



การศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยาของความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด
ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในบริบทของสังคมไทย

A PHENOMENOLOGICAL STUDY OF FRIENDS WITH BENEFITS RELATIONSHIPS
OF EARLY ADULTHOOD IN THE CONTEXT OF THAI SOCIETY

ณัฐพร พักแก้ว

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2567

การศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยาของความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด
ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในบริบทของสังคมไทย



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ
คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2567
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

A PHENOMENOLOGICAL STUDY OF FRIENDS WITH BENEFITS RELATIONSHIPS
OF EARLY ADULthood IN THE CONTEXT OF THAI SOCIETY



NATTHAPORN FAKKAEW

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

Faculty of Humanities, Srinakharinwirot University

2024

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

การศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยาของความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในบริบทของ
สังคมไทย

ของ

ณัฐพร พักแก้ว

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์จิตรัชย์ เอกปัญญากุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

อาจารย์ที่ปรึกษา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีระชน พลโยธา)

ประธานกรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ปิ่นกนก วงศ์ปิ่นเพชร)

กรรมการ

(อาจารย์ ดร.ภิญญาพันธ์ เพี้ยชาย)

ชื่อเรื่อง	การศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยาของความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในบริบทของสังคมไทย
ผู้วิจัย	ณัฐพร พักแก้ว
ปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2567
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีระชน พลโยธา

การวิจัยเชิงคุณภาพครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาทัศนคติ ความหมาย เจื่อนใจ และผลกระทบของความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (Friends with Benefits: FWB) ในกลุ่มวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ภายใต้บริบทของสังคมไทย โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นเครื่องมือหลักในการเก็บรวบรวมข้อมูล จากกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 15 คน ประกอบด้วยเพศชาย เพศหญิง และกลุ่มที่มีความหลากหลายทางเพศ (LGBTQ+) ผลการศึกษาพบว่า (1) ในด้านทัศนคติและความหมาย ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ไม่ได้มองความสัมพันธ์ลักษณะนี้ในเชิงบวกหรือลบอย่างสุดขั้ว แต่สะท้อนภาวะ ก้ำกึ่งทางอารมณ์ระหว่างความต้องการใกล้ชิดกับการรักษาเสรีภาพส่วนบุคคล ทัศนคติและการให้ ความหมายที่ปรากฏจึงสัมพันธ์กับประสบการณ์ชีวิต อัตลักษณ์ทางเพศ และบริบททางสังคม ของแต่ละบุคคล (2) ในด้านเจื่อนใจและสาเหตุ พบว่า กลุ่มเพศชายมักมีแรงจูงใจจากความต้องการ ควบคุมขอบเขตของความสัมพันธ์และหลีกเลี่ยงความเปราะบางทางอารมณ์ ขณะที่กลุ่มเพศหญิงมี แนวโน้มเลือกความสัมพันธ์ลักษณะนี้จากประสบการณ์ความรักที่ล้มเหลว โดยมองว่าเป็นพื้นที่ ปลดปล่อยในการรักษาระดับของความผูกพัน ส่วนกลุ่ม LGBTQ+ ใช้ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด เป็นเครื่องมือในการสำรวจตัวตน ยืนยันอัตลักษณ์ และหลีกเลี่ยงการตีตราจากบรรทัดฐานรัก ต่างเพศในสังคม (3) ในด้านผลกระทบ พบว่า ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดมีอิทธิพลต่อการพัฒนาการ ทางอารมณ์ การสร้างอัตลักษณ์ และรูปแบบการจัดการความสัมพันธ์ของผู้ให้ข้อมูลในแต่ละกลุ่ม ทั้งในแง่ของการเสริมสร้างความเข้าใจตนเอง การหลีกเลี่ยงความเสียหายทางใจ ไปจนถึงการเกิด ภาวะสับสนหรือความไม่มั่นคงเมื่อความผูกพันเกิดขึ้นโดยไม่ตั้งใจ

คำสำคัญ: ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด, วัยผู้ใหญ่ตอนต้น, การรับรู้และประสบการณ์ต่อ ความสัมพันธ์, อัตลักษณ์

Title	A PHENOMENOLOGICAL STUDY OF FRIENDS WITH BENEFITS RELATIONSHIPS OF EARLY ADULthood IN THE CONTEXT OF THAI SOCIETY
Author	NATTHAPORN FAKKAEW
Degree	MASTER OF ARTS
Academic Year	2024
Advisor	Assistant Professor Dr. Teerachon Polyota

This qualitative research aimed to explore the attitudes, meanings, conditions, and impacts of Friends with Benefits (FWB) relationships among emerging adults in the context of Thai society. In-depth interviews were employed as the primary data collection method with a purposively selected group of 15 participants, comprising men, women, and individuals identifying as LGBTQ+. The findings revealed that (1) in terms of attitudes and meanings, most participants did not perceive FWB relationships in strictly positive or negative terms. Instead, their perspectives reflected emotional ambivalence—a tension between the desire for emotional closeness and the need to maintain personal autonomy. These attitudes were shaped by individual life experiences, gender identity, and social context. (2) Regarding conditions and motivations, male participants were generally driven by a desire to control relationship boundaries and avoid emotional vulnerability. Female participants tended to view FWB as a safer alternative following failed romantic experience, using such relationships to maintain emotional proximity within manageable limits. LGBTQ+ participants, meanwhile, perceived FWB relationships as a means of exploring identity, affirming selfhood, and avoiding heteronormative stigma. (3) In terms of impact, FWB relationships influenced participants' emotional development, identity formation, and relationship management strategies. These relationships contributed to greater self-understanding, helped avoid emotional harm, and in some cases, resulted in confusion or instability when unexpected emotional attachments formed.

Keywords: Friends with Benefits (FWB), Emerging Adulthood, Perception and Relational Experience, Identity

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้จะไม่เสร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีถ้าปราศจากความเมตตากรุณาของผู้มีพระคุณหลาย ๆ ท่าน ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ธีระชน พลโยธา ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ของข้าพเจ้า ที่สละเวลาอันมีค่าให้คำแนะนำ ความรู้ และคำปรึกษาในการดำเนินงานทุกขั้นตอนจนเสร็จสมบูรณ์ รวมถึงให้กำลังใจตลอดระยะเวลาการจัดทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้

ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณ ท่านคณาจารย์ในสาขาจิตวิทยาพัฒนาการทุกท่าน ที่จัดการติดตามความก้าวหน้าปริญญานิพนธ์ และให้กำลังใจ ถ้ามองให้คำแนะนำต่าง ๆ แก่ฉันอยู่เสมอ ระหว่างการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ รวมไปถึงที่อบรมบ่มสอนความรู้ต่าง ๆ ระหว่างที่ศึกษาอยู่

ที่นี่ ข้าพเจ้าไม่เคยไม่มีความสุขเลยซักวันที่ได้เรียนกับอาจารย์ทุก ๆ ท่าน

ข้าพเจ้าขอขอบคุณเพื่อน ๆ พี่ ๆ จิตวิทยาพัฒนาการ รหัส 64 ทุกคน ที่คอยช่วยเหลือในเรื่องต่าง ๆ รวมถึงให้คำแนะนำ ให้กำลังใจ ถ้ามองด้วยความจริงใจ และห่วงใยเสมอ ข้าพเจ้ารู้สึกเป็นเกียรติมากที่ได้มารู้จักทุกคน

ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ปิ่นกนก วงศ์ปิ่นเพชร พิบูลแถว และอาจารย์ ดร. ภิญญาพันธ์ เพี้ยซ้าย ที่มีความกรุณาสละเวลาอันมีค่ามาเป็นคณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์ของข้าพเจ้า

ข้าพเจ้าขอขอบคุณ ครอบครัว และเพื่อนสนิทในกลุ่มอันเป็นที่รักทุกคน ที่คอยอยู่ให้กำลังใจ แนะนำแนวทางแก้ปัญหา คอยให้กำลังใจ สร้างเสียงหัวเราะ มอบความสุข และคอยสนับสนุนข้าพเจ้าเสมอมา และสุดท้ายนี้ ข้าพเจ้าขอขอบคุณตัวข้าพเจ้าเองที่ไม่ละทิ้งทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ย่อท้อ และอดทน จนวิจัยฉบับนี้เสร็จลุล่วงสมบูรณ์

ณัฐพร พักแก้ว

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ณ
สารบัญภาพ.....	ญ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความสำคัญของปัญหาการวิจัย.....	1
คำถามการวิจัย	4
วัตถุประสงค์การวิจัย	4
ความสำคัญของการวิจัย.....	4
ขอบเขตการวิจัย.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
การสร้างความสัมพันธ์ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น	8
ทัศนคติที่มีต่อความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น.....	14
การสร้างความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด	20
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น.....	34
การศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology Study) เกี่ยวกับความสัมพันธ์แบบไม่ ผูกมัด (Friends with Benefits).....	42
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	53

บทที่ 3 วิธีดำเนินงานวิจัย.....	57
ผู้ให้ข้อมูล.....	57
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	58
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	59
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	60
การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล.....	61
การพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูล.....	61
บทที่ 4 ผลการศึกษา.....	63
ส่วนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง.....	64
ส่วนที่ 2 ทศนคติและความหมายของความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด.....	65
ส่วนที่ 3 เงื่อนไขและสาเหตุของการมีความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด.....	71
ส่วนที่ 4 ผลที่เกิดจากความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด.....	75
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และขอเสนอแนะ.....	85
สรุปผลการวิจัย.....	85
อภิปรายผลการวิจัย.....	86
ขอเสนอแนะ.....	98
บรรณานุกรม.....	101
ภาคผนวก.....	108
ภาคผนวก ก แนวคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์.....	109
ภาคผนวก ข หนังสือรับรองจริยธรรม.....	111
ภาคผนวก ค หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย.....	113

สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง	64
ตาราง 2 เปรียบเทียบองค์ประกอบทัศนคติตามกลุ่มเพศ	68
ตาราง 3 เปรียบเทียบองค์ประกอบ ABC Model และแรงจูงใจภายในตามแนวคิด Self-Determination Theory (SDT) ตามกลุ่มเพศ	74
ตาราง 4 เปรียบเทียบผลการวิเคราะห์ตามกรอบทฤษฎี	82



สารบัญภาพ

หน้า

ภาพประกอบ 1 ทักษะคติ แรงจูงใจ พฤติกรรม และผลกระทบจากความสัมพันธ์ แบบไม่ผูกมัดของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น	84
---	----



บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญของปัญหาการวิจัย

ในปัจจุบันของคนยุคใหม่มักนิยมเป็นโสดกันมากขึ้นจากสถิติ พบว่า 40% ของคนวัยทำงานนั้นเป็นโสดหรือมีคนโสดประมาณ 17 ล้านคน ในกรุงเทพมหานคร 60% ของคนวัยทำงานนั้นเป็นโสด (MeetNlunch, 2563) สาเหตุของการอยู่เป็นโสดของคนยุคปัจจุบันนี้มีหลายสาเหตุด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของเศรษฐกิจ ความมุ่งมั่นที่จะสำเร็จต่อหน้าที่การงาน เพราะต้องการสร้างความมั่นคงให้กับตนเองบวกกับการที่ต้องใช้ชีวิตอยู่ในสังคมที่มีการแข่งขันสูง การมีครอบครัว การมีคู่ครองจึงเป็นเรื่องรองลงมา ในสภาวะแรงกดดันจากสังคม หน้าที่การงาน ครอบครัว หรือแรงกดดันจากสาเหตุต่าง ๆ ทำให้คนหนุ่มสาวสมัยนี้มีความสัมพันธ์ที่หลากหลายมากกว่าในอดีตที่ความสัมพันธ์จะถูกกำหนดว่า หนุ่มสาวคู่ไหนสนิทสนมกัน มีความสัมพันธ์ที่อยู่ในขั้นคบหาจริงจัง และลงเอยด้วยการแต่งงานกัน นอกจากนี้ (Bisson & Levine, 2009) ได้ทำการศึกษาในนักศึกษามหาวิทยาลัยในสังคมอเมริกัน ผลพบว่า 60% ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดรายงานว่า ในช่วงหนึ่งช่วงใดของชีวิตเคยมีความสัมพันธ์แบบ Friends with Benefits และเกือบ 40% กำลังอยู่ในความสัมพันธ์รูปแบบดังกล่าว จึงสามารถระบุได้ว่า ความสัมพันธ์แบบ Friends with Benefits จะเกิดขึ้นได้ในยุคปัจจุบัน โดยเฉพาะในช่วงชีวิตของวัยมหาวิทยาลัยและหลังจากเรียนจบ (ภาณุ สหัสสานนท์, 2561)

ในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น (Early Adulthood) ซึ่งครอบคลุมช่วงอายุระหว่าง 20-30 ปี เป็นช่วงเวลาที่คุณคคลเริ่มสร้างความมั่นคงในชีวิต สร้างตัวตนผ่านบทบาททางอาชีพ ความสัมพันธ์และการใช้ชีวิตในสังคม โดยพัฒนาการทางจิตวิทยาในวัยนี้มุ่งเน้นการสร้างสัมพันธ์ภาพใกล้ชิดกับผู้อื่น และแสวงหาการยอมรับจากกลุ่มภายนอก (Yeates, Schultz, & Selman, 1991 อ้างถึงใน Streubert-Speziale & Carpenter, 2007) เมื่อพิจารณาบริบทของสังคมไทย จะพบว่าความสัมพันธ์ทางเพศมักถูกตีกรอบโดยค่านิยมดั้งเดิมที่เชื่อมโยงกับการแต่งงานและการจดทะเบียนสมรส แต่ในปัจจุบัน ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด หรือ Friends with Benefits (FWB) กลับกลายเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในกลุ่มวัยรุ่นและคนรุ่นใหม่มากขึ้น ซึ่งสะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงของค่านิยมทางเพศและทัศนคติเกี่ยวกับความรักในสังคมร่วมสมัย (Reiss, 1960 อ้างถึงใน พัชราภา ดันติชูเวช, 2553) ลักษณะความสัมพันธ์ที่ไม่ผูกมัดในกลุ่มคนรุ่นใหม่ จึงไม่ได้เป็นเพียงพฤติกรรมส่วนบุคคล แต่สะท้อนถึงความเปลี่ยนแปลงเชิงวัฒนธรรมที่สัมพันธ์กับทัศนคติใหม่ ๆ ต่อเรื่องเพศ การแต่งงานและการใช้ชีวิตในแบบที่ยืดหยุ่นกว่าเดิม ซึ่งจำเป็นต้องศึกษาผ่านมุมมองของผู้มีประสบการณ์จริงเพื่อทำความเข้าใจปรากฏการณ์นี้ในมิติสังคมและจิตวิทยาอย่างรอบด้าน

ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (Friends with Benefits) หรือที่มักเรียกโดยย่อว่า FWB เป็นความสัมพันธ์ที่บุคคลสองคนมีความสัมพันธ์ทางเพศกันโดยที่ยังคงสถานะเป็นเพื่อน โดยทั่วไปแล้วผู้ที่เลือกมีความสัมพันธ์ลักษณะนี้มักเป็นคนที่ให้ความสำคัญกับอิสรภาพส่วนตัว ไม่ชอบการควบคุมหรือความผูกพันในรูปแบบคู่รัก ความสัมพันธ์แบบ FWB มักเกิดขึ้นระหว่างเพื่อนที่มีความไว้วางใจในระดับหนึ่ง และไม่มีมีความคาดหวังถึงการพัฒนาเป็นความรักแบบโรแมนติก ลักษณะของความสัมพันธ์ประเภทนี้อยู่กึ่งกลางระหว่างการมีเพศสัมพันธ์แบบฉาบฉวยกับคนแปลกหน้า (One Night Stand) และความสัมพันธ์ที่มีความผูกพันทางใจแบบคู่รัก (Romantic Relationship) แม้จะมีความใกล้ชิดกันพอสมควร แต่ทั้งสองฝ่ายต่างเข้าใจตรงกันว่าไม่มีพันธะผูกมัดหรือข้อผูกพันในระยะยาว ในหลายกรณี FWB ถูกมองว่าเป็นความสัมพันธ์ชั่วคราว ที่อาจดำรงอยู่จนกว่าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งจะพบกับความสัมพันธ์ที่ดีกว่า หรือในบางครั้งอาจเป็นการลองใช้ชีวิตร่วมกันในบางมิติ ก่อนที่จะตัดสินใจว่าจะสามารถพัฒนาไปเป็นคู่รักที่จริงจังได้หรือไม่ นอกจากนี้ ยังอาจมีจุดประสงค์เพื่อช่วยผ่อนคลายความเครียดจากงานหรือภาระต่าง ๆ รวมถึงตอบสนองความต้องการทางเพศโดยไม่ต้องมีภาระผูกพันทางใจหรือความคาดหวังจากอีกฝ่าย (ภาณุ สหัสสานนท์, 2561)

จากการศึกษาของ Owen et al. (2013) ระบุว่า นักศึกษาชาวอเมริกันประมาณหนึ่งในสามสามารถกลับมาเป็นเพื่อนกับบุคคลที่เคยมีความสัมพันธ์แบบ Friends with Benefits ได้ ขณะที่ 15% ระบุว่าความสัมพันธ์ดังกล่าวกลับทำให้เกิดความใกล้ชิดมากขึ้น จนนำไปสู่การพัฒนาเป็นคู่รักในระยะยาว อย่างไรก็ตาม ราว 30% ของกลุ่มตัวอย่างกล่าวว่าความสัมพันธ์ลักษณะนี้ส่งผลให้เกิดความห่างเหินระหว่างตนกับเพื่อน แม้จะยังคงสถานะเพื่อนได้ก็ตาม และ 20% มีประสบการณ์ยุติความสัมพันธ์กับเพื่อนที่เคยมีความสัมพันธ์แบบ FWB โดยบางรายรู้สึกว่าได้ตนเองถูกหลอกใช้หรือต้องเผชิญกับอารมณ์เศร้าหรือความเหงาในภายหลัง ดังนั้น ความสัมพันธ์แบบนี้จึงมีทั้งข้อดีและข้อเสียที่ควรพิจารณา นอกจากนี้ ทศนคติของแต่ละบุคคลก็ถือเป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญที่ผลักดันให้เกิดความสัมพันธ์รูปแบบดังกล่าว

ทัศนคติ (Attitude) คือผลรวมของความคิด ความเชื่อ ความคิดเห็น ความรู้ และความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง สถานการณ์ หรือบุคคลหนึ่ง ๆ โดยทัศนคตินั้นมีแนวโน้มที่จะส่งผลต่อพฤติกรรมของบุคคลในสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง (สร้อยตระกูล (ติวานนท์) อรรถมานะ, 2541) ซึ่งในการศึกษาความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด มีรายงานการสัมภาษณ์ผู้ที่เคยมีประสบการณ์ว่าทัศนคติที่มีต่อความสัมพันธ์รูปแบบ Friends with Benefits มักสะท้อนแนวคิดเรื่อง “ความสัมพันธ์ที่ไม่ต้องการพันธะ” เนื่องจากทั้งสองฝ่ายรู้จักกันดี มีความไว้วางใจกัน และต่างก็โสด ทั้งยังไม่

ต้องการความผูกพันหรือความสัมพันธ์ที่มีข้อผูกมัดทางอารมณ์หรือสถานภาพ ทำให้การมีเพศสัมพันธ์ในลักษณะนี้เป็นเพียงการตอบสนองความต้องการทางร่างกาย โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อความสนุกสนาน ความพึงพอใจ และการสำเร็จความใคร่เท่านั้น โดยไม่จำเป็นต้องผูกโยงกับความรักหรือการสร้างครอบครัว อีกทั้ง การเปิดกว้างทางทัศนคติของผู้คนในยุคปัจจุบันยังส่งผลให้ความสัมพันธ์แบบ Friends with Benefits ได้รับการยอมรับมากขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นหรือวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ที่มีมุมมองเกี่ยวกับเพศสัมพันธ์ว่าเป็นเรื่องธรรมชาติ การสำรวจความคิดเห็นบนเว็บไซต์หนึ่งยังพบว่า มีหลายคนที่มีมองว่าความสัมพันธ์ในรูปแบบนี้ไม่ใช่เรื่องผิดหากเกิดจากความยินยอมของทั้งสองฝ่าย และไม่มีพันธะใด ๆ ผูกมัดกัน อย่างไรก็ตาม ทัศนคติของบุคคลต่อความสัมพันธ์แบบ Friends with Benefits ยังแตกต่างกันไป โดยบางคนเห็นว่าการมีเพศสัมพันธ์กับเพื่อนอาจนำไปสู่ผลเสียในระยะยาว เช่น ความรู้สึกเหงา ความผูกพันทางอารมณ์โดยไม่ตั้งใจ หรือแม้กระทั่งการเจ็บปวดเมื่อฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเริ่มมีความรู้สึกรัก อีกทั้งยังมีความเสี่ยงด้านศีลธรรมและจริยธรรม โดยเฉพาะในกรณีที่มีพันธะอยู่แล้วนอกจากนี้ ยังมีบางมุมมองที่ให้เหตุผลในเชิงบวกต่อความสัมพันธ์รูปแบบนี้ โดยเฉพาะในด้านสุขภาพทางเพศ เช่น การลดความเสี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เนื่องจากมีคู่นอนประจำเพียงคนเดียว รวมถึงไม่มีค่าใช้จ่ายเหมือนการซื้อบริการ อีกทั้งยังช่วยลดความเครียดหรือความกดดันจากการใช้ชีวิตประจำวัน อย่างไรก็ตาม ความสัมพันธ์เช่นนี้ยังคงเป็นที่ถกเถียงในสังคม ทั้งในแง่ของค่านิยมทางวัฒนธรรม จริยธรรม และผลกระทบเชิงจิตวิทยาในระยะยาว (กรู๊กริ่ง, 2560)

จะเห็นได้ว่าความสัมพันธ์แบบ Friends with Benefits นั้นยังไม่มีเป็นที่เปิดเผยและเข้าใจได้ยากในบริบทสังคมไทย ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเพื่อเข้าใจความหมายและแก่นสาระของความสัมพันธ์แบบ Friends with Benefits อย่างลึกซึ้งมากขึ้น รวมทั้งจะทำให้ได้ทราบถึงทัศนคติของบุคคลที่มีต่อความสัมพันธ์แบบ Friends with Benefits ว่าเป็นอย่างไร การให้ความหมายความสัมพันธ์ เจื่อนไข สาเหตุและการมีความสัมพันธ์แบบ Friends with Benefits ส่งผลต่อตัวบุคคลอย่างไร โดยผู้วิจัยจะใช้การศึกษาปรากฏการณ์วิทยาตามแนวคิดของฮัสเซล (Husserl) และทฤษฎีทางจิตวิทยา เช่น ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา (Social Cognitive Learning Theory) ทฤษฎีการแลกเปลี่ยนทางสังคม (Social Exchange Theory) และทฤษฎีสามเหลี่ยมของความรัก (Triangular Theory of Love) เพื่อใช้เป็นกรอบในการทำความเข้าใจลักษณะความสัมพันธ์ที่ไม่ผูกมัดในมิติต่าง ๆ ได้อย่างรอบด้าน อย่างไรก็ตาม จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่าในประเทศไทยยังมียานศึกษาที่กล่าวถึงความสัมพันธ์ลักษณะนี้ในเชิงลึกค่อนข้างจำกัด โดยเฉพาะในรูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพที่มุ่งทำความเข้าใจประสบการณ์ส่วนบุคคลและ

ทัศนคติที่มีต่อความสัมพันธ์ดังกล่าว งานที่มีอยู่ส่วนใหญ่ยังคงอยู่ในลักษณะการศึกษาเชิงปริมาณ หรือเป็นการรายงานพฤติกรรมและความคิดเห็นในระดับภาพรวมเท่านั้น (ภาณุ สหัสสานนท์, 2561; พัชราภา ตันติชูเวช, 2553) ดังนั้น การวิจัยครั้งนี้จึงมุ่งเติมเต็มช่องว่างขององค์ความรู้ ผ่านการสำรวจมุมมองของผู้ที่มีประสบการณ์ตรงในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น และตีความความสัมพันธ์ที่ไม่ผูกมัดในบริบทของสังคมไทยร่วมสมัย โดยอาศัยแนวคิดทางจิตวิทยาและกรอบวัฒนธรรมสังคม เป็นแนวทางในการทำความเข้าใจอย่างรอบด้านมากยิ่งขึ้น

คำถามการวิจัย

ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีประสบการณ์เกี่ยวกับความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดมีทัศนคติและให้ความหมายต่อความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดว่าอย่างไร สาเหตุที่ทำให้มีความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดคืออะไร ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดมีเงื่อนไขอย่างไร และการมีความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดส่งผลต่อตัวบุคคลอย่างไร

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาทัศนคติและการให้ความหมายของความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดจากประสบการณ์ของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีความหลากหลายทางเพศ
2. เพื่อศึกษาสาเหตุและเงื่อนไขที่นำไปสู่การมีความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีความหลากหลายทางเพศ
3. เพื่อศึกษาผลกระทบที่เกิดจากความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีความหลากหลายทางเพศ

ความสำคัญของการวิจัย

งานวิจัยฉบับนี้มีความสำคัญในฐานะที่เป็นการศึกษาทางจิตวิทยาพัฒนาการเชิงคุณภาพ ซึ่งมุ่งทำความเข้าใจประสบการณ์ ความรู้สึก และการให้ความหมายของความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (Friends with Benefits) จากมุมมองของบุคคลในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ภายใต้บริบทของสังคมไทยร่วมสมัย การศึกษานี้มุ่งสะท้อนแก่นสาระ ทัศนคติ สาเหตุ เงื่อนไข และผลกระทบที่เกิดจากความสัมพันธ์ดังกล่าว ทั้งในแง่บวกและลบ ผ่านการเก็บข้อมูลจากผู้ที่มีประสบการณ์จริง ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจพฤติกรรมความสัมพันธ์ที่ซับซ้อนของคนรุ่นใหม่ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

ผลการวิจัยที่ได้จะช่วย ขยายองค์ความรู้ ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและเพศวิถีในสังคมไทย โดยเฉพาะในกลุ่มวัยผู้ใหญ่ตอนต้นซึ่งเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อสำคัญของชีวิต อีกทั้งยัง

ช่วยเติมเต็มช่องว่างของการศึกษาในประเด็นนี้ที่ยังมีอยู่อย่างจำกัดในประเทศไทย โดยเฉพาะงานวิจัยเชิงคุณภาพ

นอกจากนี้ ข้อมูลจากงานวิจัยยังสามารถนำไป ประยุกต์ใช้ในเชิงวิชาชีพ เช่น เป็นข้อมูลประกอบการวางแผนทางการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยา การจัดกิจกรรมให้ความรู้เรื่องเพศศึกษาในกลุ่มเยาวชนและคนวัยทำงาน ตลอดจนการวางนโยบายหรือสื่อสารสาธารณะเพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด ลดอคติ และส่งเสริมการตัดสินใจอย่างมีสติในด้านพฤติกรรมทางเพศของประชาชน

ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตด้านเนื้อหา

งานวิจัยฉบับนี้มุ่งศึกษาประสบการณ์ของบุคคลในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่เคยมีความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (Friends with Benefits) ทั้งในอดีตและปัจจุบัน โดยพิจารณาผ่าน 4 มิติหลัก ดังนี้

1. ทักษะการตัดสินใจ ความรู้สึก และความเชื่อของผู้ให้ข้อมูลที่มีต่อความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด ซึ่งสะท้อนผ่านประสบการณ์ส่วนตัวและบริบททางสังคมที่เกี่ยวข้อง
2. การให้ความหมายของความสัมพันธ์ มุ่งสำรวจการตีความและความเข้าใจของผู้ให้ข้อมูลต่อความสัมพันธ์ลักษณะนี้ในชีวิตจริง ไม่ว่าจะเป็นมองว่าเป็นความสัมพันธ์ชั่วคราว พื้นที่ปลอดภัย หรือการทดลองความสัมพันธ์ก่อนพัฒนาไปสู่ความผูกพัน
3. เจื่อนไขของความสัมพันธ์ พิจารณาปัจจัยหรือข้อตกลงที่เอื้อต่อการดำรงอยู่ของความสัมพันธ์ เช่น การจำกัดด้านอารมณ์ การรักษาระยะห่าง หรือการยินยอมไม่ผูกพันทางใจ ซึ่งลักษณะของเงื่อนไขเหล่านี้อาจแตกต่างกันไปตามเพศ สถานะ หรืออัตลักษณ์ของผู้ให้ข้อมูล
4. ผลกระทบจากความสัมพันธ์ ครอบคลุมทั้งด้านบวกและด้านลบ ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกพึงพอใจ ความรู้สึกผิด ความเปลี่ยนแปลงของรูปแบบความสัมพันธ์ หรือผลทางอารมณ์หลังยุติความสัมพันธ์

ขอบเขตด้านวิธีวิทยาการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) แนวปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological Study) แบบอุตรวิสัย (Transcendental Phenomenology) เป็นแนวคิดของ Edmund Husserl แนวคิด Husserlian Phenomenology โดยมุ่งพรรณนาทัศนคติ ความหมาย และแก่นสาระที่สร้างขึ้นมาจากจิตสำนึกของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีเคยมีประสบการณ์ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดทั้งในอดีต หรือปัจจุบัน รวมทั้งเงื่อนไข สาเหตุ และผลที่ได้รับจากความสัมพันธ์แบบ

ไม่ผูกมัด โดยใช้เทคนิควิธีการเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เป็นเครื่องมือในการวิจัย รวมถึงการศึกษาข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยเพื่อนำมาเป็นข้อมูลเสริมในการอธิบายปรากฏการณ์

ขอบเขตของผู้ให้ข้อมูล

การศึกษานี้มุ่งเน้นการสำรวจประสบการณ์ของกลุ่มวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (Friends with Benefits: FWB) โดยกำหนดช่วงอายุของผู้ให้ข้อมูลไว้ระหว่าง 20–40 ปี ซึ่งครอบคลุมทั้งนักศึกษา คนวัยทำงานที่ยังไม่สมรส และบุคคลที่สมรสแล้วแต่เคยมีประสบการณ์ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (Friends with Benefits Relationship) มาก่อน โดยกลุ่มผู้ให้ข้อมูลประกอบด้วยเพศชาย เพศหญิง และกลุ่ม LGBTQ+ อย่างละ 5 คน รวมทั้งหมด 15 คน ซึ่งได้รับการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) ตามเกณฑ์ที่กำหนด (Inclusion Criteria) คือ เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดทั้งในอดีตหรือปัจจุบัน ยินยอมให้ข้อมูลโดยสมัครใจ และสามารถสื่อสารประสบการณ์ได้อย่างชัดเจน ทั้งนี้ การกำหนดกลุ่มผู้ให้ข้อมูลดังกล่าวเป็นไปเพื่อการศึกษาครอบคลุมความหลากหลายของเพศภาวะและบริบทชีวิต เพื่อให้สามารถสังเคราะห์สาระสำคัญของประสบการณ์ร่วมได้อย่างลึกซึ้งและสอดคล้องกับแนวทางการวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยา

นิยามศัพท์เฉพาะ

ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (Friends with Benefits Relationship) หมายถึง ความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคลสองคนหรือมากกว่านั้นที่มีความใกล้ชิดทางกายหรือทางเพศ แต่ไม่มีข้อผูกมัดทางอารมณ์ ไม่มีสถานะความรักแบบคู่รัก และไม่มี ความคาดหวังต่ออนาคตร่วมกัน ความสัมพันธ์ลักษณะนี้มักอยู่บนพื้นฐานของความสมัครใจ การยินยอม และการตั้งขอบเขตร่วมกัน โดยผู้ที่อยู่ในความสัมพันธ์ยังคงสถานะ “เพื่อน” และสามารถยุติความสัมพันธ์ได้โดยไม่จำเป็นต้องผ่านขั้นตอนแบบคู่รัก

ทัศนคติต่อความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (Attitude toward Friends with Benefits Relationship) หมายถึง มุมมอง ความรู้สึก และความเชื่อของบุคคลที่มีต่อความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด โดยพิจารณาจากองค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านความคิดและความเชื่อ (Cognitive) เช่น การมองว่า FWB เป็นทางเลือกที่ตอบสนองไลฟ์สไตล์, 2) ด้านอารมณ์ (Affective) เช่น ความรู้สึกปลอดภัยหรือเปราะบาง และ 3) ด้านพฤติกรรม (Behavioral) เช่น การวางขอบเขต การเลือกเปิดเผย หรือยุติความสัมพันธ์ ความเข้าใจนี้สะท้อนผ่านประสบการณ์ตรงของบุคคลและบริบททางสังคมที่หล่อหลอมการรับรู้ของตน

การให้ความหมายของความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด หมายถึง การตีความหรือการนิยาม ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ชีวิต มุมมอง และอารมณ์ของแต่ละบุคคล ซึ่งอาจมองว่าเป็นพื้นที่ปลอดภัยทางอารมณ์ ช่องทางทดลองความสัมพันธ์ หรือวิถีจัดการตนเอง ในช่วงชีวิตที่ยังไม่พร้อมมีพันธะถาวร

เงื่อนไขของความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด หมายถึง ข้อตกลงหรือปัจจัยที่ทำให้ ความสัมพันธ์ลักษณะนี้สามารถดำรงอยู่ได้ เช่น การไม่หึงหวง การไม่เปิดเผยต่อบุคคลภายนอก การเคารพเสรีภาพส่วนบุคคล หรือการรักษาระยะห่างทางอารมณ์ เงื่อนไขเหล่านี้อาจแตกต่างกันไปตามบริบทของแต่ละบุคคล เพศ หรือสถานภาพ

สาเหตุของการมีความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด หมายถึง แรงจูงใจหรือปัจจัยผลักดันที่ นำไปสู่การตัดสินใจเข้าสู่ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด เช่น ความสะดวกทางเวลา ความต้องการ อิสระ ความไม่พร้อมมีคู่รัก หรือประสบการณ์เชิงลบในความสัมพันธ์ที่ผ่านมา

ผลของความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด หมายถึง ผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อบุคคลจากการมี ความสัมพันธ์ในลักษณะนี้ ซึ่งอาจเป็นทั้งด้านบวก เช่น ความพึงพอใจ ความรู้สึกเป็นอิสระ และ ด้านลบ เช่น ความรู้สึกผิด ความเปราะบางทางอารมณ์ หรือความสัมพันธ์ที่เปลี่ยนไปหลังยุติ

การศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological Study) หมายถึง การศึกษา เพื่อเข้าใจความหมายของประสบการณ์ชีวิตของบุคคลตามที่บุคคลนั้นรับรู้และถ่ายทอด โดยใช้ แนวคิดปรากฏการณ์วิทยาแบบอูตรวิสัย (Transcendental Phenomenology) ของ Husserl เป็น กรอบในการวิเคราะห์ ซึ่งมุ่งค้นหาแก่นสาระของประสบการณ์ผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึก การทบทวน ตนเอง และการวิเคราะห์ข้อมูลอย่างรอบด้าน (อัญญา ปลดเปลื้อง, 2556)

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การทบทวนแนวคิดและทฤษฎีและเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการวิจัยครั้งนี้เป็นการทบทวนแนวคิดและทฤษฎีในภาพกว้าง เพื่อนำมาเป็นแนวในการเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. ธรรมชาติของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นกับพฤติกรรมทางเพศ
2. ทักษะชีวิตที่มีต่อความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น
3. การสร้างความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด
4. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น
5. การศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology Study) เกี่ยวกับความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (Friends with Benefits)
6. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การสร้างความสัมพันธ์ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

ความหมายของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น (Early Adulthood)

วัยผู้ใหญ่ตอนต้น (Early Adulthood) หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 21 – 40 ปี (สุชา จันทรเฒ, 2541) มีการพัฒนาทางด้านร่างกายเต็มที่ทั้งเพศชายและเพศหญิง โดยบุคคลในช่วงวัยนี้จะมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น มีความมั่นคงทางจิตใจมากกว่าวัยรุ่น และเริ่มมีพัฒนาการทางอารมณ์ในหลายรูปแบบ ทั้งยังสามารถสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างลึกซึ้งและยั่งยืนได้ดียิ่งขึ้น ตามทฤษฎีพัฒนาบุคลิกภาพของอีริค อีริคสัน วัยผู้ใหญ่ตอนต้นอยู่ในขั้นที่ 6 คือ “ความใกล้ชิดและความเป็นหนึ่งเดียว vs. ความโดดเดี่ยว” (Intimacy and Solidarity vs. Isolation) ซึ่งเป็นช่วงเวลาสำคัญที่บุคคลแสวงหาความสัมพันธ์เชิงลึกกับผู้อื่น หากพัฒนาได้อย่างเหมาะสม จะนำไปสู่ความรัก ความเอื้ออาทร และการแบ่งปันในชีวิตคู่หรือความสัมพันธ์กับผู้อื่น แต่หากล้มเหลว อาจนำไปสู่ความรู้สึกโดดเดี่ยวและแยกตัวจากสังคม ด้านพัฒนาการทางสติปัญญา วัยผู้ใหญ่ตอนต้นถือเป็นช่วงที่บุคคลมีระดับความสามารถทางความคิดและสติปัญญาสูงสุด โดยสามารถคิดอย่างมีระบบ มีความยืดหยุ่นทางความคิด สามารถจดจำประสบการณ์และเรียนรู้เพื่อนำไปปรับใช้กับบทบาทใหม่ ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งยังมีความสามารถในการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล ควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น คำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่น และยอมรับผู้อื่นได้มากขึ้น นอกจากนี้ ยังพบว่าบุคคลในวัยนี้มีพัฒนาการทางอารมณ์และสังคมในระดับที่ดี สามารถ

แสดงออกถึงความรักในหลายรูปแบบ และมีความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างมั่นคง (เกษร เกษมสุข และ อุษณีย์ บุญบรรจบ, 2561)

พัฒนาการด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่นตอนต้น

พัฒนาการด้านร่างกาย (Physical Development) พัฒนาการทางร่างกายในวัยรุ่นตอนต้น สามารถทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์เต็มที่ และมีประสิทธิภาพสูงสุด ในช่วงอายุ 20-30 ปี ได้แก่ (ทิพย์ภา เชษฐเชาวลิต, 2546)

ตามแนวคิดทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาของเพียเจต์ (Piaget) ระบุว่า วัยรุ่นตอนต้นจะอยู่ในช่วงของพัฒนาการที่เรียกว่า Formal Operations ซึ่งเป็นระดับสูงสุดของการพัฒนาทางด้านสติปัญญา ในระยะนี้บุคคลสามารถคิดวิเคราะห์อย่างเป็นระบบ เชื่อมโยงเหตุผลได้อย่างมีโครงสร้าง และมีความสามารถในการคิดเชิงนามธรรม (Abstract Thinking) มากขึ้น นอกจากนี้ยังมีลักษณะการคิดที่เปิดรับมุมมองที่หลากหลาย ยืดหยุ่นต่อสถานการณ์ และสามารถนำประสบการณ์ในอดีตมาใช้ในการปรับตัวในบริบทต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553)

ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น บุคคลจะมีพัฒนาการทางอารมณ์ที่แสดงถึงวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่สูงขึ้น โดยสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดี มีความมั่นคงภายใน ยอมรับตนเองได้ทั้งในด้านจุดแข็งและข้อบกพร่อง รวมถึงเข้าใจและยอมรับอารมณ์ของตนเองอย่างมีสติ บุคคลในวัยนี้มักรู้สึกปลอดภัยและมั่นคงในความสัมพันธ์กับผู้อื่น มีความอดทนต่อแรงกดดัน มีความกล้าแสดงออกโดยปราศจากความกลัว และรู้จักตนเองอย่างลึกซึ้ง สามารถรับรู้และประเมินสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ตามความเป็นจริงอย่างเหมาะสม แม้จะมีกลไกในการป้องกันความวิตกกังวลหรือความไม่พึงพอใจ แต่บุคคลในวัยนี้มักใช้กลวิธีเหล่านั้นอย่างสมดุล ไม่มากเกินไปจนเกิดความจำเป็น พวกเขา มักมีทัศนคติที่ชัดเจนเกี่ยวกับเป้าหมายชีวิต อุดมคติ ค่านิยม และความต้องการ ซึ่งช่วยส่งเสริมให้สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและบริบทต่าง ๆ ได้ดี พร้อมทั้งคำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่น และเปิดใจยอมรับผู้คนรอบข้างได้มากขึ้น ในด้านความรัก พัฒนาการของอารมณ์ในช่วงวัยนี้สามารถแสดงออกได้ในหลายรูปแบบ เช่น ความหลงใหล (Infatuation) หรือความรักแบบโรแมนติก (Romantic Love) ซึ่งแตกต่างจากช่วงวัยรุ่นตรงที่ความรู้สึกในวัยรุ่นตอนต้นมักมุ่งสู่ความสัมพันธ์ที่มั่นคงและการใช้ชีวิตคู่ร่วมกันในระยะยาว (Sternberg, 1986)

จากแนวคิดของอิริค อีริคสันเกี่ยวกับพัฒนาการทางจิตสังคม วัยรุ่นตอนต้นอยู่ในระยะที่หกของพัฒนาการ คือ Intimacy and Solidarity vs. Isolation ซึ่งถือเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญของการสร้างความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นกับผู้อื่น หากบุคคลสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่มั่นคงไว้ได้ จะมีความโน้มเป็นวัยรุ่นที่รู้จักเคารพซึ่งกันและกันและสามารถดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

ในทางตรงกันข้าม หากไม่สามารถพัฒนาความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งกับผู้อื่นได้ อาจนำไปสู่ความรู้สึกโดดเดี่ยว (Isolation) หรือมีแนวโน้มหมกมุ่นอยู่กับตนเอง (Narcissism) มากเกินไป ซึ่งส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตทางสังคมในระยะยาว สำหรับบุคคลในวัยนี้ วงสังคมที่สำคัญประกอบด้วยเพื่อนสนิท คู่ชีวิต และผู้คนที่อยู่ในสภาพแวดล้อมเดียวกัน เช่น เพื่อนร่วมงาน การมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในหลากหลายรูปแบบ เช่น การมีคู่ครองที่มั่นคง หรือการมีมิตรภาพที่เปี่ยมด้วยความไว้วางใจ ล้วนเป็นปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านจิตสังคมของบุคคลในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ (อุบลรัตน์ เฟื่องสถิตย์, 2557)

สรุปได้ว่า วัยผู้ใหญ่ตอนต้น (Early Adulthood) หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 21 – 40 ปี เป็นวัยที่มีพัฒนาการต่าง ๆ ทางด้านร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่และสมบูรณ์ที่สุด มีความสามารถในการคิด วิเคราะห์ แยกแยะ และการตัดสินใจอะไรต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง มีการยืดหยุ่นทางความคิดมากขึ้น สามารถจัดการความรู้สึกและอารมณ์ได้ดีกว่าวัยรุ่น มีความสามารถในการปรับตัวกับบทบาทใหม่ และสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมได้เป็นอย่างดี มีทักษะการเข้าสังคมที่ดีขึ้น มีการรู้จักสร้างความสัมพันธ์ในรูปแบบต่าง ๆ เป็นวัยที่รู้จักที่จะเรียนรู้ทักษะในการสร้างความสัมพันธ์ ไปตลอดจนถึงการรักษาความสัมพันธ์ จะเห็นได้ว่าบุคคลที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นนั้นมีวุฒิภาวะมากพอที่จะเลือกความสัมพันธ์ที่เหมาะสมกับตนเอง หนึ่งในความสัมพันธ์ที่เป็นที่นิยมในหมู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้นก็คือ ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดถือเป็นพฤติกรรมทางเพศอย่างหนึ่งซึ่งเป็นความสัมพันธ์ที่เพื่อนกับเพื่อนคบหากันเพื่อผลประโยชน์ทางเพศ แต่ไม่มีข้อผูกมัดหรือพันธะใดใด

พฤติกรรมทางเพศ

การให้ความหมายความหมายของพฤติกรรมทางเพศ

Kirkendall (1965 อ้างถึงใน พัชราภา ตันติชูเวช, 2553) อธิบายว่า พฤติกรรมทางเพศ (Sexual Behavior) เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติที่เกิดจากสัญชาตญาณทางเพศของมนุษย์ ซึ่งติดตัวมาตั้งแต่กำเนิด เนื่องจากมนุษย์ทุกคนล้วนมีเพศเป็นพื้นฐานของชีวิต สุขภาพ ความสุข ความสำเร็จในชีวิต และความสัมพันธ์ภายในครอบครัวจึงขึ้นอยู่กับความสามารถในการปรับตัวในด้านเพศสัมพันธ์ การแสดงบทบาททางเพศอย่างเหมาะสม และการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับบทบาททางเพศที่ตนเป็นอย่างกลมกลืน โดยบทบาททางเพศถือเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในมิติต่าง ๆ ดังจะกล่าวต่อไป

1. เรื่องเพศเป็นแรงผลักดันที่มีความสำคัญอย่างหนึ่งที่ซึ่งทำให้มนุษย์มีความปรารถนาที่จะประสบความสำเร็จ สามารถเป็นแรงผลักดันในการกระตุ้นความสามารถ การกระทำหรือการแสดงพฤติกรรมในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุผลตามที่ตนปรารถนา

2. เรื่องเพศเป็นแรงกระตุ้นที่ทำให้เพศชายและเพศหญิงสนใจซึ่งกันและกัน เพื่อช่วยให้ประกอบกิจการต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงอย่างราบรื่น

3. เรื่องเพศเป็นสิ่งที่สามารถกำหนดลักษณะการดำเนินชีวิต บทบาท ภารกิจ ทำทาง ของมนุษย์อย่างเห็นได้ชัด นอกเหนือจากความสามารถในการแบ่งเพศมนุษย์ออกเป็นเพศชาย และหญิงให้ต่างกันแล้ว ไม่ได้หมายความว่าเพศใดจะยิ่งหย่อนไปกว่ากัน

4. เรื่องเพศเป็นเรื่องธรรมชาติของร่างกายมนุษย์ที่แฝงอยู่ในร่างกายและจิตใจของมนุษย์ ซึ่งจะแสดงบทบาทที่สำคัญอย่างชัดเจนสามารถเห็นได้ใน ชีวิตรักและการสร้างความสัมพันธ์

5. เรื่องเพศสามารถทำให้ชีวิตมีความต่อเนื่องกันจากรุ่นสู่รุ่นโดยกระบวนการสืบพันธุ์ ซึ่งความต่อเนื่องนี้จะช่วยในลักษณะการสืบทอดหลายสิ่งหลายอย่างของพ่อแม่ถ่ายทอดไปสู่ลูก

Abrason (1983 อ้างถึงใน พัชราภา ตันติชูเวช, 2553) ได้กล่าวถึงการแสดงพฤติกรรมทางเพศว่ามีความเกี่ยวเนื่องกับการรับรู้เกี่ยวกับโครงสร้างทางสังคม ซึ่งเกิดจากการเรียนรู้จากการถ่ายทอดประสบการณ์จากบรรพบุรุษ โดยทฤษฎีทางเพศดังกล่าวแบ่งเป็น 4 ขั้นตอนดังนี้

1. มาตรฐานของบิดามารดา (Parental Standard) คือ บิดา มารดา มีบทบาทการสร้างและปลูกฝังการดำเนินชีวิตที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมทางเพศสู่ลูกเพื่อยึดถือเป็นหลักในการดำเนินชีวิต เช่น ปลูกฝังว่า เรียนจบแล้วจึงมีแฟน ผู้ชายต้องเป็นสุภาพบุรุษ อย่าชิงสุกก่อนห่าม

2. บรรทัดฐานทางสังคม (Social Norms) คือ ข้อกำหนดหรือความคาดหวังที่สังคมมีต่อพฤติกรรมของสมาชิก ซึ่งไม่ได้เกิดจากการเลี้ยงดูของบิดามารดาเพียงอย่างเดียว แต่ยังได้รับอิทธิพลจากกลุ่มเพื่อนหรือสังคมที่บุคคลเกี่ยวข้อง ตัวอย่างเช่น การเรียนรู้เรื่องการระมัดระวังในการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นเพื่อหลีกเลี่ยงการถูกหลอกลวงในเรื่องความรัก หรือการเรียนรู้ข่าวสารจากสื่อมวลชน เช่น ข่าวเกี่ยวกับเด็กหญิงที่ถูกล่อลวงเข้าสู่วงจรการค้าบริการทางเพศ นอกจากนี้ยังมีการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากการซึมซับค่านิยมทางวัฒนธรรม เช่น การแสดงความรักต่อกันในที่สาธารณะ ซึ่งอาจถูกมองว่าไม่เหมาะสมในบริบทของวัฒนธรรมไทย แม้เป็นเรื่องปกติในวัฒนธรรมตะวันตก

3. วุฒิภาวะ (Maturation) คือกระบวนการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาในด้านต่าง ๆ ของมนุษย์ ทั้งร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งนำไปสู่ความพร้อมในการปรับตัวและดำรงชีวิตได้อย่างสมบูรณ์ ตัวอย่างเช่น ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น เพศหญิงมักพัฒนาวุฒิภาวะเร็วกว่าชายในวัยเดียวกัน หากบิดามารดาขาดความเข้าใจเกี่ยวกับความแตกต่างนี้ อาจเกิดการเปรียบเทียบที่

ส่งผลให้เด็กชายรู้สึกด้อยคุณค่าและเกิดความน้อยใจได้ เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนกลาง ความต้องการทางเพศจะเพิ่มสูงขึ้น แต่เนื่องจากวัยรุ่นในช่วงนี้มีการพัฒนาทางสติปัญญาอย่างรวดเร็ว จึงเริ่มเรียนรู้ที่จะควบคุมตนเอง และปรับบุคลิกภาพให้เหมาะสมกับความคาดหวังของสังคม

4. ประสบการณ์ทางเพศในอดีต (Previous Sexual) คือ ประสบการณ์ที่สะสมตลอดมาในอดีตและมาตีแผ่ในแง่ของบริบทสังคม เช่นในสังคมไทยผู้หญิงถูกสอนให้รักษานวลสงานตัว เรื่องเพศเป็นเรื่องต้องห้ามก่อนสมรส และการตั้งครมุก่อนการสมรสนั้นเป็นเรื่องที่ทำให้ครอบครัวอับอายและเสื่อมเสีย ซึ่งการที่บุคคลไม่ปฏิบัติตามคำสั่งสอนก็จะได้การยอมรับในสังคม

รูปแบบพฤติกรรมทางเพศในสังคมไทย

Reiss (1960 อ้างถึงใน พัทธภา ตันติชูเวช, 2553) ได้กล่าวว่าจากการศึกษา รูปแบบพฤติกรรมทางเพศในสังคมไทย ผลวิจัยพบว่าการแบ่งพฤติกรรมทางเพศในสังคมไทยได้หลายรูปแบบ รูปแบบพฤติกรรมทางเพศพื้นฐานมี 2 ลักษณะคือ

1. มีศูนย์กลางที่ร่างกาย (Body – Centered) คือพฤติกรรมทางเพศที่เน้นในแง่ความต้องการกระทำทางด้านร่างกายเป็นหลัก ไม่ได้คำนึงถึงบุคคลที่ตนเองมีเพศสัมพันธ์ด้วย เป็นพฤติกรรมที่ไม่มีอารมณ์ความผูกพัน และความรักเข้ามาเกี่ยวข้อง (Unaffectionate Sexual Behavior) ซึ่งพฤติกรรมนี้จะสอดคล้องกับความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด

2. มีศูนย์กลางที่ตัวบุคคล (Person – Centered) คือ พฤติกรรมทางเพศที่มีศูนย์กลางอยู่ที่ตัวบุคคลเป็นหลัก หมายถึงการแสดงออกทางเพศที่เน้นการสร้างความรักและความผูกพันกับอีกฝ่าย โดยบุคคลที่มีเพศสัมพันธ์กันนั้นจะมีความสัมพันธ์กันในหลายมิติ ทั้งทางด้านจิตใจ อารมณ์ และความใกล้ชิดส่วนตัว พฤติกรรมทางเพศในลักษณะนี้จึงไม่ใช่เพียงการตอบสนองทางกายภาพเท่านั้น แต่ยังแฝงด้วยความรัก ความห่วงใย และความรู้สึกผูกพัน ซึ่งเรียกว่า Affectionate Sexual Behavior

สุกมล วิชาวิพลกุล (2548 อ้างถึงใน ณัฐนันท์ คงคาหลวง, 2548) ได้กล่าวถึง พฤติกรรมทางเพศเพิ่มเติมนอกเหนือจากที่กล่าวมาข้างต้นว่า พฤติกรรมทางเพศ หรือกิจกรรมทางเพศ (Sexual Activity) คือ กิจกรรมที่นำไปสู่การสำเร็จความใคร่ สามารถแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง (Masturbation) และเพศสัมพันธ์ (Sexual Relationship)

1. การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง (Masturbation) กิจกรรมทางเพศนี้เหมาะสำหรับวัยรุ่นและคนโสด หรือกรณีผู้ที่สมรสแล้วแต่ต่างฝ่ายต่างไม่ได้อยู่ด้วยกัน หรืออยู่ด้วยกันแต่ไม่พร้อมในเรื่องต่าง ๆ เช่น ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเหนื่อยจากการทำงานจึงไม่พร้อมมีเพศสัมพันธ์ วิธีนี้จะทำให้ฝ่ายที่มีความต้องการทางเพศได้ระบายความต้องการทางเพศของตน

2. เพศสัมพันธ์ (Sexual Relationship) กิจกรรมทางเพศนี้คือ ร่วมเพศกับคู่นอนของตน สามารถแบ่งได้เป็น 2 แบบ คือ

2.1 เพศสัมพันธ์ภายนอก (Sexual Outercourse) หมายถึง การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่มีการสอดใส่อวัยวะเพศชายเข้าไปในช่องคลอด ช่องปาก หรือทวารหนัก ไม่ก่อให้เกิดการตั้งครรภ์

2.2 ร่วมเพศ (Sexual Intercourse) หมายถึงการมีเพศสัมพันธ์ที่มีการสอดใส่อวัยวะเพศชายเข้าไปในช่องคลอด ช่องปาก หรือทวารหนัก มีการสำเร็จความใคร่ มีการสัมผัสสารคัดหลั่ง อาจเกิดการเสียดสี หรือถลอกบริเวณอวัยวะเพศในกรณีที่น้ำหล่อลื่นไม่เพียงพอ หรือเกิดจากการร่วมเพศแบบรุนแรง อาการเหล่านี้จะทำให้มีแนวโน้มในการติดเชื้อ HIV โดยติดจากสารคัดหลั่งของคู่นอนของตน เพราะฉะนั้นหากมีการร่วมเพศจึงควรตระหนักถึงความปลอดภัยของคู่นอน และศึกษาการป้องกันโรคติดต่อทางเพศ เช่น การสวมถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ ในกรณีที่คู่นอนของตนไม่ใช่คู่ที่สมรสกันแล้ว หรือในกรณีที่ไม่นับว่าคู่นอนของตนนั้นมีเพศสัมพันธ์กับตนคนเดียวหรือไม่ โดยการร่วมเพศ (Sexual Intercourse) สามารถกระทำได้ 3 ช่องทาง คือ

1) การมีเพศสัมพันธ์ทางช่องปาก (Oral Sex) คือ การใช้ปากกระตุ้นอวัยวะเพศของอีกฝ่าย ไม่ทำให้เกิดการตั้งครรภ์

2) การร่วมเพศทางช่องคลอด (Vagina Sex) เป็นการร่วมเพศทั่วไปที่เกิดขึ้นกับผู้หญิงและผู้ชาย สามารถทำให้เกิดการตั้งครรภ์ได้

3) การร่วมเพศทางช่องทวารหนัก (Anal Sex) การร่วมเพศลักษณะนี้ไม่ทำให้เกิดการตั้งครรภ์ แต่มีความเสี่ยงที่จะทำให้ติดเชื้อ HIV สูงที่สุด

สรุปได้ว่า พฤติกรรมทางเพศ (Sexual Behavior) เป็นลักษณะตามธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งสามารถแสดงออกได้ทั้งโดยรู้ตัวและไม่รู้ตัว เมื่อร่างกายเข้าสู่ภาวะ โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่กระตุ้นแรงขับทางเพศ เช่น การอยู่ใกล้เพศตรงข้าม หรือการเผชิญกับบรรยากาศที่ชวนให้รู้สึกปลอดภัยหรือเร้าอารมณ์ วัยผู้ใหญ่ตอนต้นซึ่งเป็นช่วงวัยที่มีพลังทางเพศสูง ประกอบกับภาระหน้าที่ที่เพิ่มขึ้น ทำให้มีแนวโน้มที่จะมองหาความสัมพันธ์ที่ไม่ซับซ้อนและควบคุมได้ หนึ่งในความสัมพันธ์ที่ปรากฏชัดเจนในยุคปัจจุบันคือ ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (Friends with Benefits) ซึ่งถือเป็นพฤติกรรมทางเพศในลักษณะหนึ่งที่ไม่เป็นทางการ ไม่ผูกพัน และเน้นการตอบสนองความต้องการเฉพาะด้านโดยไม่ต้องรับผิดชอบเชิงสถานะ งานวิจัยของพัชรภา ตันติชูเวช (2553) พบว่า กลุ่มวัยผู้ใหญ่ตอนต้นมีแนวโน้มเลือกความสัมพันธ์ลักษณะนี้เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มคนทำงานในเขตเมืองที่ต้องการอิสระทางชีวิตและ

การหลีกเลี่ยงความสัมพันธ์ที่ก่อให้เกิดพันธะ นอกจากนี้ Jonason, Li, & Cason (2009) ยังเสนอว่า FWB เป็นความสัมพันธ์ที่สะท้อนการเปลี่ยนแปลงของค่านิยมความรักในกลุ่มคนรุ่นใหม่ ที่ให้ความสำคัญกับ “พื้นที่ส่วนตัว” มากกว่าการแสวงหาความมั่นคงในความสัมพันธ์แบบคู่รัก อย่างไรก็ตาม แม้ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดจะให้เสรีภาพและความสบายใจในระยะสั้น แต่ก็แฝงด้วยความเสี่ยงทางอารมณ์และการติตรจากวัฒนธรรมไทยซึ่งยังมีการอบความเชื่อว่าการมีเพศสัมพันธ์ควรเกิดขึ้นหลังการแต่งงาน ความสัมพันธ์เช่นนี้จึงจำเป็นต้องมีการยินยอมร่วมกันจากทั้งสองฝ่าย และมีทัศนคติที่สอดคล้องกันต่อความสัมพันธ์ เพื่อป้องกันความเข้าใจผิดหรือผลกระทบทางจิตใจในระยะยาว

ทัศนคติที่มีต่อความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

Rogers (1987) อธิบายว่า ทัศนคติ เป็นตัวชี้วัดที่สะท้อนให้เห็นว่าบุคคลมีความคิดและความรู้สึกอย่างไรต่อบุคคลอื่น วัตถุ สิ่งแวดล้อม หรือสถานการณ์ต่าง ๆ โดยทัศนคตินั้นมีรากฐานมาจากระบบความเชื่อ ซึ่งอาจมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมที่จะแสดงออกในอนาคต ดังนั้น ทัศนคติจึงไม่ใช่พฤติกรรมโดยตรง แต่เป็นความโน้มเอียงหรือความพร้อมภายในที่จะตอบสนองต่อสิ่งเร้าในทิศทางใดทิศทางหนึ่ง และยังสะท้อนมิติของการประเมิน เช่น ความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ซึ่งถือเป็นกระบวนการสื่อสารภายในบุคคล (Intrapersonal Communication) ที่เกิดจากการรับรู้ข้อมูล และอาจนำไปสู่พฤติกรรมที่ปรากฏในภายหลัง

Kendler (1963) ให้นิยามว่า ทัศนคติ คือ สภาวะของความพร้อมทางจิตใจที่เอื้อต่อการแสดงพฤติกรรมในลักษณะที่สนับสนุนหรือคัดค้านบุคคล สถาบัน สถานการณ์ หรือแนวคิดต่าง ๆ

Hovland & Rosenberg (1960) อธิบายว่า ทัศนคติสามารถถือเป็นแรงจูงใจภายในที่มีผลต่อแนวโน้มของบุคคลในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าเฉพาะเจาะจง

Murphy et al. (1973) ให้ความหมายทัศนคติว่าเป็นการแสดงออกถึงความชอบหรือไม่ชอบ ความพึงใจหรือไม่พึงใจที่บุคคลมีต่อสิ่งต่าง ๆ

Kantor et al. (1972) กล่าวว่าทัศนคติคือความรู้สึกและความคิดเห็นของบุคคลที่มีต่อสิ่งของ บุคคล สถานการณ์ สถาบัน หรือข้อเสนอใด ๆ โดยที่ความรู้สึกนั้นจะกำหนดแนวโน้มว่าบุคคลจะยอมรับหรือปฏิเสธ และกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมตอบสนองในทิศทางเดียวกันอย่างสม่ำเสมอ

Good (1959) ทัศนคติหมายถึงความพร้อมของบุคคลที่จะตอบสนองด้วยพฤติกรรมในลักษณะสนับสนุนหรือคัดค้านต่อสถานการณ์ บุคคล หรือสิ่งของใดสิ่งหนึ่ง

จากแนวคิดของนักวิชาการข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า ทัศนคติ คือ สภาวะของความพร้อมทางจิตใจที่มีรากฐานจากความคิด ความเชื่อ ความรู้สึก การเรียนรู้ และประสบการณ์ของบุคคล

ซึ่งสภาวะดังกล่าวจะเป็นตัวผลักดันให้บุคคลตอบสนองต่อสิ่งเร้าหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการประเมินในเชิงบวกหรือเชิงลบ โดยความโน้มเอียงนี้มีบทบาทสำคัญต่อการกำหนดพฤติกรรมในอนาคต ทั้งในด้านการยอมรับหรือปฏิเสธ และการเรียนรู้ที่จะปรับตัวให้สอดคล้องกับสิ่งที่บุคคลรู้สึกพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจ

องค์ประกอบของทัศนคติ

Gibson และ Maurer (2000) อธิบายว่า ทัศนคติ เป็นองค์ประกอบหนึ่งที่ฝังแน่นอยู่ในบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล โดยเฉพาะในส่วนของความรู้สึกและความเชื่อที่บุคคลยึดถือ ซึ่งองค์ประกอบต่าง ๆ ภายในทัศนคติมีความเชื่อมโยงกันอย่างใกล้ชิด กล่าวคือ หากมีการเปลี่ยนแปลงในองค์ประกอบหนึ่ง ก็อาจนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในองค์ประกอบอื่นด้วยเช่นกัน โดยทัศนคติสามารถจำแนกออกเป็น 3 องค์ประกอบหลัก ได้แก่

1. องค์ประกอบด้านอารมณ์หรือความรู้สึก (Affective) เป็นส่วนที่สะท้อนถึงความรู้สึกที่บุคคลมีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งมักได้รับอิทธิพลมาจากการเรียนรู้หรือการถ่ายทอดทางสังคม เช่น จากพ่อแม่ ครู หรือกลุ่มเพื่อน ความรู้สึกเหล่านี้มีบทบาทสำคัญในการกำหนดแนวโน้มของการตอบสนองทางพฤติกรรม

2. องค์ประกอบด้านความรู้และความเข้าใจ (Cognitive) เป็นองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความคิด ความเชื่อ และการใช้เหตุผลของบุคคล ซึ่งแสดงออกผ่านกระบวนการประเมินหรือการตัดสินใจ โดยอาศัยข้อมูล ประสบการณ์ และการรับรู้ ความเชื่อที่ถูกประเมินไว้แล้ว เช่น การมีทัศนคติเชิงบวกหรือลบต่อบุคคลหรือสิ่งของใด ๆ จะส่งผลต่อพฤติกรรมต่อสิ่งนั้นโดยตรง

3. องค์ประกอบด้านพฤติกรรม (Behavioral) เป็นการสะท้อนแนวโน้มหรือความตั้งใจ (Intention) ที่บุคคลจะกระทำต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น การแสดงความเป็นมิตร ความก้าวร้าว หรือการให้ความอบอุ่น โดยความตั้งใจนี้สามารถสังเกตและประเมินได้จากพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออก ซึ่งสะท้อนความรู้สึกและความคิดภายใน

การวิเคราะห์ทัศนคติต่อความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดผ่านกรอบ ABC Model ในมิติเพศสภาพและบริบทสังคมไทย

ทัศนคติที่บุคคลมีต่อความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (Friends with Benefits: FWB) เป็นผลลัพธ์ของการรับรู้ ความรู้สึก และการประเมินคุณค่าทางจิตใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์ที่อยู่ภายนอกกรอบของคู่รักแบบดั้งเดิม ซึ่งโดยทั่วไปแล้วมักเกี่ยวข้องกับการมีเพศสัมพันธ์ระหว่างบุคคลสองคนที่ยังรักกันมาก่อนโดยไม่มีข้อผูกพันทางอารมณ์หรือสถานะความสัมพันธ์อย่างเป็นทางการ การก่อตัวของทัศนคติในลักษณะนี้สะท้อนถึงความเปลี่ยนแปลงของค่านิยมในสังคมร่วม

สมัย โดยเฉพาะในกลุ่มวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่กำลังอยู่ในช่วงของการแสวงหาอัตลักษณ์ เสรีภาพ และความสมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัวและความสัมพันธ์

การวิจัยของ Garcia & Reiber (2008) พบว่า กลุ่มคนวัยหนุ่มสาวมีแนวโน้มที่จะเปิดรับความสัมพันธ์แบบ FWB มากขึ้น โดยเฉพาะในหมู่บุคคลที่มีทัศนคติแบบยืดหยุ่นทางเพศ และไม่ผูกติดกับค่านิยมแบบรักโรแมนติคดั้งเดิม เช่น ความรักต้องนำไปสู่การแต่งงานเสมอ นอกจากนี้ ยังมีแนวโน้มว่าบุคคลที่เคยมีประสบการณ์กับความสัมพันธ์ล้มเหลวมาก่อน หรือผู้ที่ให้ความสำคัญกับ Autonomy หรือการควบคุมชีวิตตนเอง จะมีทัศนคติในเชิงบวกต่อ FWB มากกว่ากลุ่มอื่น

ขณะเดียวกันงานวิจัยของ Jonason et al. (2009) พบว่า บุคคลที่มีลักษณะทางบุคลิกภาพแบบ “รักสนุก ไม่ผูกพัน” หรือ Sociosexual Orientation แบบเปิด (Unrestricted) จะมีแนวโน้มมอง FWB ว่าเป็น “ทางเลือกที่คุ้มค่า” ทั้งในแง่ความพึงพอใจทางกายและการลดความเสี่ยงทางอารมณ์ อีกทั้งยังพบว่า ผู้ชายมักมีทัศนคติบวกต่อ FWB มากกว่าผู้หญิง เนื่องจากกรอบสังคมเปิดพื้นที่ให้ผู้ชายสามารถแสดงออกเรื่องเพศโดยไม่ถูกตีตรา ขณะที่ผู้หญิงต้องเผชิญกับมาตรฐานทางศีลธรรมที่เคร่งครัดกว่า อย่างไรก็ตาม กลุ่ม LGBTQ+ กลับเป็นกลุ่มที่มีทัศนคติที่ซับซ้อนและหลากหลายที่สุด โดยมอง FWB เป็นพื้นที่ปลอดภัยทางอารมณ์และพื้นที่ในการทดลองความสัมพันธ์ที่ไม่ต้องถูกจำกัดด้วยบรรทัดฐานรักต่างเพศ

จากกรณีเหล่านี้สามารถวิเคราะห์ได้ว่า ทัศนคติต่อความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดของแต่ละบุคคล ถูกหล่อหลอมขึ้นจากประสบการณ์ส่วนตัว การเรียนรู้ทางสังคม การรับรู้ทางเพศ รวมถึงโครงสร้างทางอำนาจที่รายล้อมชีวิต เช่น เพศสภาพ วัฒนธรรม ครอบครัว และสื่อมวลชน ซึ่งเมื่อพิจารณาภายใต้โมเดลองค์ประกอบทัศนคติ (ABC Model) จะพบว่า

1. ด้านปัญญา (Cognitive): บุคคลตระหนักถึงข้อดีข้อเสียของ FWB และสามารถให้เหตุผลหรือประเมินผลได้ว่าความสัมพันธ์นี้เหมาะกับชีวิตตนเองหรือไม่
2. ด้านอารมณ์ (Affective): บุคคลอาจรู้สึกโล่งใจ สบายใจ หรือในทางตรงข้ามก็อาจรู้สึกไม่มั่นคง ขัดแย้งในใจ
3. ด้านพฤติกรรม (Behavioral): สะท้อนออกผ่านการเลือกเข้าสู่ความสัมพันธ์ FWB หรือการหลีกเลี่ยงอย่างชัดเจน

ดังนั้น การทำความเข้าใจทัศนคติต่อ FWB ของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น จึงต้องวิเคราะห์ทั้งในระดับบุคคลและบริบททางสังคม โดยเฉพาะเพศสภาพและอัตลักษณ์ทางเพศในยุคปัจจุบัน หากตัวแบบทางสังคมของบุคคลมีความรู้สึกไปในทิศทางใดทิศทางหนึ่งต่อความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด และตัวบุคคลได้รับการถ่ายทอดการเรียนรู้ จนเกิดความรู้ความเข้าใจและสามารถ

ประเมินผลเป็นความเชื่อส่วนบุคคล ซึ่งจะแสดงออกมาในรูปแบบความประทับใจ ความชอบหรือไม่ชอบ ความรู้สึก และความรู้ความเข้าใจเหล่านี้คือรากฐานในการแสดงพฤติกรรม เช่น หากมีทัศนคติเชิงบวกก็จะมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมทางเพศแบบ FWB แต่หากเป็นเชิงลบก็จะมีแนวโน้มหลีกเลี่ยงความสัมพันธ์

ลักษณะของทัศนคติ

งามตา วนิทานนท์ (2538) กล่าวว่า องค์ประกอบทั้ง 3 ประการของทัศนคติมีลักษณะร่วมกัน 2 ประการ คือ 1) การมีทิศทาง 2) ปริมาณ ดังนี้

1. ทิศทาง (Direction) ทัศนคติมี 2 ขั้ว หรือ 2 ทิศทาง หมายถึงการประเมินค่า การรู้สึก และการพร้อมแสดงพฤติกรรมเกี่ยวกับความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดไปในทิศทางบวกหรือลบ หมายถึง การชอบ หรือไม่ชอบ พอใจ หรือไม่พอใจ การมีแนวโน้มที่จะมีความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด หรือหลีกเลี่ยง

2. ปริมาณ (Magnitude) หมายถึง ความเข้มข้นหรือปริมาณความรุนแรงของทัศนคติที่มีต่อความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดไปในทิศทางบวกหรือลบ กล่าวคือคนที่บุคคลจะมีทัศนคติต่อความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดอยู่ในระดับรุนแรง หรือเบาบางนั้น จะขึ้นอยู่กับทำให้ความสำคัญ ความรู้ความเข้าใจประสบการณ์ที่ผ่านมา หรือสถานการณ์ที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดที่ตนกำลังประสบอยู่ หรือความเกี่ยวข้องกับบุคคลที่ตนมีความสัมพันธ์ดังกล่าวด้วย

การเกิดของทัศนคติ

ดารา ทีปะปาล (2542) ได้กล่าวว่า การเกิดทัศนคติ การที่บุคคลจะเกิดทัศนคติได้นั้นสามารถเกิดขึ้นได้หลากหลายแหล่ง ได้แก่ ประสบการณ์โดยตรงของตัวบุคคลจากการได้พบเห็น สัมผัส ค้นเคย และประสบการณ์โดยอ้อมซึ่งเกิดจากการได้ยิน ได้ฟัง ได้อ่าน หรือการได้มีความเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นหรือสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับสิ่งนั้นๆ รวมถึงตัวแบบทางสังคมต่างๆ ที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ การเลียนแบบ และก่อตัวเกิดเป็นทัศนคติ โดยทัศนคติจะเปลี่ยนแปลงไปตามความต้องการที่เปลี่ยนไปตามกาลเวลา เมื่อถึงจุดหนึ่งที่อายุหรือวัยเปลี่ยนก็จะทำให้ทัศนคติเปลี่ยนแปลงไป รวมทั้งทัศนคติยังขึ้นอยู่กับแนวความคิดและบุคลิกภาพของตัวบุคคลด้วย นอกจากนี้การก่อเกิดทัศนคติยังเกิดจากการเข้าร่วมเป็นสมาชิกของกลุ่มต่าง ๆ และปัจจัยที่มีอิทธิพลอื่น ๆ เช่น ครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อน ศิลปินดาราที่ชอบ รวมไปถึง สื่อสังคมออนไลน์ ภาพยนตร์ต่าง ๆ เป็นต้น ทัศนคตินับว่ามีประโยชน์ต่อบุคคลคือทำหน้าที่ปกป้องและเสริมสร้างภาพลักษณ์ของตนเองให้เป็นไปตามแนวทางที่ตนยึดถือ (สงวน สุทธิเลิศอรุณ และ จูติพงษ์ ธรรมนุสรณ์, 2522) กล่าวถึงองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเกิดทัศนคติ 5 องค์ประกอบ ดังนี้

1. กระบวนการเรียนรู้ (Socialization) คือ กระบวนการที่บุคคลได้รับการเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อมรอบตัว ไม่ว่าจะเป็นจากครอบครัว สถานศึกษา สถาบันทางศาสนา ประเพณี วัฒนธรรม หรือกิจกรรมต่าง ๆ ภายในชุมชนและสังคมที่ตนดำรงอยู่ ซึ่งกระบวนการเรียนรู้เหล่านี้มีอิทธิพลต่อการสร้างทัศนคติและพฤติกรรมของบุคคล

2. การเรียนรู้จากแบบอย่าง (Modeling) คือ การเรียนรู้ผ่านการสังเกตพฤติกรรมของบุคคลอื่นที่มีอิทธิพลโดยตรง เช่น พ่อแม่ ครู หรือเพื่อน ซึ่งบุคคลเหล่านี้ถูกมองว่าเป็น “ตัวแบบ” ที่สามารถส่งผลต่อการหล่อหลอมทัศนคติ ความเชื่อ และการแสดงออกของบุคคลผู้เรียนรู้

3. อิทธิพลจากกลุ่ม (Group Influence) กลุ่มที่บุคคลเข้าร่วม ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มเล็กหรือกลุ่มใหญ่ สามารถส่งผลต่อทัศนคติของสมาชิกในกลุ่มได้ โดยเฉพาะเมื่อความคิดเห็นของกลุ่มมีความหนักแน่นหรือเป็นที่ยอมรับ บุคคลอาจปรับเปลี่ยนทัศนคติของตนเองให้สอดคล้องกับกลุ่มเพื่อความกลมกลืนและการได้รับการยอมรับทางสังคม

4. การตีความจากลักษณะภายนอกของบุคคล (Attribution and Stereotype) บุคคลมักใช้ลักษณะที่ปรากฏของผู้อื่นเป็นฐานในการประเมิน ทำให้เกิดความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบต่อสิ่งที่เกี่ยวข้อง ตัวอย่างเช่น หากบุคคลเติบโตมาในสภาพแวดล้อมที่ปลูกฝังว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องไม่เหมาะสม หรือมีทัศนคติที่ปิดกั้นเกี่ยวกับความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด เมื่อพบเจอความคิดเห็นหรือพฤติกรรมที่เปิดกว้างในเรื่องเพศ ก็อาจส่งผลให้เกิดทัศนคติเชิงลบมากขึ้น

5. บุคลิกภาพและการปรับตัว (Personality and Adjustment) ความบกพร่องทางบุคลิกภาพหรือความยากลำบากในการปรับตัวอาจทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกด้อยคุณค่า ส่งผลให้มีทัศนคติในเชิงลบต่อเรื่องราวหรือบุคคลที่เกี่ยวข้อง โดยกระบวนการนี้มักเกิดขึ้นจากการเรียนรู้และประสบการณ์ที่สั่งสมมาจากบริบททางวัฒนธรรมและสังคมที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย

พฤติกรรมของมนุษย์เกิดจากทัศนคติ มีขั้นตอนดังนี้

1. K = Knowledge เป็นการเกิดความรู้ เช่น ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดเป็นอย่างไร มีข้อดีอย่างไร และอาจจะส่งผลเสียอย่างไร เมื่อตัวบุคคลเกิดการเรียนรู้ก็จะส่งผลให้ตัวบุคคลเกิดทัศนคติเกี่ยวกับความสัมพันธ์นี้

2. A = Attitude เป็นการเกิดทัศนคติ เมื่อเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด ขึ้นต่อมาก็จะเกิดความรู้สึกชอบ หรือไม่ชอบ เมื่อทราบรายละเอียดข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดแล้ว มีทัศนคติอย่างไร ซึ่ง ความรู้ และทัศนคติจะส่งผลไปที่การกระทำ (Practice)

3. P = Practice เป็นการกระทำหลังจากเกิดความรู้และทัศนคติ หากบุคคลเกิดมีทัศนคติเชิงบวกต่อความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดก็จะทำให้ตัวบุคคลมีแนวโน้มที่จะกระทำหรือมีพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด แต่หากถ้าบุคคลมีทัศนคติเชิงลบก็จะทำให้บุคคลหลีกเลี่ยงความสัมพันธ์นี้

ประเภทของทัศนคติ

Honglin Li (2560) กล่าวว่า การแสดงออกทางทัศนคติสามารถแบ่งได้เป็น 3 ประเภท คือ

1. ทัศนคติในทางบวก (Positive Attitude) คือ ความรู้สึกต่อสิ่งแวดล้อมในทางที่ดีหรือยอมรับ ความพอใจ เช่น บุคคลมีทัศนคติที่ดีต่อความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด เพราะความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดให้ความอิสระ และไม่มีพันธะใดใด

2. ทัศนคติในทางลบ (Negative Attitude) คือ การแสดงออก หรือความรู้สึกต่อสิ่งแวดล้อมในทางที่ไม่พอใจ ไม่ดี ไม่ยอมรับ ไม่เห็นด้วย เช่น บุคคลมีทัศนคติไม่ดีต่อความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด เพราะเนื่องจากมองว่าการมีเพศสัมพันธ์โดยที่ไม่ได้แต่งงานกันเป็นเรื่องที่ผิดต่อขนบธรรมเนียมของสังคมไทย

3. การไม่แสดงออกทางทัศนคติหรือมีทัศนคติแบบเป็นกลาง (Neutral Attitude) คือ ทัศนคติที่ไม่แสดงออกอย่างชัดเจนในเชิงบวกหรือลบ หมายถึง ภาวะที่บุคคลมีมุมมองแบบกลาง ๆ ต่อประเด็นหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งอาจเกิดจากการขาดความรู้หรือความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องนั้น ๆ รวมถึงอาจไม่ได้มีทัศนคติพื้นฐานหรือประสบการณ์เดิมที่เกี่ยวข้องมาก่อน ตัวอย่างเช่น บุคคลบางคนอาจมีทัศนคติเป็นกลางต่อความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด เนื่องจากไม่เคยมีประสบการณ์หรือไม่เข้าใจข้อดี ข้อเสีย และลักษณะของความสัมพันธ์ดังกล่าวอย่างถ่องแท้ จึงไม่สามารถตัดสินใจได้ในเชิงสนับสนุนหรือคัดค้าน แต่จะพิจารณาและตัดสินใจตามบริบทหรือสถานการณ์ที่ตนเผชิญในขณะนั้น

จากข้อมูลดังกล่าวมา สรุปได้ว่า ทัศนคติที่มีต่อความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด หมายถึง ความรู้สึกในเชิงประเมินค่าเกี่ยวกับความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดว่าเป็นไปในทิศทางบวกหรือลบ มีอารมณ์และความรู้สึกกับความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดอย่างไร หากการประเมินค่าความรู้สึกเป็นไปในทางบวก อารมณ์ความรู้สึกก็จะมีแนวโน้มที่จะเป็นไปในทางบวกก็คือมีความพึงพอใจ หากการประเมินค่าความรู้สึกเป็นไปในทางลบก็คือไม่พึงพอใจ และแนวโน้มในการแสดงพฤติกรรม ถ้ามีทัศนคติต่อความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดไปในทิศทางบวกก็จะมีแนวโน้มที่จะก้าวเข้าสู่ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด แต่ถ้ามีทัศนคติไปในทิศทางลบก็จะมีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงจากความสัมพันธ์นี้

การสร้างความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด

การเกิดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

จากแนวคิด ประสพ รัตนกร (2526) การเกิดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลสามารถอธิบายได้จากหลายปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเข้าสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยมีสาเหตุสำคัญที่ควรพิจารณาดังต่อไปนี้

1. ความสอดคล้องของเป้าหมาย (Goal Congruence) ความสัมพันธ์มักเริ่มต้นขึ้นจากการที่ทั้งสองฝ่ายมีจุดมุ่งหมายที่สามารถประสานกันได้ ไม่ว่าจะเป็นเป้าหมายในด้านส่วนตัว สังคม หรืออาชีพ ความรู้สึกว่าอาจได้รับผลประโยชน์ร่วมกัน ทั้งทางตรงหรือทางอ้อม จึงเป็นแรงจูงใจให้บุคคลเลือกเข้าสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น

2. ความต้องการทางความสัมพันธ์ (Affiliation Need) หากบุคคลตระหนักว่าการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นสามารถเติมเต็มความต้องการทางด้านอารมณ์ เช่น ความรัก ความอบอุ่น และความผูกพัน ก็จะมีแนวโน้มเปิดใจและเข้าหาผู้อื่นเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด

3. ความชื่นชอบในกิจกรรมของอีกฝ่าย (Attraction to Activities) บางครั้งกิจกรรมที่อีกฝ่ายกำลังดำเนินอยู่ เช่น งานอดิเรก การเคลื่อนไหวทางสังคม หรือความสนใจเฉพาะด้าน อาจดึงดูดให้บุคคลต้องการเข้าไปมีส่วนร่วม ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาความสัมพันธ์ในภายหลัง

4. การยกระดับสถานภาพส่วนบุคคล (Enhancement of Social Status) แม้บุคคลเป้าหมายอาจไม่ได้มีลักษณะดึงดูดใจเป็นการเฉพาะ แต่หากมีสถานภาพทางสังคมหรือเศรษฐกิจสูง ก็อาจกลายเป็นปัจจัยดึงดูด เพราะการมีความสัมพันธ์กับบุคคลดังกล่าวอาจทำให้ตนเองได้รับการยอมรับหรือยกย่องจากสังคมมากขึ้น

5. การลดความวิตกกังวล (Anxiety Reduction) ความสัมพันธ์บางประเภทเกิดขึ้นเพราะบุคคลต้องการลดความรู้สึกไม่ปลอดภัยหรือวิตกกังวลเมื่อต้องอยู่ตามลำพัง โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่เผชิญแรงกดดันหรือความเครียด การอยู่ร่วมกับผู้อื่นที่มีประสบการณ์คล้ายกันสามารถช่วยบรรเทาความรู้สึกเหล่านี้ได้ อย่างไรก็ตาม หากความวิตกกังวลนั้นมาพร้อมกับความรู้สึกอับอาย บุคคลอาจเลือกหลีกเลี่ยงการอยู่ร่วมกับผู้อื่นแทน

6. การใช้ความสัมพันธ์เพื่อบรรลุเป้าหมายส่วนตัว (Instrumental Relationship) ความสัมพันธ์บางอย่างถูกสร้างขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เฉพาะ เพื่อใช้เป็นช่องทางในการบรรลุเป้าหมายส่วนบุคคล โดยมีได้เกิดจากความรู้สึกชอบพอหรือชื่นชมในตัวบุคคลนั้นโดยตรง แต่เป็นเพราะความสัมพันธ์ดังกล่าวสามารถนำไปสู่ผลประโยชน์ที่ตนปรารถนา

สรุปได้ว่า การสร้างความสัมพันธ์ทุกความสัมพันธ์มักเริ่มต้นจากการมองหาผลประโยชน์ส่วนตนก่อน หากบุคคลประมวลผลได้ว่าการสร้างความสัมพันธ์นี้จะสามารถตอบสนองสิ่งที่ต้องการได้ ก็มีแนวโน้มที่จะสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลนั้น

องค์ประกอบของการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคล

มูทิตา แซซง และคณะ (2554) อธิบายว่าการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลมีองค์ประกอบดังนี้

1. ความใกล้ชิดทางกายภาพ (Physical Proximity) การที่บุคคลมีโอกาสนอยู่ใกล้ชิดกันทางด้านสถานที่หรือสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เช่น การทำงานหรือเรียนร่วมกัน มักเอื้อต่อการเกิดปฏิสัมพันธ์ที่บ่อยครั้งและนำไปสู่การสร้างความสัมพันธ์ได้มากกว่าการที่บุคคลอยู่ห่างกัน ซึ่งโอกาสในการพบปะ พูดคุย และร่วมกิจกรรมช่วยเสริมสร้างความสนิทสนมทางจิตใจในระยะยาว
2. ความคล้ายคลึงกันระหว่างบุคคล (Similarity) ตามหลักการทางจิตวิทยา สังคม มนุษย์มีแนวโน้มที่จะรู้สึกสบายใจและชอบพอกับผู้ที่มีลักษณะ ความเชื่อ หรือค่านิยมที่คล้ายคลึงกับตนเอง ความเหมือนในด้านบุคลิกภาพ ความสนใจ หรือประสบการณ์ชีวิต สามารถกลายเป็นพื้นฐานของความเข้าใจและการยอมรับซึ่งกันและกันได้ง่ายขึ้น
3. สถานการณ์ที่เอื้อต่อการพัฒนาความสัมพันธ์ (Facilitating Situations) บริบทหรือเหตุการณ์บางอย่างสามารถส่งเสริมให้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลพัฒนาในทิศทางที่ดี เช่น การมีโอกาสแลกเปลี่ยนความรู้สึกในเชิงบวก การปรับตัวเข้าหากันได้ดี การมีแรงจูงใจหรือความกระตือรือร้นในการเข้าสังคม รวมถึงประสบการณ์ของการถูกแยกตัวจากสังคมเป็นเวลานาน ก็อาจทำให้บุคคลปรารถนาที่จะสร้างความสัมพันธ์ใหม่กับผู้อื่นเพื่อเติมเต็มความต้องการทางสังคมและอารมณ์
4. คุณลักษณะภายในและทัศนคติของบุคคล (Personal Traits and Attitudes) ลักษณะนิสัยภายใน เช่น ความสุภาพ ความเห็นอกเห็นใจ หรือความเชื่อในเรื่องต่าง ๆ ที่เป็นไปในทิศทางเดียวกัน สามารถส่งเสริมให้บุคคลเกิดความรู้สึกเข้าอกเข้าใจและยอมรับกันได้ง่ายขึ้น ซึ่งความคล้ายคลึงกันในด้านทัศนคติหรือแนวคิดมักเป็นพื้นฐานที่ช่วยให้เกิดความรู้สึกไว้วางใจและนำไปสู่การสร้างความสัมพันธ์ที่ราบรื่นและยั่งยืน

ปัจจัยการกำหนดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

การกำหนดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลโดยตรงมีคุณสมบัติ ดังนี้ (ชุดิมา ปัญญาพินิจนุญ และ เทียนทอง หาระบุตร, 2561)

1. ด้านสรีรวิทยา (Physiological Factors) หมายถึง ปัจจัยพื้นฐานทางชีวภาพที่ส่งผลต่อความต้องการของร่างกายมนุษย์ เช่น ความหิว ความกระหาย ความง่วงนอน ความต้องการขับถ่าย และความต้องการทางเพศ ซึ่งความต้องการเหล่านี้มีผลต่อพฤติกรรมและการเข้าสังคมและการสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
2. ด้านบุคลิกภาพ (Personality) เป็นลักษณะเฉพาะตัวของแต่ละบุคคลที่เกิดจากการผสมผสานระหว่างพันธุกรรม ประสบการณ์ชีวิต และกระบวนการเรียนรู้ ความแตกต่างด้านบุคลิกภาพส่งผลต่อแนวโน้มในการสร้างความสัมพันธ์ เช่น ความเปิดเผย ความมั่นใจ หรือการเข้ากับผู้อื่นได้ง่าย
3. ด้านสังคมและวัฒนธรรม (Social and Cultural Factors) ปัจจัยด้านสังคมและวัฒนธรรมมีบทบาทในการกำหนดบทบาทและหน้าที่ของแต่ละบุคคลตามสถานภาพทางสังคม โครงสร้างทางสังคม และค่านิยมของวัฒนธรรมที่ตนสังกัด ซึ่งกรอบวัฒนธรรมเหล่านี้มีผลต่อทัศนคติ มุมมอง และวิธีการปฏิบัติตนในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น

การพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

การพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจะมากหรือน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับความสามารถในการกำหนดเป้าหมายร่วมกันระหว่างคู่สัมพันธ์ โดยเป้าหมายเหล่านี้อาจรวมถึง การให้กำลังใจ การแสดงการยอมรับนับถือ การแบ่งปันผลประโยชน์ หรือการให้ความช่วยเหลือในรูปแบบต่าง ๆ ทั้งนี้ ความสัมพันธ์จะสามารถดำเนินไปอย่างราบรื่นและพัฒนาได้ดี หากมีการปฏิบัติต่อกันบนพื้นฐานของรูปแบบความสัมพันธ์ที่เหมาะสมและสอดคล้องกัน (ชุดิมา ปัญญาพินิจนุญ และ เทียนทอง หาระบุตร, 2561)

การสื่อสารผ่านการสนทนาในบริบทของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ไม่เพียงแต่ช่วยให้คู่สนทนาเกิดความพึงพอใจทางจิตใจเท่านั้น แต่ยังส่งเสริมให้ทั้งสองฝ่ายสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ของความสัมพันธ์ที่ตั้งไว้ร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตาม การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีซึ่งและมีคุณภาพไม่ได้ขึ้นอยู่กับความเข้าใจในธรรมชาติมนุษย์เพียงประการเดียว แต่ยังรวมถึงการเข้าใจความต้องการ ความสามารถในการตอบสนองความต้องการเหล่านั้น และบุคลิกภาพของอีกฝ่าย เช่น ความเชื่อ ทัศนคติ ค่านิยม รวมถึงลักษณะการแสดงออกทางกายภาพและอารมณ์ ปัจจัยเหล่านี้ล้วนมีอิทธิพลต่อความพึงพอใจร่วมกันของทั้งสองฝ่าย และสามารถส่งเสริมความสัมพันธ์ให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้นได้ ดังนั้น บุคคลจึงควรมีการพัฒนาหรือปรับบุคลิกภาพให้เหมาะสมต่อการเข้าสังคม

และการมีปฏิสัมพันธ์ ซึ่งสามารถเริ่มต้นได้อย่างเป็นระบบทีละด้าน ได้แก่ (Moreno-Poyatoect & Antonie, 2017 อ้างถึงใน ชูติมา ปัญญาพินิจนุกร และ เทียนทอง หาระบุตร, 2561, น. 6)

1. การปรับการรับรู้ (Perceptual Adjustment) เป็นกระบวนการที่บุคคลตีความหรือทำความเข้าใจสิ่งเร้าที่ได้รับผ่านประสาทสัมผัส โดยอาศัยประสบการณ์และการเรียนรู้ในอดีต การปรับการรับรู้ช่วยให้บุคคลเข้าใจพฤติกรรมและความต้องการของผู้อื่นได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ลดความคลาดเคลื่อนในการตีความเจตนา และส่งเสริมการตอบสนองที่เหมาะสมในการสร้างความสัมพันธ์

2. การปรับความเชื่อและทัศนคติ (Adjustment of Beliefs and Attitudes) หากบุคคลมีความเชื่อหรือทัศนคติที่เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาบุคลิกภาพ หรือไม่สอดคล้องกับคุณลักษณะของคู่สัมพันธ์ เช่น มีทัศนคติปิดกั้นหรือยึดมั่นในภาพลักษณ์ตนเองมากเกินไป การปรับทัศนคติเหล่านี้ให้มีความยืดหยุ่นและเปิดรับมากขึ้น จะช่วยส่งเสริมให้ความสัมพันธ์มีความเข้าใจและสมดุลงอกมากยิ่งขึ้น

สรุปได้ว่า ทักษะที่จำเป็นสำหรับการสร้างและรักษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอย่างมั่นคง ได้แก่ การเปิดเผยตนเอง (Self-disclosure) อย่างเหมาะสม การกล้าสื่อสารความรู้สึกของตน การฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถามเพื่อสร้างความเข้าใจร่วม และการทวนเนื้อหาเพื่อยืนยันความถูกต้อง รวมถึงการสะท้อนความรู้สึกที่แสดงออกถึงความเข้าใจต่ออารมณ์ของอีกฝ่าย การเปิดเผยความรู้สึกอย่างจริงใจจะช่วยให้ผู้อื่นรับรู้และเข้าใจทัศนคติที่ตนมีต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งนำไปสู่ความคุ้นเคย ความไว้วางใจ และความสนิทสนม การกำหนดเป้าหมายร่วมกัน การแบ่งปันความสนใจในสิ่งเดียวกัน การพูดคุยเพื่อคลายความเครียด และการให้กำลังใจซึ่งกันและกันล้วนเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยส่งเสริมให้ความสัมพันธ์มีความอบอุ่นและยั่งยืน

การสร้าง ความไว้วางใจ (Trust)

Gardner (2010) การสร้างความไว้วางใจสามารถเกิดขึ้นได้ในหลายบริบท ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ ความพร้อมทางอารมณ์ และการตอบสนองของทั้งสองฝ่าย โดยสามารถอธิบายลักษณะของโอกาสที่เหมาะสมต่อการสร้างความไว้วางใจได้ดังนี้

1. ในสถานการณ์วิกฤตหรือช่วงเวลาสำคัญในชีวิต ความไว้วางใจสามารถเกิดขึ้นและพัฒนาได้เมื่อบุคคลได้รับการช่วยเหลือหรือสนับสนุนในช่วงเวลาที่เผชิญวิกฤต ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความจริงใจ ความใส่ใจ และความมั่นคงทางความสัมพันธ์

2. ในโอกาสเฉพาะหรือสถานการณ์เฉพาะหน้า ความไว้วางใจอาจเกิดขึ้นจากสถานการณ์เฉพาะที่เอื้อต่อการเปิดใจและแลกเปลี่ยนความรู้สึก เช่น การทำงานร่วมกันในภาวะที่ต้องการความร่วมมือ การเผชิญความท้าทายร่วมกัน หรือกิจกรรมที่ส่งเสริมความเข้าใจระหว่างกัน

3. เมื่อต้องเสี่ยงเปิดเผยตัวตน การเปิดเผยความคิดเห็น ความรู้สึก ทศนคติ หรือปฏิกิริยาอย่างตรงไปตรงมาเป็นการกระทำที่มีความเสี่ยงต่อการถูกตัดสินหรือปฏิเสธ หากอีกฝ่ายสามารถรับฟังและตอบสนองด้วยความเข้าใจ ก็จะเป็นการเสริมสร้างความไว้วางใจได้อย่างมีนัยสำคัญ

4. ผ่านการยอมรับ การสนับสนุน และความร่วมมือ ความไว้วางใจจะเพิ่มมากขึ้นเมื่อบุคคลรู้สึกว่าได้รับการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ได้รับการช่วยเหลือ หรือมีความร่วมมือที่ลดทอนความกลัวและความกังวล ทำให้กล้าเปิดเผยตัวตนในระดับที่ลึกซึ้งมากขึ้น

5. การตอบสนองอย่างเหมาะสมต่อการเปิดเผยของอีกฝ่าย ในกรณีที่บุคคลหนึ่งเลือกเปิดเผยความคิดหรือความรู้สึกของอีกฝ่ายหนึ่ง อีกฝ่ายควรมีการตอบสนองที่แสดงถึงความเข้าใจ การสนับสนุน และความใส่ใจ ซึ่งจะช่วยกระตุ้นให้ความไว้วางใจเติบโตขึ้นอย่างมั่นคง

สรุปได้ว่า การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเกิดขึ้นอย่างมีเงื่อนไข และเงื่อนไขที่สำคัญ คือ ทำดีและความรู้สึก รวมทั้ง ความไว้วางใจที่เราแสดงต่ออีกฝ่ายหนึ่ง ที่มีผลอย่างยิ่งต่อการออกมาและการสิ้นสุดความสัมพันธ์ระหว่างกันและกัน วิทยุใหญ่ตอนต้นสามารถพัฒนาความรู้สึกทางอารมณ์รักหรือชอบได้หลายรูปแบบ การสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในวิทยุใหญ่ตอนต้นจะยึดทัศนคติของตนเองเป็นหลักในการคิดและตัดสินใจ และอาจรวมไปถึงเงื่อนไขและผลประโยชน์ที่ตนเองจะได้รับจากความสัมพันธ์นั้น จากข้อมูลที่กำลังกล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่าในยุคปัจจุบันนี้มีความสัมพันธ์แปลกใหม่แบบไม่เป็นทางการเกิดขึ้นเป็นจำนวนมากในหมู่วัยใหญ่ตอนต้นที่ต้องใช้ชีวิตในสังคมที่เป็นพลวัต

ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของวิทยุใหญ่ตอนต้น

ชุดิมา ปัญญาพิณิจนุญ และ เทียนทอง หาระบุตร (2561) อธิบายว่า การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หมายถึง กระบวนการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไป ซึ่งลักษณะส่วนบุคคลและนิสัยใจคอของแต่ละคนจะส่งผลโดยตรงต่อความคิดและพฤติกรรมของอีกฝ่าย ในทันที ความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นจึงมีองค์ประกอบสำคัญ 3 ประการ ได้แก่ 1) การรับรู้ผลกระทบที่ได้รับจากอีกฝ่าย ซึ่งอาจเป็นทั้งด้านบวกหรือลบ 2) การแสดงออกทางความคิดและพฤติกรรมผ่านกระบวนการพิจารณาและเลือกใช้วิธีที่คิดว่าเหมาะสมกับสถานการณ์ และ 3) ความต้องการมี

ความสัมพันธ์ ซึ่งอาจเริ่มต้นจากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง หรือเกิดจากความต้องการร่วมกันของทั้งสองฝ่าย โดยมีแรงจูงใจหลากหลายที่เป็นที่มาของการเชื่อมโยงระหว่างกัน

ฟาริดา อิบราฮิม (2537 อ้างถึงใน ละเอียต นาถวงษ์, 2544, น. 17) ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หมายถึง กระบวนการระหว่างบุคคล ซึ่งเริ่มต้นจากการติดต่อกันระหว่างสองบุคคลขึ้นไป โดยแต่ละคนจะแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดและความต้องการของตนเองออกมา จะเกิดเป็นความรู้สึกคุ้นเคยเข้าอกเข้าใจซึ่งกันและกันได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และได้ติดต่อกันสืบไป

Baltus (1994) อธิบายว่า ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หมายถึง ความเชื่อมโยงที่เกิดขึ้นจากการมีปฏิสัมพันธ์และการมีประสบการณ์ร่วมกับผู้อื่น ซึ่งสัมพันธ์กับความรู้สึกของบุคคลที่มีต่ออีกฝ่าย โดยอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้นอาจเป็นไปในทางบวก เช่น ความพึงพอใจ ความไว้วางใจ หรือในทางลบ เช่น ความขัดแย้งหรือการไม่ยอมรับ

Yeates et al. (1991) อธิบายว่า ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นพฤติกรรมที่สะท้อนถึงการเข้ากันได้ของมนุษย์โดยธรรมชาติ มนุษย์ในฐานะสัตว์สังคมจำเป็นต้องมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นเพื่อเติมเต็มความต้องการขั้นพื้นฐาน ซึ่งมีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าความต้องการทางสรีระ เช่น การกินหรือการนอน การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นจึงถือเป็นแหล่งความพึงพอใจทางจิตใจของบุคคล

สำหรับพัฒนาการในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น Evans III (2006) กล่าวว่า บุคคลในวัยนี้เริ่มมีอิสรภาพในการตัดสินใจเลือกแสดงพฤติกรรมทางเพศตามความพึงพอใจของตนเองมากกว่าวัยก่อนหน้านี้ รวมถึงมีแนวโน้มในการสร้างความสัมพันธ์ที่มั่นคงและลึกซึ้งยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังแสดงออกถึงความรับผิดชอบต่อตนเองและต่อสังคมมากขึ้นด้วย หากบุคคลสามารถดำเนินชีวิตในช่วงวัยนี้ได้อย่างมีพัฒนาการที่ดี ก็จะส่งผลต่อการเติบโตสู่ช่วงวัยกลางคนได้อย่างมั่นคง พร้อมกับมีแนวทางการพัฒนาบุคลิกภาพที่ชัดเจนในอนาคต

ในช่วงชีวิตของมนุษย์ จำเป็นต้องมีความสัมพันธ์กับบุคคลหลากหลายประเภท ซึ่งแต่ละประเภทจะมีแบบแผนหรือ “ปทัสถาน” ที่แตกต่างกันไปตามบริบทและระดับของความสัมพันธ์ โดยเฉพาะในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งเป็นช่วงที่พัฒนาการด้านสังคมเริ่มเติบโตขึ้น บุคคลในวัยนี้จึงอยู่ในระยะของการเรียนรู้และฝึกฝนการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นในหลากหลายรูปแบบที่แวดล้อมตนเองอยู่ นักวิชาการบางกลุ่มได้จำแนกความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลโดยอิงตามระดับความลึกของความสัมพันธ์ ตั้งแต่ระดับผิวเผินไปจนถึงระดับที่ลึกซึ้งมากขึ้น แนวทางการจำแนกนี้ช่วยให้บุคคลสามารถคาดการณ์ได้ล่วงหน้าว่าควรตั้งความคาดหวังต่อกันอย่างไร และจะสามารถปฏิสัมพันธ์กันในลักษณะใดเพื่อให้เกิดความเหมาะสม โดย NovaBizz (ม.ป.ป.) ได้แบ่งระดับความสัมพันธ์ไว้ 3 ระดับ ซึ่งระดับแรกคือ “คนรู้จัก” ดังนี้

1. คนรู้จัก (Acquaintance) ความสัมพันธ์ในระดับคนรู้จักจัดเป็นความสัมพันธ์ที่ยังอยู่ในระดับผิวเผิน การสื่อสารส่วนใหญ่มักเป็นการแลกเปลี่ยนข้อมูลข้อเท็จจริงขั้นพื้นฐาน เช่น ชื่อ อายุ หน้าที่การงาน หรือข้อมูลเบื้องต้นอื่นๆ ซึ่งข้อมูลเหล่านี้จะถูกใช้เพื่อประเมินความเป็นไปได้ในการพัฒนาความสัมพันธ์ไปสู่ระดับที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นหรือไม่ Berger และ Anchor (1978) ได้เสนอแนวทางการสื่อสารในระดับคนรู้จักไว้ 3 รูปแบบ ได้แก่

1.1 แบบตั้งรับ (Passive Strategy) เป็นการสังเกตพฤติกรรมของอีกฝ่ายโดยไม่เข้าไปมีส่วนร่วมในสถานการณ์โดยตรง เช่น การจับพฤติกรรม ท่าทาง น้ำเสียง เพื่อประเมินเบื้องต้น

1.2 แบบรุก (Active Strategy) เป็นการเข้าไปมีปฏิสัมพันธ์เชิงรุกกับสถานการณ์ เช่น การซักถาม พุดคุย หรือสัมภาษณ์เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ชัดเจนมากขึ้น

1.3 แบบปฏิสัมพันธ์ (Interactive Strategy) เป็นการสื่อสารแบบโต้ตอบกันโดยตรง ทั้งในรูปแบบของการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและข้อเท็จจริง ควบคู่ไปกับการสังเกตพฤติกรรมของกันและกัน (Berger & Anchor, 1978)

จากกระบวนการเหล่านี้ บุคคลจะนำข้อมูลที่ได้มาพิจารณาและตัดสินใจว่าจะพัฒนาความสัมพันธ์ต่อไปหรือไม่ หากข้อมูลที่ได้รับส่งผลให้เกิดความรู้สึกเชิงบวก เช่น ความพอใจ ความไว้วางใจ ความสนใจร่วม ก็อาจนำไปสู่ความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น แต่หากข้อมูลที่ได้รับสร้างความรู้สึกไม่สบายใจหรือไม่เป็นที่ยอมรับ บุคคลอาจเลือกที่จะไม่สานต่อความสัมพันธ์นั้น

2. เพื่อน (Friendship) แม้คำว่า "เพื่อน" จะดูเป็นคำที่ใช้กันทั่วไปและเข้าใจง่าย แต่ในทางปฏิบัติ "เพื่อน" กลับเป็นบทบาททางความสัมพันธ์ที่มีความซับซ้อนและแฝงด้วยความหมายเชิงลึก เนื่องจากความเป็นเพื่อนสามารถเกิดขึ้นได้ในทุกระดับของความสัมพันธ์ ไม่ว่าจะเป็นความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนทั่วไป สามัญภรดา นายจ้างกับลูกน้อง ครูกับศิษย์ หรือแม้แต่ในครอบครัวระหว่างพ่อแม่กับลูก นักมนุษยสัมพันธ์เสนอว่า ความเป็นเพื่อนมีลักษณะพิเศษที่สะท้อนผ่านองค์ประกอบสำคัญ ดังนี้ (Reardon, 1987)

2.1 เพื่อนมีสถานะพิเศษในชีวิต เพื่อนเป็นบุคคลที่ได้รับความไว้วางใจและการยอมรับจากเรา ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนจึงตั้งอยู่บนพื้นฐานของความจริงใจและไม่แสวงหาผลประโยชน์ แม้ว่าการให้หรือรับบางสิ่งจะเกิดขึ้นในความสัมพันธ์นี้ แต่จะเป็นการให้ที่ไม่สร้างความรู้สึกว่าถูกบังคับหรือเอาเปรียบ

2.2 เพื่อนอยู่บนพื้นฐานของความเท่าเทียม แม้สถานภาพทางสังคมหรือเศรษฐกิจของเพื่อนแต่ละคนจะต่างกัน แต่ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนไม่ควรมีความีใครมีอำนาจเหนือ

อีกฝ่าย ความเท่าเทียมกันนี้ช่วยลดปัจจัยที่ก่อให้เกิดความขัดแย้งจากบทบาทอื่น ๆ และเอื้อให้เกิดความสัมพันธ์ที่เป็นกลางและเปิดใจต่อกัน

2.3 เพื่อนยอมรับซึ่งกันและกัน การยอมรับระหว่างเพื่อนสามารถสังเกตได้จากพฤติกรรมที่สอดคล้องกับ “กฎของความเป็นเพื่อน” ซึ่งโดยทั่วไปประกอบด้วย

- การแบ่งปันข้อมูลข่าวสาร โดยเฉพาะเรื่องที่เป็นความสำเร็จของตน
- การให้กำลังใจหรือสนับสนุนทางอารมณ์
- การยื่นมือช่วยเหลือเมื่ออีกฝ่ายประสบปัญหา
- การสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายและมีความสุขเมื่ออยู่ร่วมกัน
- การช่วยเหลือแทนในกรณีที่อีกฝ่ายไม่สามารถทำหน้าที่ของตนได้

แม้กฎเหล่านี้จะดูเหมือนเป็นข้อตกลงทั่วไป แต่นักวิชาการบางท่านเสนอว่า กฎดังกล่าวเป็นกลไกที่ช่วยคงไว้ซึ่งความกลมเกลียว โดยการให้รางวัลแก่ความเป็นเพื่อน ขณะเดียวกันก็พยายามลดความขัดแย้งซึ่งเป็นอีกหนึ่งปรากฏการณ์ที่สามารถเกิดขึ้นในความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนได้เช่นกัน สำหรับการยอมรับใครบางคนเข้ามาเป็นเพื่อนนั้น มักเป็นไปตามแนวคิดว่าการเกิดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจสร้างความสัมพันธ์ (NovaBizz, ม.ป.ป.)

3. ความสัมพันธ์ระดับลึกซึ้ง (Intimate Relationship) ความสัมพันธ์ในระดับลึกซึ้งหมายถึง ความสัมพันธ์ที่มีการปฏิสัมพันธ์อย่างต่อเนื่อง เปิดเผยตนเองต่อกันมากขึ้น และมีองค์ประกอบของอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้องอย่างชัดเจน ความสัมพันธ์ในลักษณะนี้พบได้ในความสัมพันธ์ระหว่างคู่สมรส พ่อแม่กับบุตร พี่น้อง เพื่อนสนิท หรือคู่รัก โดยทั่วไปแล้ว ความสัมพันธ์ระดับลึกซึ้งมีลักษณะเฉพาะหลายประการ ดังนี้

3.1 ความคาดหวังสูงเกินความเป็นจริง บุคคลในความสัมพันธ์ระดับนี้มักมีความคาดหวังต่อกันในระดับที่สูงกว่าความสัมพันธ์ทั่วไป ซึ่งอาจนำไปสู่ความผิดหวังและการกล่าวโทษอีกฝ่าย เมื่ออีกฝ่ายไม่สามารถตอบสนองต่อความคาดหวังนั้นได้ตามที่ต้องการ

3.2 อิทธิพลของบุคคลภายนอก แม้ว่าความสัมพันธ์ลึกซึ้งจะเป็นเรื่องของคู่สัมพันธ์โดยตรง แต่อิทธิพลจากบุคคลอื่นหรือสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น ครอบครัว เพื่อน หรือค่านิยมทางสังคม ก็สามารถมีผลต่อคุณภาพของความสัมพันธ์ได้เช่นกัน

3.3 ประเภทของความรักในความสัมพันธ์ลึกซึ้ง ความรักที่เกิดขึ้นในความสัมพันธ์ระดับลึกซึ้งสามารถจำแนกออกเป็น 3 ประเภท ซึ่งแต่ละประเภทมีลักษณะเฉพาะตัวดังนี้

รักแบบหลงใหล (Passionate Love) เป็นความรักที่เกิดจากอารมณ์รุนแรง และมักอยู่นอกเหนือการควบคุมทางเหตุผล มีแนวโน้มเกิดขึ้นอย่างฉับพลัน ความรู้สึกตื่นเต้นจะลดลง เมื่อความสัมพันธ์ดำเนินไปอย่างต่อเนื่องหรือมีความใกล้ชิดทางกายภาพเป็นประจำ ความสัมพันธ์ประเภทนี้จึงไม่ใช่ฐานที่มั่นคงของความสัมพันธ์ระยะยาว

รักแบบความจริง (Realistic Love) เป็นความรักที่พัฒนาจากรักแบบแรก โดยมีความเข้าใจซึ่งกันและกันมากขึ้น การตอบสนองกันและกันเกิดขึ้นอย่างสมดุล และความสัมพันธ์อยู่ภายใต้การควบคุมของทั้งสองฝ่าย ถือเป็นความรักที่มีความยั่งยืนมากขึ้น

รักแบบเอื้ออาทร (Altruistic Love) เป็นความรักที่เกิดจากแรงจูงใจภายใน โดยไม่หวังผลตอบแทน เป็นความรักที่ส่งเสริมให้ความสัมพันธ์มีความลึกซึ้งและมั่นคง เป็นพลังเสริมให้ความรักแบบความจริงมีชีวิตชีวาและมีความหมายมากยิ่งขึ้น

3.4 พฤติกรรมที่แสดงถึงความสัมพันธ์ลึกซึ้ง พฤติกรรมที่สะท้อนความสัมพันธ์ใกล้ชิดอาจปรากฏได้ทั้งในรูปแบบของคำพูดและภาษากาย เช่น การสบตา การใช้เวลาร่วมกัน อย่างสม่ำเสมอ การยิ้มให้กัน การยื่นหรือนั่งใกล้กัน รวมถึงการสัมผัสร่างกาย ซึ่งล้วนเป็นสัญญาณของความผูกพันทั้งทางกายและใจ

สรุปได้ว่า รูปแบบความสัมพันธ์ในปัจจุบันนั้นมีหลากหลายรูปแบบ แบบแรก คือ ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว และเมื่อเติบโตขึ้นมาอีกระดับ บุคคลจะเริ่มสร้างความสัมพันธ์กับคนภายนอกครอบครัวในรูปแบบต่าง ๆ เช่น เพื่อน เพื่อนสนิท เพื่อนร่วมงาน เพื่อนของเพื่อน และแฟน นอกจากนี้ยังมีนิยามความสัมพันธ์ใหม่ ๆ เกิดขึ้นมากมายในสังคมปัจจุบัน เช่น ความสัมพันธ์แบบคนคุย ความสัมพันธ์แบบคู่นอนคืนเดียว รวมไปถึงความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด และยังมีความสัมพันธ์อื่น ๆ อีกมากมายที่ไม่มีชื่อเรียก

ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด

ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (Friends with Benefits) คือความสัมพันธ์แบบไม่เป็นทางการ พบมากในหมู่คนรุ่นใหม่ในปัจจุบัน ความสัมพันธ์นี้คือการเป็นเพื่อนกัน แต่สามารถมีเพศสัมพันธ์กันได้ โดยที่ยังคงสถานะความเป็นเพื่อนกันไว้ ไม่มีอะไรเกินไปกว่าความเป็นเพื่อน ไม่ต้องคบหากันเหมือนความสัมพันธ์แบบโรแมนติก ไม่มีการผูกมัดซึ่งกันและกัน ไม่มีการหึงหวง และบุคคลทั้งสองจะต้องเป็นโสดด้วยกันทั้งคู่ (Porkanpich, 2564)

ผลการศึกษาของ Lehmiller et al. (2014) พบว่า ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดสามารถพัฒนาไปสู่ความรู้สึกผูกพันได้ในบางกรณี แม้จะไม่มีข้อผูกพันทางอารมณ์ตั้งแต่ต้น แต่

ประสบการณ์ทางเพศร่วมกันและการใช้เวลาใกล้ชิดอาจส่งผลให้เกิดความรู้สึกเชิงโรแมนติกในภายหลัง โดยเฉพาะในกรณีที่มีการสื่อสารกันอย่างสม่ำเสมอและเปิดเผย

ขณะที่ Mongeau et al. (2013) ได้ศึกษาความสัมพันธ์แบบ FWB ในบริบทของวัฒนธรรมอเมริกัน พบว่า จุดเริ่มต้นของความสัมพันธ์ลักษณะนี้มักมาจากความเป็นเพื่อนที่มีพื้นฐานของความไว้วางใจและความใกล้ชิดทางอารมณ์อยู่ก่อนแล้ว จากนั้นจึงค่อยพัฒนาไปสู่ความสัมพันธ์ทางเพศโดยไม่มีการเปลี่ยนแปลงสถานะความเป็นเพื่อนอย่างชัดเจน

การให้ความหมายของความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด

Bisson & Levine (2009) ได้ให้ความหมายของ ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (Friends with Benefits) ไว้ว่า การรวมความใกล้ชิดในรูปแบบเพื่อนและความใกล้ชิดทางเพศแบบโรแมนติกเข้าด้วยกัน แต่หลีกเลี่ยงการกำกับ หรือการผูกมัดในความสัมพันธ์ การมีเพศสัมพันธ์ใน FWB แตกต่างจากการมีเพศสัมพันธ์แบบ “hook-up” ที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์กันเพียงครั้งเดียวระหว่างคนที่รู้จักหรือคนแปลกหน้าโดยไม่ได้เป็นเพื่อนกัน และไม่คาดหวังที่จะพัฒนาความสัมพันธ์ และความสัมพันธ์แบบโรแมนติกแบบดั้งเดิม การติดฉลาก FWB ว่าเป็นเพื่อนนั้นสอดคล้องกับข้อเท็จจริงที่ว่าบุคคลเหล่านี้ไม่ได้มีความรู้สึกในเชิงโรแมนติก ไม่ได้มีความผูกพัน และไม่ได้มีความรู้สึกรักต่อกันและกัน และสอดคล้องกับความสัมพันธ์แบบโรแมนติกในเชิงที่ว่า FWB จะมีเพศสัมพันธ์กันซ้ำแล้วซ้ำเล่า แต่ยังคงความเป็นเพื่อนไว้

García & Soriano (2017) ได้ให้ความหมายของความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (Friends with Benefits) ว่าเป็นเพศสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน เป็นตัวอย่างที่ชัดเจนของการเปลี่ยนแปลงและปลดปล่อยของโลกอารมณ์ทางเพศของความรัก บุคคลที่เกี่ยวข้องกับ FWB ดึงดูดความรักแบบขี้เล่น หลีกเลี่ยงความมุ่งมั่น ผูกพัน ทุกรูปแบบ และรักษามุมมองเชิงปฏิบัติของความสัมพันธ์ และมีแนวโน้มที่จะไม่เชื่อในความรักแบบโรแมนติก

Aguilar & Trimble (2014) ได้ให้ความหมายของความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (Friends with Benefits) ไว้ว่า คือความสัมพันธ์ที่เพื่อนมีเพศสัมพันธ์แต่ไม่เกี่ยวข้องกับความรัก เป็นความสัมพันธ์ที่ได้รับความนิยมในหมู่หนุ่มสาว โดยมักจะเข้ามาแทนที่การคบหาแบบดั้งเดิม เป้าหมายของความสัมพันธ์คือการรักษามิตรภาพในขณะที่มีความใกล้ชิดทางเพศโดยไม่ต้องการผูกมัดทางอารมณ์แบบความสัมพันธ์แบบโรแมนติก

Chernin et al. (2010) ได้ให้ความหมายความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (Friends with Benefits) ไว้ว่า คนสองคนเป็นเพื่อนกัน และมีความสัมพันธ์ทางเพศกันซ้ำแล้วซ้ำเล่า แต่ไม่มีการผูกมัด หรือรู้สึกรักใคร่กัน โดยความสัมพันธ์นี้ส่วนมากจะถูกมุ่งเป้าหมายไปที่กลุ่มคนหนุ่มสาว

สรุปได้ว่า ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด หรือที่รู้จักกันในภาษาอังกฤษว่า Friends with Benefits (FWB) เป็นคำที่ใช้เรียกความสัมพันธ์ทางเพศซึ่งไม่อยู่ในกรอบของความรักโรแมนติกหรือความสัมพันธ์แบบคู่รักที่จริงจัง ความสัมพันธ์ลักษณะนี้อยู่ในลักษณะกึ่งกลางระหว่างการมีเพศสัมพันธ์กับบุคคลแปลกหน้าในลักษณะชั่วคราว (One Night Stand) กับความสัมพันธ์แบบโรแมนติกที่มีพันธะ (Romantic Relationship) ความสัมพันธ์แบบ FWB โดยทั่วไปมีลักษณะเป็นความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนที่สามารถมีเพศสัมพันธ์ร่วมกันได้โดยไม่มีข้อผูกพันหรือความคาดหวังต่อกันในระยะยาว ทั้งสองฝ่ายสามารถใช้เวลาอยู่ร่วมกัน เช่น ไปเที่ยวหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน รวมถึงสามารถแสดงความใกล้ชิดทางกายภาพโดยไม่จำเป็นต้องมีพันธะทางอารมณ์หรือจิตใจ และไม่มีแรงกดดันในเรื่องของเป้าหมายความสัมพันธ์ นอกจากนี้ ความสัมพันธ์ลักษณะนี้ยังเปิดโอกาสให้แต่ละฝ่ายสามารถมีความสัมพันธ์ในลักษณะเดียวกันกับบุคคลอื่นได้โดยไม่ถือว่าเป็นการนอกใจ ทั้งนี้ ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดอาจมีระยะเวลาสั้นหรือยาว ขึ้นอยู่กับข้อตกลงและความพึงพอใจของทั้งสองฝ่าย และในบางกรณีก็อาจพัฒนาไปสู่ความสัมพันธ์แบบโรแมนติกอย่างจริงจังได้ (Hello คุณหมอ, 2566)

ข้อดีของความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด

1. ส่งเสริมสุขภาพจิต เนื่องจากความสัมพันธ์แบบ FWB ไม่มีข้อผูกพันทางอารมณ์หรือแรงกดดันในเรื่องของอนาคตร่วมกัน จึงสามารถลดระดับความเครียด ความกังวล และความคาดหวังในระดับที่พบได้ในความสัมพันธ์แบบคู่รักแบบโรแมนติก García และคณะ (2014) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง FWB กับสุขภาพจิตในกลุ่มผู้ใหญ่จำนวน 119 คน พบว่าความสัมพันธ์ลักษณะนี้ส่งผลเชิงบวกมากกว่าเชิงลบ โดยเฉพาะในด้านความพึงพอใจทางเพศ ความสุข ความตื่นตัว และการตอบสนองทางอารมณ์ โดยผลการวิจัยยังชี้ให้เห็นว่า ผู้หญิง มักแสดงอารมณ์ทางบวกจากความสัมพันธ์ลักษณะนี้มากกว่าผู้ชาย

2. เพิ่มประสบการณ์ทางเพศที่หลากหลาย ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดมักเปิดโอกาสให้คู่สัมพันธ์ได้ทดลองประสบการณ์ทางเพศใหม่ ๆ ตามความพึงพอใจของแต่ละฝ่าย โดยมีข้อตกลงร่วมกันเป็นหลัก ซึ่งแตกต่างจากความสัมพันธ์แบบคู่รักที่อาจมีข้อจำกัดหรือความคาดหวังทางสังคมเข้ามาเกี่ยวข้อง ทั้งนี้ การตกลงในระดับที่ชัดเจนทำให้คู่สัมพันธ์สามารถสำรวจความต้องการของตนเองได้อย่างอิสระ โดยไม่กระทบต่อสถานะความสัมพันธ์หากไม่มีความพึงพอใจ

3. ความขัดแย้งภายในความสัมพันธ์น้อย เนื่องจากลักษณะของ FWB ไม่นับการมีพันธะผูกพันหรือความคาดหวังในระยะยาว จึงช่วยลดโอกาสในการเกิดปัญหาหรือความขัดแย้ง

ระหว่างกัน และหากมีข้อตกลงที่ชัดเจนตั้งแต่เริ่มต้น ความสัมพันธ์จะดำเนินไปด้วยความเข้าใจมากกว่าการครอบครองหรือเรียกร้อง

4. ส่งเสริมเสรีภาพส่วนบุคคล บุคคลที่อยู่ในความสัมพันธ์แบบ FWB มักสามารถดำรงความเป็นอิสระในชีวิตส่วนตัวของตนเองได้อย่างเต็มที่ โดยไม่จำเป็นต้องจำกัดตัวเองอยู่กับบุคคลเพียงคนเดียว ทั้งนี้ ความสัมพันธ์ลักษณะนี้เปิดโอกาสให้แต่ละฝ่ายสามารถมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้ โดยไม่ก่อให้เกิดความรู้สึกผิดหรือความขัดแย้งภายใน หากมีการสื่อสารและตกลงร่วมกันอย่างชัดเจน (Hello คุณหมอ, 2566)

ข้อเสียของความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด

1. เสี่ยงต่อการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ความสัมพันธ์แบบ FWB เปิดโอกาสให้แต่ละฝ่ายสามารถมีเพศสัมพันธ์กับบุคคลอื่นนอกเหนือจากคู่สัมพันธ์ได้โดยไม่มีพันธะ ซึ่งหากไม่มีการป้องกันอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ ย่อมเพิ่มความเสี่ยงในการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น โรคเชไอวี ซิฟิลิส หนองใน หรือโรคติดต่ออื่น ๆ ที่สามารถถ่ายทอดผ่านการมีเพศสัมพันธ์โดยตรง

2. การเปลี่ยนแปลงของความต้องการในความสัมพันธ์ ความสัมพันธ์ที่เริ่มต้นจากความเป็นเพื่อนซึ่งตกลงกันในลักษณะที่ไม่ผูกมัด อาจกลายเป็นความผูกพันทางอารมณ์โดยไม่ตั้งใจ โดยเฉพาะเมื่อเกิดความใกล้ชิดทั้งด้านร่างกายและจิตใจอย่างต่อเนื่อง ทำให้บางฝ่ายเกิดความรู้สึกหลงรัก หวังให้ความสัมพันธ์พัฒนาไปสู่ความจริงจัง ซึ่งหากอีกฝ่ายไม่ตอบสนองในทิศทางเดียวกัน อาจนำไปสู่ความขัดแย้ง ความผิดหวัง หรือแม้แต่การสูญเสียมิตรภาพที่เคยมี

3. ความต้องการทางเพศที่เพิ่มขึ้น เมื่อความสัมพันธ์ทางเพศสามารถเกิดขึ้นได้อย่างง่ายดายและต่อเนื่อง อาจทำให้บุคคลบางคนมีแนวโน้มเพิ่มความถี่ในการมีเพศสัมพันธ์ หรือเกิดความต้องการทางเพศสูงขึ้นกว่าปกติ รวมถึงอาจต้องการเปลี่ยนคู่นอนบ่อยครั้ง ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวอาจส่งผลต่อสุขภาพทางกายและจิตใจ รวมถึงภาพลักษณ์ทางสังคม

4. ความวุ่นวายจากการมีความสัมพันธ์ซ้อนหลายคน การมีความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดกับหลายบุคคลในเวลาเดียวกัน อาจนำไปสู่สถานการณ์ที่ซับซ้อน เช่น การจัดเวลา การตอบสนอง ความคาดหวัง หรือการจัดการกับความต้องการทางเพศของแต่ละฝ่าย หากขาดการบริหารจัดการที่เหมาะสม ความสัมพันธ์เหล่านี้อาจก่อให้เกิดความวุ่นวาย ความขัดแย้ง หรือความรู้สึกไม่มั่นคงทั้งต่อตนเองและผู้อื่น (Hello คุณหมอ, 2566)

การสร้างความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดโดยไม่ก่อให้เกิดปัญหาตามมา

แม้ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (Friends with Benefits: FWB) จะมีข้อดีในแง่ของเสรีภาพส่วนบุคคลและการลดข้อผูกพันทางอารมณ์ แต่เพื่อหลีกเลี่ยงผลกระทบทางจิตใจและสังคมที่อาจเกิดขึ้น การบริหารจัดการความสัมพันธ์อย่างเหมาะสมจึงเป็นสิ่งสำคัญ โดยสามารถดำเนินการได้ผ่านแนวทางต่าง ๆ ดังนี้

1. การตรวจสอบตนเองและความต้องการร่วมกัน ก่อนเริ่มต้นความสัมพันธ์ในลักษณะนี้ คู่สัมพันธ์ควรเปิดใจพูดคุยและทบทวนความรู้สึกของตนเองอย่างตรงไปตรงมา เพื่อประเมินว่าแนวคิดและความต้องการในความสัมพันธ์สอดคล้องกันหรือไม่ หากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งมีความคาดหวังในลักษณะความรักโรแมนติกหรือความสัมพันธ์ระยะยาว ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดอาจไม่เหมาะสม และอาจนำไปสู่ความผิดหวังหรือความขัดแย้งในภายหลัง

2. การตั้งข้อตกลงและขอบเขตของความสัมพันธ์ การกำหนดกฎเกณฑ์และขอบเขตที่ชัดเจน เช่น ความถี่ในการติดต่อ การพบปะ หรือขอบเขตทางอารมณ์ ช่วยลดความสับสนและป้องกันการตีความผิดพลาดในความสัมพันธ์ ทั้งนี้ ข้อตกลงเหล่านี้ควรได้รับความยินยอมจากทั้งสองฝ่าย และสามารถปรับเปลี่ยนได้หากบริบทของความสัมพันธ์เปลี่ยนไป

3. การสร้างความปลอดภัยทางเพศ เนื่องจากความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดอาจเปิดโอกาสให้แต่ละฝ่ายมีเพศสัมพันธ์กับผู้อื่น การป้องกันตนเองและผู้อื่นจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์จึงเป็นสิ่งจำเป็น การใช้ถุงยางอนามัยอย่างสม่ำเสมอ หรือการพิจารณาใช้ยาเพร็พ (PrEP) ซึ่งเป็นยาป้องกันการติดเชื้อ HIV สำหรับผู้ที่ไม่มีเชื้อ เป็นมาตรการที่สามารถนำมาใช้ร่วมกับการพูดคุยอย่างเปิดเผยเกี่ยวกับความเสี่ยงและวิธีป้องกันในการมีเพศสัมพันธ์

4. การติดตามตรวจสอบสภาพจิตใจอย่างต่อเนื่อง ความรู้สึกทางอารมณ์สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา โดยเฉพาะเมื่อมีการใกล้ชิดหรือใช้เวลาร่วมกันอย่างสม่ำเสมอ การทบทวนสภาพจิตใจของตนเองและอีกฝ่ายอยู่เสมอจึงเป็นแนวทางที่ช่วยให้ความสัมพันธ์สามารถดำเนินต่อไปได้อย่างเหมาะสม และหลีกเลี่ยงการเกิดอารมณ์ทางลบที่ไม่คาดคิด (Hello คุณหมอ, 2566)

นอกจากนี้ ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดควรดำเนินขึ้นในบริบทที่ทั้งสองฝ่ายมีสถานะโสดเท่านั้น เนื่องจากความสัมพันธ์ลักษณะนี้อาจถือเป็นการนอกใจในกรณีที่บุคคลใดมีคู่รักหรือมีครอบครัวอยู่แล้ว ซึ่งอาจก่อให้เกิดผลกระทบเชิงลบทั้งต่อคู่ความสัมพันธ์เดิมและความสัมพันธ์แบบ FWB เอง อย่างไรก็ตาม ความสัมพันธ์ในลักษณะนี้อาจพัฒนาไปสู่ความรักที่จริงจัง หรือกลับคืนสู่ความสัมพันธ์แบบเพื่อนปกติในภายหลังได้ แต่ในบางกรณีก็อาจทำให้ความสัมพันธ์ฉันทันเพื่อนมี

ความซับซ้อนมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะในกรณีที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งมีความรู้สึกมากกว่าอีกฝ่าย จนอาจเกิดความผิดหวัง เสียใจ และส่งผลต่อความมั่นคงทางอารมณ์ในระยะยาว ดังนั้น แม้ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดจะมีข้อดีในด้านความยืดหยุ่นและเสรีภาพ แต่ก็ควรดำเนินอย่างระมัดระวัง มีข้อตกลงที่ชัดเจน การสื่อสารที่โปร่งใส และการเคารพความรู้สึกของกันและกัน เพื่อป้องกันไม่ให้ความสัมพันธ์ดังกล่าวกลายเป็นแหล่งของความขัดแย้งหรือความเจ็บปวดทางจิตใจ (Hello คุณหมอ, 2566)

กฎของความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด

1. ห้ามมีความรู้สึกกับความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด

สิ่งที่คุณควรคำนึงถึงในความสัมพันธ์นี้คือ เป็นเพียงแค่เพื่อนที่ผลประโยชน์ต่อกันและกันเท่านั้น (Sex) หากเกิดการมีความรู้สึกที่ลึกซึ้งมากเกินกว่าการเป็นเพื่อนที่หลับรวมนอนด้วยกัน อาจจะทำให้รู้สึกอยากผูกมัด ครอบครอง และเป็นเจ้าของ หากมีความรู้สึกนี้เกิดขึ้นในความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดจะทำให้ความสัมพันธ์เป็นไปต่อได้ยาก และจบความสัมพันธ์ในที่สุด หากตัดสินใจเข้าสู่ความสัมพันธ์แล้ว จำเป็นต้องทำความเข้าใจ และมั่นใจในตนเองว่าจะไม่รู้สึกเกินเลยใดใดกับคู่ของตน

2. เว้นระยะห่างซึ่งกันและกัน

เนื่องจากความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดนั้นเป็นความสัมพันธ์ที่ไม่เป็นทางการ การเว้นระยะห่างในเรื่องของสังคมของกันและกันจึงเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งถือเป็นการให้เกียรติคู่ของตน

3. หากคนใดคนหนึ่งมีคนรักแบบจริงจังต้องยุติความสัมพันธ์ทันที

กฎข้อสำคัญของการมีความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดนั้นคือต่างฝ่ายต่างต้องเป็นโสดทั้งคู่ หากความสัมพันธ์นี้เกิดขึ้นเมื่อฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง หรือทั้งสองฝ่ายมีคนรักอยู่แล้วนั้นความสัมพันธ์นี้ก็กลายเป็นมือที่ 3 ทันที

4. ไม่ควรนอนค้างคืนด้วยกัน

การมีเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องของร่างกายและอารมณ์ รวมไปถึงความอ่อนไหวในบางกรณีหากมีเพศสัมพันธ์เสร็จแล้วนอนไปพร้อมกัน อาจจะทำให้ตื่นมาเกิดความรู้สึกที่เกินเลย และลึกซึ้งมากขึ้น เพราะเป็นสิ่งที่คนที่อยู่ในความสัมพันธ์แบบคู่รักโรแมนติกมักทำกัน

5. การป้องกัน

เรื่องความปลอดภัยจากโรคติดต่อทางเพศนั้นเป็นเรื่องที่สำคัญ ดังนั้นไม่ว่าจะไว้วางใจคู่ของตนแค่ไหน แต่การป้องกันทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ เช่น ใส่ถุงยางอนามัย นั้นเป็นเรื่องที่ควรปฏิบัติอย่างเคร่งครัด (Bossblink, 2565)

จากที่กล่าวมา สรุปได้ว่า ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (Friends with Benefits) หมายถึง ความสัมพันธ์แบบไม่เป็นทางการที่บุคคลมีเพศสัมพันธ์กับเพื่อนของตนโดยไม่มีข้อผูกมัด ไม่มีความรัก และไม่มีพันธะสัญญาใดใดนอกเหนือจากการมีเพศสัมพันธ์ ความสัมพันธ์นี้เป็นที่นิยมในหมู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น เนื่องจากวัยผู้ใหญ่ตอนต้นนั้นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนผ่านในบทบาททางสังคมที่ตนเองได้รับในหลาย ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของกรก่อร่างสร้างตัว ความมุ่งมั่นที่จะสำเร็จต่อหน้าที่การงาน ในสถานการณ์สังคมปัจจุบันที่มีการแข่งขันสูง การมีคนรัก การมีครอบครัว จึงเป็นเรื่องรองลงมา อัตราการเป็นโสดจึงมีมากขึ้นในหมู่ผู้ใหญ่ตอนต้นหรือวัยทำงาน ในสภาวะแรงกดดันจากสังคม ความคาดหวังจากครอบครัว และสาเหตุอื่น ๆ อีกมากมายทำให้วัยผู้ใหญ่ตอนต้นหรือวัยทำงานมีความสัมพันธ์ที่หลากหลายมากขึ้น นอกจากนี้บุคคลที่จะมีปฏิสัมพันธ์กันในรูปแบบของความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด ต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเงื่อนไข ข้อปฏิบัติต่าง ๆ รวมถึงมีทัศนคติที่ไปในทิศทางเดียวกัน เพื่อต่อการรักษามิตรภาพและความสัมพันธ์ เนื่องจากวัยผู้ใหญ่ตอนต้นเป็นวัยที่มีวุฒิภาวะในการตัดสินใจ มีระดับสติปัญญาที่อยู่ในขั้นสูงสุดของพัฒนาการ มีการสร้างความสัมพันธ์ได้ระหว่างบุคคลที่แวดล้อมตน มีวุฒิภาวะในการเรียนรู้ และทำความเข้าใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์นี้และมีความสามารถในการเรียนรู้ที่จะปฏิบัติตามเงื่อนไข รวมถึงความปลอดภัยในความสัมพันธ์ดังกล่าว ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดจึงเป็นพฤติกรรมทางเพศอย่างหนึ่งที่เกิดในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น และมักมองความสัมพันธ์นี้เป็นเรื่องของผลประโยชน์ที่ต่างฝ่ายต่างจะได้รับจากกันและกันเพียงเท่านั้น

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นมีดังนี้

1. ทฤษฎีด้านพัฒนาการและอัตลักษณ์บุคคล

1.1 ทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของอีริกสัน (Erikson's Psychosocial Development – Intimacy vs. Isolation)

อีริก อีริกสัน (Erikson) ได้เสนอทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคม (Psychosocial Development Theory) ซึ่งแบ่งพัฒนาการของมนุษย์ออกเป็น 8 ขั้นตามช่วงวัย โดยในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น (early adulthood) จะเผชิญกับภาวะความขัดแย้งทางจิตสังคมระหว่าง “ความใกล้ชิดสัมพันธ์” (Intimacy) กับ “ความโดดเดี่ยว” (Isolation) (Erikson, 1963, อ้างถึงใน Marcia, 1980)

ในขั้นนี้ บุคคลจะต้องเผชิญกับความท้าทายในการสร้างความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นลึกซึ้ง และมั่นคงกับผู้อื่น ซึ่งต้องอาศัยการเปิดเผยตนเอง ความไว้วางใจ และการผูกพันทางอารมณ์ หากบุคคลสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่มีความใกล้ชิดได้สำเร็จ ก็จะนำไปสู่การเติบโต

ทางอารมณ์และความสามารถในการร่วมชีวิตกับผู้อื่น แต่หากล้มเหลวก็อาจนำไปสู่ความรู้สึกโดดเดี่ยว หลีกหนี หรือแม้กระทั่งพฤติกรรมที่แยกตัวทางสังคม

เมื่อพิจารณาในบริบทของความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (Friends with Benefits: FWB) ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ที่ขาดความผูกพันทางอารมณ์และไม่มีข้อผูกมัด บุคคลบางรายอาจเลือกความสัมพันธ์ลักษณะนี้เพื่อหลีกเลี่ยงความเปราะบางที่เกิดจากความใกล้ชิดหรือการผูกพัน เช่น ความกลัวการถูกปฏิเสธ การผิดหวัง หรือการสูญเสีย ทั้งนี้ บุคคลที่ยังไม่สามารถจัดการกับความกลัวเหล่านี้ได้อาจมีแนวโน้มเข้าสู่ภาวะ “ความโดดเดี่ยว” แทนที่จะพัฒนาไปสู่ความใกล้ชิดสัมพันธ์อย่างแท้จริง (Stein et al., 2019)

ในทางกลับกัน บุคคลบางรายอาจมองความสัมพันธ์แบบ FWB เป็น “พื้นที่ทดลอง” ที่ปลอดภัยก่อนเข้าสู่ความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งกว่า จึงอาจสะท้อนการพยายามสร้างความใกล้ชิดในรูปแบบใหม่ที่เหมาะสมกับบริบทสังคมร่วมสมัย ซึ่งเต็มไปด้วยความไม่แน่นอนทางอารมณ์และความคาดหวัง (Garcia & Reiber, 2008)

1.2 ทฤษฎีสถานภาพอัตลักษณ์ของมาร์เซีย (Marcia's Identity Status Theory)

มาร์เซีย (Marcia, 1980) ได้พัฒนาทฤษฎีของอีริกสันเกี่ยวกับพัฒนาการทางจิตสังคม โดยเฉพาะในขั้นของ “อัตลักษณ์” (Identity) ให้มีความชัดเจนมากขึ้น โดยเสนอ ทฤษฎีสถานภาพอัตลักษณ์ (Identity Status Theory) ซึ่งแบ่งสถานภาพของอัตลักษณ์ของบุคคลออกเป็น 4 ประเภท ตามระดับของการ “สำรวจ” (exploration) และ “ผูกพัน” (commitment) ได้แก่

1. สถานภาพอัตลักษณ์แบบประสบความสำเร็จ (Identity Achievement) บุคคลได้สำรวจทางเลือกต่าง ๆ และตัดสินใจผูกพันกับอัตลักษณ์ของตนเองอย่างชัดเจน

2. สถานภาพอัตลักษณ์แบบหยุดชะงัก (Identity Foreclosure) บุคคลผูกพันกับอัตลักษณ์บางอย่างโดยไม่ได้อำนาจทางเลือกอื่นมาก่อน เช่น ยอมรับตามความคาดหวังของครอบครัวหรือสังคม

3. สถานภาพอัตลักษณ์แบบสับสน (Identity Diffusion) บุคคลยังไม่ได้เริ่มสำรวจหรือผูกพันใด ๆ อย่างจริงจัง

4. สถานภาพอัตลักษณ์แบบกำลังสำรวจ (Identity Moratorium) บุคคลอยู่ในกระบวนการสำรวจทางเลือกต่าง ๆ แต่ยังไม่ตัดสินใจหรือผูกพันกับอัตลักษณ์ใด

ในบริบทของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีแนวโน้มเข้าสู่ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (FWB) การเลือกสร้างความสัมพันธ์ในรูปแบบนี้อาจสะท้อนถึงการอยู่ในช่วง “การสำรวจ” อัตลักษณ์ โดยเฉพาะในกลุ่มที่อยู่ในสถานภาพ Moratorium ซึ่งบุคคลอาจกำลังทดลองแนวคิด ความเชื่อ

และรูปแบบความสัมพันธ์ที่แตกต่างจากบรรทัดฐานดั้งเดิม โดยไม่สัมพันธ์กับความสัมพันธ์ที่มีความคาดหวังสูง เช่น การแต่งงานหรือครอบครัว (Stein et al., 2019)

ขณะเดียวกัน ผู้ที่อยู่ในสถานะภาพ Foreclosure ซึ่งยึดถือค่านิยมดั้งเดิมที่ได้รับการถ่ายทอดมา เช่น ความรักที่ต้องนำไปสู่การแต่งงาน อาจมีทัศนคติเชิงลบต่อ FWB และเลือกหลีกเลี่ยงพฤติกรรมดังกล่าว ขณะที่ผู้ที่อยู่ในสถานะภาพ Diffusion อาจเข้าไปเกี่ยวข้องกับ FWB อย่างไม่มีจุดยืนหรือเป้าหมายชัดเจน อันอาจสะท้อนถึงความสับสนหรือการขาดการกำหนดอัตลักษณ์ทางเพศและความสัมพันธ์ของตนเอง

2. ทฤษฎีด้านทัศนคติและแรงจูงใจภายใน

2.1 แนวคิดด้านจิตวิทยาสังคม (ABC Model)

แนวคิดด้านจิตวิทยาสังคมที่ใช้อธิบายทัศนคติของบุคคลที่มีต่อความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (FWB) ได้อย่างครอบคลุม คือ ABC Model ซึ่งพัฒนาโดย Rosenberg และ Hovland (1960) โดยเสนอว่า ทัศนคติ เป็นโครงสร้างที่ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก ได้แก่

1. องค์ประกอบด้านปัญญา (Cognitive Component) เป็นความเชื่อ ความคิด หรือความเข้าใจของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น บุคคลอาจเชื่อว่าความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดให้ความเป็นอิสระและลดความเสี่ยงด้านอารมณ์จากความรักที่ล้มเหลว

2. องค์ประกอบด้านอารมณ์ (Affective Component) คือ ความรู้สึกหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้น เช่น ความรู้สึกตื่นเต้น พึงพอใจ หรือในทางกลับกัน อาจรู้สึกไม่มั่นคงหรือสับสนต่อความสัมพันธ์ดังกล่าว

3. องค์ประกอบด้านพฤติกรรม (Behavioral Component) สะท้อนออกผ่านความตั้งใจหรือการกระทำ เช่น การเลือกที่จะมี หรือหลีกเลี่ยงการมีความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด ขึ้นอยู่กับการประเมินจากองค์ประกอบด้านปัญญาและอารมณ์

โมเดลนี้สามารถใช้วิเคราะห์การตอบสนองของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นต่อ FWB ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในสังคมไทยที่ยังมีกรอบคุณค่าทางศีลธรรมเกี่ยวกับเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน (Garcia & Reiber, 2008; Jonason et al., 2009) การที่บุคคลเลือกเข้าสู่หรือหลีกเลี่ยงความสัมพันธ์ลักษณะนี้จึงมักมีรากฐานมาจากการรับรู้ ค่านิยม และแรงเสริมจากสภาพแวดล้อม

นอกจากนี้ ABC Model ยังเป็นฐานสำคัญในการเข้าใจการเปลี่ยนแปลงทัศนคติเมื่อบุคคลได้เผชิญกับประสบการณ์จริง เช่น ความรู้สึกไม่มั่นคงหลังจากมี FWB อาจทำให้ทัศนคติเปลี่ยนจากบวกเป็นลบ และส่งผลต่อพฤติกรรมในอนาคต เช่น หลีกเลี่ยงความสัมพันธ์ลักษณะเดียวกัน

2.2 ทฤษฎีการกำหนดตนเอง (Self-determination Theory)

ทฤษฎีการกำหนดตนเอง (Self-Determination Theory: SDT) ซึ่งพัฒนาโดย Deci และ Ryan (2000) เป็นทฤษฎีที่เน้นแรงจูงใจภายใน (intrinsic motivation) โดยชี้ให้เห็นว่าความต้องการพื้นฐานทางจิตวิทยาแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่

1) ความเป็นอิสระในการเลือก (Autonomy) หมายถึง ความสามารถในการควบคุมการตัดสินใจของตนเอง และรู้สึกว่าตนมีอำนาจในการเลือกสิ่งที่สอดคล้องกับความต้องการของตน

2) ความสามารถและความมั่นใจในตนเอง (Competence) หมายถึง ความรู้สึกว่าตนมีทักษะ ความสามารถ และประสบความสำเร็จในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต

3) การมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นอย่างมีความหมาย (Relatedness) หมายถึง ความรู้สึกผูกพันทางอารมณ์และสังคมกับบุคคลอื่น ซึ่งมีผลต่อความรู้สึกมีคุณค่าและการดำรงอยู่ของมนุษย์

เมื่อบุคคลสามารถตอบสนองความต้องการทั้งสามประการนี้ได้ พวกเขาจะมีแรงจูงใจภายในที่มั่นคง ซึ่งช่วยให้มีความพึงพอใจในชีวิต มีสุขภาพทางจิตที่ดี และสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีจุดหมาย ทฤษฎีนี้ยังอธิบายว่าการกระทำใด ๆ ที่บุคคลเลือกทำโดยรู้สึกว่า "ได้เลือกเอง" (Autonomous) ย่อมส่งผลให้บุคคลรู้สึกมีความสุขและผูกพันกับการกระทำนั้นมากกว่าการถูกบังคับ

ในบริบทของความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (Friends with Benefits: FWB) พบว่าบุคคลวัยผู้ใหญ่ตอนต้นบางกลุ่มเลือกที่จะเข้าสู่ความสัมพันธ์ลักษณะนี้เพื่อตอบสนองความต้องการด้าน Autonomy โดยเฉพาะ กล่าวคือ ความสัมพันธ์ที่ไม่มีข้อผูกมัดทางอารมณ์หรือสังคม เปิดโอกาสให้สามารถควบคุมขอบเขตและทิศทางของความสัมพันธ์ได้ด้วยตนเอง (Stein et al, 2019)

ในอีกมุมหนึ่ง ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดก็สามารถให้ความรู้สึกถึงการเป็นที่ต้องการ (Relatedness) และเปิดโอกาสให้บุคคลรู้สึกถึงความสามารถในการจัดการความสัมพันธ์ที่ซับซ้อนได้อย่างมั่นใจ (Competence) อย่างไรก็ตาม หากความสัมพันธ์ลักษณะนี้ขาดการสื่อสารที่ชัดเจน หรือมีความคลุมเครือในข้อตกลง อาจนำไปสู่ความไม่สมดุลในความต้องการพื้นฐาน ซึ่งเป็นสาเหตุของความไม่พึงพอใจหรือความรู้สึกโดดเดี่ยวทางอารมณ์ได้เช่นกัน

ดังนั้น การทำความเข้าใจความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดผ่านกรอบของทฤษฎี SDT จึงช่วยให้สามารถวิเคราะห์แรงจูงใจเชิงลึกของบุคคลได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น และสะท้อนให้เห็นว่าพฤติกรรมทางเพศและความสัมพันธ์ในยุคใหม่มีรากฐานเชิงจิตวิทยาที่ซับซ้อนและหลากหลาย

3. ทฤษฎีด้านความรักและอารมณ์

3.1 ทฤษฎีสามเหลี่ยมแห่งความรัก (Triangle Theory of Love)

สเติร์นเบิร์ก (Sternberg, 1986, 1987 อ้างถึงใน Bisson & Levine, 2009) เสนอว่าความรักสามารถจำแนกได้จากองค์ประกอบพื้นฐาน 3 ประการ ได้แก่

- 1) ความใกล้ชิด (Intimacy): ความรู้สึกผูกพัน ความอบอุ่น ความเข้าใจ การสื่อสารและการแบ่งปันกันระหว่างบุคคล
- 2) ความหลงใหล (Passion): ความตื่นตัวทางร่างกาย ความปรารถนา และแรงดึงดูดทางเพศ
- 3) ความมุ่งมั่น (Commitment): การตัดสินใจที่จะผูกพันหรือรักษาความสัมพันธ์ไว้ในระยะยาว

ทั้งสามองค์ประกอบนี้เปรียบได้กับด้านของรูปสามเหลี่ยม ซึ่งความเข้มข้นของแต่ละองค์ประกอบจะกำหนดประเภทของความรัก เช่น ความรักแบบโรแมนติคมักประกอบด้วยทั้งความใกล้ชิดและความหลงใหลในระดับสูง รวมถึงความมุ่งมั่นบางระดับ, มิตรภาพแบบดั้งเดิมจะมีความใกล้ชิดสูง แต่มีความหลงใหลและความมุ่งมั่นต่ำ, ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (FWB) มักมีระดับความหลงใหลที่สูงใกล้เคียงกับความสัมพันธ์แบบโรแมนติค แต่ขาดความมุ่งมั่น และมีความใกล้ชิดอยู่ในระดับที่เหมาะสมกับความเป็นเพื่อน เป็นต้น

Bisson & Levine (2009) ระบุว่า การจัดประเภทความสัมพันธ์ในสังคมร่วมสมัยมักไม่สามารถใช้เกณฑ์ตายตัวได้อีกต่อไป ความสัมพันธ์แบบ FWB เป็นตัวอย่างของความสัมพันธ์แบบใหม่ที่ผสมผสานมิตรภาพกับความสัมพันธ์ทางเพศโดยไม่มีข้อผูกพันทางอารมณ์หรือความมุ่งมั่น ทฤษฎีสามเหลี่ยมแห่งความรักจึงเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการทำมาเข้าใจความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด ซึ่งไม่อยู่ในกรอบของความรักแบบโรแมนติคดั้งเดิม

ในบางกรณี ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดอาจกลายเป็นความสัมพันธ์ที่มีความผูกพันหรือโรแมนติคได้ โดยเฉพาะเมื่อมีการแสดงออกทางอารมณ์ เช่น การกอด การจูบ หรือการพูดคุยหลังมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งสะท้อนถึงความใกล้ชิดและการแลกเปลี่ยนความรัก (Affection Exchange) และยังคงเป็นทางเลือกที่ปลอดภัยสำหรับผู้ที่ต้องการหลีกเลี่ยงความกดดันจากความรักแบบดั้งเดิม

กล่าวโดยสรุป ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดในกลุ่มวัยผู้ใหญ่ตอนต้นสามารถอธิบายได้ผ่านมุมมองของทฤษฎีสามเหลี่ยมแห่งความรักว่าเป็นความสัมพันธ์ที่ให้ความสำคัญกับความหลงใหลและความใกล้ชิดบางระดับ โดยหลีกเลี่ยงองค์ประกอบของความมุ่งมั่น ทำให้บุคคลรู้สึกอิสระและเป็นตัวของตัวเองในความสัมพันธ์มากขึ้น

3.2 ทฤษฎีการแลกเปลี่ยนความรัก (Affection exchange theory)

ทฤษฎีการแลกเปลี่ยนความรัก ระบุว่า "บุคคลจำเป็นต้องให้และรับความรักเพื่อที่จะอยู่รอดและให้กำเนิด" (Bennett et al., 2019) เมื่อบุคคลไม่ได้เป็นส่วนหนึ่งของความสัมพันธ์ที่ดีที่ทำให้พวกเขาแสดงความรักโดยปราศจากคำถาม พวกเขาก็จะมีความวิตกกังวลในความสัมพันธ์น้อยลง แม้ว่าบางความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดจะสามารถระงับความรักได้ แต่บางความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดสามารถเปิดโอกาสให้บุคคลได้รับความรัก แม้ว่าจะไม่ได้อยู่ในความสัมพันธ์ที่มุ่งมั่นจริงจัง การสื่อสารทางเพศเช่น การพูดคุยกันหลังมีเพศสัมพันธ์เสร็จ การกอด และการจูบสามารถส่งผลเชิงบวก หากไม่เกิดการสื่อสารดังกล่าวขึ้นบุคคลอาจจะเป็นประโยชน์ได้ การวิจัยแสดงให้เห็นว่า ความสัมพันธ์ที่ไม่มีการสื่อสารที่ดีหลังการมีเพศสัมพันธ์ (เช่น บางความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด) อาจะประสบกับการหลีกเลี่ยงความผูกพันอาจประสบกับการหลีกเลี่ยงความผูกพันจากการขาดการสื่อสารที่ดีขึ้น เพื่อให้บุคคลรู้สึกพึงพอใจทางเพศ สิ่งสำคัญคือต้องทำความเข้าใจกับปัจจัยความต้องการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ทางเพศ

4. ทฤษฎีด้านพฤติกรรมและการเรียนรู้

4.1 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา (Social Cognitive Learning Theory)

เน้นความสำคัญของการเรียนรู้แบบการสังเกตหรือเลียนแบบจากตัวแบบ ซึ่งอาจจะเป็นได้ทั้งตัวบุคคลจริง ๆ เช่น เพื่อน สิ่งแวดล้อมที่แวดล้อมตัวบุคคล หรือสื่อต่าง ๆ การเรียนรู้โดยการสังเกตประกอบด้วย 2 ขั้น คือ ขั้นการรับมาซึ่งการเรียนรู้เป็นกระบวนการทางพุทธิปัญญา และขั้นการกระทำซึ่งคือพฤติกรรม ตัวแบบที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลมีทั้งตัวแบบในชีวิตจริงและตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ (Anonymous, 2555) อธิบายคือ สภาพแวดล้อมส่งผลต่อทัศนคติของบุคคลอย่างไร เช่น สื่อ หรือเพื่อน มีอิทธิพลต่อทัศนคติของบุคคลที่มีต่อความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดอย่างไร และทัศนคติที่มีต่อความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด ส่งผลต่อสภาพแวดล้อมของบุคคลอย่างไร เช่น การที่บุคคลมีเจตคติที่ดีต่อความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด จะส่งผลหรือชักจูงคนรอบข้างให้มีทัศนคติเดียวกันกับตัวบุคคลหรือไม่ และทัศนคติส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมอย่างไร เช่น การมีทัศนคติไปในทางบวกเกี่ยวกับความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (มาก, น้อย) ทำให้แสดงพฤติกรรมเกี่ยวกับความสัมพันธ์นี้ออกมาอย่างไร และการมีทัศนคติไปในทางลบเกี่ยวกับความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (มาก, น้อย) ทำให้แสดงพฤติกรรมออกมาอย่างไร และพฤติกรรมที่แสดงออกไป (รวมถึงผลของการกระทำ) ส่งผลต่อทัศนคติที่มีต่อความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดอย่างไร เช่น ผลกระทบจากสังคมมีผลต่อการปรับเปลี่ยนทัศนคติหรือไม่ หรือการที่กระทำไปแล้วรู้สึก (ดี, ไม่ดี) มีผลต่อการปรับเปลี่ยนทัศนคติหรือไม่ อย่างไร

มนุษย์ทุกคนมีความต้องการในการประเมินตนเองอยู่เสมอ ซึ่งเป็นกระบวนการที่ใช้เปรียบเทียบกับผู้อื่น เพื่อให้ทราบว่าสิ่งที่ตนคิด เชื่อ หรือเป็นนั้น สอดคล้องกับความเป็นจริงในเชิงสังคมหรือไม่ การประเมินตนเองในลักษณะนี้จำเป็นต้องอาศัยการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม ทั้งนี้ บุคคลอาจมีแนวโน้มที่จะยอมรับหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองให้สอดคล้องกับค่านิยมของกลุ่ม เพื่อแสวงหาการยอมรับจากสังคมนอกข้าง ตัวอย่างเช่น หากบุคคลแวดล้อมแสดงทัศนคติเชิงบวกต่อความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด บุคคลในสังคมนั้นอาจมีแนวโน้มที่จะสร้างความสัมพันธ์ในลักษณะดังกล่าว เพื่อให้ตนเองได้รับการยอมรับในกลุ่มที่ตนสังกัดอยู่

นอกจากนี้ ความดึงดูดระหว่างบุคคลยังสามารถอธิบายได้ผ่านแนวคิดของการเรียนรู้จากการเสริมแรง (reinforcement learning) ซึ่งเสนอว่าความพึงพอใจในความสัมพันธ์มีรากฐานมาจากประสบการณ์ที่ได้รับผลตอบแทนในเชิงบวกจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น กล่าวคือ บุคคลมีแนวโน้มที่จะชอบหรือรู้สึกผูกพันกับผู้ที่สัมพันธ์กับสิ่งเร้าหรือสถานการณ์ที่ทำให้ตนรู้สึกพึงพอใจ ตัวอย่างเช่น บุคคลอาจรู้สึกชอบหรือสนใจผู้อื่นเพียงเพราะอีกฝ่ายอยู่ในเหตุการณ์ที่ตนได้รับประสบการณ์ที่ดีหรือมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของการวางเงื่อนไข (conditioning) ที่อธิบายว่าความรู้สึกชอบพอสามารถเกิดขึ้นได้จากความใกล้ชิดกันในเชิงพื้นที่หรือเวลา

4.2 แนวคิดเรื่องประสบการณ์เสริมแรง (Reinforcement through Experience)

แนวคิดเรื่องประสบการณ์เสริมแรงมาจากพื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้ ซึ่งอธิบายว่า พฤติกรรมของบุคคลสามารถถูกสร้างขึ้นหรือเปลี่ยนแปลงได้จากการได้รับ “แรงเสริม” (reinforcement) โดยเฉพาะเมื่อพฤติกรรมดังกล่าวส่งผลให้เกิดประสบการณ์ที่น่าพึงพอใจ หรือช่วยหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ ซึ่งจะเพิ่มแนวโน้มที่บุคคลจะทำพฤติกรรมนั้นซ้ำอีกในอนาคต (Skinner, 1953)

ในการสร้างความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด พฤติกรรมที่นำไปสู่ความพึงพอใจทางเพศ ความสนิทสนมโดยไม่ผูกพัน หรือการได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน อาจกลายเป็นแรงเสริมทางบวก (positive reinforcement) ที่กระตุ้นให้บุคคลเลือกความสัมพันธ์ในลักษณะนี้ซ้ำอีก ทั้งนี้ ประสบการณ์ที่ได้รับไม่จำเป็นต้องเป็นเหตุการณ์ใหญ่โต แต่อาจเป็นเพียงความรู้สึกว่าได้รับอิสระ ความเบาใจจากความไม่ผูกมัด หรือความสนุกสนานในช่วงเวลาสั้น ๆ ก็เพียงพอที่จะกลายเป็นแรงจูงใจทางพฤติกรรม

ในขณะเดียวกัน หากบุคคลเคยมีประสบการณ์ที่ไม่พึงพอใจจากความสัมพันธ์แบบโรแมนติก เช่น การถูกควบคุม ถูกทรมาน หรือรู้สึกผูกมัดมากเกินไป ก็อาจใช้ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดเป็น “แรงเสริมทางลบ” (negative reinforcement) เพื่อหลีกเลี่ยงความรู้สึกด้านลบ

เหล่านั้น ซึ่งหมายความว่า บุคคลเลือกความสัมพันธ์ลักษณะนี้เพื่อหลีกเลี่ยงความเครียดหรือความคาดหวังจากรูปแบบความสัมพันธ์แบบเดิม

ประสบการณ์ที่ได้รับจากความสัมพันธ์ในอดีต ทั้งด้านบวกและด้านลบ จึงมีบทบาทสำคัญในการกำหนดทัศนคติและพฤติกรรมในความสัมพันธ์ของบุคคล โดยเฉพาะในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่กำลังอยู่ในช่วงทดลองและค้นหาตัวตน การได้รับแรงเสริมอย่างต่อเนื่องสามารถส่งผลให้ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดกลายเป็นรูปแบบที่บุคคล “เลือก” และ “ยอมรับ” ว่าเหมาะสมกับตนเองในบริบทของชีวิตปัจจุบัน

5. ทฤษฎีด้านต้นทุนและผลตอบแทนในความสัมพันธ์

5.1 ทฤษฎีการแลกเปลี่ยนทางสังคม (Social exchange theory)

Cook et al. (2013) อธิบายกระบวนการเกิดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลผ่านกรอบแนวคิดเรื่อง “ต้นทุนและผลตอบแทน” (Costs and Rewards) โดย “ผลตอบแทน” (กำไร) หมายถึง สิ่งที่คุณค่าได้จากการมีความสัมพันธ์ เช่น ความสุข ความพึงพอใจ หรือประโยชน์ในเชิงสังคมและอารมณ์ ขณะที่ “ต้นทุน” หมายถึง สิ่งที่คุณค่าต้องสูญเสียหรือประสบเมื่อมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น ความเหนื่อยล้า ความเบื่อหน่าย ความวิตกกังวล หรือความไม่แน่นอนทางอารมณ์ บุคคลจะประเมินความคุ้มค่าของความสัมพันธ์บนพื้นฐานของมาตรฐานการเปรียบเทียบ 2 ประการ ได้แก่ 1) ระดับของการเปรียบเทียบกับประสบการณ์ในอดีต (Comparison Level) หมายถึง การเปรียบเทียบระหว่างสิ่งที่ตนเคยได้รับจากความสัมพันธ์ที่ผ่านมา กับความพึงพอใจที่ได้รับจากความสัมพันธ์ในปัจจุบัน และ 2) ระดับของการเปรียบเทียบกับทางเลือกที่เป็นไปได้ในปัจจุบัน (Comparison Level for Alternatives) หมายถึง การประเมินว่าความสัมพันธ์ในปัจจุบันให้ผลตอบแทนดีกว่าหรือด้อยกว่าความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นที่เป็นตัวเลือกในขณะนั้น จากแนวคิดนี้ บุคคลจะมีแนวโน้มเลือกสร้างความสัมพันธ์กับผู้ที่คาดว่าจะให้ผลตอบแทนสูงที่สุด หากความสัมพันธ์ในปัจจุบันยังให้ผลลัพธ์ที่น่าพึงพอใจ แม้จะมีต้นทุนบางประการ บุคคลก็อาจยังคงรักษาความสัมพันธ์นั้นไว้ แต่หากมีทางเลือกที่คาดว่าจะให้ผลตอบแทนที่ดีกว่า บุคคลก็อาจตัดสินใจยุติความสัมพันธ์เดิมและเริ่มต้นสร้างความสัมพันธ์ใหม่ แม้ในบางกรณี ความสัมพันธ์ที่เป็นอยู่จะไม่น่าพึงพอใจเพียงใด หากบุคคลประเมินว่าทางเลือกใหม่อาจให้ผลลัพธ์ที่แย่กว่าหรือไม่คุ้มค่า บุคคลก็ยังคงเลือกอยู่ในความสัมพันธ์เดิมต่อไป

สรุปได้ว่า ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดสอดคล้องกับทฤษฎีการแลกเปลี่ยนทางสังคม โดยมีการพูดคุยเจรจาต่อรองถึงผลตอบแทนต่าง ๆ ที่บุคคลจะได้รับจากความสัมพันธ์นี้ ความสัมพันธ์จะมีเสถียรภาพมากขึ้นเมื่อผลตอบแทนเพิ่มขึ้น และต้นทุนลดลง หมายความว่า เมื่อ

เวลาผ่านไป หากเกิดความรัก ความสุขความผูกพันต่อกันโดยมองข้ามเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ไป ก็จะสามารถพัฒนาไปสู่ความสัมพันธ์ที่โรแมนติกได้

5.2 ทฤษฎีการกรอง (Filter Theory)

Kerckhoff & Davis (1962) อธิบายกระบวนการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลผ่าน “ทฤษฎีการคัดเลือกคู่สัมพันธ์” (Theory of Filter) ซึ่งเสนอว่าความสัมพันธ์มีแนวโน้มจะพัฒนาไปตามลำดับของระดับความใกล้ชิด โดยเริ่มต้นจาก ความคล้ายคลึงทางสังคมและวัฒนธรรม เช่น พื้นฐานทางสังคม ประสบการณ์ในชีวิต และบริบททางวัฒนธรรมที่คล้ายกัน เป็นปัจจัยเบื้องต้นที่เอื้อต่อการเริ่มต้นความสัมพันธ์ เพราะทำให้เกิดความรู้สึกคุ้นเคยและไว้วางใจ ในระดับต่อมา ความสัมพันธ์จะแน่นแฟ้นขึ้นหากบุคคลมี ความคล้ายคลึงกันด้านทัศนคติ (Attitudinal Similarity) โดยเฉพาะในประเด็นสำคัญของชีวิตหรือความเชื่อเกี่ยวกับความสัมพันธ์ เมื่อทั้งสองฝ่ายมีมุมมองหรือทัศนคติในลักษณะเดียวกัน เช่น มีทัศนคติเชิงบวกต่อความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (Friends with Benefits: FWB) ย่อมมีแนวโน้มที่จะดึงดูดเข้าหากันและสามารถรักษาความสัมพันธ์ได้ดีขึ้น ในขั้นสุดท้าย คือ หลักของการเติมเต็มซึ่งกันและกัน (Complementarity) โดยแม้ว่าบุคคลทั้งสองอาจมีลักษณะบางประการที่แตกต่างกัน แต่หากความแตกต่างนั้นสามารถตอบสนองความต้องการของอีกฝ่ายได้ ก็จะกลายเป็นปัจจัยที่ช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น เช่น บุคคลหนึ่งอาจมีความต้องการความใกล้ชิดทางกาย ในขณะที่อีกฝ่ายยินดีตอบสนองโดยไม่มีข้อผูกพันทางอารมณ์ ความต่างดังกล่าวจึงอาจกลายเป็นแรงดึงดูดที่ส่งเสริมให้เกิดความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดได้ เมื่อพิจารณาทฤษฎีนี้ในบริบทของความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด จะพบว่า ความสัมพันธ์มักเริ่มจากพื้นฐานของความเป็นเพื่อน ความใกล้ชิดของทั้งสองฝ่าย และมีทัศนคติคล้ายคลึงกันต่อการมีเพศสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด โดยไม่มีความต้องการครอบครองหรือมีพันธะทางอารมณ์ ความสัมพันธ์ในลักษณะนี้จึงเน้นการตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ เช่น ความใกล้ชิดทางกายภาพ โดยยังคงสถานะของความเป็นเพื่อนไว้อย่างชัดเจน ไม่จำเป็นต้องพัฒนาไปสู่ความรักแบบโรแมนติกหรือความสัมพันธ์ในระยะยาว

การศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology Study) เกี่ยวกับความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (Friends with Benefits)

การวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา เป็นทั้งแนวคิดทางปรัชญาและระเบียบวิธีวิจัย ที่มุ่งศึกษา ประสบการณ์ของมนุษย์ ผ่านมุมมองของผู้ที่ประสบเหตุการณ์นั้นโดยตรง จุดเน้นสำคัญอยู่ที่ ความเข้าใจในสาระสำคัญของประสบการณ์ และ ความหมายที่บุคคลให้ไว้กับสิ่งที่เผชิญ นักวิจัยที่ใช้แนวทางปรากฏการณ์วิทยาจะตั้งคำถามว่า “อะไรคือแก่นแท้ของประสบการณ์ที่บุคคล

เหล่านี้มีส่วนร่วม” หรือ “ประสบการณ์นั้นมีความหมายอย่างไรสำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องเหตุการณ์เหล่านั้น” (อัญญา ปลดเปลื้อง, 2556) จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า นักวิชาการหลายท่านได้ให้คำจำกัดความเกี่ยวกับการวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยาไว้ ดังนี้

LoBiondo-Wood & Haber (2002) อธิบายว่า การวิจัยแบบปรากฏการณ์วิทยาเป็นกระบวนการเรียนรู้เพื่อทำความเข้าใจความหมายของประสบการณ์มนุษย์ โดยใช้การสนทนากับผู้ที่มีชีวิตอยู่ในปรากฏการณ์นั้นโดยตรง

Houser (2009) ให้ความหมายของปรากฏการณ์วิทยาว่าเป็นการศึกษาประสบการณ์ชีวิตของบุคคลที่เผชิญกับเหตุการณ์นั้นด้วยตนเอง โดยเน้นการรับรู้และตีความจากมุมมองของผู้ให้ข้อมูล

ชาย โพธิ์สีดา (2550) ระบุว่า การวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยาเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการทำ ความเข้าใจประสบการณ์ของมนุษย์ โดยเน้นการเข้าถึงความหมายและสาระสำคัญของสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูล ประสบมา

คงขวัญ บุญรักษ และ อารีวรรณ อ่วมตานี (2555) อธิบายว่า การวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยา มีรากฐานจากแนวคิดทางปรัชญา ที่มุ่งเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมผ่านคำบอกเล่าของผู้มีประสบการณ์ตรง เพื่อค้นหาแก่นแท้ของปรากฏการณ์ และใช้ภาษาของผู้ให้ข้อมูลเป็นเครื่องมือในการถ่ายทอดความหมาย

การวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยาเริ่มต้นขึ้นในช่วงต้นคริสต์ศตวรรษที่ 20 โดยมี Edmund Husserl และ Martin Heidegger เป็นผู้วางรากฐานทางแนวคิด โดยแนวคิดของ Husserl มุ่งเน้นที่โครงสร้างของการรับรู้และประสบการณ์ผ่านจิตสำนึก ซึ่งรวมถึงองค์ประกอบต่าง ๆ เช่น อารมณ์ ความรู้สึก ความทรงจำ จินตนาการ และความเชื่อ โดยเชื่อว่าหากผู้วิจัยสามารถตั้งสมมติฐาน ปลดอคติและจดจ่อกับสิ่งที่ต้องการศึกษาได้ ก็จะสามารถเข้าถึง สาระสำคัญของประสบการณ์มนุษย์ ได้อย่างแท้จริง (Moran, 2005) ในทางตรงกันข้าม Heidegger เน้นการตีความความหมายของการดำรงอยู่ โดยเชื่อว่า “การมีอยู่มาก่อนแก่นแท้” มนุษย์ไม่สามารถถูกนิยามได้จนกว่าจะได้กระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งลงไป เพราะความหมายของการเป็นมนุษย์เกิดจาก การเลือกกระทำ และการสร้างความหมายด้วยตนเอง การศึกษาประสบการณ์ในมุมมองของ Heidegger จึงเป็นการค้นหาความจริงผ่านกระบวนการตีความ (Emad & Kalary, 2006 อ้างถึงใน อรวรรณ กุลจิรัง, 2555)

ในการศึกษาความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในบริบทของสังคมไทยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแนวคิดของฮัสเซิล (Husserl) มาใช้เป็นกรอบแนวทางในการวิจัย โดยยึดรูปแบบการวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยาเชิงพรรณนา (Descriptive Phenomenology) ซึ่งมุ่งศึกษาประสบการณ์ของ

มนุษย์จากมุมมองของผู้มีประสบการณ์ตรง โดยไม่อิงสมมติฐานที่ตั้งไว้ล่วงหน้า การวิจัยลักษณะนี้ เน้นการค้นหา วิเคราะห์ และบรรยายสาระสำคัญของปรากฏการณ์อย่างเป็นอิสระ ผ่านการใช้ กระบวนการหยั่งรู้ (Intuiting) เพื่อเข้าถึงแก่นของประสบการณ์ ทั้งนี้ จะมุ่งเน้นความเข้มข้น ความกว้าง และความลึกของข้อมูลที่ได้รับจากผู้ให้ข้อมูลหลัก โดยมีขั้นตอนสำคัญ 3 ประการ ได้แก่

1. การหยั่งรู้ (Intuiting) เป็นกระบวนการเริ่มต้นที่ผู้วิจัยเข้าไปเรียนรู้และทำความเข้าใจ ปรากฏการณ์ “ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด” จากประสบการณ์ที่ได้รับการบอกเล่าจากผู้ให้ข้อมูล ซึ่งผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นเครื่องมือหลักในการเก็บรวบรวมข้อมูล จึงจำเป็นต้องวางตนเป็นกลาง โดย หลีกเลี่ยงการตัดสิน ประเมินค่า หรือแสดงความคิดเห็นส่วนตัว รวมทั้งไม่เร่งรัดในการค้นหาความจริง ตามกรอบความคิดของตนเอง ในกระบวนการนี้ ผู้วิจัยจะใช้การสัมภาษณ์แบบเจาะลึกเป็น เครื่องมือในการเข้าถึงประสบการณ์ชีวิตของผู้ให้ข้อมูล พร้อมทั้งรับฟังอย่างตั้งใจ ศึกษาข้อมูลที่ได้รับอย่างละเอียด และกลับไปทบทวนข้อมูลซ้ำหลายครั้ง เพื่อพิจารณาว่าเรื่องราวที่ถ่ายทอด ออกมานั้นมีความหมายต่อแก่นของปรากฏการณ์ที่ศึกษาอย่างไร

2. การวิเคราะห์ปรากฏการณ์ (Phenomenological analyzing) เป็นกระบวนการที่ มุ่งเน้นการสกัดแก่นแท้ (essence) ของประสบการณ์เกี่ยวกับความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด จากข้อมูล ที่ได้รับจากผู้ให้ข้อมูล โดยผู้วิจัยจะพิจารณาทั้งประเด็นที่ปรากฏร่วมกัน (commonality) และ ความหลากหลายของรายละเอียด (variability) ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงองค์ประกอบ ความสัมพันธ์ และความเชื่อมโยงภายในปรากฏการณ์ดังกล่าว กระบวนการนี้ผู้วิจัยจะวิเคราะห์ข้อมูลเชิงลึก โดย ทำการตกผลึกข้อมูล (data crystallization) เพื่อสังเคราะห์สาระสำคัญของประสบการณ์ และ ตีความความหมายร่วมที่ผู้ให้ข้อมูลได้ถ่ายทอดออกมา อันเป็นตัวแทนของปรากฏการณ์ที่ศึกษา ทั้งนี้ การวิเคราะห์ข้อมูลจะดำเนินการโดยใช้แนวทางของ Colaizzi (1978) ซึ่งเป็นกระบวนการ วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปรากฏการณ์วิทยาเชิงพรรณนา (Descriptive Phenomenological Analysis) ที่ครอบคลุมขั้นตอนการสกัดประโยคสำคัญ (significant statements) การกำหนดความหมาย (formulated meanings) การจัดกลุ่มหัวข้อ (theme clustering) ไปจนถึงการสร้างคำอธิบายเชิง ลึกของปรากฏการณ์ในภาพรวม

3. การบรรยายปรากฏการณ์ (Phenomenological describing) เป็นขั้นตอนสุดท้าย ของกระบวนการวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยาเชิงพรรณนา ซึ่งผู้วิจัยจะถ่ายทอดผลการวิเคราะห์ ในลักษณะของการบรรยายเชิงลึก (rich description) เพื่อให้ผู้อ่านสามารถเข้าใจแก่นแท้ของ ประสบการณ์เกี่ยวกับความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดในมุมมองของผู้ให้ข้อมูลอย่างชัดเจนที่สุด ผู้วิจัยจะใช้ข้อมูลที่ผ่านการวิเคราะห์และจัดกลุ่มอย่างเป็นระบบแล้วเท่านั้นในการนำเสนอ โดยเน้น

การบรรยายที่สะท้อนความหมายร่วม (shared meanings) ที่เกิดขึ้นจากการสังเคราะห์ประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูล ทั้งนี้จะหลีกเลี่ยงการตีความเกินจริงหรือการนำเสนอข้อมูลที่ยังไม่ตกผลึก เพื่อให้การบรรยายสามารถสื่อสารความเข้าใจในปรากฏการณ์ได้อย่างแท้จริงและมีความน่าเชื่อถือทางวิชาการ

ขั้นตอนในการวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยา

ในการศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยาว่าด้วยความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในบริบทของสังคมไทย ผู้วิจัยมีบทบาทสำคัญในฐานะผู้ค้นหาความหมายของประสบการณ์และทัศนคติที่เกิดขึ้นในปรากฏการณ์ดังกล่าว โดยมุ่งศึกษาจากมุมมองของผู้ที่มีประสบการณ์ตรงเท่านั้น มิใช่การสังเกตจากบุคคลภายนอก ผู้วิจัยจึงทำหน้าที่เป็นเครื่องมือหลักในการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงลึก ด้วยการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลที่เคยมีหรือมีประสบการณ์ในความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด เพื่อทำความเข้าใจแก่นแท้ของประสบการณ์ที่ผู้ให้ข้อมูลเผชิญอยู่ ในการดำเนินการวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยานี้ ผู้วิจัยใช้แนวทางตามขั้นตอนของ Streubert-Speziale (2007) ซึ่งประกอบด้วย 7 ขั้นตอนหลัก ดังนี้

1. กำหนดหัวข้อและคำถามในการวิจัยที่เหมาะสมกับวิธีการศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยา โดยเน้นการสำรวจความหมายของประสบการณ์ที่บุคคลเคยเผชิญในปรากฏการณ์ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด ซึ่งสอดคล้องกับปรัชญาพื้นฐานของการวิจัยที่มุ่งเน้นการเข้าใจสาระสำคัญจากมุมมองของผู้มีประสบการณ์โดยตรง ทั้งนี้ หัวข้อและคำถามวิจัยควรมีลักษณะเปิดเพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถสะท้อนมุมมองได้อย่างอิสระ และสามารถนำผลการวิจัยที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมความเข้าใจหรือวางแผนทางดูแลผู้ที่มีประสบการณ์ในลักษณะนี้ได้เหมาะสม

2. ทบทวนองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่ศึกษา โดยมุ่งเน้นการศึกษาระเบียบวิธีวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยาอย่างละเอียดเพื่อใช้เป็นแนวทางในการดำเนินการวิจัย พร้อมทั้งศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับปรากฏการณ์ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดในมิติต่าง ๆ อย่างรอบด้าน เพื่อเตรียมความพร้อมในการตั้งคำถามและวิเคราะห์ข้อมูลอย่างลึกซึ้ง โดยผู้วิจัยจะดำเนินการทบทวนองค์ความรู้ในทุกช่วงของกระบวนการวิจัย ทั้งก่อน ระหว่าง และหลังการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อให้สามารถเข้าถึงสาระสำคัญของประสบการณ์และตีความข้อมูลได้อย่างถูกต้องและบริสุทธิ์

3. กำหนดเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล โดยเน้นคัดเลือกบุคคลที่มีประสบการณ์ตรงเกี่ยวกับความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด โดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ซึ่งกลุ่มเป้าหมายในการศึกษา ได้แก่ วัยผู้ใหญ่ตอนต้น ทั้งในกลุ่มนักศึกษา คนวัยทำงานที่ยังไม่สมรส

ซึ่งมีประสบการณ์ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดในอดีตหรือปัจจุบัน และคนวัยทำงานที่สมรสแล้วแต่เคยมีประสบการณ์ลักษณะนี้ในอดีต โดยจำนวนผู้ให้ข้อมูลจะพิจารณาตามความเพียงพอของข้อมูลที่ตอบโจทย์การวิจัยในทุกมิติที่สนใจ และจะสิ้นสุดเมื่อข้อมูลมีความอิ่มตัวหรือไม่มีประเด็นใหม่เพิ่มเติม (Houser, 2009)

4. ให้ข้อมูลที่จำเป็นแก่ผู้ให้ข้อมูลที่ได้รับคัดเลือก พร้อมทั้งดำเนินการตามหลักจริยธรรมการวิจัย โดยผู้วิจัยจะแจ้งวัตถุประสงค์ของการวิจัย ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ รวมถึงแนวทางการพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัยอย่างชัดเจน เปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลซักถามข้อสงสัยและให้เวลาสำหรับการตัดสินใจ เมื่อผู้ให้ข้อมูลยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะขอให้ลงนามในแบบฟอร์มแสดงความยินยอมก่อนดำเนินการสัมภาษณ์ และจะนัดวัน เวลา และสถานที่สัมภาษณ์ตามความสะดวกของผู้ให้ข้อมูลเป็นสำคัญ

5. กำหนดประเด็นหรือแนวคำถามสำหรับการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก โดยให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยและเป็นคำถามปลายเปิดที่เปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลถ่ายทอดประสบการณ์อย่างอิสระ โดยไม่มีการเตรียมคำตอบล่วงหน้า ภายหลังจากการกำหนดแนวคำถาม ผู้วิจัยจะดำเนินการศึกษานำร่องกับกลุ่มตัวอย่างจำกัดเพื่อฝึกทักษะในการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกและปรับปรุงแนวคำถามให้มีความเหมาะสม ก่อนเริ่มการเก็บข้อมูลในสนามจริง

6. ดำเนินการสัมภาษณ์และจัดเก็บข้อมูลอย่างละเอียด โดยใช้รูปแบบการสัมภาษณ์เชิงลึก ซึ่งประกอบด้วยขั้นตอนต่อไปนี้ (อรรณณ กุลจิรัง, 2555)

6.1 การเริ่มต้นสัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะเริ่มต้นด้วยการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและบรรยากาศที่ผ่อนคลาย เพื่อส่งเสริมให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกสบายใจในการสนทนาและเปิดเผยข้อมูลได้อย่างเต็มที่ โดยจะมีการแนะนำตนเอง อธิบายวัตถุประสงค์ของการวิจัย และแจ้งสิทธิของผู้ให้ข้อมูล เช่น การไม่ให้ข้อมูล การหยุดการสนทนาได้ตามความสมัครใจ และการปกป้องผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากการเข้าร่วมวิจัย ทั้งนี้ หากต้องมีการบันทึกเสียงหรือจดบันทึกข้อมูล ผู้วิจัยจะขอความยินยอมจากผู้ให้ข้อมูลก่อนเสมอ

6.2 ระหว่างการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะรักษาความเป็นกันเอง ใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย และปรับตัวให้เหมาะสมกับผู้ให้ข้อมูล เพื่อให้บรรยากาศในการพูดคุยเป็นธรรมชาติ โดยผู้วิจัยจะแสดงความสนใจ รับฟังอย่างตั้งใจ และใช้คำถามปลายเปิดเพื่อกระตุ้นให้ผู้ให้ข้อมูลถ่ายทอดประสบการณ์อย่างลึกซึ้ง เมื่อได้ข้อมูลครบถ้วนตามวัตถุประสงค์แล้ว ก่อนสิ้นสุดการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะพูดคุยในประเด็นทั่วไปเพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลรู้สึกผ่อนคลาย และเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็นหรือเพิ่มเติมข้อมูลได้ตามต้องการ

6.3 การสิ้นสุดการสัมภาษณ์ การสัมภาษณ์อาจมีมากกว่าหนึ่งครั้ง ขึ้นอยู่กับความครบถ้วนและความอึดตัวของข้อมูล แต่แต่ละครั้งจะใช้เวลาประมาณไม่เกิน 1 ชั่วโมง เมื่อจบการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะอธิบายกระบวนการเก็บรักษาความลับ และแสดงความขอบคุณต่อผู้ให้ข้อมูล ในกรณีที่ต้องสัมภาษณ์เพิ่มเติมในอนาคต ผู้วิจัยจะขออนุญาตล่วงหน้าเสมอ

7. การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจะเริ่มกระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลตั้งแต่ช่วงการเก็บข้อมูล โดยตรวจสอบและตีความความหมายจากข้อมูลที่ได้รับอย่างต่อเนื่อง พร้อมกับสอบถามข้อคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน เช่น นักจิตวิทยา ผู้เชี่ยวชาญด้านเพศศึกษา หรือผู้ที่เชี่ยวชาญเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศ เพื่อให้แน่ใจว่าข้อมูลมีความครอบคลุม หลากหลาย และเพียงพอในการตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัย ภายหลังเสร็จสิ้นการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยจะดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อให้ได้ข้อสรุปที่ชัดเจนและมีความหมาย (ศิริพร จิรวัฒนกุล, 2553) การวิเคราะห์ข้อมูลในงานวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยานั้นมีแนวทางที่ได้รับความนิยมอยู่ 3 วิธีหลักได้แก่ (1) วิธีการของโคไลซี (Colaizi) (2) แนวทางของเจียจิ (Giorgi) และ (3) แนวทางของแวน แคม (Van Kaam) ซึ่งทั้งสามวิธีล้วนมีรากฐานจากปรัชญาของ Husserl แต่มีลักษณะแตกต่างกัน โดยวิธีของโคไลซีเน้นการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลโดยตรง ในขณะที่แนวคิดของเจียจิเป็นการวิเคราะห์ที่ตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลโดยผู้วิจัยเพียงผู้เดียว ไม่ได้นำข้อมูลกลับไปยืนยันกับผู้ให้ข้อมูล และแนวทางของแวน แคมจะผนวกความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิเข้ามาร่วมวิเคราะห์ด้วย (Polit & Beck, 2008 อ้างถึงใน อรรถกร ภูลจรัส, 2555) สำหรับการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้แนวทางการวิเคราะห์ข้อมูลของโคไลซี โดยมีขั้นตอนรายละเอียดดังนี้

7.1 อธิบายปรากฏการณ์ที่ต้องการศึกษา (Describe the phenomenon of interest) ผู้วิจัยจะเริ่มจากการถอดเทปคำสัมภาษณ์แบบคำต่อคำจากการบันทึกเสียง และจัดพิมพ์เป็นเอกสาร จากนั้นจึงอ่านข้อมูลทั้งหมดเพื่อทำความเข้าใจในภาพรวม โดยเฉพาะอารมณ์ ความรู้สึก และประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับปรากฏการณ์ที่ศึกษา ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการวิเคราะห์ความหมายเชิงลึกของข้อมูล

7.2 รวบรวมข้อมูลรายละเอียดจากผู้ให้ข้อมูล (Collect participants' descriptions of the phenomenon) ผู้วิจัยจะระบุข้อความสำคัญ เช่น กลุ่มคำ ข้อความ หรือประโยคที่เกี่ยวข้องประสบการณ์เกี่ยวกับความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด โดยจะรวบรวมให้ครอบคลุมมากที่สุด ทั้งในส่วนที่ปรากฏโดยตรงจากคำพูด และในส่วนที่สะท้อนผ่านพฤติกรรม สีหน้า กิริยา หรือโทนเสียง เพื่อให้เข้าใจความหมายโดยรวมของข้อมูลอย่างลึกซึ้ง

7.3 อ่านข้อมูลทั้งหมดของผู้ให้ข้อมูล (Read all participants' descriptions of the phenomenon) ผู้วิจัยจะอ่านข้อมูลของผู้ให้สัมภาษณ์แต่ละรายอย่างละเอียดอีกครั้ง เพื่อทำความเข้าใจข้อมูลในบริบทโดยรวม พร้อมกับกำหนดหมายเลขลำดับบรรทัดในข้อความเพื่อความสะดวกในการอ้างอิงในขั้นตอนการสังเคราะห์ข้อค้นพบต่อไป

7.4 ทบทวนข้อมูล และแยกประโยคสำคัญออกมา (Return the original transcripts and extract significant statement) ในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยจะดำเนินการทบทวนข้อมูลที่ได้จากการถอดเทปคำสัมภาษณ์อย่างละเอียดรอบคอบอีกครั้งหนึ่ง โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อค้นหาและระบุข้อความที่สะท้อนถึงประสบการณ์สำคัญของผู้ให้ข้อมูล ซึ่งอาจอยู่ในรูปของคำ กลุ่มคำ ประโยค หรือแนวคิดที่มีนัยสำคัญต่อปรากฏการณ์ที่ศึกษา ทั้งนี้ ผู้วิจัยจะใช้วิธีการขีดเส้นใต้หรือเน้นข้อความที่พบว่ามีค่าสำคัญ และจัดบันทึกข้อมูลเหล่านั้นลงในตารางที่จัดทำขึ้นโดยเฉพาะ ซึ่งตารางดังกล่าวจะจัดวางข้อมูลในลักษณะเปรียบเทียบระหว่าง “ข้อความต้นฉบับ” กับ “ถ้อยคำสำคัญที่สกัดได้” เพื่อให้สามารถตรวจสอบย้อนกลับได้อย่างเป็นระบบ นอกจากนี้ ในระหว่างการสกัดข้อความสำคัญ ผู้วิจัยจะพิจารณาบริบทของข้อความร่วมด้วย เพื่อไม่ให้ตัดตอนหรือตีความคลาดเคลื่อนจากเจตนารมณ์ของผู้ให้ข้อมูล ข้อมูลที่ได้จากขั้นตอนนี้จะถือเป็นฐานข้อมูลสำคัญในการตีความ และวิเคราะห์เชิงเนื้อหาในลำดับถัดไป

7.5 ทำความเข้าใจความหมายของแต่ละประโยค (Try to spell out the meaning of each significant statement) ข้อความสำคัญที่คัดเลือกมาแต่ละประโยคจะถูกพิจารณาอย่างละเอียด เพื่อให้ความหมายหรือกำหนดรหัส (Coding) ที่สะท้อนประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูล ซึ่งอาจมีได้มากกว่าหนึ่งประเด็นในแต่ละประโยค ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยจะวิเคราะห์ไปพร้อมกับตรวจสอบช่องว่างหรือจุดที่ยังไม่ชัดเจน และเตรียมคำถามเพิ่มเติมสำหรับการสัมภาษณ์ครั้งถัดไป ทั้งเพื่อยืนยันข้อมูลเดิมและเพื่อขยายความให้ชัดเจนยิ่งขึ้น

7.6 จัดกลุ่มข้อมูลให้เป็นหมวดหมู่ (Organize the aggregate formalized meaning into cluster of themes) เมื่อได้รหัสความหมายครบถ้วนแล้ว ผู้วิจัยจะจัดกลุ่มข้อมูลตามลักษณะความหมายร่วมกัน แบ่งออกเป็นประเด็นหลัก (Themes) และประเด็นย่อย (Sub-themes) ที่สัมพันธ์กับวัตถุประสงค์การวิจัย ข้อสรุปที่ได้นี้จะถือเป็นข้อสรุปเบื้องต้น ซึ่งอาจสอดคล้องหรือแตกต่างจากแนวคิดทฤษฎีที่มีอยู่ โดยผู้วิจัยจะบันทึกข้อมูลของแต่ละกลุ่มไว้เป็นระบบเพื่อใช้ในการสังเคราะห์ต่อไป

7.7 เขียนคำบรรยายโดยละเอียด (Write an exhaustive description) ผู้วิจัยจะดำเนินการเรียบเรียงคำอธิบายของแต่ละประเด็นที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลอย่างเป็นระบบ

โดยอ้างอิงจากประสบการณ์ตรงที่ผู้ให้ข้อมูลถ่ายทอด เพื่อให้เนื้อหา มีความชัดเจน ครบคลุม และ สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย นอกจากนี้ เพื่อเสริมความน่าเชื่อถือและแสดงถึงความถูกต้อง ของการตีความ ผู้วิจัยจะเลือกยกตัวอย่างคำพูดของผู้ให้ข้อมูลจริงที่เกี่ยวข้องกับแต่ละประเด็น สำคัญมาใช้ประกอบการนำเสนอผลการวิจัย

7.8 นำข้อมูลไปให้ผู้ให้ข้อมูลตรวจสอบ (Return to the participants for validation of the description) เมื่อจัดกลุ่มข้อมูลและจัดทำคำบรรยายเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยจะส่งข้อมูล เหล่านั้นกลับไปให้ผู้ให้ข้อมูลอีกครั้ง เพื่อให้ตรวจสอบความถูกต้องของการแปลความหมาย และ เพื่อให้มีโอกาสเสนอความคิดเห็นเพิ่มเติมในส่วนที่อาจยังไม่ชัดเจน หากพบว่ามีข้อมูลใหม่ที่ไม่เคย กล่าวถึงในการสัมภาษณ์ครั้งก่อน ผู้วิจัยจะดำเนินการสัมภาษณ์เพิ่มเติมในประเด็นนั้นเฉพาะเจาะจง และจะสิ้นสุดกระบวนการนี้เมื่อผู้ให้ข้อมูลยืนยันว่าไม่มีประเด็นเพิ่มเติมใด ๆ แล้ว

ความน่าเชื่อถือของงานวิจัย

ความน่าเชื่อถือของงานวิจัย (Trustworthiness) เป็นองค์ประกอบสำคัญที่แสดงให้เห็นถึงคุณภาพและคุณค่าของงานวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีเกณฑ์พื้นฐาน 4 ประการในการประเมิน ได้แก่ 1) ความเชื่อถือได้ของข้อมูล (Credibility) 2) ความสม่ำเสมอของกระบวนการ (Dependability) 3) ความสามารถในการยืนยันผล (Confirmability) และ 4) การประยุกต์ใช้หรือการถ่ายโอน ผลการวิจัย (Transferability) มีรายละเอียดดังนี้ (อรรถวรรณ กุลจิรัง, 2555)

1. ความเชื่อถือได้ของข้อมูล (Credibility) ซึ่งเป็นองค์ประกอบแรก มีวิธีการสร้างความน่าเชื่อถือหลัก 5 ประการ ดังนี้

1.1 การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ให้ข้อมูลอย่างใกล้ชิดและต่อเนื่อง รวมถึง การสังเกตการณ์ด้วยความตั้งใจและใช้เวลาศึกษาอย่างเพียงพอ (Prolonged engagement and persistent observation)

1.2 การใช้วิธีการตรวจสอบข้อมูลจากหลายแหล่งหรือหลายมุมมองเพื่อยืนยันความถูกต้อง (Triangulation)

1.3 การให้บุคคลภายนอกซึ่งไม่เกี่ยวข้องกับการวิจัยโดยตรงช่วยสะท้อน มุมมอง รวมถึงการให้ผู้ให้ข้อมูลตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลที่ถอดความมา (External check: Peer debriefing and member check)

1.4 การค้นหาหลักฐานหรือข้อมูลที่อาจขัดแย้งกับแนวโน้มที่ปรากฏ เพื่อสร้างความรอบด้านของการวิเคราะห์ (Searching for disconfirming evidence)

1.5 ความน่าเชื่อถือของตัวผู้วิจัยเอง ซึ่งพิจารณาจากคุณสมบัติ ทักษะ และความสามารถในการวิเคราะห์ ที่มีความ และเก็บข้อมูลอย่างรอบคอบ (Researcher credibility)

2. ความสม่ำเสมอของกระบวนการ (Dependability) หมายถึง ความคงที่และสม่ำเสมอของข้อมูลและกระบวนการวิจัย แม้ว่าเวลา (Time) หรือสถานการณ์ (Condition) จะมีการเปลี่ยนแปลงไป หากเปรียบเทียบกับการวิจัยเชิงปริมาณแล้ว ความสม่ำเสมอของกระบวนการ มีความใกล้เคียงกับแนวคิดเรื่อง ความเที่ยง (Reliability) โดยเทคนิคที่ช่วยให้เกิดความสม่ำเสมอของกระบวนการ ได้แก่ การให้ผู้ทรงคุณวุฒิอย่างน้อย 3 ท่านร่วมกันให้รหัสข้อมูลที่ผู้วิจัยได้จากภาคสนาม จากนั้นนำรหัสของแต่ละท่านมาเปรียบเทียบและปรึกษาร่วมกันจนได้ข้อสรุปเดียวกัน รวมทั้งการใช้เทคนิค Inquiry audit ซึ่งเป็นการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของกระบวนการวิจัยโดยผู้เชี่ยวชาญภายนอกที่ไม่มีส่วนได้ส่วนเสียในงานวิจัย มาช่วยตรวจสอบเอกสารที่เกี่ยวข้องตลอดกระบวนการวิจัย

3. ความสามารถในการยืนยันผล (Confirmability) หมายถึง ความสามารถในการตรวจสอบย้อนกลับได้ของข้อมูลและกระบวนการวิเคราะห์ เพื่อแสดงให้เห็นว่าข้อค้นพบของงานวิจัยไม่ได้เกิดจากอคติของผู้วิจัย แต่สะท้อนประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลอย่างแท้จริง การยืนยันนี้สามารถทำได้โดยการจัดเก็บเอกสารและหลักฐานประกอบกระบวนการวิจัยไว้อย่างเป็นระบบ เพื่อให้ผู้ตรวจสอบภายนอกสามารถเข้ามาตรวจสอบได้ โดยเอกสารที่ควรจัดเตรียมประกอบด้วย

3.1 ข้อมูลดิบ (Raw data) เช่น บันทึกภาคสนามหรือการถอดเทปคำสัมภาษณ์

3.2 เอกสารการวิเคราะห์ข้อมูล (Data reduction and analysis product) เช่น การให้รหัส การจัดกลุ่มข้อมูล และการสังเคราะห์ข้อค้นพบ

3.3 บันทึกกระบวนการวิจัย (Process notes) เช่น บันทึกจากการตรวจสอบความถูกต้องของผู้ให้ข้อมูล หรือบันทึกการสังเกต

3.4 บันทึกเจตนาและการตัดสินใจ (Materials relating to intentions and dispositions) เช่น สมุดบันทึกส่วนบุคคลของผู้วิจัย หรือเหตุผลในการเลือกแนวทางวิเคราะห์

3.5 ข้อมูลการพัฒนาเครื่องมือ (Instrument development information) เช่น ขั้นตอนการพัฒนาแนวคำถามสัมภาษณ์

3.6 เอกสารการเรียบเรียงข้อมูล (Data reconstruction products) เช่น รายงานที่เรียบเรียงจากข้อมูลเพื่อสรุปประเด็นสำคัญต่าง ๆ

4. การประยุกต์ใช้หรือการถ่ายโอนผลการวิจัย (Transferability) หมายถึง ความสามารถในการนำข้อค้นพบไปประยุกต์ใช้ในบริบทอื่นที่มีลักษณะใกล้เคียงกับบริบทที่ศึกษา ผู้วิจัยจึงควรรายงานรายละเอียดของการวิจัยอย่างครบถ้วน ทั้งขอบเขตของการศึกษา ลักษณะของ ผู้ให้ข้อมูล กระบวนการเก็บข้อมูล และบริบทของงานวิจัย เพื่อให้ผู้อ่านสามารถประเมินได้ว่า ข้อค้นพบสามารถนำไปใช้ในบริบทที่ตนสนใจได้หรือไม่

จริยธรรมการวิจัยเชิงคุณภาพ

การวิจัยเชิงคุณภาพเป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยความระมัดระวังอย่างยิ่ง เนื่องจาก ลักษณะของข้อมูลที่ได้จากการวิจัยมักเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ส่วนตัว ความรู้สึกนึกคิด หรือประเด็นที่มีความละเอียดอ่อน ผู้วิจัยจึงจำเป็นต้องเข้าไปใกล้ชิดกับผู้ให้ข้อมูลมากกว่างานวิจัยประเภทอื่น ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อจิตใจ อารมณ์ สถานะทางอาชีพ หรือแม้แต่ทางกฎหมายของผู้ให้ข้อมูลได้ (ศิริพร จิรวัดณ์กุล, 2553) การคำนึงถึงจริยธรรมจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องดำเนินควบคู่กับการวิจัยตลอด กระบวนการ ตั้งแต่การเลือกหัวข้อ การเก็บข้อมูล การวิเคราะห์ จนถึงการรายงานผล (Streubert & Carpenter, 2007 อ้างถึงใน อรรพรรณ กุลจรัส, 2555; ชาย โพธิ์สิตา, 2547) โดยสามารถแบ่ง ประเด็นด้านจริยธรรมออกเป็นขั้นตอนต่าง ๆ ได้ดังนี้

1. การกำหนดหัวข้อวิจัย หัวข้อควรเกี่ยวข้องกับประเด็นสำคัญของมนุษย์และมี คุณประโยชน์ต่อสังคมโดยรวม ไม่ควรเลือกเรื่องเพียงเพื่อตอบสนองความอยากรู้อยากเห็นของ ผู้วิจัยหรือเพื่อประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น

2. การออกแบบการวิจัย ควรมีการกำหนดกลุ่มผู้ให้ข้อมูลอย่างรอบคอบ โดย คำนึงถึงการขอความยินยอมโดยสมัครใจ การปกปิดข้อมูลส่วนตัว การรักษาความลับ และการป้องกัน ผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากการเข้าร่วมวิจัย

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยควรวางแผนเก็บข้อมูลให้กระทบต่อชีวิตและ การทำงานของผู้ให้ข้อมูลน้อยที่สุด หลีกเลี่ยงการตั้งคำถามหรือวิธีการที่อาจสร้างความเครียด หรือความไม่สบายใจ และต้องรักษาความสัมพันธ์อย่างเหมาะสม

4. การจดบันทึกและถอดเทปคำสัมภาษณ์ ในระหว่างการจดบันทึกและถอดเทป ผู้วิจัยต้องรักษาความลับ และไม่ควรเพิ่มเติมหรือตัดต่อเนื้อหาที่ผู้ให้ข้อมูลไม่ได้กล่าว เพื่อคง ความถูกต้องตามความจริง

5. การวิเคราะห์ข้อมูล ควรดำเนินการอย่างรอบคอบและซื่อสัตย์ต่อข้อมูลที่ได้รับ อ้างอิงตามเนื้อหาจริง และเปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลที่ได้รับการตีความ

6. การตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล ก่อนเผยแพร่ผลการวิจัย ผู้วิจัยควรตรวจสอบความน่าเชื่อถือ ความครบถ้วน และความสอดคล้องของข้อมูล รวมถึงยืนยันกับผู้ให้ข้อมูลหรือผู้เชี่ยวชาญหากจำเป็น

7. การรายงานผล ผู้วิจัยควรพิจารณาถึงผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากการเปิดเผยข้อมูลของผู้ให้ข้อมูล โดยยึดถือผลประโยชน์ของผู้ให้ข้อมูลเป็นหลัก ทั้งนี้ การดำเนินงานวิจัยเชิงคุณภาพจำเป็นต้องคำนึงถึงจริยธรรมตลอดกระบวนการ โดยมีแนวปฏิบัติที่สำคัญดังนี้ (ชายโพธิ์สีตา, 2547)

7.1 การขอความยินยอม ก่อนการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยต้องขอความยินยอมจากผู้ให้ข้อมูลอย่างชัดเจน โดยใบยินยอมควรประกอบด้วยชื่อเรื่อง วัตถุประสงค์ วิธีการดำเนินการวิจัย ผลประโยชน์และผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น ช่องทางสอบถามข้อสงสัย และสิทธิในการปฏิเสธหรือยุติการให้ข้อมูลได้ตลอดเวลา ใบยินยอมควรใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย ไม่โน้มน้าวหรือกดดันผู้ให้ข้อมูล หากผู้ให้ข้อมูลไม่สามารถลงนามได้ สามารถใช้การพิมพ์ลายนิ้วมือแทน หรือในกรณีที่ผู้ให้ข้อมูลไม่สะดวกลงนาม ผู้วิจัยควรชี้แจงอย่างเหมาะสม และยังคงให้ข้อมูลครบถ้วนแก่ผู้ให้ข้อมูล แม้จะไม่มีลายเซ็นก็ตาม

7.2 การรักษาความลับของผู้ให้ข้อมูล ข้อมูลทั้งหมดที่ได้จากผู้ให้ข้อมูลต้องได้รับการดูแลอย่างเคร่งครัด โดยจำกัดการเข้าถึงเฉพาะผู้วิจัยและทีมงานที่เกี่ยวข้อง เอกสารควรถูกจัดเก็บในที่ปลอดภัย เช่น ตู้ล็อก ส่วนข้อมูลในรูปแบบดิจิทัลควรมีรหัสผ่านป้องกัน ในรายงานผลควรหลีกเลี่ยงการเปิดเผยชื่อจริงหรือสถานที่เพื่อรักษาความเป็นส่วนตัว หากมีแผนจะใช้ข้อมูลในการวิจัยเพิ่มเติมในอนาคต ต้องได้รับความยินยอมใหม่จากผู้ให้ข้อมูล และหากไม่มีการใช้ต่อควรมีมาตรการในการทำลายข้อมูลอย่างเหมาะสม

7.3 ผลกระทบต่อผู้ให้ข้อมูล ผู้วิจัยต้องออกแบบกระบวนการวิจัยโดยไม่ก่อให้เกิดความเสี่ยงหรืออันตรายต่อผู้ให้ข้อมูล ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ หรือสถานะทางสังคม การตัดสินใจดำเนินการใด ๆ ต้องยึดผลประโยชน์ของผู้ให้ข้อมูลเป็นหลัก นอกจากนี้ ผู้วิจัยควรมีการตอบสนองแก่ผู้ให้ข้อมูลตามความเหมาะสม เช่น ค่าตอบแทนหรือของขวัญเล็กน้อยโดยไม่อยู่ในลักษณะของการติดสินบน และไม่ควรแจ้งเรื่องผลตอบแทนตั้งแต่การขอความร่วมมือเพื่อหลีกเลี่ยงอคติในการให้ข้อมูล ทั้งนี้ควรมีการกล่าวขอบคุณผู้ให้ข้อมูลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องไว้ในรายงานวิจัยด้วย

สรุปได้ว่า การวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยาของความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในบริบทของสังคมไทยขึ้นนี้ มุ่งศึกษาเกี่ยวกับประสบการณ์ของบุคคลที่มี

ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด เน้นการศึกษาถึงแก่นแท้ของปรากฏการณ์ ทศนคติ การให้ความหมายเงื่อนไข สาเหตุ และผลของการมีความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด เพื่อเป็นการขยายองค์ความรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์ทางเพศที่มีความหลากหลายในบริบทสังคมไทย

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

วรเมท ทรัพย์เลิศสกุล (2563) ได้ศึกษาเรื่อง “รักฉันไม่มากไปกว่าเพื่อน: ตัวตนและการต่อรองของปัจเจกภายใต้ความสัมพันธ์รูปแบบ Friend with Benefits” โดยมุ่งศึกษาภูมิหลังประสบการณ์ และทัศนคติที่ส่งผลต่อการให้ความหมายต่อความสัมพันธ์ในรูปแบบ Friend with Benefits รวมถึงการต่อรองของปัจเจกภายใต้ความสัมพันธ์ดังกล่าว การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ให้ข้อมูลซึ่งเป็นนักศึกษาระดับอุดมศึกษาที่เคยมีความสัมพันธ์แบบคู่รักมาก่อน จากนั้นได้เปลี่ยนมาอยู่ในความสัมพันธ์แบบ Friend with Benefits เพื่อทำความเข้าใจทัศนคติและประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องเพศ เพื่อน และความรัก ตลอดจนแนวทางในการต่อรองความสัมพันธ์ดังกล่าว

McGinty et al. (2007) ได้ทำการศึกษาในนักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 170 คน จากการตอบแบบสอบถาม 23 รายการแบบไม่ระบุชื่อ และเป็นความลับ ซึ่งออกแบบมาเพื่อประเมินความชุก ทศนคติ และความแตกต่างทางเพศ ที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (Friends with Benefits) ผลการวิจัยพบว่า เกือบร้อยละหกสิบเปอร์เซ็นต์ ของทั้งผู้หญิงผู้ชายรายงานว่าปัจจุบันมีส่วนเกี่ยวข้องกับ FWB ผู้หญิงและผู้ชายมีความแตกต่างกันมากในด้านของแนวคิดเกี่ยวกับ FWB ผู้หญิงมักจะมองว่าความสัมพันธ์นี้เกี่ยวข้องกับอารมณ์มากกว่าโดยเน้นที่เพื่อน ในขณะที่ผู้ชายมักจะมองว่าเป็นความสัมพันธ์แบบสบาย ๆ โดยเน้นเรื่องประโยชน์ทางเพศ

Bisson & Levine (2009) ได้ทำการศึกษาและตรวจสอบความชุกของความสัมพันธ์แบบ FWB และสาเหตุที่บุคคลมีส่วนร่วมในความสัมพันธ์นี้ ในการศึกษาที่ 1 ผลวิจัยพบว่า 60% ของผู้ตอบแบบสำรวจมีความสัมพันธ์ FWB ความกังวลทั่วไปของบุคคลที่มีความสัมพันธ์ FWB คือเรื่องเพศที่อาจทำให้ความสัมพันธ์ฉันเพื่อนเกิดความยุ่งยากมากขึ้น โดยอาจจะทำให้เกิดความรู้สึกรักและไม่ได้ความรักตอบแทน แต่ที่น่าแปลกใจคือ ความสัมพันธ์ FWB เป็นที่พอใจสำหรับพวกเขา เพราะความสัมพันธ์ FWB เป็นความสัมพันธ์ที่รวมความไว้วางใจ ความสะดวกสบายใจ ไม่ผูกมัด ในขณะที่หลีกเลี่ยงความมุ่งมั่นที่จะจริงจังแบบความสัมพันธ์แบบโรแมนติก การศึกษาที่ 2 ประเมินกลยุทธ์การเจรจาเชิงสัมพันธ์โดยคนที่มีความสัมพันธ์ FWB ผลการศึกษานี้พบว่า คนที่มีความสัมพันธ์ FWB ส่วนใหญ่มักจะหลีกเลี่ยงการเจรจาเชิงสัมพันธ์ที่ชัดเจน ดังนั้น ถึงความสัมพันธ์ FWB จะพบได้ทั่วไปแต่ก็จะมีเหตุผลเดียวในการเข้าร่วมคือการดึงดูดใจ

Chernin et al. (2010) ตรวจสอบความชุกและความสัมพันธ์ทางประชากรศาสตร์ จิตวิทยาสังคม และทัศนคติของระหว่างวัยรุ่นและ FWB ผู้ที่ได้รับคัดเลือกเป็นวัยรุ่น 92 คน อายุ 14-18 ปี กรอกแบบสอบถามผ่านคอมพิวเตอร์แบบไม่ระบุตัวตน กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง 58% ระบุชาติพันธุ์ด้วยตนเองว่าเป็นคนผิวดำและไม่ใช่ชาวสเปน 48% ชาวสเปน (33%) คนผิวดำที่ไม่ใช่ชาวสเปน (11%) และอื่น ๆ (8%) แบบสำรวจกำหนด FWB ไว้ดังนี้ FWB คือ มีการติดต่อกันเป็นประจำแต่ไม่มีการออกเดท และไม่ได้เป็นแฟนกัน การจัดการในความสัมพันธ์อาจรวมถึงการมีเพศสัมพันธ์ มาตรฐานค่าในคำถามที่ประเมินผู้เข้าร่วมว่าเคยมี FWB หรือไม่ คือ (ใช่/ไม่ใช่) ตัวแปรทางประชากรศาสตร์และจิตสังคม รวมถึงสถานะเศรษฐกิจและสังคม การแสวงหาคะแนนจิตวิทยา และเวลาที่ใช้กับสื่อโทรทัศน์ แบบสำรวจยังรวมถึงมาตราส่วนที่วัดความเชื่อของผู้เข้าร่วมในเรื่องเนื้อคู่เช่น “การมีรักแท้และการแต่งงานเท่านั้นที่เหมาะสมกับฉัน” ทัศนคติของพวกเขาที่มีต่อการเตรียมการสำหรับ FWB เช่น “การมีFWB เป็นเรื่องที่น่าสนใจ” และทัศนคติของพวกเขาที่มีต่อความสัมพันธ์ทางเพศแบบไม่เป็นทางการ เช่น “การมีเพศสัมพันธ์ที่ดีที่สุดคือการไม่ผูกมัด” ผลการศึกษาพบว่า ในกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการเตรียมการสำหรับ FWB และอายุไม่มีความเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ FWB แต่วัยรุ่นที่อายุน้อยกว่ามีแนวโน้มที่จะมีความสัมพันธ์ FWB กว่าวัยรุ่นที่อายุน้อย ตัวแปรด้านประชากร จิตวิทยาสังคม และการใช้สื่ออื่น ๆ ไม่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ FWB ทัศนคติของผู้เข้าร่วมที่มีต่อความสัมพันธ์แบบ FWB และการมีเพศสัมพันธ์แบบไม่เป็นทางการมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับประสบการณ์ FWB

Gusarova et al. (2012) ได้ทำการศึกษาเชิงปริมาณเกี่ยวกับความสัมพันธ์แบบ “FWB” ผลการศึกษาในนักศึกษาระดับปริญญาตรีชาวแคนาดาที่อธิบายประสบการณ์ของพวกเขาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ FWB โดยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติไคสแควร์และการวิเคราะห์การถดถอยพหุนาม ผลการศึกษาพบว่า มีการรายงานไปในเชิงบวก 38% เป็นกลาง 37% แต่อีก 40% ระบุว่า จะไม่เข้าร่วมความสัมพันธ์นี้อีก การพัฒนาภาวะแทรกซ้อนทางอารมณ์ตลอดความสัมพันธ์เกิดขึ้น 22% ของผู้เข้าร่วม ทั้งนี้ผู้หญิงมีแนวโน้มที่จะเข้าสู่ความสัมพันธ์มากกว่าผู้ชายอย่างมีนัยสำคัญ จากการศึกษายังพบอีกว่า ผู้เข้าร่วมทั้งหมด ญ และ ช ยืนยันที่จะแยกออกจากบรรทัดฐานทางเพศแบบดั้งเดิม สาเหตุของความสัมพันธ์ที่ถูกกล่าวถึงบ่อยที่สุดคือ การมีเพศสัมพันธ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การรู้สึก สะดวกสบาย ปลอดภัย และไม่มีการผูกมัด ปัจจัยเพิ่มเติมที่ผู้ทำการศึกษาได้อธิบาย ได้แก่ อารมณ์เชิงบวก และความพึงพอใจของประสบการณ์ จากการรายงานความคลั่งไคล้ของผู้เข้าร่วมพบว่า เน้นที่ความสุขมากกว่าความสัมพันธ์ เป็นค่านิยม ซึ่งสอดคล้องกับงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกัน นอกจากนี้ยังมีแนวคิดที่น่าสนใจคือ ความสัมพันธ์แบบ FWB อาจจะมีการจำกัดเวลาในชีวิต

ที่เหมาะสม การอยู่วิทยาลัยหรือมหาวิทยาลัยถือเป็นช่วงเวลาแห่งการสำรวจเพื่อพัฒนาตัวเอง โดยจะมีความความสัมพันธ์ที่จริงจังมากขึ้นในอายุที่มากขึ้น

Williams & Adams (2013) ได้ทำการศึกษาและทำความเข้าใจและเปรียบเทียบในวัยรุ่นชาว เม็กซิกัน อเมริกัน และยุโรปอเมริกัน เกี่ยวกับแนวคิด และประสบการณ์ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (Friends with Benefits) ผลการศึกษาพบว่า ตรงกันข้ามกับธรรมชาติโดยในของมิตรภาพ คู่ที่มีความสัมพันธ์แบบ FWB ไม่มีการแสดงความรักใคร่กัน และมองว่า FWB เป็นวิธีการตอบสนองความต้องการทางเพศ ประโยชน์ของข้อตกลงรวมถึงความพอใจ การไม่มีความผิด ไม่ต้องรับผิดชอบมากมาย มีอิสระในการออกเดทกับผู้อื่น เป็นที่ต้องการสำหรับคู่ของตนมากขึ้น ในทางกลับกัน การขาดดุลโดยธรรมชาติของ FWB อาจเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นจากการยึดติดกับอารมณ์ แม้จะเป็นการขาดดุลที่เป็นที่ยอมรับ แต่หญิงสาวชาวอเมริกันเชื้อสายยุโรปและชาวเม็กซิกัน ต่างก็ต้องการและมีส่วนร่วมในความสัมพันธ์ FWB อย่างไรก็ตามหญิงสาวอเมริกันเม็กซิกันอธิบายว่า ความสัมพันธ์ที่จริงจังและแข็งแกร่งนั้นเหมาะกับพวกเขามากกว่า ทำให้พวกเขาเสี่ยงต่อความคาดหวังที่ไม่ตรงกันและอารมณ์ในความสัมพันธ์ FWB

García et al. (2014) ได้ทำการสำรวจผู้ใหญ่จำนวน 119 คนที่มีประสบการณ์ความสัมพันธ์ทางเพศแบบเพื่อนร่วมหลับนอน (Friend with Benefits) โดยพบว่า ความสัมพันธ์ลักษณะนี้มีผลเชิงบวกต่อสุขภาพจิตมากกว่าเชิงลบ โดยเฉพาะในด้านความสุข การสนองความต้องการทางเพศ ความพึงพอใจ และความตื่นตัวในการใช้ชีวิต ทั้งนี้ ผู้หญิงมีแนวโน้มตอบสนองในเชิงบวกด้านอารมณ์มากกว่าผู้ชาย

García & Soriano (2017) ได้ศึกษาโดยให้การวิเคราะห์เชิงพรรณนาเกี่ยวกับความเชื่อหรือมายาคติบางประการเกี่ยวกับความรักที่รักษาความสัมพันธ์ของคนที่มีความสัมพันธ์ FWB ความเชื่อเหล่านี้ก่อให้เกิดความไม่พอใจในคู่ของ FWB ทำให้เกิดความไม่เท่าเทียมทางเพศ การกำเนิดและการรักษาความรุนแรงทางเพศ มายาคติที่ศึกษาได้แก่ ความหึงหวง ความผูกขาด ความจงรักภักดี รักแท้ การเริ่มต้นของความรักแบบกะทันหัน ความรักที่มีพลัง และความรักทางเพศแบบทวินาม กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยวัยผู้ใหญ่ 119 คน โดยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเอง ผู้เข้าร่วมถูกถามเพื่อให้เขาแสดงให้เห็นว่า พวกเขาปฏิเสธมายาคติเรื่องความรักแบบโรแมนติก ผลการศึกษาพบว่า แม้ความสัมพันธ์เหล่านี้จะมีลักษณะเป็นข้อเท็จจริง ผิดเพี้ยน และอิสระ แต่แนวคิดแบบแผนทางเพศบางอย่างยังคงมีอยู่ ผู้ชายยังคงมีอคติทางเพศอย่างรุนแรง และผู้หญิงยังคงอ้างถึงสิทธิในความสัมพันธ์แบบผูกขาดอย่างมีนัยสำคัญ สรุปคือ FWB ยังคงมีความความโรแมนติกในแง่

ของความรักที่ก่อให้เกิดความไม่เท่าเทียมทางอารมณ์และทางเพศระหว่างผู้ชายและผู้หญิง และ
เป็นปัญหาของคุณ FWB



บทที่ 3

วิธีดำเนินงานวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดคำถามหลักของการวิจัย (Central or major research question) คือ แก่นสาระของความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดคืออะไร วัยผู้ใหญ่ตอนต้นให้ความหมายของความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดไว้อย่างไร ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดมีเงื่อนไขอย่างไร ผู้ใหญ่ตอนต้นมีทัศนคติต่อความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดอย่างไร และความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดส่งผลต่อตัวบุคคลอย่างไร เพื่อตอบคำถามวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาตามแนวทางการวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological Research) โดยอาศัยกรณีศึกษาประเภทเน้นสาระภายนอก (Instrumental Case Study) เพื่อสืบค้นความหมาย ประสบการณ์ และทัศนคติของผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดภายใต้เงื่อนไขทางสังคมและบริบทของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในสังคมไทย ทั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดวิธีการวิจัย และดำเนินการตามขั้นตอนนี้

1. ผู้ให้ข้อมูล
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล
5. การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล
6. การพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลหลักของการวิจัยครั้งนี้ คือ วัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีประสบการณ์ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด ทั้งในอดีตหรือปัจจุบัน โดยมีอายุระหว่าง 21–40 ปี ซึ่งครอบคลุมช่วงวัยที่อยู่ในระยะของการแสวงหาอัตลักษณ์ การเข้าสู่สังคม และการพัฒนาเรื่องความสัมพันธ์ใกล้ชิด ทั้งนี้เป็นไปตามนิยามของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในทฤษฎีพัฒนาการของอีริกสัน (Erikson, 1968)

เกณฑ์การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลได้รับการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) ตามคุณสมบัติเฉพาะ (Inclusion Criteria) ที่กำหนดไว้ ดังนี้

1. เป็นบุคคลที่อยู่ในช่วงอายุ 20–40 ปี
2. มีประสบการณ์ในความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (Friends with Benefits) ไม่ว่าจะในอดีตหรือปัจจุบัน

3. ยินยอมให้ข้อมูลโดยสมัครใจ และสามารถสื่อสารประสบการณ์ของตนได้อย่างชัดเจน

เพื่อให้ข้อมูลมีความหลากหลายเชิงเพศภาวะ และลดอคติจากการเลือกกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งมากเกินไป ผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มผู้ให้ข้อมูลออกเป็น 3 กลุ่ม คือ เพศชาย 5 คน เพศหญิง 5 คน และกลุ่ม LGBTQ+ จำนวน 5 คน รวมทั้งสิ้น 15 คน ทั้งนี้ ขนาดของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมกับการวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยา โดยอ้างอิงจาก Creswell (2013) ที่เสนอว่าการวิจัยประเภทนี้ควรใช้ผู้ให้ข้อมูลระหว่าง 5-25 คนเพื่อให้สามารถสังเคราะห์ความหมายร่วมที่เกิดจากประสบการณ์ได้อย่างมีนัยสำคัญ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยใช้ การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview) เป็นเครื่องมือหลักในการรวบรวมข้อมูล โดยออกแบบแนวคำถามปลายเปิดให้สามารถปรับเปลี่ยนหรือยืดหยุ่นตามบริบทของผู้ให้ข้อมูลและสถานการณ์จริงในสนามวิจัย เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกที่สะท้อนประสบการณ์ ความรู้สึก ทศนคติ และความหมายที่ผู้ให้ข้อมูลมีต่อความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด

แนวคำถามถูกออกแบบโดยอิงจากวัตถุประสงค์ของการวิจัยและขอบเขตของการศึกษา และได้รับการตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน เพื่อให้แนวคำถามมีความชัดเจนและครอบคลุมเนื้อหาที่ต้องการศึกษา

ตัวอย่างคำถาม

1. ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดในความคิดของคุณคืออะไร (คำถามนี้จะทำให้ผู้ให้ข้อมูลนิยามคำว่า FWB หรือความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด ซึ่งจะช่วยให้ได้ข้อมูลนิยามความหมายในมุมมองของผู้ให้ข้อมูล)
2. หลังจากการตัดสินใจเข้าสู่ความสัมพันธ์ครั้งนี้ คุณมีความรู้สึกอย่างไร (เป็นการเปิดประเด็นเพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลพูดถึงความรู้สึก เป็นคำถามเพื่อให้ทราบถึงความรู้สึกที่ผู้ให้ข้อมูลมีต่อความสัมพันธ์ว่าเป็นไปในทางบวกหรือทางลบ)
3. คุณคิดว่าอะไรคือแรงจูงใจที่ทำให้คุณตัดสินใจเดินเข้าสู่ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (เป็นการตั้งคำถามเพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลเล่าถึงเหตุการณ์และสาเหตุต่าง ๆ ที่จะทำให้ทราบถึง ปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอกต่าง ๆ ของการมีความสัมพันธ์นี้)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลโดย 2 วิธีการ คือ 1) การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) และ 2) การศึกษาจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. **การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview)** การศึกษาครั้งนี้ใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกในลักษณะกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview) กับผู้ให้ข้อมูลหลัก ซึ่งเป็นวิทยุใหญ่ตอนต้นที่มีประสบการณ์ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด ทั้งในอดีตและปัจจุบัน โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการสัมภาษณ์ด้วยตนเอง และใช้แนวคำถามปลายเปิดที่สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์จริงในภาคสนาม เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับการให้ความหมาย ทศนคติ เจื่อนไข สาเหตุ และผลของการมีความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดในวิทยุใหญ่ตอนต้น ผู้วิจัยจะยึดหลักในการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกเป็นหลัก เช่น ไม่ใช้คำถามที่ชี้นำคำตอบ ทั้งทางตรงและทางอ้อม ไม่ใช้คำถามปลายปิด ผู้วิจัยจะใช้คำถามแบบเปิดกว้างเพื่อให้ผู้ตอบมีโอกาสเล่าเรื่องต่าง ๆ อย่างอิสระ ผู้วิจัยจะอธิบายวัตถุประสงค์ของคำถามให้ผู้ให้ข้อมูลเข้าใจอย่างชัดเจน และเปิดโอกาสให้สอบถามหรือขอคำชี้แจงเพิ่มเติม เพื่อให้ข้อมูลที่ได้รับมีความชัดเจน ครอบคลุม และตรงประเด็น วิธีการนี้สอดคล้องกับแนวทางของ Patton (2002) ที่เน้นการสัมภาษณ์แบบยืดหยุ่น เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลได้ถ่ายทอดประสบการณ์จากมุมมองของตนอย่างแท้จริง

2. **การศึกษาจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง** ผู้วิจัยจะทำการศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากงานวิจัย หนังสือ บทความ ที่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่ต้องการศึกษาเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยครั้งนี้

ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ติดต่อกับผู้ให้ข้อมูลที่เป็นวิทยุใหญ่ตอนต้น ผู้วิจัยจะนำหนังสือขอความยินยอมจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความยินยอมในการสัมภาษณ์เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกในการวิจัยครั้งนี้

2. ศึกษาบททงงานวิจัย และเอกสารที่เกี่ยวข้อง ทั้งงานวิจัยในประเทศและงานวิจัยต่างประเทศ

3. นัดวัน เวลา และสถานที่ที่จะทำการสัมภาษณ์กับผู้ให้ข้อมูล โดยยึดความสะดวกของผู้ให้ข้อมูลเป็นหลัก

4. ดำเนินการสัมภาษณ์ตามกระบวนการที่วางไว้ พร้อมอัดเสียงและจดบันทึกข้อมูลภาคสนาม

5. ถอดเสียงการสัมภาษณ์และจัดเตรียมข้อมูลสำหรับการวิเคราะห์อย่างเป็นระบบ ในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล ผู้วิจัยจะทำการการแนะนำตัวเองกับผู้ให้ข้อมูล และแจ้งวัตถุประสงค์ และประโยชน์ที่รับจากการวิจัยเพื่อให้ผู้เข้าร่วมตระหนักถึงความสำคัญของการให้

ข้อมูล และเพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกจากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะเปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลซักถามในประเด็นที่สงสัย และสามารถขอยุติการสัมภาษณ์ได้ทุกเมื่อตามความประสงค์ของผู้ให้ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แนวทางการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพตามวิธีการของโคไลซซี่ (Colaizzi, 1978) ซึ่งเป็นกระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลที่เหมาะสมกับการวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยา โดยมีขั้นตอนที่สำคัญ 8 ขั้นตอน ดังนี้

1. อธิบายปรากฏการณ์ที่ต้องการศึกษา (Describe the phenomenon of interest) ผู้วิจัยเริ่มจากการถอดเทปบันทึกเสียงคำให้สัมภาษณ์ทั้งหมดให้เป็นลายลักษณ์อักษร เพื่อให้ได้ข้อมูลฉบับเต็มในการวิเคราะห์
2. รวบรวมคำอธิบายประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูล (Collect participants' descriptions of the phenomenon) รวบรวมรายละเอียดของคำอธิบายทั้งหมดที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงปรากฏการณ์ที่ศึกษา พร้อมสังเกตพฤติกรรมที่ไม่ใช่คำพูด เช่น สีหน้า ท่าทาง และน้ำเสียง ซึ่งอาจมีนัยสำคัญต่อข้อมูล
3. อ่านข้อมูลทั้งหมดของผู้ให้ข้อมูล (Read all participants' descriptions) ผู้วิจัยอ่านข้อมูลคำให้สัมภาษณ์ทั้งหมดอย่างละเอียดเพื่อทำความเข้าใจภาพรวมของประสบการณ์ที่ถ่ายทอดออกมา
4. ดึงข้อความสำคัญออกมา (Extract significant statements) แยกแยะข้อความที่เกี่ยวข้องหรือมีความสำคัญต่อปรากฏการณ์ที่ศึกษา เช่น กลุ่มคำ ประโยค หรือแนวคิดสำคัญ เพื่อนำไปวิเคราะห์ต่อไป
5. ตีความข้อความสำคัญ (Formulate meanings) วิเคราะห์ความหมายเชิงลึกจากข้อความที่คัดแยกออกมา โดยใช้การอ่านอย่างละเอียด เพื่อให้เข้าใจเจตนารมณ์และความหมายที่ซ่อนอยู่ในคำพูดของผู้ให้ข้อมูล
6. จัดกลุ่มความหมายเป็นหมวดหมู่ (Organize into theme clusters) จัดกลุ่มความหมายที่คล้ายคลึงกันให้เป็นหมวดหมู่ของประเด็นหลัก และประเด็นย่อยตามลำดับเพื่อสะท้อนแก่นของปรากฏการณ์
7. เขียนคำบรรยายแบบละเอียด (Write an exhaustive description) เขียนสรุปเชิงพรรณนาอย่างละเอียดถึงสาระสำคัญที่พบ โดยมีการยกตัวอย่างคำพูดของผู้ให้ข้อมูลเพื่อแสดงถึงความสมจริงและความน่าเชื่อถือของข้อมูล

8. การตรวจสอบข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูล (Return to the participants for validation) นำผลการวิเคราะห์ไปให้ผู้ให้ข้อมูลตรวจสอบความถูกต้อง ความครบถ้วน และความสอดคล้องกับประสบการณ์จริงของตนเอง หากมีข้อมูลเพิ่มเติมหรือต้องสัมภาษณ์ซ้ำ จะดำเนินการจนกว่าข้อมูลจะสมบูรณ์และสิ้นสุดการให้ข้อมูล

การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล

ผู้วิจัยตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลโดยใช้แนวคิด Data Triangulation โดยมุ่งเน้นการตรวจสอบข้อมูลจากแหล่งบุคคล (Person Triangulation) กล่าวคือ การเปรียบเทียบข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลที่หลากหลายกลุ่ม ได้แก่ เพศชาย เพศหญิง และกลุ่ม LGBTQ+ ที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น เพื่อวิเคราะห์ความสอดคล้องของข้อมูลเกี่ยวกับทัศนคติ ประสบการณ์ และผลกระทบของความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด หากข้อมูลจากแต่ละกลุ่มมีลักษณะสอดคล้องกันในประเด็นสำคัญ จะสะท้อนถึงความเชื่อถือได้ของข้อมูลที่ได้มา (Denzin, 1978; สุวิมล วงษ์วานิช, 2549)

การพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามหลักจริยธรรมในการวิจัยในมนุษย์ เพื่อพิทักษ์สิทธิและคุ้มครองผู้ให้ข้อมูล ดังนี้

1. ผู้วิจัยได้จัดทำหนังสือขอพิจารณารับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในโครงการวิจัยเรื่อง การศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยาของความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในบริบทของสังคมไทย
2. ผู้วิจัยได้จัดทำแบบฟอร์มขอความยินยอม (Informed Consent Form) โดยระบุข้อมูลที่จำเป็น ได้แก่ ชื่อโครงการ วัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการเก็บข้อมูล ผลประโยชน์ และผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น สิทธิในการซักถามข้อสงสัย และสิทธิในการถอนตนออกจากการวิจัย ได้ตลอดเวลาโดยไม่มีผลกระทบใด ๆ
3. ก่อนดำเนินการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้แนะนำตนเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย และขอความยินยอมจากผู้ให้ข้อมูลอย่างชัดเจน โดยยึดหลักความสมัครใจและความสะดวกของผู้ให้ข้อมูลเป็นสำคัญ ทั้งนี้ ผู้ให้ข้อมูลสามารถซักถามหรือขอยุติการสัมภาษณ์ได้ทุกเมื่อ
4. ในกระบวนการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก ซึ่งอาจมีการอัดเสียง และจดบันทึกภาคสนาม โดยได้รับความยินยอมล่วงหน้า และมีมาตรการรักษาความลับของผู้ให้ข้อมูล

อย่างเคร่งครัด โดยไม่นำชื่อหรือข้อมูลส่วนบุคคลมาเปิดเผยในทุกขั้นตอนของการวิจัย รวมถึงการนำเสนอผลการศึกษา ซึ่งจะใช้นามสมมุติแทนชื่อจริงของผู้ให้ข้อมูลทั้งหมด

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามหลักจริยธรรมขั้นพื้นฐานในด้านการขอความยินยอมโดยผู้ข้อมูลล่วงหน้า (Informed Consent) การคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล และการลดความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นกับผู้ให้ข้อมูลตลอดกระบวนการวิจัย



บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological Study) ที่มุ่งสำรวจประสบการณ์ตรงของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (Friends with Benefits – FWB) ทั้งในอดีตและปัจจุบัน โดยให้ความสำคัญกับการเข้าใจมุมมอง ทักษะ และความหมายที่ผู้ให้ข้อมูลแต่ละคนมอบให้กับความสัมพันธ์ประเภทนี้ ภายใต้บริบทชีวิตส่วนบุคคล สถานภาพทางสังคม และการรับรู้ของตนเอง กลุ่มผู้ให้ข้อมูลในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ประกอบด้วย กลุ่มเพศชาย เพศหญิง และกลุ่มที่ระบุอัตลักษณ์ทางเพศว่าเป็น LGBTQ+ ถูกคัดเลือกด้วยวิธีการแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยมีเกณฑ์ร่วมที่ชัดเจน คือ ต้องเป็นบุคคลที่อยู่ในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น และมีประสบการณ์ตรงเกี่ยวกับความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด ทั้งในอดีตหรือปัจจุบัน ซึ่งการกำหนดคุณสมบัติเช่นนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ข้อมูลที่ได้รับสามารถสะท้อนความหลากหลายทางมุมมองและประสบการณ์ได้อย่างรอบด้าน

เพื่อให้การวิเคราะห์มีความลึกซึ้งและสื่อถึงพลวัตของประสบการณ์ในมิติต่าง ๆ ผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกมาวิเคราะห์ตามแนวทางของโคไลซซี่ (Colaizzi, 1978) และนำกรอบแนวคิดทางจิตวิทยาและพฤติกรรมศาสตร์ เช่น ทฤษฎีองค์ประกอบทัศนคติ (Attitude Components), ทฤษฎี ABC Model, ทฤษฎีการกำหนดตนเอง (Self-Determination Theory), ทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของอีริกสัน (Erikson's Psychosocial Development) และทฤษฎีสถานภาพอัตลักษณ์ของมาร์เซีย (Marcia's Identity Status) มาประกอบการตีความ เพื่อให้สามารถสะท้อนทั้งปัจเจกประสบการณ์และบริบทโครงสร้างสังคมในแต่ละช่วงวัยได้อย่างชัดเจน ผู้วิจัยจึงได้กำหนดแนวทางผลการศึกษา โดยแบ่งออกเป็น 4 ประเด็นสำคัญ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 ทักษะและความหมายของความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด

ส่วนที่ 3 เจาะลึกและสาเหตุของการมีความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด

ส่วนที่ 4 ผลที่เกิดจากความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด

ส่วนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษานี้ใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 15 คน ซึ่งประกอบด้วยกลุ่มตัวอย่างเพศชาย 5 คน กลุ่มตัวอย่างเพศหญิง 5 คน และกลุ่มตัวอย่างที่ระบุอัตลักษณ์ทางเพศเป็น LGBTQ 5 คน กลุ่มตัวอย่างถูกคัดเลือกโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยมีเกณฑ์คุณสมบัติที่กำหนดไว้ล่วงหน้า เพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อรักษาความเป็นส่วนตัวของผู้ให้ข้อมูล ได้มีการกำหนดรหัสแทนชื่อของกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างเพศชาย ใช้รหัส A1 ถึง A5
2. กลุ่มตัวอย่างเพศหญิง ใช้รหัส B1 ถึง B5
3. กลุ่มตัวอย่าง LGBTQ ใช้รหัส C1 ถึง C5

กลุ่มตัวอย่างแต่ละคนมีความหลากหลายในแง่ของอายุ อาชีพ และประสบการณ์เกี่ยวกับความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างสรุปได้ดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 1 ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง

รหัส	เพศ	อายุ (ปี)	อาชีพ	สถานะ ความสัมพันธ์	ประสบการณ์ FWB (จำนวนครั้ง)	ภูมิลำเนา
A1	ชาย	30	Personal Trainer	โสด	1	ต่างจังหวัด
A2	ชาย	36	วิทยากรอิสระ	โสด	4	กรุงเทพฯ
A3	ชาย	30	พนักงานขาย	โสด	5	ต่างจังหวัด
A4	ชาย	27	พนักงานร้านค้า	โสด	4	ต่างจังหวัด
A5	ชาย	40	เจ้าของกิจการ	หย่าร้าง	2	กรุงเทพฯ
B1	หญิง	30	บาร์เทนเดอร์	โสด	1	ต่างจังหวัด
B2	หญิง	23	พนักงานบริษัท	โสด	3	ต่างจังหวัด
B3	หญิง	32	AE บริษัทเอกชน	โสด	1	ต่างจังหวัด
B4	หญิง	29	Freelance Model	โสด	3	ต่างจังหวัด
B5	หญิง	33	ตัวแทนบริษัทประกัน	โสด	5	ต่างจังหวัด
C1	LGBTQ	29	Content Creator	โสด	9	กรุงเทพฯ
C2	LGBTQ	31	Pretty MC	โสด	2	กรุงเทพฯ
C3	LGBTQ	32	ธุรกิจแฟชั่น	โสด	1	กรุงเทพฯ
C4	LGBTQ	27	พนักงานการตลาด	โสด	2	ต่างจังหวัด
C5	LGBTQ	34	Sales บริษัทเอกชน	โสด	3	กรุงเทพฯ

ข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยนี้สะท้อนให้เห็นถึงความหลากหลายทั้งในด้านเพศ อายุ อาชีพ และภูมิหลัง ซึ่งส่งผลให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมและเป็นตัวแทนของกลุ่มคนที่มีประสบการณ์เกี่ยวกับความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด นอกจากนี้ การเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีอาชีพและไลฟ์สไตล์ที่แตกต่างกันยังช่วยให้สามารถวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อการมีความสัมพันธ์ลักษณะนี้ได้ยิ่งลึกซึ้งมากขึ้น ทั้งนี้ การกำหนดเกณฑ์คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีสถานะโสดและมีประสบการณ์เกี่ยวกับความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดช่วยให้การศึกษาเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัยและสามารถให้ข้อค้นพบที่สำคัญต่อการทำความเข้าใจปรากฏการณ์นี้ในบริบทของสังคมไทย

ส่วนที่ 2 ทศนคติและความหมายของความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด

การศึกษานี้ใช้แนวทางปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological Study) โดยเน้นการทำความเข้าใจประสบการณ์ ทศนคติ และการรับรู้ของกลุ่มวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีประสบการณ์ตรงเกี่ยวกับความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (FWB) ผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยการนำเสนอผลจะเรียงตามกลุ่มเพศ เพื่อสะท้อนประสบการณ์ที่แตกต่างกัน ได้แก่ เพศชาย เพศหญิง และ LGBTQ+

1. กลุ่มเพศชาย

กลุ่มตัวอย่างเพศชายส่วนใหญ่มองว่าความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (FWB) เป็นทางเลือกที่ตอบสนองความต้องการทางเพศและอารมณ์โดยไม่ต้องรับผิดชอบหรือมีพันธะทางอารมณ์ ความสัมพันธ์นี้ช่วยลดความซับซ้อนของชีวิตในช่วงเวลาที่พวกเขายังไม่พร้อมสำหรับความสัมพันธ์ที่จริงจัง นอกจากนี้ ผู้ชายบางคนมองว่า FWB เป็น “win-win relationship” ที่ทั้งสองฝ่ายได้รับประโยชน์ร่วมกัน อย่างไรก็ตาม ผู้ชายบางคนตระหนักถึงความเสี่ยงทางอารมณ์ที่อาจเกิดขึ้น หากเกิดการพัฒนาความรู้สึกที่เกินขอบเขตจากข้อตกลง เช่น การตกหลุมรักหรือการรู้สึกผูกพันมากเกินไป ซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาในอนาคต

ตัวอย่างความคิดเห็น

“เป็นความสัมพันธ์ที่ win-win ทั้งคู่ ทั้งเรื่องของ sex การใช้ชีวิต ไม่มีข้อผูกมัดอะไรกัน” (A1)

“ผมเลือกความสัมพันธ์แบบนี้เพราะมันสะดวกและเข้ากับไลฟ์สไตล์ของผมที่ยังไม่พร้อมมีพันธะกับใคร” (A3)

“ผมมองว่ามันเหมาะกับผมตอนนี้ เพราะยังอยู่ในช่วงสร้างเนื้อสร้างตัว และยังไม่พร้อมที่จะมีแฟน” (A4)

2. กลุ่มเพศหญิง

กลุ่มตัวอย่างเพศหญิงส่วนใหญ่มองว่าความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดช่วยให้กลุ่มตัวอย่างมีพื้นที่ส่วนตัวและหลีกเลี่ยงภาระทางอารมณ์ โดยเฉพาะในช่วงเวลาที่ต้องโฟกัสกับงานหรือชีวิตส่วนตัว กลุ่มตัวอย่างมองว่าความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด เป็นเรื่องปกติในสังคมปัจจุบัน และช่วยให้สามารถจัดการชีวิตได้ง่ายขึ้น ความสัมพันธ์นี้ยังช่วยให้ผู้หญิงสามารถพูดคุยและปรึกษาปัญหาส่วนตัวกับคู่ในความสัมพันธ์ได้ โดยไม่มีข้อจำกัดเหมือนกับความสัมพันธ์แบบแฟน อย่างไรก็ตาม ผู้หญิงบางคนแสดงความกังวลเกี่ยวกับผลกระทบทางอารมณ์ เช่น การเลิกคบหาลุ่มรัก หรือการรู้สึกผูกพันมากเกินไป

ตัวอย่างความคิดเห็น

“มันก็แค่ way หนึ่งของการ enjoy life ซึ่งไม่มีถูกไม่มีผิด อยู่ที่ว่าเราโอเคกับใคร partner โอเคมั้ยแค่นั้นเลยจบ” (B1)

“FWB ทำให้รู้สึกแฟร์มาก เพราะเราไม่ต้องไปคิดเยอะว่าเค้าจะทำอะไร อยู่ที่ไหน” (B2)

“FWB ช่วยตอบสนองความต้องการทางเพศของเราได้โดยที่เราไม่ต้องเผชิญกับความผูกมัด หรือภาระทางอารมณ์” (B4)

3. กลุ่ม LGBTQ

กลุ่ม LGBTQ มองว่าความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดเป็นพื้นที่ปลอดภัยสำหรับการตอบสนองทางเพศและลดแรงกดดันจากชีวิตประจำวัน เช่น หน้าที่การงานหรือเป้าหมายในชีวิต หลายคนเห็นว่าความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดเป็นเรื่องธรรมดาในยุคปัจจุบัน โดยเฉพาะในกลุ่มคนที่ไม่ได้ต้องการความสัมพันธ์ที่จริงจัง แต่ยังคงมีข้อจำกัดจากบรรทัดฐานทางสังคมไทยที่ทำให้บางคนรู้สึกว่าการมีความสัมพันธ์นี้ยังไม่เป็นที่ยอมรับอย่างเต็มที่

ตัวอย่างความคิดเห็น

“FWB ช่วยลดแรงกดดันจากหน้าที่การงาน การวิ่งตามเป้าหมายในชีวิต และทำให้เราสบายใจมากขึ้น” (C1)

“มันทำให้ฉันรู้สึกปลอดภัยกว่าการมีความสัมพันธ์แบบคู่รักที่เต็มไปด้วยกฎเกณฑ์ ฉันไม่ต้องปฏิบัติตามบรรทัดฐานที่สังคมคาดหวัง” (C2)

“FWB มาเติมเต็มส่วนที่ขาดเล็ก ๆ ของเราไป เพราะเราไม่มีเวลาไปมีแฟน” (C4)

การศึกษาส่วนนี้มุ่งเน้นไปที่การศึกษาทัศนคติและความหมายของความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (FWB) ในกลุ่มวัยผู้ใหญ่ตอนต้น โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มตัวอย่างที่มีความหลากหลายทั้ง เพศชาย, เพศหญิง, และ LGBTQ ซึ่งสามารถนำมาวิเคราะห์และอธิบายทัศนคติและความหมายของการเลือกมีความสัมพันธ์แบบ FW ได้ดังนี้

ทัศนคติ

ทัศนคติต่อความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดของกลุ่มตัวอย่างในที่นี้จำแนกตามแนวคิดด้านจิตวิทยาสังคม ซึ่งประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) องค์ประกอบด้านปัญญา (Cognitive Component) 2) องค์ประกอบด้านอารมณ์ (Affective Component) และ 3) องค์ประกอบด้านพฤติกรรม (Behavioral Component) มีรายละเอียดดังนี้

1. กลุ่มเพศชาย

1.1 ด้านปัญญา (Cognitive) กลุ่มเพศชายมีความเชื่อว่าความสัมพันธ์แบบ FWB เป็นทางเลือกที่ตอบสนองความต้องการทางเพศโดยไม่ต้องผูกพันหรือเสียเวลาในความสัมพันธ์ที่ซับซ้อน มองว่าเป็นความสัมพันธ์แบบ “win-win” ที่ให้ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย

1.2 ด้านอารมณ์ (Affective) ความรู้สึกต่อความสัมพันธ์นี้มักเป็นด้านบวก เช่น รู้สึกผ่อนคลาย เป็นอิสระ และปลอดภัยจากความคาดหวังทางอารมณ์ อย่างไรก็ตามบางคนก็สะท้อนถึงความรู้สึกสับสนเมื่อเกิดความรู้สึกลึกซึ้ง

1.3 ด้านพฤติกรรม (Behavioral) กลุ่มนี้มีแนวโน้มปฏิบัติไปในทิศทางของการรักษาระยะห่างและขอบเขต เช่น การไม่ผูกพันกันเกินข้อตกลง และเลือกหยุดความสัมพันธ์เมื่อรู้สึกเริ่มมีอาการผูกพัน

2. กลุ่มเพศหญิง

2.1 ด้านปัญญา (Cognitive) เพศหญิงจะมองว่า FWB เป็นทางเลือกที่ทำให้สามารถรักษาพื้นที่ส่วนตัวและหลีกเลี่ยงภาระทางอารมณ์ในช่วงเวลาที่ต้องมุ่งมั่นกับชีวิตการทำงาน และเป็นทางออกสำหรับคนที่ไม่พร้อมมีความสัมพันธ์จริงจัง

2.2 ด้านอารมณ์ (Affective) กลุ่มเพศหญิงจะมีความรู้สึกสบายใจในช่วงแรก แต่ก็มีความกังวลลึก ๆ ว่าอาจเผลอตัวไปรักหรือผูกพันกับอีกฝ่าย ส่งผลให้เกิดความรู้สึกขัดแย้งในตนเอง

2.3 ด้านพฤติกรรม (Behavioral) กลุ่มเพศหญิงมีแนวโน้มที่จะวางขอบเขตของความสัมพันธ์อย่างชัดเจน และสื่อสารกับคู่สัมพันธ์ให้เข้าใจตรงกัน โดยยึดหลักของการเคารพพื้นที่ส่วนตัว

3. กลุ่ม LGBTQ

3.1 ด้านปัญญา (Cognitive) กลุ่ม LGBTQ จะมีทัศนคติว่า FWB เป็น “พื้นที่ปลอดภัย” (Safe zone) ในการสำรวจความต้องการทางเพศและอัตลักษณ์ โดยไม่มีแรงกดดันจากกรอบสังคม

3.2 ด้านอารมณ์ (Affective) กลุ่ม LGBTQ จะรู้สึกถึงความผ่อนคลาย ความสะดวกสบาย และความเป็นอิสระทางจิตใจ แต่บางรายก็แสดงความรู้สึกเสียใจเมื่อความสัมพันธ์ต้องจบลงเพราะไม่สามารถก้าวไปสู่ความสัมพันธ์ที่จริงจังได้

3.3 ด้านพฤติกรรม (Behavioral) กลุ่ม LGBTQ มีแนวโน้มที่จะวางเงื่อนไขร่วมกับคู่สัมพันธ์อย่างชัดเจน เช่น การตกลงว่าจะไม่มีการหึงหวง หรือการยุติความสัมพันธ์ทันทีหากอีกฝ่ายเริ่มจริงจัง

จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า แต่ละกลุ่มมีมุมมองและทัศนคติที่แตกต่างกันต่อความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (FWB) เมื่อพิจารณาในเชิงองค์ประกอบของทัศนคติ ได้แก่ องค์ประกอบด้านปัญญา (Cognitive Component) องค์ประกอบด้านอารมณ์ความรู้สึก (Affective Component) และองค์ประกอบด้านพฤติกรรม (Behavioral Component) จะเห็นได้ว่า ทัศนคติของแต่ละกลุ่มสะท้อนให้เห็นถึงกระบวนการคิด ความรู้สึก และแนวโน้มการแสดงออกต่อความสัมพันธ์ในรูปแบบ FWB อย่างมีนัยสำคัญ ดังสรุปเปรียบเทียบไว้ในตารางต่อไปนี้

ตาราง 2 เปรียบเทียบองค์ประกอบทัศนคติตามกลุ่มเพศ

องค์ประกอบ	ชาย	หญิง	LGBTQ+
Cognitive (ความเชื่อ/ ความคิด)	มองว่า FWB คือ win-win relationship, ตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์อิสระ, ลดความซับซ้อน, ไม่ต้องรับผิดชอบระยะยาว	มองว่า FWB เป็นทางเลือกในการรักษาพื้นที่ส่วนตัว, ลดภาระอารมณ์, ช่วยให้ใช้ชีวิตได้ง่ายในช่วงโฟกัสงาน	ให้ความหมาย FWB เป็นพื้นที่ปลอดภัย (safe zone), ปลอดภัยจากความคาดหวังของกรอบสังคม/ครอบครัว, สำรวจตัวตนทางเพศ
Affective (อารมณ์/ ความรู้สึก)	รู้สึกตื่นเต้น สนุก สบายใจ ในช่วงแรก แต่บางรายรู้สึกสับสนเมื่อเริ่มผูกพันหรือตกหลุมรัก	รู้สึกสบายใจ, ไม่ต้องกังวลกับความคาดหวังทางสังคม แต่บางรายแอบคาดหวังและกลัวผูกพัน	รู้สึกปลอดภัย สบายใจ บางรายรู้สึกผูกพันแต่ต้องคุมอารมณ์, มีทั้งความสุขและเสียใจในเวลาเดียวกัน

ตาราง 2 (ต่อ)

องค์ประกอบ	ชาย	หญิง	LGBTQ+
Behavioral (พฤติกรรมที่ แสดงออก)	วางขอบเขตชัดเจน เช่น ห้ามหึงหวง, ไม่โทรตาม, มีข้อตกลงเรื่องเวลา/ความถี่, จบความสัมพันธ์เมื่ออินเกิน	มีการสื่อสารและวางเงื่อนไข ชัดเจน เช่น ห้ามล้ำเส้น, ต้องตรวจโรค, ถ้ารู้สึกไม่ โอเคให้ยุติ, เน้นความแฟร์	เน้นการสื่อสารตรงไปตรงมา เคารพพื้นที่ส่วนตัว, วางขอบเขต ไม่ให้หลงรัก, หากอินเกินต้อง ยุติ, เน้นความยินยอม

จากการวิเคราะห์ทัศนคติของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีทัศนคติที่โน้มเอียงไปในทิศทางเดียวกันคือ การมองว่าความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (FWB) เป็นความสัมพันธ์ที่ให้ความยืดหยุ่นและตอบสนองต่อความต้องการเฉพาะช่วงวัย แต่ความแตกต่างที่ปรากฏชัดเจนอยู่ที่ระดับของความตระหนักรู้ทางอารมณ์ (Affective) และการแสดงออกทางพฤติกรรม (Behavioral) ที่สะท้อนลักษณะเฉพาะของแต่ละกลุ่ม ดังนี้

1. ด้านความคิดและความเชื่อ (Cognitive) ทุกกลุ่มเห็นพ้องว่าความสัมพันธ์แบบ FWB ช่วยลดภาระหรือพันธะที่มากับความสัมพันธ์โรแมนติกในช่วงเวลาที่ชีวิตยังต้องโฟกัสกับเป้าหมายอื่น เช่น การงาน หรือการสร้างตัวตน ความสัมพันธ์นี้จึงถูกมองว่า “ตอบโจทย์” โดฟัสต์ไต้ล ของคนรุ่นใหม่ที่ต้องการความเป็นอิสระ

2. ด้านความรู้สึก (Affective) กลุ่มเพศชายและ LGBTQ+ มีแนวโน้มที่จะรู้สึก “สบายใจ” กับความสัมพันธ์ลักษณะนี้มากกว่า ขณะที่กลุ่มเพศหญิงมีความระแวดระวังมากกว่า โดยเฉพาะเมื่อเกิดความรู้สึกผูกพันกับอีกฝ่าย จากข้อมูลแสดงให้เห็นถึงความไวต่อความรู้สึกและความคาดหวังที่อาจแฝงอยู่ภายใต้ข้อตกลง

3. ด้านพฤติกรรม (Behavioral): กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีการวางขอบเขตที่ชัดเจนในความสัมพันธ์และเน้นการสื่อสารอย่างตรงไปตรงมาเพื่อหลีกเลี่ยงความเข้าใจผิด อย่างไรก็ตาม กลุ่ม LGBTQ+ แสดงออกถึงการจัดการขอบเขตได้อย่างชัดเจนและมั่นคงที่สุด ในขณะที่กลุ่มหญิงบางคนสะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเมื่อเกิดความรู้สึกมากเกินไปกว่าขอบเขตที่วางไว้

กล่าวโดยสรุป กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีทัศนคติเชิงบวกต่อ FWB โดยมองว่าเป็นความสัมพันธ์ที่เหมาะสมกับช่วงวัยและสภาพแวดล้อมทางสังคมร่วมสมัย แต่ระดับความระมัดระวังและความสามารถในการแยกแยะทางอารมณ์ยังแตกต่างกันตามเพศและประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ซึ่งนำไปสู่การจัดการความสัมพันธ์ในแบบเฉพาะของตนเอง

ความหมายของของความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในเพศสภาพที่หลากหลาย พบว่าความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (FWB) ถูกให้ความหมายไม่ใช่เพียงแค่ “ความสัมพันธ์ที่ไม่มีพันธะทางอารมณ์” เท่านั้น แต่ยังแฝงด้วย การจัดการตนเอง และการตอบสนองต่อบริบททางสังคม อย่างชัดเจน ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด ถูกมองว่าเป็น “รูปแบบความสัมพันธ์ทางเลือก” ที่เปิดพื้นที่ให้บุคคลได้แสดงออกถึงความต้องการทางเพศหรืออารมณ์อย่างอิสระ โดยไม่ต้องเผชิญกับข้อจำกัด แบบที่ปรากฏในความสัมพันธ์โรแมนติก เช่น ความเหินห่าง ความรับผิดชอบร่วม หรืออนาคตร่วมกัน

ในระดับประสบการณ์ส่วนบุคคล กลุ่มตัวอย่างสะท้อนว่า FWB เป็นกลไกของการแสดงออกทางเพศ (sexual agency) ที่มีรากมาจากความปรารถนาใน “อิสระ” มากกว่า “ความรัก” ตัวอย่างเช่น ผู้ให้ข้อมูลบางคนเลือกมี FWB เพื่อเติมเต็มความสุขทางเพศโดยไม่กระทบเป้าหมายหลักในชีวิต เช่น การงาน หรือเสรีภาพส่วนตัว อีกหลายคนกล่าวถึงการ “ค้นหาตัวตน” ผ่านความสัมพันธ์ลักษณะนี้ ซึ่งเปิดโอกาสให้ทดลอง เรียนรู้ และสำรวจขอบเขตทางอารมณ์ของตน

อย่างไรก็ตาม ความหมายของความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดไม่ได้ปราศจากความขัดแย้ง ผู้ให้ข้อมูลหลายคนสะท้อนถึง ความขัดแย้งภายในตนเอง เช่น การรู้สึกสับสนเมื่อเผลอมีความรู้สึกเกินเลย หรือรู้สึกผิดแม้ความสัมพันธ์จะเกิดจากการยินยอมพร้อมใจ ขณะที่อีกส่วนหนึ่งกล่าวถึง ความขัดแย้งเชิงสังคม เช่น ความไม่ยอมรับจากครอบครัว บรรทัดฐานทางศีลธรรม หรือการตีตราโดยรอบข้างที่ยังคงมองความสัมพันธ์ลักษณะนี้ในแง่ลบ

จากการวิเคราะห์เชิงลึก พบว่าเงื่อนไขที่ทำให้ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดดำรงอยู่ได้ มีทั้งปัจจัยภายในและภายนอก เช่น การมีข้อตกลงที่ชัดเจนและเคารพร่วมกัน การมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เพียงพอ ไลฟ์สไตล์ที่เปิดกว้างและความต้องการทางเพศที่ตรงกัน เป็นต้น ในทางกลับกัน ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด มักจะ เสื่อมสลายลงเมื่อเกิดอารมณ์ผูกพัน การตกหลุมรัก หรือการเปลี่ยนสถานะชีวิต เช่น การมีแฟน การเปลี่ยนงาน การย้ายถิ่น หรือแม้แต่การเจ็บป่วยทางใจ

ดังนั้นจึงสรุปความหมายของความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดจากกลุ่มตัวอย่างได้ว่า “ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดเป็นพื้นที่ปลอดภัยทางอารมณ์และทางเพศ ที่ช่วยตอบสนองความต้องการเฉพาะตัวในช่วงชีวิตที่ไม่พร้อมผูกมัด แต่ในขณะเดียวกันก็เต็มไปด้วยความเปราะบางที่อาจนำไปสู่ความขัดแย้งในตนเองและกับสังคม” แนวคิดนี้แสดงให้เห็นถึงการมีอยู่ของความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด ในฐานะ “พื้นที่กึ่งกลาง” ระหว่างความสัมพันธ์ที่ไม่จริงจังกับความสัมพันธ์ที่ต้องรับผิดชอบ ซึ่งเปิดโอกาสให้บุคคลได้สำรวจตัวตน แต่ก็แฝงด้วยความเสี่ยงทางอารมณ์หากไม่สามารถควบคุมความรู้สึกได้ตามขอบเขตที่กำหนดไว้

ส่วนที่ 3 เงื่อนไขและสาเหตุของการมีความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด

การศึกษาสาเหตุและเงื่อนไขของการมีความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดในกลุ่มวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ดำเนินการผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยเน้นการทำความเข้าใจปัจจัยที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเข้าสู่ความสัมพันธ์นี้ รวมถึงเงื่อนไขที่กลุ่มตัวอย่างกำหนดเพื่อรักษาความสัมพันธ์ให้อยู่ในกรอบที่ตกลงกัน ผลการศึกษาพบว่าแต่ละกลุ่มเพศมีแรงจูงใจและเงื่อนไขที่แตกต่างกันตามบริบทชีวิตและประสบการณ์ส่วนตัว ดังนี้

1. กลุ่มเพศชาย

1.1 สาเหตุ

กลุ่มตัวอย่างเพศชายส่วนใหญ่มองว่าความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดเป็นทางเลือกที่ตอบสนองความต้องการทางเพศและอารมณ์ในช่วงเวลาที่กลุ่มตัวอย่างยังไม่พร้อมสำหรับความสัมพันธ์ที่จริงจัง สาเหตุหลักที่ผลักดันให้เข้าสู่ความสัมพันธ์นี้ได้แก่ ความสะดวกสบายในการจัดการชีวิต เช่น การเรียนหรือทำงานหนัก ความต้องการพื้นที่ส่วนตัวโดยไม่ต้องรับผิดชอบต่ออีกฝ่าย และความสนุกสนานและความตื่นเต้นจากความสัมพันธ์ที่ไม่มีข้อผูกมัด

1.2 เงื่อนไข

ผู้ชายในกลุ่มนี้มักกำหนดเงื่อนไขที่ชัดเจนเพื่อรักษาความสัมพันธ์ให้อยู่ในกรอบ เช่น ไม่มีการหึงหวงหรือก้าวร้าวชีวิตส่วนตัว ไม่เช็คโทรศัพท์หรือถามถึงเรื่องส่วนตัว หากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งต้องการยุติความสัมพันธ์ จะต้องแจ้งให้อีกฝ่ายทราบตรง ๆ เป็นต้น

ตัวอย่างความคิดเห็น

“ผมเลือกความสัมพันธ์แบบนี้เพราะมันสะดวกและเข้ากับไลฟ์สไตล์ของผมที่ยังไม่อยากมีพันธะกับใคร” (A3)

“ต่างคนต่างใช้ชีวิต ไม่มีอะไรมาก ถ้าใครอยากจะเลิกก็แค่บอกมาตรง ๆ”

(A5)

2. กลุ่มเพศหญิง

2.1 สาเหตุ

กลุ่มตัวอย่างเพศหญิงส่วนใหญ่มองว่าความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดช่วยให้กลุ่มตัวอย่างมีพื้นที่ส่วนตัวและหลีกเลี่ยงภาระทางอารมณ์ สาเหตุสำคัญ ได้แก่ ความต้องการหลีกเลี่ยงปัญหาความรักที่ซับซ้อน การโฟกัสกับงานหรือเป้าหมายชีวิตโดยไม่มีเวลาให้กับความสัมพันธ์จริงจัง และความรู้สึกปลอดภัยในการมีเพศสัมพันธ์กับคนที่รู้จัก

2.2 เงื่อนไข

ผู้หญิงในกลุ่มนี้มักกำหนดเงื่อนไขเพื่อป้องกันผลกระทบทางอารมณ์ เช่น เคารพพื้นที่ส่วนตัวของกันและกัน ไม่มีการหึงหวงหรือเช็คโทรศัพท์ สื่อสารกันอย่างตรงไปตรงมา เมื่อเกิดปัญหา เป็นต้น

ตัวอย่างความคิดเห็น

“เราจะไม่ก้าวก่าย ไม่เช็คมือถือ ไม่หึงหวง” (B2)

“FWB ช่วยตอบสนองความต้องการทางเพศของเราได้โดยที่เราไม่ต้องเผชิญกับความผูกมัด หรือภาระทางอารมณ์” (B4)

3. กลุ่ม LGBTQ

3.1 สาเหตุ

กลุ่ม LGBTQ มองว่าความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดเป็นพื้นที่ปลอดภัยสำหรับการตอบสนองทางเพศและลดแรงกดดันจากชีวิตประจำวัน สาเหตุสำคัญ ได้แก่ การจัดการเวลา และหน้าที่การงานที่หนักหน่วง ความรู้สึกปลอดภัยในการมีเพศสัมพันธ์กับคนที่รู้จักมาก่อน และการหลีกเลี่ยงปัญหาจากความสัมพันธ์โรแมนติกที่จริงจัง

3.2 เงื่อนไข

กลุ่ม LGBTQ มักกำหนดเงื่อนไขเพื่อรักษาความสมดุลในความสัมพันธ์ เช่น ไม่มีข้อผูกพันทางอารมณ์หรือสถานะคู่รัก เคารพพื้นที่ส่วนตัวและชีวิตส่วนตัวของอีกฝ่าย ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งเพื่อป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เป็นต้น

ตัวอย่างความคิดเห็น

“เราจะเคารพพื้นที่ และชีวิตส่วนตัวกันและกัน จะไม่หึง ไม่หวงเลย” (C2)

“FWB มาเติมเต็มส่วนที่ขาดเล็ก ๆ ของเราไป เพราะเราไม่มีเวลาไปมีแฟน”

(C4)

จากการสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มวัยผู้ใหญ่ตอนต้นทั้ง 15 คน พบว่า ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (FWB) ไม่ได้เกิดขึ้นจากแรงขับทางเพศเพียงอย่างเดียว แต่เป็นผลรวมของปัจจัยทางสังคม เศรษฐกิจ ไลฟ์สไตล์ และความรู้สึกปลอดภัยที่แต่ละคนแสวงหาในชีวิต โดยเฉพาะในช่วงวัยที่ต้องรับผิดชอบต่อน้ำที่การงาน เป้าหมายชีวิต หรือแบกรับภาระครอบครัว ทำให้การมีความสัมพันธ์ที่จริงจังอาจกลายเป็นภาระมากกว่าการเติมเต็ม ความสัมพันธ์แบบ FWB จึงกลายเป็นทางเลือกที่สอดคล้องกับเงื่อนไขชีวิตของหลายคน

ผู้ให้สัมภาษณ์จำนวนมากกล่าวถึงความเหนื่อยล้าจากความรักที่ล้มเหลว ความผิดหวังจากความสัมพันธ์ในอดีต หรือความไม่พร้อมในการดูแลใครบางคนในระยะยาว ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดจึงถูกเลือกด้วยความคาดหวังต่ำ เพื่อหลีกเลี่ยงความซับซ้อนทางอารมณ์ พร้อม ๆ กับยังคงตอบสนองความต้องการทางเพศและความใกล้ชิดในระดับหนึ่ง โดยมีการ “ตกลงร่วมกัน” (Mutual Agreement) ที่ชัดเจน เช่น ต้องเป็นคนโสด ไม่หึงหวง ไม่ก้าวร้าว และเคารพพื้นที่ส่วนตัว

เงื่อนไขเหล่านี้สะท้อนให้เห็นว่า FWB ไม่ใช่เพียงการหลีกเลี่ยงความสัมพันธ์แบบโรแมนติก แต่เป็นกลไกในการควบคุมขอบเขตอารมณ์ ปกป้องความเป็นส่วนตัว และรักษาสมดุลชีวิตในบริบทที่ความผูกพันอาจกลายเป็นสิ่งรบกวนหรือทำลายชีวิตส่วนอื่น ๆ ได้อย่างง่ายดาย

เมื่อพิจารณาแรงจูงใจภายในของผู้ให้ข้อมูลผ่านกรอบแนวคิดของทฤษฎีการกำหนดตนเอง (Self-Determination Theory: SDT) ซึ่งเสนอว่าแรงจูงใจภายในเกิดจากความต้องการพื้นฐาน 3 ประการ ได้แก่ ความเป็นอิสระ (Autonomy), ความสามารถในการควบคุมชีวิตตนเอง (Competence) และการมีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับผู้อื่น (Relatedness) พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เลือกมีความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดเนื่องจากต้องการควบคุมชีวิตและอารมณ์ของตนเอง โดยไม่ต้องตกอยู่ภายใต้ข้อผูกมัดหรือบทบาททางสังคมที่ตนยังไม่พร้อมรับผิดชอบ ความสัมพันธ์นี้จึงกลายเป็นช่องทางในการรักษาสอิสระส่วนบุคคล พร้อม ๆ กับการตอบสนองต่อความต้องการด้านอารมณ์และร่างกายในรูปแบบที่ตนกำหนดเองได้ แรงจูงใจดังกล่าวสามารถตีความได้ว่า ความสัมพันธ์แบบ FWB มิใช่เป็นเพียงพฤติกรรมที่ตอบสนองต่อปัจจัยภายนอกหรือแรงกดดันทางสังคม แต่เกิดจากการเลือกอย่างมีจุดมุ่งหมายของบุคคล ที่ต้องการตอบสนองความต้องการภายในอย่างเป็นอิสระ โดยเฉพาะในช่วงวัยที่ยังต้องจัดการกับชีวิตและเป้าหมายส่วนตัว

นอกจากนี้ เพื่อให้เข้าใจภาพรวมของกลไกที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเข้าสู่ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (FWB) อย่างเป็นระบบมากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยได้นำกรอบแนวคิด ABC Model มาใช้ร่วมกับแนวคิดเรื่องแรงจูงใจภายในในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยพิจารณาองค์ประกอบ 3 ส่วน ได้แก่

A – Antecedents: สิ่งเร้า หรือปัจจัยกระตุ้นก่อนเกิดพฤติกรรม

B – Behavior: พฤติกรรมที่เกิดขึ้น (ในที่นี้คือการเข้าสู่ความสัมพันธ์แบบ FWB)

C – Consequences: ผลลัพธ์หรือผลกระทบที่เกิดขึ้นหลังจากแสดงพฤติกรรม (ซึ่งจะกล่าวในหัวข้อถัดไป)

การวิเคราะห์นี้ช่วยให้เข้าใจแรงผลักดันเบื้องหลังการตัดสินใจเข้าสู่ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (FWB) ได้อย่างลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น โดยเชื่อมโยงทั้งปัจจัยกระตุ้น พฤติกรรม และแรงจูงใจภายในของแต่ละกลุ่มเพศผ่านกรอบแนวคิด ABC Model และทฤษฎีการกำหนดตนเอง (Self-Determination

Theory: SDT) ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าปัจจัยที่ผลักดันให้บุคคลเข้าสู่ความสัมพันธ์ลักษณะนี้มีทั้งความเหมือนและความต่างกันตามบริบทชีวิต อัตลักษณ์ และประสบการณ์ส่วนตัวของแต่ละกลุ่ม ได้แก่ เพศชาย เพศหญิง และ LGBTQ+ โดยสามารถเปรียบเทียบประเด็นสำคัญได้ดังตารางที่ 3

ตาราง 3 เปรียบเทียบองค์ประกอบ ABC Model และแรงจูงใจภายในตามแนวคิด Self-Determination Theory (SDT) ตามกลุ่มเพศ

กลุ่มตัวอย่าง	องค์ประกอบ ABC Model		แรงจูงใจภายในตามแนวคิด Self-Determination Theory (SDT)
	สิ่งเร้า/ปัจจัยกระตุ้น (Antecedents)	พฤติกรรม (Behavior)	
กลุ่มเพศชาย	แรงกดดันจากภาระงาน ความต้องการอิสระทางอารมณ์ ความกลัวความล้มเหลวซ้ำในความรัก	เลือกความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดกับเพื่อนหรือคนรู้จัก มีเพศสัมพันธ์แบบปลอดภัย สื่อสารเงื่อนไขชัดเจน	ต้องการอิสระในการดำเนินชีวิต (Autonomy) และรู้สึกว่าจะสามารถควบคุมชีวิตของตนเองได้ (Competence) โดยไม่ต้องแบกรับความรู้สึกหรือความคาดหวังทางอารมณ์ของผู้อื่น
กลุ่มเพศหญิง	ความมุ่งมั่นกับงาน ความรู้สึกไม่ปลอดภัยในความสัมพันธ์แบบแฟน ความเครียดจากสังคมรอบข้าง	สร้างขอบเขตชัดเจนกับคู่สัมพันธ์ ไม่เปิดเผยความสัมพันธ์กับสาธารณะ ใช้ FWB เป็นพื้นที่ปลดปล่อย	ต้องการความปลอดภัยทางอารมณ์และพื้นที่ส่วนตัวในความสัมพันธ์ (Relatedness) โดยยังสามารถรักษาการควบคุมชีวิตของตนเองไว้ได้ (Autonomy + Competence)
กลุ่ม LGBTQ+	ความต้องการพื้นที่ปลอดภัยจากแรงกดดันทางเพศวิถี การไม่ยอมรับในครอบครัว หรือสังคม ความยุ่งยากจากชีวิตการทำงาน	เลือกมี FWB กับคนในชุมชน LGBTQ+ หรือเพื่อนสนิท มีแนวโน้มให้การพูดคุยอย่างเปิดเผยก่อนเข้าสู่ความสัมพันธ์	ต้องการพื้นที่ในการแสดงตัวตนอย่างเสรี (Autonomy) โดยไม่ถูกจำกัดจากค่านิยมของสังคม และเพื่อสร้างความเข้าใจตนเองผ่านความสัมพันธ์ที่ไม่ตัดสิน (Relatedness)

จากข้อมูลการสัมภาษณ์พบว่าทั้งสามกลุ่มเพศต่างมีแรงจูงใจที่คล้ายคลึงกันในการเลือกความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด ได้แก่ การแสวงหาความอิสระ ความรู้สึกปลอดภัย และการมีความสัมพันธ์ที่ไม่ต้องรับผิดชอบในระยะยาว ซึ่งแรงจูงใจเหล่านี้สามารถอธิบายได้ผ่านแนวคิด Self-Determination

Theory (SDT) ที่เสนอว่ามนุษย์มีแรงจูงใจภายในจากความต้องการอิสระ (Autonomy) ความสามารถในการควบคุมชีวิต (Competence) และความรู้สึกผูกพันทางอารมณ์ (Relatedness) โดยแรงจูงใจดังกล่าวจะปรากฏในรูปแบบที่แตกต่างกันในแต่ละกลุ่มเพศ สัมพันธ์กับบริบทชีวิต อัตลักษณ์ และประสบการณ์เฉพาะบุคคล

การวิเคราะห์ผ่านกรอบแนวคิด ABC Model ร่วมกับแนวคิด SDT ช่วยให้เห็นภาพพฤติกรรมของความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (FWB) อย่างเป็นระบบมากขึ้น โดยสามารถเชื่อมโยง แรงจูงใจภายใน (Antecedents) ที่เกิดจากความต้องการพื้นฐานตามแนวคิด SDT เข้ากับ พฤติกรรม (Behavior) ที่แสดงออกผ่านการเข้าสู่ความสัมพันธ์ FWB และ ผลลัพธ์ (Consequences) ที่เกิดขึ้นหลังจากนั้น โดยเฉพาะความเหมือนและความต่างที่ปรากฏในแต่ละกลุ่มเพศ อันสะท้อนถึงพลวัตของอารมณ์ แรงผลักดันสังคม และเป้าหมายส่วนบุคคลที่หลากหลาย

ส่วนที่ 4 ผลที่เกิดจากความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด

การศึกษาผลที่เกิดจากความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดในกลุ่มวัยผู้ใหญ่ตอนต้น โดยเน้นการวิเคราะห์ผลกระทบทั้งเชิงบวกและเชิงลบ รวมถึงมุมมองของผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับอนาคตหลังจากมีประสบการณ์ความสัมพันธ์นี้ ผลการศึกษาสามารถแบ่งออกตามกลุ่มเพศ ดังนี้

1. กลุ่มเพศชาย

1.1 ผลกระทบเชิงบวก

กลุ่มตัวอย่างเพศชายส่วนใหญ่มองว่าความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดช่วยให้มีอิสระในการใช้ชีวิต สามารถโฟกัสกับเป้าหมายส่วนตัวได้โดยไม่มีข้อจำกัดจากความสัมพันธ์ที่จริงจัง นอกจากนี้ยังช่วยให้กลุ่มตัวอย่างสามารถตอบสนองความต้องการทางอารมณ์และร่างกายได้โดยไม่ต้องมีภาระทางอารมณ์ อีกทั้งยังช่วยให้สามารถสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมได้โดยไม่ต้องรับผิดชอบต่อความคาดหวังของอีกฝ่าย ซึ่งสอดคล้องกับไลฟ์สไตล์ของบุคคลที่ต้องการความยืดหยุ่นในชีวิต

ตัวอย่างความคิดเห็น

“ความสัมพันธ์แบบนี้ช่วยลดความซับซ้อนในชีวิตประจำวัน ทำให้สามารถมีอิสระโดยไม่ต้องกังวลเรื่องข้อผูกมัด” (A1)

“FWB ทำให้ผมสามารถจัดลำดับความสำคัญในชีวิตได้ดีขึ้น โดยที่ไม่ต้องมีภาระทางอารมณ์จากความสัมพันธ์แบบจริงจัง” (A3)

“FWB ทำให้เราสามารถใช้ชีวิตและทำหน้าที่ที่ต้องทำในแต่ละวันได้ดีที่สุด” (A4)

1.2 ผลกระทบเชิงลบ

อย่างไรก็ตาม ผู้ชายบางคนพบว่าความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดอาจนำไปสู่ความซับซ้อนทางอารมณ์ หากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเริ่มมีความรู้สึกเกินกว่าข้อตกลงเดิมที่ตั้งไว้ ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดความสับสนและทำให้ความสัมพันธ์เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม นอกจากนี้ ยังพบว่าความสัมพันธ์ลักษณะนี้อาจทำให้บางคนรู้สึกว่างเปล่าหรือขาดความมั่นคงทางอารมณ์ เนื่องจากไม่มีการพัฒนาความสัมพันธ์ที่มีพื้นฐานของความผูกพันที่มั่นคง

ตัวอย่างความคิดเห็น

“บางครั้งมันก็กลายเป็นภาระอารมณ์โดยไม่รู้ตัว” (A2)

“ตอนแรกก็โอเคนะ แต่พอผลความรู้สึกมากกว่าที่คิด มันทำให้เราสับสน” (A5)

1.3 มุมมองเกี่ยวกับอนาคต

ผู้ชายบางคนมองว่าความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดเป็นเพียงระยะหนึ่งของชีวิต และอาจเปลี่ยนไปเมื่อถึงช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับความสัมพันธ์ที่จริงจัง อย่างไรก็ตาม บางรายยังคงเลือกที่จะมีความสัมพันธ์ลักษณะนี้ต่อไป เนื่องจากเหมาะสมกับไลฟ์สไตล์ของตนเองและช่วยให้สามารถจัดการกับภาระทางสังคมและอารมณ์ได้ง่ายขึ้น

ตัวอย่างความคิดเห็น

“อาจจะถึงเวลาที่ต้องเปลี่ยนมุมมองเรื่องความสัมพันธ์บ้าง” (A4)

“สำหรับตอนนี้มันเหมาะกับชีวิตผมที่สุด และยังไม่คิดจะเปลี่ยน” (A3)

2. กลุ่มเพศหญิง

2.1 ผลกระทบเชิงบวก

กลุ่มตัวอย่างเพศหญิงมองว่าความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดช่วยให้กลุ่มตัวอย่างมีพื้นที่ส่วนตัวและมีอิสระในการจัดการชีวิตของตนเอง นอกจากนี้ยังเป็นโอกาสให้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเองและพัฒนาทักษะการจัดการอารมณ์ อีกทั้งยังช่วยให้สามารถหลีกเลี่ยงปัญหาความสัมพันธ์ที่ซับซ้อน และช่วยให้มีเวลาสำหรับการพัฒนาตนเองในด้านอื่น ๆ เช่น การทำงานและการใช้ชีวิตส่วนตัว

ตัวอย่างความคิดเห็น

“มันช่วยให้ฉันรู้จักตัวเองมากขึ้น ว่าเราต้องการอะไรจากความสัมพันธ์” (B2)

“เรามีสิทธิ์ที่จะเลือกความสัมพันธ์ที่เหมาะสมกับเรา โดยไม่ต้องกังวลเรื่องสังคมมากนัก” (B4)

1.2 ผลกระทบเชิงลบ

ผู้หญิงบางคนพบว่าความมีความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดอาจนำไปสู่ความไม่มั่นคงทางอารมณ์ โดยเฉพาะเมื่ออีกฝ่ายต้องการจบความสัมพันธ์ หรือเมื่อเกิดความผูกพันที่เกินข้อตกลงที่วางไว้ นอกจากนี้ ยังมีความเสี่ยงที่อาจนำไปสู่ความรู้สึกโดดเดี่ยวและขาดความมั่นใจในระยะยาว หากความสัมพันธ์ลักษณะนี้ดำเนินต่อไปโดยไม่มีการพัฒนาความสัมพันธ์ที่มั่นคง

ตัวอย่างความคิดเห็น

“บางครั้งมันก็ทำให้เรารู้สึกโดดเดี่ยว” (B3)

“คิดว่าเราควบคุมอารมณ์ได้ แต่สุดท้ายเราก็เผลอผูกพัน” (B5)

1.3 มุมมองเกี่ยวกับอนาคต

บางคนมองว่าการมี FWB เป็นเพียงช่วงเวลาหนึ่งของชีวิต แต่บางคนเลือกที่จะไม่กลับไปมีความสัมพันธ์ที่ผูกมัดในอนาคต เนื่องจากรู้สึกว่าวิถีชีวิตลักษณะนี้เหมาะสมกับตนเองมากกว่า หรือไม่ต้องการเผชิญกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้นจากความสัมพันธ์แบบคู่รักที่จริงจัง

ตัวอย่างความคิดเห็น

“มันอาจจะถึงเวลาที่ฉันต้องมองหาความสัมพันธ์ที่มั่นคง” (B1)

“ฉันไม่คิดว่าความสัมพันธ์ที่ผูกมัดจะเหมาะกับฉันอีกต่อไป” (B5)

3. กลุ่ม LGBTQ

1.1 ผลกระทบเชิงบวก

กลุ่มตัวอย่าง LGBTQ มองว่าความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดช่วยให้กลุ่มตัวอย่างมีความยืดหยุ่นในชีวิต ลดแรงกดดันจากสังคมและค่านิยมที่คาดหวังว่าความสัมพันธ์ต้องมีความจริงจัง นอกจากนี้ ยังเป็นช่องทางในการสำรวจตัวตนและเรียนรู้ความต้องการของตนเองโดยไม่มีข้อจำกัดจากกรอบสังคม อีกทั้งยังช่วยให้สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่เป็นไปตามความต้องการของตนเองโดยไม่มีข้อจำกัดด้านบทบาททางเพศหรือกรอบค่านิยมแบบดั้งเดิม

ตัวอย่างความคิดเห็น

“FWB เป็นพื้นที่ปลอดภัยที่เราสามารถสำรวจตัวเองได้โดยไม่มีแรงกดดันจากครอบครัวหรือสังคม” (C1)

“ความสัมพันธ์แบบนี้ช่วยให้เรามีอิสระในการใช้ชีวิต โดยไม่ต้องกังวลเรื่องสถานะ” (C3)

1.2 ผลกระทบเชิงลบ

แม้ว่าความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดจะมีข้อดี แต่ก็อาจทำให้บางคนรู้สึกสับสน และเผชิญกับปัญหาทางอารมณ์ โดยเฉพาะหากเกิดความคาดหวังที่ไม่ตรงกัน หรือหากความสัมพันธ์เปลี่ยนแปลงไปโดยไม่ได้ตั้งใจ นอกจากนี้ ยังพบว่าความสัมพันธ์ลักษณะนี้อาจทำให้บางคนรู้สึกขาดความมั่นคงทางอารมณ์ และอาจส่งผลต่อความสัมพันธ์ในอนาคต

ตัวอย่างความคิดเห็น

“บางครั้งเราคิดว่าเรารับมือไหว แต่สุดท้ายมันก็ไม่ง่ายเลย” (C2)

“เราเคยสนิทกันมาก แต่พอความสัมพันธ์นี้จบลง ทุกอย่างก็เปลี่ยนไป” (C5)

1.3 มุมมองเกี่ยวกับอนาคต

หลายคนในกลุ่ม LGBTQ ไม่คาดหวังที่จะพัฒนาความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดไปสู่ความสัมพันธ์ที่จริงจัง เนื่องจากตอบโจทย์ชีวิตในปัจจุบัน ขณะที่บางคนเริ่มตั้งคำถามเกี่ยวกับผลกระทบต่อชีวิตคู่ในอนาคต

ตัวอย่างความคิดเห็น

“เราไม่เคยคาดหวังเลยคะ เราารู้สิ่งที่เราต้องการตั้งแต่แรกอยู่แล้วว่าเราต้องการแค่นี้” (C2)

“ตอนนี้ยังไม่มีอะไรแน่นอน แต่ก็ยัง happy กับสิ่งที่เป็นอย่างอยู่” (C4)

จากข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มตัวอย่างจำนวน 15 คน ซึ่งประกอบด้วยกลุ่มเพศชาย กลุ่มเพศหญิง และกลุ่ม LGBTQ+ พบว่าความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดส่งผลต่อผู้ให้ข้อมูลในหลายมิติ ทั้งในด้านบวกและด้านลบ รวมถึงมีผลต่อมุมมองเกี่ยวกับอนาคตของความสัมพันธ์ โดยผลกระทบที่เกิดขึ้นมีความแตกต่างกันไปตามบริบทชีวิตส่วนบุคคล อัตลักษณ์ทางเพศ และประสบการณ์ของแต่ละคน จากการวิเคราะห์ในส่วนก่อนหน้าเกี่ยวกับปัจจัยกระตุ้น (Antecedents) และพฤติกรรม (Behavior) ที่นำไปสู่การเข้าสู่ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด พบว่าองค์ประกอบเหล่านี้มีความสัมพันธ์กับผลลัพธ์ที่หลากหลาย ผู้วิจัยจึงนำกรอบแนวคิดทางจิตวิทยามาใช้ในการทำความเข้าใจผลกระทบในระดับลึกมากขึ้น โดยเฉพาะทฤษฎีการกำหนดตนเอง (Self-Determination Theory: SDT) ซึ่งถูกนำมาใช้เพื่ออธิบายว่า ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นสะท้อนแรงจูงใจภายในของผู้ให้ข้อมูลอย่างไร ทั้งในด้านความรู้สึกเป็นอิสระ (Autonomy) ความสามารถในการควบคุมชีวิตตนเอง (Competence) และความเชื่อมโยงกับผู้อื่น (Relatedness) ซึ่งล้วนแสดงออกผ่านประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจริง นอกจากนี้ยังได้นำทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของอีริกสัน (Erikson's Psychosocial Development – Intimacy vs. Isolation) และทฤษฎีสถานภาพอัตลักษณ์ของมาร์เซีย (Marcia's

Identity Status) มาใช้ร่วมในการวิเคราะห์ เพื่อทำความเข้าใจผลกระทบทางจิตใจ อารมณ์ และ แนวโน้มพฤติกรรมในอนาคตของกลุ่มวัยผู้ใหญ่ตอนต้นได้อย่างมีระบบและครอบคลุม ดังรายละเอียดต่อไป

1. กลุ่มเพศชาย

กลุ่มตัวอย่างเพศชายส่วนใหญ่แสดงให้เห็นถึงการมีแรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) ที่ชัดเจน ซึ่งสะท้อนแนวคิดของทฤษฎีการกำหนดตนเอง (Self-Determination Theory: SDT) โดยพวกเขาเลือกมีความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (FWB) เนื่องจากต้องการอิสระและพื้นที่ในการจัดการเป้าหมายส่วนตัวในชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงวัยที่ต้องสร้างเนื้อสร้างตัว การมีความสัมพันธ์แบบนี้ช่วยให้พวกเขาไม่ต้องแบกรับภาระความคาดหวังจากคู่รักหรือสังคม และสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยไม่รู้สึกว่าตนเองกำลังละเมิดค่านิยมทางสังคมที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความรักแบบโรแมนติก

เมื่อพิจารณาตามแนวคิดของทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของอีริกสัน (Erikson's Psychosocial Development – Intimacy vs. Isolation) พบว่าผู้ชายในกลุ่มตัวอย่างหลายราย ยังคงอยู่ในช่วงของการหลีกเลี่ยงความใกล้ชิด (Isolation) โดยมักให้เหตุผลว่าไม่พร้อมสำหรับความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้ง หรือยังไม่สามารถเชื่อมโยงตนเองกับผู้อื่นได้ในระดับของความสัมพันธ์แบบคู่รักอย่างเต็มรูปแบบ ความสัมพันธ์แบบ FWB จึงกลายเป็นพื้นที่ปลอดภัยที่พวกเขาสามารถสัมผัสกับความใกล้ชิดทางกายได้โดยไม่ต้องเผชิญกับความเสี่ยงของการพัฒนาอารมณ์ผูกพัน ซึ่งอาจนำไปสู่ความเจ็บปวดหรือความไม่มั่นคงในภายหลัง ขณะเดียวกัน ผู้ให้ข้อมูลบางรายก็เริ่มตั้งคำถามกับตนเองว่า อาจถึงเวลาในการปรับเปลี่ยนมุมมองเรื่องความสัมพันธ์ให้แตกต่างจากเดิม

ในด้านสถานภาพอัตลักษณ์ของมาร์เซีย (Marcia's Identity Status) กลุ่มเพศชายส่วนใหญ่แสดงลักษณะของการกำลังค้นหา (กำลังค้นหา – Moratorium) และบางรายอาจยังคงอยู่ในสถานภาพที่ยังไม่ได้สำรวจ (ยังไม่ได้เริ่มค้นหา – Diffusion) โดยกลุ่มตัวอย่างยังไม่ได้ตัดสินใจอย่างชัดเจนเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระยะยาว หรือยังไม่ยอมรับรูปแบบความสัมพันธ์ที่ชัดเจนว่าเหมาะกับตัวเองที่สุด ความสัมพันธ์แบบ FWB จึงกลายเป็นทางเลือกที่ “อยู่ระหว่างทาง” ในการทดลองอัตลักษณ์ของตนเอง และช่วยเปิดพื้นที่ให้สามารถเรียนรู้ผ่านประสบการณ์จริง ในขณะที่ยังคงรักษาระยะห่างทางอารมณ์เพื่อป้องกันผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากความล้มเหลวในการสร้างความสัมพันธ์แบบคู่รักที่มั่นคง

2. กลุ่มเพศหญิง

กลุ่มตัวอย่างเพศหญิงสะท้อนให้เห็นถึงความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดในฐานะทางเลือกที่ช่วยให้พวกเธอสามารถรักษาพื้นที่ส่วนตัวและความอิสระในการใช้ชีวิตได้มากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการกำหนดตนเอง (Self-Determination Theory: SDT) ที่เน้นการตัดสินใจอย่างมีอิสระและมีความเป็นเจ้าของการกระทำของตนเอง โดยเฉพาะในกลุ่มหญิงวัยทำงานตอนต้นที่ยังคงโฟกัสกับเป้าหมายส่วนตัว เช่น การทำงานหรือพัฒนาตนเอง ความสัมพันธ์ลักษณะนี้ช่วยให้พวกเธอไม่ต้องรับผิดชอบต่ออารมณ์ของผู้อื่น และสามารถเลือกที่จะปฏิเสธความคาดหวังทางสังคมที่ผูกโยงบทบาทของเพศหญิงเข้ากับความรักและการแต่งงานได้

เมื่อวิเคราะห์ตามทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของอีริคสัน (Erikson's Psychosocial Development – Intimacy vs. Isolation) พบว่า กลุ่มเพศหญิงจำนวนมากอยู่ในภาวะการแสวงหาความใกล้ชิดทางกายและอารมณ์ แต่ยังคงมีความระมัดระวังต่อการสร้างพันธะระยะยาวกับใครบางคน ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดจึงถูกเลือกในฐานะ “ทางสายกลาง” ที่ยังสามารถมีความสัมพันธ์ทางเพศหรืออารมณ์บางระดับโดยไม่ต้องเสี่ยงต่อความเปราะบางจากความรักที่ล้มเหลว บางคนกล่าวว่า การมี FWB ทำให้พวกเธอได้ทดลองเข้าใจความสัมพันธ์ แต่ยังคงสามารถถอยออกมาได้โดยไม่รู้สึกสูญเสีย หรือเสียศักดิ์ศรีของตนเอง จึงเป็นเครื่องมือในการควบคุมความรู้สึกและการปกป้องตนเองจากความเจ็บปวดทางใจ

ในมุมมองของทฤษฎีสถานภาพอัตลักษณ์ของมาร์เซีย (Marcia's Identity Status) กลุ่มเพศหญิงมีลักษณะของสถานภาพกำลังค้นหา (Moratorium) และบางคนเริ่มโน้มเอียงไปสู่สถานภาพยืนยันตน (Achievement) โดยเฉพาะในกรณีที่ผู้ให้ข้อมูลระบุว่าความสัมพันธ์ลักษณะนี้ทำให้พวกเธอได้เข้าใจตนเองมากขึ้น ว่าตนเองต้องการความรักในรูปแบบใด และเหมาะสมกับพันธะลักษณะใด กลุ่มนี้ใช้ FWB เป็นพื้นที่ในการสำรวจความต้องการทางเพศ ความสัมพันธ์ และการควบคุมอารมณ์โดยไม่จำเป็นต้องเร่งรีบเข้าสู่กรอบของความสัมพันธ์แบบคู่รักตามแบบแผนดั้งเดิม อย่างไรก็ตาม ยังมีบางคนที่พบว่า การมี FWB นำไปสู่ความผูกพันโดยไม่ตั้งใจ ซึ่งสะท้อนว่าบางรายอาจยังอยู่ในสถานภาพสับสนในอัตลักษณ์ (Diffusion) โดยเฉพาะเมื่อความรู้สึกที่เกิดขึ้นเกินขอบเขตข้อตกลงและทำให้พวกเธอไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ตามที่คาดหวังไว้

3. กลุ่ม LGBTQ+

กลุ่มตัวอย่าง LGBTQ แสดงออกถึงการมีแรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) อย่างชัดเจนในการเลือกมีความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด โดยหลายคนกล่าวถึงความรู้สึกเป็นอิสระปลอดภัย และสามารถจัดการกับชีวิตของตนเองได้โดยไม่ต้องเผชิญกับแรงกดดันจากสังคมหรือ

ครอบครัว ซึ่งมักมีค่านิยมเกี่ยวกับความสัมพันธ์แบบคู่รักที่เป็นแบบแผน ความสัมพันธ์ลักษณะนี้จึงสอดคล้องกับแนวคิดของทฤษฎีการกำหนดตนเอง (Self-Determination Theory: SDT) ที่เน้นการตัดสินใจของปัจเจกชนบนพื้นฐานของความต้องการส่วนตัว ความสัมพันธ์ FWB ถูกใช้เป็นพื้นที่ที่สามารถเลือกได้โดยเสรี และช่วยให้พวกเขาได้แสดงออกถึงความเป็นตัวของตัวเอง โดยไม่รู้สึกว่ากำลังฝ่าฝืนบรรทัดฐานของสังคมส่วนใหญ่

เมื่อพิจารณาตามทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของอีริกสัน (Erikson's Psychosocial Development – Intimacy vs. Isolation) พบว่า กลุ่ม LGBTQ ในตัวอย่างส่วนใหญ่ยังอยู่ในช่วงของการสำรวจความใกล้ชิด โดยไม่รีบร้อนผูกมัดหรือสร้างพันธะระยะยาว ซึ่งอาจสะท้อนถึงความรู้สึกไม่มั่นใจ หรือไม่ต้องการเผชิญกับความคาดหวังจากสังคมเกี่ยวกับบทบาทคู่รักแบบดั้งเดิม อย่างไรก็ตาม ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดที่กลุ่มนี้เลือกกลับทำหน้าที่เป็น “พื้นที่กลาง” ที่ช่วยให้พวกเขาสามารถสร้างปฏิสัมพันธ์ทางกายและอารมณ์ได้โดยไม่ต้องรู้สึกผิด หรือวิตกต่อการถูกตัดสิน ซึ่งบางรายยังกล่าวว่า ความสัมพันธ์นี้ทำให้สามารถเรียนรู้การตั้งขอบเขตและการจัดการอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น และมีผลต่อพัฒนาการทางสังคมในวงกว้างด้วย

ในมุมมองของทฤษฎีสถานภาพอัตลักษณ์ของมาร์เซีย (Marcia's Identity Status) กลุ่ม LGBTQ ส่วนใหญ่สะท้อนถึงสถานภาพการค้นหา (กำลังค้นหา – Moratorium) อย่างชัดเจน พวกเขาอยู่ในกระบวนการสำรวจตัวตนและความสัมพันธ์ที่เหมาะสมกับอัตลักษณ์ทางเพศของตนเอง โดยไม่รีบด่วนตัดสินใจ หรือจำกัดตนเองไว้ในกรอบความสัมพันธ์ที่ตายตัว ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดในกลุ่มนี้จึงไม่เพียงแต่เป็นทางเลือกที่เหมาะสมกับช่วงเวลา แต่ยังเป็นพื้นที่ในการทดลอง เรียนรู้ และพัฒนาความเข้าใจตนเองและผู้อื่น หลายคนเลือกที่จะยังไม่พัฒนา FWB ไปสู่ความสัมพันธ์ที่จริงจัง เพราะรู้สึกว่ายังไม่ถึงเวลาหรือยังไม่พบความแน่นอนในความต้องการของตน ขณะเดียวกัน กลุ่มนี้ก็แสดงศักยภาพในการเปลี่ยนแปลงหากวันหนึ่งพบว่าความสัมพันธ์ที่มีพันธะจะตอบโจทย์ชีวิตในอนาคตมากกว่า

เพื่อให้เห็นภาพรวมของผลกระทบที่เกิดขึ้นจากความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดในมิติต่างๆ อย่างเป็นระบบ จึงได้สรุปผลการวิเคราะห์ตามกรอบแนวคิดของทฤษฎีการกำหนดตนเอง (Self-Determination Theory), ทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของอีริกสัน (Intimacy vs. Isolation) และทฤษฎีสถานภาพอัตลักษณ์ของมาร์เซีย (Marcia's Identity Status) โดยเปรียบเทียบผลที่ปรากฏในกลุ่มเพศชาย เพศหญิง และ LGBTQ ดังรายละเอียดในตารางที่ 4

ตาราง 4 เปรียบเทียบผลการวิเคราะห์ตามกรอบทฤษฎี

กรอบแนวคิด / กลุ่มเพศ	เพศชาย	เพศหญิง	LGBTQ+
การกำหนดตนเอง (Self-Determination Theory: SDT)	เลือกความสัมพันธ์ FWB เพื่อคงอิสระในการใช้ชีวิต และไม่ต้องแบกรับพันธะ อารมณ์หรือสังคม	มองว่า FWB ช่วยคงความเป็น เจ้าของชีวิต ไม่ต้องผูกพันกับ ใครให้เหนื่อยใจ	FWB เป็นทางเลือกที่เสริม ความรู้สึกควบคุมชีวิต ไม่ ต้องตกอยู่ภายใต้แรงกดดัน ทางสังคม
พัฒนาการทางจิต สังคมของอีริคสัน (Intimacy vs. Isolation)	แสดงภาวะ 'แยกตัว' โดย หลีกเลี่ยงความใกล้ชิด แบบคู่รักเพื่อไม่ให้เกิด ภาวะทางใจ	อยู่ระหว่างแสวงหาความใกล้ชิด และการปกป้องตนเองจาก ความล้มเหลวในความรัก	มีแนวโน้มหลีกเลี่ยงพันธะ แต่ยังคงมองหาความใกล้ชิด บางระดับแบบไม่มีข้อผูกมัด
สถานภาพอัตลักษณ์ ของมาร์เซีย (Marcia's Identity Status)	กำลังค้นหา (Moratorium) และบางคนอาจเริ่มใหม่ ไปสู่การยืนยันอัตลักษณ์ (Achievement)	ส่วนใหญ่กำลังค้นหา (Moratorium) และเริ่มยืนยันตน (Achievement) บางรายอาจ ยังสับสน (Diffusion)	มีตั้งแต่การค้นหา (Moratorium), การยืนยัน ตน (Achievement) จนถึง การสับสนในบางกรณี (Diffusion)

จากวิเคราะห์ข้างต้นสามารถนำมาสรุป ภาพรวมของผลกระทบจากความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (FWB) ได้ดังนี้

1. ภาพรวมผลกระทบทางบวก

จากการวิเคราะห์พบว่า ผลกระทบเชิงบวก ที่เกิดจากความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (FWB) ครอบคลุมทั้ง 3 กลุ่มเพศในลักษณะที่คล้ายคลึงกันหลายประการ โดยเฉพาะในด้านการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) ซึ่งสะท้อนถึงความสามารถในการเข้าใจความต้องการของตนเองทางเพศ อารมณ์ และวิถีชีวิต โดยกลุ่มตัวอย่างสามารถจัดการความสัมพันธ์ให้สอดคล้องกับรูปแบบชีวิตที่ตนเองเลือกได้อย่างยืดหยุ่น FWB ยังถูกมองว่าเป็นช่องทางในการเรียนรู้ตนเอง สำรวจขอบเขตของความ ต้องการ และทดลองทางเลือกใหม่ของความสัมพันธ์โดยไม่ต้องยึดติดกับบรรทัดฐานดั้งเดิมของสังคม

นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างหลายรายมองว่า FWB ช่วยให้สามารถรักษา สมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัวและเป้าหมายในอนาคต โดยเฉพาะกลุ่มที่อยู่ในช่วงวัยสร้างตัว เช่น วัยทำงานตอนต้น หรือกลุ่มที่เน้นเป้าหมายด้านอาชีพ มากกว่าการมีความสัมพันธ์แบบโรแมนติกในระยะยาว

สิ่งนี้สอดคล้องกับแนวคิดของ SDT ที่เน้นความสามารถในการเลือก (Autonomy) และความสามารถในการดูแลตนเอง (Competence) ซึ่งสะท้อนว่า FWB เป็นกลไกหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมเป้าหมายส่วนบุคคลได้อย่างมีประสิทธิภาพในบางช่วงวัย

2. ภาพรวมผลกระทบทางลบ

ในขณะเดียวกัน การมี FWB ก็ส่งผลกระทบ ในเชิงลบต่อสภาวะทางอารมณ์และจิตใจ ของกลุ่มตัวอย่างหลายรายเช่นกัน โดยเฉพาะเมื่อความสัมพันธ์เริ่มเบี่ยงเบนไปจากข้อตกลงเดิม เช่น การเกิดความผูกพันเกินขอบเขต หรือฝ่ายหนึ่งเริ่มมีความคาดหวังในระดับที่อีกฝ่ายไม่สามารถตอบสนองได้ ความรู้สึกเหล่านี้นำไปสู่ ความสับสน ความเสียใจ ความรู้สึกโดดเดี่ยว หรือแม้กระทั่งความรู้สึกผิดหากสัมพันธ์สิ้นสุดลงอย่างไม่ชัดเจน

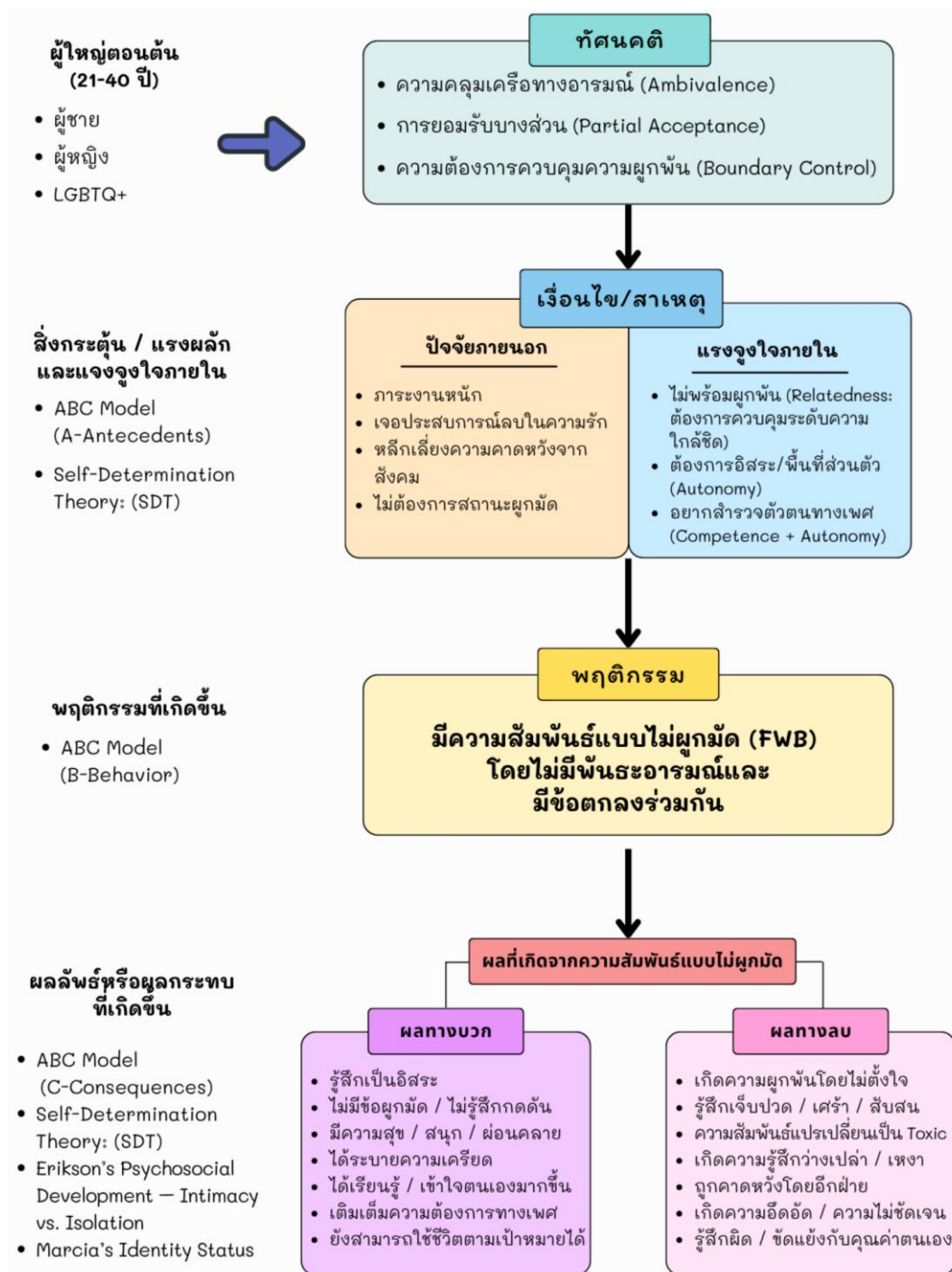
ผลกระทบเหล่านี้สะท้อนความเปราะบางทางจิตใจ ซึ่งอาจเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาความสัมพันธ์ระยะยาว หรือแม้แต่ส่งผลต่อ ความเชื่อมั่นในตนเอง โดยเฉพาะในกลุ่มเพศหญิงและ LGBTQ ซึ่งบางรายสะท้อนว่าแม้จะเข้าใจและตั้งขอบเขตไว้แล้ว แต่ก็ยังพบกับปัญหาอารมณ์ที่ควบคุมได้ยากหากรู้สึกผูกพันมากกว่าที่คิด ซึ่งสอดคล้องกับช่วงพัฒนาการ "ใกล้ชิด vs. โดดเดี่ยว" (Intimacy vs. Isolation) ตามแนวคิดของอีริกสัน โดยเฉพาะในรายที่ประสบความล้มเหลวในการจัดการความสัมพันธ์แบบ FWB จนรู้สึกโดดเดี่ยวหรือปิดกั้นความสัมพันธ์ใหม่ในอนาคต

3. แนวโน้มพฤติกรรมในอนาคต

เมื่อพิจารณาแนวโน้มในอนาคตของกลุ่มตัวอย่าง พบว่าเกิดความหลากหลายทางความคิดและทิศทาง โดยบางคน โดยเฉพาะในกลุ่มเพศชายและ LGBTQ ที่มีความชัดเจนในอัตลักษณ์และเป้าหมายในชีวิต เลือกที่จะ คงรูปแบบความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดต่อไป เนื่องจากสอดคล้องกับไลฟ์สไตล์และความต้องการที่แท้จริงในปัจจุบัน กลุ่มนี้มักอยู่ในสถานะ ยืนยันอัตลักษณ์ (Identity Achievement) หรือ ค้นหาตนเอง (Moratorium) ตามแนวคิดของมาร์เซีย

ในทางกลับกัน มีตัวอย่างบางรายในทุกกลุ่มเพศที่ เริ่มตั้งคำถามกับตนเอง หรือมองว่าความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดเป็นเพียง “ช่วงหนึ่ง” ของชีวิต และแสดงความตั้งใจที่จะมองหาความสัมพันธ์ที่มั่นคงและมีความหมายในระยะยาวในอนาคต ซึ่งสะท้อนว่าความสัมพันธ์แบบ FWB ไม่ได้เป็น “คำตอบสุดท้าย” ของความสัมพันธ์เสมอไป หากแต่เป็น “ระยะเปลี่ยนผ่าน” ที่แต่ละคนใช้ในการเรียนรู้และค้นหา “ตัวตน” และ “ขอบเขต” ของความสัมพันธ์ที่เหมาะสมกับตนมากที่สุด

จากการวิเคราะห์ข้อมูลข้างต้น สามารถสรุปออกมาเป็นแผนภาพ ได้ดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 ทัศนคติ แรงจูงใจ พฤติกรรม และผลกระทบจากความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์คำตอบจากการสัมภาษณ์ในแต่ละประเด็นเพื่อค้นหาแก่นสาระและความหมายของความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดที่เกิดขึ้นภายในบริบทของกลุ่มวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในสังคมไทย โดยใช้ข้อมูลจากการจดบันทึกและการถอดเทปการสัมภาษณ์แบบคำต่อคำ (Verbatim) จากเครื่องบันทึกเสียงประกอบกับการวิเคราะห์เชิงตีความอย่างเป็นระบบ นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลอย่างละเอียดหลายครั้ง เพื่อให้มั่นใจว่าข้อมูลที่ได้มีความถูกต้อง ครบถ้วน และเหมาะสมที่สุด พร้อมทั้งคัดเลือกเฉพาะวาทกรรมที่มีคุณภาพจากการสื่อสารในเชิงลึกซึ่งสามารถสะท้อนประสบการณ์ที่แท้จริงของผู้ให้ข้อมูลได้อย่างมีนัยสำคัญ ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้กระบวนการตีความจากกรอบแนวคิดที่หลากหลาย เช่น องค์ประกอบทัศนคติ 3 ด้าน (Cognitive-Affective-Behavioral), ABC Model (Antecedents-Behavior-Consequences), และกรอบทฤษฎีทางจิตวิทยาเชิงพัฒนาการ ได้แก่ Self-Determination Theory (SDT), Erikson's Psychosocial Development และ Marcia's Identity Status เพื่อเข้าใจประสบการณ์ ความหมาย และผลกระทบของความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดในกลุ่มเพศชาย เพศหญิง และ LGBTQ+ ในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นอย่างลึกซึ้งและรอบด้าน

โดยผู้วิจัยได้แบ่งหัวข้อในการนำเสนอผลการศึกษานี้ออกเป็น 3 ประเด็นหลัก ดังนี้

1. สรุปผลการวิจัย
2. อภิปรายผลการวิจัย
3. ข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

ภาพรวมลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

จากการศึกษาประสบการณ์ของกลุ่มวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (Friends with Benefits) ซึ่งครอบคลุมกลุ่มเพศชาย เพศหญิง และ LGBTQ+ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพในแนวทางปรากฏการณ์วิทยา พบว่า ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนถึงทัศนคติ ความหมาย และผลกระทบที่แตกต่างกันตามเพศสภาพและบริบทชีวิตส่วนบุคคล ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดถูกมองทั้งในฐานะพื้นที่ปลอดภัยในการแสวงหาความใกล้ชิดทางกายหรืออารมณ์ พื้นที่ทดลองอัตลักษณ์ของตนเอง และพื้นที่สำหรับจัดการความสัมพันธ์ที่ไม่ต้องการข้อผูกมัด โดยกลุ่มเพศชายมักให้ความสำคัญกับการรักษาระยะห่างและความยืดหยุ่นของความสัมพันธ์ กลุ่มเพศหญิงให้

ความสำคัญกับความรู้สึกปลอดภัยทางอารมณ์และความชัดเจนของขอบเขต ในขณะที่กลุ่ม LGBTQ+ มองความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดเป็นพื้นที่ในการทดสอบขอบเขตของบรรทัดฐานทางสังคม รวมถึงการยืนยันอัตลักษณ์ของตนภายใต้โครงสร้างอำนาจเชิงเพศวิถี ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีการปรับมุมมองต่อความสัมพันธ์ตั้งแต่การยอมรับความไม่แน่นอนของอารมณ์ การเรียนรู้จากความผิดพลาด การตระหนักรู้ถึงความต้องการที่แท้จริงของตนเอง การตั้งเป้าหมายชีวิตในอนาคต ไปจนถึงการฟื้นฟูสมดุลทางจิตใจหลังเผชิญกับความเปราะบางหรือความรู้สึกสูญเสียในความสัมพันธ์ กระบวนการเหล่านี้สะท้อนการพัฒนาทางจิตใจที่ไม่ได้เป็นเพียงการรับมือกับผลกระทบ หากแต่คือการเติบโตจากประสบการณ์ ผ่านกระบวนการทำความเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้งในระนาบของอารมณ์ อัตลักษณ์ และความสัมพันธ์กับผู้อื่น

กล่าวโดยสรุป ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดในกลุ่มวัยผู้ใหญ่ตอนต้นตามผลการศึกษานี้ ไม่ได้มีเพียงนัยของการเบี่ยงเบนจากความรักในอุดมคติหรือการหลีกเลี่ยงความผูกพัน หากแต่เป็นพื้นที่ทางสังคม-จิตใจร่วมสมัย ที่เปิดโอกาสให้แต่ละบุคคลได้เผชิญหน้ากับความซับซ้อนในชีวิต สร้างความหมายใหม่ ๆ ต่อความรัก ความต้องการมีเพศสัมพันธ์ และอัตลักษณ์ของตนภายใต้บริบทที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ

อภิปรายผลการวิจัย

ในการอภิปรายผลการวิจัย ผู้วิจัยได้พิจารณาเปรียบเทียบผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างกับกรอบแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยเน้นการอธิบายความเชื่อมโยงระหว่างประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลในแต่ละกลุ่มเพศ (ชาย หญิง และ LGBTQ+) กับกระบวนการพัฒนาอารมณ์และจิตใจภายใต้ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น การอภิปรายผลจึงไม่ใช่เพียงการสรุปข้อค้นพบ แต่เป็นการวิเคราะห์อย่างลึกซึ้งโดยใช้กรอบทฤษฎีทางจิตวิทยาและสังคมวิทยา อาทิ องค์ประกอบทัศนคติ 3 ด้าน (Cognitive-Affective-Behavioral), ทฤษฎีการกำหนดตนเอง (SDT), ทฤษฎีอัตลักษณ์ของ Marcia และแนวคิดพัฒนาการทางจิตใจตาม Erikson รวมถึงแนวคิดทางสังคมร่วมสมัย เช่น ทฤษฎีการแลกเปลี่ยนทางสังคม (Social Exchange Theory) เพื่อให้เข้าใจประสบการณ์ของกลุ่มตัวอย่างในเชิงลึกและครอบคลุมบริบททางสังคมร่วมสมัยที่แวดล้อมความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดในสังคมไทย โดยจะมีรายละเอียดดังนี้

ทัศนคติ และทำความเข้าใจการให้ความหมายจากประสบการณ์ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ กลุ่มวัยผู้ใหญ่ตอนต้นมีทัศนคติต่อความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (FWB) ในลักษณะที่หลากหลายและซับซ้อน ทัศนคติส่วนใหญ่มีได้ยู่สุดขั้วในเชิงบวกหรือลบ หากแต่ปรากฏเป็น “ภาวะระหว่างกลาง” ที่สะท้อนทั้งความยินดี ความลังเล ความระแวงระวัง และความพยายามควบคุมอารมณ์ ความคาดหวัง และผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น ลักษณะดังกล่าวสามารถอธิบายได้ผ่านแนวคิด “Emotional Ambivalence” ซึ่งหมายถึงภาวะที่บุคคลมีความรู้สึกทั้งด้านบวกและลบต่อประสบการณ์เดียวกัน (Prinz, 2004) และมักพบในความสัมพันธ์ที่อยู่นอกกรอบแบบแผนทางสังคม โดยในกลุ่ม เพศชาย ทัศนคติที่ปรากฏเด่นชัดคือการรักษาระยะห่างและการจัดการความสัมพันธ์อย่างไม่ผูกมัดเพื่อหลีกเลี่ยงความซับซ้อนทางอารมณ์ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดเรื่อง Normative Masculinity ที่ระบุว่าผู้ชายมักถูกสังคมกดดันให้แสดงออกอย่าง “ควบคุมได้” และไม่แสดงความเปราะบาง (Mahalik et al., 2003) ในขณะที่กลุ่ม เพศหญิง แสดงทัศนคติแบบผสมผสานระหว่างความหวังในความรักและความลังเลต่อความสัมพันธ์ที่ไม่มีความแน่นอน สะท้อนถึงความขัดแย้งระหว่างความต้องการใกล้ชิดกับความกลัวการสูญเสียหรือการถูกทำร้าย ซึ่งสามารถโยงกับแนวคิด attachment theory ของ Bowlby (1980) ที่ชี้ว่า ประสบการณ์ในอดีตส่งผลต่อวิธีการมองและตอบสนองต่อความสัมพันธ์ในปัจจุบัน ส่วนกลุ่ม LGBTQ+ มักแสดงทัศนคติที่สะท้อนการตระหนักรู้ในตนเองสูง โดยใช้ความสัมพันธ์แบบ FWB เป็นพื้นที่ในการทดลองอารมณ์ บทบาท และการสำรวจตัวตนทางเพศอย่างตั้งใจ ลักษณะนี้สามารถอธิบายได้ผ่าน Queer Theory โดยเฉพาะแนวคิดของ Butler (1990) ที่เห็นว่าความสัมพันธ์และอัตลักษณ์ทางเพศไม่จำเป็นต้องยึดกับกรอบแบบทวิลักษณ์ (binary) หรือความมั่นคงถาวร หากแต่เป็นพื้นที่ “ทดลอง” และ “ต่อรอง” กับโครงสร้างอำนาจที่ครอบงำ

ผลการศึกษานี้สามารถอธิบายผ่าน องค์ประกอบทัศนคติ 3 ด้าน (Cognitive-Affective-Behavioral) ซึ่งพัฒนาโดย Rosenberg & Hovland (1960) ได้อย่างชัดเจน โดยทฤษฎีนี้เสนอว่า ทัศนคติของบุคคลประกอบด้วย 3 มิติที่สัมพันธ์กัน ได้แก่ ด้านความรู้ความเข้าใจ (Cognitive), ด้านอารมณ์ความรู้สึก (Affective) และด้านพฤติกรรม (Behavioral) โดยในด้านความรู้ความเข้าใจ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความเข้าใจและมองว่า FWB เป็นความสัมพันธ์ที่ไม่มีพันธะผูกมัดทางใจ ไม่ต้องการสถานะหรือความรับผิดชอบแบบคู่รัก โดยมองว่าเป็น “ข้อตกลง” ที่มีเงื่อนไขชัดเจนเป็นอิสระ และไม่ละเมิดขอบเขตส่วนตัว ซึ่งสะท้อนถึงการรับรู้ที่ยึดหลักเหตุผลและการวางโครงสร้างความสัมพันธ์ตามเงื่อนไขของตนเอง ส่วนด้านอารมณ์ความรู้สึก พบว่า ผู้ให้ข้อมูลมีประสบการณ์ทางอารมณ์ที่หลากหลายต่อความสัมพันธ์ลักษณะนี้ ทั้งความรู้สึกโล่งใจจากการไม่ต้องแบกรับภาระ

ของความสัมพันธ์แบบผูกพัน ความรู้สึกเป็นอิสระ สนุกสนาน และมีชีวิตชีวา แต่ขณะเดียวกันก็มี ความรู้สึกเปราะบาง ไม่มั่นคง และเจ็บปวดในบางช่วงเวลา โดยเฉพาะเมื่อตนเริ่มรู้สึกผูกพันฝ่ายเดียว หรือไม่สามารถคาดเดาทำท่าทีของอีกฝ่ายได้ ซึ่งบ่งชี้ถึงความซับซ้อนทางอารมณ์ที่แทรกอยู่ในการดำรงอยู่ ของ FWB และในด้านด้านพฤติกรรม พบว่า การแสดงออกของกลุ่มตัวอย่างสะท้อนผ่านพฤติกรรม ที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจ เช่น การเลือกกระแहाงที่เหมาะสม การไม่เปิดเผยความสัมพันธ์ต่อ สาธารณะ การหลีกเลี่ยงการพูดถึงอนาคต หรือแม้แต่การยุติความสัมพันธ์ทันทีที่เริ่มรู้สึกเกินขอบเขต ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด สิ่งเหล่านี้แสดงให้เห็นถึงการพยายามควบคุมผลกระทบทางจิตใจของ ตนภายใต้บริบทที่ไม่มีกรอบนิยามความสัมพันธ์แบบชัดเจนตามแบบคู่รักทั่วไป

ทัศนคติเหล่านี้ยังสะท้อนแรงจูงใจเชิงลึกที่สามารถอธิบายผ่าน ทฤษฎีการกำหนด ตนเอง (Self-Determination Theory: SDT) ของ Deci & Ryan (2000) ซึ่งชี้ว่า มนุษย์มีแรงจูงใจ พื้นฐานในการดำรงชีวิตผ่านการตอบสนองต่อ 3 ความต้องการสำคัญ ได้แก่ ความสามารถ (Competence), ความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Relatedness) และการควบคุมตนเอง (Autonomy) ทั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างแต่ละเพศสะท้อนแรงจูงใจเหล่านี้ในน้ำหนักที่แตกต่างกันไปตามประสบการณ์และ บริบทของตน โดยเฉพาะในกลุ่ม เพศชายและ LGBTQ+ ถึงแม้จะพบว่า Autonomy มีบทบาทเด่น แต่ยังพบแรงจูงใจด้าน Competence ในรูปของการเรียนรู้ตนเอง การตระหนักถึงขอบเขตอารมณ์ และ การควบคุมความรู้สึกให้สอดคล้องกับข้อตกลงที่ตกลงร่วมกัน อีกทั้ง Relatedness ยังสะท้อนผ่าน ความต้องการเชื่อมโยงกับใครบางคน แม้ไม่อยู่ในกรอบความสัมพันธ์แบบคู่รักก็ตาม ความสัมพันธ์แบบ FWB จึงมิใช่การปฏิเสธความรักหรือความสัมพันธ์ทางใจโดยสิ้นเชิง หากแต่ เป็นความพยายาม รักษาพื้นที่ของตนเอง ขณะเดียวกันก็ได้รับความใกล้ชิดหรือการยอมรับจาก ผู้อื่นโดยไม่ต้องแบกรับข้อผูกพันทางสังคมหรือสถานะที่ชัดเจน ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงแรงจูงใจแบบ ภายใน (intrinsic motivation) ที่เป็นแรงขับเคลื่อนจากภายในตนเอง ไม่ได้เกิดจากแรงกดดันหรือ รางวัลภายนอก และไม่ได้ถูกผลักดันด้วยค่านิยมแบบอนุรักษ์นิยมเรื่องความรัก ในขณะที่กลุ่มเพศ หญิง หลายรายแสดงแรงจูงใจที่เน้นความต้องการด้าน Relatedness หรือความใกล้ชิดทางอารมณ์ แต่ เลือกรับ FWB เพราะต้องการควบคุมระดับของความผูกพันเพื่อป้องกันตนเองจากความเจ็บปวดหรือ ความไม่มั่นคงทางใจที่เคยประสบในอดีต ความสัมพันธ์ลักษณะนี้จึงทำหน้าที่เป็น พื้นที่ปลอดภัยทาง อารมณ์ ที่สามารถตอบสนองความต้องการใกล้ชิดในขอบเขตที่ควบคุมได้ โดยไม่จำเป็นต้องยืนยัน ผ่านสถานะรักโรแมนติกหรือพันธะผูกมัดแบบดั้งเดิม

นอกจากทัศนคติแล้ว กลุ่มตัวอย่างยังได้สร้าง “ความหมาย” หรือ “นิยามเฉพาะตน” ให้ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดอย่างหลากหลาย โดย FWB ไม่ได้ถูกมองเพียงว่าเป็น “ความสัมพันธ์ทางเพศที่ไม่มีพันธะ” เท่านั้น แต่กลายเป็น พื้นที่ทางเลือก ที่ผู้ให้ข้อมูลใช้เพื่อต่อรองกับกรอบความสัมพันธ์แบบดั้งเดิมและเรียนรู้ตนเองในมิติที่ซับซ้อนยิ่งขึ้น หลายรายสะท้อนว่า FWB เป็นพื้นที่ที่เปิดโอกาสให้สำรวจความต้องการทางเพศ ความคาดหวังทางอารมณ์ และความเปราะบางของตน โดยไม่ต้องอยู่ภายใต้กรอบคำว่า “แฟน” หรือ “คู่รัก” ที่มาพร้อมหน้าที่ทางสังคมและครอบครัว ให้ความหมายลักษณะนี้ยังสะท้อนมุมมองของผู้ให้ข้อมูลที่มองความสัมพันธ์ในฐานะ พื้นที่ทดลองที่เอื้อต่อการเข้าใจตนเอง รวมถึงการฝึกฝนการควบคุมอารมณ์ ความผูกพัน และการตั้งขอบเขตที่เหมาะสมต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล นอกจากนี้ ในหลายกรณี ความสัมพันธ์แบบ FWB ยังทำหน้าที่เป็นกลไกทางจิตวิทยาที่ช่วยเยียวยาจากประสบการณ์เชิงลบในอดีต เช่น ความรักที่ล้มเหลว ความไม่ปลอดภัยทางอารมณ์ หรือความรู้สึกด้อยคุณค่าในบริบทของความสัมพันธ์แบบคู่รัก โดยเฉพาะในกลุ่มที่เคยถูกปฏิเสธ หรือเผชิญกับการบังคับให้รับบทบาทในความรักตามเพศสภาพที่ตนไม่สอดคล้อง การให้ความหมาย FWB ในมิติที่ลึกซึ้งเช่นนี้ จึงไม่ใช่เพียง “ทางเลือกด้านเพศ” แต่คือ โครงสร้างเชิงสัญลักษณ์ ที่ผู้ให้ข้อมูลใช้ในการนิยามความสัมพันธ์และนิยามตนเองในสังคมร่วมสมัย

ในเชิงจำแนกตามกลุ่มเพศ พบว่า กลุ่มเพศหญิงบางรายให้ความหมายว่า FWB เป็น “ทางเลือกที่ปลอดภัยกว่า” การมีแฟน เพราะไม่ต้องแบกรับความคาดหวังทางสังคมหรือความเสี่ยงทางอารมณ์ เช่น การถูกหักหลัง หรือความเจ็บปวดจากการเลิกรา ความสัมพันธ์ลักษณะนี้จึงถูกใช้เพื่อป้องกันตนเองไม่ให้ผูกพันจนเกินไป แต่ในขณะเดียวกันก็ยังสามารถเติมเต็มความต้องการใกล้ชิดทางร่างกายหรือความอบอุ่นทางจิตใจได้ในระดับหนึ่ง โดยบางรายกล่าวว่าความสัมพันธ์แบบ FWB ช่วยให้ตน “ไม่รู้สึกว่างเปล่า” โดยไม่จำเป็นต้องใช้คำว่า “ความรัก” มายืนยันสถานะ ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงการใช้ความสัมพันธ์ลักษณะนี้เป็นกลไกการประคองอารมณ์ในช่วงเปราะบางของชีวิต ลักษณะการใช้ FWB เป็นพื้นที่ป้องกันตนจากความเจ็บปวดและการจัดการความสัมพันธ์แบบมีขอบเขตดังกล่าว สอดคล้องกับทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของ Erikson (1963) โดยเฉพาะในขั้นตอนของ Intimacy vs. Isolation ที่กล่าวว่า วัยผู้ใหญ่ตอนต้นจะเผชิญความท้าทายในการสร้างความใกล้ชิด หากเคยประสบกับความล้มเหลวหรือไม่มั่นใจในความสัมพันธ์ อาจเลือกหลีกเลี่ยงความรักที่ลึกซึ้งและหันมาใช้รูปแบบความสัมพันธ์ที่ควบคุมได้ เช่น FWB เพื่อปกป้องตนจากความเปราะบางทางอารมณ์ นอกจากนี้ ความสัมพันธ์แบบ FWB ยังทำหน้าที่เติมเต็มความต้องการพื้นฐานด้าน “Relatedness” หรือความสัมพันธ์กับผู้อื่นในระดับหนึ่งตาม ทฤษฎีการกำหนดตนเอง (Self-Determination Theory) (Deci & Ryan, 2000) ซึ่งระบุว่า แม้บุคคลจะให้ความสำคัญกับ

Autonomy หรืออิสระในความสัมพันธ์ แต่ก็ยังคงต้องการความเชื่อมโยงทางสังคมในรูปแบบที่ตนรู้สึกควบคุมได้ ผลการวิเคราะห์นี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Jonason et al. (2010) ซึ่งพบว่าเพศหญิงที่มีประสบการณ์ความรักล้มเหลวในอดีตมีแนวโน้มที่จะเลือกความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดเพื่อหลีกเลี่ยงความเสี่ยงทางอารมณ์ ในขณะที่ยังสามารถรักษาการเชื่อมโยงกับผู้อื่นได้โดยไม่กระทบต่อการควบคุมชีวิตของตนเอง อีกทั้งยังสนับสนุนโดย Campbell (2013) ที่เสนอว่าความสัมพันธ์แบบ FWB สามารถทำหน้าที่เป็นกลไกการ “ประคองอารมณ์” (emotional buffering) สำหรับบุคคลที่กำลังเผชิญกับความเปราะบางหรือความไม่มั่นคงทางจิตใจ โดยเฉพาะในช่วงรอยต่อของการพัฒนาอัตลักษณ์และบทบาททางสังคมในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

สำหรับกลุ่มเพศชาย บางรายให้ความหมายของ FWB ว่าเป็น “พื้นที่ที่ควบคุมได้” ซึ่งหมายถึงความสามารถในการกำหนดขอบเขตของความสัมพันธ์อย่างชัดเจน โดยไม่จำเป็นต้องเปิดเผยความเปราะบางของตน ความสัมพันธ์แบบนี้จึงถูกมองว่าเป็นพื้นที่ที่สามารถรักษา “ความใกล้ชิด” ได้ในระดับที่ตนเองกำหนด โดยไม่ต้องเผชิญกับภาวะทางอารมณ์หรือความคาดหวังแบบคู่รัก การไม่จำเป็นต้องเปิดใจหรือแสดงความรู้สึกอย่างลึกซึ้งจึงทำให้รู้สึกปลอดภัยและมีอิสระมากกว่า โดยเฉพาะในบริบทที่กรอบความเป็นชายยังจำกัดการแสดงอารมณ์เปราะบางให้เป็นเรื่อง “ไม่เหมาะสม” หรือ “ไม่เข้ากับความเป็นชาย” ลักษณะการให้ความหมายดังกล่าวสามารถอธิบายได้ผ่าน แนวคิดเรื่องบรรทัดฐานความเป็นชาย (Masculinity Norms) โดย Mahalik et al. (2003) ที่เสนอว่า ผู้ชายในสังคมร่วมสมัยมักถูกสังคมคาดหวังให้ “ควบคุมอารมณ์” และหลีกเลี่ยงการแสดงความรู้สึกทางใจที่ลึกซึ้ง ความสัมพันธ์แบบ FWB จึงกลายเป็นทางเลือกที่ “ไม่ละเมิดบรรทัดฐานทางเพศสภาพ” และเชื่อต่อการรักษาบทบาทชายในแบบที่สังคมยอมรับได้โดยไม่ต้องเสี่ยงต่อการถูกตีตรา ยิ่งไปกว่านั้น แนวโน้มการให้นิยาม FWB ในฐานะ “ความสัมพันธ์ที่จัดการได้” ยังสะท้อนความต้องการด้าน Autonomy ตาม ทฤษฎีการกำหนดตนเอง (Self-Determination Theory) (Deci & Ryan, 2000) ซึ่งชี้ว่าบุคคลมีแรงจูงใจพื้นฐานในการควบคุมชีวิตและตัดสินใจบนเงื่อนไขของตนเอง ในหลายกรณี ความสัมพันธ์แบบ FWB ยังถูกนิยามว่าเป็น “ทางเลือกที่ง่าย ไม่ยุ่งยาก” และสามารถเลิกได้โดยไม่รู้สึกผิด ซึ่งสะท้อนแนวโน้ม ปัจเจกนิยมเชิงสัมพันธ์ (relational individualism) ที่เด่นชัดในกลุ่มชายวัยผู้ใหญ่ตอนต้น โดยเฉพาะผู้ที่ยังอยู่ในช่วงสร้างตัวตนหรือเส้นทางชีวิต ผลการวิเคราะห์นี้สอดคล้องกับงานของ Epstein et al. (2009) ที่พบว่า ชายวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้นมีแนวโน้มสูงในการใช้รูปแบบความสัมพันธ์ที่เอื้อต่อ “การแสดงออกแบบจำกัดอารมณ์” และหลีกเลี่ยงภาวะทางอารมณ์จากความสัมพันธ์โรแมนติกเต็มรูปแบบ ซึ่งถือเป็นกลไกสำคัญในการรักษาภาพลักษณ์และเสรีภาพของตนเองในสายตาสังคม

สำหรับกลุ่ม LGBTQ+ การให้ความหมายของความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดมีลักษณะที่ลึกซึ้งและเชื่อมโยงกับการสร้างอัตลักษณ์ทางเพศและพื้นที่แห่งการยืนยันทนเอง ผู้ให้ข้อมูลหลายรายกล่าวว่า FWB ทำหน้าที่เป็น “พื้นที่ปลอดภัย” (safe space) ที่สามารถดำรงอยู่โดยไม่ต้องเผชิญการตีตราจากบรรทัดฐานรักต่างเพศที่ครอบงำสังคม ความสัมพันธ์รูปแบบนี้เปิดโอกาสให้แสดงออกทางเพศในลักษณะที่ตนสบายใจ โดยไม่ต้องปฏิบัติตามแบบแผนของความสัมพันธ์แบบคู่รัก ซึ่งอาจไม่สอดคล้องกับประสบการณ์ชีวิตของพวกเขา หลายรายมองว่า FWB ไม่เพียงแต่ให้ความใกล้ชิดทางกายหรือใจ แต่ยังทำหน้าที่เป็น พื้นที่สำหรับทดลอง ชีตเส้น และสำรวจบทบาทในความสัมพันธ์ โดยไม่ถูกผูกมัดด้วยสถานะหรือค่านิยมดั้งเดิม การให้ความหมายเช่นนี้สามารถอธิบายผ่านแนวคิดของ Queer Theory โดยเฉพาะในแนวทางของ Butler (1990) ที่ชี้ว่า อัตลักษณ์ทางเพศและความสัมพันธ์ไม่ควรถูกตีกรอบด้วยบรรทัดฐานแบบทวิลักษณ์ (binary) เช่น ชาย-หญิง หรือ รัก-ไม่รัก FWB จึงกลายเป็นการปฏิบัติทางสังคมที่ “ต่อรอง” กับโครงสร้างอำนาจและวาทกรรมรักโรแมนติกแบบกระแสหลัก นอกจากนี้ยังสะท้อนแนวคิดของ Warner (1993) ที่เสนอว่า ความรักและความใกล้ชิดในชุมชน LGBTQ+ มักดำรงอยู่ภายนอก “บรรทัดฐานรักแบบเหมาะสม” ที่เน้นคู่สมรสและความมั่นคง แต่กลับสร้างคุณค่าในรูปแบบอื่น เช่น ความซื่อสัตย์ในขอบเขต ความสม่ำเสมอ หรือการยอมรับกันและกันโดยไม่ต้องการสถานะใด ๆ มารองรับ ผลการวิจัยนี้ยังสอดคล้องกับงานของ Snapp et al. (2024) ซึ่งศึกษาความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดในกลุ่มเยาวชน LGBTQ+ และพบว่าความสัมพันธ์ลักษณะนี้ทำหน้าที่เป็น “พื้นที่ทางอารมณ์” ที่ปลอดภัยจากการตีตราทางสังคม อีกทั้งยังเป็นช่องทางสำคัญในการสำรวจตัวตนและแรงจูงใจภายใน โดยเฉพาะในบริบทที่เต็มไปด้วยการเปลี่ยนแปลงของอัตลักษณ์และแบบแผนความสัมพันธ์ อีกทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Craig et al. (2015) พบว่า การใช้สื่อในรูปแบบต่าง ๆ โดยเฉพาะสื่อออนไลน์ มีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (emotional resilience) ในกลุ่มเยาวชน LGBTQ+ โดยสื่อเหล่านี้ช่วยให้เยาวชนสามารถเผชิญกับประสบการณ์เชิงลบ เช่น การตีตราและการเลือกปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพ และส่งเสริมการยืนยันทนอัตลักษณ์ของตนเอง นอกจากนี้ การให้ความหมายของ FWB ในฐานะพื้นที่ยืนยันทนอัตลักษณ์และสำรวจตนเองยังสะท้อนแนวคิด “Reflexive Modernity” ของ Giddens (1992) ที่เสนอว่า ในโลกยุคใหม่ บุคคลสร้าง “โครงการแห่งตัวตน” (project of the self) ผ่านความสัมพันธ์ที่ตนเลือกเอง ไม่ใช่สิ่งที่สังคมกำหนดให้ เมื่อผู้ให้ข้อมูลใช้ FWB เป็นเวทีในการทดลอง เข้าใจ และยืนยันทนตัวตนของตนเอง จึงสะท้อนการปฏิบัติการเชิงวัฒนธรรมที่ลึกซึ้งซึ่งไม่อาจวิเคราะห์ได้เพียงกรอบศีลธรรมหรือค่านิยมเดิม

สรุปได้ว่า ทักษะและการให้ความหมายของความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (FWB) ในกลุ่มวัยผู้ใหญ่ตอนต้น สะท้อนถึงความพยายามของแต่ละบุคคลในการจัดการอารมณ์ ความสัมพันธ์ และการมองเห็นคุณค่าของตนเองในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ความสัมพันธ์ลักษณะนี้มีไว้เพื่อการหลีกเลี่ยงความรักหรือการปฏิเสธความผูกพัน หากแต่เป็นการแสวงหาความใกล้ชิดในรูปแบบที่สอดคล้องกับประสบการณ์ส่วนตัว ความรู้สึกปลอดภัย และเสรีภาพในการตัดสินใจ การเปิดรับความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด จึงควรได้รับการทำความเข้าใจผ่านมุมมองของจิตวิทยาพัฒนาการ อัตลักษณ์ทางเพศ และการเปลี่ยนแปลงของค่านิยมเรื่องความสัมพันธ์ในยุคปัจจุบัน มากกว่าจะตัดสินผ่านกรอบศีลธรรมที่แบ่งแยกระหว่างความรักที่ “ถูกต้อง” กับ “ไม่ถูกต้อง” การตีความความสัมพันธ์เช่นนี้จะช่วยให้เห็นความซับซ้อนของชีวิตร่วมสมัย และให้พื้นที่กับความรู้สึกที่หลากหลายของคนรุ่นใหม่ได้อย่างรอบด้าน

เงื่อนไขและสาเหตุของการมีความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่าเงื่อนไขและสาเหตุของการมีความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (FWB) ในกลุ่มวัยผู้ใหญ่ตอนต้นมีความหลากหลายตามบริบทชีวิต ประสบการณ์ และอัตลักษณ์ทางเพศของแต่ละบุคคล โดยสามารถจัดจำแนกแรงผลักดัน (antecedents) ที่นำไปสู่พฤติกรรมความสัมพันธ์แบบ FWB ได้เป็น 3 กลุ่มใหญ่ ได้แก่ แรงจูงใจภายในตัวบุคคล (personal motivation), อิทธิพลทางสังคม (social-cultural factors), และประสบการณ์ในอดีตที่ส่งผลต่อการเลือกความสัมพันธ์รูปแบบนี้

สำหรับกลุ่มเพศชาย เงื่อนไขสำคัญที่ผลักดันให้เลือกความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (FWB) คือ ความต้องการในการรักษาเสรีภาพและการควบคุมความสัมพันธ์อย่างมีขอบเขต โดยไม่ต้องแบกรับภาระทางอารมณ์หรือความคาดหวังจากอีกฝ่าย ผู้ให้ข้อมูลเพศชายจำนวนมากมองว่าความสัมพันธ์แบบคู่รักเต็มรูปแบบมักนำไปสู่ความผูกพันที่ควบคุมได้ยาก เช่น ความหึงหวง การถูกคาดหวังให้แสดงความรู้สึกอย่างลึกซึ้ง หรือการเปิดเผยด้านที่เปราะบางของตน การเลือกมี FWB จึงถูกมองว่าเป็น “พื้นที่ส่วนตัวที่จัดการได้” ซึ่งยังคงสามารถเข้าถึงความใกล้ชิดทางร่างกาย หรือความสัมพันธ์ในระดับหนึ่ง โดยไม่กระทบต่ออัตลักษณ์ความเป็นชายหรือเสรีภาพส่วนบุคคล อีกทั้งยังสะท้อนถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และออกแบบขอบเขตของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Competence) พฤติกรรมและแรงจูงใจในลักษณะนี้สามารถอธิบายได้ผ่านแนวคิด Autonomy ใน ทฤษฎีการกำหนดตนเอง (Self-Determination Theory) ของ Deci & Ryan (2000) ซึ่งชี้ว่าความต้องการในการควบคุมชีวิตตนเองอย่างอิสระ (autonomous agency) เป็นแรงผลักดันพื้นฐานที่อยู่เบื้องหลังพฤติกรรมมนุษย์ โดยเฉพาะในกลุ่มเพศชายที่ต้องการรักษาบทบาทของตนเอง

ให้อยู่ในกรอบที่สังคมยอมรับ นอกจากนี้ แนวโน้มดังกล่าวยังสอดคล้องกับ แนวคิดเรื่องบรรทัดฐานความเป็นชาย (Masculinity Norms) ที่ Mahalik et al. (2003) เสนอว่า ผู้ชายมักเรียนรู้จากสังคมว่าการแสดงออกถึงความรู้สึกเปราะบางหรือการผูกพันลึกซึ้งกับใครสักคน อาจถูกมองว่าเป็นการลดทอนบทบาทชายในบริบทวัฒนธรรมแบบดั้งเดิม การมี FWB จึงกลายเป็นช่องทางในการปฏิสัมพันธ์เชิงใกล้ชิดโดยไม่ละเมิดบรรทัดฐานดังกล่าว และยังสามารถหลีกเลี่ยงการถูกตีตราว่า “อ่อนแอ” หรือ “ไม่ควบคุมอารมณ์” ผลการวิเคราะห์ยังสะท้อนแนวโน้มที่พบในงานวิจัยของ Mahalik et al. (2003) ซึ่งระบุว่า ชายวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้นมักเลือกความสัมพันธ์ที่ “จัดการได้ง่าย” เพื่อหลีกเลี่ยงภาระผูกพัน เช่น ไม่ต้องอธิบายสถานะ ไม่ต้องรับผิดชอบต่อความรู้สึกของอีกฝ่ายอย่างลึกซึ้ง และสามารถยุติความสัมพันธ์ได้โดยไม่มีความรู้สึกผิด ด้วยเหตุนี้ FWB จึงกลายเป็นทางเลือกที่ตอบสนองทั้งแรงจูงใจทางจิตวิทยาและเงื่อนไขทางวัฒนธรรมในกลุ่มเพศชายได้อย่างลงตัว

ในกลุ่มเพศหญิง แรงผลักดันให้เลือกความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (FWB) มีลักษณะที่ซับซ้อนและเชื่อมโยงกับประสบการณ์ส่วนตัวอย่างลึกซึ้ง โดยเฉพาะประสบการณ์ความสัมพันธ์ที่ล้มเหลวหรือสร้างบาดแผลทางจิตใจในอดีต เช่น การถูกควบคุม การนอกใจ หรือการถูกลดคุณค่า ส่งผลให้ผู้หญิงบางรายมองว่า FWB คือกลไกในการ เยียวยาตนเอง และป้องกันการเผชิญความเจ็บปวดซ้ำซ้อน ความสัมพันธ์ที่ไม่ต้องมีพันธะผูกมัดช่วยลดโอกาสที่จะเกิดความผิดหวัง โดยเฉพาะในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่หลายคนยังคงอยู่ในช่วงของการแสวงหาอัตลักษณ์และความมั่นคงทางอารมณ์ สำหรับผู้หญิงบางคน FWB ยังทำหน้าที่เป็น “ทางเลือกที่ปลอดภัยกว่า” ความรักแบบโรแมนติก เพราะไม่ต้องแบกรับความคาดหวังทางสังคมหรือความเลื่อมใสทางอารมณ์มากเกินไป ความสัมพันธ์เชิงกายภาพและความอบอุ่นในระดับที่ควบคุมได้กลายเป็นทางเลือกที่ให้ความสบายใจโดยไม่ต้องพัวพันกับความเปราะบางหรือภาระความรู้สึกลึกซึ้ง สภาวะเช่นนี้สะท้อนถึงแรงจูงใจเชิงลดความเสี่ยง (risk avoidance) ซึ่งสามารถอธิบายได้ผ่าน ทฤษฎีการแลกเปลี่ยนทางสังคม (Social Exchange Theory) ของ Homans (1958) ที่เสนอว่า มนุษย์มีแนวโน้มเลือกความสัมพันธ์ที่ “ต้นทุนต่ำ – ผลตอบแทนสูง” ทั้งในด้านอารมณ์ เวลา และความมั่นคงทางใจ นอกจากนี้ งานวิจัยของ Campbell (2013) ยังสนับสนุนว่า ความสัมพันธ์แบบ FWB สามารถทำหน้าที่เป็น emotional buffer หรือ “กลไกบรรเทาอารมณ์” สำหรับผู้หญิงในช่วงเวลาที่เปราะบางหรือกำลังเผชิญความไม่มั่นคงทางจิตใจ โดยเฉพาะในบริบทที่มีการมีคู่รักจากก่อให้เกิดแรงกดดัน การเลือก FWB จึงเป็นการ “ต่อรองกับกรอบสังคม” ที่คาดหวังให้ผู้หญิงอยู่ในสถานะแห่งรักโรแมนติกเพียงเท่านั้น และในขณะเดียวกัน ยังสะท้อนถึงความสามารถในการออกแบบความสัมพันธ์ในแบบที่ตนควบคุมได้ ซึ่งถือเป็นการแสดงออกของพลังปัจเจกในบริบทสังคมรวมสมัย

ในกลุ่ม LGBTQ+ เจื่อนไซที่ผลักดันให้เลือกความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (FWB) มักเกี่ยวข้องกับปัจจัยทางสังคมที่มีลักษณะเฉพาะแตกต่างจากกลุ่มอื่นอย่างชัดเจน ผู้ให้ข้อมูลหลายรายสะท้อนว่าตนต้องเผชิญกับ การตีตราทางเพศ, การขาด พื้นที่ปลอดภัยทางอารมณ์, และการที่ความรักของตน ไม่ได้รับการยอมรับในเชิงสถาบัน เช่น ครอบครัว ศาสนา หรือระบบกฎหมาย ในบริบทเช่นนี้ ความสัมพันธ์แบบ FWB จึงไม่ได้เป็นเพียง “รูปแบบหนึ่งของการคบหาทางเพศ” แต่กลับกลายเป็น พื้นที่ทดลอง (experimental space) ที่เอื้อต่อการสำรวจตัวตน บทบาททางเพศ และขอบเขตของความใกล้ชิดในแบบที่ไม่ถูกครอบงำด้วยกรอบชาย-หญิงแบบดั้งเดิม สำหรับหลายคน FWB ทำหน้าที่เป็น safe space ที่ช่วยให้พวกเขาสามารถแสดงออกถึงอารมณ์ ความใกล้ชิด และตัวตนได้โดยไม่จำเป็นต้องยืนยันผ่านสถานะ “คู่รัก” ซึ่งมักมาพร้อมกับความกดดันจากโครงสร้างความสัมพันธ์ที่ออกแบบมาสำหรับรักต่างเพศ (heteronormative model) ในหลายกรณี ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า ความสัมพันธ์แบบ FWB เป็นรูปแบบเดียวที่พวกเขา รู้สึก สบายใจ เป็นตัวเอง และปลอดภัย ได้อย่างแท้จริง แนวโน้มดังกล่าวสามารถอธิบายได้อย่างลึกซึ้งผ่าน Queer Theory ของ Butler (1990) ซึ่งเสนอว่า อัตลักษณ์ทางเพศและบทบาทในความสัมพันธ์ไม่ควรถูกจำกัดด้วยโครงสร้างแบบทวิลักษณ์ (binary logic) เช่น ชาย-หญิง หรือคู่รัก-ไม่ใช่คู่รัก FWB จึงทำหน้าที่เป็น “พื้นที่ต่อต้าน” (resistance space) ที่บุคคล LGBTQ+ ใช้เพื่อต่อรองกับกรอบอำนาจของวาทกรรมรักโรแมนติคกระแสหลัก อีกทั้งยังเปิดโอกาสให้สร้างความหมายใหม่ของความสัมพันธ์ในรูปแบบที่มีความยืดหยุ่นและเท่าเทียม ทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Snapp et al. (2024) ที่พบว่าในกลุ่มเยาวชน LGBTQ+ ให้ความสัมพันธ์แบบ FWB มีบทบาทสำคัญในการสร้างความรู้สึกปลอดภัย และลดแรงกดดันจากค่านิยมเรื่องคู่รัก โดยเฉพาะในบริบทที่ยังมีอคติและการตีตราความรักเพศเดียวกันอย่างเข้มข้น ขณะที่ Warner (1993) ก็เสนอว่า ความสัมพันธ์ในกลุ่ม LGBTQ+ ไม่จำเป็นต้องอยู่ภายใต้โครงสร้างแบบรักโรแมนติคของคู่รักชาย-หญิง แต่สามารถสร้างคุณค่าของความสัมพันธ์ผ่าน “ข้อตกลงร่วมกัน” เช่น ความซื่อสัตย์ในขอบเขต การแบ่งปันอารมณ์ หรือการสนับสนุนทางจิตใจในแบบที่ทั้งสองฝ่ายสบายใจ จึงกล่าวได้ว่า ความสัมพันธ์แบบ FWB สำหรับกลุ่ม LGBTQ+ ไม่เพียงเป็นการตอบสนองทางเพศหรืออารมณ์ แต่ยังเป็น “พื้นที่ทางวัฒนธรรม” ที่เปิดโอกาสให้พวกเขาสร้างนิยามของตัวเองเกี่ยวกับความรัก ความใกล้ชิด และอัตลักษณ์ในแบบที่โครงสร้างสังคมกระแสหลักไม่สามารถให้ได้

สรุปได้ว่า เจื่อนไซและสาเหตุของการมีความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (FWB) เกิดจากความพยายามของบุคคลในการตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานในช่วงเปลี่ยนผ่านสู่วัยผู้ใหญ่ ทั้งในด้านการสร้างอัตลักษณ์ (identity formation), การแสวงหาความใกล้ชิด (intimacy seeking),

และการควบคุมขอบเขตของตนเอง (boundary control) ซึ่งล้วนเป็นประเด็นสำคัญตามแนวคิดของ Erikson, Marcia และทฤษฎี Self-Determination (SDT) ที่ชี้ให้เห็นว่า แรงจูงใจภายในของบุคคลจะมีบทบาทสำคัญในการกำหนดพฤติกรรมความสัมพันธ์ในช่วงเปลี่ยนผ่านของชีวิต ความสัมพันธ์แบบ FWB จึงไม่ได้เป็นเพียงพฤติกรรมทางเพศหรือทางเลิอกชั่วคราว แต่เป็นกระบวนการหนึ่งในการพัฒนาและปรับตัวของบุคคลท่ามกลางบริบทของความไม่แน่นอนในความรัก ความมั่นคงในตนเอง และกรอบความสัมพันธ์ที่กำลังเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย

ผลที่เกิดขึ้นจากความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดในกลุ่มวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่า ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (Friends with Benefits: FWB) ส่งผลกระทบต่อกลุ่มวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในหลากหลายมิติ ทั้งทางจิตวิทยา อารมณ์ และพัฒนาการทางอัตลักษณ์ ซึ่งปรากฏความแตกต่างอย่างชัดเจนระหว่างกลุ่มเพศชาย เพศหญิง และ LGBTQ+ โดยผลกระทบที่เกิดขึ้นไม่สามารถจำแนกผลลัพธ์ในกรอบบวกหรือลบแบบตรงไปตรงมา หากแต่แสดงให้เห็นถึงกระบวนการจัดการภายในที่ซับซ้อนของแต่ละบุคคลภายใต้กรอบสังคมร่วมสมัยและประสบการณ์ชีวิตที่แตกต่างกัน

ในกลุ่มเพศชาย ความสัมพันธ์แบบ FWB นอกจากจะทำหน้าที่เป็นกลไกในการรักษาเสถียรภาพส่วนตัวและควบคุมขอบเขตของความสัมพันธ์แล้ว ยังส่งผลต่อพัฒนาการทางอารมณ์ในระดับที่ซับซ้อน ผู้ให้ข้อมูลหลายรายสะท้อนถึงการเลือก FWB เพื่อหลีกเลี่ยงภาระและความเปราะบางทางจิตใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริบทที่ความเป็นชายยังถูกกำหนดด้วยบรรทัดฐานที่เน้นการควบคุมอารมณ์ ความเด็ดขาด และการไม่เปิดเผยด้านอ่อนไหว อย่างไรก็ตาม ผลกระทบที่ตามมาคือการสะสมของความรู้สึกที่ไม่ได้รับการยอมรับ เช่น ความหึงหวง ความสับสนในความรู้สึก หรือความรู้สึกสูญเสียเมื่อต้องยุติความสัมพันธ์อย่างฉับพลันโดยไม่มีการจัดการทางอารมณ์ล่วงหน้า ผลการศึกษาสะท้อนให้เห็นถึง “ภาวะพัฒนาไม่สมดุล” (developmental imbalance) ในขั้นตอนของ Intimacy vs. Isolation ตามทฤษฎีพัฒนาการของ Erikson (1963) ซึ่งกล่าวว่า หากบุคคลไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิดที่มั่นคงได้ ก็จะมีปัญหาเกี่ยวกับความรู้สึกโดดเดี่ยวภายใน แม้จะมีปฏิสัมพันธ์ทางกายก็ตาม ขณะเดียวกัน ความพยายามรักษา Autonomy ผ่าน FWB ยังอาจนำไปสู่ภาวะ “self-alienation” หรือการแยกตนออกจากความรู้สึกแท้จริงของตนเอง เพื่อรักษาภาพลักษณ์แบบชายที่สังคมคาดหวัง ซึ่งภาวะนี้ไม่เพียงส่งผลต่อความสามารถในการเข้าใจและจัดการอารมณ์ตนเองเท่านั้น แต่ยังนำไปสู่การตัดขาดจากความสัมพันธ์ที่มีความหมายในระยะยาว และสะท้อนถึงภาวะ “ความเปลี่ยวเหงาเชิงโครงสร้าง” (structural loneliness) ที่เกิดจากการรักษาบทบาทชายแบบดั้งเดิมในสังคมร่วมสมัย ผู้ชายจำนวนหนึ่งจึง

เผชิญกับความรู้สึกกว้างเปล่าทางจิตใจแม้อยู่ท่ามกลางความสัมพันธ์ที่ดูเหมือนควบคุมได้ และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Epstein et al. (2009) ที่พบว่า ชายวัยรุ่นและวัยรุ่นผู้ใหญ่ตอนต้น มีแนวโน้มหลีกเลี่ยงความสัมพันธ์ที่ต้องใช้ความพยายามทางอารมณ์สูง แต่กลับรู้สึก “สูญเสีย” อย่างรุนแรงเมื่อความสัมพันธ์สิ้นสุดลงโดยไม่มีการเตรียมใจหรือการประมวลผลทางอารมณ์ที่เพียงพอ ซึ่งบ่งชี้ว่า แม้จะเลือกเส้นทางที่ “ปลอดภัยจากการผูกพัน” แต่ก็อาจนำไปสู่ความเปราะบางรูปแบบใหม่ที่ยากจะประเมิน

สำหรับกลุ่มเพศหญิง ความสัมพันธ์แบบ FWB ไม่ได้เป็นเพียงทางเลือกเพื่อการเข้าถึงความใกล้ชิดทางกาย แต่ยังทำหน้าที่เป็นเครื่องมือทางจิตวิทยาในการปกป้องตนเองจากความเปราะบางทางอารมณ์ ผู้หญิงหลายรายสะท้อนว่าความสัมพันธ์ที่ล้มเหลวในอดีต ไม่ว่าจะเป็นจากการถูกนอกใจ การสูญเสีย หรือการอยู่ในความสัมพันธ์ที่ไม่เท่าเทียม ได้ทิ้งร่องรอยของความไม่มั่นคงและความกลัวที่จะผูกพันซ้ำอีกครั้ง การเลือกมี FWB จึงไม่ใช่การปฏิเสธความรักโดยสิ้นเชิง แต่เป็น “รูปแบบการประคองอารมณ์” ที่เปิดโอกาสให้พวกเธอคงไว้ซึ่งความใกล้ชิดโดยไม่ต้องยึดติดกับสถานะหรือเงื่อนไขที่อาจนำไปสู่ความเจ็บปวดซ้ำ อย่างไรก็ตาม ความสัมพันธ์ลักษณะนี้กลับนำไปสู่ความขัดแย้งภายในหลายระดับ โดยเฉพาะเมื่อความรู้สึกเริ่มลึกซึ้งเกินขอบเขตที่กำหนดไว้ในข้อตกลง ผู้หญิงบางรายกล่าวถึงความรู้สึก “ไม่แน่ใจในตัวเอง” หรือ “รู้สึกด้อยค่า” เมื่ออีกฝ่ายไม่ตอบสนองความรู้สึกกลับมาอย่างที่ต้องการ หรือเมื่อความสัมพันธ์จบลงโดยไม่มีการยืนยันการอยู่ในพื้นที่เชิงอารมณ์ที่ไม่ชัดเจนนี้ส่งผลให้เกิด “ภาวะอัตลักษณ์ที่สั่นคลอน” ซึ่งสามารถอธิบายได้ผ่านแนวคิดของ Marcia (1980) ในช่วงพัฒนาอัตลักษณ์แบบ Moratorium ที่บุคคลยังไม่สามารถยืนยันตัวตนในรูปแบบความสัมพันธ์ใดได้อย่างมั่นคง แต่ก็ยังคงแสวงหาทางเลือกผ่านการทดลองและความสัมพันธ์ที่มีความยืดหยุ่น นอกจากนี้ ความสัมพันธ์ FWB ยังสะท้อนความพยายามตอบสนองต่อความต้องการทางอารมณ์ในเชิงลึก เช่น ความต้องการเป็นที่ยอมรับ ความมั่นคงในคุณค่า และการรู้สึกมีตัวตน ซึ่งสัมพันธ์กับองค์ประกอบ Relatedness และ Competence ในทฤษฎีการกำหนดตนเอง (Self-Determination Theory) (Deci & Ryan, 2000) อย่างชัดเจน กล่าวคือ แม้จะไม่มีพันธะในรูปแบบคู่รัก แต่ความสัมพันธ์ที่ผู้หญิงสามารถควบคุมและกำหนดขอบเขตได้เอง ยังช่วยเติมเต็มความรู้สึกว่า “ฉันมีค่าและสามารถกำหนดสิ่งที่เหมาะสมกับฉันได้” ผลการศึกษานี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Campbell (2013) ที่เสนอว่า FWB สามารถทำหน้าที่เป็น emotional buffer โดยเฉพาะในช่วงพัฒนาการทางอารมณ์ของวัยรุ่นผู้ใหญ่ตอนต้น ที่บุคคลยังต้องเผชิญกับความไม่แน่นอนของชีวิตและอัตลักษณ์ การเลือก FWB จึงไม่ใช่เพียงการ “หลีกเลี่ยงความเจ็บปวด” แต่ยังเป็นกระบวนการหนึ่งของการฟื้นฟูความรู้สึกมั่นคงในตนเองและการสร้างอำนาจต่อรองในความสัมพันธ์ในแบบที่ผู้หญิง

สามารถนิยามได้ด้วยตนเอง ดังนั้น ความสัมพันธ์แบบ FWB จึงมีสถานะเป็นพื้นที่ของ “ความหวัง” ในการยืนยันคุณค่า และ “ความลึกลับ” ในการเผชิญกับความสัมพันธ์ที่ไม่มีคำตอบแน่นอน ซึ่งสะท้อนพลวัตทางอารมณ์ของผู้หญิงในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่ยังคงอยู่ระหว่างการสร้างอัตลักษณ์และความมั่นคงในชีวิต

สำหรับกลุ่ม LGBTQ+ ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (FWB) ไม่ได้ถูกมองเพียงในมิติทางเพศหรือความใกล้ชิดทางกาย หากแต่กลายเป็น “พื้นที่วัฒนธรรม” ที่เอื้อต่อการทดลอง ยืนยัน และดำรงอัตลักษณ์ของตนในสังคมที่ยังคงมีอคติและการตีตราเรื่องเพศอย่างเข้มข้น หลายรายกล่าวว่า ความสัมพันธ์แบบ FWB ทำให้พวกเขาสามารถแสดงออกถึงความต้องการทางใจและทางเพศได้โดยไม่ต้องผูกพันกับสถานะคู่รักที่มักมาพร้อมกับแรงกดดันจากบรรทัดฐานรักต่างเพศ เช่น ความคาดหวังจากครอบครัว การขาดสิทธิในเชิงกฎหมาย หรือความไม่ยอมรับในศาสนา ในแง่นี้ FWB จึงทำหน้าที่เป็นพื้นที่ปลอดภัยทางจิตใจ (Safe Space) ที่มีคุณค่าทางจิตใจสูง เป็นทั้งเวทีในการทดลองขอบเขตของอารมณ์ ความใกล้ชิด และการเจาะจอบทบาทของตนเองในความสัมพันธ์ที่ไม่มีเงื่อนไขของคู่รักแบบดั้งเดิม อย่างไรก็ตาม ในหลายกรณีผู้ให้ข้อมูลสะท้อนถึง “ความรู้สึกสูญเสียแบบเงียบ ๆ” ที่เกิดขึ้นเมื่ออีกฝ่ายเดินจากไป หรือเมื่อความรู้สึกเกิดขึ้นแต่ไม่ได้รับการยืนยันตอบกลับ ความรู้สึกเช่นนี้ชี้ให้เห็นถึงภาวะ “ไม่สมดุล” ระหว่างความต้องการความมั่นคงทางใจกับโครงสร้างความสัมพันธ์ที่ไร้พันธะ ซึ่งสามารถอธิบายได้ผ่านแนวคิดพัฒนาการอัตลักษณ์ในช่วง Moratorium–Achievement ของ Marcia (1980) ที่บุคคลยังคงสำรวจตัวเลือกความสัมพันธ์โดยไม่มีคำตอบสุดท้ายที่มั่นคง ผลกระทบที่เกิดขึ้นจึงไม่ใช่เพียงการเสียใจในระดับบุคคล แต่สะท้อนถึงความพยายาม “รักษาพื้นที่ของตน” ในสังคมที่ยังไม่เปิดกว้างต่อความสัมพันธ์ที่เบี่ยงเบนจากบรรทัดฐาน ความสัมพันธ์แบบ FWB จึงกลายเป็นกลไกในการ “เจรจากับอำนาจ” ที่ควบคุมความรัก ความถูกต้อง และสถานะ โดยเฉพาะอย่างยิ่งภายใต้โครงสร้างแบบ heteronormativity แนวโน้มเช่นนี้สามารถอธิบายผ่านแนวคิดของ Queer Theory โดย Butler (1990) ที่เสนอว่าอัตลักษณ์และบทบาทในความสัมพันธ์เป็นสิ่งที่ถูกสร้างขึ้นและสามารถต่อรองได้ และ Warner (1993) ซึ่งชี้ว่าความสัมพันธ์ของกลุ่ม LGBTQ+ มักดำรงอยู่นอกขอบเขตรักโรแมนติกแบบเหมาะสม แต่เต็มไปด้วยรูปแบบใหม่ของคุณค่า เช่น ความยืดหยุ่น ความไวใจ หรือการสนับสนุนซึ่งกันและกันในรูปแบบที่ไม่ต้องการคำยืนยันทางสถาบัน จึงกล่าวได้ว่า ผลลัพธ์ของการมี FWB ในกลุ่ม LGBTQ+ เป็นทั้งเครื่องมือในการเฝ้ายางจากโครงสร้างกดทับ และเป็นเวทีสร้างสรรค์ความสัมพันธ์ในแบบที่พวกเขาสามารถกำหนดได้เองซึ่งไม่เพียงช่วยพัฒนาการเข้าใจตนเอง แต่ยังยืนยันว่าความสัมพันธ์ที่ไม่ผูกมัด อาจมีความหมายลึกซึ้งในฐานะการปฏิบัติการทางวัฒนธรรมที่ท้าทายกรอบอำนาจเดิมใน

สังคมร่วมสมัย ผลกระทบทางอารมณ์เหล่านี้จึงไม่สามารถแยกออกจากการเมืองเรื่องอัตลักษณ์ (identity politics) และความพยายามของบุคคลในการนิยามความรักในเงื่อนไขของตนเอง ซึ่งเป็นการต่อรองทั้งอำนาจเชิงวัฒนธรรมและสิทธิในการดำรงอยู่ของความสัมพันธ์ที่นอกเหนือจากกระแสหลัก

สรุปได้ว่า ผลที่เกิดขึ้นจากความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดในกลุ่มวัยผู้ใหญ่ตอนต้น จึงมิใช่เพียงผลกระทบเชิงจิตวิทยาหรืออารมณ์เท่านั้น แต่ยังสะท้อน “การปะทะของความตึงเครียด” ระหว่างการรักษาเสรีภาพ ความใกล้ชิด และการแสวงหาอัตลักษณ์ของตนเองในบริบทสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ความสัมพันธ์ FWB จึงไม่สามารถถูกตีความได้ผ่านกรอบศีลธรรมแบบเดิมหรือคำจำกัดความเรื่องรัก-ใคร่เพียงอย่างเดียว หากแต่ต้องเข้าใจผ่านมุมมองของพัฒนาการทางจิตวิทยา โครงสร้างสังคม และอัตลักษณ์ทางเพศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุคที่บทบาทความสัมพันธ์เปลี่ยนไปตามค่านิยมใหม่ สำหรับบางคน FWB คือกลไกบำบัดที่ช่วยประคองอารมณ์จากบาดแผลในอดีต ขณะที่สำหรับบางคน มันคือเครื่องมือยืนยันตัวตนในแบบที่ไม่อาจทำได้ผ่านความสัมพันธ์รูปแบบเดิม ๆ กล่าวโดยสรุป ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดในยุคปัจจุบันจึงเป็นทั้งเวทีของการป้องกันตนเอง การสำรวจตน และการต่อต้านขอบเขตอำนาจที่นิยามว่า “ความสัมพันธ์ที่ดี” ควรเป็นอย่างไร

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้ในภาคปฏิบัติ ทั้งในด้านการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจ การให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรม และการพัฒนากิจกรรมสำหรับกลุ่มวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (FWB) ดังนี้

1. สำหรับนักให้คำปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาพัฒนาการ ควรนำข้อมูลที่ได้ไปใช้ประกอบการประเมินพฤติกรรมและภาวะอารมณ์ของผู้ที่มีความสัมพันธ์แบบ FWB โดยเฉพาะในประเด็นที่เกี่ยวกับแรงจูงใจ ความขัดแย้งภายใน และภาวะอัตลักษณ์ที่สั่นคลอน เพื่อออกแบบแนวทางให้คำปรึกษาที่เข้าใจพื้นฐานด้านอารมณ์และบริบททางเพศของแต่ละบุคคลอย่างเหมาะสม

2. สำหรับนักสังคมสงเคราะห์หรือผู้ปฏิบัติงานด้านชุมชนเพศหลากหลาย (LGBTQ+) ข้อมูลจากการวิจัยสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาโครงการสร้างเสริมความเข้าใจในประเด็นอัตลักษณ์ ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด และความต้องการทางอารมณ์ของกลุ่ม LGBTQ+

ในบริบทที่ยืดหยุ่นและไม่ตัดสิน โดยเน้นการสร้างพื้นที่ปลอดภัยเชิงอารมณ์ และส่งเสริมการยืนยันตัวตนในรูปแบบที่ไม่จำกัดอยู่ในบรรทัดฐานรักแบบเหมาะสม (heteronormativity)

3. สำหรับนักกิจกรรมพัฒนานิสิต/นักศึกษา หรือผู้พัฒนาหลักสูตรในระดับอุดมศึกษา ควรใช้ข้อมูลนี้ในการพัฒนาหลักสูตรหรือกิจกรรมกลุ่มที่ช่วยให้นักศึกษาหรือวัยรุ่นใหญ่ตอนต้นเข้าใจตนเองและบริหารจัดการความสัมพันธ์ในแบบที่ตอบโจทย์พัฒนาการในช่วงชีวิตของตน โดยเฉพาะการยอมรับตน การรู้เท่าทันอารมณ์ และการตั้งเป้าหมายชีวิตในบริบทความสัมพันธ์

4. สำหรับผู้พัฒนาหลักสูตร Soft Skills หรือโครงการอบรมด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สามารถใช้ผลการศึกษานี้ออกแบบแผนงานหรือกิจกรรมที่เน้นการพัฒนา soft skills เช่น การสื่อสารเชิงอารมณ์ การเจรจาความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด และการรู้เท่าทันความรู้สึกของตนเอง โดยอิงจากกรอบทฤษฎีที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคม (Psychosocial Development Theory) ทฤษฎีสถานภาพอัตลักษณ์ (Identity Status Theory) ทฤษฎีการกำหนดตนเอง (Self-Determination Theory: SDT) เป็นต้น

5. สำหรับนักสื่อสารมวลชน นักผลิตสื่อ และผู้สร้างสื่อออนไลน์ ผลการวิจัยนี้สามารถนำไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการผลิตเนื้อหาออนไลน์หรือสื่อสร้างสรรค์ที่สะท้อนความซับซ้อนของความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดในมุมที่เข้าใจมนุษย์มากขึ้น ลดการเหมารวมหรือการตีตราทางเพศ ซึ่งจะช่วยให้สื่อมีบทบาทในการเรียนรู้เชิงสังคมอย่างสร้างสรรค์

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

จากการดำเนินงานวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยพบข้อจำกัดบางประการที่ควรนำไปพิจารณาในการวางแผนการวิจัยในอนาคต เพื่อให้การศึกษาเรื่องความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (FWB) ในกลุ่มวัยรุ่นใหญ่ตอนต้นมีความลุ่มลึก รอบด้าน และแม่นยำมากยิ่งขึ้น ดังนี้

1. ควรศึกษากลุ่มวัยรุ่นอื่นหรือกลุ่มที่มีบริบททางวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน เช่น กลุ่มผู้ใหญ่ตอนกลาง กลุ่มที่มีศาสนาเข้มแข็ง หรือกลุ่มต่างจังหวัด ซึ่งอาจมีกรอบความคิดเรื่องความสัมพันธ์ที่แตกต่างจากกลุ่มตัวอย่างในเมืองหรือในสถาบันอุดมศึกษา

2. เพื่อเพิ่มความสมบูรณ์ของข้อมูล ควรมีการผสมระหว่างการสัมภาษณ์เชิงลึกและการใช้แบบสอบถามเพื่อเก็บข้อมูลเชิงปริมาณร่วมด้วย เพื่อให้สามารถเชื่อมโยงเชิงสถิติกับประสบการณ์เฉพาะบุคคล และช่วยตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลจากหลายแหล่ง (triangulation)

3. แม้ว่างานวิจัยนี้จะใช้ทฤษฎี Self-Determination Theory, Erikson, Marcia และ Queer Theory อย่างลึกซึ้ง แต่การศึกษาครั้งต่อไปอาจพิจารณาใช้กรอบแนวคิดเช่น Attachment Theory, Emotion Regulation หรือ Intersectionality เพื่อเปิดมุมมองใหม่ ๆ เกี่ยวกับผลกระทบของ FWB ในระดับปัจเจกและโครงสร้าง

4. ควรมีการวิจัยแบบติดตามกลุ่มตัวอย่างในช่วงเวลาที่แตกต่างกัน เพื่อประเมินพัฒนาการทางอารมณ์และอัตลักษณ์ที่เปลี่ยนแปลงเมื่ออยู่ในหรือออกจากความสัมพันธ์ FWB ซึ่งจะให้ภาพรวมที่ชัดเจนมากขึ้นเกี่ยวกับผลกระทบต่อสุขภาวะจิตในระยะยาว



บรรณานุกรม

- Aguilar, E. C., และ Trimble, T. (2014). *Emerging Adults' Friends with Benefits Relationships*. Cal Poly. <https://digitalcommons.calpoly.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1059&context=psycdsp>
- Anonymous. (2555, 6 กันยายน). ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา ศาสตราจารย์ อัลเบิร์ต บันดูรา. http://asmini1122.blogspot.com/2012/09/blog-post_4694.html
- Baltus, R. K. (1994). *Personal psychology for life and work*. Simon & Schuster Books For Young Readers.
- Bennett, M., LoPresti, B. J., & Denes, A. (2019). Exploring trait affectionate communication and post sex communication as mediators of the association between attachment and sexual satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 151, 109505.
- Berger, S. E., และ Anchor, K. N. (1978). The disclosure process in group interaction. *Small Group Behavior*, 9(1), 59-63.
- Bisson, M. A., & Levine, T. R. (2009). Negotiating a friends with benefits relationship. *Archives of sexual behavior*, 38(1), 66-73.
- Bossblink. (2565). 10 กฎของ friend with benefit มากกว่าเพื่อนแต่ไม่ใช่แฟนยังไม่ให้เจ็บ. *The Asianparent*. <https://th.theasianparent.com/necessary-rules-for-being-friends-with-benefits-190620>
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss: Vol. 3. Loss*. Basic Books.
- Butler, J. (1990). *Gender Trouble: Feminism and the Subversion of Identity*. Routledge.
- Campbell, A. (2013). The evolutionary psychology of women's aggression. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 368(1631), 20130078.
- Chernin, A., Rich, M., & Shing, R. (2010). Prevalence of adolescent friends with benefits relationships varies by attitude, not by age. *Journal of Adolescent Health*, 46(2), S35.
- Colaizzi, P. F. (1978). Psychological research as the phenomenologist views it. In R. S. Valle & M. King, *Existential-phenomenological alternatives for psychology* (p. 6). Oxford University Press.

- Cook, K. S., Cheshire, C., Rice, E. R., & Nakagawa, S. (2013). Social exchange theory. In *Handbook of social psychology* (pp. 61-88). Springer.
- Craig, S. L., McNroy, L., McCready, L. T., & Alaggia, R. (2015). Media: A catalyst for resilience in lesbian, gay, bisexual, transgender, and queer youth. *Journal of LGBT youth, 12*(3), 254-275.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry, 11*(4), 227-268.
- Epstein, M., Calzo, J. P., Smiler, A. P., & Ward, L. M. (2009). "Anything from making out to having sex": Men's negotiations of hooking up and friends with benefits scripts. *Journal of Sex Research, 46*(5), 414-424.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd ed.). W. W. Norton & Company.
- Evans III, F. B. (2006). *Harry Stack Sullivan: interpersonal theory and psychotherapy*. Routledge.
- García, H., & Soriano, E. (2017). The romantic ideal of men and women involved in the relationship of friends with benefits. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 237*, 203-208.
- García, H., Soriano, E., & Arriaza, G. (2014). Friends with benefits and psychological wellbeing. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 132*, 241-247.
- Gardner, J. B. (2010). Trust, risk and public history: A view from the united states. *Public History Review, 17*, 52-61.
- Gibson, B., & Maurer, J. (2000). Cigarette Smoking in the Movies: The Influence of Product Placement on Attitudes Toward Smoking and Smokers 1. *Journal of Applied Social Psychology, 30*(7), 1457-1473.
- Giddens, A. (1992). *The transformation of intimacy: Sexuality, love, and eroticism in modern societies*. Stanford University Press.
- Good, C. V. (1959). *Dictionary of education: Prep. under the auspices of Phi Delta Kappa*. MacGraw-Hill.
- Gusarova, I., Fraser, V., & Alderson, K. G. (2012). A quantitative study of "friends with benefits" relationships. *The Canadian Journal of Human Sexuality, 21*(1), 41.

- Hello คุณหมอ. (2566, 4 กันยายน). FWB (*Friend with Benefits*) คืออะไร ข้อดีและข้อเสียต่อสุขภาพทางเพศ. <https://shorturl.asia/4MLlg>
- Homans, G. C. (1958). Social behavior as exchange. *American journal of sociology*, 63(6), 597-606.
- Honglin Li. (2560). *ทัศนคติความพึงพอใจและความคาดหวังของชาวไทยเชื้อสายจีนในกรุงเทพมหานครที่มีต่อจรรยาบรรณในการนำเสนอข่าวของสื่อมวลชน ไทย* [การค้นคว้าอิสระปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยกรุงเทพ]. DSpace at Bangkok University. <http://dspace.bu.ac.th/jspui/handle/123456789/3118>
- Houser, N. (2009). Peirce, Phenomenology and Semiotics. In P. Cobley, *The Routledge Companion to Semiotics* (111-122). Routledge.
- Hovland, C. I., & Rosenberg, M. J. (1960). *Attitude organization and change: An analysis of consistency among attitude components* (Vol. 176). Yale University Press.
- Jonason, P. K., Li, N. P., & Buss, D. M. (2010). The costs and benefits of the Dark Triad: Implications for mate poaching and mate retention tactics. *Personality and Individual Differences*, 48(4), 373-378.
- Kantor, J. R., Lundin, R. W., Hill, H., & Cardno, J. A. (1972). Book Reviews. *The Psychological Record*, 22, 423-425. <https://doi.org/10.1007/BF03394109>
- Kendler, T. S. (1963). *Study guide for Howard H. Kendler's Basic psychology*. Appleton-Century-Crofts.
- Kerckhoff, A. C., & Davis, K. E. (1962). Value consensus and need complementarity in mate selection. *American sociological review*, 27(3), 295-303.
- LoBiondo-Wood, G., & Haber, J. (2002). *Nursing research: Methods and critical appraisal for evidence-based practice* (5th ed.). Mosby Elsevier.
- Mahalik, J. R., Locke, B. D., Ludlow, L. H., Diemer, M. A., Scott, R. P., Gottfried, M., & Freitas, G. (2003). Development of the conformity to masculine norms inventory. *Psychology of men & masculinity*, 4(1), 3-25.
- Marcia, J. E. (1980). Identity in adolescence. In J. Adelson, *Handbook of adolescent psychology* (pp. 159-187). Wiley.

- McGinty, K., Knox, D., & Zusman, M. E. (2007). Friends with benefits: Women want "Friends," men want "Benefits". *College Student Journal*, 41(4), 1128.
- MeetNlunch. (2563, 11 พฤษภาคม). สถิติคนโสดเมืองไทยที่คุณต้องรู้. JOBBKK.
<https://www.jobbbkk.com/variety/detail/1015>
- Moran, D. (2005). *Edmund Husserl: founder of phenomenology*. Polity.
- Murphy, G., Murphy, L. B., & Newcomb, T. M. (1973). *Experimental social psychology*. Harper.
- NovaBizz. (ม.ป.ป.). ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล. <https://www.novabizz.com/NovaAce/Relationship/Interpersonal.htm?fbclid=IwAR3vbSfxSC8uue6hOlotMrtauMEvtsuUVZvuKYT6xifysHNvc8t1qGFnBa8>
- Owen, J., Fincham, F. D., & Manthos, M. (2013). Friendship after a friends with benefits relationship: Deception, psychological functioning, and social connectedness. *Archives of sexual behavior*, 42(8), 1443-1449.
- Porkanpich. (2564, 11 ตุลาคม). สถานะความสัมพันธ์ของคนยุคนี้. Wongnai.
<https://www.wongnai.com/articles/current-relationship-status>
- Prinz, J. (2004). *Gut Reactions: A Perceptual Theory of Emotion*. Oxford University Press.
- Reardon, K. J. (1987). *A search for Muon-Associated Neutrino---> electron-Associated neutrino oscillations*. University of Illinois at Urbana-Champaign.
- Rogers, B. G. (1987). *A Comparative Study of the Attitudes of Regular Education Personnel toward Mainstreaming Handicapped Students and Variables Affecting Those Attitudes*. ERIC. <https://eric.ed.gov/?id=ED291196>
- Rosenberg, M. J., & Hovland, C. I. (1960). Cognitive, affective, and behavioral components of attitudes. In M. J. Rosenberg, C. I. Hovland, W. J. McGuire, R. P. Abelson, & J. W. Brehm, *Attitude organization and change: An analysis of consistency among attitude components* (pp. 1–14). Yale University Press.
- Snapp, S., Ching, T. H., Miranda-Ramirez, M. A., Gallik, C., Duenaz, U., & Watson, R. J. (2024). Queering hookup motives in a diverse sample of LGBTQ+ young adults. *The Journal of Sex Research*, 61(1), 133-143.

- Stein, J. B., Mongeau, P., Postheuer, K., & Veluscek, A. (2019). Netflix and chill?: Exploring and refining differing motivations in friends with benefits relationships. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, 28(3), 317-327.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological review*, 93(2), 119.
- Streubert-Speziale, H. J. (2007). Designing data generation and management strategies. In H. J. Speziale & D. R. Carpenter, *Qualitative research in nursing: Advancing the humanistic imperative* (pp. 29-30). Lippincott Williams & Wilkins.
- Warner, M. (1993). *Fear of a queer planet: Queer politics and social theory*. University of Minnesota Press.
- Wikipedia. (2022). *Friends with benefits relationships*. https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Friends_with_benefits_relationships&oldid=1111097319
- Williams, L. R., และ Adams, H. L. (2013). Friends with benefits or “friends” with deficits? The meaning and contexts of uncommitted sexual relationships among Mexican American and European American adolescents. *Children and Youth Services Review*, 35(7), 1110-1117.
- Yeates, K. O., Schultz, L. H., & Selman, R. L. (1991). The development of interpersonal negotiation strategies in thought and action: A social-cognitive link to behavioral adjustment and social status. *Merrill-Palmer Quarterly*, 37(3), 369-405.
- กรังกรัง. (2560, 21 พฤศจิกายน). *Friend with benefits: เพื่อนกัน...มัน(ส์)ก็ดีนะ?* Medium. <https://medium.com/@faaksornjournal/friend-with-benefits-เพื่อนกัน-มัน-ส์-ก็ดีนะ-8432fff5a1f0>
- เกษร เกษมสุข, และ อุษณีย์ บุญบรรจบ. (2561). การส่งเสริมพัฒนาการวัยผู้ใหญ่ตอนต้น: บทบาทของพยาบาล. *Royal Thai Air Force Medical Gazette*, 64(3), 101-107.
- คงขวัญ บุญยรักษ์, และ อาริวรรณ อ่วมตานี. (2555). ประสบการณ์การมีส่วนร่วมในชุมชนนักปฏิบัติ เพื่อการพัฒนาคุณภาพบริการพยาบาลของพยาบาลวิชาชีพ. *วารสารสภาการพยาบาล*, 25(2), 64-77.
- งามตา วรินทร์านนท์. (2538). การวัดลักษณะทางพุทธศาสนาด้วยวิธีมาตราประเมินรวมค่า. *วารสารพุทธปริวรรตศาสตร์*, 2(1), 65-76.

- ชาย โพธิ์สีดา. (2547). *ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ* (พิมพ์ครั้งที่ 3). อมรินทร์พริ้นติ้งพับลิชชิ่ง.
- ชาย โพธิ์สีดา. (2550). ระเบียบวิธีวิจัย: สุนทรรวมทางความคิดบนฐานแห่งศาสตร์และศิลป์. *วารสารการสื่อสารและสื่อบูรณาการ*, 1(1), 31-53.
- ชุดิมา ปัญญาพินิจนุญ, และ เทียนทอง หาระบุตร. (2561). ความสุขกับการสร้างสัมพันธภาพ. *Kasem Bundit Journal*, 19(1), 236-247.
- ณัฐนันท์ คงคาหลวง. (2548). เหตุผลของการมีพฤติกรรมทางเพศที่ขาดการป้องกัน ในสตรีวัยรุ่นตอนปลายและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย]. BASE. สำนักงานการวิจัยแห่งชาติ (วช.). <https://dric.nrct.go.th/index.php?/Search/SearchDetail/165326>
- ดารา ทีปะปาล. (2542). *พฤติกรรมผู้บริโภค*. รุ่งเรืองสำนักการพิมพ์.
- ทิพย์ภา เชษฐเชาวลิต. (2546). *จิตวิทยาพัฒนาการสำหรับพยาบาล* (พิมพ์ครั้งที่ 3). ชานเมืองการพิมพ์.
- ประสพ รัตนกร. (2526). *ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล*. ม.ป.พ.
- พัชรภา ตันติชูเวช. (2553). รายงานการวิจัยเรื่อง การศึกษาพฤติกรรมทางเพศ และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่มีประสบการณ์เพศสัมพันธ์แบบข้ามคืน. มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต.
- ภาณุ สหัสสานนท์. (2561, 24 ตุลาคม). *Friends with Benefits*. Psychology CU. <https://th-th.facebook.com/PsychologyChula/posts/1906381469476257:0>
- มูทิตา แซ่ซ่ง และคณะ. (2554). รูปแบบการจัดการและการส่งเสริมความสามัคคีเพื่อความปลอดภัยของนักศึกษา สาขาเศรษฐกิจพอเพียง คณะบริหารศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. ใน *โครงการเสริมสร้างการรับรู้และการมีส่วนร่วมของพลเมืองในการปกครองท้องถิ่น*. มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.
- ละเอียด นาดวงษ์. (2544). *ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลกับความยึดมั่นผูกพันต่อการพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลอินทร์บุรี สิงค์บุรี* [สารนิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยบูรพา]. BUU LIBRARY. <https://webopac.lib.buu.ac.th/bibitem?bibid=b00210174>

- วรมท ทรัพย์เลิศสกุล. (2563). รักฉันไม่มากไปกว่าเพื่อน : ตัวตนและการต่อรองของปัจเจกภายใต้ความสัมพันธ์รูปแบบ *Friend with Benefits* [สารนิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยศิลปากร]. Silpakorn University Repository. <https://sure.su.ac.th/xmlui/handle/123456789/23722>
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2553). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย: วัยรุ่น-วัยสูงอายุ เล่ม 2 (พิมพ์ครั้งที่ 9). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศิริพร จิรวัดณ์กุล. (2553). การวิจัยเชิงคุณภาพด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ (พิมพ์ครั้งที่ 2). วิทยพัฒน์.
- สงวน สุทธิเลิศอรุณ, และ จุติพงษ์ ธรรมนุสรณ์. (2522). จิตวิทยาสังคม. ชัยศิริการพิมพ์.
- สร้อยตระกูล (ติวานนท์) อรรถมานะ. (2541). พฤติกรรมองค์การ: ทฤษฎีและการประยุกต์. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุชา จันทร์เอม. (2541). จิตวิทยาทั่วไป (พิมพ์ครั้งที่ 11). ไทยวัฒนาพานิช.
- อรรณณ ภูลจีรัง. (2555). ประสบการณ์ชีวิตของผู้สูงอายุโรคพาร์กินสัน ในจังหวัดชลบุรี [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยบูรพา]. BUU Library. <https://buuir.buu.ac.th/xmlui/handle/1234567890/15897>
- อัญญา ปลอดเปลื้อง. (2556). การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปรากฏการณ์วิทยา. วารสารพยาบาลกระบวนสาธารณสุข, 23(2), 1-10.
- อุบลรัตน์ เพ็งสถิตย์. (2557). จิตวิทยาพัฒนาการ (พิมพ์ครั้งที่ 9). มหาวิทยาลัยรามคำแหง.





ภาคผนวก ก
แนวคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์

แนวคำถาม

1. ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดในความคิดของคุณคืออะไร
2. คุณรู้จักความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดได้อย่างไร
3. คุณคิดอย่างไรกับความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดในสังคมปัจจุบัน
4. คุณเคยมีความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดมาแล้วกี่ครั้ง
5. คุณคิดว่าอะไรคือแรงจูงใจที่ทำให้คุณตัดสินใจเดินเข้าสู่ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด
6. หลังจากตัดสินใจเข้าสู่ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด คุณมีความรู้สึกอย่างไร
7. คุณมีเพื่อนหรือคนรู้จักที่มีความเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดหรือไม่ ถ้ามี เพื่อนหรือคนรู้จักของคุณมีทัศนคติต่อความสัมพันธ์นี้ไปในทิศทางใด เพราะอะไร
8. กระบวนการเข้าสู่ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดของคุณเป็นอย่างไร
9. ในความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดของคุณมีเงื่อนไขอะไรบ้าง
10. คุณคิดอย่างไรกับการมีเพศสัมพันธ์กับเพื่อน
11. คุณรู้สึกอย่างไรกับการมีเพศสัมพันธ์กับเพื่อน
12. เนื่องจากคู่ในความสัมพันธ์นี้เป็นเพื่อนของคุณ คุณมีวิธีแยกแยะเซ็กส์และความรู้สึกอย่างไร
13. นอกจากการมีเพศสัมพันธ์กันแล้ว มีการพูดคุยกันกับคู่ของคุณในเรื่องอื่น ๆ แบบทั่วไปหรือไม่
14. คุณได้ประโยชน์อะไรจากความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด
15. คุณคาดหวังกับความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดที่จะสามารถพัฒนาไปสู่ความสัมพันธ์ที่จริงจังหรือไม่
16. หากไม่คาดหวังเพราะอะไรถึงไม่คาดหวัง
17. หากคาดหวัง คาดหวังอย่างไร
16. คุณคิดว่าข้อดีของความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดคืออะไร
17. คุณคิดว่าข้อเสียของความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดคืออะไร
18. การมีความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดส่งผลต่อตัวคุณอย่างไร
19. ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดมีความหมายต่อชีวิตคุณอย่างไร



ภาคผนวก ข
หนังสือรับรองจริยธรรม

MF-04-version-2.0

วันที่ 18 พ.ค. 61



หนังสือยืนยันการยกเว้นการรับรอง
คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(เอกสารนี้เพื่อแสดงว่าคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ ได้พิจารณาโครงการวิจัยนี้)

ชื่อโครงการวิจัย : การศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยาของความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดในผู้ใหญ่ตอนต้นในบริบทของสังคมไทย
ชื่อหัวหน้าโครงการวิจัย : นางสาวณัฐพร พักแก้ว
หน่วยงานต้นสังกัด : คณะมนุษยศาสตร์
รหัสโครงการวิจัย : SWUEC-G-187/2566X

โครงการวิจัยนี้เป็นโครงการวิจัยที่เข้าข่ายยกเว้น (Research with Exemption from SWUEC)

วันที่ยืนยัน : 31 มีนาคม 2566

ยืนยันโดย : คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ดำเนินการรับรองโครงการวิจัยตามแนวทางหลักจริยธรรมการวิจัยในคนที่เป็นสากล ได้แก่ Declaration of Helsinki, the Belmont Report, CIOMS Guidelines และ the International Conference on Harmonization in Good Clinical Practice (ICH-GCP)

ออกให้ ณ วันที่ 31 มีนาคม 2566

(ลงชื่อ).....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทันตแพทย์หญิงณปภา เอี่ยมจิตรกุล)
กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรม
สำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุวิพร ภัทรสุวรรณ)
ประธานคณะกรรมการจริยธรรม
สำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/X/G-187/2566



ภาคผนวก ค

หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัย
(Informed Consent Form)

วันที่

ข้าพเจ้า.....นางสาว ณัฐพร พักแก้ว... อายุ..27..ปี อยู่บ้านเลขที่.....47..... ถนน.....หมู่ที่.....12.....
แขวง/ตำบล.....หนองแขม.....เขต/อำเภอ.....พญาไท.....จังหวัด.....ฉะเชิงเทรา.....
โทรศัพท์.....063-8423341.....

ขอทำหนังสือนี้ไว้ต่อหัวหน้าโครงการวิจัยเพื่อเป็นหลักฐานแสดงว่า

ข้อ 1. ข้าพเจ้า ได้รับทราบโครงการวิจัยของ...นางสาว ณัฐพร พักแก้ว.....

เรื่อง การศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยาของความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในบริบทสังคมไทย

ข้อ 2. ข้าพเจ้า ยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ โดยมีได้มีการบังคับขู่เข็ญ หลอกลวงแต่ประการใด และจะให้ความร่วมมือในการวิจัยทุกประการ

ข้อ 3. ข้าพเจ้า ได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประสิทธิภาพ ความปลอดภัย อาการหรืออันตรายที่อาจเกิดขึ้น รวมทั้งแนวทางป้องกัน และแก้ไข หากเกิดอันตราย ค่าตอบแทนที่จะได้รับ ค่าใช้จ่ายที่ข้าพเจ้าจะต้องรับผิดชอบจ่ายเอง โดยได้อ่านข้อความที่มีรายละเอียดอยู่ในเอกสารชี้แจง ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยโดยตลอด อีกทั้งยังได้รับคำอธิบายและตอบข้อสงสัยจากหัวหน้าโครงการวิจัยเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

ข้อ 4. ข้าพเจ้า ได้รับการรับรองจากผู้วิจัยว่าจะเก็บข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้าเป็นความลับ จะเปิดเผยเฉพาะผลสรุปการวิจัยเท่านั้น

ข้อ 5. ข้าพเจ้า ได้รับทราบแล้วว่าข้าพเจ้ามีสิทธิ์จะบอกเลิกการร่วมโครงการวิจัยนี้ และการบอกเลิกการร่วมโครงการวิจัยจะไม่มีผลกระทบต่อการปฏิบัติงานใดๆ ของข้าพเจ้า หรือส่งผลกระทบต่อการเรียนการสอน และการประเมินผลการเรียน (ในกรณีที่ข้าพเจ้ากำลังศึกษาอยู่)

ข้อ 6. หากข้าพเจ้ามีข้อข้องใจเกี่ยวกับขั้นตอนของการวิจัย หรือหากเกิดผลข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์จากการวิจัย สามารถติดต่อกับ นางสาว ณัฐพร พักแก้ว เบอร์โทรศัพท์ 0638423341

ข้อ 7. หากข้าพเจ้า ได้รับการปฏิบัติไม่ตรงตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้าพเจ้าจะสามารถติดต่อกับประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับการพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์หรือผู้แทน ได้ที่สถาบันยุทธศาสตร์ทางปัญญาและวิจัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทรศัพท์ 02-649-5000 ต่อ 11019

/ ข้าพเจ้า.....

ข้าพเจ้าได้อ่านและเข้าใจข้อความตามหนังสือนี้โดยตลอดแล้ว เห็นว่าถูกต้องตามเจตนาของข้าพเจ้า
จึงได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญพร้อมกับหัวหน้าโครงการวิจัยและต่อหน้าพยาน

ลงชื่อ

(.....)

ผู้ยินยอม / ผู้แทนโดยชอบธรรม

ลงชื่อ 

(...นางสาว นัฐพร พิกแก้ว...)

ผู้ให้ข้อมูลและขอความยินยอม/หัวหน้าโครงการวิจัย

ลงชื่อพยาน

(.....)

ลงชื่อพยาน

(.....)

ในกรณีที่ผู้เข้าร่วมการวิจัย อ่านหนังสือไม่ออก ผู้ที่อ่านข้อความทั้งหมดแทนผู้เข้าร่วมการวิจัยคือ.....
จึงได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นพยาน

ลงชื่อพยาน

(.....)

หมายเหตุ

1. ในกรณีที่ผู้ให้ความยินยอมมีอายุไม่ครบ 18 ปีบริบูรณ์ จะต้องเป็นผู้ปกครองตามกฎหมายเป็นผู้ให้ความยินยอมด้วย หรือผู้ป่วยที่ไม่สามารถแสดงความยินยอมได้ด้วยตนเอง จะต้องเป็นผู้มีอำนาจทำการแทน เป็นผู้ให้ความยินยอม

MF-10-2-version-2.0

วันที่ 18 ต.ค. 61

2. กรณีผู้ยินยอมตนให้ทำวิจัย ไม่สามารถอ่านหนังสือได้ ให้ผู้วิจัยอ่านข้อความในหนังสือให้ความยินยอมนี้ให้แก่ผู้ยินยอมตนให้ทำวิจัยฟังจนเข้าใจแล้ว และให้ผู้ยินยอมตนให้ทำวิจัยลงนาม หรือพิมพ์ลายนิ้วหัวแม่มือรับทราบ ในการให้ความยินยอมดังกล่าวด้วย