนเอง	
1	บางครั้งที่เราารู้สึกไม่ชอบตนเองที่เป็นเพศแบบนี้ เรานึกโทษตัวเองบ้างไหม แล้วคิดว่าเหตุใดถึงโทษตัวเองก่อน
2	คิดว่าการไม่ยอมรับในเพศของตนเองถึงขั้นรุนแรง เราแสดงความรู้สึกนี้ออกมาอย่างไรบ้าง
คำถามสัมภาษณ์ฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการ สำหรับผู้ให้ข้อมูลหลัก	
กระบวนการฟื้นฟูพลังใจภายในตน	
1	ตอนที่เราโดนเหตุการณ์แบ่งแยกหรือเครียดไม่สบายใจมาก ๆ มีความคิดหรือความรู้สึกใดที่เกิดขึ้นแล้วทำให้เราเบา สบายใจขึ้น
2	เราผ่านความบีบคั้นนั้นด้วยตนเองแล้วทำให้เราบอกตัวเองอย่างไรบ้างเพื่อให้มีกำลังใจต่อ
3	เรามีมุมมองต่อตนเองว่า ลักษณะการแสดงออกทางเพศที่เหมาะสมแก่ตนเองเป็นอย่างไรบ้าง

ตาราง 4 (ต่อ)

กระบวนการฟื้นฟูพลังใจภายนอกตน
1 ตอนที่เราลำบากใจ มีบุคคลใกล้ชิดช่วยให้เราอยู่ หรือผ่านจุดเครียดนั้นด้วยกันบ้าง อย่างไร
2 คุณได้เข้าหาใครเป็นพิเศษหรือไม่ อย่างไร เมื่อคุณถูกกดดันด้วยเรื่องเพศภาวะ
3 เรามองดูใครในสังคมที่มีลักษณะคล้ายกับเรา ว่าเป็นแบบอย่างที่ดีบ้าง
4 อยากให้เล่าถึงกลุ่มเพื่อน หรือชมรมที่เราเข้าไปแล้วรู้สึกว่าเป็นพื้นที่ปลอดภัยของเราแบบที่เราเป็น
5 คุณปฏิบัติตัวอย่างไรเพื่อให้ได้รับการยอมรับ การสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อนหรือจากครู อาจารย์มากขึ้น

ตาราง 5 คำถามสัมภาษณ์นำทาง สำหรับผู้ให้ข้อมูลรอง

คำถามสัมภาษณ์ความเครียดชนกลุ่มน้อย สำหรับผู้ให้ข้อมูลรอง
การรู้สึกถูกคุกคามโดยตรง
1 คุณพบว่าเพื่อนหรือลูกศิษย์คนที่คุณรู้จักคุ้นเคย ไม่ได้การยอมรับ หรือถูกกีดกันในมหาวิทยาลัยอย่างไรบ้าง
2 คุณคิดว่า สถานการณ์หรือเหตุการณ์ใดที่อาจจะไม่เหมาะสำหรับเพื่อนหรือลูกศิษย์คนที่คุณรู้จักคุ้นเคย เพราะเรื่องเพศภาวะ
การคาดหวังตนเองจะถูกปฏิเสธ
1 คุณพบว่าเพื่อนหรือลูกศิษย์คนที่คุณรู้จักคุ้นเคยมีความวิตกกังวลที่จะออกไปสร้างเพื่อนใหม่ หรือเข้าชั้นเรียนอย่างไรบ้าง
การปิดบังตนเอง
1 คุณสังเกตว่าเพื่อนหรือลูกศิษย์คนที่คุณรู้จักคุ้นเคยปรับเปลี่ยนการแสดงออกทางเพศภาวะอย่างไรเมื่อต้องไปในสถานที่ของมหาวิทยาลัยหรือพบปะเพื่อนใหม่
การเกลียดกลัวการรักเพศเดียวกันและการข้ามเพศในตนเอง
1 คุณเคยเห็นว่าเพื่อนหรือลูกศิษย์คุณคนไหนไม่ชอบหรือไม่ถูกใจในเพศที่ได้รับแต่กำเนิดตัวเองอย่างไรบ้าง
คำถามสัมภาษณ์การฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการ สำหรับผู้ให้ข้อมูลรอง
กระบวนการฟื้นฟูพลังใจภายในตน
1 คุณเคยสังเกตว่าเพื่อนหรือลูกศิษย์คนที่คุณรู้จักคุ้นเคยรู้สึกเข้มแข็ง มีความสุข เป็นตัวของตัวเองตามเพศที่เขาเลือกอย่างไร
กระบวนการฟื้นฟูพลังใจภายนอกตน
1 คุณเคยเสนอให้การช่วยเหลือเพื่อนหรือลูกศิษย์คุณคนนี้อย่างไร เมื่อเขาไม่สบายใจหลังเจอเหตุการณ์กีดกัน



ภาคผนวก จ
ตัวอย่างผลวิเคราะห์เนื้อหา

ตาราง 6 ตัวอย่างผลการวิเคราะห์เนื้อหา คำตอบสัมภาษณ์ผู้การเข้าร่วม

ข้อมูลจากคำตอบสัมภาษณ์ศึกษาที่หนึ่ง	ประเด็นหลัก	ประเด็นรอง	หัวข้อหลัก	หัวข้อรอง
<p>ต้องพิสูจน์ตัวเองเหมือนพอเราเป็นเพศแบบนี้ ในสังคมไทย เราต้องพิสูจน์ตัวเองมาก แบบว่าพ่อแม่ผมก็ไม่ได้แฮปปี้มากในตอนแรก ผมก็ต้องพยายามตั้งใจเรียนให้เขารู้ว่าเราเรียนดีนะ หรือว่าเราทำตามกฎระเบียบทุกอย่าง แต่เป็นเรื่องที่มันติดกับตัวเองมาก ๆ เราก็ทำไม่ได้ตอนที่เรียนเนี่ย ผมตั้งใจเรียนมาก ทุกปีผมจะได้รับนักศึกษาคณะนี้ที่แบบว่าได้รับเกียรติบัตร แต่ว่า ประเด็นก็คือ ถ้าเราได้นะเราต้องขึ้นไปรับรางวัลบนเวที</p> <p>แบบว่าให้คนใหญ่คนโตเขามาให้เรา แล้วเขาก็ประกาศชื่อคณะอะไรอย่างนี้ครับ แล้วมันจะเป็นทุกอย่างในหัวคือ หัวคือรูป รุ่นน้องมาให้ แล้วเราต้องขึ้นไปรับ</p> <p>เขาก็จะประกาศแล้วเราก็ต้องขึ้นบนเวทีด้วยชุดกระโปรงใส่สั้นสูง คือปีแรกผมก็ยอม แต่ว่าผมเตรียมกางเกงกับชุดผู้ชายไปเปลี่ยนด้วย คือเหมือนกันว่าเรียนการท่องเที่ยวยอะครับ มันจะมีแบบสุขภาพของเขา เป็นดีคือสุขภาพจะโรยอย่างนี้ครับ ผู้ชายก็กางเกงผู้หญิงก็กระโปรงปกติผมตัดชุดสุขภาพเป็นผู้ชายอยู่แล้ว แต่พอเขาบอกว่าถ้าจะขึ้นไปรับ ต้องใส่กระโปรงเท่านั้น</p> <p>เขาเป็นรองหัวหน้าคณะสาขา เขาเป็นผู้ชาย เขาก็ค่อนข้างที่จะเคร่งเรื่องระเบียบมาก เขาก็พูดว่าเราต้องใส่ชุดผู้หญิงนะ ผมก็ยอมขึ้นไปรับ คือพอขึ้นไปเนี่ย มันจะต้องมีรูปพระบรมฉายายอะไรอย่างนี้ในหัวครับ แล้วเราก็ต้องทำความเคารพ แล้วเราก็ต้องมากอดตายบ๊วยอีก ซึ่งผมรู้ดีกว่ามันกลายเป็นเรื่องที่เราจะภูมิใจที่เราขึ้นไปรับรางวัล เราเหมือนขึ้นไปอายุมากกว่า เพราะว่าคุณคนที่เห็นเรามหาวิทยาลัยเนี่ยปกติเขาเห็นว่าเราใส่ชุดผู้ชายอยู่แล้ว</p> <p>เขาเห็นว่าเราเป็นยังงี้ แต่พอเราต้องขึ้นไปรับรางวัลที่เราเรียนดีนะ ภาคภูมิใจ แต่แบบเราต้องใส่</p>	<p>การฟื้นฟูจิตใจ</p> <p>จากตนเอง</p> <p>ความเพียร</p> <p>พยายามใน</p> <p>การศึกษา</p> <p>ความเครียดชน</p> <p>แหล่ง</p> <p>เหตุการณ์</p> <p>กิจกรรม พิธี</p> <p>กลุ่มน้อย</p> <p>ความเครียด</p> <p>การนำศึกษา</p> <p>ความเครียดชน</p> <p>แหล่ง</p> <p>กฎระเบียบ</p> <p>เครื่องแบบ</p> <p>กลุ่มน้อย</p> <p>ความเครียด</p> <p>ชุดพิธีการ</p> <p>ความเครียดชน</p> <p>ภาวะ</p> <p>การช้อนปีติบ่ง</p> <p>กลุ่มน้อย</p> <p>ความเครียด</p> <p>เทศกาล</p>			

ตาราง 6 (ต่อ) ตัวอย่างผลกาวิเคราะห์เนื้อหา คำตอบสัมภาษณัฐการเข้ารับ

ข้อมูลจากคำตอบสัมภาษณัฐ	ประเด็นหลัก	ประเด็นรอง	หัวข้อหลัก	หัวข้อรอง
<p>ผู้หญิงคนอื่นเขาอาจจะไม่อะไรออกไปแต่คือสำหรับเราเนี่ย เราอยาก เราไม่อยากจะไปรับ</p> <p>มันเหมือนเราไม่แน่ใจว่าเราเป็นแบบนี้แล้วคนรอบข้างที่เขาเป็นผู้ใหญ่ เขาจะเข้าใจแล้ว เขาจะชอบไหม ง่ายๆ เลยคือผมไม่ค่อยอยากจะทำใจหรือว่าอยากมีปัญหาอะไรก็ใคร กลายเป็นว่าบางอย่างเราเลยไม่เข้าร่วมดีกว่า ไม่มีอะไรไปเสียดใจว่า เหมือนต้นปัญหาไปแต่จริง ๆ มันก็ไม่ได้ไม่ถูกเหมือนเราก็เสียโอกาสที่จะได้ทำอะไรตรงนั้นไป</p> <p>อย่างแรกต้องตั้งสติก่อน หายใจเข้าลึก ๆ ณ ตอนนั้นช็อกยังไม่ทันคิดอะไรก็ใจหนึ่ง ๆ ก่อน ค่อยคิดว่ามันคิดอะไรขึ้น เราอยู่ที่ไหน คนที่ดูกลมเป็นใคร เราทำอะไรได้บ้างมากน้อยแค่ไหน อาจจะรู้เรื่องหลักกฎหมายด้วย มันคิดกฎหมายอันไหนที่เราจะไปบอกหัวหน้าเขาได้ไหม</p> <p>ไม่รู้ว่ามีใครเคยทำไหม ถ้าสมมุติจะต้องร้องเรียนก่อนอาจจะเรียนได้ แต่ไม่รู้ดีกว่าเราจะมกแค่คนอื่นสิริยศแค่ไหน หรือไม่อย่างแรกอาจจะปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาที่เราทำแบบนี้ได้ไหม</p> <p>ไม่ได้ถาม เขาก่อนข้างสติมากอยู่แล้ว ตอนที่เราไปเดินดูมหาวิทยาลัยก่อนที่เราจะใช้เรียน เราก็เห็นมีคนที่เป็นพอม แต่เขาก็เป็นผู้หญิง ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงอะไรได้เลือกไม่ได้ เขาก็ยอมแบบนั้นไป ถ้าพูดถึงประเด็นก่อนหน้านั้นถ้าสมมุติว่าเรารวมตัวกันที่เป็นเพศที่ 3 ร้องเรียนส่งเรื่องไปทางมหาวิทยาลัย เขาก็น่าจะทำอะไรบ้าง ถ้ารวมกันไป มีหลายข้อ ตอนที่เราเรียนที่XXX เราก็เรียนแค่ระยะต้น ตอนระหว่างเรียนอยู่มีเด็กปริญญาตรีเข้ามาถามว่าเราเรียนปริญญาโทหรือ ที่ไม่เราได้กลางคงได้ ออกได้บ้าง เราผ่าตัดแล้ว คุยกับเขา เขาเลขยอม เด็กพวกนั้นยอมผ่านไป แต่รู้ว่าเขาสู้ศึกไม่โอเคที่ต้องอยู่ในเครื่องแบบผู้หญิง</p>	<p>ความเครียดชนกลุ่มน้อย</p> <p>ความเครียดชนกลุ่มน้อย</p> <p>การฟื้นฟูจิตใจ</p>	<p>ภาวะความเครียด</p> <p>ภาวะความเครียด</p> <p>จากตนเอง</p>	<p>ข้อบังคับ</p> <p>เพศภาวะ</p> <p>การคาดว่า</p> <p>จะถูกปฏิบัติ</p> <p>การปรับมุมมองและตอบสนอง</p>	



ภาคผนวก จ

ตัวอย่างบันทึกการสังเกต บันทึกสนาม และจุดยืนของผู้วิจัย

บันทึกการสังเกต (Observation note)

บันทึกการสังเกตผู้ให้ข้อมูลหลักท่านที่ 1 การสัมภาษณ์วันที่ 09/03/2564: คุณเอตอบกลับเป็นคนแรกเลยและเป็นชายข้ามเพศคนแรกที่จะได้คุย และยินดีเข้าร่วมอย่างไม่ลังเล มีโปรไฟล์น่าสนใจมาก เรียนทั้งปริญญาตรี มาต่อหลักสูตรร่วมป ตรีอีกครั้ง พบเจอเหตุการณ์ความเครียดชนกลุ่มน้อยทั้งสี่รูปแบบ มีการฟื้นฟูพลังใจที่ผ่านแล้ว เอดูมีลักษณะภายนอกที่แสดงออกชัดเจน หนักแน่น ดูทะมัดทะแมง ทรงผมก็ตัดสั้นทรงทรง น้ำเสียงทุ้ม พูดคุยชัดเจน เข้าใจ เรียบเรียงสิ่งที่พูดได้จากความจำได้เห็นภาพชัดเจน และพูดเต็มเสียง ลงท้ายทางเสียงด้วยครับผม ครับชัดเจน ภาษาพูดคุยสุ่ม น่ารักถือ แต่ไม่น่ากลัว รับรู้อารมณ์ของตัวเองได้เหมาะสม เวลาเล่าถึงเหตุการณ์โดนกระทำ ดูเศร้า ไม่เข้าใจว่าทำไมถึงเกิดขึ้นกับตัวเอง ยังมีความกังวล และแสดงถึงความไม่พอใจบางครั้ง แต่ก็ยิ้ม หัวเราะบ้าง ใจเมื่อพูดถึงสิ่งที่ทำให้สบายใจ

บันทึกสนาม (Field note)

บันทึกสนามของผู้วิจัยระหว่างเดือนเมษายน-พฤษภาคม 2564 ในช่วงการเก็บข้อมูล: โอเคเร ออย่าลืมเปลี่ยนชื่อน้องให้เป็นนามสมมุติ พอสังเกตเห็นน้อง ๆ ดูกล้าพูด ให้ข้อมูลได้นึกย้อนถึงตัวเองที่เคยประสบอะไรคล้าย ๆ อย่างนี้ จำได้ว่าตอนเรียน เรารู้สึกผิด ไม่ชอบตัวเองที่เป็นเพศอะไรก็ไม่รู้ ถูกเพิกเฉย ถูกเมินบ่อยมาก จนแทบคิดว่าหายไปเป็นอากาศธาตุเลยจะดีกว่ามัย ใจ๋ ช่วงนี้เหตุการณ์ซ้อนทับหลายอย่างจิง ทั้งความเครียดจากโควิด-19 เป็นเวลาที่สามและสี่มีการประกาศติดเชื้อมันหลายพันเลย จะสามารถทำวิจัยเก็บแยกข้อมูลได้ครบมัยเนื้อความเครียดของเร่วาเยอะ แต่ดูจะมากสำหรับน้อง ๆ ต้องปรับตัวต่อการเป็นนักศึกษา ปรับตัวต่อการศึกษาเล่าเรียนเรียนออนไลน์ รู้จักตนเองในช่วงเปลี่ยนผ่านวัยรุ่นผู้ใหญ่ อีกทั้งตัวตนทางเพศที่ตนเอง และนี่ต้องเผชิญภัยโรคระบาดด้วย ลู ๆ กันรวมทั้งตัวเราเองด้วย

จุดยืนของผู้วิจัย (Researcher's stance)

ผู้วิจัยเชื่อมั่นศรัทธาในสังคมที่มนุษย์มีความเสมอภาค ให้คุณค่าอย่างเท่าเทียมกันของพลเมืองทุกภาคส่วน ผู้วิจัยยังเชื่อมั่นว่าพลเมือง ประชาชนที่ดี มีความสุขและมีคุณภาพ ย่อมส่งเสริมในสังคมโดยรวมมีบริบทสภาพความเป็นอยู่อย่างผาสุก ทว่าในความเป็นจริงแล้วพลเมืองบางกลุ่ม สมาชิกของบางชุมชนบางแห่งได้รับการปฏิบัติด้วยอคติอย่างไม่เป็นธรรม สร้างบาดแผลความรู้สึกในใจ ผู้วิจัยในฐานะสมาชิกชุมชนความหลากหลายทางเพศ พบเจอการเลือกปฏิบัติ การกีดกันที่เกิดขึ้นกับตัวเองที่สังเกตได้โดยตรงและของชุมชนที่ได้รับไม่ความเข้าใจ อคติ

จากภาพจำทางสังคม ผู้วิจัยเห็นใจและเข้าใจการใช้ชีวิตของบุคคลหลากหลายทางเพศ ผู้วิจัยจึงศึกษาต่อศาสตร์ทางจิตวิทยาเพราะสนใจใคร่ครวญประเด็นประสบการณ์ทางจิตใจ

เมื่อผู้วิจัยได้เข้ามาศึกษาที่มศว หลักสูตรศิลปศาสตร์ สาขาจิตวิทยาประยุกต์ นอกจากได้ความรู้ทางทฤษฎีจิตวิทยาหลากหลายทฤษฎี ทักษะของนักวิจัยระเบียบวิจัยเชิงคุณภาพทำให้ผู้วิจัยได้เปิดมุมมองเปิดใจ รับฟังบริบท สภาพการณ์ของผู้ถูกกระทำในชุมชนหลากหลายทางเพศ แม้ว่าในประสบการณ์การศึกษาระดับปริญญาตรีและการทำงานช่วงต้นของชีวิต มโนทัศน์ของผู้วิจัยเป็นแนวคิดปฏิฐานนิยม คตินิยมในปรัชญาวิทยาศาสตร์ที่ยึดถือแนวความคิดการสังเกต การวัดโดยตรงจากประสบการณ์ภายใต้ขอบเขตทางวิทยาศาสตร์ แต่การลงสนามวิจัยเชิงคุณภาพทำให้เห็นผู้วิจัยตระหนักถึงคุณค่าของอารมณ์ ความรู้สึกของมนุษย์ที่เป็นมิติสำคัญของใจ ผู้วิจัยยังสัมผัสได้ว่ามนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิต ดำรงอยู่ได้ด้วยวิญญาณและจิตใจ รับรู้ถึงความรัก ความรู้สึกเท่าเทียม ต้องการได้รับการยอมรับและการมองเห็นคุณค่าในตัวตน ทำให้ผู้วิจัยยิ่งเชื่อมั่นและศรัทธาต่อกระบวนการทางจิตใจเชิงมนุษยนิยมวิถี ด้วยการส่งเสริมการเติบโตของงามของแต่ละบุคคลอย่างเต็มศักยภาพ อย่างไม่ไร้อคติธรรม



ภาคผนวก ช

หนังสือรับรองการนำแนวทางปฏิบัติไปใช้ประโยชน์
แนวทางปฏิบัติช่วยเหลือพัฒนาจากการวิจัย

การนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์อย่างเป็นรูปธรรม

คำชี้แจง : เอกสารชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินคุณภาพผลงานวิจัยของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์อย่างเป็นรูปธรรม

ชื่อ-นามสกุล..... **อ.นพ.ธนภพ บำเพ็ญเกียรติกุล**.....
 ตำแหน่ง..... **นายแพทย์**.....
 ชื่อบริษัท/องค์กร..... **คลินิกสุขภาพเพศ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย**.....

ได้ใช้ประโยชน์จากปริญญาโท/ปริญญาเอก เรื่อง

ความเครียดในกลุ่มน้อยและการฟื้นฟูจิตใจเชิงกระบวนการของนักศึกษาข้ามเพศและ

นักศึกษาที่มีสำนักทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคม: การศึกษารายกรณี

ชื่อนิสิต **นิวัฒน์ คุรทาสตรา 61199130519** หลักสูตร **ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขา จิตวิทยาประยุกต์**

การนำผลงานไปใช้ประโยชน์อย่างเป็นรูปธรรม : การนำผลการนำผลงานวิจัยไปใช้ประโยชน์โดยละเอียด ได้แก่ ระบุ วัน เวลา สถานที่ที่นำไปใช้ประโยชน์ ผู้นำไปใช้ประโยชน์ พร้อมแนบหลักฐาน เช่น รูปถ่ายหนังสือเชิญ หนังสือขอนำผลไปใช้ ฯลฯ (ถ้ามี)

1. ใช้ประโยชน์ในเชิงพาณิชย์

ระบุ.....

บริษัทเจรจาขอตัวอย่างผลิตภัณฑ์ / ถ่ายทอดงานวิจัย

อยู่ระหว่างทำสัญญากับบริษัท

อื่นๆ.....
2. ใช้ประโยชน์ทางสังคมและชุมชน เช่น การถ่ายทอดงานวิจัยสู่ชุมชนในรูปแบบต่างๆ

การฝึกอบรม การติดโปสเตอร์งานวิจัยในชุมชน / วัด / โรงเรียน

การจัดทำคู่มือให้กลุ่มเป้าหมาย การจัดประชุมให้ความรู้กลุ่มเป้าหมายเฉพาะ

อื่นๆ
3. ใช้ประโยชน์ในเชิงนโยบายเพื่อใช้ประโยชน์ประกอบการตัดสินใจในการบริหาร หรือกำหนดนโยบาย

การนำเสนอข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อหน่วยงาน

อื่นๆ.....
4. การจดสิทธิบัตร, อนุสิทธิบัตร, ฉลากการค้า และอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับทรัพย์สินทางปัญญา

ไม่ได้จด อยู่ระหว่างยื่นจด

ยื่นจด สิทธิบัตร ระบุ.....

อนุสิทธิบัตร ระบุ.....

ฉลากการค้า ระบุ.....

[] อื่นๆ.....
 เมื่อปี พ.ศ. เลขที่.....

5. การนำผลงานเผยแพร่ในเว็บไซต์ ระบบเว็บไซต์..... **คลินิกสุขภาพเพศ รพ.จุฬาลงกรณ์**
 ชื่อผลงาน..... **ปัญหาคุณภาพชีวิตคนข้ามเพศ**
 ผู้นำชิ้นโพสต์..... **อ.นพ.ธนภพ บำเพ็ญเกียรติกุล**

ธนภพ บำเพ็ญเกียรติกุล

ลงชื่อ.....

(**อ.นพ.ธนภพ บำเพ็ญเกียรติกุล**)

บริษัท/องค์กร..... **คลินิกสุขภาพเพศ รพ.จุฬาลงกรณ์**

หมายเหตุ: ผู้มีอำนาจโปรดลงนามพร้อมประทับตราองค์กร



แนวทางปฏิบัติช่วยเหลือนักเรียน นักศึกษาที่มีความหลากหลายทางเพศและ เพศภาวะ

โดย นิวัฒน์ คุรุศาสตร์

แนวทางปฏิบัติช่วยเหลือนี้เหมาะสำหรับนักเรียน นักศึกษาที่มีความหลากหลายทางเพศ และเพศภาวะ ยังเหมาะสมรวมถึงผู้ปกครอง บุคลากร อาจารย์ในโรงเรียน มหาวิทยาลัย และ ชุมชนองค์กรที่เกี่ยวข้อง ผู้เขียนได้พัฒนาขึ้นจากการทำวิจัยส่วนหนึ่งของปริญญาโท (นิวัฒน์, 2564) โดยขอเสนอประเด็นจากการศึกษาวิจัยที่เป็นประเด็นดังนี้

- เข้าใจอัตลักษณ์ทางเพศที่สิ้นไหล
- ความเครียดจากความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะในสถานศึกษา
- ภูมิรู้ความเครียดด้วยแรงฟื้นฟูใจ
- ชุมชน องค์กรสนับสนุนความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ



เข้าใจอัตลักษณ์ทางเพศที่สิ้นไหล

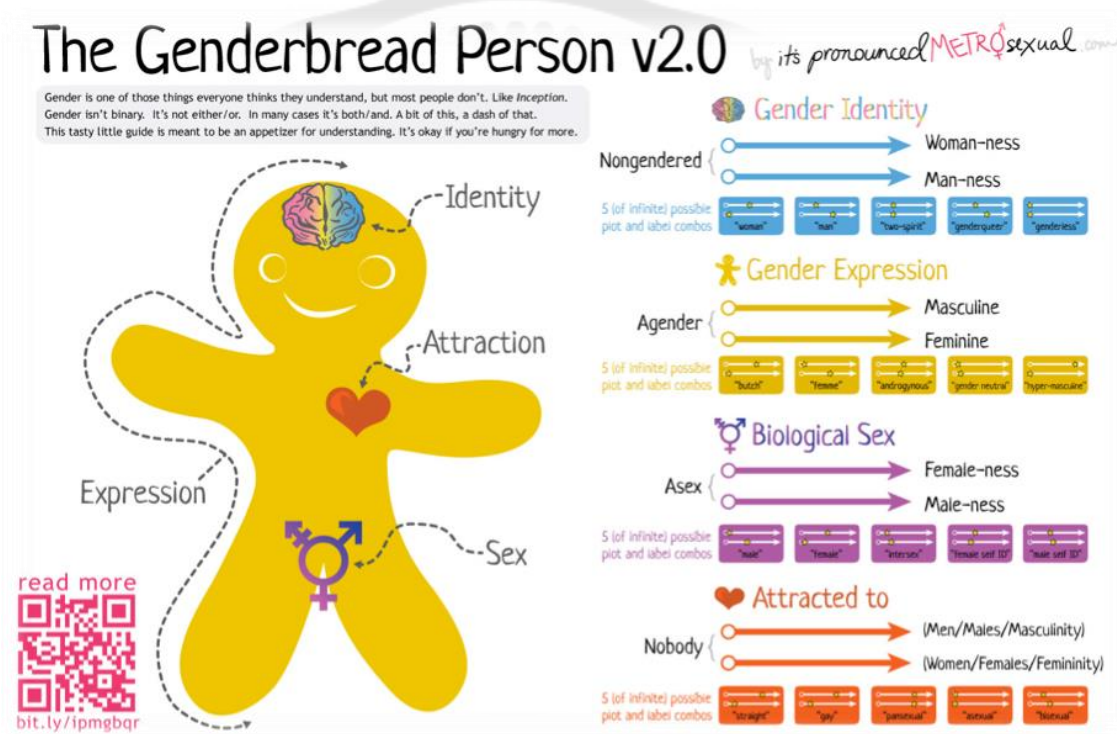
การรับรู้และเข้าใจในอัตลักษณ์ทางเพศเป็นหนึ่งในเอกลักษณ์ของตนเอง เจกเช่นเดียวกับกับอัตลักษณ์อื่น ๆ ของบุคคล มนุษย์แต่ละบุคคลย่อมมีเอกลักษณ์เชิงบุคคลที่ไม่เหมือนกัน ได้แก่ ช่วงอายุ วัย เชื้อชาติ วัฒนธรรม สีสัน เป็นต้น อัตลักษณ์ทางเพศเป็นลักษณะจำเพาะประจำบุคคล รับรู้ได้ด้วยตัวของบุคคลนั้น อัตลักษณ์ทางเพศสามารถนิยามได้สามลักษณะคือ เพศ เพศภาวะ และเพศวิถี

เพศ (sex) คือเพศที่ได้รับแต่กำเนิดตั้งแต่บุคคลเกิดมาพร้อมอวัยวะเพศที่มากับสรีระร่างกาย (sex assigned at birth) มีความเชื่อมโยงกับการจำแนกเพศทางชีวภาพ (biological sex) ได้แก่ 1 ผู้ชาย (male) หมายถึง เด็กชายและผู้ชายที่มีอวัยวะสืบพันธุ์เพศชายโดยกำเนิด 2 ผู้หญิง (female) หมายถึง เด็กหญิงและผู้หญิงที่มีอวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิงโดยกำเนิด 3 เพศไม่เด่นชัด (intersex) หมายถึง เพศที่ยากจะระบุอย่างชัดเจนจากภาวะที่เกิดมาพร้อมอวัยวะสืบพันธุ์ทั้งสองเพศ ยากจะระบุว่าเป็นเพศที่ได้รับแต่กำเนิดใด

เพศภาวะ (gender) คือเพศภาวะตามแต่บุคคลรับทราบในใจ ยอมรับ และตระหนักในสำนึกทางเพศของตนเอง ผ่านความรู้สึก ความคิด และการแสดงออก (gender expression) รูปแบบการใช้ชีวิตจะตรงกับเพศที่ได้รับแต่กำเนิดหรือไม่ก็ได้ เพศภาวะประกอบด้วย เพศภาวะตรงกับสังคม (cisgender) คือเพศภาวะที่สำนึกทางเพศสอดคล้องกับเพศที่ได้รับแต่กำเนิด กลุ่มเพศภาวะนี้มีรูปแบบการใช้ชีวิตตรงหรือสอดคล้องต่อมาตรฐานทางเพศทางสังคมโดยทั่วไป การข้ามเพศ (transgender) คือเพศภาวะตรงข้ามกับเพศที่ได้รับแต่กำเนิด การข้ามเพศผ่านการปรับรูปแบบการใช้ชีวิต อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด สรีระร่างกายสู่เพศภาวะที่ยอมรับในใจตนเอง หรือผ่านกระบวนการทางการแพทย์ เช่น การใช้ฮอร์โมน ศัลยกรรมให้เหมาะสมกับรูปแบบการใช้ชีวิตตามสำนึกทางเพศแล้วหรือไม่ก็ได้ ได้แก่ หญิงข้ามเพศ (transwoman) ชายข้ามเพศ (transman) รวมถึงสำนึกทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคม (gender non-conforming) คือเพศภาวะที่แตกต่างจากเพศที่ได้รับแต่กำเนิดและไม่ตรงกับความคิดหรือสำนึกทางเพศทางสังคมอย่างชาย/หญิง เช่น กะเทย ทอม เคียวร์ เพศไม่เด่นชัด เพศนอน-ไบนารี โดยเพศภาวะไม่จำกัดกรอบชายหรือหญิง แต่มีความไหลลื่นของเพศภาวะได้ (gender fluidity)

เพศวิถี (sexuality) คือวิถีความชอบ เสน่หาเพศระหว่างสองบุคคลตั้งแต่อย่างน้อยคือไม่มีกระทั่งมีได้หลากหลายรูปแบบ เป็นการชอบพึงพอใจเกี่ยวข้องกับความต้องการด้านอารมณ์ เสน่หาทางสรีระร่างกาย ความสัมพันธ์เพศกับอีกบุคคล ซึ่งอาจจะมีเพศภาวะที่แตกต่างกัน เหมือนกันหรือมากกว่าแบบเดียวกันกับของเพศภาวะบุคคลนั้นก็ได้ ตั้งอยู่บนความลื่นไหลทางเพศ (sexual fluidity) ได้แก่ หญิงรักหญิงหรือดี (lesbian) ชายรักชายหรือเกย์ (gay) บุคคลซึ่งมีความดึงดูดทางเพศน้อยหรือไม่มี (asexual) บุคคลรักได้ทั้งสองเพศ (bisexual) บุคคลซึ่งมีความผูกพันทางอารมณ์ก่อน (demisexual) บุคคลซึ่งมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นไม่จำกัดเพศ (pansexual) เป็นต้น

นิยามเพศสำหรับการรับรู้อัตลักษณ์ทางเพศในตนเอง จึงประกอบด้วยมิติหลากหลายมากกว่าเพศสรีระหรือเพศที่ได้รับแต่กำเนิด ควรคำนึงถึงเพศภาวะ วิถีทางเพศที่มีความลื่นไหลด้วยเช่นกัน



มิติทางเพศและนิยามของอัตลักษณ์ทางเพศ

แท้จริงแล้วอัตลักษณ์ทางเพศมีความจำเพาะของแต่ละบุคคล ประกอบเป็นส่วนหนึ่งของสำนึกทางเพศในตนเอง อาจจะไม่ตรงกับบทบาทเพศที่สังคมกำหนด โดยทั่วไปสังคมยึดโยงมาตรฐานสองเพศคือชายหญิง สร้างเป็นภาพจำที่เป็นความคาดหวังจำกัดแค่ชายหรือหญิง ทำให้อัตลักษณ์ทางเพศที่ลื่นไหลกลายเป็นความแตกต่าง เป็นความแปลกแยกจากบรรทัดฐานสองเพศชายหญิง สร้างการรับรู้จากสังคมที่ขัดต่อเพศสำนึกของตนเอง ส่งผลต่อการเห็นและรับรู้คุณค่าในตนเองของบุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ ทักษะคิดและภาพจำทางสังคมลักษณะนี้กำหนดบทบาทเพศอย่างชายหญิง สร้างอคติทางเพศ การกีดกันเลือกปฏิบัติ

และเป็นความเครียดจำเพาะเกิดขึ้นต่อความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะในหลายบริบทของสังคม รวมถึงพื้นที่การศึกษาซึ่งสร้างความเครียดแก่นักเรียน นักศึกษาที่มีความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ

ความเครียดจากความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะในสถานศึกษา



นักเรียน นักศึกษาที่มีอัตลักษณ์ทางเพศไม่ว่าจะเป็นเพศใด สามารถรับรู้ได้ในตนเอง ไม่จำเป็นต้องเป็นไปตามมาตรฐานเพศของสังคม ด้วยทั้งสังคมยังขาดความรู้ความเข้าใจในความหลากหลายทางเพศที่ดีพอโดยเฉพาะในโรงเรียน มหาวิทยาลัย อคติทางเพศ ภาพจำ และการตีตราจากสังคม เป็นภาพลบ อาจทำให้เกิดความกดดันและความเครียดแก่นักเรียน นักศึกษาที่มีความหลากหลายทางเพศได้ เพิ่มเติม

ความเครียดจากการศึกษาเล่าเรียนอย่างนักเรียน นักศึกษาทั่วไป โดยความเครียดนี้มีรูปแบบจำเพาะ แหล่งของความเครียดจำเพาะต่อความหลากหลายทางเพศมาจากที่ใดได้บ้างในพื้นที่การศึกษา

แหล่งความเครียดในสถานศึกษาคือสาเหตุหลัก เป็นปัจจัยเชิงโครงสร้างที่กีดทับนักเรียน นักศึกษาที่มีความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะพบเจออย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ จำเป็นต้องพบปะมีปฏิสัมพันธ์กับเจ้าหน้าที่ บุคลากรในโรงเรียน มหาวิทยาลัย อีกทั้งสถานศึกษามีกฎ ระเบียบก่อกำเนิดการบังคับ การเผชิญหน้า เป็นการละเมิดสิทธิส่วนบุคคลในมิติทางเพศ แหล่งของการคุกคามเป็นอุปสรรค ขัดต่อโอกาสในการใช้ชีวิตอย่างนักเรียน นักศึกษาทั่วไป ในการเข้าชั้นเรียน สาเหตุของความเครียดพบได้ว่ามาจาก 3 แหล่งคือ 1 กฎข้อบังคับเลือกปฏิบัติ 2 เหตุการณ์คุกคาม 3 สถานที่กีดกัน

กฎข้อบังคับเลือกปฏิบัติหมายถึง กฎระเบียบข้อบังคับของสถานศึกษามีอำนาจทางปฏิบัติ โรงเรียนหรือมหาวิทยาลัยบังคับใช้กฎนี้กับนักเรียนหรือนักศึกษาให้ระบุสำนึกทางเพศตามเพศสรีระหรือเพศกำเนิดอย่างชายหรือหญิง กฎระเบียบเนื่องด้วยเพศสรีระเป็นกฎเข้มงวด ตั้งอยู่บนกรอบความเชื่อเดิมที่เพศมีสองเพศชายหญิง นักเรียนและนักศึกษามีอัตลักษณ์ทางเพศนอกรอบการยอมรับนี้ รับรู้ถึงการขาดสิทธิ เสรีภาพในการแสดงออกทางเพศ กฎข้อบังคับเลือกปฏิบัติมาจากระเบียบเครื่องแบบแต่งกายของนักเรียน นักศึกษา ระเบียบงานเอกสารประจำตัว รวมถึง

รูปภาพที่ปรากฏบนบัตรประจำตัว เป็นรูปที่ถ่ายที่ต้องแต่งกายตามระเบียบเครื่องแต่งกาย ตามเพศสรีระ

เหตุการณ์คุกคามหมายถึง สถานการณ์ เหตุการณ์ไม่พึงประสงค์จากปฏิสัมพันธ์กับ บุคลากรของโรงเรียน มหาวิทยาลัย สถานการณ์เหตุการณ์ไม่พึงประสงค์สร้างความสับสน ความ เข้าใจผิดถึงขั้นรุนแรงเป็นความรู้สึกอับอาย เคืองโกรธ ทศนคติลบของบุคลากรมาจากอคติ ภาพ จำของสังคมที่ยังตีตราความความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ ผ่านการแสดงความคิดเห็นส่วนตัว สีหน้าที่แสดงถึงความไม่พอใจ ไม่คำนึงถึงมิติเปราะบาง ก้าวล่วงสิทธิพื้นฐานในการแสดงออก ตามอัตลักษณ์ทางเพศ ทำให้การพบปะปฏิสัมพันธ์ของนักเรียน นักศึกษาที่มีความหลากหลาย ทางเพศและเพศภาวะกับบุคลากร เกิดเป็นเหตุการณ์ปะทะด้วยอารมณ์เชิงลบ เป็นการเผชิญหน้า ที่ไม่พึงประสงค์ได้

สถานที่ที่กีดกันหมายถึง บริเวณ อาคาร สถานที่ หรือพื้นที่สาธารณะในสถานศึกษา สำหรับใช้งานอำนวยความสะดวกตามความจำเป็นต่อการใช้ชีวิตประจำวันของนักเรียนและ นักศึกษา สถานที่ใช้งานในโรงเรียนหรือ มหาวิทยาลัยมีข้อความ บ้าย หรือสัญลักษณ์ การใช้งานโดยกำหนดแบ่งแยกตามเพศสรีระ เช่น ห้องน้ำ หอพัก นักเรียนและนักศึกษาที่มีความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะรู้สึก กังวล แปลกแยก ไม่สบายใจที่จะต้องเข้าตาม เพศสรีระ เมื่อจำเป็นต้องเข้าสู่สถานที่ที่มีป้าย แบ่งชาย/หญิง



โดยมาก เมื่อนักเรียน นักศึกษาที่มีความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะพบเจอการเลือกปฏิบัติ กีดกันในรูปแบบต่าง ๆ ขึ้นเบา จากการล้อเลียนถึงขั้นรุนแรงคุกคาม เหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ต่อความหลากหลายทางเพศและ เพศภาวะยังสร้างความรู้สึกแค้น ความรู้สึกเชิงลบในใจต่อเนื่อง เป็นการรับรู้ถึงสภาวะอารมณ์ทาง ใจที่เกิดขึ้น หลังจากที่ได้พบเจอแหล่งความเครียดในประเด็นก่อนหน้า การเป็นเหยื่อถูกคุกคาม กีดกันเลือกปฏิบัติทางเพศ ส่งผลเสียต่อสภาวะและจิตใจ เหยื่อในที่นี้คือนักเรียน นักศึกษามี ความวิตกกังวล สูญเสียความเชื่อมั่นในตนเองโดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อตัวตนทางเพศภาวะ เกิดเป็น ภาวะเครียดชั่วคราวหรือสั่งสมต่อเนื่องกลายเป็นบาดแผลทางใจได้ โดยผลกระทบจากการถูก

คุกคามหรือเลือกปฏิบัติทางเพศมี 4 แบบได้แก่ 1 การคาดหวังตนเองจะถูกปฏิเสธ 2 การซ่อนปิดบังเพศภาวะในตนเอง 3 การเกลียดกลัวการข้ามเพศในตนเอง และ 4 การเผชิญปัญหาอย่างโดดเดี่ยว

การคาดหวังตนเองจะถูกปฏิเสธ หมายถึง ความหวาดวิตกว่าจะถูกละเลย เหมินเฉย ไม่ได้รับการตอบสนอง นักเรียน นักศึกษาที่มีความหลากหลายทางเพศจึงจำกัดการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม ลดการเข้าหาผู้อื่น ป้องกันตนเองจากผู้เข้ามาเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน การใช้ชีวิตอย่างระมัดระวังตนเองมากเกินไปของนักเรียน นักศึกษาหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ ทำให้เป็นจุดเริ่มต้นของการแยกตัวจากสังคม นำไปสู่ความเหงาหว่าเหว เสี่ยงต่อภาวะโรคซึมเศร้าได้

การซ่อนปิดบังเพศภาวะในตนเอง หมายถึง การปิดบัง ลดรูปลักษณ์ การแสดงออกทางเพศภาวะผ่านการใช้คำพูด พฤติกรรมให้ตรงต่อความคาดหวังของสังคม ด้วยการปรับกิริยาท่าทาง คำพูดหรือพยายามแต่งกายให้สอดคล้องกับความคาดหวังนี้ เพื่อลดแรงเสียดทานจากสังคม เพื่อแสดงถึงความเคารพ ได้รับการบริการในโรงเรียนหรือมหาวิทยาลัยได้สะดวกขึ้น เช่น การเรียกสรรพนามที่หนึ่งของนักเรียนและนักศึกษาชายข้ามเพศและลงทางเสียงว่า หนู/คะ หรือนักเรียน นักศึกษาจะทายว่า ผม/ครับ

การเกลียดกลัวการข้ามเพศในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกไม่พึงพอใจ ไม่ชอบสรีระกายถึงขั้นไม่ยอมรับสรีระเพศของตนเอง เพราะไม่ตรงกับเพศสภาพในใจ การเกลียดกลัวการข้ามเพศเป็นผลต่อเนื่องที่ภาพจำของสังคม มาตรฐานเพศอย่างเพศชายมีลักษณะร่างกายรูปร่างสูงใหญ่กล้ามเนื้อชัดเด่น เพศหญิงมีลักษณะรูปร่างเล็กผอมบาง เกิดการตีตราต่อลักษณะความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ ทำให้อัตลักษณ์ทางเพศต้องยึดโยงกับเพศสรีระภายนอกก่อน ความรู้สึกในใจ การถูกล้อเลียน กีดกันจากสังคมในลักษณะนี้ นำไปสู่เกลียดกลัวการข้ามเพศในตนเองได้

การเผชิญปัญหาอย่างโดดเดี่ยว หมายถึง การรับรู้ต่อผู้เผชิญเหตุการณ์ การกีดกันคุกคามทางเพศในพื้นที่มหาวิทยาลัยด้วยตนเองอย่างลำพัง เกิดจากความรู้สึกแปลกแยก ไม่เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มสังคม เพื่อนหรือบุคลากรไม่ให้การยอมรับ ปฏิเสธการมีส่วนร่วมจากลักษณะความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะที่แตกต่าง เป็นการทนเผชิญปัญหาด้วยตนเอง ตั้งแต่เริ่มเข้าศึกษาในชั้นปีแรกกระทั่งถึงชั้นปีสุดท้ายได้ การเผชิญปัญหาอย่างโดดเดี่ยวมีแนวโน้มความเสี่ยงนำไปสู่ภาวะเก็บกด และการเผชิญความเครียดตามลำพัง ไม่ได้รับการตอบสนองเชิงบวก นำไปสู่การรู้สึกถูกทอดทิ้ง ไร้ค่าในตนเองได้

แม้ว่านักเรียนหรือนักศึกษาที่มีความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะจะเจออคติ การกีดกันเลือกปฏิบัติ สิ่งเหล่านี้สร้างภาวะความตึงเครียดและหรือสะสมเป็นความเครียดเรื้อรัง

นักเรียน นักศึกษาจึงจำเป็นที่จะต้องรับมือต่อผลกระทบที่เกิดขึ้น พลิกความกดดัน ปรับตัวต่อเหตุการณ์กีดกันคุกคาม ผู้เขียนจึงขอเสนอแนวทางที่ได้จากงานวิจัย สามารถใช้เป็นแนวทางการสร้างพลังใจเพื่อฮีตสู้ความเครียดที่เกิดขึ้น

ภูมิสู้ความเครียดด้วยแรงพินใจ

นักเรียน นักศึกษาที่มีความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะอาจจะรู้สึกท้อ เหนื่อยหน่ายกับความเข้าใจผิดรอบข้าง มีภาวะวิตกกังวล ซึมเศร้าทางร่างกายและจิตใจ โดยเป็นอาการที่เกิดขึ้นตามมาของความเครียด หากแต่ถ้านักเรียน นักศึกษารู้วิธีการสร้างกำลังใจ ฟึ้นฟูสุขภาพ ภาวะความเชื่อมั่นในตนเองหลังประสบเจอความเครียดดังกล่าว เกิดจากความเข้าใจตัวตนเองอย่างแท้จริงในมิติทางเพศ และเข้าใจเหตุการณ์ทางสังคมที่มาจากทัศนคติทางเพศอย่างไม่สมเหตุสมผล แฝงด้วยอคติการตีตราแบ่งแยก สร้างการปรับตัว จัดการตนเองอย่างไม่ยอมแพ้ สร้างเป็นกลไกด้วยวิธีการเชิงบวกต่ออารมณ์และพฤติกรรม โดยแรงพินใจที่สร้างขึ้นจะเป็นภูมิป้องกัน นักเรียน นักศึกษาสามารถสร้างภูมินี้ได้ด้วยตนเอง 3 รูปแบบคือ 1 การปรับมุมมองและตอบสนองอย่างเหมาะสม 2 ความเชื่อมั่นในเพศวิถีของตนเอง 3 ความเพียรพยายามอย่างยิ่งในการศึกษา



การปรับมุมมองและตอบสนองอย่างเหมาะสมหมายถึง การรับรู้เหตุการณ์เลือกปฏิบัติกีดกันที่เกิดขึ้น สามารถกำกับ ตอบสนองอย่างทันท่วงทีด้วยอารมณ์ พฤติกรรมเชิงบวกอย่างเหมาะสม ลดความขัดแย้ง ไร่การปะทะอย่างรุนแรง คำนึงถึงผลเสียที่เกิดขึ้นตามมา อดทนต่ออคติ

ทางเพศจากผู้อื่นอย่างเข้าอกเข้าใจเมื่อเจอสถานการณ์คุกคาม อีกทั้งการมีทักษะการสื่อสารที่ดี แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า ทักษะการต่อรองป้องกันตนเองจากเหตุการณ์ในอนาคต

ความเชื่อมั่นในอัตลักษณ์ทางเพศของตนเอง หมายถึง การยอมรับ สร้างความเชื่อมั่นใน เพศวิถีและเพศภาวะ ให้ความสำคัญแก่ความหลากหลายทางเพศภาวะเป็นส่วนหนึ่งของอัตลักษณ์ แม้สรีระหรือเพศกำเนิดจะไม่ตรงกับมิติเพศทางใจหรือไม่ก็ได้ เป็นการปรับรูปแบบการใช้ชีวิตสู่เพศวิถีและภาวะ ผ่านการแสดงออกทางเพศภาวะ การปรับรูปลักษณ์การแต่งกาย การใช้สรรพนามที่หนึ่งแทนตนเอง รวมถึงการเข้ากลุ่มสังคมที่ให้การยอมรับและเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ความหลากหลายทางเพศ และเมื่อเผชิญเหตุการณ์กีดกัน แยกแยะรับรู้ถึงความแตกต่าง จาก การที่สังคมแสดงถึงทัศนคติเน้นย้ำสังคมชายหญิงเป็นหลัก แต่ไม่ลังเลที่จะแสดงความเชื่อมั่นของ ความหลากหลายทางเพศ

ความเพียรพยายามอย่างยิ่งในการศึกษา หมายถึง ความมุ่งมั่นศึกษา มุมนานะต่อหน้าที่ ของนักเรียน นักศึกษา ตั้งใจเข้าเรียนอย่างเต็มความสามารถ เป็นแรงผลักดันท่ามกลางเจอ ความเครียดในรูปแบบต่าง ๆ ในมหาวิทยาลัย ได้ผลการเรียนที่ดี ในท้ายที่สุดสำเร็จการศึกษา ได้รับเกียรติบัตร เป็นการพิสูจน์ความสามารถศักยภาพไม่ด้อยกว่ากับนักเรียน นักศึกษาทั่วไป เป็น อีกหนึ่งเครื่องยืนยันตัวตนว่าความหลากหลายทางเพศภาวะไม่เป็นภาวะที่ส่งผลกระทบ หรือเป็นปม ด้อยอย่างที่ยังคงจะเข้าใจคลาดเคลื่อน

ภูมิผู้ความเครียดยังสร้างร่วมได้จากสังคม แรงกดดันที่เชิงสังคมเข้าใจ ยอมรับ และ ส่งเสริมให้นักเรียน นักศึกษาที่มีความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะรู้สึกเป็นตนเอง ผ่าน บุคคลใกล้ชิดทั้งจากแฟน เพื่อนร่วมชั้นเรียน นักเรียน นักศึกษารุ่นที่พี่ช่วยให้มีพื้นที่ปลอดภัย ให้ คำแนะนำ ช่วยฟื้นฟูสุขภาพ ทำให้จิตใจรู้สึกผ่อนคลายหลังเหตุการณ์ตึงเครียดเกิดขึ้น รวมถึงการ เข้าร่วมกลุ่ม ชุมชน องค์กรที่มีสมรรถนะช่วยเหลือความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ แรง พื่นใจที่นักเรียน นักศึกษาที่มีความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะเข้าถึงได้มีอยู่ 5 รูปแบบ ได้แก่ 1 การได้รับแรงสนับสนุนทางใจจากบุคคลใกล้ชิด 2 การเข้าหาตัวแบบและกลุ่มความ หลากหลายทางเพศ 3 การยืนยันเพศวิถีจากผู้เชี่ยวชาญ 4 อาจารย์ผู้สอนที่เปิดกว้างและเข้าใจใน ความแตกต่างหลากหลายทางเพศ และ 5 คณะ มหาวิทยาลัยมีการปรับเปลี่ยนกฎระเบียบ

การได้รับแรงสนับสนุนทางใจจากบุคคลใกล้ชิด หมายถึง การสนับสนุนทางสังคมใกล้ชิด ระดับบุคคลสู่บุคคล บุคคลใกล้ชิดยอมรับรู้จัก คุ่นเคยและปฏิบัติอย่างเท่าเทียมกัน ให้ความสำคัญ ของความสัมพันธ์ผ่านมิตรภาพ สายใยในครอบครัว ความเอาใจใส่ของคนรัก บุคคลใกล้ชิดปรับ บรรยากาศ สร้างความรู้สึกมั่นใจ พุดคุยตอบสนองความต้องการ เมื่อสังเกตได้ถึงความไม่ปกติ

ทางอารมณ์และความรู้สึก ดูแลความปลอดภัยทางด้านร่างกายและจิตใจไม่ให้เกิดอันตราย ให้ความช่วยเหลือได้ในระยะเวลาทันทีด้วย โดยไม่ได้กล่าวตำหนิหรือสืบสวนเหตุการณ์ ช่วยคลายความกังวลความตึงเครียดได้

การเข้าหาตัวแบบและกลุ่มความหลากหลายทางเพศ หมายถึง การมีบุคคลหลากหลายทางเพศและเพศภาวะตัวแบบที่สามารถสอบถาม พูดคุยแบ่งปันประสบการณ์เมื่อมีความกังวลใจ บุคคลข้ามเพศตัวแบบคือตัวอย่างบุคคลที่น่าเชื่อถือ ไว้วางใจ เช่น นักเรียนหรือนักศึกษากะเทย นักเรียนหรือนักศึกษาข้ามเพศรุ่นพี่ที่สามารถบอกเล่าการเผชิญความเครียดในบริบทต่าง ๆ ในและนอกมหาวิทยาลัย มีประสบการณ์ตรงของกระบวนการข้ามเพศ ตัวแบบนี้สามารถให้คำแนะนำ แบ่งปันข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ เช่น กระบวนการข้ามเพศ สุขภาพทางเพศหรือสุขภาวะซึ่งไม่สามารถหาได้จากกลุ่มสังคมแวดล้อมทั่วไป

การยืนยันเพศวิถีจากผู้เชี่ยวชาญ หมายถึง การได้รับความช่วยเหลือ เข้าถึงบริการทางการแพทย์จากผู้เชี่ยวชาญ มีองค์ความรู้ความเข้าใจในความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ จิตแพทย์ นักจิตวิทยาคลินิกผ่านการอบรมในหลักสูตรสมรรถนะความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ ผู้เชี่ยวชาญให้คำแนะนำ ความรู้ปราศจากอคติหรือการตีตรา มีความเข้าใจในประเด็นเชื่อมโยงถึงมิติประการอื่น ๆ เหมาะสมต่อทั้งสุขภาพและสุขภาวะ ผลดีของการได้รับความช่วยเหลือเข้าถึงบริการทางการแพทย์ เช่น การได้รับการวินิจฉัยและได้รับใบรับรองแพทย์ที่ช่วยยืนยันอัตลักษณ์เพศภาวะ มีเอกสารสำคัญที่เป็นหลักฐานเพื่อต่อรองต่อคณะและมหาวิทยาลัย

อาจารย์ผู้สอนที่เปิดกว้างและเข้าใจในความแตกต่างหลากหลายทางเพศ หมายถึง บุคลากรผู้สอนในมหาวิทยาลัย มีความรู้ความเข้าใจผู้เรียนที่มีความแตกต่างหลายเป็นพื้นฐาน โดยเฉพาะมิติประการบางทางด้านความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ คำนึงถึงความแตกต่าง เข้าใจในอัตลักษณ์ทางเพศและการแสดงออกทางเพศของนักเรียน นักศึกษา สามารถสร้างวิชาชั้นเรียนให้เป็นมิตร เอื้อบรรยากาศซึ่งลดความขัดแย้ง ลดความแตกต่างของลักษณะทางเพศ และคำนึงถึงผลสัมฤทธิ์การเรียนเป็นที่ตั้ง

โรงเรียน มหาวิทยาลัยมีการปรับเปลี่ยนกฎระเบียบ หมายถึง คณะกรรมการบริหารของโรงเรียน คณะ มหาวิทยาลัยมีมติเห็นชอบ อำนวยความสะดวก ปรับเปลี่ยนกฎระเบียบข้อบังคับ เมื่อได้รับเรื่องพิจารณาร้องขอจากนักเรียนหรือนักศึกษาที่มีความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ การปรับเปลี่ยนคำนึงถึงหลักการปฏิบัติเท่าเทียมกัน ลดอคติที่สร้างการกีดกัน แบ่งแยกที่มาจากกฎระเบียบเข้มงวดของสถานศึกษาโดยตรง เช่น การอนุญาตให้นักเรียนหรือนักศึกษาแต่งกายตามเพศสภาพ เป็นการปรับเปลี่ยนกฎระเบียบเป็นไปเพื่อความยุติธรรมทางเพศและเพศภาวะ



ในท้ายที่สุดแนวทางปฏิบัติที่น่าเสนอข้างต้น ได้พัฒนามาจากข้อค้นพบของงานวิจัยศึกษาจากนักศึกษาในช่วงวัยรุ่นสู่วัยผู้ใหญ่ที่มีความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ ระดับปริญญาตรีภาคปกติของประเทศไทย ซึ่งอาจจะไม่สอดคล้องกับนักเรียนหรือนักศึกษาในช่วงวัยหรือบริบทอื่น เช่น นักเรียนระดับประถมศึกษา นักเรียนหรือนักศึกษาตามอัธยาศัย นักเรียนหรือนักศึกษาหลักสูตรนานาชาติ เนื่องจากอัตลักษณ์ทางเพศและสภาพการณ์ความเครียดเป็นบริบทซับซ้อน เชื่อมโยงกับภาวะ สภาพการณ์ทางสังคมอื่น ๆ ดังนั้นความเครียดของ ความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะที่แต่ละบุคคลจะพบเจอ จึงอาจจะมีสภาพบริบทแตกต่างกัน แต่ผู้เขียนหวังว่าแนวทางปฏิบัติที่ได้นำเสนอสามารถใช้เพื่อลดทอน เยียวยา บรรเทาผลกระทบความเครียดและมีแรงพินใจสำหรับการต่อสู้ รับมือ ฝ่าฟันอคติจากความไม่เท่าเทียมกันทางเพศ เสริมสร้างเป็นแรงบันดาลใจเอื้อให้ประสบความสำเร็จในมิติตัวตนอื่น ๆ ได้ด้วย เช่น การเรียน ความสัมพันธ์ นอกจากนี้ผู้เขียนเสริมแหล่งข้อมูลอันเป็นประโยชน์ของชุมชน องค์กรช่วยเหลือ นอกพื้นที่มหาวิทยาลัยเบื้องต้น เพื่อให้ นักเรียน นักศึกษาที่มีความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะเข้าถึงตามแต่เหมาะสมต่อสุขภาพทางเพศและเพศภาวะของตนเอง เช่น การเข้าถึงบริการทางการแพทย์เพื่อกระบวนการข้ามเพศ การรับรองเพศภาวะโดยผู้เชี่ยวชาญ การติดตามข่าวสารความเคลื่อนไหวทางกฎหมายของบุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ เป็นต้น

ชุมชน องค์การสนับสนุนความหลากหลายทางเพศและเพศภาวะ

คลินิกสุขภาพเพศ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

แนวทางการให้บริการ: การใช้ฮอร์โมนเพื่อการข้ามเพศ อาการและโรคต่อม ไร้ท่อที่เกี่ยวข้องกับฮอร์โมนเพศ การผ่าตัดเพื่อการข้ามเพศ บริการสำหรับบุรุษและสตรีข้าม ในส่วนคลินิก “CU Buddy Clinic” บริการสุขภาพวัยรุ่นครบวงจร ให้คำปรึกษาแก่วัยรุ่นและครอบครัว โดยจิตแพทย์ เด็กและวัยรุ่น



ช่องทางติดต่อ: รพ.จุฬาลงกรณ์ ชั้น 15 (เดิม 7) อาคาร ภปร รพ. จุฬาลงกรณ์

ติดต่อสอบถาม: 02-256-5286, 02-256-5298

Facebook page: คลินิกสุขภาพเพศ รพ.จุฬาลงกรณ์

มูลนิธิเครือข่ายเพื่อนกะเทยเพื่อสิทธิมนุษยชน

แนวทางการให้บริการ: ส่งเสริมสิทธิความเสมอภาคของกะเทย คนข้ามเพศ คนที่มีความหลากหลายทางเพศ ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เน้นในเชิงนโยบาย การผลักดันกฎหมายรับรองเพศ

ช่องทางติดต่อ: 126/61 ถนนเพชรเกษม แขวงปากคลองภาษีเจริญ เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร 10160

ติดต่อสอบถาม: 095-361-5796 Email: thaitga@gmail.com

Facebook page: เครือข่ายเพื่อนกะเทยไทย

Website: www.thaitga.org



มูลนิธิเครือข่ายเพื่อนกะเทยเพื่อสิทธิมนุษยชน
The Foundation of Transgender Alliance for Human Rights

มูลนิธิเพื่อสิทธิและความเป็นธรรมทางเพศ

แนวทางการให้บริการ: ส่งเสริมและคุ้มครองสิทธิมนุษยชนด้านความเป็นธรรมทางเพศ

ช่องทางติดต่อ: 4 ซอยเพชรเกษม 24 แขวง ปากคลองภาษีเจริญ เขตภาษีเจริญ กรุงเทพฯ 10160

ติดต่อสอบถาม: 02-868-4344 Email: forsogi.thai@gmail.com

Facebook page: มนธ.เพื่อสิทธิและความเป็นธรรมทางเพศ (for-sogi)



มูลนิธิเพื่อสิทธิและความเป็นธรรมทางเพศ
Foundation for SOGI Rights and Justice

คลินิกแทงเจอร์รีน (Tangerine clinic)

แนวทางการให้บริการ: บริการให้คำปรึกษาเรื่องการใช้อยอร์โมนเพื่อการข้ามเพศ และการตรวจติดตามดูแลสุขภาพระดับฮอโมน รวมไปถึงการให้บริการทางสุขภาพแบบเฉพาะ เช่น การทำศัลยกรรมเพื่อการข้ามเพศ การตรวจ คัดกรองและรักษาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ทั้งนี้ยังมีบริการสุขภาพอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับคนข้ามเพศอีกหลายรายการ รวมไปถึงการส่งต่อการบริการสำหรับเด็กและวัยรุ่นข้ามเพศ

ช่องทางติดต่อ: อาคารจามจุรีสแควร์ เลขที่ 319 ห้องเลขที่ 11091-1116 ชั้น 11 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330

ติดต่อสอบถาม: 902-160-5372 ต่อ 205, 061-979-0866, 099-452-5411 Facebook page: Tangerine Clinic

LINE: @tangerineclinic



กรมกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว

แนวทางการให้บริการ: การจัดสวัสดิการสังคม กลุ่มครอบครัวศึกษาศาสตร์ ผู้แสดงออกที่แตกต่างจากเพศโดยกำเนิด และบุคคลในครอบครัว สร้างความเข้มแข็ง ให้แก่สถาบันครอบครัว กลุ่มครอบครัวศึกษาบุคคลในครอบครัว

ช่องทางติดต่อ: 255 บริเวณสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี ถนนราชวิถี แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

ติดต่อสอบถาม: 02-306-8746 สายด่วน 1300 ได้ตลอด 24 ชั่วโมง

Website: www.dwf.go.th




รายการอ้างอิง

- A.P.A. (2015). *Key Terms and Concepts in Understanding Gender Diversity and Sexual Orientation Among Students*. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1037/e527502015-001>
- A.P.A. (2019). *A Guide for Supporting Trans and Gender Diverse Students*. www.apa.org.
<https://www.apa.org/apags/governance/subcommittees/supporting-diverse-students.pdf>
- Edu, B. L., Edu, T. L., *, N., Edu, B., & Leverage Edu. (2021, June 21). Top LGBTQ-Friendly Universities in the World. Retrieved from <https://leverageedu.com/blog/lgbtq/>
- Kammer, M. (2014, February 26). The Gingerbread Person. Retrieved from <https://everydayfeminism.com/2014/03/too-queer-for-your-binary/untitled-8/>
- Meyer, I. H., & Frost, D. M. (2013). Minority stress and the health of sexual minorities.
- Miakievy. (n.d.). Pride Virtual Event. Editable vectors on layers. Retrieved from <https://www.istockphoto.com/th/เวคเตอร์/ฉลองเดือนแห่งความภาคภูมิใจออนไลน์-gm1250657229-364835064>
- Nadia_bormotova. (n.d.). Bullying. Pointing fingers. Haters. Homophobia. LGBTQ rights. Crowd.... Retrieved from <https://www.istockphoto.com/th/เวคเตอร์/การกลั่นแกล้ง-ที่นิ้ว-คนเกลียด-ไฮโมโฟเบีย-สิทธิของ-lgbtq-ฝูง-gm1175377186-327275493>
- Salemite, T. (2017, December 02). Crash Course on LGBTQIA Terminology. Retrieved from <https://thesalemite.org/2017/11/29/crash-course-on-lgbtqia-terminology/>
- Savchuk, A. (n.d.). LGBT community. Seamless pattern with a group of people participating... Retrieved from <https://www.istockphoto.com/th/เวคเตอร์/ชุมชน-lgbt-gm1221240539-357894838>
- นิวัฒน์ คุรุศาสตร์ (2564). *ความเครียดชนกลุ่มน้อยและการฟื้นฟูพลังใจเชิงกระบวนการของนักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีดำเนินทางเพศแตกต่างจากความคาดหวังทางสังคม: การศึกษารายกรณี (ปริญญาโท ปริญญาโทมหาบัณฑิต)*. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ

บ้านนี้มีความหลากหลาย - Thaihealth.or.th: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
(สสส.). (n.d.). Retrieved from <https://www.thaihealth.or.th/Books/711/บ้านนี้มีสีรุ้ง.html>

html

 H. U. (n.d.). Here are all the anti-LGBTQ regulations in Singapore // LGBT Rights in. Retrieved from <https://heckinunicorn.com/blogs/heckin-unicorn-blog/the-price-of-being-queer-in-singapore-lgbt-rights-in-singapore>



ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นิวัฒน์ คุรุศาสตรา
วัน เดือน ปี เกิด	18 สิงหาคม 2526
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร ราชอาณาจักรไทย
วุฒิการศึกษา	พ.ศ. 2545 วิทยาศาสตร์บัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เอกเทคโนโลยีการอาหาร โทลิ่งแวลด์ล้อมศึกษา พ.ศ. 2551 Diploma of L'Art de la Pâtisserie The French Pastry School. Chicago, Illinois. U.S.A พ.ศ. 2559 นักรรรมชั้นตรี มหาเศรษฐศาสตร์ หลักสูตรนักรรรมพระปริยัติธรรมแผนกธรรม พ.ศ. 2564 ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สาขาจิตวิทยาประยุกต์ แขนงจิตวิทยาการปรึกษา กรุงเทพมหานคร ราชอาณาจักรไทย
ที่อยู่ปัจจุบัน	หากประสงค์ชี้แนะความคิดเห็น สามารถติดต่ออีเมล niwat.thee@g.swu.ac.th หรือ niwatkuru@gmail.com
ผลงานตีพิมพ์	นิวัฒน์ คุรุศาสตรา. (2564). ประสบการณ์การฟื้นฟูใจของนักศึกษา กะเทย (เควีเยร์): การศึกษานำร่อง. ใน เครือข่ายส่งเสริมการวิจัย มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์การประชุมระดับชาติและระดับนานาชาติ ครั้งที่ 4, ระบบการประชุมทางไกลผ่านจอภาพ. นิวัฒน์ คุรุศาสตรา. (2564). ความเครียดชนกลุ่มน้อยและการฟื้นฟูใจ เชิงกระบวนการของนักศึกษาข้ามเพศและนักศึกษาที่มีสำนักทางเพศ แตกต่างจากความคาดหวังทางสังคม: การศึกษารายกรณี (ปริญญา นิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ.