



การศึกษาประสบการณ์ความงอกงามทางจิตใจภายหลังเผชิญวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์ของ
คู่รัก LGBTQ+ วัยผู้ใหญ่ตอนต้น

THE STUDY OF POST-TRAUMATIC GROWTH EXPERIENCES AMONG EARLY
ADULTHOOD LGBTQ+ COUPLES FOLLOWING RELATIONSHIP DEVELOPMENTAL
CRISIS

ประสิทธิ์ สุรปัญญาวุฒิ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2567

การศึกษาประสบการณ์ความมั่งคั่งทางจิตใจภายหลังเผชิญวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์ของ
คู่รัก LGBTQ+ วัยผู้ใหญ่ตอนต้น



ปริญญาานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ
คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2567
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

THE STUDY OF POST-TRAUMATIC GROWTH EXPERIENCES AMONG EARLY
ADULTHOOD LGBTQ+ COUPLES FOLLOWING RELATIONSHIP DEVELOPMENTAL
CRISIS



PRASITA SURAPANYAWUT

An 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

ปริญญาานิพนธ์

เรื่อง

การศึกษาประสบการณ์ความองงามทางจิตใจภายหลังเผชิญวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์ของ

คู่รัก LGBTQ+ วัยผู้ใหญ่ตอนต้น

ของ

ประสิทธิ์า สุรปัญญาวุฒิ

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญาานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีระชน พลโยธา) (รองศาสตราจารย์ ดร.ปิ่นกนก วงศ์ปิ่นเพชร)

..... ที่ปรึกษาร่วม กรรมการ
(อาจารย์ ดร.สุพัทธ แสนแจ่มใส) (อาจารย์ ดร.ปริญญาพันธ์ เพ็ญชัย)

ชื่อเรื่อง	การศึกษาประสบการณ์ความงอกงามทางจิตใจภายหลังเผชิญวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์ของคู่รัก LGBTQ+ วัยผู้ใหญ่ตอนต้น
ผู้วิจัย	ประสิทธิ์ สุรบัญญาภูมิ
ปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2567
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ธีระชน พลโยธา
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	อาจารย์ ดร. สุพัทธ แสนแจ่มใส

การวิจัยเชิงคุณภาพในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์และทำความเข้าใจเกี่ยวกับแนวทาง และรูปแบบของความงอกงามทางจิตใจในกลุ่ม LGBTQ+ วัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่เผชิญกับวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก โดยกลุ่มตัวอย่างที่เลือกมีความเฉพาะเจาะจงและใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูล ผลการวิจัยพบว่า แนวทางและรูปแบบของความงอกงามทางจิตใจในกลุ่ม LGBTQ+ ที่เผชิญวิกฤติความสัมพันธ์คู่รักนั้นประกอบไปด้วยหลายประเด็นที่มีความหลากหลายและเป็นปัจเจกนิยม ซึ่งผู้วิจัยได้จำแนกออกเป็นปัจจัยต่าง ๆ ดังนี้ ปัจจัยภายใน ประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ 1. การปรับมุมมองต่อความสัมพันธ์ (perspective relationship) ซึ่งแบ่งย่อยเป็น 1.1 การรับรู้สถานการณ์ตามความเป็นจริง (realistic perception) 1.2 การเรียนรู้จากความล้มเหลว (productive failure) และ 1.3 การมองโลกในแง่ดี (optimistic) 2. การตั้งเป้าหมายใหม่ (aspiration) ซึ่งสามารถแยกเป็น 2.1 การกำหนดเป้าหมายที่เป็นไปได้ (achievable goal) และ 2.2 การหาวิธีเพื่อไปถึงเป้าหมาย (goal striving) 3. การรับมือหลังเผชิญวิกฤติความสัมพันธ์คู่รัก (coping) โดยสามารถแยกย่อยเป็น 3.1 การกำจัดความเครียด (stress management) และ 3.2 การสร้างความพึงพอใจในตนเอง (self-satisfaction) และปัจจัยภายนอกที่สำคัญคือ การสนับสนุนจากครอบครัวและสังคม (social support) ประกอบด้วย 1. การสนับสนุนด้านอารมณ์ (emotional support) 2. การสนับสนุนสิ่งจับต้องได้ (tangible support) 3. การสนับสนุนด้านการประเมิน (appraisal support) และ 4. การสนับสนุนด้านข้อมูล (Information support) ซึ่งมีความสัมพันธ์โดยตรงกับประสบการณ์ของความงอกงามทางจิตใจในผู้เข้าร่วมวิจัย ผลการศึกษานี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างองค์ความรู้และเป็นแนวทางในการก้าวข้ามวิกฤติความสัมพันธ์ในกลุ่ม LGBTQ+

คำสำคัญ : วิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก, LGBTQ+ ช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น, ความงอกงามทางจิตใจ

Title	THE STUDY OF POST-TRAUMATIC GROWTH EXPERIENCES AMONG EARLY ADULTHOOD LGBTQ+ COUPLES FOLLOWING RELATIONSHIP DEVELOPMENTAL CRISIS
Author	PRASITA SURAPANYAWUT
Degree	MASTER OF ARTS
Academic Year	2024
Thesis Advisor	Assistant Professor Dr. Teerachon Polyota
Co Advisor	Dr. Supat Sanjamsai

This qualitative research aimed to examine the experiences, approaches, and patterns of post-traumatic growth among early LGBTQ+ adults facing developmental crises in their romantic relationships. The study employed purposive sampling and in-depth interviews as data collection tools. The findings revealed that the approaches and patterns of post-traumatic growth in this group were diverse and individualized, categorized into internal and external factors. Internal factors included three dimensions: 1. Perspective Relationship, comprising 1.1 realistic perception, 1.2 productive failure, and 1.3 optimistic; 2. Aspiration, encompassing 2.1 an achievable goal and 2.2 goal striving; and 3. Coping, which is divided into 3.1 stress management and 3.2 self-satisfaction. External factors emphasized support from social and interpersonal networks, including (1) emotional support, (2) tangible support, (3) appraisal support, and (4) informational support, all of which were directly linked to the participants' experiences of psychological growth. The findings of this study contribute to the enhancement of knowledge and the development of practical approaches for navigating romantic relationship crises in LGBTQ+.

Keyword : Relationship Development Crisis, LGBTQ+ Early Adulthood, Post-traumatic Growth

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จไปด้วยความกรุณาเป็นอย่างสูงจากรองศาสตราจารย์ ดร.ปิ่นกนก วงศ์ปิ่นเพ็ชร พิบูลแถว ประธานในการสอบปากเปล่าปริญญาานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีระชน พลโยธา กรรมการและอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก อาจารย์ ดร.สุพัทธ แสนแจ่มใส กรรมการและอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม และ อาจารย์ ดร.ปริญญาพันธ์ เพี้ยซ้าย กรรมการและเลขานุการในการสอบปากเปล่าปริญญาานิพนธ์ที่กรุณาให้คำปรึกษา และให้คำแนะนำตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องในการทำวิทยานิพนธ์ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาและขอขอบคุณอาจารย์ทุกท่านเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีระชน พลโยธา อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก อาจารย์ ดร.สุพัทธ แสนแจ่มใส อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่ให้คำปรึกษา ข้อชี้แนะ และความช่วยเหลือในหลายสิ่งหลายอย่างจนกระทั่งลุล่วงไปได้ด้วยดี

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ ตรวจสอบแบบสอบถามให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ ในการจัดทำเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และกลุ่มตัวอย่าง LGBTQ+ ทุกท่านที่ให้ความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถามและตอบการสัมภาษณ์เป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณนายต้นฉบับ ตีรสถาพร จาก Canscore.ielts และ Joseph Blake Vittitow เจ้าของภาษาอังกฤษ (สำเนียงอเมริกัน) ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบไวยากรณ์ของปริญญาานิพนธ์เล่มนี้ รวมถึงได้ให้คำแนะนำและชี้แนะแนวทางในการพัฒนาปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ที่สอนในสาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ ให้แนวทางซึ่งเป็นประโยชน์ในการศึกษาและปฏิบัติงาน ซึ่งผู้วิจัยจะนำไปใช้ประโยชน์ต่อชุมชน สังคม และประเทศชาติต่อไป

ขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่ได้เสียสละเวลาในการให้ข้อมูลต่าง ๆ ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ และขอกราบขอบพระคุณบุพการีที่ให้การอบรมเลี้ยงดูและให้โอกาสในการศึกษา คุณค่าและประโยชน์อันพึงมีจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นกตัญญูทเวทิตาแด่บิดา มารดา ครู อาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่าน

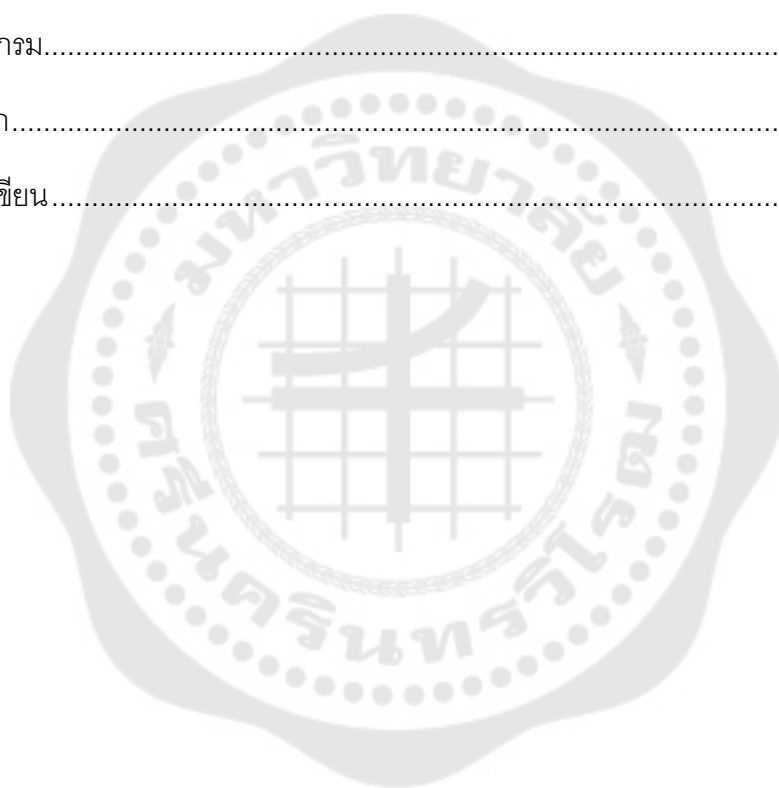
ประสิตา สุรปัญญาวุฒิ

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญรูปภาพ.....	ฎ
บทที่ 1.....	1
บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
คำถามในการวิจัย.....	6
ความมุ่งหมายของงานวิจัย.....	6
ความสำคัญของงานวิจัย.....	7
ขอบเขตการวิจัย.....	8
นิยามศัพท์.....	9
บทที่ 2.....	11
การทบทวนวรรณกรรม.....	11
1. ช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น.....	12
1.1 ลักษณะสำคัญของพัฒนาการวัยผู้ใหญ่ตอนต้น.....	12
1.2 ทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น.....	14
2. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวข้องกับวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก LGBTQ+.....	16
2.1 ความหมายของความหลากหลายทางเพศ.....	16

2.2	วิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก LGBTQ+	17
2.3	ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการความสัมพันธ์	20
2.4	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก LGBTQ+	28
3.	ทฤษฎีความงอกงามทางจิตใจภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจ (Post-Traumatic Growth).....	32
4.	การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research)	41
5.	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความงอกงามทางจิตใจภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจ.....	53
6.	กรอบแนวคิดการวิจัย	55
บทที่ 3.....		57
วิธีดำเนินการวิจัย		57
ความสำคัญของวิธีดำเนินการวิจัย.....		57
1. วิธีการศึกษา		57
2. ผู้ให้ข้อมูลในการวิจัย.....		58
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย		59
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล		64
5. การวิเคราะห์ข้อมูล.....		66
6. การตรวจสอบข้อมูล		67
การพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูล.....		69
บทที่ 4.....		71
ผลการศึกษา		71
ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป		72
ส่วนที่ 2 กระบวนการในการพัฒนาความงอกงามทางจิตใจภายหลังเผชิญวิกฤติพัฒนาการ ความสัมพันธ์คู่รัก.....		74
สภาพความรู้สึกในช่วงที่เผชิญวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รักของแต่ละกรณี		74

ความรู้สึกละเอียดหลังจากผ่านวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์ของคู่รักแต่ละกรณี	88
บทที่ 5.....	94
สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	94
1. สรุปผลการวิจัย	94
2. อภิปรายผลการวิจัย	95
3. ข้อเสนอแนะ.....	107
บรรณานุกรม.....	108
ภาคผนวก.....	117
ประวัติผู้เขียน.....	122



สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 แสดงข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลหลัก.....	73
ตารางที่ 2 แสดงขั้นตอนที่ผู้ให้ข้อมูลหลักใช้เพื่อพัฒนาความมั่งคั่งทางจิตใจ	74
ตารางที่ 3 ตัวอย่างแบบสอบถามเบื้องต้น.....	118
ตารางที่ 4 ตัวอย่างแบบวัดความสัมพันธ์คู่รัก	120
ตารางที่ 5 ตัวอย่างแบบวัดการคืนสภาวะเข้มแข็งหลังเผชิญภาวะวิกฤติ	121



สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพประกอบ 1 รูปภาพแสดงลำดับขั้นความสัมพันธ์ของ Knapp	21
ภาพประกอบ 2 กระบวนการพัฒนาความองกงามทางจิตใจภายหลังเผชิญวิกฤติพัฒนาการ ความสัมพันธ์คู่รัก LGBTQ+ ในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น	92



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในโลกที่ความรักและความสัมพันธ์มีความหลากหลายทางเพศ รวมไปถึงอัตลักษณ์ที่เพิ่มขึ้น ความซับซ้อนในการจัดการความสัมพันธ์ก็มากขึ้นตามไปด้วย การปรับตัวต่อความคาดหวังที่ไม่ตรงกัน การบริหารจัดการอารมณ์ และการจัดการกับความขัดแย้งเป็นสิ่งสำคัญที่คู่รัก LGBTQ+ ต้องเผชิญ โดยเฉพาะในการเผชิญวิกฤติเหล่านี้รวมถึงการยอมรับทางสังคม การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ และการจัดการความเครียด ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อความเข้ากันได้และความสัมพันธ์ (Gottman, 2017) การพัฒนาทักษะการสื่อสาร ความเข้าใจซึ่งกันและกัน การแสดงออกถึงความต้องการและความรู้สึกที่แท้จริงเป็นกุญแจสำคัญในการก้าวข้ามผ่านวิกฤติ แม้จะมีความยากลำบากแต่การก้าวผ่านวิกฤติสามารถนำไปสู่ความเข้มแข็งและควมมีเสถียรภาพในระยะยาว

ในปัจจุบัน ประเทศไทยมีการยอมรับกลุ่ม LGBTQ+ มากขึ้น โดยเมื่อวันที่ 23 มกราคม 2568 กฎหมายสมรสเท่าเทียม หรือพระราชบัญญัติแก้ไขเพิ่มเติมประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ (ฉบับที่ 24) พ.ศ. 2567 (BBC News ไทย, 2568) มีผลบังคับใช้อย่างเป็นทางการ ซึ่งเปิดโอกาสให้บุคคลทุกเพศสามารถจดทะเบียนสมรสได้อย่างเสมอภาคตามกฎหมาย การเคลื่อนไหวนี้แสดงถึงการยอมรับสิทธิและเสรีภาพทางกฎหมายของกลุ่ม LGBTQ+ อย่างไรก็ตาม คู่รักในกลุ่ม LGBTQ+ ยังคงเผชิญกับวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์เนื่องจากความท้าทายทางสังคมและวัฒนธรรม เช่น การตีตราและการเลือกปฏิบัติ แม้การเปลี่ยนแปลงทางกฎหมายจะช่วยสร้างความมั่นคงในความสัมพันธ์ แต่คู่รักยังต้องจัดการกับปัญหาภายในที่เกิดขึ้น ซึ่งทำให้การก้าวผ่านวิกฤติในความสัมพันธ์กลายเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องให้ความสนใจในบริบทนี้ (Frost & Meyer, 2009)

วิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รักในกลุ่ม LGBTQ+ มีความสำคัญอย่างยิ่งเนื่องจากกลุ่มนี้มักเผชิญกับกับวิกฤติที่เฉพาะเจาะจง เช่น การตีค่าหรือการรับรู้ทางลบจากสังคม การจัดการกับความแตกต่างทางเพศและอัตลักษณ์ และการเผชิญหน้ากับการยอมรับจากครอบครัวและชุมชน (Frost & Meyer, 2009) รวมถึงการเผชิญกับบทบาททางเพศและการคาดหวังที่สังคมตั้งไว้ อาจทำให้คู่รัก LGBTQ+ ต้องปรับตัวและรับมือกับความแตกต่าง

ในวิธีที่ไม่สามารถคาดเดาได้ (Meyer, 2013) การศึกษาหลายชิ้นพบว่า คู่รัก LGBTQ+ มักต้องรับมือกับการถูกกดดันทางสังคมและความรู้สึกโดดเดี่ยว ซึ่งอาจทำให้เกิดวิกฤติพัฒนาการที่ส่งผลต่อความสัมพันธ์ของพวกเขาตัวอย่างเช่น การวิจัยโดย แมคคินซี (Mckinsey, 2021) พบว่าวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รักเหล่านี้สามารถเพิ่มความเครียดและความกดดันในความสัมพันธ์ ส่งผลให้เกิดความขัดแย้งและความไม่มั่นคงในคู่รักได้ง่ายขึ้น การศึกษาอีกชิ้นหนึ่งโดย มอร์แกน (Morgan, 2021) การเผชิญกับวิกฤติพัฒนาการดังกล่าว สามารถส่งผลต่อชีวิตของผู้ที่เกี่ยวข้องอย่างมาก ตัวอย่างเช่น การเผชิญวิกฤติในพัฒนาการความสัมพันธ์ของคู่รัก LGBTQ+ อาจนำไปสู่ผลลัพธ์ด้านลบหลายประการ โดยเฉพาะเมื่อขาดการสนับสนุนจากครอบครัว สังคม หรือสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย ความไม่ยอมรับทางเพศวิถี และอัตลักษณ์ทางเพศอาจทำให้เกิดความเครียดเรื้อรังความรู้สึกโดดเดี่ยว และภาวะวิตกกังวลหรือซึมเศร้า ภายในความสัมพันธ์เองอาจเกิดความไม่มั่นคง ความขัดแย้ง หรือปัญหาความไว้วางใจ ซึ่งหากไม่ได้รับการจัดการอย่างเหมาะสม อาจนำไปสู่การเลิกหรือส่งผลต่อภาพลักษณ์ของความรักในระยะยาว นอกจากนี้ การถูกเลือกปฏิบัติอาจยิ่งตอกย้ำความรู้สึกด้อยคุณค่า และทำให้บุคคลในความสัมพันธ์รู้สึกที่ไม่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างเต็มที่ในสังคม (Dharmasena, 2016) ทั้งนี้ความเครียดจากการแยกแยะหรือความรู้สึกไม่พอใจในสังคมยังส่งผลต่อสุขภาพจิตของคู่รัก LGBTQ+ ซึ่งอาจสร้างวิกฤติภายในความสัมพันธ์ได้ โดยคู่รัก LGBTQ+ ที่สามารถจัดการกับวิกฤติพัฒนาการได้อย่างมีประสิทธิภาพมักจะมีความสัมพันธ์ที่แข็งแกร่ง มั่นคง และดีขึ้นในระยะยาว (Magee, 2022)

การรับรู้ถึงวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก LGBTQ+ เจริญยังสามารถกระตุ้นให้สังคมสร้างเครือข่ายสนับสนุนและบริการที่เหมาะสมเพื่อช่วยเหลือคู่รักเหล่านี้ ซึ่งส่งผลดีต่อความสัมพันธ์และสุขภาพจิตของพวกเขา ดังนั้น การจัดการกับวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก LGBTQ+ จึงมีความสำคัญทั้งในด้านความเป็นอยู่ที่ดีของคู่รักและการส่งเสริมความเข้าใจ และความสนับสนุนในระดับสังคมเพื่อสร้างสังคมที่เป็นธรรมและเปิดกว้างมากขึ้น (Magee, 2022) ทั้งนี้การรับรู้ถึงวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก LGBTQ+ เป็นสิ่งสำคัญในการสนับสนุนการพัฒนาอย่างมีสุขภาพดีทั้งในด้านความสัมพันธ์และส่วนบุคคล การสนับสนุนที่เหมาะสมและการสร้างเครือข่ายสนับสนุนสามารถช่วยให้คู่รัก LGBTQ+ จัดการกับวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รักได้ดียิ่งขึ้น และส่งเสริมความสำเร็จในด้านต่าง ๆ ของชีวิตได้ดีขึ้น (Magee, 2022) ในการสนับสนุนซึ่งกันและกันในการจัดการกับปัญหาในชีวิตประจำวัน และการสนับสนุนอย่างเหมาะสม

เช่น การให้คำปรึกษา การมีหน่วยงานที่คอยช่วยเหลือคู่รักที่เผชิญวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์ คู่รัก สามารถช่วยลดผลกระทบนี้และเพิ่มคุณภาพชีวิตโดยรวมของคู่รักได้ (Mckinsey, 2021)

ความมั่งคั่งทางจิตใจภายหลังเผชิญวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก LGBTQ+ เป็นกระบวนการที่ซับซ้อนซึ่งเกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตหลังพบเจอเหตุการณ์สะเทือนใจ (Post-Traumatic Growth, PTG) ซึ่งสามารถช่วยให้คู่รักเหล่านี้จัดการกับความท้าทายและวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รักได้อย่างมีประสิทธิภาพและสร้างความเข้มแข็งในความสัมพันธ์ได้ในระยะยาว ปัญหาการฆ่าตัวตายถือเป็นความสูญเสียทางเศรษฐกิจและสังคม โดยมีปัจจัยสำคัญมาจากสถานะทางอารมณ์ เช่น การผิดหวังในความรัก สถิติระหว่างปี 2548-2553 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มวัยทำงานมีอัตราการฆ่าตัวตายสูงที่สุด งานวิจัยของสำนักงานสถิติแห่งชาติ กรมสุขภาพจิต และสถาบันวิจัยประชากรและสังคม ม.มหิดล พบว่าบุคคลที่มีอายุ 15-29 ปี มีอัตราการฆ่าตัวตาย 2.2 คนต่อประชากร 1 แสนคน โดยสาเหตุหลักมาจากปัญหาความรักและปัญหาครอบครัว (สิริกร, 2556) จากข้อมูลนี้บ่งชี้ว่า "ความมั่งคั่งทางจิตใจภายหลังเหตุการณ์สะเทือนใจ" (Post-Traumatic Growth, PTG) ไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นง่าย เนื่องจากบุคคลต้องผ่านประสบการณ์ความเครียดและอารมณ์ที่อ่อนไหวมาก่อน ดังนั้น PTG จึงเป็นผลลัพธ์จากการจัดการกับความยากลำบากเหล่านี้ อย่างมีประสิทธิภาพและต้องการการสนับสนุนที่เหมาะสมจากทั้งสังคมและครอบครัว ความมั่งคั่งทางจิตใจภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจเป็นกระบวนการที่คู่รัก LGBTQ+ สามารถพัฒนาขึ้น หลังจากเผชิญกับวิกฤติและความเจ็บปวด ซึ่งสามารถนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงเชิงบวกในชีวิต เช่น การมีความเข้าใจลึกซึ้งขึ้นเกี่ยวกับตัวตนและความสัมพันธ์ของพวกเขา การพัฒนาอารมณ์ที่มั่นคงกว่าเดิม และการสร้างความเชื่อมโยงที่ลึกซึ้งกับคู่รักและคนรอบข้าง นอกจากนี้ การใช้ทรัพยากรเชิงบวก เช่น ความยืดหยุ่น ความอดทน และการมองโลกในแง่ดี ช่วยให้พวกเขาสร้างความสัมพันธ์ที่มั่นคงและมีความหมายมากขึ้น อีกทั้งการเรียนรู้จากวิกฤติและประสบการณ์ที่ยากลำบาก ยังช่วยพัฒนาความสามารถในการรับมือกับปัญหาในอนาคต โดยคู่รักอาจใช้ความเข้มแข็งทางจิตใจที่พัฒนาขึ้นมาในการสร้างเครือข่ายสนับสนุนที่แข็งแกร่ง ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการสร้างความมั่นคงในความสัมพันธ์ระยะยาว (Tedeschi & Calhoun, 2022) ทั้งนี้ยังเป็นการเสริมสร้างการเรียนรู้จากประสบการณ์เหล่านี้ทำให้บุคคล LGBTQ+ สามารถสร้างกลยุทธ์ใหม่ในการจัดการกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงและปรับตัวได้ดีขึ้นในอนาคต การศึกษาผลกระทบของความมั่งคั่งทางจิตใจจึงมีความสำคัญ เพราะช่วยให้เข้าใจว่าความท้าทายสามารถเป็นโอกาสในการเติบโตและพัฒนาความสัมพันธ์อย่างไร ซึ่งสามารถเป็นแรงบันดาลใจและแนวทางที่ดีสำหรับคู่รัก LGBTQ+ ในการเผชิญความท้าทายในชีวิตของพวกเขา การพัฒนาความมั่งคั่งทางจิตใจภายหลังเผชิญ

เหตุการณ์สะเทือนใจ ช่วยให้คูรักรมีโอกาสในการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกจากประสบการณ์ที่ท้าทาย และทำให้ความสัมพันธ์ของพวกเขา มีความแข็งแกร่ง และยั่งยืนมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้ความมั่งคั่งทางกายภาพหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจ ในการก้าวข้ามวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คูรักรสามารถช่วยให้คูรักร LGBTQ+ มีความสามารถในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจและความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่มีความหมายและมั่นคงในระยะยาว (Luthans et al., 2019; Tedeschi & Calhoun, 2022) การเข้าใจและใช้ทรัพยากรเหล่านี้ได้อย่างเต็มที่จึงเป็นสิ่งสำคัญในการสนับสนุนคูรักรในการก้าวข้ามผ่านวิกฤติ และสร้างความสัมพันธ์ที่ประสบความสำเร็จและมีความสุขในระยะยาว

ในวิจัยนี้ ผู้วิจัยเลือกศึกษาประสบการณ์ความมั่งคั่งทางจิตใจภายหลังเผชิญวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คูรักร LGBTQ+ ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น (Early Adulthood) เนื่องจากการมีความรักและความเครียดเป็นเรื่องที่พบได้มากในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งตรงกับขั้นที่ 6 ของทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของ Erik Erikson ที่เรียกว่า "Intimacy vs. Isolation" หรือ ความสนิทสนมกับผู้อื่นและการแยกตัวออกจากสังคม) ที่ซึ่งบุคคลที่มีอิทธิพลต่อขั้นนี้คือ "คนรัก" ทั้งนี้เนื่องจากเป็นช่วงวัยที่มีความสำคัญในด้านพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาที่สมบูรณ์ที่สุด รวมถึงสามารถให้ข้อมูลที่ชัดเจนและตอบคำถามการวิจัยได้อย่างหลากหลายและมีความยืดหยุ่น เนื่องจากมีประสบการณ์ในเรื่องต่าง ๆ ที่เฉพาะตัว ดังนั้นจึงเป็นวัยเหมาะสมที่สุดในการนำมาศึกษา ซึ่งวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คูรักร LGBTQ+ วัยผู้ใหญ่ตอนต้นมีผลกระทบที่สำคัญต่อการพัฒนาส่วนบุคคล และการสร้างความสัมพันธ์ที่มีความหมาย วัยนี้เป็นช่วงที่สำคัญในการก่อร่างสร้างตัวและพัฒนาความสัมพันธ์ระยะยาว นอกจากนี้ การจัดการกับวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คูรักรยังส่งผลกระทบต่อ การสร้างอัตลักษณ์และความพอใจในชีวิต โดยการรับรู้ที่เป็นลบจากสังคมสามารถลดความมั่นใจในตนเองและความพอใจในชีวิต โดยเฉพาะในช่วงที่พยายามค้นหาตัวตนและบทบาทในชีวิต ซึ่งการผ่านขั้นที่ 6 ของทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของ Erikson ซึ่งเน้นการสร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับผู้อื่นอย่างลึกซึ้งและมั่นคง ส่งผลโดยตรงต่อการเกิด Post-Traumatic Growth (PTG) หรือการเติบโตหลังประสบเหตุการณ์สะเทือนใจอย่างมีนัยสำคัญ บุคคลที่สามารถสร้างความสัมพันธ์ระยะยาวกับคูรักรหรือเพื่อนสนิทได้จะมีฐานทางอารมณ์ที่มั่นคง ซึ่งเป็นแหล่งพลังใจสำคัญในการเผชิญวิกฤติต่าง ๆ และช่วยให้สามารถมองเห็นคุณค่าใหม่ในชีวิตหลังผ่านเหตุการณ์ยากลำบาก ความสัมพันธ์เหล่านี้ยังเปิดโอกาสให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน การพูดคุยและสะท้อนประสบการณ์กับผู้อื่นทำให้เกิดมุมมองเชิงบวกต่อชีวิต รวมถึงการตระหนักรู้ในความเข้มแข็งของตนเองมากขึ้น นอกจากนี้ ความรู้สึกที่ว่าเราเป็นที่รักและมี

ความหมายในสายตาของคนอื่น ยังช่วยเสริมสร้างความเชื่อมั่นในคุณค่าและศักยภาพของตนเอง ซึ่งเป็นพื้นฐานของการเติบโตภายในจิตใจ อีกทั้งความสัมพันธ์ที่ดีจะช่วยให้คุณคลี่คลายและยอมรับอดีต ลดการยึดติดกับความเจ็บปวด ทำให้สามารถเติบโตทางจิตวิญญาณและมีมุมมองชีวิตที่ลึกซึ้งขึ้น กล่าวโดยสรุป การพัฒนาในขั้นที่ 6 อย่างมีคุณภาพจึงเอื้อให้คุณสามารถรับมือกับความทุกข์ได้อย่างมีพลังบวก และส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางบวกในชีวิตอย่างลึกซึ้งตามแนวคิดของ PTG

ในการศึกษานี้ เพื่อทำความเข้าใจต่อความมอกลงงทางจิตใจภายหลังเผชิญวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์ ของคู่รัก LGBTQ+ วัยผู้ใหญ่ตอนต้น โดยมุ่งเน้นทำความเข้าใจผลกระทบของวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์ต่อการก้าวผ่านวิกฤติดังกล่าว ซึ่งเป็นกระบวนการที่สำคัญในจิตวิทยาและพฤติกรรมมนุษย์ โดยเฉพาะในกลุ่ม LGBTQ+ ที่อาจเผชิญกับความท้าทายในการยอมรับทางสังคม โดยมีปัจจัยทางจิตวิทยา คือ ความมอกลงงภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจที่สามารถช่วยบุคคลก้าวผ่านเหตุการณ์ด้านลบไปได้ ส่งผลให้คู่รัก LGBTQ+ สามารถมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นอย่างมั่นคงในระยะยาว งานวิจัยนี้ใช้วิธีการแบบปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological Method) ซึ่งเป็นวิธีการศึกษาที่มุ่งเน้นการทำความเข้าใจประสบการณ์ส่วนบุคคล จากมุมมองของผู้ที่ก้าวผ่านประสบการณ์นั้นโดยตรง โดยในบริบทของคู่รัก LGBTQ+ งานวิจัยนี้มุ่งเน้นที่การตีความความหมายของ ความสำคัญและวิธีการ ในการศึกษาปัจจัยทางจิตวิทยาในการก้าวผ่านประสบการณ์ที่สำคัญในชีวิต ภายใต้ง่อนไขทางสังคมและวัฒนธรรมที่พวกเขาอาศัยอยู่ การใช้วิธีการแบบปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology) ช่วยให้ผู้วิจัยสามารถเข้าถึงและเข้าใจความรู้สึก อารมณ์ และความคิดที่เกิดขึ้นในระหว่างการเผชิญหน้ากับวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์ได้อย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น การศึกษาด้วยวิธีการนี้ไม่เพียงแต่การรับรู้ถึงเหตุการณ์หรือพฤติกรรมที่เกิดขึ้น แต่ยังสามารถเจาะลึกถึงความหมายที่บุคคลแต่ละคนสร้างขึ้นจากประสบการณ์เหล่านั้น เนื่องจากการศึกษาปรากฏการณ์วิทยามุ่งเน้นไปที่ประสบการณ์เชิงอัตวิสัย (subjective experiences) และมุมมองของบุคคลที่เกี่ยวข้อง จึงสามารถเปิดเผยแง่มุมที่ซ่อนเร้นหรือไม่สามารถระบุได้จากการวิจัยเชิงปริมาณหรือการสำรวจทั่วไป ตัวอย่างเช่น ในวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์ บุคคลอาจประสบกับความรู้สึกสับสน ความเจ็บปวด หรือความสูญเสียที่ยากจะบรรยายหรือวัดค่าได้ แต่ปรากฏการณ์วิทยาสามารถช่วยให้เราเข้าใจความรู้สึกเหล่านั้นในบริบทของชีวิตและวัฒนธรรมของบุคคลนั้น ๆ ก่อนที่พวกเขาจะก้าวผ่านมาได้ ทั้งนี้ Giorgi (2009) เน้นย้ำว่าการทำความเข้าใจปรากฏการณ์เชิงอัตวิสัยในบริบทที่เฉพาะเจาะจง เช่น เงื่อนไขทางสังคมและวัฒนธรรมที่บุคคลอาศัยอยู่ เป็นสิ่งสำคัญต่อการศึกษาและการวิจัยทางจิตวิทยาที่

ครอบคลุมและละเอียดถี่ถ้วนมากขึ้นผลการศึกษานี้ จะช่วยเสริมสร้างความเข้าใจที่ลึกซึ้งขึ้นเกี่ยวกับวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์ที่คู่รัก LGBTQ+ เผชิญ รวมถึงกระบวนการที่พวกเขาผ่านพ้นวิกฤติเหล่านี้ไปได้ ความเข้าใจนี้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อคู่รัก LGBTQ+ วิทยุผู้ใหญ่ตอนต้นในการรับรู้และจัดการกับความท้าทายที่เกิดขึ้นในความสัมพันธ์ของตน นอกจากนี้ ยังเป็นข้อมูลสำคัญที่สามารถนำไปเสนอให้แก่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อประชาสัมพันธ์ เกี่ยวกับประสบการณ์ความมั่งคั่งทางจิตใจภายหลังเผชิญวิกฤติในความสัมพันธ์ของคู่รัก LGBTQ+ เพื่อให้ข้อมูลเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายที่มีประสบการณ์คล้ายคลึงกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ ยังเน้นถึงความสำคัญของการสนับสนุน และการสร้างความเข้าใจในประสบการณ์ดังกล่าวอย่างกว้างขวาง เพื่อส่งเสริมความเข้าใจและการสนับสนุนที่เหมาะสม รวมถึงเป็นพื้นฐานในการพัฒนาความรู้และใช้เป็นข้อมูลอ้างอิงในด้านนี้ต่อไป ทั้งนี้ การใช้ปรากฏการณ์วิทยายังมีความสำคัญในการเน้นย้ำถึงความหลากหลายของประสบการณ์ และความสำคัญของการเคารพอัตลักษณ์ทางเพศที่หลากหลาย ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญในการสร้างสังคมที่ยอมรับและเข้าใจความหลากหลายทางเพศ การเข้าใจประสบการณ์เฉพาะบุคคลที่ได้รับผลกระทบจากบริบททางสังคม และวัฒนธรรมช่วยให้สามารถเสนอแนวทางการสนับสนุนที่เหมาะสม และตอบสนองต่อความต้องการของกลุ่ม LGBTQ+ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งเป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างความสัมพันธ์ของคู่รัก LGBTQ+ ในวิทยุผู้ใหญ่ตอนต้นในกรุงเทพมหานคร โดยนำปัจจัยต่าง ๆ ที่ได้จากงานวิจัยมาปรับใช้ ซึ่งจะช่วยขยายฐานข้อมูลเพื่อการพัฒนาตนเองและผู้อื่นในอนาคต

คำถามในการวิจัย

คู่รัก LGBTQ+ วิทยุผู้ใหญ่ตอนต้นที่เผชิญวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รักสามารถก้าวข้ามผ่านประสบการณ์ที่เลวร้าย จนกระทั่งพัฒนาความมั่งคั่งทางจิตใจได้อย่างไร

โดยทำความเข้าใจต่อเหตุการณ์ที่บุคคล LGBTQ+ เผชิญวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์ และศึกษากระบวนการและรูปแบบที่บุคคล LGBTQ+ นำมาใช้ในการพัฒนาความมั่งคั่งทางจิตใจ

ความมุ่งหมายของงานวิจัย

ในการทำวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

เพื่อศึกษาประสบการณ์ความมั่งคั่งทางจิตใจภายหลังเผชิญวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์ของคู่รัก LGBTQ+ วิทยุผู้ใหญ่ตอนต้น

ความสำคัญของงานวิจัย

ความมั่งคั่งทางจิตใจภายหลังเผชิญวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์ในคู่รัก LGBTQ+ วัยผู้ใหญ่ตอนต้นเป็นกระบวนการสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการรับมือ และฟื้นฟูตนเองอย่างเข้มแข็ง จากความท้าทาย แม้ว่าวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รักอาจทำให้รู้สึกท้อแท้หรือสับสนในตนเอง แต่เหตุการณ์สะท้อนใจสามารถเป็นโอกาสในการเติบโตทางจิตใจและการพัฒนาตนเอง ทั้งนี้ยังช่วยให้บุคคลเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง เข้าใจความต้องการและความคาดหวังของตนเองมากขึ้น และสร้างความสัมพันธ์ที่มีความหมายและเข้มแข็งในอนาคต การค้นพบความเข้มแข็งในตัวเองและพัฒนาความสามารถในการรับมือกับความยากลำบาก จึงเป็นกระบวนการที่สำคัญซึ่งช่วยให้บุคคลก้าวผ่านวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รักทำให้สามารถกลับมา มีความสมดุลและความสุขในชีวิต พร้อมทั้งสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและยั่งยืนในอนาคต ซึ่งมีความสำคัญทั้งในเชิงวิชาการและเชิงประยุกต์ใช้ ดังนี้

1. เชิงวิชาการ ความสำคัญของงานวิจัยเกี่ยวกับความมั่งคั่งทางจิตใจภายหลังเผชิญวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก LGBTQ+ วัยผู้ใหญ่ตอนต้น คือ การทำความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการที่ผู้เข้าร่วมวิจัยผ่านเรื่องราวเหล่านั้นไปได้ การวิจัยเชิงวิชาการช่วยให้เข้าใจถึงผลกระทบทางจิตวิทยาและสังคมเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับวิกฤติ เราสามารถศึกษาปัจจัยที่เป็นสาเหตุและวิธีการที่ผู้เข้าร่วมวิจัยฟื้นคืนความสุข และก้าวผ่านเหตุการณ์วิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก ดังนั้นการวิจัยเกี่ยวกับความมั่งคั่งทางจิตใจภายหลังเผชิญวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์ของคู่รัก กลุ่ม LGBTQ+ ในผู้ใหญ่ตอนต้นมีความสำคัญเพื่อช่วยให้ผู้ที่เผชิญวิกฤติดังกล่าวสามารถก้าวผ่านมาได้อย่างมั่นคง

2. เชิงประยุกต์ใช้ การทราบถึงสาเหตุและปัจจัยทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องจะนำไปสู่การพัฒนาความมั่งคั่งทางจิตใจภายหลังเผชิญวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก LGBTQ+ วัยผู้ใหญ่ตอนต้น ผู้วิจัยสามารถนำผลการศึกษานี้เสนอให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อใช้ในการประชาสัมพันธ์ เกี่ยวกับประสบการณ์ความมั่งคั่งทางจิตใจภายหลังเผชิญวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก LGBTQ+ เพื่อให้ข้อมูลเข้าถึงและเป็นประโยชน์ต่อกลุ่มเป้าหมายที่เผชิญวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รักคล้ายคลึงกัน ใช้เป็นแนวทางอย่างมีประสิทธิภาพ ประการที่สอง การศึกษาเผยให้เห็นความสำคัญของการสนับสนุน และการสร้างความเข้าใจในประสบการณ์ความมั่งคั่งทางจิตใจภายหลังเผชิญวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก LGBTQ+ อย่างกว้างขวาง เพื่อส่งเสริมความเข้าใจและการสนับสนุนที่เหมาะสมในสังคม ประการสุดท้าย งานวิจัย

นี้เป็นพื้นฐานสำคัญ สำหรับองค์ความรู้เกี่ยวกับความมั่งคั่งทางจิตใจภายหลังเผชิญวิกฤติ พัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก LGBTQ+ ซึ่งสามารถใช้เป็นข้อมูลอ้างอิงและพัฒนาความรู้เพิ่มเติม ในด้านนี้ต่อไป

ขอบเขตการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาประสบการณ์ความมั่งคั่งทางจิตใจภายหลังเผชิญวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์ของกลุ่ม LGBTQ+ ช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น โดยมีขอบเขตการวิจัย ดังนี้

ขอบเขตด้านกลุ่มผู้ให้ข้อมูล

การศึกษานี้มีการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลมาจาก ประชากร LGBTQ+ เป็นวัยที่กำลังศึกษาอยู่หรือทำงานที่อยู่ในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ช่วงอายุประมาณ 20-40 ปี (Erikson, 1968) เนื่องจากเป็นช่วงวัยที่มีความสำคัญในด้านพัฒนาการทั้งร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา รวมถึงสามารถให้ข้อมูลที่ชัดเจนและสามารถตอบคำถามวิจัยได้อย่างหลากหลายและยืดหยุ่น ครอบคลุมทั้งเรื่องอาชีพ รายได้ และระดับการศึกษา ทำให้ได้ข้อมูลที่หลากหลายและสามารถขยายขอบเขตการศึกษาได้มากขึ้น เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างมีความแตกต่างกันทั้งในด้านความรู้ ประสบการณ์ และภูมิหลังส่วนบุคคล การเก็บรวบรวมและเผยแพร่ข้อมูลจะดำเนินการตามความสมัครใจของผู้ให้ข้อมูล โดยผู้วิจัยจะเริ่มต้นด้วยการใช้แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานในรูปแบบเช็กลิสต์ เพื่อเก็บข้อมูลสถานภาพเบื้องต้นของผู้เข้าร่วมวิจัยและผู้ที่มีการรับรู้ความสัมพันธ์ด้านลบ จากคู่รักจากแบบทดสอบความสัมพันธ์คู่รัก จากนั้นใช้แบบวัดการคืนสภาวะเข้มแข็งหลังเผชิญภาวะวิกฤติ (Post-traumatic Growth) (Tedeschi & Calhoun, 1996) ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินการเจริญเติบโตหลังจากประสบการณ์ที่วิกฤติ โดยเป็นแบบวัดที่มุ่งเน้นการวัดขั้นตอนและพฤติกรรมที่เกิดขึ้นหลังจากเหตุการณ์ที่เปลี่ยนแปลงชีวิต เพื่อคัดกลุ่มตัวอย่างมาทำการสัมภาษณ์เชิงลึก ให้ตรงกับวัตถุประสงค์ของงานวิจัยอย่างเหมาะสมที่สุด จำนวน 10-15 ราย (Nastasi and Schensul, 2005, P.177-195) หรือจนกว่าข้อมูลที่ได้จะเกิดการอิ่มตัว

ขอบเขตด้านพื้นที่

การศึกษานี้มีขอบเขตทางด้านพื้นที่เฉพาะในเขตกรุงเทพมหานคร เนื่องจากกรุงเทพมหานครเป็นเมืองใหญ่ที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรมและเชื้อชาติ รวมถึงมีความเปิดกว้างในเรื่องความหลากหลายทางเพศมากกว่าพื้นที่อื่น ๆ ทำให้คู่รัก LGBTQ+ สามารถเปิดเผยตนเองและมีความสัมพันธ์อย่างเสรี นอกจากนี้ กรุงเทพมหานครยังเป็นศูนย์กลางของชุมชน LGBTQ+ ที่เข้มแข็ง มีการจัดกิจกรรมและองค์กรสนับสนุนที่ช่วยให้การเก็บข้อมูลทำได้ง่ายขึ้น อีก

ทั้งยังมีบริการและทรัพยากรที่หลากหลาย ทั้งด้านจิตวิทยาและกฎหมายที่คู่รัก LGBTQ+ สามารถเข้าถึงได้สะดวก รวมถึงสภาพแวดล้อมทางสังคมและเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ของคู่รัก การเลือกกรุงเทพมหานครเป็นพื้นที่ศึกษาจึงสะท้อนภาพรวมของประสบการณ์ในบริบทของสังคมไทยในเมืองใหญ่ได้อย่างเหมาะสม

1. บทควม ทฤษฎี และชุดข้อมูลเชิงจิตวิทยา

ในการกำหนดขอบเขตเนื้อหาเชิงจิตวิทยา ทางผู้วิจัยได้ทำการศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีผลต่อ ความมกงามทางจิตใจภายหลังเผชิญวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รักของกลุ่ม LGBTQ+ ผู้ใหญ่ตอนต้น โดยยกทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคม (Psychosocial Development Theory) เป็นทฤษฎีหลัก เพื่อศึกษาทำความเข้าใจและสร้างขอบเขตแก่กลุ่มตัวอย่างให้ดำเนินไปตามแกนหลักของทฤษฎี รวมถึงอธิบายถึงกระบวนการในการเผชิญหน้ากับปัญหา และการก้าวข้ามผ่านวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์ของแต่ละบุคคล โดยอ้างอิงจากความมกงามภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจ (Post-Traumatic Growth) จนนำไปสู่ความมกงามทางจิตใจภายหลังเผชิญวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รักในกลุ่ม LGBTQ+ ช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นต่อไป

นิยามศัพท์

1. วัยผู้ใหญ่ตอนต้น (Early Adulthood) หมายถึง บุคคลที่มีช่วงอายุระหว่าง 21-39 ปี เป็นช่วงวัยที่บุคคลสามารถมีการเจริญเติบโตของบุคลิกภาพที่เหมาะสมได้ และสามารถพัฒนาอัตลักษณ์ของตนเองได้อย่างสมบูรณ์แบบ เนื่องจากเป็นช่วงวัยที่ผ่านประสบการณ์ชีวิตมาในระดับหนึ่ง และสามารถจัดการกับความรู้สึกทั้งต่อตนเองและผู้อื่นได้ดี มีความเข้าใจในบริบทของความสัมพันธ์ต่าง ๆ ในชีวิต มีการให้ความสำคัญกับความมั่นคงของชีวิตและครอบครัว อีกทั้งยังเป็นวัยที่พร้อมก้าวสู่ความสำเร็จและความมั่นคงในชีวิต มีการเลือกรูปแบบของชีวิตในสังคมหน้าที่การงานที่ตนพึงพอใจและทำให้เกิดการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ตามความคิดและความต้องการอย่างเต็มที่ ซึ่งเป็นระยะที่มีการพัฒนาอัตลักษณ์ที่มั่นคงและพร้อมสำหรับการทำงาน รู้จักการประณีประนอม เสียสละในความสุขส่วนตัวบางอย่างและมีการไว้ใจในความสัมพันธ์

2. วิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รักกลุ่ม LGBTQ+ หมายถึง เหตุการณ์สำคัญหรือการเปลี่ยนแปลงสถานะความสัมพันธ์อย่างรุนแรงในชีวิตที่ส่งผลกระทบต่อความเครียด และปัญหาทางจิตใจของคู่รัก LGBTQ+

3. ความมกงามภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจ (Post-Traumatic Growth) หมายถึง กระบวนการที่บุคคลสามารถพัฒนา และเติบโตขึ้นหลังจากประสบกับเหตุการณ์ที่

กระทบกระเทือนจิตใจ แม้เหตุการณ์นั้นจะทิ้งบาดแผล แต่เขากลับพบว่าแข็งแกร่งขึ้น มีความ
เข้าใจในชีวิตมากขึ้น และมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นที่ลึกซึ้งขึ้น



บทที่ 2

การทบทวนวรรณกรรม

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาประสบการณ์ความงอกงามทางจิตใจภายหลังเผชิญวิกฤติ พัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก LGBTQ+ วัยผู้ใหญ่ตอนต้น สำหรับเนื้อหาในบทนี้ ผู้วิจัยมีการนำเสนอรายละเอียดตามลำดับต่อไปนี้ ส่วนแรกคือการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น เพื่อให้เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ รวมไปถึงวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์ที่ส่งผลกระทบต่อในคู่รักขณะนั้น ๆ ของช่วงวัยดังกล่าวซึ่งมีผลต่อการก้าวผ่านวิกฤติ และการเชื่อมโยงกับปัจจัยทางจิตวิทยาต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ความงอกงามทางจิตใจภายหลังเผชิญกับวิกฤติความสัมพันธ์คู่รักกลุ่ม LGBTQ+ ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการยกแนวคิด ทฤษฎี และข้อมูลที่เกี่ยวข้องมาอ้างอิงเพื่อใช้อธิบายถึงปรากฏการณ์ของพฤติกรรมต่าง ๆ และยังเป็นการอธิบายเพื่อให้ผู้ค้นคว้าข้อมูลเข้าถึงข้อมูลที่เป็นจริง อีกทั้งเพื่อให้การศึกษามีความครอบคลุมและเป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ ผู้วิจัยจึงนำเสนอรายละเอียดตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. ช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น
 - 1.1 ลักษณะสำคัญของพัฒนาการวัยผู้ใหญ่ตอนต้น
 - 1.2 ทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น
2. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวข้องกับวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก LGBTQ+
 - 2.1 ความหมายของความหลากหลายทางเพศ
 - 2.2 วิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก LGBTQ+
 - 2.3 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์
 - 2.3.1 ทฤษฎีพัฒนาการความสัมพันธ์ของ Knapp
 - 2.4 งานวิจัยเกี่ยวกับวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก LGBTQ+
3. ทฤษฎีความงอกงามภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจ
 - 3.1 องค์ประกอบของความงอกงามภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจ
 - 3.2 คุณลักษณะของบุคคลกับความงอกงามภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจ
 - 3.3 การวัดความงอกงามภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจ
 - 3.4 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความงอกงามภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจ
4. การวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา

- 4.1 การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research)
- 4.2 การวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
6. กรอบแนวคิดการวิจัย

1. ช่างวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

1.1 ลักษณะสำคัญของพัฒนาการวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

วัยผู้ใหญ่ตอนต้นคือกลุ่มคนที่มีช่วงอายุระหว่าง 20 - 40 ปี ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่เป็นการของการเปลี่ยนแปลงจากวัยรุ่นสู่วัยผู้ใหญ่ ในช่วงนี้เริ่มมีการกำหนดเป้าหมายในชีวิตและครอบครัว พร้อมกับการพัฒนาอัตลักษณ์และการเริ่มต้นในอาชีพ เป็นช่วงที่สำคัญเพื่อเตรียมตนเองให้พร้อมเข้าสู่การแข่งขันและเป็นส่วนหนึ่งของสังคม การพัฒนาในช่วงนี้มีความสำคัญต่อการปรับตัวในชีวิตร่วมกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม การล้มเหลวในการพัฒนาอาจทำให้เกิดผลกระทบในเชิงลบต่อพัฒนาการในอนาคต (สิทธิพงษ์ วัฒนานนท์สกุล, 2562) ช่วงวัยนี้เป็นเวลาที่ร่างกายสติปัญญา อารมณ์ และการปรับตัวต่อสังคมพร้อมที่สุด ซึ่งเตรียมพร้อมให้เข้าสู่การใช้ชีวิตในสังคมอย่างเต็มที่ ต่อมาคือการเริ่มต้นชีวิตในสังคมและความสำเร็จในชีวิต ตามทฤษฎีของ Havighurst (1972) กล่าวถึง เกณฑ์สำคัญของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นคือ การเริ่มต้นอาชีพและการสร้างความมั่นคงในตนเอง การรู้จักบทบาททางสังคม การเลือกคู่ครอง และการสร้างครอบครัว เป็นการประสานงานที่สำคัญในการพัฒนาของบุคคลในช่วงนี้ นอกจากนี้ "ภารกิจเชิงพัฒนาการ" เป็นองค์ประกอบหนึ่งที่ช่วยชี้ทางในการพัฒนาของบุคคลในวัยนี้ เกณฑ์ของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นได้รับการแบ่งแยกเป็น 4 ด้านตามทฤษฎีดังกล่าว (เกษร เกษมสุข และ บังอร ฤทธิอุดม, 2566) ดังนี้

1. พัฒนาการทางร่างกาย ในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ร่างกายมีประสิทธิภาพสูงขึ้นในระบบภายใน เช่น ระบบสืบพันธุ์ ระบบหัวใจและหลอดเลือด และระบบกล้ามเนื้อและกระดูก โดยทั่วไปชายมักมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรงมากกว่าหญิง อย่างไรก็ตามระบบบางระบบเช่น ระบบการหายใจ ระบบประสาท ระบบผิวหนัง และระบบทางเดินอาหารเริ่มลดลงในประสิทธิภาพ ตัวอย่างเช่น เมื่ออายุประมาณ 30 ปี ระบบทางเดินอาหารอาจมีความต้องการแคลอรีลดลง และการบริโภคอาหารมากเกินไปอาจส่งผลให้เกิดน้ำหนักขึ้นได้ง่าย เป็นต้น

2. พัฒนาการทางสติปัญญา ช่วงนี้แท้จริงเป็นจุดสูงสุดของการพัฒนาทางสติปัญญาซึ่งทำให้บุคคลสามารถเรียนรู้และคิดได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นช่วงเวลาที่มีการบวกราคาคิดที่มีคุณภาพ เสถียรภาพที่เพิ่มขึ้น และความสามารถในการปรับตัวต่อประสบการณ์ในอดีตให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ

ทักษะทางสติปัญญา รวมถึงการเรียนรู้ความเข้าใจ การใช้ทักษะการวิเคราะห์และการสร้างสรรค์ และการประเมินผลอย่างมีประสิทธิภาพในด้านต่าง ๆ

3. พัฒนาการทางอารมณ์ วัยผู้ใหญ่ตอนต้นแสดงถึงความสมบูรณ์ทางอารมณ์ซึ่งรวมถึงการควบคุมอารมณ์ การทนทานต่ออารมณ์ที่เป็นลบ ความเห็นอกเห็นใจต่อผู้อื่น การรู้จักตนเอง การปรับตัว และการแสดงอารมณ์ ความแตกต่างที่สำคัญระหว่างวัยรุ่นกับวัยผู้ใหญ่ในเรื่องของความสัมพันธ์รักสิ่งที่ต้องการที่จะมีประสบการณ์ชีวิตร่วมกับคู่ครอง

4. พัฒนาการทางสังคม โดยอ้างอิงจากทฤษฎีของ Erikson (1968) การพัฒนาทางจิตสังคมในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น เกี่ยวข้องกับการสร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดหรือการหลีกเลี่ยงความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด ความสัมพันธ์เหล่านี้ครอบคลุมครอบครัว เพื่อน คู่รัก และคนรู้จัก บุคคลที่ประสบความสำเร็จสร้างความไว้วางใจและยอมรับในความสัมพันธ์ แสดงความยืดหยุ่น และมีส่วนร่วมในการสนับสนุนและเข้าใจร่วมกัน พวกเขาจะให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ที่เพื่อนใกล้ชิดและความสัมพันธ์รัก รวมถึงความสัมพันธ์ในครอบครัว พัฒนาการทางสังคมในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นเน้นการทำงานเป็นทีม กิจกรรมในครอบครัว การเป็นพ่อแม่ การทำงาน และความสามารถในการปรับตัวต่อบทบาทใหม่ ๆ ซึ่งมีส่วนช่วยในการสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และสังคมและความสำเร็จในชีวิตในที่สุด

จากการศึกษาเกี่ยวกับพัฒนาการของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นดังกล่าว สรุปได้ว่าช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นมีการพัฒนาที่สมดุลในด้านต่าง ๆ เช่น ร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม พัฒนาค่านี้มีผลต่อการปรับตัวและการดำเนินชีวิตในอนาคตของบุคคล และเป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับการเลือกทางอาชีพ การตัดสินใจ การค้นหาคู่ครอง การรักษาสุขภาพ และความสุขในชีวิต อีกทั้งยังมีบทบาทสำคัญในการสร้างพื้นฐานที่จะทำให้บุคคลสามารถเติบโตและมีความมั่นคงและเข้มแข็งในอนาคตได้อย่างเหมาะสม เรายังสามารถพูดถึงการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีความสำคัญต่อเขาโดยเฉพาะในความสัมพันธ์ ความสัมพันธ์ระหว่างคู่รักเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยเสริมความเชื่อมั่นและความสุขของผู้ใหญ่ตอนต้น การสร้างความสัมพันธ์ที่แข็งแกร่งและที่มั่นคงเป็นปัจจัยที่สำคัญในการเติบโตและการเป็นผู้ใหญ่ที่มั่นคง นอกจากนี้ ความรุนแรงในความสัมพันธ์ก็เป็นเรื่องที่สำคัญที่สามารถสร้างความเข้มแข็งให้กับคู่รัก การเรียนรู้จากประสบการณ์และการแก้ไขปัญหาในความสัมพันธ์ช่วยเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง และความเข้มแข็งให้กับความสัมพันธ์อย่างมาก ดังนั้นการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งสำคัญที่มีผลต่อความเข้มงวดและความสมดุลของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ส่งผลต่อการปรับตัวและการสร้างชีวิตที่มีความสุขและความสำเร็จในอนาคตได้อย่างเหมาะสม

1.2 ทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

ทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น (Psychosocial Development Theory of Early Adulthood) ของ (Erikson, 1968 อ้างอิงใน ภูริณัฐ เบ็ญจพันธ์, 2564)) ประกอบไปด้วยคุณลักษณะ 8 ขั้น ที่มีจุดเริ่มต้นตั้งแต่วัยทารกไปจนถึงวัยผู้ใหญ่สูงอายุ ซึ่งในแต่ละขั้นและแต่ละช่วงวัยจะพบกับวิกฤติการณ์ทางสังคม (social crisis) ที่แตกต่างกัน Erikson ได้อธิบายว่า วิกฤติการณ์เหล่านี้เกิดจากธรรมชาติของจิตสังคม ที่ขัดแย้งกับความต้องการทางสังคม วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกัน ซึ่งอาจส่งผลพหุในทางบวกหรือลบต่อการพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคลทั้งสิ้น โดย Erikson แบ่งพัฒนาการด้านจิตสังคมของบุคคลเป็น 8 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 Trust vs Mistrust

ขั้นที่ 2 Autonomy vs Shame & Doubt

ขั้นที่ 3 Initiative vs Guilt

ขั้นที่ 4 Industry vs Inferiority

ขั้นที่ 5 Identity vs Identity Confusion

ขั้นที่ 6 Intimacy vs Isolation

ขั้นที่ 7 Generativity vs Stagnation

ขั้นที่ 8 Ego Integrity vs Despair

การศึกษานี้มุ่งเน้นไปที่ ประสบการณ์ความงอกงามทางจิตใจ (Post-traumatic growth) ของ คู่รัก LGBTQ+ ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งเป็นระยะต่อเนื่องจากการ ค้นหาและยอมรับอัตลักษณ์ตนเอง ในขั้นที่ 5 การเข้าใจบริบทของขั้นนี้จึงเป็นจุดเริ่มที่เหมาะสมและสำคัญ

พัฒนาการทางจิตสังคมขั้นที่ 5 ของวัยรุ่น เป็นช่วงเกี่ยวกับการเข้าใจเกี่ยวกับอัตลักษณ์และความสับสนในบทบาท (Identity vs role confusion) อายุ 12-20 ปี ในช่วงเวลานี้ ผู้เยาว์เริ่มสนใจเรื่องเพศและการยอมรับจากสังคม ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและมีอิสระในตัวเอง เขาพัฒนาอัตลักษณ์ของตนเอง หากเยาวชนรู้ว่าต้องการอะไร จะช่วยให้เขาเข้าใจและรับรู้อัตลักษณ์ของตนเอง และมีความก้าวหน้าในการพัฒนาต่อไป ในทางกลับกัน หากเยาวชนไม่สามารถค้นหาอัตลักษณ์ของตนเองได้ จะเกิดความสับสน ไม่สามารถเข้าใจตัวเอง และมีความขัดแย้งเกี่ยวกับอัตลักษณ์ของตนเองในอนาคต ซึ่งเกี่ยวข้องกับการศึกษาในกลุ่มประชากรที่เลือกให้เป็นกลุ่มข้อมูล โดยในช่วงวัยรุ่นที่มีการพัฒนาอัตลักษณ์อย่างรวดเร็ว การรับรู้ตัวตนว่าเป็น LGBTQ+ สามารถเพิ่มความซับซ้อนในการพัฒนาตนเองได้อย่างมาก วัยรุ่นที่มีแนวโน้มทางเพศหรืออัตลักษณ์ทางเพศที่แตกต่างจากบรรทัดฐานที่สังคมรับรู้ อาจเผชิญกับความท้าทายเฉพาะ

เช่น ความสับสนในตัวเอง ความกลัวที่จะถูกปฏิเสธ หรือความรู้สึกที่ไม่เป็นที่ยอมรับจากสังคมรอบข้าง การค้นพบและยอมรับตัวเองในฐานะ LGBTQ+ อาจทำให้เขาต้องเผชิญกับข้อสงสัยและความท้าทายที่ซับซ้อนกว่าคนอื่น ๆ ในขณะเดียวกัน วัยรุ่น LGBTQ+ อาจต้องเผชิญกับการตีตรา การกีดกัน หรือการปฏิเสธจากเพื่อนและครอบครัว ซึ่งอาจทำให้รู้สึกโดดเดี่ยวและไม่มั่นใจในตัวเอง แต่หากได้รับการสนับสนุนจากผู้ใหญ่และการเข้าร่วมกลุ่มหรือชุมชนที่เข้าใจและยอมรับความหลากหลายทางเพศ เขาจะสามารถพัฒนาอัตลักษณ์ที่แข็งแกร่งและมั่นคงได้ การสนับสนุนและความเข้าใจจากครอบครัว เพื่อนฝูง และสังคมจะช่วยให้เขามีความมั่นใจในตัวเองและสามารถมีชีวิตที่มีคุณภาพและเป็นที่ยอมรับในอนาคต

พัฒนาการของวัยรุ่นมีผลโดยตรงต่อพัฒนาการของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในชั้นที่ 6 ความใกล้ชิดสนิทและความรู้สึกกว้างเปล่า (Intimacy vs Isolation) อายุ 20-40 ปี ในช่วงเวลานี้ ผู้ใหญ่เริ่มวางแผนชีวิตและอนาคต เช่น การแต่งงานและการสร้างครอบครัว รวมถึงมีความมั่นใจในงานและชีวิตส่วนตัว สามารถพัฒนาอัตลักษณ์ของตนเอง และสร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับผู้อื่นได้ หากไม่สามารถหาทางในชีวิตหรือสร้างความสัมพันธ์ได้ จะรู้สึกเหงาและไม่มีความพึงพอใจในชีวิต การพัฒนาความสัมพันธ์ในชั้นที่ 6 จะช่วยให้บุคคลสามารถสร้างความสัมพันธ์ด้วยความมั่นใจและศรัทธา เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการแบ่งปันและการพัฒนาในชั้นที่ 7 ต่อไป (Erikson, 1968 อ้างอิงใน ภูริณัฐ เบ็ญจพันธ์, 2564)

ในการพัฒนาช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น Havighurst (อ้างอิงใน สุวัฒน์ วัฒนวงศ์, 2547, หน้า 201) อธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงตลอดชีวิตผ่านภารกิจพัฒนาการ (Developmental Tasks) ซึ่งชี้ให้เห็นรูปแบบการพัฒนาการในแต่ละช่วงวัย โดยเปรียบเทียบการตั้งเป้าหมายเพื่อมุ่งสู่ความสำเร็จตามองค์ประกอบหลัก เช่น การพัฒนาคุณภาพทางกายภาพส่วนบุคคลและแรงกดดันทางสังคม ตัวอย่างในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น (18-35 ปี) ได้แก่ การเลือกคู่ครอง การเรียนรู้ความสัมพันธ์ การมีลูก การจัดการครอบครัว การประกอบอาชีพ การสร้างความมั่นคง และการมีทัศนคติที่กว้างไกล รวมถึงการเริ่มกิจการของตนเอง และการเรียนรู้การแบ่งปันและเสียสละ (เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์, 2549; สงคราม เขาวนศิลป์, 2535) หากการพัฒนาการก่อนหน้านี้มีบกพร่อง บุคคลอาจขาดความกล้าที่จะแสดงออกถึงอัตลักษณ์ที่มั่นคง ซึ่งอาจนำไปสู่การหลีกเลี่ยงจากสังคม หรือการรู้สึกโดดเดี่ยวและขาดความสัมพันธ์ ทำให้เกิดความเห็นแก่ตัวและขาดแคลนในพัฒนาการขั้นต่อไป ซึ่งอาจนำไปสู่สภาวะเชิงลบต่าง ๆ และเสี่ยงต่อการพัฒนาสู่โรค เช่น โรควิตกกังวล โรคเครียด หรือโรคซึมเศร้า (Green และ Piel, 2002; (สิทธิพงษ์ วัฒนานนท์สกุล, 2562))

จากการศึกษาเกี่ยวกับทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคม (Psychosocial Development Theory) ของอีริกสัน พบว่าแต่ละช่วงวัยในชีวิตมีปัญหาที่แตกต่างกัน ตั้งแต่ช่วงวัยทารกจนถึงวัยชรา อีริกสันเชื่อว่าบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลนั้นมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาและทุกคนมีโอกาสที่จะแก้ไขและพัฒนาบุคลิกภาพของตนเองให้ดีขึ้น สิ่งแวดล้อมถือเป็นปัจจัยสนับสนุนที่สำคัญในการส่งเสริมและปรับปรุงบุคลิกภาพของบุคคลให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสุขในอนาคต อย่างไรก็ตาม หากบุคคลมีการพัฒนาการในช่วงก่อนหน้าที่บกพร่อง เช่น ขาดความมั่นใจในตัวเองหรืออัตลักษณ์ที่ไม่มั่นคง อาจส่งผลให้บุคคลนั้นมีความกล้าที่จะแสดงออกน้อยลง ทำให้เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยวหรือหลีกเลี่ยงจากสังคม ซึ่งอาจนำไปสู่ความเห็นแก่ตัวและความบกพร่องในขั้นตอนถัดไป รวมถึงมีความเสี่ยงที่จะพัฒนาปัญหาความสัมพันธ์คู่รักในอนาคตได้ เพราะในขั้นนี้บุคคลที่มีอิทธิพลคือคนรัก ซึ่งหากมีปัญหาที่เกิดขึ้นอาจส่งผลต่อความสัมพันธ์คู่รักและสร้างปัญหาในชีวิตคู่ที่รุนแรงขึ้นได้

2. เอกสารและงานวิจัยเกี่ยวข้องกับวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก LGBTQ+

2.1 ความหมายของความหลากหลายทางเพศ

แม้ว่าสังคมจะคุ้นเคยกับการแบ่งเพศออกเป็นสองประเภทหลักคือเพศชายและเพศหญิง แต่จากการศึกษาหลายแขนงพบว่า ความเป็นเพศนั้นมีความซับซ้อนและยืดหยุ่นมากกว่าเพียงแค่สองเพศนี้ ซึ่งสามารถทำความเข้าใจได้ผ่านมิติต่าง ๆ ของเพศ (อดิศร จันทร์สุข และคณะ, 2564)

1) เพศในมิติทางร่างกาย หรือที่เรียกว่าเพศสรีระ เพศชีววิทยา หรือเพศกำเนิด เป็นการแบ่งเพศตามลักษณะของอวัยวะเพศที่แสดงถึงความเป็นชายหรือหญิง อย่างไรก็ตาม บางกรณีอาจพบว่าอวัยวะเพศมีลักษณะไม่ชัดเจนหรือมีทั้งสองเพศอยู่รวมกัน (intersex) ได้

2) เพศในมิติทางจิตใจหรืออัตลักษณ์ทางเพศ หมายถึงการที่บุคคลรับรู้ถึงเพศของตนเอง ซึ่งไม่จำเป็นต้องสอดคล้องกับเพศกำเนิด หากบุคคลรับรู้เพศของตนตรงกับเพศกำเนิดจะเรียกว่า "บุคคลตรงเพศ" (cisgender) แต่ถ้ารับรู้เพศของตนต่างจากเพศกำเนิดจะเรียกว่า "บุคคลข้ามเพศ" (transgender)

3) เพศในมิติทางสังคม หรือที่เรียกว่าเพศภาวะหรือเพศสภาพ หมายถึง การที่สังคมรับรู้และกำหนดว่าแต่ละบุคคลควรเป็นเพศอะไร รวมถึงความคาดหวังต่อบทบาทหน้าที่ พฤติกรรม การแสดงออก และคุณลักษณะอื่น ๆ ที่สอดคล้องกับบรรทัดฐานทางเพศที่สังคมนั้นกำหนด

4) เพศในมิติของการแสดงออก หรือการแสดงออกทางเพศ หมายถึง การที่บุคคลแสดงออกผ่านบุคลิกภาพและการแต่งกาย ซึ่งการแสดงออกทางเพศนี้ไม่จำเป็นต้องตรงกับเพศสรีระหรืออัตลักษณ์ทางเพศของบุคคลนั้น

5) เพศในมิติของความรักหรือรสนิยมทางเพศ หรือที่เรียกว่าเพศวิถี (sexual orientation) คือการบ่งบอกว่าบุคคลมีความรู้สึกดึงดูดทางเพศต่อเพศใด ไม่ว่าจะเป็นคนต่างเพศ (heterosexual) คนเพศเดียวกัน (homosexual) ทั้งสองเพศ (bisexual) ไม่ขึ้นกับเพศ (pansexual) หรือไม่มีความดึงดูดทางเพศต่อเพศใดเลย (asexual) ซึ่งความดึงดูดนี้ไม่จำเป็นต้องสัมพันธ์กับมิติทางเพศอื่น ๆ อย่างไรก็ตาม ในสังคมที่ยึดถือค่านิยมชายจริงหญิงแท้ (heteronormativity) และมองเพศแบบสองขั้ว (gender binary) มักนำไปสู่การตีตราบุคคลที่มีอัตลักษณ์ทางเพศและเพศวิถีแตกต่างจากค่านิยมหลักของสังคม (อติศร จันทรสุข และคณะ, 2564)

อย่างไรก็ตาม กลุ่มผู้มีความหลากหลายทางเพศยังคงเผชิญกับความท้าทายที่แตกต่างกันไปตามรายละเอียด เช่น บุคคลข้ามเพศมักประสบปัญหาที่เป็นรูปธรรมมากกว่ากลุ่มอื่น ๆ เช่น ความยากลำบากในการดำเนินชีวิตในสังคมที่แบ่งเพศแบบสองขั้ว เช่น การจัดการเอกสารหรือการใช้ห้องน้ำ (Chodzen et al, 2019) ในขณะที่บุคคลรักเพศเดียวกันมักเผชิญกับตราบาปที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ (Frost & Meyer, 2009) ส่วนบุคคลรักสองเพศมักเผชิญกับความเครียดที่ใกล้ชิดกับตัวตน เช่น ความรู้สึกโดดเดี่ยวและการไม่เชื่อมโยงกับชุมชนความหลากหลายทางเพศ รวมถึงการปิดบังเพศวิถี ซึ่งแตกต่างจากบุคคลรักเพศเดียวกันที่เผชิญกับความเครียดจากปัจจัยภายนอก (Balsam, Beadnell, & Molina, 2013; Balsam และ Mohr, 2007) โดยงานวิจัยนี้มุ่งเน้นศึกษากระบวนการพัฒนาความองงามทางจิตใจของบุคคลรักเพศเดียวกันภายหลังเผชิญวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก

2.2 วิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก LGBTQ+

วิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก LGBTQ+ หมายถึง ความท้าทายและความขัดแย้งที่เกิดขึ้นภายในความสัมพันธ์ของคู่รักที่มีความหลากหลายทางเพศ การขาดความเข้าใจจากสังคมหรือครอบครัว การเผชิญปัญหาในการเปิดเผยอัตลักษณ์ หรือความไม่ยอมรับจากสังคม นอกจากนี้ การเจ็บป่วยหรือการเสียชีวิตของคู่รัก การว่างงาน และปัญหาเศรษฐกิจที่ส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ก็อาจทำให้เกิดวิกฤติได้ การขาดการสื่อสารที่ดีระหว่างคู่รักยังเป็นอีกหนึ่งสาเหตุที่ทำให้เกิดวิกฤติในความสัมพันธ์ได้เช่นกัน โดยมีลักษณะเฉพาะหลายประการ เช่น การใช้อารมณ์ในการจัดการกับความขัดแย้งและการแสดงอารมณ์เชิงลบเมื่อเกิดปัญหา แทนที่จะรักษาทัศนคติ

เชิงบวก (Gottman, 2017) คู่รัก LGBTQ+ ยังต้องเผชิญหน้ากับการปฏิเสธหรือความคิดเห็นเชิงลบจากครอบครัวและสังคม (Oswald, 2022) รวมถึงความท้าทายจากการยอมรับความสัมพันธ์และการแต่งงานของคนเพศเดียวกันในสังคมที่ไม่เท่าเทียม (Boylan, 2009) นอกจากนี้ ความท้าทายยังเกิดจากปัจจัยภายนอกและภายใน เช่น ในกรณีที่ผู้สูญเสียคู่รัก LGBTQ+ อาจต้องเผชิญกับการขาดการสนับสนุนจากครอบครัวและสังคม ทำให้รู้สึกโดดเดี่ยวและถูกกีดกันจากพิธีกรรมและการปลอบประโลมตามปกติ (Morgan, 2021) ความเครียดจากการเลือกปฏิบัติในที่ทำงานและความไม่ยุติธรรมในสังคมยังส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ส่วนตัว ทำให้เกิดภาวะทางอารมณ์และจิตใจที่รุนแรงขึ้น (Mckinsey, 2021) ในกรณีที่คู่รักต้องรับมือกับความเจ็บป่วย การจัดการประสบการณ์อาจได้รับอิทธิพลจากเพศสภาพและบทบาททางสังคม ซึ่งนำไปสู่ความแตกต่างในการจัดการปัญหาสุขภาพระหว่างคู่รัก LGBTQ+ และคู่รักเพศตรงข้าม (Brown et al., 1995 อ้างอิงใน Umberson et al., 2016) ซึ่งวิกฤติดังกล่าวต้องการการสื่อสารที่ดี การสนับสนุนซึ่งกันและกัน และการทำงานร่วมกันเพื่อให้ความสัมพันธ์สามารถเติบโตและพัฒนาไปได้ โดยนักจิตวิทยาแต่ละคนต่างได้ให้ความหมาย และอธิบายถึงวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก LGBTQ+ ไว้แตกต่างกัน โดยมีรายละเอียดดังนี้

ไมเคิล บอลแลน (Boylan, 2009) ได้ให้ความหมายของวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก LGBTQ+ ว่าเป็นประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการพิจารณาความเหมาะสมของการแต่งงานระหว่างคนที่มีเพศเดียวกัน ซึ่งเป็นประเด็นที่สื่อถึงความแตกต่างในการรับรู้และการปฏิบัติต่อความรักและความสัมพันธ์ทางเพศในสังคม ปัญหานี้ยังสะท้อนถึงความท้าทายในการรักษาความเป็นเอกลักษณ์ของสถาบันการแต่งงาน ซึ่งมักถูกมองว่าเป็นความสัมพันธ์ระหว่างชายและหญิงที่มีเจตนาเพื่อสร้างครอบครัวและการสืบพันธุ์ (Mello, 2004; Herek, 2006 อ้างอิงใน Boylan, 2009)

เฟอร์กูสัน (Ferguson, 2007) ได้ให้ความหมายของวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก LGBTQ+ ว่าเป็นการแสดงถึงความขัดแย้งในระดับชาติ ที่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนหรือการไม่ยอมรับการแต่งงานของคู่รักเพศเดียวกัน ซึ่งอาจคุกคามสถานะปกติของครอบครัวแบบดั้งเดิมที่มีชายและหญิง (Kitzinger & Sue, 2004, p. 129 อ้างอิงใน Ferguson, 2007) การไม่รับรองการแต่งงานเหล่านี้อาจส่งผลให้สิทธิเสรีภาพพื้นฐานของบุคคล LGBTQ+ ถูกละเมิด (Ferguson, 2007, p. 42) นอกจากนี้ วิกฤตินี้ยังเป็นช่องทางบนโลกออนไลน์ที่เก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการอภิปรายเกี่ยวกับปัญหาฟิมินิสต์ ซึ่งครอบคลุมถึงคำถามว่าฟิมินิสต์ควรสนับสนุนการแต่งงานของคู่รักเพศเดียวกัน เพื่อเรียกร้องสิทธิมนุษยชนพื้นฐานหรือไม่ หรือควรวิจารณ์การแต่งงานดังกล่าวว่าเป็นปัญหาที่ทำลายต่อสังคมและระบบที่กดขี่ผู้หญิง (Kitzinger & Sue, 2004, p. 134 อ้างอิงใน Ferguson, 2007)

ออสวาลด์ (Oswald, 2022) ได้ให้ความหมายของวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก LGBTQ+ ว่าเป็นความท้าทายที่ LGBTQ+ ผู้ใหญ่ต้องเผชิญเมื่อจัดการกับการปฏิเสธจากพ่อแม่ที่ไม่ยอมรับความหลากหลายทางเพศ โดยผู้ใหญ่ LGBTQ+ จะใช้กลยุทธ์เชิงบวกเพื่อรักษาความสัมพันธ์กับพ่อแม่ แต่จะหลีกเลี่ยงกลยุทธ์การเผชิญหน้าที่อาจทำให้ความสัมพันธ์กับพ่อแม่สิ้นสุดลง (Birditt et al., 2019) นอกจากนี้ ยังมีการพัฒนาวิธีการใหม่ในการรับมือกับความขัดแย้ง เช่น การทำงานเพื่อเพิ่มความสะดวกสบายของพ่อแม่เกี่ยวกับความหลากหลายทางเพศ (Stroup & Glass & Cohn, 2014) และการใช้กลยุทธ์การจัดการตัวตนเพื่อปกป้องสุขภาพจิตในเผชิญกับการเลือกปฏิบัติ (Schmitz, Robinson, & Sanchez, 2020)

มิแคลา (Micaela, 2022) ได้ให้ความหมายของวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก LGBTQ+ ว่าเป็นความท้าทายที่เกิดจากความแตกต่างในรูปแบบการจัดการกับความขัดแย้งระหว่างคู่รักเพศเดียวกันและคู่รักเพศต่างกัน โดยพบว่าคู่รักเพศเดียวกันมักมีวิธีการจัดการความขัดแย้งที่สร้างสรรค์และมีประสิทธิภาพมากกว่าคู่รักเพศต่างกัน (Metz et al., 1994; Haas & Stafford, 2005 อ้างอิงใน Micaela, 2022)

กอทแมน (Gottman, 2017) ได้ให้ความหมายของวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก LGBTQ+ ว่าเป็นการเผชิญหน้ากับความขัดแย้งที่มีลักษณะเฉพาะ โดยวิธีที่จะลดปัญหาดังกล่าว มีดังนี้ การใช้ความรักและอารมณ์ขันมากขึ้นเมื่อมีการอภิปรายข้อขัดแย้ง และการรักษาทัศนคติเชิงบวกหลังจากข้อขัดแย้ง รวมถึงการแสดงอารมณ์เชิงลบอย่างน้อยลงในความสัมพันธ์ นอกจากนี้ คู่รัก LGBTQ+ ยังมีแนวโน้มที่จะรับมือกับความคิดเห็นเชิงลบได้ดีขึ้น โดยไม่รู้สึกรับปวดจากคำพูดเชิงลบ และมีระดับการตอบสนองทางกายภาพต่ำในขณะที่ประสบปัญหา

แมคคินซี (Mckinsey, 2021) ได้อธิบายว่าความท้าทายในที่ทำงานสำหรับกลุ่ม LGBTQ+ ไม่เพียงส่งผลต่อการเลือกปฏิบัติหรือการถูกกีดกันจากการเลื่อนตำแหน่ง แต่ยังสามารถส่งผลต่อความสัมพันธ์คู่รัก LGBTQ+ ได้เช่นกัน เนื่องจากความเครียดที่มาจากความไม่ยุติธรรมในที่ทำงาน เช่น การคาดหวังให้พวกเขาทำงานดีกว่าเพื่อให้ได้รับการยอมรับ หรือการถูกปฏิเสธโอกาสเพียงเพราะเพศสภาพ สิ่งเหล่านี้อาจสร้างภาระทางจิตใจและอารมณ์ ซึ่งสามารถกระทบต่อความสัมพันธ์ส่วนตัวได้ โดยเฉพาะเมื่อคนในกลุ่มนี้อาจรู้สึกว่าตนเองต้องต่อสู้กับการยอมรับทั้งในที่ทำงานและในความสัมพันธ์ ทำให้เกิดความเครียดสะสมที่ส่งผลต่อชีวิตคู่ ความไม่แน่นอนในอนาคต หรือแม้แต่การที่คู่รักต้องรับมือกับการสนับสนุนและความมั่นคงที่ไม่เพียงพอในหน้าที่การงาน (จันทร์จิรา บุญประเสริฐ, 2554; นัทธมน ทรรคนกุลพันธ์, 2559; วิชา หาญอุตสาหะ, 2564; สิริลักษณ์ สุขสวัสดิ์, 2564)

บราวน์ และคณะ (Brown et al., 1995 อ้างอิงใน Umberson et al., 2016) ได้ให้ความหมายของวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก LGBTQ+ ว่าเป็นการสร้างความหมายของการเจ็บป่วยในลักษณะที่เป็นเรื่องของเพศและสังคม โดยในบริบทของคู่รัก LGBTQ+ การก่อสร้างประสบการณ์การเจ็บป่วยอาจมีลักษณะที่แตกต่างกันไปตามเพศสภาพ และบทบาททางสังคมของทั้งสองฝ่าย ซึ่งสอดคล้องกับการที่ในคู่รักเพศตรงข้าม ผู้หญิงมักมีบทบาทเป็นผู้ดูแลสุขภาพและมีอำนาจในการกำหนดประสบการณ์การเจ็บป่วยของคู่สมรส (Reczek และ Umberson, 2012) ในขณะที่ผู้ชายมักเพิกเฉยต่ออาการทางกายของตนเองและคู่สมรส (Courtenay, 2000; Garcia-Calvente, 2012)

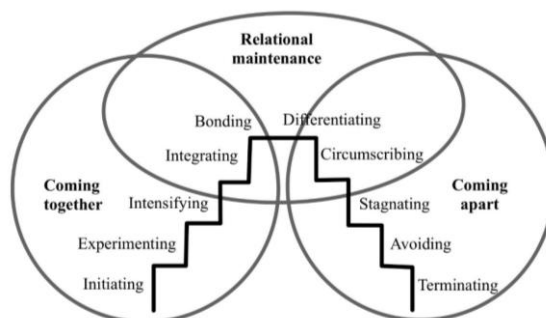
มอร์แกน (Morgan, 2021) ได้ให้ความหมายของวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก LGBTQ+ ว่าเป็นสถานการณ์ที่ผู้สูญเสียคู่รัก LGBTQ+ สำหรับผู้ที่สูญเสียคู่รักที่เป็นเลสเบี้ยน เกย์ไบเซ็กชวล คนข้ามเพศ หรือควีแยร์ อาจขาดการสนับสนุนบางอย่างและพิธีกรรมการระลึกถึงอาจไม่ช่วยปลอบประโลม ทำให้รู้สึกถูกกีดกันและโดดเดี่ยว อาจเผชิญกับความยากลำบากที่เฉพาะเจาะจง เช่น การขาดการยอมรับจากครอบครัวและสังคม การแยกตัวจากครอบครัว และการขาดบริการสนับสนุนที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่ไม่ใช่คนขาว การไม่ได้รับการยอมรับจากครอบครัวของผู้ตายอาจนำไปสู่ความรู้สึกถูกทอดทิ้งและโดดเดี่ยว ทำให้กระบวนการโศกเศร้ายิ่งทวีความรุนแรงขึ้น นอกจากนี้ การแยกตัวจากครอบครัวที่ให้กำเนิด และการขาดการสนับสนุนจากกลุ่ม LGBTQ+ อาจทำให้ผู้สูญเสียรู้สึกไม่เต็มใจที่จะขอความช่วยเหลือ

จากการศึกษานิยามของวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก LGBTQ+ ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่าวิกฤติดังกล่าวเป็นความท้าทายที่เผชิญกับความเครียด และความท้าทายที่เกิดจากการเผชิญกับแรงกดดันจากสังคม เช่น การตีตรา การเลือกปฏิบัติ และความไม่ยอมรับจากสังคม ซึ่งส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ของคู่รัก LGBTQ+ และสุขภาพจิตของพวกเขา ปัจจัยที่มักเพิ่มความรุนแรงของวิกฤติได้แก่ การเลื่อนตำแหน่งงาน ความเจ็บป่วยของคนรัก และการสูญเสียสมาชิกครอบครัวที่เป็นเสาหลักในการสนับสนุน ซึ่งทั้งหมดนี้ทำให้คู่รัก LGBTQ+ ต้องเผชิญกับความไม่มั่นคงและความเครียดภายในความสัมพันธ์มากยิ่งขึ้น

2.3 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการความสัมพันธ์

2.3.1 ทฤษฎีความสัมพันธ์ของ Knapp

ทฤษฎีความสัมพันธ์ของ Knapp (Knapp's Relationship Stages) (Knapp, 2005) อธิบายการพัฒนาความสัมพันธ์เป็นขั้นตอน โดยระยะพัฒนาความสัมพันธ์ 5 ขั้นตอน รวมถึงการยุติความสัมพันธ์ 5 ขั้นตอนที่ชัดเจนและเป็นลำดับแบบขึ้นบันได ดังภาพประกอบที่ 1



ภาพประกอบ 1 รูปภาพแสดงลำดับขั้นความสัมพันธ์ของ Knapp

ที่มา: Pastor Ray. (2013). Blog of Pastor Ray

ระยะพัฒนาความสัมพันธ์ แบ่งเป็น 5 ขั้น ดังนี้

ขั้นทำความรู้จักกัน (Initiating)

การเริ่มต้นของความสัมพันธ์นั้น เริ่มต้นจากการพบเจอกันในช่วงแรก ในขั้นนี้มักจะมีการสนทนาและแลกเปลี่ยนข้อมูลเบื้องต้นเพื่อให้ทั้งสองฝ่ายรู้จักกันเล็กน้อย เช่น การแลกเปลี่ยนชื่อ อาชีพ สถาบันการศึกษา และการทักทายเบื้องต้น เช่น "สวัสดี" หรือ "เป็นเกียรติที่ได้รู้จักครับ/ค่ะ" ในขั้นนี้ เรื่องของการดึงดูดทางกายภาพ (Physical Attraction) และบริบททางสังคม (Social Contexts) เช่น อายุ เชื้อชาติ รวมไปถึงสถานะการศึกษา เป็นสิ่งที่มีความสำคัญ โดยมักจะมีแนวโน้มที่จะสนใจและมองหาคนที่มีความประพฤติและคุณสมบัติที่คล้ายคลึงกับตนเอง (สิรินธร วรทองศักดิ์, 2545) อย่างไรก็ตาม ในขั้นตอนนี้มักจะมีการวางตัวอย่างสงวนเพื่อไม่ให้ฝ่ายตรงข้ามรู้สึกชัดเจนว่าสนใจในฝ่ายตรงข้าม เพื่อป้องกันการเสียหน้าในกรณีที่ฝ่ายตรงข้ามไม่สนใจกลับมา

ขั้นศึกษากัน (Experimenting)

ขั้นตอนการศึกษากันมีลักษณะคล้ายกับขั้นตอนการทำความรู้จัก แต่ความแตกต่างที่สำคัญคือในขั้นนี้มีการสนทนาและการแลกเปลี่ยนข้อมูลมากขึ้นเพื่อให้เกิดความเข้มงวดขึ้น ในขั้นนี้เกี่ยวกับการค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับอีกฝ่ายและการเปิดเผยข้อมูลของตนเอง ข้อมูลที่ได้จากการปฏิสัมพันธ์ในขั้นนี้มีลักษณะการค้นหาความคล้ายคลึงและการประเมินความเข้ากันได้ระหว่างตนเองและอีกฝ่าย นอกจากนี้การพูดคุยกันเพิ่มขึ้น และคุณภาพของการสนทนาเข้าร่วม ในขั้นนี้เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้ทั้งสองฝ่ายเริ่มมีความสนิทสนมและเชื่อมั่นกันมากขึ้น เนื่องจากทั้งสองฝ่ายกำลังเริ่มทำความรู้จักกัน การสนทนาในขั้นตอนการศึกษากันยังคงเป็นการพูดคุยกันในหัวข้อทั่วไปโดยไม่ลึกซึ้งเกินไป อาทิเช่น "การคุยกันแบบสัพเพเหระ" ซึ่งหมายถึงการสนทนาเกี่ยวกับหัวข้อทั่วไปที่ไม่ลึกซึ้งในรายละเอียด การพูดคุยกันแบบทั่วไปหรือเรื่องทั่ว ๆ ไปในชีวิตประจำวัน ช่วยเปิดโอกาสให้ทั้งสองฝ่ายได้เรียนรู้และสำรวจว่ามีความ

เหมือนหรือความเข้ากันได้หรือไม่ พร้อมกันนั้น การพูดคุยที่เพิ่มมากขึ้นในช่วงนี้ยังช่วยลดความกังวลและความไม่มั่นใจลง ทำให้ทั้งสองฝ่ายรู้สึกผ่อนคลายและเปิดใจที่จะสร้างความใกล้ชิดกันมากยิ่งขึ้น

ขั้นกระชับความสัมพันธ์ (Intensifying)

หลังจากที่ทั้งสองคนได้รู้จักกันและเข้าใจกันมากขึ้น พบว่าความสนใจและความเข้าใจระหว่างฝ่ายสองฝ่ายมีความคล้ายคลึงกัน ก็จะเข้าสู่ขั้นตอนที่ต้องการพัฒนาความสัมพันธ์กันมากขึ้น เป็นช่วงเวลาที่ทั้งสองอยากจะทำให้อีกฝ่ายมีความสำคัญกับความรู้สึกและอารมณ์ของกันและกันมากขึ้น เริ่มต้นด้วยการพูดคุยและฟังกันอย่างลึกซึ้งมากขึ้น และอาจจะมีการเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวออกมาเพิ่มขึ้นเนื่องจากมีความไว้วางใจกันมากขึ้นด้วย นอกจากนี้ ในขั้นตอนที่พัฒนาความสัมพันธ์มีการแสดงความรักและอยากให้อีกฝ่ายรู้สึกถึงความรักอย่างเฉพาะเจาะจง เช่น การใช้ชื่อเล่นหรือชื่อที่พิเศษต่อกัน เปลี่ยนมาใช้คำสรรพนาม "เรา" แทนที่จะใช้ "ฉัน/ผม" เพื่อแสดงถึงความเป็นกันเองมากขึ้น หรือการแสดงความรักออกมาโดยตรงไปตรงมาว่าอีกฝ่ายเป็นคนสำคัญและพิเศษต่อตนเอง เป็นต้น ดังนั้นช่วงเวลานี้จึงเป็นการเริ่มต้นการก้าวไปสู่ความสัมพันธ์ที่เข้มแข็งและเติบโตขึ้นไป (สิตลา ซาญวิเศษ, 2557)

ขั้นหลอมรวมความสัมพันธ์ (Integrating)

ในขั้นตอนถัดไปจะเป็นช่วงที่ความสัมพันธ์ของทั้งสองฝ่ายแน่นแฟ้นและลึกซึ้งมากขึ้น โดยเริ่มมีการแสดงออกให้ผู้อื่นรับรู้ว่าคุณค่า "คบกัน" หรือ "เป็นแฟนกัน" ซึ่งในบริบทของสังคมไทยมักเรียกว่า "คู่รัก" จุดสำคัญของช่วงนี้คือการที่ทั้งสองคนร่วมกันสร้างอัตลักษณ์ทางความสัมพันธ์ขึ้นมา ไม่ว่าจะเป็นการปรับบุคลิกหรือการมีประสบการณ์ร่วมกัน จนทำให้คนรอบข้างรับรู้ถึงทั้งสองเป็นคู่กัน เช่น เมื่อนึกถึงฝ่ายหนึ่ง ก็มักจะนึกถึงอีกฝ่ายควบคู่กันไป แสดงให้เห็นถึงการเป็นส่วนหนึ่งของกันและกันนอกจากนี้ ทั้งคู่ยังมีการแสดงออกถึงความรัก ความรู้สึกนึกคิด และทัศนคติที่สอดคล้องกัน รวมถึงการทำกิจกรรมหรือใช้สิ่งของร่วมกัน เช่น ใส่เสื้อคู่ เปิดบัญชีธนาคารร่วมกัน หรือมีการเชื่อมโยงเครือข่ายสังคมระหว่างกันมากขึ้น สิ่งเหล่านี้สะท้อนถึงการพัฒนาความสัมพันธ์ที่ก้าวหน้า และในช่วงนี้ทั้งสองฝ่ายต่างยอมรับและเข้าใจในสถานะของกันและกันอย่างเปิดเผย จึงไม่มีความจำเป็นต้องปิดบังสิ่งใดอีกต่อไปอย่างไรก็ตาม จากการศึกษาพบว่าคู่รักส่วนใหญ่มักจะมีเรื่องบางอย่างที่ไม่บอกให้คนอื่นรู้ เช่น การพูดถึงความสัมพันธ์หรือคนรักในอดีต หรือประสบการณ์บนเตียง เป็นต้น

ขั้นผูกมัด (Bonding)

การเปิดเผยความสัมพันธ์ของทั้งสองคนต่อสาธารณะในขณะนี้ มักเกี่ยวข้องกับพิธีการหรือกิจกรรมที่เป็นทางการ เช่น การหมั้นหมาย การสมรส หรือสำหรับคู่รัก LGBTQ+ อาจเป็นการจัดงานเลี้ยงเพื่อประกาศความสัมพันธ์ต่อหน้าญาติและเพื่อนฝูง ซึ่งที่กล่าวมาเป็นขั้นตอน 5 ขั้นตอนในการพัฒนาความสัมพันธ์ แต่ตามแนวคิดนี้ ไม่ได้หมายความว่าทุกคู่จะต้องผ่านทุกขั้นตอนเหล่านี้เรียงตามลำดับ

เสมอไป ความสัมพันธ์อาจพัฒนาแบบก้าวกระโดดหรือย้อนกลับไปมาได้ ยกตัวอย่างเช่น บางคู่เจอกันครั้งแรกแล้วรู้สึกถูกใจกัน และตัดสินใจคบหากันภายในเวลาไม่นาน แม้ว่าจะผ่านขั้นตอนการกระชับความสัมพันธ์มาแล้วก็ตาม แต่ทั้งคู่ก็อาจต้องกลับไปสู่ขั้นตอนการศึกษาดูใจอีกครั้ง เพื่อทำความรู้จักและเรียนรู้กันและกันมากขึ้น นอกจากนี้ (ดีตลา ซาญวีส, 2557) ได้ทำการศึกษาแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย ซึ่งคือแนวคิดเรื่อง “จุดเปลี่ยนในความสัมพันธ์” (Turning Point) จากงานวิจัยชิ้นนี้ เสนอว่าความสัมพันธ์แบบโรแมนติคไม่ได้พัฒนาไปอย่างต่อเนื่องหรือเป็นลำดับขั้นเหมือนกับแนวคิดแบบขั้นบันได แต่กลับขึ้นอยู่กับเหตุการณ์สำคัญหรือกิจกรรมเฉพาะที่เกิดขึ้นระหว่างคู่รัก ซึ่งเหตุการณ์เหล่านี้มีผลกระทบต่อความรู้สึก การรับรู้ และทิศทางของความสัมพันธ์ในแต่ละช่วงเวลา โดยมองว่าเหตุการณ์ที่มีความหมายลึกซึ้งหรือสร้างความประทับใจให้กับคู่รัก เช่น การผ่านเหตุการณ์ยากลำบากร่วมกัน การสำรวจความรู้สึก หรือการตัดสินใจร่วมกันในเรื่องสำคัญ ล้วนสามารถเปลี่ยนแปลงระดับความใกล้ชิดหรือความผูกพันในความสัมพันธ์ได้อย่างฉับพลันและมีนัยสำคัญแนวคิดนี้จึงเน้นว่าพัฒนาการของความสัมพันธ์ไม่ได้เป็นเส้นตรง แต่เป็นผลลัพธ์จากจุดเปลี่ยนหลายจุดที่เกิดขึ้นเป็นระยะ ๆ ซึ่งส่งผลให้ความสัมพันธ์พัฒนาไปในทิศทางที่ดีขึ้นหรือแย่ลง ขึ้นอยู่กับลักษณะของเหตุการณ์นั้น ๆ และการตอบสนองของคู่รักต่อสิ่งที่เกิดขึ้น การเปลี่ยนแปลงในความสัมพันธ์มักเกิดจากเหตุการณ์สำคัญระหว่างคู่รัก ซึ่งความสัมพันธ์จะพัฒนาไปในทิศทางที่ดีหรือแย่ขึ้นขึ้นอยู่กับผลลัพธ์ของเหตุการณ์นั้นว่าจะเป็นเชิงบวกหรือเชิงลบ เช่น เหตุการณ์ที่สร้างความประทับใจ หรือในทางกลับกัน การทะเลาะกันอย่างรุนแรงที่ทำให้ทั้งสองรู้สึกผิดหวังต่อกัน เป็นต้น

โดยประเภทของเหตุการณ์หรือกิจกรรมสำคัญ ๆ ที่เป็นจุดเปลี่ยนในความสัมพันธ์สามารถแบ่งออกได้ ดังต่อไปนี้

2.3.2 เหตุการณ์หรือกิจกรรมสำคัญที่ถือเป็นจุดเปลี่ยนในความสัมพันธ์นั้น สามารถจัดประเภทออกได้หลากหลายสามารถแบ่งออกได้ ดังเช่นต่อไปนี้

1) จุดเปลี่ยนในลักษณะการสื่อสาร

การสื่อสารมีบทบาทสำคัญต่อความสัมพันธ์ระหว่างคนอย่างไม่ต้องสงสัย จากทฤษฎีลำดับขั้นบันไดกล่าวถึงความสำคัญของการสื่อสารในการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การสื่อสารไม่เพียงแต่ช่วยให้คู่รักเข้าใจกันมากขึ้น แต่ยังเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการเชื่อมถอยของความสัมพันธ์ด้วย เมื่อความสัมพันธ์เริ่มแสดงอาการเสื่อมถอย การสื่อสารระหว่างคู่รักมักลดลง ซึ่งเป็นสัญญาณที่บ่งบอกถึงความไม่สบายใจหรือความไม่พอใจต่อกัน ดังนั้น การพิจารณาถึงความถี่ในการสนทนากันก็เป็นส่วนสำคัญของทฤษฎีลำดับขั้นบันไดในการเข้าใจความเปลี่ยนแปลงในความสัมพันธ์ อย่างไรก็ตาม ในแง่ของแนวคิดเกี่ยวกับจุดเปลี่ยนในความสัมพันธ์

ความลึกซึ้งและความยาวของการสนทนามีความสำคัญอย่างยิ่ง การสื่อสารที่มีความลึกซึ้งและยาวนานสามารถเสริมสร้างความเข้าใจและความใกล้ชิดในคู่รักได้ เช่น การบอกคำว่า "รัก" ครั้งแรกหรือการเปิดเผยความรู้สึกภายในออกมา ทั้งนี้จะทำให้ทั้งสองฝ่ายรู้สึกใกล้ชิดกันมากขึ้นและมีความเข้าใจกันมากยิ่งขึ้น ดังนั้น เราสามารถสรุปได้ว่า การสื่อสารเป็นจุดสำคัญในการพัฒนาและเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างคน และการเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงในความสัมพันธ์นั้น จำเป็นต้องพิจารณาถึงความลึกซึ้งและความยาวของการสื่อสารอีกด้วย

2) จุดเปลี่ยนในลักษณะกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการแสดงความรักโรแมนติก

นอกเหนือจากการสนทนาที่เน้นไปที่อารมณ์และความรู้สึกของคู่รัก กิจกรรมที่พวกเขาทำร่วมกันก็สามารถเป็นจุดเปลี่ยนในความสัมพันธ์ได้เช่นเดียวกัน ยกตัวอย่างเช่น การชวนกันไปทานอาหารนอกบ้านหรือการเที่ยวเล่นด้วยกันครั้งแรก หรือที่เรียกว่า "การออกเดท" ซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่มีนัยสำคัญในความสัมพันธ์ระหว่างคู่รัก เช่น คู่รักหนึ่งได้ตัดสินใจที่จะเดินทางไปยังเมืองเก่าที่มีป่าและภูเขาที่สวยงามในช่วงฤดูใบไม้ร่วงที่สวยงามของโลก พวกเขาเดินทางผ่านทางที่มีการตกแต่งสวยงามของธรรมชาติและแสงแดดตกดินย้อนความหลังที่ได้พบกัน ความสนุกสนานจากความตั้งใจของคุณี่สร้างความทรงจำที่ไม่ลืมในใจของพวกเขา

3) จุดเปลี่ยนในลักษณะของกิจกรรมหรือโอกาสพิเศษ

การที่คู่รักมีโอกาสในการทำกิจกรรมพิเศษร่วมกันนอกเหนือจากกิจกรรมทางความรักที่โรแมนติกเป็นสิ่งที่สามารถเสริมสร้างความสัมพันธ์ได้อย่างมาก เช่น การเดินทางไปพักผ่อนที่สถานที่ที่คู่รักต่างอยากไปและได้มีโอกาสในการพบกันแบบส่วนตัว ช่วงเวลานี้จะช่วยเสริมสร้างความใกล้ชิดและความเข้าใจในฐานะที่ต่างไปจากชีวิตประจำวัน หรือตัวอย่างอื่นเช่น การได้รับเชิญไปร่วมงานพิธีต่าง ๆ เป็นโอกาสที่พวกเขาจะได้แบ่งปันประสบการณ์ที่มีความหมายกับกันได้เช่นกัน เช่น การเข้าร่วมงานแต่งงานของเพื่อนสนิทหรืองานเลี้ยงของบริษัทที่ทำให้พวกเขามีโอกาสในการประชุมผู้คนใหม่และเพิ่มเสน่ห์ให้กับความสัมพันธ์ของพวกเขาอีกด้วย

4) จุดเปลี่ยนที่อยู่ในรูปแบบของกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการตกลงผูกมัด

ตามแนวคิดเรื่องลำดับขั้นของความสัมพันธ์ ในช่วงของการผสมผสานความสัมพันธ์ (Integrating stage) เมื่อทั้งสองฝ่ายเริ่มรู้จักกันดีขึ้นและมีความรู้สึกพึงพอใจซึ่งกันและกันอย่างสมดุล พวกเขาจะเริ่มสร้างตัวตนร่วมในฐานะคู่รัก หรือแสดงออกต่อคนรอบข้างว่าอยู่ในความสัมพันธ์ที่มีความจริงจังและมั่นคง ทั้งสองฝ่ายมีความเข้าใจและสนิทสนมกันอย่างลึกซึ้งซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของจุดเปลี่ยนในความสัมพันธ์ โดยการตกลงหรือให้คำมั่นต่อกันถือเป็นเหตุการณ์สำคัญที่ช่วยผลักดันให้ความสัมพันธ์ก้าวหน้า แนวคิดนี้ให้ความสำคัญกับเหตุการณ์ที่

เกี่ยวข้องกับการทำข้อตกลงร่วมกัน เช่น การตกลงคบหากันอย่างเป็นทางการ หรือการตัดสินใจ ย้ายมาใช้ชีวิตร่วมกัน เป็นต้น

5) จุดเปลี่ยนที่เกี่ยวข้องกับระยะห่างหรือความใกล้ชิดทางกายภาพ

จุดเปลี่ยนที่เกี่ยวข้องกับระยะห่างหรือความใกล้ชิดทางกายภาพ วลี "รักแท้แพ้ระยะทาง" เป็นอีกตัวอย่างที่ช่วยสะท้อนให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงในความสัมพันธ์ ประเภทนี้ได้ชัดเจน โดยสื่อถึงการยอมรับว่าแม้ความรักจะมั่นคงเพียงใด ก็ยังอาจได้รับผลกระทบจากระยะทาง ซึ่งสามารถชะลอหรือเร่งพัฒนาการของความสัมพันธ์ได้ ปัจจัยด้านความใกล้ชิดหรือการอยู่ห่างกันทางกายภาพมักมีบทบาทสำคัญ เช่น กรณีที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งต้องย้ายถิ่นที่อยู่เพื่อทำงานในจังหวัดอื่น หรือเดินทางไปศึกษาต่อต่างประเทศ ตลอดจนการกลับมาใช้ชีวิตใกล้ชิดกันอีกครั้ง ล้วนเป็นตัวแปรที่ส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ในลักษณะที่แตกต่างกัน การเปลี่ยนแปลงด้านภูมิศาสตร์ จึงสามารถนับเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญที่มีอิทธิพลต่อระดับของความใกล้ชิดและพลวัตของความสัมพันธ์ระหว่างคู่รัก

6) จุดเปลี่ยนที่เกี่ยวกับความขัดแย้งและวิกฤติ

ความขัดแย้งและวิกฤติ เช่น การทะเลาะเบาะแว้ง การป่วย ความสูญเสีย หรือวิกฤติชีวิต เป็นสิ่งที่มักเป็นจุดเปลี่ยนในการพัฒนาความสัมพันธ์ของคู่รักโดยทั่วไป คู่รักบางคู่ อาจรู้สึกบาดเจ็บใจกันหลังจากมีการขัดแย้งและทะเลาะกันอย่างรุนแรง แต่ในขณะเดียวกัน บางคู่ก็อาจมีความเข้าใจและปรับตัวกันมากขึ้น เนื่องจากการทะเลาะกันสามารถเป็นโอกาสในการสื่อสารความรู้สึกภายในและช่วยให้ทั้งสองฝ่ายปรับปรุงการเข้าใจต่อกันได้ ตัวอย่างเช่น ในช่วงที่หนึ่งฝ่ายประสบวิกฤติจากเหตุการณ์ชีวิต เช่น การป่วยเป็นโรคหรือได้รับบาดเจ็บ ต้องเผชิญกับความสูญเสียในครอบครัวหรือเจอกับปัญหาจากที่ทำงาน การสนับสนุนและการเป็นกำลังใจจากอีกฝ่ายหนึ่งสามารถทำให้ความสัมพันธ์ของทั้งคู่ดีขึ้น ในทางกลับกัน หากอีกฝ่ายไม่ได้ให้การตอบสนองหรือตอบสนองอย่างเชิงลบ ก็อาจเป็นสาเหตุที่ทำให้ความสัมพันธ์เสื่อมลงได้ด้วยเช่นกัน การสนับสนุนและการเข้าใจซึ่งกันและกันเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาความสัมพันธ์ของคู่รักอย่างแท้จริง

7) จุดเปลี่ยนที่เกี่ยวกับทัศนคติที่เปลี่ยนไป

บางครั้งการเปลี่ยนแปลงในความสัมพันธ์ไม่ได้มาจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น กิจกรรมที่มีสำคัญหรือการสนทนาเฉพาะที่เกิดขึ้น แต่อาจเกิดจากทัศนคติต่ออีกฝ่ายที่เปลี่ยนไป สิ่งนี้อาจเป็นทั้งด้านบวกและด้านลบ เช่น อดีตเพื่อนที่มีความรู้สึกทางเพื่อนกลับมาเป็นความรักแบบโรแมนติก นี่เป็นตัวอย่างหนึ่ง โดยสรุปตามแนวคิดของ "จุดเปลี่ยนในความสัมพันธ์" นั้น รูปแบบของความสัมพันธ์แบบโรแมนติกไม่ได้มีลักษณะเป็นขั้นบันไดเหมือนกับกราฟที่มีการ

เคลื่อนไหวขึ้นและลง แต่มีลักษณะคล้ายกับเส้นกราฟที่มีการเปลี่ยนแปลง โดยมีการแสดงผลจาก บทสนทนา เหตุการณ์ กิจกรรม บ้างก็เกี่ยวกับความใกล้ชิด หรือแม้แต่ทัศนคติต่ออีกฝ่ายที่ เปลี่ยนไป ซึ่งเป็นจุดเปลี่ยนที่ส่งผลให้กราฟเส้นทางความรักและความสัมพันธ์ของคู่รัก เปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่เหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นการเข้าสู่ช่วงเวลาที่ดีขึ้นหรือเส้นทางที่ลงไป ระยะเวลาเมื่อถอยความสัมพันธ์ แบ่งเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นการแยกความเป็นปัจเจก (Differentiating)

ถือเป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการถดถอยของความสัมพันธ์ ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อคู่สัมพันธ์เริ่ม ให้ความสำคัญกับอัตลักษณ์ส่วนบุคคลมากกว่าการทำสิ่งต่าง ๆ ร่วมกัน ความรู้สึกของ “เรา” (we) จะค่อย ๆ เปลี่ยนเป็น “ฉัน” (I) โดยแต่ละฝ่ายเริ่มมองเห็นตนเองเป็นบุคคลอิสระที่มีความต้องการ ความสนใจ และ มุมมองที่แตกต่างจากอีกฝ่าย การสื่อสารที่เคยมีเป้าหมายเพื่อสร้างความสนิทสนม จะเปลี่ยนเป็นการ ปกป้องพื้นที่ส่วนตัวและแสดงความต่าง เช่น การพูดแยก “เพื่อนของฉัน” แทนที่จะใช้คำว่า “เพื่อนของเรา” หรือเริ่มแสดงออกว่าอยากมีเวลาส่วนตัวมากขึ้น บ่อยครั้ง ความเปลี่ยนแปลงในขั้นนี้ไม่ได้เกิดจากความ ชัดแย้งโดยตรง แต่อาจเป็นผลจากแรงกดดันภายนอก เช่น ความเครียดจากงาน การเปลี่ยนแปลงของ เป้าหมายชีวิต หรือภาวะเบื่อหน่ายทางอารมณ์ ซึ่งนำไปสู่การลดความผูกพันโดยไม่รู้ตัว คู่สัมพันธ์อาจ ยังคงใช้ชีวิตร่วมกันในเชิงกายภาพ แต่กลับมีความห่างเหินในเชิงจิตใจและอารมณ์ การแยกตัวในขั้นนี้อาจ เป็นชั่วคราว หากมีการรับรู้และพูดคุยอย่างเปิดเผย แต่หากละเลย อาจพัฒนาไปสู่ขั้นถัดไปที่ความสัมพันธ์ จะเสื่อมลงมากขึ้น

ขั้นการจำกัดการสื่อสาร (Circumscribing)

ความสัมพันธ์เริ่มเข้าสู่ระยะที่คู่สัมพันธ์ลดระดับความใกล้ชิดลงอย่างเห็นได้ชัด โดยเฉพาะในด้านการสื่อสาร ซึ่งถือเป็นหัวใจสำคัญของความสัมพันธ์ที่ดี เมื่อเข้าสู่ขั้นนี้ ทั้งสองฝ่ายมัก หลีกเลี่ยงการพูดคุยในหัวข้อที่อ่อนไหว เช่น ความรู้สึก ความไม่พอใจ หรือความคาดหวัง เนื่องจากเกรงว่า การสื่อสารจะนำไปสู่ความขัดแย้งหรือการทะเลาะเบาะแว้ง จึงเลือกที่จะ “ไม่พูด” มากกว่า “พูดอย่างเปิดใจ” การสื่อสารจึงกลายเป็นเพียงการแลกเปลี่ยนข้อมูลขั้นพื้นฐาน เช่น “เย็นนี้จะกินอะไร” หรือ “ช่วยเอาขยะไป ทิ้งหน่อย” ขณะเดียวกันพื้นที่ส่วนตัวเริ่มชัดเจนขึ้น และกิจกรรมที่เคยทำร่วมกันอาจถูกยกเลิกหรือแยกออก จากกัน เช่น การเลิกดูซีรีส์ด้วยกัน หรือการแยกเวลานอน ความเงิบเริ่มเข้ามาแทนที่คำพูด และอาจ แสดงออกผ่านพฤติกรรมที่เย็นชา ไม่ใส่ใจ หรือแม้แต่ประชดประชันอย่างเงิบ ๆ (passive-aggressive) แม้ ภายนอกคู่สัมพันธ์อาจยังดูปกติ แต่ภายในกลับเต็มไปด้วยความรู้สึกโดดเดี่ยวหรืออึดอัด การจำกัดการ สื่อสารในขั้นนี้จึงเป็นสัญญาณเตือนที่สำคัญว่า ความสัมพันธ์กำลังถดถอย หากไม่มีการพูดคุยหรือ เยียวยา ก็มีแนวโน้มสูงที่จะนำไปสู่ขั้นต่อไปของการแยกตัวจากกันอย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้น

ขั้นการหยุดนิ่งของความสัมพันธ์ (Stagnating)

ความสัมพันธ์จะเข้าสู่สภาวะที่เรียกว่า “ไร้ชีวิตชีวา” หรือ “อยู่ไปวัน ๆ” โดยที่ทั้งสองฝ่ายไม่รู้รู้สึกถึงความตื่นเต้นหรือความใกล้ชิดอีกต่อไป การสื่อสารที่เหลืออยู่มักเป็นไปอย่างจำเจ ขาดความลึกซึ้ง และบางครั้งก็แฝงด้วยความเบื่อหน่ายหรือรำคาญ การพูดคุยในประเด็นสำคัญถูกเลี่ยงหรือถูกมองว่าไม่มีประโยชน์ เพราะต่างฝ่ายต่างคาดการณ์ล่วงหน้าได้แล้วว่าคำตอบหรือปฏิกิริยาของอีกฝ่ายจะเป็นอย่างไร บรรยากาศในความสัมพันธ์มักเต็มไปด้วยความรู้สึกเฉยชา เย็นชา หรือแม้แต่สิ้นหวัง ความคาดหวังในการแก้ไขหรือฟื้นฟูลดลงอย่างมาก เพราะทั้งสองฝ่ายอาจมองว่าความพยายามนั้นสูญเปล่า หรือไม่คุ้มค่า ในหลายกรณี คู่รักในขั้นนี้อาจไม่แยกทางกันในทันที เนื่องจากมีพันธะผูกพันบางอย่าง เช่น มีลูกด้วยกัน มีภาระทางการเงิน หรือความจำเป็นในการอยู่ร่วมกันเพื่อภาพลักษณ์หรือเหตุผลทางสังคม แม้การอยู่ร่วมกันยังคงดำเนินต่อไป แต่ความสัมพันธ์ที่แท้จริงกลับหยุดชะงัก ไม่เติบโต และไม่สร้าง ความหมายใหม่ ๆ อีกต่อไป หากไม่ได้รับการแก้ไขหรือทบทวนอย่างจริงจัง ขั้นนี้มักจะเป็นจุดเปลี่ยนที่นำไปสู่การแยกห่างโดยสิ้นเชิงในระยะถัดไป

ขั้นการหลีกเลี่ยง (Avoiding)

เป็นช่วงที่ความสัมพันธ์เสื่อมถอยถึงระดับที่ทั้งสองฝ่ายไม่เพียงแค่อลดการสื่อสาร แต่ยังหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้าหรือการมีปฏิสัมพันธ์โดยตรงอย่างชัดเจน พฤติกรรมในขั้นนี้อาจปรากฏในรูปแบบของการหลีกเลี่ยงพื้นที่หรือเวลาที่อีกฝ่ายจะอยู่ เช่น การกลับบ้านช้ากว่าปกติ การไม่ไปร่วมกิจกรรมที่เคยไปด้วยกัน หรือแม้แต่การหันหลังให้เมื่ออีกฝ่ายอยู่ในห้องเดียวกัน นอกจากนี้ ยังมีการหลีกเลี่ยงทางจิตใจและอารมณ์ เช่น ไม่แสดงความรู้สึก ไม่ตอบสนองต่อคำพูดหรือการกระทำของอีกฝ่าย และไม่แสดงความห่วงใยเหมือนในอดีต การหลีกเลี่ยงนี้เป็นกลไกที่ใช้เพื่อป้องกันตนเองจากความอึดอัด ความโกรธ หรือความเจ็บปวดที่อาจเกิดจากการปะทะกัน แต่ในขณะเดียวกันก็เป็นสัญญาณชัดเจนของความห่างเหินที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ในหลายกรณี การหลีกเลี่ยงอาจนำไปสู่สภาวะที่ทั้งคู่แทบไม่มีการติดต่อหรือใช้ชีวิตแยกจากกันอย่างสิ้นเชิง แม้จะยังคงสถานะความสัมพันธ์ไว้ภายนอก การอยู่ร่วมกันในช่วงนี้จึงไม่ได้หมายถึงความใกล้ชิด หากแต่เป็นเพียงการดำรงอยู่ที่ไร้การเชื่อมโยง ทั้งทางร่างกายและทางใจ นำไปสู่การสิ้นสุดของความสัมพันธ์ในขั้นถัดไปอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

ขั้นการสิ้นสุดความสัมพันธ์ (Terminating)

เป็นจุดจบอย่างเป็นทางการของความสัมพันธ์ที่ผ่านกระบวนการเสื่อมถอยในขั้นตอนก่อนหน้า การสิ้นสุดนี้อาจเกิดจากปัจจัยภายใน เช่น ความรู้สึกไม่สอดคล้องกัน การเปลี่ยนแปลงของบุคลิก ค่านิยม หรือเป้าหมายชีวิตที่แตกต่างกันมากขึ้นเรื่อย ๆ รวมถึงปัจจัยภายนอก เช่น การย้ายถิ่นฐาน การเปลี่ยนแปลงสถานะทางครอบครัว หรือการเสียชีวิตของหนึ่งในคู่สัมพันธ์ วิธีการยุติความสัมพันธ์

สามารถเกิดได้ทั้งแบบตรงไปตรงมา เช่น การพูดคุยและตัดสินใจร่วมกัน หรือในรูปแบบที่ไม่ชัดเจน เช่น การ “หายตัวไป” (ghosting) ซึ่งอีกฝ่ายหนึ่งยุติความสัมพันธ์โดยไม่ให้คำอธิบายใด ๆ ในขั้นนี้ ความรู้สึกผูกพันหรือความพยายามในการประคองความสัมพันธ์จะหมดลงอย่างสิ้นเชิง ทั้งสองฝ่ายจะเลื้อยแยกทางและใช้ชีวิตแยกจากกัน ไม่ว่าจะในเชิงกายภาพ อารมณ์ หรือจิตใจ พฤติกรรมเช่น การเลิกพูดคุย วางแผนอนาคตร่วมกัน หรือแม้แต่ลบรายชื่อหรือตัดการติดต่อบนสื่อสังคมออนไลน์ ล้วนเป็นสัญญาณของการปิดฉากความสัมพันธ์อย่างถาวร อย่างไรก็ตาม การสิ้นสุดความสัมพันธ์ไม่จำเป็นต้องมีลักษณะเป็นการทะเลาะหรือขัดแย้งเสมอไป หากทั้งสองฝ่ายยอมรับและเข้าใจว่าการแยกทางเป็นทางเลือกที่ดีที่สุด การยุติก็สามารถเกิดขึ้นได้อย่างสงบและให้เกียรติกันในฐานะผู้เคยมีความสัมพันธ์ร่วมกัน

จากแนวคิดและทฤษฎีดังกล่าว จึงเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัย ที่ผู้วิจัยจะได้ใช้แนวคิดจุดเปลี่ยนในความสัมพันธ์มาใช้ในการศึกษาถึงการเกิดวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก ทั้งนี้ การศึกษาเกี่ยวกับจุดเปลี่ยนในความสัมพันธ์ช่วยให้เราเข้าใจถึงโครงสร้างและการพัฒนาของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ การศึกษาด้านนี้ยังช่วยให้เราสามารถทำความเข้าใจกับปัญหาและความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นในความสัมพันธ์ได้อย่างรอบคอบ และสร้างแนวทางการแก้ไขได้อย่างเหมาะสม ดังนั้น การศึกษาเกี่ยวกับจุดเปลี่ยนในความสัมพันธ์เป็นสิ่งที่สำคัญและมีความหมายในการวิจัย และการเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในสังคมไทย และทั่วโลก ซึ่งในบางกรณีอาจมีปัจจัยที่เป็นจุดเปลี่ยนของความสัมพันธ์ปรากฏขึ้นระหว่างการสื่อสารทำให้เกิดการทะเลาะเบาะแว้ง ลงไม้ลงมือ หรือทำร้ายจิตใจคู่รักของตนเอง อาจนำไปสู่การพัฒนาหรือยุติการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างคู่รักที่เกิดขึ้น

2.4 งานวิจัยเกี่ยวข้องกับวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก LGBTQ+

งานวิจัยเกี่ยวข้องกับวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก LGBTQ+ มีผู้วิจัยได้ทำการศึกษาไว้หลายงานวิจัยมุ่งเน้นการศึกษาเกี่ยวกับวิกฤติ และความท้าทายที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ในคู่รัก LGBTQ+ การศึกษานี้ อาจครอบคลุมถึงปัญหาต่าง ๆ ที่คู่รัก LGBTQ+ เผชิญ เช่น การรับรู้จากสังคม ความท้าทายในการรักษาความสัมพันธ์ในสภาพแวดล้อมที่ไม่สนับสนุน หรือปัญหาด้านการสื่อสาร ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพรวมไปถึงเศรษฐกิจและการสร้างความสัมพันธ์ที่มั่นคง การวิจัยเหล่านี้สามารถให้ข้อมูลเชิงลึกและข้อเสนอแนะในการจัดการกับวิกฤติและส่งเสริมความเข้าใจที่ดีขึ้นเกี่ยวกับความสัมพันธ์ในกลุ่ม LGBTQ+ ได้ ซึ่งผู้วิจัยได้ยกมาเพื่อประกอบการอธิบาย ดังนี้

งานวิจัยของ Julien et al. (2003) มุ่งเน้นการสำรวจบทบาทของพฤติกรรมเชิงบวกและเชิงลบในการสื่อสารของคูรััก และผลกระทบที่มีต่อคุณภาพความสัมพันธ์ โดยมีการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลายซึ่งประกอบไปด้วยคูรัักชายหญิง คูรัักชายรัักชาย และคูรัักหญิงรัักหญิง จำนวนรวม 121 คู่ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างนี้ถูกคัดเลือกเพื่อให้มีการเปรียบเทียบที่ครอบคลุมในแง่ของพฤติกรรมและประเภทความสัมพันธ์ที่แตกต่างกัน ผู้วิจัยใช้วิธีการสำรวจข้อมูลผ่านแบบสอบถามซึ่งมีการออกแบบเพื่อประเมินคุณภาพความสัมพันธ์และการสื่อสารของคูรััก โดยครอบคลุมทั้งพฤติกรรมเชิงบวก เช่น การให้กำลังใจ การสนับสนุนทางอารมณ์ และพฤติกรรมเชิงลบ เช่น การวิจารณ์ การตำหนิ นอกจากนี้ ยังมีการบันทึกวิดีโอการสื่อสารของคูรัักเพื่อนำมาใช้ในการวิเคราะห์เชิงพฤติกรรมอย่างละเอียด ผลการวิจัยพบว่า แม้จะมีความแตกต่างในประเภทของคูรััก แต่พฤติกรรมการสื่อสารในระดับเชิงบวก และเชิงลบไม่ได้แสดงถึงความแตกต่างที่ชัดเจนระหว่างคูรัักแต่ละประเภท กล่าวคือ ไม่ว่าจะคูรัักจะเป็นเพศเดียวกันหรือเพศต่างกัน พฤติกรรมที่แสดงออกมาในระหว่างการสื่อสารก็มีลักษณะที่คล้ายคลึงกัน นอกจากนี้ยังพบว่าพฤติกรรมเหล่านี้มีความสำคัญอย่างยิ่งในการคาดการณ์คุณภาพของความสัมพันธ์ โดยพฤติกรรมเชิงบวกมักจะสอดคล้องกับความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพดี ในขณะที่พฤติกรรมเชิงลบมีแนวโน้มที่จะเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ที่มีปัญหา การวิจัยนี้จึงเน้นย้ำถึงความสำคัญของการสร้างและรักษาพฤติกรรมเชิงบวกในการสื่อสารระหว่างคูรััก โดยไม่คำนึงถึงประเภทของความสัมพันธ์ เพื่อเพิ่มโอกาสในการสร้างความสัมพันธ์ที่มั่นคงและมีคุณภาพ

จากการวิจัยของ Micaela Dawn Magee (2022) มุ่งเน้นศึกษาอิทธิพลของการมีความรู้สึกด้านลบเกี่ยวกับความเป็นเกย์ (internalized homophobia) ต่อการจัดการความขัดแย้งในคูรัักที่เป็นเพศเดียวกัน โดยสำรวจกลุ่มตัวอย่างที่ระบุว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน LGBTQ+ จำนวน 89 คน ผลการวิจัยพบว่า คูรัักเพศเดียวกันมีแนวโน้มใช้วิธีการจัดการความขัดแย้งที่สร้างสรรค์มากกว่าคูรัักที่เป็นเพศต่างกัน การมีความรู้สึกด้านลบเกี่ยวกับความเป็นเกย์ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการถอนตัวและการยอมรับตามลำดับ ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ไม่สร้างสรรค์ในทางกลับกัน คูรัักที่มีความรู้สึกด้านลบเกี่ยวกับความเป็นเกย์น้อยกว่าจะมีแนวโน้มใช้วิธีการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์มากกว่า การยอมรับตัวเองจึงมีบทบาทสำคัญในการจัดการความขัดแย้งและเพิ่มความพึงพอใจในความสัมพันธ์ การวิจัยนี้ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพจิตใจในชุมชน LGBTQ+ เพื่อปรับปรุงการสื่อสารและความสุขในความสัมพันธ์ ซึ่งเน้นถึงความจำเป็นในการให้ความสำคัญกับการยอมรับตัวเองเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีขึ้น

งานวิจัยของ (Dhamasena, 2016) มุ่งเน้นศึกษาพลวัตและการพัฒนาความสัมพันธ์ของคูรััก LGBT รุ่นใหม่ในช่วงวัย 18-25 ปี โดยเฉพาะการแนะนำคูรัักให้กับพ่อแม่ซึ่งเป็นกระบวนการที่มีความสำคัญและอาจมีผลกระทบอย่างมากต่อความสัมพันธ์และความเป็นอยู่ของบุคคลในช่วงวัยผู้ใหญ่

เกิดใหม่ (emerging adulthood) งานวิจัยนี้ใช้วิธีการสำรวจทางอิเล็กทรอนิกส์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้เข้าร่วมทั้งหมด 25 คน โดยแบ่งออกเป็นสามช่วงสำคัญ ได้แก่ ช่วงก่อนการแนะนำ ช่วงระหว่างการแนะนำ และช่วงหลังจากการแนะนำคู่รักให้กับพ่อแม่ของพวกเขา ในช่วงก่อนการแนะนำ ผู้เข้าร่วมมีความกังวลและตึงเครียดเกี่ยวกับการเปิดเผยความสัมพันธ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อพิจารณาถึงการตอบสนองที่เป็นไปได้จากพ่อแม่ของพวกเขา ความกังวลนี้ส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับกรยอมรับของครอบครัวและความกลัวที่จะถูกปฏิเสธหรือถูกแยกออกจากครอบครัว ในช่วงระหว่างการแนะนำ พบว่าผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่รู้สึกสะดวกสบายมากขึ้น เมื่อแนะนำคู่รักให้กับแม่ของพวกเขา มากกว่าพ่อหรือผู้ปกครองคนอื่น ๆ สาเหตุที่ทำให้รู้สึกสะดวกสบายมากขึ้นนี้ อาจมาจากการรับรู้ว่ามีแม่มีความอ่อนโยนและเปิดใจรับฟังมากกว่าในทางตรงกันข้าม การแนะนำคู่รักให้กับพ่อมักจะเป็นเรื่องที่ทำหายมากกว่าเนื่องจากความคาดหวังทางสังคมและบทบาททางเพศที่เข้มงวด หลังจากการแนะนำคู่รักให้กับพ่อแม่ ผลการวิจัยพบว่า ประสบการณ์ส่วนใหญ่เป็นไปในเชิงบวก ผู้เข้าร่วมบางคนรู้สึกว่าได้เสริมสร้างความสัมพันธ์กับพ่อแม่ให้แข็งแกร่งขึ้น โดยการเปิดเผยตัวเองและความสัมพันธ์ที่แท้จริงของพวกเขา อย่างไรก็ตาม ยังมีปัญหาบางประการที่เกิดขึ้นในช่วงวัยผู้ใหญ่เกิดใหม่ เช่น การจัดการกับอัตลักษณ์ทางเพศและปัญหาการเงิน ซึ่งเป็นปัจจัยที่สร้างความเครียดให้กับคู่รัก LGBT นอกจากนี้ ปัจจัยภายนอกเช่นแรงกดดันจากการทำงานและความคาดหวังจากครอบครัวก็ยังส่งผลต่อความสัมพันธ์อีกด้วย การศึกษานี้เน้นให้เห็นถึงความสำคัญของการสนับสนุนและความเข้าใจจากครอบครัวต่อคู่รัก LGBT โดยเฉพาะในช่วงวัยผู้ใหญ่เกิดใหม่ ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่คุณยังคงค้นหาและพัฒนาอัตลักษณ์ของตนเอง การได้รับการยอมรับจากพ่อแม่และครอบครัวจึงมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างความมั่นใจและความพึงพอใจในความสัมพันธ์ของคู่รักเหล่านี้

จากบทความของ Schwartz, Yarbrough, และ McIntosh (2020) เน้นการศึกษาปัญหาทางเพศและความสัมพันธ์ที่มักพบในการทำงานเชิงคลินิกกับคู่รัก LGBTQ โดยบทความนี้มีเป้าหมายเพื่อให้ข้อมูล และแนวทางสำหรับจิตแพทย์และผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตที่อาจมีประสบการณ์น้อยในการทำงานกับชุมชน LGBTQ โดยเฉพาะในบริบทของการบำบัดคู่รัก บทความนี้ได้กล่าวถึงปัญหาต่างๆ ที่สามารถเกิดขึ้นได้ในการทำงานกับคู่รัก LGBTQ ซึ่งรวมถึงปัญหาทางเพศที่อาจเกิดจากการรับบทบาททางเพศที่ไม่ตรงกับความรู้สึกของตนเอง ปัญหาจากการใช้สารเสพติดและแอลกอฮอล์ที่มักใช้เพื่อรับมือกับความเครียดทางสังคม รวมถึงผลกระทบจากการซ่อนตัว หรือการไม่เปิดเผยอัตลักษณ์ทางเพศที่สามารถสร้างความตึงเครียดในความสัมพันธ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อมีความไม่สอดคล้องกันในการเปิดเผยตัวตน นอกจากนี้ยังมีการกล่าวถึงปัญหาที่เกี่ยวข้องกับบทบาททางเพศและการเลี้ยงดูเด็กในครอบครัว LGBTQ รวมถึงความซับซ้อนที่เกิดขึ้นเมื่อสมาชิกของคู่รักกำลังทำการเปลี่ยนแปลงทางเพศ บทความนี้เน้นถึง

ความสำคัญของการพัฒนาทักษะและความเข้าใจในการจัดการกับปัญหาที่ซับซ้อนเหล่านี้ เพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญสามารถให้การสนับสนุนและคำปรึกษาที่มีประสิทธิภาพแก่คู่รัก LGBTQ ได้อย่างเหมาะสม

จากการวิจัยของ Hank & Wetzel (2018) มุ่งศึกษาประสบการณ์และความคาดหวังของคู่รักเพศเดียวกันเกี่ยวกับความสัมพันธ์และการเป็นพ่อแม่ โดยเปรียบเทียบบุคคลที่มีและไม่มีประสบการณ์ในความสัมพันธ์เพศเดียวกันในแง่ของความคาดหวังที่เกี่ยวข้องกับการเป็นคู่รักและการเป็นพ่อแม่ การวิจัยนี้ใช้การวิเคราะห์เชิงเส้น (OLS regressions) โดยใช้ข้อมูลสำรวจที่เป็นตัวแทนระดับชาติของผู้ใหญ่หนุ่มในเยอรมนีสองรุ่น (เกิดระหว่างปี 1971-1973 และ 1981-1983) ผลการวิจัยพบว่า เกย์และเลสเบี้ยนมักคาดหวังถึงประโยชน์ที่ต่ำกว่าและต้นทุนที่สูงกว่าจากการเป็นคู่รัก เมื่อเปรียบเทียบกับการเป็นพ่อแม่ซึ่งไม่ได้มีความคาดหวังที่แตกต่างกันมากนัก ความคาดหวังเกี่ยวกับการเป็นพ่อแม่อาจยังคงถูกกำหนดโดยค่านิยมตามบรรทัดฐานทางเพศแบบชายหญิง เนื่องจากการเป็นพ่อแม่ของคู่รักเพศเดียวกันยังคงเป็นสิ่งที่พบได้ยากในสังคม การคาดการณ์ดังกล่าวยังได้รับอิทธิพลจากข้อจำกัดทางโครงสร้างที่ทำให้โอกาสในการสร้างครอบครัวของคู่รักเกย์และเลสเบี้ยนมีข้อจำกัดอย่างมาก

ในการศึกษาของ Yates (2016) เกี่ยวกับความรุนแรงในคู่รัก (IPV) ในชุมชน LGBTQ+ เน้นการสำรวจ และวิเคราะห์ความท้าทายที่สมาชิกในชุมชนนี้ต้องเผชิญเมื่อพยายามขอความช่วยเหลือจากครอบครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มคนผิวดำที่ระบุว่าตนเองเป็น LGBTQ+ การวิจัยนี้ใช้วิธีการแบบผสมผสาน ซึ่งประกอบด้วยการสำรวจและการศึกษาเชิงประวัติศาสตร์ส่วนตัว (autoethnography) เพื่อทำความเข้าใจถึงอุปสรรคและความยากลำบากที่คนเหล่านี้ประสบ ไม่ว่าจะเป็นการได้รับการยอมรับจากครอบครัว หรือการได้รับการสนับสนุนทางอารมณ์และจิตใจ ผลการวิจัยชี้ให้เห็นถึงความจำเป็นอย่างยิ่งในการปรับเปลี่ยนนโยบายและแนวทางการปฏิบัติ เพื่อให้การสนับสนุนแก่กลุ่ม LGBTQ+ ที่ประสบปัญหาความรุนแรงในคู่รักมีความสอดคล้องและครอบคลุมมากยิ่งขึ้น โดยการทำความเข้าใจบริบทและบทบาทของครอบครัวในกระบวนการนี้เป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากความรุนแรงในคู่รักของกลุ่ม LGBTQ+ มักถูกมองข้ามหรือเข้าใจผิดจากสังคมและนโยบายที่มีอยู่ ซึ่งนำไปสู่การขาดความช่วยเหลือที่เหมาะสมและทันเวลาที่ต่อผู้ที่ประสบปัญหา

จากการศึกษาของ McAweeney (2024) เกี่ยวกับผลกระทบของชุมชน LGBTQ+ ต่อความเครียดในการเลี้ยงดูลูก สุขภาพจิตของพ่อแม่ และการปรับตัวของเด็กในครอบครัวที่มีพ่อแม่เป็น LGBTQ+ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจากพ่อแม่ LGBTQ+ ที่มีลูกวัยรุ่น ผลการวิจัยพบว่ามีความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างความเครียดของพ่อแม่ LGBTQ+ สุขภาพจิตของพ่อแม่ และการปรับตัวของเด็ก ซึ่งหมายความว่ายิ่งพ่อแม่มีความเครียดในการเลี้ยงดูลูกมากขึ้น สุขภาพจิตของพ่อแม่ก็ยิ่งแย่ลง และส่งผลให้การปรับตัวของเด็กก็มีความยากลำบากมากขึ้นตามไปด้วย อย่างไรก็ตาม ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน LGBTQ+

ไม่ได้เป็นตัวแปรที่สามารถลดหรือส่งผลต่อความสัมพันธ์เชิงลบดังกล่าวได้ นอกจากนี้ยังพบว่ามีความแตกต่างเฉพาะในด้านสุขภาพจิตของพ่อแม่ LGBTQ+ ที่เกี่ยวข้องกับภูมิภาคทางภูมิศาสตร์ที่พวกเขาอาศัยอยู่ ผลการวิจัยนี้นำไปสู่ข้อเสนอแนะที่สำคัญในการปรับเปลี่ยนนโยบายและแนวทางปฏิบัติทางคลินิก เพื่อให้สามารถสนับสนุนและช่วยเหลือพ่อแม่ LGBTQ+ และครอบครัวของพวกเขาได้ดียิ่งขึ้น รวมถึงการชี้แนะแนวทางสำหรับการวิจัยในอนาคตเพื่อศึกษาปัจจัยอื่น ๆ ที่อาจมีผลกระทบต่อสุขภาพจิตและความเป็นอยู่ของครอบครัว LGBTQ+ มากขึ้น

จากการศึกษาดังกล่าว วิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์ในกลุ่ม LGBTQ+ มีผลกระทบต่อสุขภาพจิตและอารมณ์อย่างมาก โดยเฉพาะเมื่อต้องเผชิญกับวิกฤติในความสัมพันธ์ เช่น การถูกปฏิเสธ ความไม่ยอมรับ ความรุนแรง หรือการเลิกรา ซึ่งส่งผลให้เกิด ความไม่มั่นคงทางอารมณ์ ความวิตกกังวล หรือแม้กระทั่งภาวะซึมเศร้า อย่างไรก็ตาม หากบุคคลสามารถ เข้าถึงการสนับสนุนอย่างเหมาะสม และมีกระบวนการสะท้อนตนเองหลังเผชิญกับวิกฤติ กระบวนการนั้นสามารถนำไปสู่ ความงอกงามทางจิตใจได้ ทั้งนี้การเผชิญกับวิกฤติในความสัมพันธ์แม้จะส่งผลเสียต่อจิตใจในระยะต้น แต่หากมีการดูแล ฟื้นฟู และสนับสนุนอย่างเป็นระบบ กระบวนการดังกล่าวจะนำไปให้เกิด Post-Traumatic Growth หรือการ งอกงามทางจิตใจ ได้ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญของการศึกษานี้ ดังนั้น การสร้างพื้นที่ปลอดภัย การฝึกอบรมผู้ให้บริการ และการเสริมพลังชุมชน LGBTQ+ จะไม่เพียงช่วยป้องกันวิกฤติ แต่ยังช่วยเปิดทางให้เกิดการ ฟื้นฟูที่ลึกซึ้งและการเติบโตอย่างยั่งยืน

3. ทฤษฎีความงอกงามทางจิตใจภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจ (Post-Traumatic Growth)

Post-traumatic Growth (PTG) ความงอกงามทางจิตใจภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจ เป็นทฤษฎีที่กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพและจิตใจเชิงบวกหลังจากการเผชิญกับสถานการณ์ชีวิตที่ทำลายและบอบช้ำ ซึ่งทฤษฎีนี้เชื่อมโยงกับทฤษฎีการเติบโต (Growth theory) ที่เน้นผลเชิงบวกมากกว่าผลลัพธ์เชิงลบ (Tedeschi และ Calhoun, 1996, 2004) ผลลัพธ์ดังกล่าวขึ้นอยู่กับความเข้มแข็งส่วนบุคคล วัฒนธรรม สภาพแวดล้อมและสังคม หรือวิธีการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกันในแต่ละคนหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจ ทั้งนี้ การยอมรับและเปิดกว้างทางจิตใจมีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมระหว่างบุคคล องค์ประกอบที่ทำให้เกิดความงอกงามภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจ มีดังนี้

1. เหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจ (The Traumatic Event) และ
2. ประสบการณ์ส่วนตัว (The Personal Experience)

โดยทั้งเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจ และประสบการณ์ส่วนตัวถือเป็นองค์ประกอบหลักที่ทำให้บุคคลเกิดการก้าวผ่านความเจ็บปวด หรือการองงามทางจิตใจในแบบที่แตกต่างกัน เพื่อความเข้าใจในความหมายและขอบเขตของความองงามภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจเพิ่มมากขึ้น โดยเน้นที่เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความบอบช้ำทางจิตใจ (traumatic event) นักจิตวิทยาแต่ละคน ต่างได้ให้ความหมายและอธิบายถึง Post-traumatic Growth (PTG) ไว้แตกต่างกัน โดยมีรายละเอียดดังนี้

Tedeschi และ Calhoun (2004) ได้กล่าวว่า ความองงามภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจคือประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจเชิงบวกที่เกิดขึ้นหลังจากบุคคลผ่านพ้นเหตุการณ์ หรือวิกฤติสำคัญในชีวิต โดยบุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมเชิงบวกได้หลายรูปแบบ เช่น การรู้ซึ่งในคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ การตระหนักถึงพลังและความสามารถในตนเอง การมีสัมพันธภาพที่มีความหมายกับผู้อื่น การปรับเปลี่ยนลำดับความสำคัญในชีวิต รวมถึงการค้นพบแก่นและจิตวิญญาณที่แท้จริงของตนเอง

Takuya Kanako (2010) เสนอโมเดล 5 มิติของ Post-traumatic Growth (PTG) ประกอบด้วยมุมมองหลากหลายที่เกิดขึ้นหลังจากประสบการณ์เหตุการณ์สะเทือนใจ ซึ่งประกอบไปด้วย 1) การเปลี่ยนแปลงมุมมองต่อตนเอง ซึ่งหมายถึงการมองตนเองเป็นบุคคลที่แข็งแกร่งมากขึ้น หรือเป็นผู้ที่มีคุณค่ามากยิ่งขึ้น 2) การเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งเน้นถึงความสัมพันธ์ที่เข้มแข็งและมีความหมายมากขึ้น 3) การเปลี่ยนแปลงปรัชญาชีวิต ที่แสดงถึงการมองโลกและชีวิตในแง่บวกและมีสิ่งที่มีค่ามากขึ้น 4) การชื่นชมชีวิตมากขึ้น ซึ่งหมายถึงการเห็นคุณค่าของชีวิตและความสุขในทุก ๆ วัน และ 5) การค้นหาความหมายใหม่ในชีวิต ซึ่งเกี่ยวข้องกับการพัฒนาทางจิตวิญญาณและการค้นพบความหมายของชีวิตใหม่ในแง่ที่ลึกซึ้งขึ้นได้ในขณะที่ผ่านมาโดยคำนึงถึงหลักการที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและภาพนิ่ง

Randy Boothby (2012) มุ่งเน้นที่บทบาทของ "positive coping" ในการอธิบายว่า Post-traumatic Growth (PTG) เกิดขึ้นจากการเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจอย่าง "สร้างสรรค์" ซึ่งหมายถึงการที่บุคคลมองเห็นมุมมองที่ดีในสิ่งที่เกิดขึ้น มองหาโอกาสที่อาจเกิดขึ้นและเรียนรู้บทเรียนจากเหตุการณ์นั้นเพื่อนำมาสู่การเปลี่ยนแปลงเชิงบวกในชีวิตของตนเอง การเผชิญปัญหาอย่างสร้างสรรค์ จึงเป็นกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลมีการปรับตัวและเติบโตไปในทิศทางที่ดีขึ้นหลังจากประสบการณ์ที่ทำนายเช่นนั้น

Michael Tennenbaum (2018) เสนอว่า Post-traumatic Growth (PTG) เป็นผลลัพธ์ที่เกิดจากปัจจัยต่าง ๆ ที่ร่วมกันมีอิทธิพล โดยปัจจัยเหล่านี้ประกอบด้วยลักษณะนิสัยส่วนตัวของ

บุคคลที่เป็นพื้นฐานสำคัญในกระบวนการความงอกงามภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจ การใช้กลไกการเผชิญปัญหาที่มีการมองเห็นถึงความสำคัญและการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ทำทนาย เช่น การมองเห็นโอกาสในสิ่งที่เกิดขึ้น สภาพแวดล้อมทางสังคมที่สนับสนุนและทำให้บุคคลรู้สึกมีค่ามากขึ้น และความหมายที่บุคคลให้กับเหตุการณ์นั้น ๆ ซึ่งทั้งหมดนี้ร่วมกันช่วยส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เชิงบวกในชีวิตของบุคคลหลังจากประสบการณ์ที่ทำทนาย

เอกธิดา ดวงอุไร และ ณัฐสุดา เต็มพันธ์ (2560) ได้ให้คำจำกัดความว่า ความงอกงามทางจิตใจ หมายถึง กระบวนการที่บุคคลสามารถเปลี่ยนผ่านจากความเจ็บปวดและทุกข์ทรมานในจิตใจหลังจากประสบเหตุการณ์ชอกช้ำ โดยบุคคลสามารถปรับตัวและเปลี่ยนแปลงจนเกิดเป็นประสบการณ์ที่ส่งผลให้เกิดการพัฒนาในบางแง่มุมของตนเอง

จากการศึกษานิยามของ Post-traumatic Growth (PTG) ข้างต้นนั้น ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า ความงอกงามทางจิตใจภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจนั้น เป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจในเชิงบวก โดยเมื่อบุคคลต้องเจอกับภาวะวิกฤติครั้งสำคัญในชีวิต ซึ่งมักมีความทุกข์ใจร่วมกันที่มีความสำคัญในการช่วยเอื้อให้บุคคลเกิดกระบวนการความงอกงามได้ (Tedeschi และ Calhoun, 2004; Yalom และ Lieberman, 1991) ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจึงขึ้นอยู่กับความเข้มแข็งส่วนบุคคล วัฒนธรรม สภาพสิ่งแวดล้อมและสังคม รวมถึงวิถีการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล ภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจ ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับการยอมรับสถานการณ์และการเปิดกว้างทางจิตใจมากขึ้น และมีผลต่อพฤติกรรมระหว่างบุคคลด้วยเช่นกัน

3.1 องค์ประกอบของความงอกงามภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจ

จากการศึกษาของชิซยะ ศรีชัยสวัสดิ์ ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของความงอกงามภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจ โดยแยกเป็นแต่ละประเด็น ดังนี้

1. การเปลี่ยนมุมมองการรับรู้ของตนเอง (Perceived changes in self)

บุคคลที่เผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจ และสามารถก้าวผ่านมันมาได้มักจะมีความรู้สึกว่าตนเองเข้มแข็งและมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น ซึ่งส่งผลให้พวกเขามีความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตได้ดีขึ้น รวมถึงสามารถรับมือกับเหตุการณ์สะเทือนใจที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ บุคคลเหล่านี้มักจะพึ่งพาตนเองได้มากขึ้น เพราะพวกเขาเรียนรู้ที่จะจัดการกับความท้อแท้และความเครียดได้ดีขึ้นจากประสบการณ์ที่ผ่านมา การเปลี่ยนแปลงในมุมมองการรับรู้ของตนเองสามารถแบ่งออกเป็น 2 องค์ประกอบย่อย ดังนี้

1.1 การค้นพบความเข้มแข็งในตนเอง (Personal Strength) บุคคลที่ตระหนักรู้ว่าเหตุการณ์ร้าย ๆ สามารถเกิดขึ้นได้ แต่ในขณะเดียวกันก็มั่นใจว่าตนเองสามารถรับมือกับเหตุการณ์เหล่านั้นได้ จะมีความเข้าใจในความจริงที่ว่าชีวิตมีความไม่แน่นอนและเต็มไปด้วยความท้าทาย แต่พวกเขาก็เชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการจัดการกับสถานการณ์ที่ยากลำบากได้อย่างมีประสิทธิภาพ พวกเขาเห็นว่าความสามารถในการเผชิญกับความยากลำบากและการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ใหม่ ๆ เป็นสิ่งสำคัญและสามารถทำให้พวกเขาเติบโตและแข็งแกร่งขึ้นได้ การรับรู้เช่นนี้ช่วยให้บุคคลมีความพร้อมในการเผชิญกับความไม่แน่นอนในอนาคตและทำให้พวกเขามีความรู้สึกมั่นคงและมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.2 การพบโอกาสใหม่ ๆ (New possibilities) การค้นพบทางเลือกใหม่หรือการเริ่มต้นเส้นทางใหม่ในชีวิต ซึ่งรวมถึงกิจกรรมและความสนใจใหม่ที่เกิดขึ้นจากความงอกงามทางจิตใจ เป็นกระบวนการที่บุคคลได้สำรวจและเปิดรับประสบการณ์ใหม่ ๆ ที่ไม่เคยมีมาก่อน หลังจากการเผชิญกับวิกฤติหรือเหตุการณ์ที่สร้างความเครียด การค้นพบเหล่านี้อาจเกิดจากการเรียนรู้เกี่ยวกับความชอบ และความสนใจที่แท้จริงของตนเองที่อาจถูกซ่อนอยู่ภายใต้ความเครียดหรือความท้าทายในอดีต บุคคลอาจเริ่มสนใจในกิจกรรมใหม่ ๆ เช่น งานอดิเรกที่ไม่เคยลองทำมาก่อน การเข้าร่วมกลุ่มหรือกิจกรรมสังคมที่สะท้อนถึงค่านิยมใหม่ของตน หรือการเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ ที่สามารถเพิ่มคุณค่าให้กับชีวิตของพวกเขา การเริ่มต้นเส้นทางใหม่เหล่านี้ไม่เพียงแต่ช่วยเพิ่มความพึงพอใจและความสุขในชีวิต แต่ยังเป็นการเสริมสร้างความมั่นคงและความรู้สึกของการเติมเต็มชีวิตจากการเรียนรู้และเติบโตที่เกิดขึ้นหลังจากการเผชิญกับความท้าทาย

2. การเปลี่ยนการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น (A changed sense of relationships with others)

การเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจทำให้บุคคลเปิดเผยตนเองมากยิ่งขึ้น ซึ่งส่งผลให้พวกเขามีโอกาสทดลองพฤติกรรมใหม่ ๆ และได้รับความช่วยเหลือจากคนรอบข้างได้อย่างเหมาะสม การเปิดเผยตนเองในสภาวะประสาธช่วยทำให้บุคคลสามารถสื่อสารอารมณ์และความรู้สึกที่แท้จริงออกมาได้อย่างตรงไปตรงมา ทำให้พวกเขารู้สึกสะดวกใจในการขอรับความช่วยเหลือจากผู้อื่น การรับรู้ถึงภาวะประสาธของตนเองและผู้อื่นช่วยส่งเสริมความเข้าใจและความเห็นอกเห็นใจ ซึ่งทำให้การเปิดเผยอารมณ์และความรู้สึกกลายเป็นเรื่องที่ย่างขึ้น และกระตุ้นให้เกิดความเต็มใจที่จะรับความช่วยเหลือที่จำเป็น หนึ่งองค์ประกอบย่อยของการเปลี่ยนแปลงการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น คือ การพัฒนาความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งและมีความหมายมากขึ้น เนื่องจากการเปิดเผยตนเองช่วยให้เกิดการเชื่อมโยงที่เข้มแข็งและความสัมพันธ์ที่มี

ความเข้าใจและการสนับสนุนกันอย่างแท้จริง การเปลี่ยนแปลงการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นมีหนึ่งองค์ประกอบย่อย คือ

2.1 การสร้างสายสัมพันธ์กับผู้อื่น (Relating to others) คือการพัฒนาความสัมพันธ์ให้มีความลึกซึ้งและแนบแน่นมากยิ่งขึ้น ซึ่งมักเกิดขึ้นเมื่อบุคคลเริ่มสัมผัสได้ถึงการเอาใจใส่จากคนรอบตัว ส่งผลให้ความสัมพันธ์มีคุณค่าและมั่นคงมากยิ่งขึ้น ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้จากการมีประสบการณ์ร่วมกันที่ทำให้บุคคลรู้สึกเชื่อมโยงอย่างแท้จริง การเปิดเผยอารมณ์และความรู้สึกที่แท้จริงระหว่างบุคคลสามารถเสริมสร้างความสัมพันธ์ให้มีความลึกซึ้งมากขึ้น การแชร์ประสบการณ์ที่สะท้อนใจร่วมกันช่วยให้เกิดความเข้าใจและความเห็นอกเห็นใจที่มากขึ้น ทำให้ความสัมพันธ์มีความหมายและความใกล้ชิดที่แข็งแกร่งขึ้น การร่วมเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบากหรือการสนับสนุนซึ่งกันและกันในช่วงเวลาที่ท้าทาย ทำให้บุคคลรู้สึกได้รับการสนับสนุนและเข้าใจจากผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง ส่งผลให้เกิดความสัมพันธ์ที่มีคุณค่าและมั่นคงยิ่งขึ้น

3. การเปลี่ยนแปลงในแง่ของปรัชญาชีวิต (A changed philosophy of life)

ความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับจิตวิญญาณ อาจได้รับผลกระทบอย่างหนักจากเหตุการณ์สะเทือนใจ เพราะเหตุการณ์เหล่านี้สามารถทำให้บุคคลรู้สึกสิ้นคิดและตั้งคำถามเกี่ยวกับความเชื่อและค่านิยมที่เคยยึดถือ เมื่อบุคคลพยายามทำความเข้าใจและจัดการกับเหตุการณ์สะเทือนใจเหล่านี้ พวกเขา มักจะพัฒนาความเชื่อใหม่ ๆ หรือเสริมสร้างความเชื่อเดิมให้แข็งแกร่งขึ้น การต่อสู้เพื่อหาความหมายในเหตุการณ์สะเทือนใจสามารถช่วยให้บุคคลเข้าใจความหมายที่ลึกซึ้งและค้นพบคุณค่าใหม่ ๆ ซึ่งนำไปสู่การบรรเทาความทุกข์ทางอารมณ์ได้ และในที่สุดการตระหนักรู้ถึงความหมายของเหตุการณ์เหล่านี้ จะกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านปรัชญาชีวิตที่ทำให้พวกเขามีมุมมองใหม่ ๆ และความเข้าใจที่ลึกซึ้งขึ้นเกี่ยวกับชีวิตและจิตวิญญาณของตนเอง การเปลี่ยนแปลงในแง่ของปรัชญาชีวิตแบ่งเป็น 2 องค์ประกอบย่อย คือ

3.1 การชื่นชมยินดีในชีวิต (Appreciation of life) การตระหนักรู้ถึงคุณค่าในชีวิตของตนเองที่เพิ่มมากขึ้นทำให้บุคคลเริ่มให้ความสำคัญกับสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตใหม่อย่างลึกซึ้ง บุคคลที่มีการตระหนักรู้เช่นนี้มักจะเริ่มเห็นคุณค่าในสิ่งที่อาจเคยมองข้ามไป เช่น การรู้สึกขอบคุณในสิ่งที่ตนเองมีหรือความสุขในรายละเอียดเล็ก ๆ น้อย ๆ ของชีวิต เช่น รอยยิ้มของเด็กเล็ก หรือการได้ใช้เวลาอยู่กับเด็ก ซึ่งสามารถทำให้พวกเขาารู้สึกถึงความสุขและความเติมเต็มจากประสบการณ์เหล่านี้ ความรู้สึกขอบคุณนี้ช่วยให้พวกเขามองเห็นความสวยงามและความหมายที่แท้จริงของชีวิตในปัจจุบัน การให้คุณค่าในสิ่งที่มีอยู่และความสุขจากสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ทำให้บุคคล

มีความรู้สึกพอใจและสุขภาพจิตที่ดีขึ้น ซึ่งสามารถทำให้ชีวิตของพวกเขามีความหมายและความสุขมากขึ้น

3.2 การเปลี่ยนแปลงทางจิตวิญญาณ (Spiritual change) การตระหนักรู้ถึงความหมายในชีวิตสามารถทำให้บุคคลมีความพึงพอใจในชีวิตมากยิ่งขึ้นและนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในมุมมองทางจิตวิญญาณได้อย่างลึกซึ้ง การค้นพบความหมายที่แท้จริงของชีวิตช่วยให้พวกเขาู้สึกว่าชีวิตมีคุณค่าและมีเป้าหมายที่ชัดเจนขึ้น ซึ่งส่งผลให้ความรู้สึกพอใจและความสุขในชีวิตเพิ่มขึ้น บุคคลอาจเริ่มเข้าใจและรับรู้ถึงคุณค่าของชีวิตได้อย่างลึกซึ้งมากขึ้น เช่น การค้นพบการมีจุดหมายในชีวิต การพัฒนาแนวทางการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับค่านิยมของตนเอง หรือการมีความเชื่อทางศาสนาที่เพิ่มมากขึ้น ซึ่งสามารถเป็นแรงบันดาลใจและความมั่นคงทางจิตวิญญาณ ทำให้พวกเขามีมุมมองใหม่ ๆ ที่ทำให้ชีวิตมีความหมายและเต็มไปด้วยความสุขในแต่ละวัน

3.2 คุณลักษณะของบุคคลกับความงอกงามภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจ

จากการศึกษาของ ซิชยะ ศรีชัยสวัสดิ์ (2560) ได้กล่าวถึงคุณลักษณะของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการฟื้นตัวและเติบโตภายหลังเผชิญกับเหตุการณ์สะเทือนใจ ซึ่งเรียกว่า "ความงอกงามภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจ" (Post-Traumatic Growth หรือ PTG) โดยมีประเด็นหลักดังนี้

1. บุคลิกภาพของบุคคล (Personality characteristics)

การวิจัยเกี่ยวกับความเชื่อมโยงระหว่างการเติบโตหลังเผชิญเหตุการณ์กระทบกระเทือนจิตใจ พบว่าผู้ที่มีลักษณะนิสัยชอบเข้าสังคม และมีแนวโน้มเปิดใจกับสิ่งแปลกใหม่หรือประสบการณ์ใหม่ ๆ มักจะแสดงให้เห็นถึงการพัฒนามากขึ้นหลังผ่านเหตุการณ์ยากลำบาก มีความสัมพันธ์กับความงอกงามภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจในระดับปานกลาง บุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบเปิดเผยมักมีความกระตือรือร้นในการเข้าสังคมและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งสามารถช่วยให้พวกเขาได้รับการสนับสนุนและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ช่วยในการจัดการกับเหตุการณ์สะเทือนใจได้ดีขึ้น ขณะเดียวกัน บุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบเปิดรับประสบการณ์ใหม่มีความยืดหยุ่นและพร้อมที่จะรับมือกับความท้าทายและการเปลี่ยนแปลง ทำให้พวกเขามีความสามารถในการเรียนรู้และเติบโตจากประสบการณ์เหล่านี้ได้มากขึ้น นอกจากนี้ การมองโลกในแง่ดี (Optimism) ยังมีความสัมพันธ์กับความงอกงามภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจในระดับปานกลางเช่นกัน เนื่องจาก บุคคลที่มองโลกในแง่ดีมักมีแนวโน้มที่จะมองเห็นโอกาสในการเติบโตและความหวังในสถานการณ์ที่ท้าทาย ทำให้พวกเขาสามารถก้าวผ่านความทุกข์และเกิดการเปลี่ยนแปลงทางบวกได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. การจัดการกับความทุกข์ใจ (Managing distressing emotions)

ภายหลังการเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจ บุคคลมักจะเริ่มแสวงหาหนทางเพื่อรับมือกับความรู้สึกทุกข์ใจในช่วงแรก ซึ่งอาจทำให้จิตใจของพวกเขา รู้สึกอ่อนแอและต้องเผชิญกับกระบวนการทางความคิดที่หนักหน่วง โดยกระบวนการทางความคิดเหล่านี้มักเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติและเต็มไปด้วยความวิตกกังวลและความคิดซ้ำซาก หากกระบวนการทางความคิดมีประสิทธิภาพ บุคคลจะสามารถปรับเปลี่ยนมุมมองและเข้าใจชีวิตได้ดีขึ้น ซึ่งสามารถนำไปสู่ประสบการณ์ความงอกงามภายหลังเหตุการณ์สะเทือนใจได้ การพัฒนาและปรับปรุงกระบวนการทางความคิดนี้อาจใช้เวลานานและต้องการความพยายามในการทบทวนและปรับเปลี่ยนความคิดและทัศนคติของตนเอง แต่เมื่อสามารถผ่านขั้นตอนนี้ไปได้ จะทำให้บุคคลสามารถเติบโตและพัฒนาเป็นบุคคลที่มีความเข้าใจชีวิตและความหมายที่ลึกซึ้งมากขึ้น

3. การได้รับการสนับสนุนทางสังคมและการเปิดเผยตัวตน (Support and disclosure)

การได้รับการสนับสนุนจากผู้อื่น สามารถช่วยให้บุคคลเกิดความงอกงามภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจได้มากขึ้น เนื่องจากการสนับสนุนนี้มักจะช่วยให้บุคคลมีโอกาสในการแบ่งปันประสบการณ์และความรู้สึกของตนเอง ซึ่งสามารถเปิดโอกาสให้พวกเขาได้รับมุมมองใหม่ ๆ และความคิดเห็นที่มีคุณค่า การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นที่เข้าใจและให้การสนับสนุนสามารถช่วยให้บุคคลผสมผสานมุมมองใหม่ ๆ เข้ากับกรอบแนวคิดทางความเชื่อที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งช่วยให้พวกเขามีความสามารถในการปรับตัวและจัดการกับความท้าทายได้ดียิ่งขึ้น การรับฟังและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นจากผู้อื่นสามารถทำให้บุคคลมีความเข้าใจที่ลึกซึ้งขึ้นเกี่ยวกับความหมายของเหตุการณ์สะเทือนใจ และสามารถพัฒนาความคิดและทัศนคติใหม่ ๆ ที่ช่วยในการบรรเทาความทุกข์และเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การวิจัยเรื่องการศึกษาประสบการณ์ความงอกงามทางจิตใจภายหลังเผชิญวิกฤติ พัฒนาการความสัมพันธ์ของคูรััก LGBTQ+ วัยผู้ใหญ่ตอนต้นมุ่งเน้นการศึกษาการเปลี่ยนแปลงในแง่ของปรัชญาชีวิต ซึ่งบ่งบอกถึงการเปลี่ยนแปลงลึกซึ้งในวิธีที่บุคคลมองเห็นและเข้าใจชีวิต หลังจากผ่านพ้นวิกฤติ การเปลี่ยนแปลงนี้แบ่งเป็นสององค์ประกอบหลัก คือ การชื่นชมยินดีในชีวิต (Appreciation of life) และการเปลี่ยนแปลงทางจิตวิญญาณ (Spiritual change) การตระหนักรู้ถึงคุณค่าในชีวิต และความหมายที่ลึกซึ้งซึ่งทำให้บุคคลรู้สึกพึงพอใจมากขึ้นและมองเห็นความหมายใหม่ในสิ่งที่เคยถูกมองข้าม เช่น การรู้สึกชอบคุณในสิ่งเล็กน้อยและการมีความสุขจากรายละเอียดของชีวิต ในขณะเดียวกัน การจัดการกับความทุกข์ใจหลังจากการเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจช่วย

ให้บุคคลพัฒนาระบบการทางความคิดที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งนำไปสู่การปรับเปลี่ยนมุมมองและการเข้าใจชีวิตที่ลึกซึ้งมากขึ้น การเผชิญและก้าวผ่านวิกฤติอย่างมีประสิทธิภาพจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้เกิดความงอกงามทางจิตใจ และการเปลี่ยนแปลงในแง่ของปรัชญาชีวิตจึงเป็นการสะท้อนถึงการพัฒนาอย่างลึกซึ้งที่เกิดขึ้นจากการจัดการกับความทุกข์อย่างมีประสิทธิภาพ

3.3 การวัด Post-traumatic Growth

การวัด Post-traumatic Growth สามารถวัดได้จากการตอบสนองทางอารมณ์และการเปิดรับต่อสิ่งรอบข้าง โดยการตั้งสมมติฐานว่าหลังจากเกิดเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจ บุคคลนั้นโดยมีการพิจารณาจากความเชื่อและค่านิยมของบุคคลนั้นว่าเป็นลักษณะ อย่างไร หากบุคคลนั้นให้คะแนนสูงเป็นการสะท้อนได้ว่าสามารถแก้ปัญหาได้และมีกลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาที่ช่วยให้เกิดความงอกงามทางจิตใจภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจได้ นอกจากนี้ยังพบได้ว่าลักษณะบุคลิกภาพ สามารถเปลี่ยนแปลงเพื่อตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงชีวิตในช่วงชีวิตได้ นอกจากนี้ยังพบว่า การมีความมั่นใจในตนเองและสามารถจัดการอารมณ์ตัวเองได้ดีส่งผลต่อ Post-traumatic Growth ได้ดี

Post-traumatic Growth ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลซึ่งช่วยให้เป็นคนที่ยอมรับความเป็นจริงของชีวิตได้ จากบทความวิจัยโดย Tedeschi และ Calhoun (1996) ได้เสนอกรอบที่เกี่ยวข้องกับ PTG โดยให้พิจารณา 5 หัวข้อ ประกอบด้วยดังนี้

1. ส่งผลต่อการให้ความสำคัญต่อการใช้ชีวิตมากขึ้น
2. มีความสัมพันธ์หรือใกล้ชิดกับบุคคลอื่นมากขึ้น
3. เป็นผู้ที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจมากขึ้น
4. พร้อมที่จะพัฒนาจิตใจตนให้อยู่ความรู้สึกเชิงบวก
5. พร้อมเปิดโอกาสให้ตนเองได้เผชิญสิ่งใหม่ในชีวิต

3.4 ปัจจัยที่ส่งผลต่อความงอกงามภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจ

ปัจจัยที่ส่งผลต่อ Post-traumatic Growth ตามผลการศึกษาของ Tedeschi และ Calhoun (1996) ซึ่งประกอบไปด้วยปัจจัยต่าง ๆ มีดังนี้

1. การสัมผัสกับบาดแผล (Exposure to Trauma) หมายถึง เหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจที่บุคคลประสบ
2. อายุ (Age) เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อกระบวนการการเติบโตหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจ

3. เพศ (Gender) มีความแตกต่างในความรู้สึกและการตอบสนองระหว่างเพศชายและเพศหญิง

4. ผู้ปกครองหรือผู้เลี้ยงดูเด็ก (Parent Factors) คือ ครอบครัวที่มีความใกล้ชิดหรือมีความเข้มแข็งจะมีผลเชิงบวกต่อกระบวนการการเติบโตหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจ

5. ปัจจัยทางความคิด (Cognitive Factors) รูปแบบของการประเมินความรู้ใหม่และกลยุทธ์การควบคุมอารมณ์ที่ช่วยเปลี่ยนแปลงความคิดเมื่อเผชิญกับอารมณ์ด้านลบ

6. ปัจจัยทางสังคมและส่วนบุคคล (Social & Personal Factors) รวมถึงปัจจัยทางศาสนา ปัจจัยเหล่านี้สามารถแบ่งออกเป็นปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก ดังนี้

ปัจจัยภายใน ได้แก่ การสัมผัสกับบาดแผล อายุ เพศ ความสามารถในการใช้ความคิดเชิงบวก การมองโลกในแง่ดี ความยืดหยุ่น รูปแบบพฤติกรรมการเผชิญความเครียด และทักษะการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม

ปัจจัยภายนอก ได้แก่ ผู้ปกครองหรือผู้เลี้ยงดูเด็ก รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูในครอบครัว การสนับสนุนทางสังคม และการเข้าถึงแหล่งสนับสนุนทางจิตใจ

จากการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อ ความงอกงามภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจ ปัจจัยเหล่านี้สามารถแบ่งออกเป็นปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกได้ดังนี้ ปัจจัยภายใน ได้แก่ การสัมผัสกับบาดแผลหรือเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจ อายุ เพศ และความสามารถในการใช้ความคิดในแง่บวก เช่นการมองโลกในแง่ดี ความยืดหยุ่นในการเผชิญกับปัญหา รูปแบบพฤติกรรมในการเผชิญความเครียด และทักษะการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม ส่วนปัจจัยภายนอก ได้แก่ ผู้ปกครองหรือผู้เลี้ยงดูเด็ก รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูในครอบครัว การสนับสนุนทางสังคม และการเข้าถึงแหล่งสนับสนุนทางจิตใจ ปัจจัยเหล่านี้สะท้อนให้เห็นว่า Post-traumatic Growth (PTG) เป็นปัจจัยเชิงบวกที่ช่วยให้บุคคลสามารถเติบโตและปรับตัวหลังเผชิญสิ่งที่ทำให้สะเทือนใจ ทำให้สามารถใช้ชีวิตได้ดีขึ้น เปิดเผยตนเองมากขึ้น และได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่มากขึ้น อีกทั้งยังช่วยลดความทุกข์ทางอารมณ์และจิตใจ ส่งเสริมให้บุคคลเรียนรู้และเติบโตได้ดีขึ้น

การนำหลักการของความงอกงามภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจ (Post-traumatic Growth, PTG) มาใช้ในการก้าวผ่านวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รักในกลุ่ม LGBTQ+ สามารถช่วยให้บุคคลพัฒนาและปรับตัวในทางที่ดีขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการใช้หลักการของความงอกงามภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจ ที่เน้นการเติบโตเชิงบวกจากประสบการณ์ที่ยากลำบากสามารถเสริมสร้างความมั่นใจ และการเปิดเผยตัวตนมากขึ้นในกลุ่ม LGBTQ+ ซึ่งช่วยให้บุคคลรู้สึกมีความมั่นใจและได้รับการสนับสนุนจากคนรอบข้าง การใช้ PTG ยังช่วยให้บุคคล

พัฒนากลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดและความทุกข์ทางอารมณ์ ลดความทุกข์ทางอารมณ์ และส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีขึ้น นอกจากนี้ การนำหลักการของความงอกงามภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจ ยังช่วยให้บุคคลสร้างและเสริมสร้างเครือข่ายสนับสนุนทางสังคมที่แข็งแกร่ง โดยการเรียนรู้จากประสบการณ์ทำร้ายทำให้เข้าใจถึงความสำคัญของการสนับสนุนจากเพื่อน ครอบครัว และชุมชน การใช้หลักการของความงอกงามภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจยังช่วยพัฒนาความสามารถในการปรับตัวและสร้างความสัมพันธ์ที่ดี รวมถึงการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข และมีสุขภาพดีได้ในระยะยาว ทำให้บุคคลในกลุ่ม LGBTQ+ สามารถปรับตัวและเติบโตอย่างเต็มที่ในชีวิตและความสัมพันธ์ของตนเอง

4. การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research)

4.1 การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research)

การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) เป็นกระบวนการศึกษาที่มุ่งเน้นการสำรวจปรากฏการณ์ในภาพรวมทุกมิติ โดยผู้วิจัยเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการค้นคว้าหาความรู้ ความจริง หรือการพัฒนาทฤษฎีและข้อเท็จจริงใหม่ ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึก ความคิด คุณค่าของมนุษย์ หรือการอธิบายปรากฏการณ์ทางสังคมต่าง ๆ การวิจัยในลักษณะนี้จะให้ความสำคัญกับการวิเคราะห์ข้อมูลผ่านการตีความหมายและการสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย (Inductive Analysis) ซึ่งมีเป้าหมายเพื่อให้เกิดความเข้าใจเชิงลึกจากการพิจารณาภาพรวมหลายมิติที่มีความซับซ้อน บางครั้งปรากฏการณ์ทางสังคมที่เกิดขึ้นอาจไม่สามารถอธิบายได้ด้วยเหตุผลธรรมดาทั่วไป จึงจำเป็นต้องพยายามทำความเข้าใจธรรมชาติของปรากฏการณ์นั้น ๆ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการอธิบายปรากฏการณ์ที่อยู่ในขอบเขตของการวิจัย กล่าวคือ ข้อมูลเชิงลึกที่ได้จากการวิจัยจะถูกนำมาวิเคราะห์ ตีความหมาย พร้อมทั้งบรรยายผลการวิจัยและเสนอข้อเสนอนี้ต่าง ๆ

วรรณดี สุทธิธรรม (2559) ได้ระบุว่า การวิจัยเชิงคุณภาพเป็นวิธีการวิจัยอีกแนวทางหนึ่งที่สามารถใช้เพื่ออธิบายความจริงที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ในโลก ซึ่งเชื่อมโยงความรู้และความจริงเข้าด้วยกัน โดยผลลัพธ์ที่ได้จากการวิจัยจะแสดงให้เห็นถึงคุณค่าอย่างชัดเจน และนำความรู้ที่ได้ไปเผยแพร่ในรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับที่ สุภาวดี จันทร์พานิช (2554) ได้ให้คำจำกัดความของการวิจัยเชิงคุณภาพว่าเป็นวิธีการค้นหาความจริงจากเหตุการณ์และสภาพแวดล้อมที่เกิดขึ้นจริง โดยพยายามค้นหาความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์และสภาพแวดล้อมนั้น ๆ เพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้

การวิจัยแนวคุณภาพมักเริ่มต้นจากการตั้งคำถามหลักที่ต้องการค้นหา แล้วจึงดำเนินการรวบรวมข้อมูลหรือหลักฐานที่สะท้อนแง่มุมที่หลากหลาย ซึ่งจะนำไปสู่ข้อสรุปของการศึกษา โดยข้อมูลที่ได้จะผ่านการวิเคราะห์ด้วยการอธิบายเชิงลึก ผ่านรูปแบบหรือหัวข้อหลัก (Patterns/Themes) ที่ได้รับการตีความและทบทวนอย่างรอบด้านจากนักวิจัยเอง การถ่ายทอดผลลัพธ์ของการวิจัยในลักษณะนี้มีลักษณะยืดหยุ่น และสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามแนวคิดหรือกรอบมองของผู้ศึกษา ซึ่งอาจเลือกใช้วิธีการต่าง ๆ เช่น การเฝ้าสังเกต การสัมภาษณ์ การสนทนาแบบเจาะลึกเป็นกลุ่ม (Focus Group) หรือการพูดคุยเป็นกลุ่มย่อยเพื่อเก็บข้อมูลเชิงลึก เป็นต้น (Maxwell, 2005 ;กมลรัตน์ หล้าสูงวงศ์, 2527; องอาจ นัยพัฒน์, 2554)

แนวทางการวิจัยเชิงคุณภาพสามารถประยุกต์ใช้ได้หลากหลายรูปแบบ ขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายของนักวิจัยเพื่อให้สอดคล้องกับกระบวนการศึกษา เช่น การวิจัยแนวชาติพันธุ์วรรณา (Ethnographic/Athropological Study) การศึกษารายกรณี (Case Study) การวิจัยที่เน้นสร้างทฤษฎีจากข้อมูลที่ได้ (Grounded Theory) การวิจัยตามแนวคิดปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological Approach) และการวิจัยที่อาศัยการสนทนาเป็นกลุ่ม (Focus Group Discussion) (Maxwell, 2005; กมลรัตน์ หล้าสูงวงศ์, 2527; องอาจ นัยพัฒน์, 2554) โดยจะอธิบายรายละเอียดในหัวข้อถัดไป

ลักษณะของการวิจัยเชิงคุณภาพที่มีชื่อเรียกเฉพาะ

การวิจัยเชิงคุณภาพมีหลายประเภทที่เรียกตามลักษณะของเนื้อหาที่วิจัย โดยมีรูปแบบเฉพาะที่สำคัญ 5 แบบ ดังนี้ 1.การวิจัยเชิงชาติพันธุ์วรรณา (Ethnographic Study) 2. การศึกษาเฉพาะกรณี (Case Study) 3. การวิจัยแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูล (Grounded Theory) 4. การวิจัยแบบปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological Study) 5.การวิจัยแบบสนทนากลุ่ม (Focus Group Study) (บุญมี พันธุ์ไทย, 2565) โดยแต่ละรูปแบบมีลักษณะดังนี้

1. การวิจัยเชิงชาติพันธุ์วรรณา (Ethnographic Study) เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพที่มุ่งศึกษาวิถีชีวิต พฤติกรรม ประเพณี และวัฒนธรรมของกลุ่มประชากรที่สนใจ ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มคน ชุมชน องค์กร หรือสถาบัน โดยมีลักษณะสำคัญดังนี้

- 1) ใช้มโนทัศน์ทางวัฒนธรรมเป็นหลักในการอธิบายและตีความข้อมูล
- 2) ใช้การสังเกตแบบมีส่วนร่วมเป็นวิธีการเก็บข้อมูลหลัก
- 3) เน้นการศึกษาภาพรวมทั้งหมด ไม่มุ่งเน้นเฉพาะด้านใดด้านหนึ่ง
- 4) ให้ความสำคัญกับบริบทหรือสภาพแวดล้อม เช่น บุคคล เหตุการณ์ทาง

ประวัติศาสตร์ การเมือง เศรษฐกิจ ประเพณี วัฒนธรรม และโครงสร้างสังคม

5) ใช้วิธีการเก็บข้อมูลที่หลากหลายและผสมผสานข้อมูลหลายชนิด

6) การเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการแบบเจาะจงโดยยึดตามจุดมุ่งหมายของการวิจัย โดยพิจารณาจากคำถามหรือปัญหาการวิจัย จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ แนวคิด ทฤษฎี หรือสมมติฐานที่ตั้งไว้

2. การศึกษาเฉพาะกรณี (Case Study) เป็นการวิจัยที่มุ่งเน้นการแสวงหาความรู้และข้อเท็จจริงอย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับปรากฏการณ์ เหตุการณ์ หรือพฤติกรรมเฉพาะด้านที่ผู้วิจัยให้ความสนใจ ซึ่งอาจเกี่ยวข้องกับบุคคล กลุ่มคน ชุมชน หรือองค์กร โดยการศึกษารณีเฉพาะจะมีลักษณะดังต่อไปนี้

1) กำหนดกรณีที่จะทำการศึกษา ซึ่งอาจเป็นสถานการณ์ เหตุการณ์ หรือพฤติกรรมของบุคคล กลุ่มคน ชุมชน หรือองค์กรใดองค์กรหนึ่ง

2) ดำเนินการรวบรวมข้อมูลจากกรณีที่เลือกไว้ โดยอาศัยหลากหลายวิธี เช่น การสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกตการณ์ หรือการวิเคราะห์เอกสารที่เกี่ยวข้อง

3) ตรวจสอบความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของข้อมูลที่ได้มา

4) ทำการวิเคราะห์และตีความข้อมูลที่ได้จากขั้นตอนที่ (2)

3. การวิจัยแบบสร้างทฤษฎีจากข้อมูล (Grounded Theory Method) คือกระบวนการวิจัยที่เริ่มจากการเก็บข้อมูลจากปรากฏการณ์หนึ่ง แล้วนำมาสร้างกรอบแนวคิด ทฤษฎีชั่วคราว หรือสมมติฐานการวิจัย จากนั้นจึงใช้หลักฐานจากปรากฏการณ์เพื่อสนับสนุนสมมติฐานที่คล้ายกัน หากสมมติฐานยังไม่สามารถปรับปรุงและพิสูจน์ซ้ำได้ จนกว่าสมมติฐานจะนิ่ง แล้วจึงสรุปเป็นความรู้หรือผลการวิจัย โดยกระบวนการนี้มีลักษณะดังนี้

1) รวบรวมข้อมูลจากเหตุการณ์หรือปรากฏการณ์ที่ผู้วิจัยให้ความสนใจ

2) สร้างกรอบแนวคิดเบื้องต้น ข้อเสนอเชิงทฤษฎี หรือสมมติฐานเบื้องต้นจากข้อมูลที่ได้จากข้อ 1)

3) ดำเนินการเก็บข้อมูลเพิ่มเติมจากกรณีอื่นที่มีลักษณะใกล้เคียง เพื่อใช้ทดสอบกรอบแนวคิดหรือสมมติฐานที่ตั้งไว้ในข้อ 2)

4) ทำการปรับแก้หรือพัฒนาแนวคิด ทฤษฎีเบื้องต้น หรือสมมติฐานจากข้อ 2) ให้มีความชัดเจนและมั่นคงมากขึ้น หากผลการทดสอบจากข้อ 3) ยังไม่สอดคล้องหรือยังไม่เพียงพอ

5) เก็บรวบรวมข้อมูลจากปรากฏการณ์ที่คล้ายกันเพื่อพิสูจน์สมมติฐานการวิจัยที่ปรับปรุงแล้วตามข้อ 4)

6) ปรับปรุงสมมติฐานการวิจัยอีกครั้งหากจำเป็น ตามข้อ 4) และ 5)

7) เก็บรวบรวมข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อพิสูจน์สมมติฐานตามข้อ 6)

8) หากสมมติฐานการวิจัยนิ่งแล้ว ก็ยุติการพิสูจน์สมมติฐาน

9) สรุปผลการวิจัยตามสมมติฐานที่ได้รับการพิสูจน์แล้ว

4. การวิจัยแบบปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological Research) เป็นการวิจัยที่มุ่งเน้นการทำความเข้าใจประสบการณ์ชีวิตของบุคคล หรือการหาคำตอบว่า ประสบการณ์ชีวิตที่ได้ผ่านมานั้นมีความหมายหรือความสำคัญอย่างไรสำหรับตัวบุคคลเอง ลักษณะสำคัญของการวิจัยแบบปรากฏการณ์วิทยามี ดังนี้

1) ให้ความสำคัญกับการถ่ายทอดหรืออธิบายประสบการณ์ชีวิตที่เกิดขึ้นจริง เพื่อสร้างความเข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นอย่างลึกซึ้ง

2) มุ่งเน้นการตีความหมายจากสิ่งที่ผู้วิจัยได้พบเจอหรือสัมผัสด้วยตนเอง

3) การคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยใช้วิธีเลือกแบบเจาะจง โดยเน้นผู้ที่เคยมีประสบการณ์คล้ายคลึงกับประเด็นที่กำลังศึกษาวิจัย

5. การศึกษาด้วยวิธีการสนทนากลุ่ม (Focus Group Study) เป็นแนวทางการเก็บข้อมูลจากกลุ่มบุคคลที่ผ่านการคัดเลือกตามคุณลักษณะที่ต้องการ หรือนำผู้มีความรู้เฉพาะด้านในประเด็นที่ศึกษา มาร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือแสดงทัศนะร่วมกัน เพื่อหาข้อสรุปที่สอดคล้องและใช้เป็นข้อมูลวิเคราะห์ในงานวิจัย ซึ่งวิธีนี้ได้รับการยอมรับอย่างแพร่หลายในหลายวงการ เนื่องจากมีจุดเด่นหลายประการ เช่น

1) สามารถรวบรวมความคิดเห็นจากผู้รู้หลายท่านได้ภายในระยะเวลาอันสั้น

2) เป็นแนวทางที่มีความยืดหยุ่น สามารถปรับให้เหมาะสมกับเป้าหมายการวิจัยที่หลากหลาย และใช้งานได้กับกลุ่มเป้าหมายที่แตกต่างกัน

3) ใช้ร่วมกับวิธีวิจัยประเภทอื่นได้ หรืออาจใช้เป็นกระบวนการหลักในการเก็บข้อมูลก็ได้เช่นกัน

4) ข้อมูลที่ได้เกิดจากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นอย่างละเอียดรอบคอบภายในกลุ่ม ทำให้ข้อมูลมีความน่าไว้วางใจมากยิ่งขึ้น

5) พลังกลุ่มที่เกิดขึ้นในระหว่างการสนทนาช่วยให้ได้ข้อมูลที่มีชีวิตชีวา

6) ผู้เข้าร่วมในการสนทนารู้สึกว่าตนเองมีสิทธิในการแสดงความคิดเห็นอย่างเสรี ไม่รู้สึกอึดอัดหรือด้อยค่ากว่าผู้อื่น เนื่องจากทุกคนถูกมองว่ามีความรู้และศักยภาพในระดับที่ใกล้เคียงกัน

การวิจัยแบบสนทนากลุ่มมีลักษณะสำคัญ ดังนี้

1) ใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล 2 แบบร่วมกัน คือ

- การสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) ซึ่งผู้วิจัยหรือทีมผู้ช่วยจะเข้าร่วมสนทนาในฐานะหนึ่งในผู้เข้าร่วมสนทนา

- การสัมภาษณ์รายบุคคล (Individual Interview) โดยผู้วิจัยอาจรับบทเป็นผู้นำการสนทนา คอยตั้งคำถามและกระตุ้นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

2) การคัดเลือกกลุ่มสนทนาใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยพิจารณาจากคุณสมบัติที่สอดคล้องกับเป้าหมายการศึกษา ซึ่งควรมีทั้งลักษณะที่เหมือนกันและแตกต่างกันบางประการ เพื่อให้เกิดมุมมองเปรียบเทียบ

3) จัดเตรียมสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกให้พร้อมและเหมาะสม เพื่อสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายและเอื้อต่อการมีสมาธิ

4) การจัดวางที่นั่งควรเอื้อต่อการสื่อสารแบบเห็นหน้ากันได้อย่างชัดเจน เพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วม

5) ก่อนเริ่มการสนทนา ควรมีการเตรียมแผนผังที่นั่ง ป้ายชื่อของผู้เข้าร่วม และอุปกรณ์บันทึกเสียงหรือวิดีโอให้พร้อม

6) เริ่มการสนทนาโดยให้ผู้เชี่ยวชาญแนะนำตัวเอง เพื่อสร้างความคุ้นเคยและบรรยากาศที่เป็นมิตร

7) ตั้งคำถามนำแบบทั่ว ๆ ไป เพื่อให้กลุ่มเริ่มถกเถียงหรือระดมความคิด

8) ตั้งคำถามเพื่อให้ได้รายละเอียดของข้อมูล โดยหลีกเลี่ยงการชี้นำคำตอบ และซักถามตามประเด็นที่เตรียมไว้

9) สรุปผลการสนทนากลุ่มตามประเด็นการวิจัย และอาจนำผลสรุปเสนอให้กลุ่มผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบอีกครั้งก่อนสรุปเป็นผลการวิจัย

4.2 การวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา

การวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological Method) เป็นแนวคิดและวิธีการที่เน้นการศึกษาและทำความเข้าใจประสบการณ์ชีวิตของบุคคล โดยมีเป้าหมายเพื่อค้นหาความหมายของประสบการณ์นั้น ๆ โดยไม่มีการกำหนดหรือคาดการณ์ล่วงหน้า

ความหมายของปรากฏการณ์วิทยา

1. วูด และฮาเบอร์ (2002) มองว่าปรากฏการณ์วิทยาเป็นกระบวนการที่มุ่งเน้นการเรียนรู้และเข้าใจความหมายของประสบการณ์มนุษย์โดยตรงจากผู้ที่มีประสบการณ์นั้นเอง โดยไม่เพียงแคเก็บข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของบุคคล แต่ยังพยายามทำความเข้าใจความหมายที่บุคคลสร้างขึ้นจากประสบการณ์เหล่านั้นผ่านการสนทนาและการฟังอย่างตั้งใจ การวิจัยปรากฏการณ์วิทยานี้จึงไม่ได้เน้นเพียงการวิเคราะห์เชิงปริมาณ แต่เน้นการรับรู้และตีความจากมุมมองเฉพาะบุคคล เพื่อเข้าใจถึง

ความหมายเชิงอัตวิสัยและความเชื่อมโยงกับบริบทชีวิตของพวกเขา ซึ่งช่วยให้สามารถเข้าถึงแง่มุมที่ลึกซึ้ง และซับซ้อนของประสบการณ์มนุษย์ที่ไม่สามารถรับรู้ได้จากการศึกษาเชิงปริมาณทั่วไป

2. เฮาเซอร์ (Houser, 2008) กล่าวว่าปรากฏการณ์วิทยาเป็นการศึกษาประสบการณ์ชีวิตของบุคคลที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์หรือสิ่งต่าง ๆ ที่ปรากฏในชีวิตของพวกเขา โดยเน้นที่การทำความเข้าใจประสบการณ์เหล่านั้นจากมุมมองของผู้ที่ประสบเหตุการณ์เอง ซึ่งช่วยให้สามารถเข้าถึงความรู้สึก ความคิด และความหมายที่บุคคลสร้างขึ้นจากประสบการณ์ดังกล่าวในบริบทชีวิตของพวกเขา

3. ชาย โพลิตีตา (2550) ระบุว่าปรากฏการณ์วิทยาเป็นเครื่องมือสำคัญในการศึกษาและทำความเข้าใจประสบการณ์ชีวิตของมนุษย์ โดยเน้นการตีความความหมายของประสบการณ์ที่บุคคลได้รับการศึกษาแบบนี้ช่วยให้เราสามารถเข้าถึงมุมมองและความหมายที่บุคคลแต่ละคนสร้างขึ้นจากเหตุการณ์ที่พวกเขาเผชิญในชีวิต ซึ่งเป็นการเข้าใจประสบการณ์ในเชิงลึกที่ไปไกลกว่าการวิเคราะห์เชิงปริมาณหรือการวัดผลทั่วไป

4. อารียัวร์ธอน อ่วมตานี (2549a) มองว่าปรากฏการณ์วิทยาเป็นการศึกษาที่มีรากฐานมาจากปรัชญา ซึ่งมุ่งเน้นการทำความเข้าใจความเชื่อมโยงระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมรอบตัวผ่านการศึกษาและการถ่ายทอดประสบการณ์จริงของบุคคล การศึกษาในแนวทางนี้ช่วยให้เราสามารถเข้าใจลึกซึ้งถึงวิธีที่มนุษย์ประสบและตีความโลกของพวกเขาในบริบทของสิ่งแวดล้อมที่พวกเขาอาศัยอยู่

พัฒนาการของปรากฏการณ์วิทยา

จากการศึกษาของพระครูวินัยธร และคณะ ปี 2565 ได้กล่าวถึง พัฒนาการและแนวคิดการศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยา ดังนี้

1. ระยะเริ่มแรก (Preparatory phase) ของปรากฏการณ์วิทยาได้รับการนำทางโดย Franz Brentano ซึ่งเป็นผู้เน้นความสำคัญของการทำความเข้าใจคุณค่าของการรับรู้ภายในตนเองของบุคคล ในช่วงนี้ Brentano ได้เน้นย้ำว่าการศึกษากับปรากฏการณ์ควรเริ่มต้นจากการเข้าใจประสบการณ์ทางจิตที่บุคคลรับรู้และประสบด้วยตัวเอง โดยมองว่าการรับรู้นี้มีคุณค่าและเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญในการทำความเข้าใจจิตใจและประสบการณ์ของมนุษย์

2. ระยะที่สอง (German or second phase) ของปรากฏการณ์วิทยา มี Edmund Husserl และ Martin Heidegger เป็นบุคคลสำคัญที่มีบทบาทในการพัฒนาระบบการศึกษา โดยทั้งสองเน้นการค้นหาคำความจริงจากการศึกษาประสบการณ์ของมนุษย์โดยตรงไปตรงมาโดยไม่ใช้การคาดการณ์ล่วงหน้า Husserl ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการระงับอคติและการมุ่งเน้นไปที่แก่นแท้ของประสบการณ์ ในขณะที่ Heidegger เน้นถึงการมีอยู่และความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับโลกที่พวกเขาอาศัยอยู่ ซึ่งทั้งหมดนี้เป็น การเสริมสร้างความเข้าใจลึกซึ้งในปรากฏการณ์วิทยา

3. ระยะที่สาม (French or third phase) ของการศึกษาปรากฏการณ์วิทยาเคลื่อนย้ายจากเยอรมนีสู่ฝรั่งเศส โดยมี Gabriel Marcel, Jean Paul Sartre และ Maurice Merleau-Ponty เป็นผู้นำใน ระยะนี้ ซึ่งเน้นการทำความเข้าใจการรับรู้และการแสดงออกของมนุษย์ที่สัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับ ประสบการณ์จริงของบุคคล นักปรัชญาเหล่านี้ได้ขยายแนวคิดปรากฏการณ์วิทยาไปสู่การวิเคราะห์เชิงลึกเกี่ยวกับวิธีที่บุคคลสัมผัส และมีปฏิสัมพันธ์กับโลกภายนอก โดยพิจารณาว่าการรับรู้และการแสดงออก เป็นกุญแจสำคัญในการทำความเข้าใจความหมายที่บุคคลสร้างขึ้นจากประสบการณ์ของพวกเขาในชีวิตประจำวัน

แนวคิดการศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยา

ปรากฏการณ์วิทยามีการแบ่งออกเป็นหลายแนวทางดังนี้

1. ปรากฏการณ์ที่สมจริง (Realistic phenomenology) มุ่งเน้นการค้นหาแก่นแท้ของ ประสบการณ์มนุษย์โดยปราศจากอคติหรือการคาดการณ์ล่วงหน้า เป้าหมายของแนวทางนี้คือการ พรรณนาความหมายที่เกิดขึ้นในจิตสำนึกของบุคคลอย่างซื่อสัตย์และตรงไปตรงมา โดยพยายามที่จะเข้าใจ และถ่ายทอดประสบการณ์เหล่านั้นในลักษณะที่สะท้อนถึงความจริงแท้ของสิ่งที่บุคคลรับรู้และรู้สึก ซึ่ง เป็นการทำความเข้าใจประสบการณ์ในระดับที่ลึกซึ้งและบริสุทธิ์จากมุมมองของผู้ที่ประสบโดยตรง

2. ปรากฏการณ์เชิงประกอบ (Constitutive phenomenology) เป็นการต่อยอดจาก แนวคิดของ Husserl โดยมุ่งเน้นที่การไตร่ตรองและการรักษาสถานะของความจริงในเชิงปรากฏการณ์ การศึกษานี้พยายามที่จะทำความเข้าใจว่าเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตของบุคคลนั้นถูกประกอบสร้างขึ้น อย่างไรในจิตสำนึก โดยพิจารณาว่าการรับรู้และการตีความประสบการณ์ของบุคคลเป็นกระบวนการที่ เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งไม่เพียงแต่สะท้อนความจริงของสิ่งที่เกิดขึ้น แต่ยังเป็นการสร้างความหมายใหม่ใน แต่ละช่วงเวลาที่คุณเผชิญ

3. ปรากฏการณ์อัตถิภาวนิยม (Existential phenomenology) เป็นแนวคิดที่เน้นการ วิเคราะห์ประสบการณ์และการมีอยู่ของมนุษย์ในเชิงอภิปรัชญา โดยยึดถือหลักการของการศึกษา 'การมี อยู่' (Being) และประสบการณ์ของบุคคลอย่างลึกซึ้ง แนวคิดนี้ได้รับการพัฒนาโดย Martin Heidegger ผู้ซึ่ง มองว่ามนุษย์ไม่สามารถแยกออกจากสภาพแวดล้อมและบริบทที่เขาอาศัยอยู่ได้ Heidegger เชื่อว่าการ เข้าใจการมีอยู่ของมนุษย์นั้นต้องมองในแง่ของความเป็นอยู่ในโลก (Being-in-the-world) และการ เผชิญหน้ากับความจริงที่เกี่ยวข้องกับการมีอยู่ของตนเอง การศึกษาในแนวทางนี้จึงมุ่งเน้นการสำรวจ ความหมายของชีวิต และการมีอยู่ในระดับพื้นฐานที่ลึกซึ้งกว่าเพียงแค่ประสบการณ์ภายนอก

โดยการศึกษา ประสบการณ์ความอองงามทางจิตใจภายหลังเผชิญวิกฤติพัฒนาการ ความสัมพันธ์ของคู่รัก LGBTQ+ วัยผู้ใหญ่ตอนต้น ผู้วิจัยเลือกศึกษาในกรอบแนวคิดปรากฏการณ์

อัตถิภาวนิยม เป็นการวิจัยที่มุ่งเน้นไปที่การทำความเข้าใจเชิงลึกถึงวิธีการที่คู่รัก LGBTQ+ เผชิญกับวิกฤติในความสัมพันธ์ โดยไม่เพียงแค่อธิบายเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเท่านั้น แต่ยังพยายามค้นหาความหมายเชิงลึกของประสบการณ์เหล่านั้นด้วย แนวคิดปรากฏการณ์อัตถิภาวนิยม (Existential phenomenology) ที่ได้รับอิทธิพลจาก Martin Heidegger จะเน้นไปที่ "การมีอยู่" (Being) ของมนุษย์ ซึ่งหมายถึงการเข้าใจความสัมพันธ์ที่คู่รักมีต่อโลกและตัวเองในช่วงที่เผชิญกับความท้าทาย การวิจัยในลักษณะนี้จะพยายามเข้าใจถึงกระบวนการฟื้นฟูความสัมพันธ์หลังจากวิกฤติ ซึ่งรวมถึงการค้นหาความหมายใหม่ในการดำรงอยู่และความสัมพันธ์ของพวกเขา การปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ใหม่ ๆ การสื่อสารระหว่างคู่รัก และการเปลี่ยนแปลงในตัวตนและความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในระหว่างกระบวนการนี้ นอกจากนี้ การศึกษาจะเน้นการใช้วิธีการวิจัยที่ไม่มีการคาดการณ์ล่วงหน้า (Bracketing) เพื่อเปิดรับประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมอย่างเต็มที่ โดยไม่มีอคติหรือสมมติฐานใด ๆ ล่วงหน้า ซึ่งจะช่วยให้สามารถทำความเข้าใจในประสบการณ์เชิงลึกของผู้เข้าร่วมจะช่วยให้สามารถเข้าถึงความเป็นจริงที่แท้จริงของพวกเขาได้อย่างลึกซึ้ง ซึ่งการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ หรือ การศึกษาเชิงลึกนี้จะให้ข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับการฟื้นฟูความสัมพันธ์ในแบบที่มีความหมายเฉพาะตัวสำหรับคู่รัก LGBTQ+ วัยผู้ใหญ่ตอนต้น ที่เผชิญกับความท้าทายในชีวิตของพวกเขา การเข้าใจในประสบการณ์และความท้าทายเฉพาะที่พวกเขาต้องเผชิญช่วยให้เห็นถึงความซับซ้อนและความหลากหลายของประสบการณ์เหล่านี้ การศึกษาดังกล่าวจะเปิดเผยข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการพัฒนาแนวทาง และกลยุทธ์ที่เหมาะสมเพื่อสนับสนุนการฟื้นฟูความสัมพันธ์และการจัดการกับปัญหาที่พวกเขาเผชิญอย่างมีประสิทธิภาพ

4.3 ขั้นตอนการวิจัยเชิงคุณภาพ

จากการศึกษาของบุญมี พันธุ์ไทย ปี 2565 ได้ระบุถึงขั้นตอนในการทำวิจัยเชิงคุณภาพโดยแบ่งเป็นขั้นย่อย ดังนี้

4.3.1 การกำหนดเรื่องสำหรับการวิจัย

ในขั้นตอนแรกของการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยจะต้องกำหนดหัวข้อหรือเรื่องที่ต้องการศึกษา เพื่อค้นหาสาเหตุหรือปัจจัยที่ทำให้เกิดกระบวนการและผลกระทบต่าง ๆ ซึ่งมักเป็นการวิจัยที่มุ่งเน้นศึกษาลักษณะทั่วไปของปรากฏการณ์ต่าง ๆ หรือมุ่งเน้นไปที่เรื่องที่มีลักษณะเฉพาะเจาะจง

4.3.2 การเตรียมการรวบรวมข้อมูล

ก่อนการรวบรวมข้อมูล จะต้องมีกรอบทฤษฎีหรือกรอบแนวคิดเพื่อสร้างเครื่องมือในการกำหนดกรอบแนวคิดของการศึกษา รวมถึงสรุปทฤษฎีที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้เป็นพื้นฐานในการศึกษา

4.3.3 การรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ

การรวบรวมข้อมูลในงานวิจัยเชิงคุณภาพมักจะใช้วิธีการสังเกต จดบันทึก สัมภาษณ์ เชิงลึก การสนทนากลุ่มย่อย หรือการศึกษาจากเอกสาร ซึ่งต้องอิงตามบริบทของข้อมูลและมีการกำหนดพื้นที่หรือกลุ่มตัวอย่างอย่างชัดเจน โดยวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลนั้นสามารถทำได้ทั้งการสังเกตจากการมีส่วนร่วมในสถานการณ์ หรือการสังเกตการณ์จากภายนอก และการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยวิธีการหลักในการรวบรวมข้อมูลมีดังนี้

4.3.3.1 การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview)

สัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview) เป็นการสัมภาษณ์ที่มีความยืดหยุ่น โดยมีการเตรียมคำถามไว้ล่วงหน้า แต่ผู้สัมภาษณ์สามารถปรับเนื้อหาหรือคำถามให้ครอบคลุมประเด็นศึกษาได้ตามความเหมาะสม โดยใช้ระยะเวลาในการสัมภาษณ์ 45-60 นาที โดยนัดผู้เข้าร่วมวิจัยที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกผ่านช่องทางที่ผู้เข้าร่วมวิจัยให้ไว้ก่อนกรอกแบบสัมภาษณ์ และทำการสัมภาษณ์ผ่านโปรแกรมซูม

4.3.4. การตรวจสอบข้อมูลที่ได้จากการรวบรวม

หลังจากรวบรวมข้อมูลแล้ว จะต้องทำการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลและการศึกษา โดยใช้วิธีการตรวจสอบจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลายและผู้เชี่ยวชาญในประเด็นนั้น ๆ ซึ่งกระบวนการนี้เรียกว่า การตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้า (Triangulation) ซึ่งเป็นการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล (Validation) โดยแบ่งเป็นประเภทต่าง ๆ ดังนี้

4.3.4.1 การเปรียบเทียบและตรวจสอบความแน่นอนของข้อมูล (Data Triangulation)

การนำข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมมาทำการเปรียบเทียบกันเพื่อหาความสอดคล้องและตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลเป็นกระบวนการสำคัญในการวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งช่วยให้เราสามารถประเมินคุณภาพและความเชื่อถือได้ของข้อมูลที่มีอยู่ โดยการเปรียบเทียบข้อมูลจะช่วยให้เห็นความแตกต่างหรือความคล้ายคลึงกันระหว่างชุดข้อมูลต่างๆ และสามารถตรวจสอบข้อผิดพลาดหรือความไม่ตรงกันที่อาจเกิดขึ้น การตรวจสอบความสอดคล้องและความถูกต้องนี้มีความสำคัญในการรับรองว่าข้อมูลที่ใช้ในการตัดสินใจหรือการวิจัยนั้นมีความแม่นยำและเชื่อถือได้ ช่วยให้การวิเคราะห์และการตัดสินใจที่ตามมา มีพื้นฐานที่มั่นคงและมีความน่าเชื่อถือสูง

4.3.4.2 การตรวจสอบสามเส้าด้านทฤษฎี (Theory Triangulation)

ในการศึกษาประสบการณ์ความองงามทางจิตใจภายหลังเผชิญวิกฤติ พัฒนาการความสัมพันธ์ของคู่รัก LGBTQ+ วัยผู้ใหญ่ตอนต้น การตรวจสอบสามเส้าด้านทฤษฎี (theoretical triangulation) ถูกนำมาใช้เพื่อเสริมความน่าเชื่อถือของผลการวิจัย โดยอาศัยการบูร

ณาการแนวคิดจากหลายทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง เพื่อวิเคราะห์และตีความข้อมูลอย่างครอบคลุมยิ่งขึ้น เช่น การใช้ทฤษฎีความงอกงามทางจิตใจ (Post-Traumatic Growth Theory) เพื่ออธิบายการฟื้นฟูและเติบโตหลังวิกฤติ การใช้ทฤษฎีอัตลักษณ์ทางเพศ (Sexual Identity Theory) เพื่อเข้าใจพลวัตภายในของผู้เข้าร่วมวิจัย และการใช้กรอบแนวคิดทางสังคมวิทยาเพื่อพิจารณาอิทธิพลของโครงสร้างทางสังคมและวัฒนธรรมที่มีต่อประสบการณ์ของพวกเขา การตรวจสอบสามเส้านี้ช่วยให้สามารถวิเคราะห์ข้อมูลจากหลายมิติ ไม่เพียงแต่ด้านจิตใจเท่านั้น แต่ยังรวมถึงปัจจัยภายนอกที่ซับซ้อน ส่งผลให้การตีความมีความลึกซึ้ง สอดคล้อง และสะท้อนความเป็นจริงของชีวิตคู่รัก LGBTQ+ ในบริบทสังคมร่วมสมัยได้อย่างชัดเจน

4.3.4.3 การตรวจสอบสามเส้าด้วยการใช้สหวิทยาการ (Interdisciplinary Triangulation)

การทำความเข้าใจปรากฏการณ์ความงอกงามทางจิตใจ (Post-Traumatic Growth: PTG) ในกลุ่มคู่รัก LGBTQ+ วัยผู้ใหญ่ตอนต้น จำเป็นต้องอาศัยมุมมองแบบสหวิทยาการ เนื่องจากประเด็นนี้ครอบคลุมทั้งปัจจัยภายในจิตใจและโครงสร้างภายนอกที่ซับซ้อน ซึ่งมีอิทธิพลต่อการฟื้นตัวและการเติบโตของบุคคลอย่างรอบด้าน ในแง่จิตวิทยา การวิเคราะห์ทฤษฎีการเผชิญปัญหา (coping strategies) อาทิ การให้อภัย การแปรความหมายของประสบการณ์ และการสร้างตัวตนใหม่ ล้วนเป็นกระบวนการสำคัญที่ส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงภายใน อีกทั้งยังมีองค์ประกอบหลักของ PTG เช่น การรับรู้ถึงความเข้มแข็งของตนเอง การพัฒนาความสัมพันธ์เชิงลึก การเปลี่ยนมุมมองต่อชีวิต การเปิดรับความเป็นไปได้ใหม่ และการเติบโตทางจิตวิญญาณที่สะท้อนถึงการเปลี่ยนผ่านภายในจิตใจอย่างลึกซึ้ง ในขณะที่มุมมองทางสังคมวิทยาช่วยให้เข้าใจว่า แรงกดดันจากโครงสร้างทางสังคม เช่น การตีตรา การเลือกปฏิบัติ หรือความไม่เท่าเทียมทางกฎหมาย ล้วนเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพของความสัมพันธ์ LGBTQ+ และยังสะท้อนถึงความเปราะบางที่มากกว่าคู่รักเพศตรงข้าม การมีแหล่งสนับสนุนทางสังคม ทั้งในระดับปัจเจกและชุมชน เช่น กลุ่มเพื่อน ชุมชน LGBTQ+ นักบำบัด หรือแพลตฟอร์มออนไลน์ จึงกลายเป็นกลไกสำคัญในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ ด้านเพศวิถีศึกษา ชี้ให้เห็นว่าความสัมพันธ์ของ LGBTQ+ มีพลวัตที่แตกต่าง โดยเฉพาะการเปิดเผยตัวตนที่อาจขัดแย้งกับค่านิยมดั้งเดิมของครอบครัวหรือสังคม ส่งผลให้การยอมรับตัวตนอย่างลึกซึ้งกลายเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการ PTG เมื่อบุคคลสามารถฝ่าฟันวิกฤติได้สำเร็จ ขณะที่มิติของมนุษยศาสตร์และวัฒนธรรมช่วยให้เข้าใจว่า ความหมายของความทุกข์ การสูญเสีย และการเปลี่ยนแปลงนั้นแตกต่างกันไปในแต่ละบริบท โดยบางคนอาจหันมาแสวงหาจิตวิญญาณหรือพัฒนาแนวคิดเกี่ยวกับชีวิตใหม่ ทั้งนี้ บริบททางวัฒนธรรม เช่น ค่านิยมเรื่องครอบครัว ความเชื่อทางศาสนา หรือแนวคิดเรื่องกรรมในพุทธศาสนา

ล้วนมีอิทธิพลต่อวิธีที่บุคคล LGBTQ+ รับมือกับวิกฤติและสร้างความหมายใหม่ในชีวิต การใช้แนวคิดสหวิทยาการจึงทำให้การวิเคราะห์ประสบการณ์เหล่านี้มีความละเอียด ลึกซึ้ง และสามารถสะท้อนความซับซ้อนของมนุษย์ได้อย่างแท้จริง

4.3.5. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ (Qualitative Data Analysis)

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพหรือการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) มีขั้นตอนหลักดังนี้

4.3.5.1 การจัดระเบียบข้อมูล

การนำข้อมูลที่ได้จากการรวบรวมมาจัดระเบียบให้เป็นหมวดหมู่ตามระบบหรือ ตามเกณฑ์ประเภทของข้อมูลเป็นขั้นตอนสำคัญในการเตรียมข้อมูลสำหรับการวิเคราะห์ ซึ่งการจัดระเบียบนี้ช่วยให้ข้อมูลมีความเป็นระเบียบและสามารถเข้าถึงได้ง่ายยิ่งขึ้น การแบ่งข้อมูลออกเป็นหมวดหมู่ เช่น ข้อมูลเชิงปริมาณและข้อมูลเชิงคุณภาพ หรือการจัดเรียงตามหัวข้อที่เกี่ยวข้อง จะช่วยให้สามารถระบุแนวโน้ม ความสัมพันธ์ และข้อบกพร่องได้อย่างชัดเจน การจัดระเบียบข้อมูลอย่างมีระบบยังช่วยลดความยุ่งเหยิงในการวิเคราะห์ และทำให้กระบวนการวิเคราะห์มีความรวดเร็วและมีประสิทธิภาพมากขึ้น เนื่องจากข้อมูลที่ถูกจัดระเบียบอย่างดีจะทำให้สามารถค้นหาข้อมูลที่ต้องการได้อย่างง่ายดายและลดความซับซ้อนในการตีความผลลัพธ์.

4.3.5.2 การทำดัชนีหรือกำหนดรหัสข้อมูล (Coding)

การจัดหมวดหมู่ หรือ ประเภทของข้อมูลโดยการทำดัชนีหรือกำหนดรหัสข้อมูลเป็นกระบวนการที่ช่วยให้การวิเคราะห์ข้อมูลมีความเป็นระบบและมีประสิทธิภาพ โดยมักใช้คำหลักในการกำหนดหมวดหมู่ตามกรอบแนวคิดทฤษฎีและปัญหาและวัตถุประสงค์ของการวิจัย การกำหนดรหัสข้อมูลช่วยในการจัดระเบียบข้อมูลให้เข้ากับหมวดหมู่ที่เกี่ยวข้อง เช่น การใช้รหัสเฉพาะเพื่อระบุประเภทของข้อมูลหรือหัวข้อสำคัญที่ได้รับการศึกษา การจัดหมวดหมู่นี้ช่วยให้การค้นหาและการวิเคราะห์ข้อมูลมีความรวดเร็วและแม่นยำ โดยสามารถเชื่อมโยงข้อมูลกับแนวคิดทฤษฎีหรือวัตถุประสงค์การวิจัยได้อย่างชัดเจน ซึ่งช่วยให้การตีความข้อมูลและการสร้างข้อสรุปจากการวิจัยเป็นไปได้โดยง่ายและมีระบบและมีความหมาย

4.3.5.3 การกำหนดข้อมูลหรือสร้างข้อสรุปชั่วคราว

การเชื่อมโยงคำหลักต่าง ๆ เข้าด้วยกันเพื่อแสดงความสัมพันธ์ระหว่างคำหลักเป็นกระบวนการที่ช่วยให้เห็นภาพรวม และความเชื่อมโยงของข้อมูลในบริบทที่เกี่ยวข้อง โดยการสร้างเครือข่ายของคำหลักที่เชื่อมโยงกันช่วยในการระบุความสัมพันธ์หรือแนวโน้มที่อาจมีอยู่ระหว่างประเด็นต่าง ๆ การใช้ดัชนีคำหลักในการเชื่อมโยงนี้ยังช่วยในการคัดกรองและตัด

ประเด็นที่อาจไม่เกี่ยวข้องกับวัตถุประสงค์การศึกษา ซึ่งทำให้สามารถมุ่งเน้นไปที่ข้อมูลที่สำคัญ และสอดคล้องกับกรอบแนวคิดของการวิจัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ การทำเช่นนี้ช่วยลดความซับซ้อนในการวิเคราะห์และทำให้ผลการศึกษามีความชัดเจนและมุ่งเน้นมากยิ่งขึ้น

4.3.5.4 การสร้างบทสรุป

การเชื่อมโยงข้อสรุปจากการตรวจสอบโดยแยกบทสรุปในแต่ละประเด็นแล้ว นำมารวมกัน เพื่อให้ได้ข้อสรุปใหญ่ตามกรอบแนวคิดและทฤษฎีที่กำหนดไว้เป็นกระบวนการที่สำคัญในการสร้างข้อสรุปที่มีความครอบคลุมและมีความหมาย การเริ่มต้นด้วยการแยกข้อสรุปย่อยจากแต่ละประเด็นช่วยให้สามารถประเมินข้อมูลและผลลัพธ์ในแต่ละด้านได้อย่างละเอียด จากนั้นการนำข้อสรุปเหล่านี้มารวมกันเพื่อจัดระเบียบและวิเคราะห์ภายใต้กรอบแนวคิดและทฤษฎีที่กำหนด จะช่วยให้เห็นภาพรวมที่ชัดเจนและเชื่อมโยงกัน การรวบรวมข้อสรุปย่อยเหล่านี้เข้าสู่ข้อสรุปใหญ่ช่วยให้เข้าใจถึงความสัมพันธ์ และความสอดคล้องของข้อมูลกับกรอบทฤษฎี ซึ่งทำให้ผลการศึกษาเป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้และสามารถให้ข้อเสนอแนะแบบมีเหตุผลและเชิงลึก

4.3.5.5 การพิสูจน์ความน่าเชื่อถือของผลการวิเคราะห์แต่ละขั้นตอน

การนำข้อมูลที่ได้ ย้อนกลับไปพิจารณารูปแบบการดำเนินการและตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลที่ได้วิเคราะห์ จากตัวแทนข้อมูลที่มีความน่าเชื่อถือเป็นขั้นตอนสำคัญในการรับรองความแม่นยำของผลการวิเคราะห์ โดยการย้อนกลับไปตรวจสอบรูปแบบการดำเนินการ ช่วยให้เห็นว่าการดำเนินการตามวิธีการที่ถูกต้องและสอดคล้องกับมาตรฐานหรือไม่ การตรวจสอบความน่าเชื่อถือจากตัวแทนข้อมูลที่มีความเชื่อถือได้ช่วยในการยืนยันว่า ข้อมูลที่ได้มานั้นมีความถูกต้องและเชื่อถือได้ จากนั้น การนำข้อมูลที่ผ่านมาตรวจสอบมาเรียบเรียงและนำเสนอผลการวิเคราะห์อย่างเป็นระเบียบช่วยให้ผลการศึกษาที่มีความชัดเจนและสามารถสื่อสารข้อค้นพบได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งช่วยให้การตัดสินใจหรือข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิเคราะห์มีพื้นฐานที่มั่นคงและเป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

4.3.6 สรุปผลการศึกษาและเขียนในรูปแบบรายงาน

การนำเสนอข้อมูลที่ผ่านมาแล้วอย่างรอบคอบ ต้องมีความชัดเจนและง่ายต่อการเข้าใจ โดยการจัดรูปแบบการนำเสนอให้เป็นระเบียบและสอดคล้องกับลำดับเนื้อหา เช่น การใช้กราฟ ตาราง หรือแผนภูมิในการแสดงผลลัพธ์ รวมถึงการเขียนอธิบายที่เข้าใจง่ายและตรงประเด็น การนำเสนอควรสะท้อนถึงความเป็นจริงของการศึกษาโดยตรงไปตรงมาและไม่มีการบิดเบือนข้อมูล เพื่อให้ผู้รับข้อมูลสามารถเข้าใจข้อค้นพบและข้อเสนอแนะได้อย่างชัดเจนและสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่าง

เต็มที่ การใช้ภาษาที่เรียบง่ายและการจัดเรียงข้อมูลให้มีลำดับที่เหมาะสมช่วยเพิ่มความเข้าใจและการเข้าถึงข้อมูลที่น่าเสนอได้ดียิ่งขึ้น

การศึกษาเรื่อง "การศึกษาประสบการณ์ความมอองทางจิตใจภายหลังเผชิญวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์ของคู่รัก LGBTQ+ วัยผู้ใหญ่ตอนต้น" โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อทำความเข้าใจต่อประสบการณ์ความมอองทางจิตใจของคู่รัก LGBTQ+ วัยผู้ใหญ่ตอนต้น หลังจากเผชิญกับวิกฤติที่ส่งผลต่อพัฒนาการความสัมพันธ์ และการก้าวผ่านวิกฤติดังกล่าวของพวกเขา โดยใช้วิธีการรวบรวมข้อมูลผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง ซึ่งเปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลได้เล่าประสบการณ์และความรู้สึกอย่างละเอียด นอกจากนี้ยังใช้การตรวจสอบข้อมูลแบบการตรวจสอบสามเส้า (triangulation) ซึ่งเป็นการผสมผสานข้อมูลจากหลายแหล่งหรือมุมมองที่แตกต่างกัน เพื่อลดอคติและเพิ่มความน่าเชื่อถือของผลการศึกษา อีกทั้งยังใช้แนวทางสหวิทยาการ เพื่อเพิ่มความเข้าใจที่ครอบคลุมและหลากหลายเกี่ยวกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในบริบทของคู่รัก LGBTQ+ โดยเฉพาะในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความมอองทางจิตใจภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจ

ผู้วิจัยกล่าวถึงความสำคัญของงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งหมดที่ได้นำเสนอ โดยเปรียบเทียบว่าเป็นองค์ความรู้ที่สำคัญในการดึงข้อมูลจากผลงานวิจัยอื่น ๆ มาใช้เพื่อยืนยันผลการวิจัยของตนเอง นอกจากนี้ ยังสามารถนำงานวิจัยเหล่านี้มาใช้เพื่อชี้ให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของทฤษฎีต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกัน ซึ่งทฤษฎีเหล่านี้อาจไม่ได้ขึ้นต่อกันโดยตรง แต่ยังคงมีความสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงกัน ผู้วิจัยยืนยันว่า งานวิจัยที่เกี่ยวข้องสามารถสนับสนุนงานวิจัยของตนในระดับต่าง ๆ ไม่มากก็น้อย ไม่ว่าจะเป็นในแง่ของปัจจัยที่เป็นสาเหตุ ผลลัพธ์ และตัวแปรที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของ ความมอองทางใจหลังจากที่ต้องเผชิญกับวิกฤติพัฒนาการของความสัมพันธ์คู่รัก LGBTQ+ วัยผู้ใหญ่ตอนต้น และการก้าวผ่านวิกฤติดังกล่าว นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังได้กล่าวถึงงานวิจัยที่ได้ชี้ให้เห็นถึงการใช้เครื่องมือวัดความมอองทางใจภายหลังจากที่เผชิญกับเหตุการณ์สะเทือนใจ ซึ่งเครื่องมือเหล่านี้มีประสิทธิภาพในการวัดระดับความมอองทางใจในระดับหนึ่งตามเกณฑ์และเงื่อนไขที่กำหนดโดยเครื่องมือวัดนั้น ๆ สุดท้าย ผู้วิจัยจึงขอสรุปรวมใจความของงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในแต่ละเรื่องและหัวข้อ ดังต่อไปนี้

จากงานวิจัยของ Ratcliff และคณะ (2022) ได้ศึกษาการเติบโตภายหลังเหตุการณ์บาดแผลทางจิตใจ (Post-Traumatic Growth หรือ PTG) ในผู้ใหญ่ที่เป็นเพศทางเลือกซึ่งเคยเผชิญกับการกลั่นแกล้งในวัยรุ่น โดยมีการศึกษากลุ่มตัวอย่างผู้ใหญ่เพศทางเลือกสองกลุ่ม (N=139 และ

N=298) ที่เคยประสบกับการกลั่นแกล้งในช่วงวัยรุ่น งานวิจัยนี้ใช้การสร้างแบบจำลองสมการเชิงโครงสร้างเพื่อทดสอบสมมติฐานที่ว่า การที่ผู้เข้าร่วมเชื่อว่าการถูกกลั่นแกล้งมีสาเหตุมาจากอัตลักษณ์ทางเพศของตน มีส่วนช่วยให้เกิด PTG นอกจากนี้ยังพบว่าการเปิดเผยตัวตนทางเพศของผู้เข้าร่วมวิจัยมีผลต่อ PTG ผ่านการสนับสนุนทางสังคม โดยการเปิดเผยตัวตนส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่มากขึ้น ซึ่งการสนับสนุนนี้ช่วยเสริมสร้างกระบวนการฟื้นตัวจากบาดแผลทางจิตใจและนำไปสู่การเติบโตหลังเหตุการณ์บาดแผล PTG ในทางบวก

จากงานวิจัยของ Valls (2023) ได้ศึกษาประสบการณ์การเติบโตภายหลังเหตุการณ์บาดแผลทางจิตใจ (Post-Traumatic Growth หรือ PTG) ในกลุ่มชายรักชายที่ติดเชื้อ HIV โดยใช้กลุ่มตัวอย่างชายรักชาย 8 คน อายุระหว่าง 35-50 ปี ที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นผู้ติดเชื้อ HIV และได้เข้าร่วมการสัมภาษณ์เชิงลึก งานวิจัยนี้ใช้วิธีการวิเคราะห์ปรากฏการณ์วิทยา (Interpretative Phenomenological Analysis หรือ IPA) เพื่อสำรวจประสบการณ์และความรู้สึกของผู้เข้าร่วม ผลการวิจัยพบสี่ธีมหลักที่สะท้อนถึงประสบการณ์ PTG ได้แก่ 1) การค้นพบว่าผู้เข้าร่วมต้องเผชิญหลังการวินิจฉัยว่าเป็นผู้ติดเชื้อ HIV ซึ่งรวมถึงความรู้สึกสูญเสียและความทุกข์ทรมาน 2) การพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นกับคนรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว เพื่อน หรือคู่รัก ซึ่งมักเกิดจากความเข้าใจและการสนับสนุนที่เพิ่มขึ้น 3) การค้นพบความหมายใหม่ในชีวิต โดยผู้เข้าร่วมหลายคนเริ่มมองหาความหมายใหม่ ๆ และเป้าหมายในชีวิตหลังจากต้องเผชิญกับการวินิจฉัย 4) การต่อสู้กับอัตลักษณ์ของตนเองในฐานะผู้ติดเชื้อ HIV ซึ่งเกี่ยวข้องกับการปรับตัวและยอมรับสถานะใหม่ของตนเอง การวิจัยนี้เน้นย้ำถึงความซับซ้อนของประสบการณ์ PTG และวิธีที่ผู้ชายรักชายที่ติดเชื้อ HIV สามารถพัฒนาตนเองผ่านการเผชิญหน้ากับความท้าทายทางจิตใจและสังคมที่เกี่ยวข้องกับการติดเชื้อ HIV

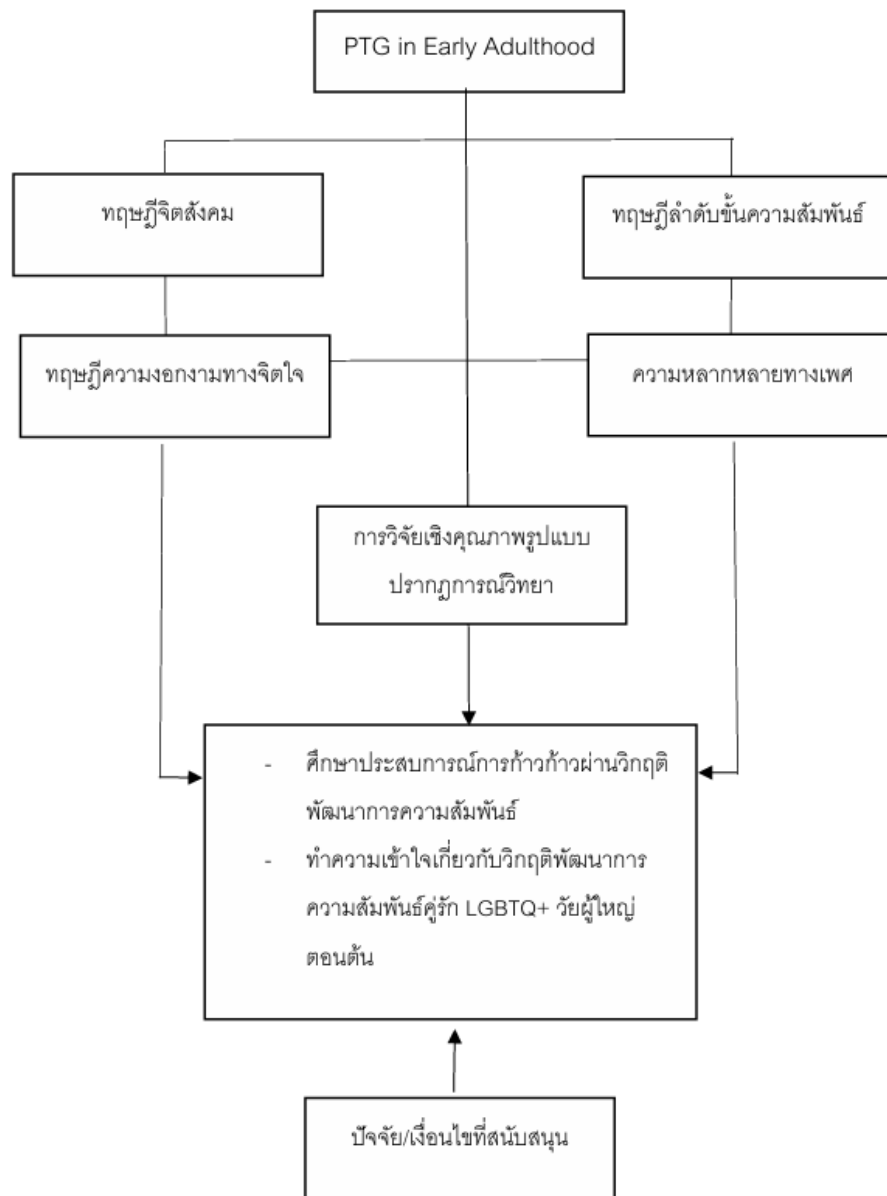
จากงานวิจัยของ M. Brooks (2018) ได้ศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการทางจิตวิทยา ผลลัพธ์ และความแตกต่างระหว่างบุคคล ที่มีผลต่อการเติบโตภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ (PTG) ในกลุ่มผู้รอดชีวิตจากเหตุการณ์ร้ายแรงต่าง ๆ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 268 คน ที่เคยผ่านประสบการณ์สะเทือนขวัญหลากหลายประเภท งานวิจัยนี้ใช้วิธีการวิจัยแบบผสมผสาน ที่เน้นถึงความสำคัญของกระบวนการทางสังคมและการรู้คิดที่มีบทบาทสำคัญในการพัฒนา PTG ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า PTG หรือการเติบโตภายหลังการเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ อาจเกิดขึ้นร่วมกับความทุกข์ทางจิตใจ ซึ่งหมายความว่าแม้บุคคลจะมีการเติบโตและพัฒนาตนเองหลังจากเหตุการณ์ร้ายแรง แต่ก็ยังคงเผชิญกับความทุกข์หรือปัญหาทางจิตใจต่อเนื่อง ทั้งนี้ PTG อาจถูก

ใช้เป็นกลยุทธ์ในการรับมือกับความทุกข์ยากที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์ดังกล่าว ทำให้กระบวนการในการพัฒนาตัวเองเป็นสิ่งที่ซับซ้อนและหลากหลายตามบริบทและประสบการณ์ของแต่ละบุคคล

จากงานวิจัยของ Stefer (2022) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการเติบโตหลังเหตุการณ์สะเทือนขวัญ (Posttraumatic Growth: PTG) และบทบาทของความหมายในชีวิต (Meaning in Life: MIL) ในการฟื้นฟูสภาพจิตใจหลังจากเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ โดยใช้วิธีการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบในงานวิจัยเชิงปริมาณทั้งหมด 14 ชิ้น ซึ่งกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยเหล่านี้มีความหลากหลาย ทั้งในแง่ของประเภทเหตุการณ์สะเทือนขวัญที่ประสบและเครื่องมือที่ใช้ในการวัดความหมายและการเติบโต ผลการวิจัยระบุว่า MIL มีความสัมพันธ์ในระดับเล็กถึงปานกลางกับ PTG โดยเฉพาะอย่างยิ่งในแง่ของความหมายโดยรวมของชีวิตและความหมายที่มีอยู่ในชีวิตนั้น มีผลต่อการเติบโตหลังเหตุการณ์สะเทือนขวัญ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการค้นหาความหมายและการเข้าใจถึงความสำคัญของชีวิตมีบทบาทสำคัญในการฟื้นฟู และเติบโตของบุคคลหลังจากเผชิญกับเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจ

6. กรอบแนวคิดการวิจัย

งานวิจัยนี้ เป็นการศึกษาประสบการณ์ความงอกงามทางจิตใจภายหลังเผชิญวิกฤติ พัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก LGBTQ+ วยผู้ใหญ่ตอนต้น โดยมีเป้าหมายในการค้นหาและรวบรวมประสบการณ์ที่มีผลต่อการก้าวผ่านวิกฤติจากผู้ที่เคยเผชิญสถานการณ์ดังกล่าว และนำข้อมูลที่ได้มาสร้างแนวทางและต้นแบบสำหรับผู้ที่ยังไม่สามารถผ่านพ้นวิกฤตินั้นได้ ผู้วิจัยได้ใช้ข้อมูล ทฤษฎี และแนวคิดทางจิตวิทยาในการวิเคราะห์แยกตามขอบเขตเนื้อหา เพื่ออธิบายปรากฏการณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก ซึ่งรวมถึงปัจจัยที่เป็นตัวบ่งบอกปัจจัยสาเหตุ วิธีการปรับตัว และแนวทางในการสนับสนุน โดยการใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยาเพื่อตรวจสอบผลวิจัยจากประสบการณ์ของบุคคล เนื่องจากวิธีนี้เหมาะสมกับรูปแบบการวิจัย และช่วยให้ได้ข้อมูลที่นำไปใช้ได้จริง มีความเป็นกลาง ไร้อคติจากผู้วิจัย และสามารถเผยแพร่ข้อมูลให้แก่ผู้ที่สนใจและต้องการพัฒนางานวิจัยต่อไปในอนาคต



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการทบทวนวรรณกรรม

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

ความสำคัญของวิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การศึกษาประสบการณ์ความมั่งคั่งทางจิตใจภายหลังเผชิญวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์ของคู่รัก LGBTQ+ วัยผู้ใหญ่ตอนต้น” โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อให้ทราบถึงประสบการณ์เชิงลึกและตรงกับวัตถุประสงค์ ความเป็นมา รวมถึงทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง โดยมีเนื้อหาที่เกี่ยวกับวิธีการ ผ่านการบรรยายเนื้อหาและรายละเอียดเกี่ยวกับบริบทของวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รักที่เลือกศึกษา เครื่องมือที่ใช้ในการสำรวจ การเก็บข้อมูล และขั้นตอนการดำเนินงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำไปอภิปรายและสรุปผลงานวิจัยในลำดับต่อไป โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. วิธีการศึกษา
2. ผู้ให้ข้อมูลในการวิจัย
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล
6. การตรวจสอบข้อมูล

1. วิธีการศึกษา

การศึกษานี้ใช้เทคนิคการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยมีรูปแบบการศึกษาแบบปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological Method) และใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview) เพื่อผสมผสานการเตรียมข้อมูลล่วงหน้าที่มีการกำหนดประเด็นคำถามเพื่อให้เหมาะสมกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย และระหว่างการสัมภาษณ์จะรักษาเนื้อหาที่ครอบคลุมประเด็นการศึกษาอย่างครบถ้วน โดยใช้คำถามที่สำคัญในการชี้นำสู่การสัมภาษณ์ ผู้วิจัยเปลี่ยนแปลงคำถาม เพื่อให้สอดคล้องกับแต่ละบุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการวิจัยหรือเข้าร่วมวิจัย และคำถามอาจมีความยืดหยุ่นในการปรับเปลี่ยนตามสถานการณ์และข้อมูลที่ได้รับ การศึกษารูปแบบปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological Study) เป็นการศึกษาเกี่ยวกับประสบการณ์ของผู้คนและเน้นที่ประสบการณ์ของปรากฏการณ์นั้น ๆ มีการเก็บข้อมูลผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) อีกทั้งตัวผู้วิจัยถือเป็นเครื่องมือสำคัญที่สุดของงานวิจัยนี้

โดยผู้วิจัยสามารถวิเคราะห์และศึกษาถึงวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์และการก้าวผ่านวิกฤติดังกล่าวของกลุ่ม LGBTQ+ ในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นอย่างเป็นกลางไม่อคติ และจะไม่ส่งผลทำให้ข้อมูลขาดความน่าเชื่อถือหรือบิดเบือนจากความจริงไปโดยข้อมูลที่ได้รับจากการวิจัยนี้สามารถนำไปใช้เป็นแหล่งข้อมูล และแนวทางในการก้าวผ่านวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก LGBTQ+ ในชีวิต และการมีความสุขและความสมดุลในชีวิตของบุคคลต่อไปได้ด้วยความรู้ที่ได้รับจากการศึกษา

2. ผู้ให้ข้อมูลในการวิจัย

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ กลุ่มประชากร LGBTQ+ ในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่เคยประสบกับวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รักและสามารถก้าวผ่านวิกฤตินั้นมาได้

การวิจัยนี้เลือกกลุ่มตัวอย่างหลักเป็นประชากร LGBTQ+ อายุ 20-40 ปี (Erikson, 1968) ในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีระดับวิกฤติความสัมพันธ์คู่รักอยู่ในเกณฑ์ปานกลางถึงมาก โดยใช้วิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) เพื่อให้ได้กลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่ตรงตามเกณฑ์ (Inclusion criteria) เริ่มต้นด้วยการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามภูมิหลังเบื้องต้น ซึ่งเป็นแบบสอบถามแบบตรวจคำตอบ (Checklist) เพื่อตรวจสอบข้อมูลสถานภาพเบื้องต้นของกลุ่มประชากร ประกอบด้วย 7 ข้อคำถามเกี่ยวกับ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ ระยะเวลาความสัมพันธ์คู่รัก สถานะความสัมพันธ์ปัจจุบัน และที่อยู่อาศัย ต่อมา ใช้แบบวัดการรับรู้ความสัมพันธ์คู่รัก เพื่อประเมินการรับรู้ว่าผู้เข้าร่วมวิจัยมีการรับรู้ในส่วนของวิกฤติความสัมพันธ์ในคู่รักหรือไม่ โดยผู้ที่ผ่านเกณฑ์มีคะแนนอยู่ระหว่าง 50-75 (ปานกลาง) ไปจนถึง 75 คะแนนขึ้นไป (มาก) ถัดไปใช้แบบวัดการคืนสภาวะเข้มแข็งหลังเผชิญภาวะวิกฤติ (Post-traumatic Growth) (Tedeschi & Calhoun, 1996) เพื่อประเมินการเติบโตในจิตใจหลังจากเหตุการณ์ที่ทำทนาย ผู้ที่ได้คะแนนมากกว่า 50 คะแนนจะถูกคัดเลือกเป็นกลุ่มที่มีการพัฒนาหลังเหตุการณ์ที่ส่งผลกระทบทางจิตใจได้ดี จากนั้นผู้ผ่านการคัดเลือกจะได้รับการสัมภาษณ์เชิงลึกรายบุคคลต่อไป การวิเคราะห์ข้อมูลจะทำเพื่อหาความเกี่ยวข้องกับวัตถุประสงค์ของการศึกษา และคัดเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่เหมาะสมที่สุด ซึ่งมีความสามารถในการตอบคำถามอย่างมีตรรกะ มีความสนใจในงานวิจัย และให้ความใส่ใจในการตอบคำถามที่ต้องการความลึกซึ้งต่างจากการตรวจสอบรายชื่อหรือ แบบวัดคะแนน ผู้ที่คะแนนไม่ผ่านเกณฑ์ตามที่ผู้วิจัยกำหนดจะถูกคัดออกทันที นอกจากนี้กลุ่มผู้ให้ข้อมูลต้องแสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพในการใช้เหตุผล ความสนใจร่วม และความใส่ใจในการตอบคำถาม ซึ่งนำไปสู่การค้นหาวิธีการก้าวผ่านวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รักที่มี

ประสิทธิภาพ เมื่อได้กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักที่มีคุณภาพในการก้าวผ่านวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์ คู่รักแล้ว จะเข้าสู่กระบวนการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อหาแนวทางในการก้าวผ่านประสบการณ์ที่เหมาะสมต่อไป จุดมุ่งหมายหลักของการเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักคือเพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมที่สุดสำหรับแนวคิด จุดมุ่งหมาย และวัตถุประสงค์ของการศึกษาในครั้งนี้ โดยกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักควรเป็นผู้ที่มีประสบการณ์หรือความรู้เฉพาะด้านอย่างลึกซึ้ง ซึ่งสามารถให้รายละเอียดที่ลุ่มลึกและสะท้อนข้อเท็จจริงได้อย่างครบถ้วน ตรงกับเป้าหมายของการศึกษา และช่วยให้ได้ข้อมูลที่มีคุณค่าและเป็นประโยชน์สูงสุดต่อการดำเนินงานวิจัย (ชาย โปธิสิตา, 2550) ผู้วิจัยต้องการหาคำตอบเฉพาะแนวทางของการก้าวผ่านวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก LGBTQ+ โดยตรง เพื่อหาแนวทางในการปรับตัวและก้าวผ่านจากประสบการณ์ที่แสดงถึงการพัฒนาการที่ดีขึ้นในการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล ซึ่งมีประสิทธิภาพมากพอที่จะใช้เป็นแนวทางและส่งต่อไปให้ผู้นำไปเป็นแบบอย่างต่อไป ซึ่งวิธีการเข้าถึงกลุ่มผู้ให้ข้อมูล มีดังนี้

1. ผู้วิจัยได้ขออนุมัติการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์จากคณะกรรมการวิจัยและจริยธรรม ที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรม สำหรับการพิจารณาโครงการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์
2. ผู้วิจัยคัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยเริ่มต้นจากการประชาสัมพันธ์ผ่านช่องทางสื่อออนไลน์ เพื่อเชิญชวนผู้ที่มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์และเป็นไปตามวัตถุประสงค์หลักของงานวิจัย
3. ผู้วิจัยอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับงานวิจัยและกระบวนการวิจัยโดยละเอียด พร้อมกับการตรวจสอบความพร้อมและความเหมาะสมของผู้เข้าร่วมการวิจัย
4. ผู้วิจัยจัดให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยลงลายมือชื่อยินยอม หรือบันทึกคำยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัยและมีการเก็บข้อมูลต่าง ๆ ไว้อย่างปลอดภัย

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้มีทั้งหมด 2 รูปแบบโดยมีรายละเอียดดังนี้

3.1 ผู้วิจัย

ผู้ที่ดำเนินการวิจัยเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการรวบรวมข้อมูล เนื่องจากผู้วิจัยเองเป็นผู้ที่ทำหน้าที่รวบรวมเรื่องราวจากผู้เข้าร่วมวิจัยโดยมองเห็นด้วยมุมมองทฤษฎี และความรู้และประสบการณ์ของผู้วิจัยทำให้เป็นการผสมผสานข้อมูลจากการศึกษาเอกสาร งานวิจัย ทฤษฎี และความคิดที่เกี่ยวข้องอย่างมีความสัมพันธ์กัน ซึ่งนำไปสู่การสร้างประเด็นคำถามในการสัมภาษณ์เชิงลึก และสร้างแนวทางการสัมภาษณ์ที่เหมาะสม เพื่อให้ได้คำตอบที่เป็นประโยชน์และสามารถ

นำไปปรับใช้ได้จริง โดยเป็นขั้นตอนที่สำคัญในการวิเคราะห์ สรุป และอภิปรายผลต่อไปในงานวิจัยที่ดำเนินการอยู่

ภูมิหลังของผู้วิจัยสะท้อนให้เห็นถึงความหลากหลาย และความแตกต่างทางสังคม และวัฒนธรรมที่มีความสำคัญต่อการทำวิจัย ผู้วิจัยเกิดและโตในกรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นเมืองใหญ่ที่มีความหลากหลายทางสังคมและวัฒนธรรม รวมถึงความรวดเร็วในการเข้าถึงข้อมูล ข่าวสาร การเรียน การเดินทาง และการมีสังคมและวัฒนธรรมที่หลากหลาย ในกรุงเทพฯ ผู้วิจัยมีโอกาสร่วมสัมผัสกับการเปลี่ยนแปลงและความท้าทายที่เกิดจากความเป็นเมืองใหญ่ที่รวดเร็ว ในทางกลับกัน ผู้วิจัยมีบิดาที่มาจากจังหวัดนครราชสีมา ในอำเภอโนนสูง ซึ่งเป็นพื้นที่ชนบทที่มีลักษณะการเข้าถึงข้อมูลและความเจริญที่แตกต่างจากกรุงเทพฯ อย่างชัดเจน สิ่งนี้ทำให้ผู้วิจัยสามารถเห็นความแตกต่างที่ชัดเจนระหว่างชีวิตในเมืองใหญ่และชนบท ไม่ว่าจะเป็นด้านการศึกษา การเดินทาง ที่พัก การรับข้อมูล หรือสังคมและวัฒนธรรม ซึ่งมีลักษณะและวิธีการที่แตกต่างกันอย่างมาก การเปรียบเทียบระหว่างกรุงเทพฯ และนครราชสีมาในมุมมองของผู้วิจัยช่วยให้มีความเข้าใจในลักษณะและความต้องการที่แตกต่างของประชากรในพื้นที่ต่าง ๆ การมีภูมิหลังที่หลากหลายนี้ทำให้ผู้วิจัยสามารถวิเคราะห์และเข้าใจประเด็นต่าง ๆ ได้จากมุมมองที่กว้างและหลากหลายมากขึ้น โดยสามารถนำความรู้และประสบการณ์ที่มีมาปรับใช้ในการวิจัยเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ครอบคลุม และมีประโยชน์ต่อสังคมอย่างแท้จริง

หลังจากที่ผู้วิจัยจบการศึกษาในระดับมัธยมต้น จากโรงเรียนหญิงล้วนแห่งหนึ่งในย่านฝั่งธนบุรี ซึ่งมีการรวมตัวของนักเรียนที่มีเพศหลากหลาย ผู้วิจัยได้มีโอกาสเรียนรู้เกี่ยวกับปัญหาความสัมพันธ์ของกลุ่มคนเหล่านี้ โดยเฉพาะปัญหาที่เกี่ยวข้องกับความรักและความสัมพันธ์ ซึ่งพวกเขาได้แบ่งปันประสบการณ์และวิธีการที่พวกเขาใช้ในการผ่านพ้นปัญหาต่าง ๆ ไปได้ดี การได้ฟังและเรียนรู้จากประสบการณ์ของพวกเขาเป็นประสบการณ์ที่สำคัญในการเข้าใจความท้าทายที่พวกเขาเผชิญ เมื่อผู้วิจัยย้ายไปเรียนที่โรงเรียนหญิงล้วนชื่อดังในย่านฝั่งพระนครในระดับมัธยมปลาย สภาพแวดล้อมที่คล้ายคลึงกันทำให้ผู้วิจัยยังคงได้สัมผัสกับปัญหาความสัมพันธ์ที่เป็นลักษณะของสังคมหญิง รวมถึงปัญหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของเพื่อนที่เป็น LGBTQ+ ที่ยังคงวนเวียนและมีลักษณะคล้ายคลึงกัน

การศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาที่คณะมนุษยศาสตร์ สาขาภาษาเพื่อการสื่อสาร หลักสูตรนานาชาติ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เปิดโอกาสให้ผู้วิจัยได้มีเพื่อนที่มีความหลากหลายมากยิ่งขึ้น รวมถึงเพื่อนที่เป็น LGBTQ+ จำนวนมากขึ้น การเรียนในสภาพแวดล้อมที่มีความหลากหลายเช่นนี้ทำให้ผู้วิจัยยังคงพบกับปัญหาความสัมพันธ์ในคู่รักที่มีลักษณะคล้ายคลึง

กัน การสัมผัสกับประสบการณ์เหล่านี้ ตั้งแต่ระดับมัธยมศึกษาจนถึงระดับมหาวิทยาลัยทำให้ผู้วิจัยมีการเผชิญเกี่ยวกับปัญหาความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่มคนที่มีความหลากหลายทางเพศ การได้เห็นปัญหาและวิธีการที่แตกต่างกันในการจัดการกับปัญหาดังกล่าว ช่วยให้ผู้วิจัยสนใจความเป็นมาของปัญหาเหล่านี้และอยากศึกษาข้อมูลเชิงลึกในประสบการณ์ของบุคคล LGBTQ+ อย่างครอบคลุม โดยอ้างอิงประสบการณ์จากผู้เข้าร่วมวิจัยและทฤษฎีต่าง ๆ ที่ได้เรียนมาเพื่อความแม่นยำของข้อมูลที่ได้

3.2 คำถามในการสัมภาษณ์

3.2.1 วิธีการสร้างแบบสัมภาษณ์ที่ใช้ในการวิจัยเชิงคุณภาพ

ผู้วิจัยได้ทำการสร้างแบบสัมภาษณ์เพื่อทำการวิจัย เกี่ยวกับการศึกษาประสบการณ์ความมกงามทางจิตใจภายหลังเผชิญวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก LGBTQ+ ตามขั้นตอน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

- 1) ศึกษาข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับหลักการสร้างแบบสัมภาษณ์ที่เหมาะสม จากหนังสือ เอกสารทางวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำแนวคิดมาพัฒนาแบบสัมภาษณ์
- 2) จัดทำคำถามสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง เพื่อสำรวจประสบการณ์ด้านการเติบโตทางจิตใจผ่านพันวิฤติในความสัมพันธ์ของคู่รักกลุ่ม LGBTQ+
- 3) นำแบบสัมภาษณ์ที่จัดทำขึ้นเสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษาและผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณา เพื่อประเมิน ความถูกต้อง และให้ข้อเสนอแนะสำหรับการปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้น
- 4) นำแบบสัมภาษณ์ที่ได้รับการปรับแก้ตามคำแนะนำ ไปใช้สัมภาษณ์กับบุคคลที่เคยประสบกับวิกฤติในความสัมพันธ์ของคู่รัก LGBTQ+ เพื่อเก็บข้อมูล

3.2.1.1 แบบสอบถามเบื้องต้น

แบบสอบถามเบื้องต้น เป็นแบบสอบถามแบบตรวจคำตอบ (Checklist) เพื่อตรวจสอบข้อมูลสถานภาพเบื้องต้นของกลุ่มประชากร ประกอบด้วย 7 ข้อคำถามเกี่ยวกับ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ ระยะเวลาความสัมพันธ์คู่รัก สถานะความสัมพันธ์ปัจจุบัน และที่อยู่อาศัย

3.2.1.2 แบบวัดความสัมพันธ์คู่รัก

แบบวัดความสัมพันธ์คู่รัก คือ การวัดการรับรู้ของคู่รักวัยผู้ใหญ่ตอนต้นเกี่ยวกับความถี่ของพฤติกรรมด้านลบที่เกิดขึ้นในความสัมพันธ์ของตนเองกับคู่รัก ที่ทำให้เกิดความเสียหายหรือความทุกข์ทรมานทางจิตใจและอารมณ์ การวิจัยครั้งนี้วัดประสบการณ์ความสัมพันธ์ด้านลบของคู่รักวัยผู้ใหญ่ตอนต้น โดยใช้มาตรวัดที่พัฒนาขึ้นในการวิจัยครั้งนี้ มีทั้งหมด 20 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า 5 ระดับ โดยผู้ผ่านเกณฑ์จะมีการแบ่งกลุ่มผู้ตอบ

ออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่มีการรับรู้วิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่อรั้งในระดับปานกลาง (คะแนนในช่วง Percentile ที่ 50-75 หรือประมาณ 50-75 คะแนน) และกลุ่มที่มีการรับรู้วิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่อรั้งในระดับสูง (คะแนนใน Percentile 75 หรือมากกว่า 75 คะแนนขึ้นไป)

3.2.1.3 แบบวัดการคืนสภาวะเข้มแข็งหลังเผชิญภาวะวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่อรั้ง LGBTQ+

แบบวัดการคืนสภาวะเข้มแข็งหลังเผชิญภาวะวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่อรั้ง LGBTQ+ (Tedeschi & Calhoun, 1996) ผู้วิจัยนำมาแปลเป็นฉบับภาษาไทยและแปลกลับเป็นภาษาอังกฤษโดยได้รับความช่วยเหลือจากผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อให้สอดคล้องกับภาษาและบริบทของประเด็นที่ต้องการศึกษา โดยแบบวัดการคืนสภาวะเข้มแข็งหลังเผชิญภาวะวิกฤติ จำนวน 21 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า (Rating scale) 6 ระดับ ผู้ผ่านเกณฑ์จะมีคะแนนที่ 50 ขึ้นไป จะเป็นผู้ที่มีการพัฒนาหลังเหตุการณ์ที่ส่งผลกระทบต่อทางจิตใจได้ดี

3.2.1.4 คำถามในการสัมภาษณ์

เป็นคำถามปลายเปิดที่ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นผู้ให้ข้อมูลการสัมภาษณ์ เป็นการใช้กระบวนการ ที่ผู้เข้าร่วมจะเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับประสบการณ์ที่มีด้านลบในความสัมพันธ์คู่อรั้ง LGBTQ+ หรือในงานวิจัยนี้เรียกว่า "วิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่อรั้ง LGBTQ+ " โดยผู้วิจัยจะบันทึกข้อมูลทั้งหมดและนำไปวิเคราะห์ นอกจากนี้หากประสบการณ์ที่ผู้เข้าร่วมวิจัยกล่าวถึงไม่ตรงต่อวัตถุประสงค์และประเด็นที่ผู้วิจัยต้องการ ผู้วิจัยจะทำการสอบถามเพิ่มเติมเกี่ยวกับประเด็นที่เกี่ยวข้องเพื่อให้มีความเข้าใจต่อการปรับตัว การเรียนรู้ ความงอกงามทางจิตใจและการก้าวผ่านวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่อรั้งโดยใช้เวลาการสัมภาษณ์ประมาณ 45-60 นาที พร้อมกับการบันทึกข้อมูลจนได้ข้อมูลที่มีความเพียงพอในรูปแบบการสัมภาษณ์เชิงลึก หากเก็บข้อมูลยังไม่เพียงพอ ก็สามารถทำการสัมภาษณ์เพิ่มเติมเพื่อเก็บข้อมูลที่สอดคล้องกับคำถามหลักที่ใช้ในการสัมภาษณ์ ประกอบด้วยคำถามหลักทั้งหมด 9 ข้อ ดังนี้

1. เพื่อให้เข้าใจถึงสาเหตุและประสบการณ์ในชีวิตของผู้เข้าร่วมวิจัยอย่างลึกซึ้ง และเข้าใจเกี่ยวกับภาพรวมของประสบการณ์ที่มีความสัมพันธ์กับปัจจัยอื่น ๆ ที่ผู้วิจัยต้องการศึกษา ตัวอย่างข้อคำถามคือ "ในชีวิตคู่ที่ผ่านมาของท่านมีประสบการณ์ใดที่มีความสำคัญ และมีผลต่อชีวิตของท่านบ้างหรือไม่ และมีประสบการณ์ใดในชีวิตที่ท่านยังจดจำได้ดีว่าเกิดอะไรขึ้นและมีสาเหตุมาจากปัจจัยใดบ้าง"

2. เพื่อให้เข้าใจรูปแบบและกระบวนการในการเผชิญกับปัญหาและการพัฒนาความงอกงามภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจของผู้เข้าร่วมวิจัย ตัวอย่างข้อคำถาม

คือ "ในช่วงชีวิตที่ผ่านมา ท่านเคยเผชิญกับเหตุการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจหรือกระทบกระเทือนจิตใจบ้างหรือไม่ และท่านได้ใช้วิธีการหรือกระบวนการใดในการจัดการกับตนเอง"

3. เพื่อเข้าใจรูปแบบและกระบวนการในการเผชิญวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์และพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้เข้าร่วมวิจัย ตัวอย่างข้อคำถามคือ "อะไรที่ทำให้ท่านสามารถก้าวผ่านปัญหา หรืออุปสรรคในชีวิตมาได้"

4. เพื่อเข้าใจแนวทางการสนับสนุนจากผู้เข้าร่วมวิจัย และการนำแนวทางสนับสนุนมาใช้ในการต่อต้านปัญหาและอุปสรรคในชีวิต และเพื่อสะท้อนถึงการมีทัศนคติต่อการสนับสนุนจากผู้เข้าร่วมวิจัย ตัวอย่างข้อคำถามคือ "ท่านเข้าใจค่าว่าการเห็นคุณค่าในตนเองมากน้อยเพียงใด และค่าว่าการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญอย่างไรต่อท่าน"

5. เพื่อเข้าใจการรับรู้และความเข้าใจเบื้องต้นของผู้เข้าร่วมวิจัย และเพื่อสะท้อนความหมายของการก้าวผ่านวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก ตามมุมมองของผู้เข้าร่วมวิจัย ตัวอย่างข้อคำถามคือ "ท่านคิดว่าทัศนคติ หรือความสัมพันธ์ในคู่รัก ส่งผลต่อการก้าวผ่านวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รักของท่านหรือไม่ อย่างไรบ้าง"

6. เพื่อเข้าใจแนวทางการสนับสนุนและปัจจัยเชิงสาเหตุของผู้เข้าร่วมวิจัย เพื่อวิเคราะห์และเชื่อมโยงกับประเด็นอื่นที่เกี่ยวข้อง และสามารถนำแนวทางการสนับสนุนมาใช้เป็นแบบอย่างในการก้าวผ่านวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รักตาม และความยืดหยุ่นทางจิตใจต่อไป ตัวอย่างข้อคำถามคือ "ท่านคิดว่าการก้าวผ่านวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รักต้องอาศัยปัจจัยใดบ้าง เพราะเหตุใดจึงต้องอาศัยปัจจัยเหล่านั้น"

7. เพื่อให้เข้าใจถึงการก้าวผ่านวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รักของผู้เข้าร่วมวิจัย และสามารถสะท้อนให้เห็นถึงปัจจัยเชิงสาเหตุทั้งหมดในภาพรวม ของการก้าวผ่านวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รักของผู้เข้าร่วมวิจัย โดยมีตัวอย่างข้อคำถามคือ "ท่านคิดว่าการก้าวผ่านวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รักของท่าน จากที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ ปัจจัยใดที่มีผลต่อความต้องการที่จะผ่านปัญหานี้ไป หรือสามารถช่วยส่งเสริมให้ท่านเกิดวิธีการในการก้าวผ่านวิกฤติเหล่านั้นไปมากที่สุด"

8. เพื่อให้เข้าใจเกี่ยวกับการมีความงอกงามภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจของผู้เข้าร่วมวิจัย ในการเผชิญปัญหาของผู้เข้าร่วมวิจัย ตัวอย่างข้อคำถามคือ "ท่านคิดว่าชีวิตของท่านในปัจจุบันหลังก้าวผ่านวิกฤติความสัมพันธ์คู่รักมาได้ เป็นสิ่งที่ท่านพึงพอใจแล้วหรือไม่อย่างไร"

9. เพื่อให้เข้าใจถึงความสำคัญของเรื่องที่ต้องการศึกษา และการสะท้อนเจตคติต่อการผ่านพ้นวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก และการเรียนรู้วิธีการเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคของผู้เข้าร่วมวิจัย ตัวอย่างข้อคำถามคือ "ท่านคิดว่าความสำเร็จ ที่เกิดหลังจากการก้าวข้ามผ่านวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รักในชีวิตของท่านคือสิ่งใด"

3.3 แบบบันทึกข้อมูล 5 ส่วน

แบบบันทึกข้อมูล 5 ส่วน คือ แบบสอบถามภูมิหลังเบื้องต้นสำหรับบันทึกข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล แบบประเมินความสัมพันธ์คู่รักเพื่อประเมินการรับรู้วิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก และ แบบวัดการคืนสภาวะเข้มแข็งหลังเผชิญภาวะวิกฤติ เพื่อประเมินการเติบโตในจิตใจหลังจากเหตุการณ์ที่ทำนาย รวมไปถึงการสัมภาษณ์เชิงลึก

3.4 อุปกรณ์บันทึกเสียงสำหรับใช้บันทึกเสียงขณะสัมภาษณ์

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) ภายใต้แนวทางคำถามแบบกึ่งมีโครงสร้าง ตามรูปแบบการศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยา ซึ่งแบ่งกระบวนการวิจัยออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ระยะเตรียมการศึกษา ระยะเก็บข้อมูล และระยะสรุปผลการศึกษา

4.1 ระยะเตรียมการศึกษา

เพื่อให้สามารถดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพได้อย่างถูกต้องตามขั้นตอน และนำไปสู่ผลลัพธ์ที่เชื่อถือได้ ผู้วิจัยได้เตรียมการดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ทบทวนเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพ

ขั้นตอนที่ 2 ศึกษางานเขียนและงานวิจัยที่กล่าวถึงประสบการณ์การเติบโตทางจิตใจ

ภายหลังการเผชิญวิกฤติด้านความสัมพันธ์ของคู่รัก พร้อมกับกำหนดลักษณะของข้อมูลที่ต้องการศึกษาให้ชัดเจน

ขั้นตอนที่ 3 วางแผนการดำเนินงานอย่างมีระบบ โดยตระหนักถึงบทบาทของผู้วิจัยในฐานะเครื่องมือสำคัญของงานวิจัย และให้ความสำคัญกับการลดอคติที่อาจเกิดขึ้น

ขั้นตอนที่ 4 นำข้อมูลที่รวบรวมได้ไปหารือกับอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญในสาขาที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ข้อมูลมีความถูกต้อง ชัดเจน และสามารถนำไปใช้ได้จริงมากยิ่งขึ้น จากนั้นจึงดำเนินการปรับปรุงตามคำแนะนำ พร้อมทั้งติดต่อขอหนังสือแนะนำตัวจากบัณฑิตวิทยาลัย

ขั้นตอนที่ 5 ผู้วิจัยได้พัฒนาแนวคำถามสำหรับการวิจัยโดยอิงตามกรอบแนวคิดของปรากฏการณ์วิทยา ซึ่งมาจากการศึกษาทบทวนแนวคิด ทฤษฎี และวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาใช้ใน

การกำหนดวัตถุประสงค์ของคำถามที่สอดคล้องกับปัญหาการวิจัย โดยในครั้งแรก ผู้วิจัยได้ใช้แบบคัดกรองเบื้องต้นเพื่อระบุและคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักที่มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ส่วนที่สอง ผู้วิจัยใช้แบบวัดการรับรู้ความสัมพันธ์คู่รัก เพื่อประเมินการรับรู้ที่ผู้เข้าร่วมวิจัยมีการรับรู้ในส่วนของวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รักหรือไม่ โดยผู้ที่ผ่านเกณฑ์มีคะแนนอยู่ระหว่าง 50-75 (ปานกลาง) ไปจนถึง มากกว่า 75 (มาก) ในส่วนที่สาม ผู้วิจัยใช้แบบวัดการคืนสภาวะเข้มแข็งหลังเผชิญภาวะวิกฤติ ซึ่งออกแบบมาเพื่อประเมินการเติบโตและการพัฒนาตนเองหลังเผชิญกับเหตุการณ์ที่ทำทนาย ในส่วนสุดท้ายของการวิจัย ผู้วิจัยได้ใช้แบบสัมภาษณ์ด้วยแนวคำถามที่มีลักษณะเป็นปลายเปิดกึ่งโครงสร้าง ซึ่งถูกออกแบบให้มีความยืดหยุ่นตามการสนทนา เพื่อให้สามารถรวบรวมข้อมูลเชิงลึกที่ครอบคลุมประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลหลักในการเผชิญหน้าและก้าวผ่านวิกฤติที่เกิดขึ้นในความสัมพันธ์คู่รัก เพื่อให้แนวคำถามมีความเหมาะสมและสามารถนำไปใช้งานได้จริง ผู้วิจัยได้นำแนวคำถามนี้ไปปรึกษาและขอคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อให้มีการตรวจสอบความถูกต้องและสนับสนุนข้อเท็จจริงที่ได้จากการสัมภาษณ์ จากนั้นทำการพิจารณา ผูกข้อ และปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือ เพื่อให้แน่ใจว่าพร้อมสำหรับการใช้งานจริงในอนาคต

ขั้นตอนที่ 6 นำข้อมูลที่ได้จากการจัดทำแบบสัมภาษณ์ไปทดลองใช้งานจริง เพื่อประเมินประสิทธิภาพและความเหมาะสมของแบบสัมภาษณ์โดยพิจารณาความสมบูรณ์ของเนื้อหาและความครอบคลุมก่อนนำไปใช้ในการสัมภาษณ์จริง

4.2 ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล

ขั้นตอนที่ 7 ทำการรวบรวมข้อมูลจากแบบฟอร์มคัดกรองเบื้องต้น เพื่อระบุและคัดเลือกผู้ที่ตรงตามคุณสมบัติที่ตั้งไว้ แล้วจึงเข้าสู่กระบวนการสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มที่ผ่านเกณฑ์

ขั้นตอนที่ 8 จัดการนัดหมายกับผู้ให้ข้อมูลตามวันและเวลาที่ตกลงไว้ และดำเนินการสัมภาษณ์จนกระทั่งได้จุดอิ่มตัวของข้อมูล (Saturated data) จากนั้นผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้ไปเสนอและปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษา ก่อนจะสิ้นสุดกระบวนการเก็บข้อมูล

4.3 ระยะเวลาสรุปผลการศึกษา

ขั้นตอนที่ 9 ผู้วิจัยนำคำตอบจากการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์แยกเป็นประเด็น เพื่อค้นหาแนวโน้มและความเชื่อมโยงของปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น โดยอ้างอิงจากการถอดบทสัมภาษณ์แบบคำต่อคำ (verbatim) จากเครื่องบันทึกเสียง พร้อมทั้งมีการตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูลอีกครั้ง เพื่อให้มั่นใจว่าข้อมูลที่ใช้วิเคราะห์นั้นมีความถูกต้องและสมบูรณ์มากที่สุด

ขั้นตอนที่ 10 ผู้วิจัยรวบรวมแบบสอบถามทั้งหมดเพื่อคัดเลือกชุดข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกที่มีคุณภาพ นำมาวิเคราะห์และอภิปรายผล เพื่อสรุปข้อค้นพบที่สามารถนำไปใช้เป็น

แนวทางในการก้าวผ่านวิกฤติและพัฒนาความสัมพันธ์ของคู่รัก LGBTQ+ ในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในการวิจัยครั้งนี้

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

กระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นองค์ประกอบสำคัญของการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยเริ่มต้นคู่กับกระบวนการเก็บข้อมูลตั้งแต่การตั้งคำถาม การรวบรวมและเชื่อมโยงข้อมูล และการจัดการข้อมูลด้วยเทคนิคต่าง ๆ เช่น การจัดหมวดหมู่และการเปรียบเทียบข้อมูล เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่ชัดเจนกระบวนการนี้จะทำไปในลักษณะที่ทำซ้ำ ๆ (Iterative) และเป็นขั้นตอนที่ไม่เป็นเส้นตรง มีการย้อนกลับไปกลับมา (Ongoing and Iterative (nonlinear) Process) เพื่อให้การวิเคราะห์ข้อมูลมีความก้าวหน้าต่อเนื่องตลอดช่วงเวลาที่ทำการวิจัย ผลลัพธ์จากการวิเคราะห์จะถูกนำมาใช้ในการปรับแนวคิด ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล หรือปรับกลยุทธ์ในการเก็บข้อมูลเพิ่มเติม เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วนและครอบคลุมมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้ การทำเช่นนี้จะช่วยเพิ่มความแม่นยำในการวิจัยได้ ดังนั้น ในการวิจัยเชิงคุณภาพ กระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูลมักดำเนินไปควบคู่กันอย่างต่อเนื่อง ไม่สามารถแยกออกจากกันอย่างชัดเจนได้ โดยระดับความเข้มข้นของกิจกรรมในแต่ละช่วงเวลาอาจมีความแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับลักษณะของการวิจัยและความเหมาะสมของสถานการณ์ (สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์ และ กวรรณิการ์ สุขเกษม, 2551, น. 240-243;) การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพมักไม่ใช่สถิติในการดำเนินการ แต่จะพึ่งพาแนวคิดหรือทฤษฎีเป็นกรอบในการวิเคราะห์ โดยไม่มีสูตรสำเร็จที่ตายตัว ขึ้นอยู่กับประเด็นหรือปัญหาที่ต้องการวิเคราะห์ และวิธีการวิเคราะห์ที่นักวิจัยเลือกใช้วิธีการนี้มักจะต้องใช้เวลาในการตรวจสอบและวิเคราะห์ข้อมูลมากกว่าวิธีอื่น ๆ เนื่องจากต้องพิจารณาอย่างละเอียดและรอบคอบ (กมลรัตน์ หล้าสูงวงศ์, 2527; บุษกร เขียวจินดาภานต์, 2561) ซึ่งวิธีการที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ คือ

การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

การวิจัยเอกสาร (Documentary Research) เป็นกระบวนการที่นักวิจัยทำหน้าที่ในการตีความ (Interpretation) และดึงเนื้อหาสาระสำคัญ (Content Message) จากข้อความหรือข้อมูลที่ผู้ให้ข้อมูลได้ถ่ายทอดไว้ ไม่ว่าจะเป็นการสื่อสารที่แสดงออกโดยตรง (Manifested) หรือโดยนัย (Latent) ผ่านคำพูด การใช้รหัส ข้อมูลที่ถอดเสียงจากการบันทึก รวมถึงการสื่อสารทั้งทางคำพูด (Verbal) และภาษากาย (Non Verbal) (นิศา แสงชูโต, 2548, น. 202-203) ซึ่งการวิเคราะห์จำเป็นต้องคำนึงถึงบริบท (Context) หรือสภาพแวดล้อมของเอกสารต้นทางว่ามีการเปลี่ยนแปลงไปในลักษณะใด (สุภาวงศ์ จันทวานิช, 2554, น. 107-108) เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่มีคุณภาพในเชิงคุณภาพ (Qualitative) แนวทางนี้เป็นการพิจารณาข้อความตามที่ปรากฏจริง แล้วสรุปเนื้อหา

เบื้องต้นจากประโยคหรือใจความ โดยไม่เน้นการตีความเชิงลึกหรือค้นหาความหมายที่แฝงอยู่ กล่าวคือ เป็นการรักษาความเป็นธรรมชาติของเนื้อหาต้นฉบับ และถือเป็นการวิเคราะห์เนื้อหาสำคัญจากการสัมภาษณ์ในลักษณะนี้ ภายใต้กรอบที่เชื่อมโยงกับเอกสาร ทฤษฎี แนวคิด และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (สุภางค์ จันทวานิช, 2554, น. 144-148; นิศา แสงชูโต, 2548, น. 18-31) นอกจากนี้ การวิเคราะห์ข้อมูลยังถูกใช้ตั้งแต่ขั้นตอนการกลั่นกรองเพื่อคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลที่ตรงตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ ไปจนถึงขั้นการสรุปผลข้อมูล โดยนักวิจัยต้องมีความตั้งใจจริง (Intension) และส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ (Interaction) กับผู้ให้ข้อมูล เพื่อให้ได้คำตอบที่แม่นยำและสอดคล้องกับเป้าหมายของการวิจัย การวิเคราะห์จากการสัมภาษณ์จึงเน้นการสกัดข้อมูลที่สามารถนำไปใช้ได้จริง และตรงตามวัตถุประสงค์ของการศึกษา รวมทั้งแยกแยะประเด็นหลักจากการสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อให้เข้าใจเรื่องราวของผู้ให้ข้อมูลได้อย่างลึกซึ้งและครบถ้วนตามเป้าหมายของการวิจัย

6. การตรวจสอบข้อมูล

วัตถุประสงค์สำคัญของการตรวจสอบข้อมูลคือ เพื่อให้แน่ใจว่าข้อมูลมีความน่าเชื่อถือ และพิจารณาว่าข้อมูลมีความครบถ้วนเพียงพอหรือไม่ นอกจากนี้ กระบวนการตรวจสอบยังช่วยประเมินคุณภาพของข้อมูลว่ามีความเหมาะสม และสามารถนำไปใช้ในการวิเคราะห์ได้อย่างสอดคล้อง การตรวจสอบข้อมูลสามารถจัดจำแนกออกเป็น 2 ลักษณะหลัก ได้แก่ (สุภางค์ จันทวานิช, 2554; Lincoln and Guba, 1985 อ้างถึงใน องอาจ นัยพัฒน์, 2554)

6.1 การตรวจสอบเพื่อประเมินความน่าเชื่อถือของข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสาร บทความ ทฤษฎี รวมถึงแนวความคิดที่เกี่ยวข้อง อีกทั้งยังได้เข้ามามีส่วนร่วมและสัมผัสกับปรากฏการณ์อย่างใกล้ชิด โดยพยายามทำความเข้าใจในกระบวนการคิดของผู้ที่เผชิญวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก จนเกิดความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับวิธีการและปัจจัยทางจิตวิทยาที่พวกเขามี เพื่อที่จะสามารถสื่อสารและดำเนินการวิจัยกับผู้ให้ข้อมูลหลักที่ผ่านการคัดเลือกตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตาม การสร้างความคุ้นเคยให้กับผู้ให้ข้อมูลจนเกิดความรู้สึกคุ้นเคยและปลอดภัย การดำเนินการวิจัยในครั้งนี้มีเป้าหมายสำคัญเพื่อให้ข้อมูลที่ได้สะท้อนความเป็นจริงของสถานการณ์หรือประสบการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างถูกต้องมากที่สุด และมีความโปร่งใสตรงตามกับผู้ให้ข้อมูลได้ถ่ายทอดไว้

ในระหว่างการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบและยืนยันข้อมูลที่ได้รับ โดยการสร้างบรรยากาศในการสนทนาให้ผ่อนคลายและไม่ตึงเครียด อีกทั้งยังเน้นความยืดหยุ่นในระหว่างการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการทวนความและสรุปใจความสำคัญของข้อมูลที่ ได้รับ ซึ่งเป็นขั้นตอนสำคัญที่ช่วยในการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลที่บันทึกไว้ โดยข้อมูล

เหล่านี้จะถูกตรวจสอบซ้ำอีกครั้งจากเครื่องบันทึกเสียง และจากการจัดบันทึกข้อมูลภาคสนามที่เกิดขึ้นระหว่างการสัมภาษณ์

นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังได้ดำเนินการตรวจสอบข้อมูลด้วยวิธีการตรวจสอบแบบสามเส้า (Triangulation) นอกจากนี้ยังใช้แนวทางสหวิทยาการ เพื่อให้ได้ความเข้าใจที่ลึกซึ้งและหลากหลายเกี่ยวกับประสบการณ์ของคู่รัก LGBTQ+ ในบริบทเฉพาะของช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น โดยทำการตรวจสอบข้อมูลจากหลายแหล่ง เช่น ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก ข้อมูลจากเอกสาร บทความ ทฤษฎี รวมถึงแนวความคิดที่เกี่ยวข้อง หรือจากแหล่งข้อมูลอื่น ๆ ที่อาจมีความขัดแย้งกัน หรือจากผู้เชี่ยวชาญในประเด็นนั้น ๆ (สุภาวงศ์ จันทวานิช, 2554) เพื่อประเมินความเชื่อถือได้ของชุดข้อมูลดังกล่าว โดยให้มั่นใจว่าข้อมูลมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ การตรวจสอบนี้จะพิจารณาผ่านทั้ง 4 ประเด็นที่สำคัญ ดังนี้

- ค่าความจริงหรือการสะท้อนความเป็นจริง (Truth Value) เป็นเกณฑ์ที่เกี่ยวข้องกับการแถลงหรือชี้แจงข้อเท็จจริงอย่างเพียงพอ เพื่อสนับสนุนการสร้างความเข้าใจที่หลากหลายหรือพหุความเป็นจริง และเป็นเครื่องมือสำคัญในการประเมินความน่าเชื่อถือ (Credibility) ของงานวิจัยเชิงคุณภาพ

- การประยุกต์ใช้ความเป็นจริง (Applicability) เป็นเกณฑ์ที่เกี่ยวข้องกับความเหมาะสมในการนำผลการวิจัยไปใช้และการถ่ายโอน (Transferability) ผลลัพธ์ของการศึกษา เพื่อให้สามารถขยายขอบเขตและประยุกต์ใช้ในบริบทอื่น ๆ อย่างกว้างขวาง

- ความคงเส้นคงวา/ความสอดคล้อง เป็นเกณฑ์ที่เน้นถึงความสามารถในการรักษาความสอดคล้อง (Dependability) ของผลการวิจัย ซึ่งหมายความว่าผลลัพธ์ที่ได้จากการศึกษาเมื่อทำการค้นคว้าใหม่ควรจะให้ผลลัพธ์ที่คล้ายคลึงกันหรือเหมือนเดิม เพื่อยืนยันถึงความถูกต้องและแม่นยำของงานวิจัยนั้น ๆ

- ความเป็นกลาง (Neutrality) เป็นเกณฑ์ที่มุ่งเน้นถึงการปราศจากอคติหรือการบิดเบือนในผลลัพธ์ของงานวิจัย โดยหมายความว่าผลการศึกษานั้นไม่มีการเอนเอียงไปทางใดทางหนึ่งและสามารถตรวจสอบและยืนยันได้ (Confirm ability) ว่าข้อมูลที่ได้มานั้นมีความถูกต้องและไม่ถูกชักจูงจากปัจจัยภายนอก

ผู้วิจัยจะใช้วิธีการตรวจสอบข้อมูลร่วมกับบุคคลที่เกี่ยวข้องอย่างใกล้ชิด เพื่อยืนยันและติดตามถึงความสัมพันธ์ในเนื้องานวิจัย โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อค้นหาความสอดคล้องและเชื่อมโยงกับการทบทวนวรรณกรรมอย่างรอบคอบ

6.2 การตรวจสอบเพื่อตรวจสอบความครบถ้วนและคุณภาพของข้อมูล

ความคิดเห็นหรือทัศนคติที่ได้รับจากผู้ถูกสัมภาษณ์นั้นถือเป็นการประเมินข้อมูลที่ไม่ใช่เพื่อค้นหาข้อผิดพลาด แต่เพื่อทำความเข้าใจในรูปแบบการแสดงออกของลักษณะต่าง ๆ ซึ่งแม้ว่าอาจไม่จำเป็นต้องเป็นไปในแนวทางเดียวกันตลอดเวลา ข้อมูลเหล่านี้ อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามบริบทของพื้นที่และเวลา แต่ยังคงรักษาแก่นสำคัญของลักษณะหลัก ๆ ไว้ได้อย่างต่อเนื่อง

- สภาพอารมณ์ของผู้ถูกสัมภาษณ์ขณะพูด (ผู้สัมภาษณ์)
- ค่านิยมส่วนบุคคลที่มีพื้นฐานจากบริบททางสังคม(เชิงสังคม)
- ทัศนคติของผู้พูดที่มีต่อเรื่องที่กำลังสนทนา(เชิงอารมณ์)
- ทรรศนะหรือมุมมองของผู้พูดที่มีต่อหัวข้อที่กำลังกล่าวถึง (เชิงสติปัญญา)

การพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการคุ้มครองสิทธิของผู้เข้าร่วมตลอดกระบวนการศึกษา ดังนี้

1. ผู้วิจัยได้ยื่นขออนุมัติโครงการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
2. ดำเนินการคัดเลือกกลุ่มผู้เข้าร่วมวิจัยจากความยินยอมโดยสมัครใจ
3. ชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับหัวข้อการสัมภาษณ์ให้ผู้เข้าร่วมทราบอย่างชัดเจน

เนื้อหาที่จะถูกสำรวจอย่างละเอียด และขออนุญาตในการบันทึกเสียงการสนทนา รวมถึงระบุจำนวนครั้งที่ต้องการสัมภาษณ์ ระยะเวลาที่ใช้สำหรับการสัมภาษณ์แต่ละครั้ง การขอความร่วมมือจากผู้เข้าร่วมเพื่อตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล สถานที่ที่จะใช้ในการสัมภาษณ์ และมาตรการในการรักษาความลับของข้อมูลโดยการทำลายเทปบันทึกเสียงเมื่อการวิจัยสิ้นสุดลง พร้อมทั้งยืนยันว่าจะไม่มีการเปิดเผยข้อมูลใด ๆ ที่สามารถเชื่อมโยงไปถึงตัวตนของผู้เข้าร่วมวิจัยได้

4. ในระหว่างการสัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลมีสิทธิที่จะไม่ตอบคำถามใด ๆ ที่รู้สึกไม่สบายใจ หรือสามารถแจ้งขอยุติการมีส่วนร่วมในขั้นตอนต่าง ๆ ของการวิจัยได้ตามความต้องการของตน
5. ผู้วิจัยได้อธิบายข้อมูลอย่างละเอียด พร้อมเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ และให้เวลาพิจารณาทบทวนก่อนตัดสินใจตอบคำถามด้วยความสมัครใจ

การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยก่อนเริ่มกระบวนการผู้วิจัยได้ตรวจสอบเนื้อหาเพื่อให้มั่นใจในความเหมาะสม โดยผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการเค้าโครงปริญญาโทและคณะกรรมการจริยธรรม เพื่อปกป้องสิทธิของผู้ให้ข้อมูล โดยให้ความสำคัญกับความยินยอมของผู้ให้ข้อมูลตั้งแต่เริ่มต้นการเก็บข้อมูล จนถึงการนำเสนอผลการวิจัย ผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและรูปแบบการสัมภาษณ์เชิงลึก รวมทั้งขอ

ความร่วมมือในการเก็บข้อมูล และชี้แจงสิทธิของผู้เข้าร่วมในการตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัย นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังขออนุญาตในการบันทึกเสียงสนทนา และแจ้งว่าจะนำข้อมูลที่ได้จากการบันทึกเสียงการสัมภาษณ์เพื่อนำมาถอดความ และเก็บรักษาไว้เป็นความลับอย่างเคร่งครัด โดยข้อมูลเสียงทั้งหมดจะถูกทำลายเมื่อสิ้นสุดกระบวนการวิจัย หากพบว่าข้อมูลบางส่วนจากผู้ให้ข้อมูลอาจก่อให้เกิดผลกระทบต่อบุคคลที่สาม หรือขาดความน่าเชื่อถือเพียงพอสำหรับการนำไปวิเคราะห์ ผู้วิจัยจะตัดข้อมูลส่วนนั้นออกจากการใช้ในการศึกษา สำหรับกระบวนการวิเคราะห์และการนำเสนอผล ผู้วิจัยจะนำเสนอข้อมูลในลักษณะภาพรวม และใช้นามสมมุติแทนชื่อจริงของผู้ให้ข้อมูลเพื่อคงไว้ซึ่งความเป็นส่วนตัวเมื่อได้รับการอนุมัติโครงการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์แล้ว ผู้วิจัยจึงเริ่มดำเนินการติดต่อผู้ให้ข้อมูลเพื่อขอความยินยอมในการเก็บข้อมูล พร้อมอธิบายวัตถุประสงค์ของการศึกษาอย่างละเอียดถี่ถ้วน และเมื่อผู้ให้ข้อมูลอนุญาตให้เข้าร่วมการศึกษา ผู้วิจัยจึงขอความร่วมมือในการให้สัมภาษณ์ โดยกระบวนการเริ่มต้นจากการที่ผู้เข้าร่วมยินดีสละเวลาในการสนทนาและให้ข้อมูลตามที่กำหนดไว้ในแผนวิจัย

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษาประสบการณ์ความมั่งคั่งทางจิตใจ ภายหลังจากเผชิญวิกฤติพัฒนาการ ความสัมพันธ์ของคู่รัก LGBTQ+ วัยผู้ใหญ่ตอนต้น ก่อนที่ผู้วิจัยจะเริ่มสัมภาษณ์ ผู้วิจัยจะสร้างสัมพันธภาพกับผู้ให้ข้อมูลเพื่อให้เกิดความคุ้นเคยและสร้างความเชื่อมั่น โดยจะอธิบายหลักจริยธรรมในการวิจัยอย่างละเอียด เช่น การรักษาความลับและสิทธิในการปฏิเสธการบันทึกเสียง ก่อนที่จะขออนุญาตในการบันทึกเสียงและเข้าสู่การถามคำถาม ผู้วิจัยจะเคารพสิทธิของผู้ให้ข้อมูล โดยหากผู้ให้ข้อมูลปฏิเสธการบันทึกเสียงหรือขอให้ลบข้อมูลบางส่วนออก ผู้วิจัยจะดำเนินการตามคำขอทันที รวมถึงการข้ามประเด็นที่ผู้ให้ข้อมูลไม่ต้องการพูดถึงโดยไม่บันทึกข้อมูลดังกล่าว อย่างไรก็ตาม หากผู้ให้ข้อมูลได้อธิบายประสบการณ์หรือรายละเอียดที่เกี่ยวข้องกับประเด็นที่กำลังสัมภาษณ์ไปแล้ว ผู้วิจัยจะพิจารณาข้ามประเด็นนั้นและดำเนินการสัมภาษณ์ต่อไปอย่างมีความยืดหยุ่น โดยไม่ขัดจังหวะหรือบังคับให้พูดถึงประเด็นที่ไม่ต้องการ เน้นการสร้างบรรยากาศที่สบายและให้เกียรติผู้ให้ข้อมูลตลอดกระบวนการสัมภาษณ์ เพื่อให้การสัมภาษณ์มีประสิทธิภาพสูงสุด ผู้วิจัยจำเป็นต้องปรับตัวให้เข้ากับผู้ให้ข้อมูลที่มีความหลากหลายและเป็นปัจเจก โดยการสร้างสัมพันธภาพที่ยืดหยุ่นและไม่มีความตายตัว เพื่อเตรียมตัวรับมือกับสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการสัมภาษณ์ ด้วยการเปิดใจรับข้อมูลที่หลากหลาย รวมถึงประสบการณ์ที่อาจเป็นเรื่องละเอียดอ่อนและความคิดเห็นที่ผู้ให้ข้อมูลมี ส่วนการรักษาความสอดคล้องกับประเด็นคำถามหลักที่กำหนดไว้เหมาะสมเป็นสิ่งสำคัญ ผู้วิจัยทำให้ผู้เข้าร่วมวิจัยอยู่ภายใต้หัวข้อที่ศึกษาและสามารถสังเกตภาษากายหรือท่าทางของผู้ให้ข้อมูลที่อาจบ่งบอกถึงความรู้สึกที่เปิดเผยหรือการปิดกั้นข้อมูล เพื่อการสร้างความสัมพันธ์ที่เชื่อถือได้และสบายใจในระหว่างสัมภาษณ์ การปรับตัวของผู้วิจัยจึงเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างบรรยากาศที่เป็นธรรมชาติและให้ได้ข้อมูลที่มีคุณค่าอย่างแท้จริง

จากการศึกษางานวิจัยชิ้นนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 10 คน ซึ่งเป็นบุคคลกลุ่ม LGBTQ+ ทั้งหมด ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ทั้งหมด ถูกถอดเทปเป็นเนื้อความอย่างละเอียด และนำเสนอผลการศึกษาในรูปแบบปรากฏการณ์วิทยา โดยเน้นที่การเล่าเรื่องราวของแต่ละบุคคล ผ่านข้อความจากการสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นหลักการวิเคราะห์ที่ได้มุ่งเน้นไปที่การสกัดแก่นสาระสำคัญจากข้อมูลการสัมภาษณ์เพื่อค้นหาความเชื่อมโยงและองค์ประกอบพื้นฐานที่ส่งอิทธิพลต่อรูปแบบทางพฤติกรรมที่ศึกษา นอกจากนี้ยังมีการ

เปรียบเทียบ และประเมินผลการศึกษาในมุมมองที่หลากหลาย เพื่อให้ได้ภาพรวมที่ครอบคลุมและลึกซึ้งยิ่งขึ้น รวมถึงการระบุปัจจัยที่มีอิทธิพลสำคัญต่อพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มอย่างละเอียด โดยผู้วิจัยได้เสนอผลการศึกษามีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลหลัก

ส่วนที่ 2 กระบวนการในการพัฒนาความงอกงามทางจิตใจภายหลังเผชิญวิกฤติ

สำหรับเนื้อหาผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้อธิบายไว้ในส่วนที่ 2 เพื่อให้ความเข้าใจเป็นไปอย่างตรงกัน ผู้วิจัยมีการใช้สัญลักษณ์ในตัวอย่างคำสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลหลัก ดังนี้

... หมายถึง การยกข้อความในประเด็นเนื้อหาเดียวกันจากส่วนก่อนหน้ามาต่อกัน
(ID) หมายถึง คำสัมภาษณ์ของแต่ละผู้ให้ข้อมูล

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1.1 ผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลหลัก คือ ประชากร LGBTQ+ ช่วงอายุประมาณ 21-39 ปี ที่เคยผ่านประสบการณ์วิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รักร่วม LGBTQ+ และสามารถพัฒนาความเจริญงอกงามทางจิตใจได้อย่างเหมาะสม ในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น จำนวนทั้งหมด 10 ราย โดยทุกรายมีค่าเฉลี่ยคะแนนจากการทำแบบวัดความสัมพันธ์คู่รัก แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่มีวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รักในระดับปานกลาง (50-75 คะแนน) และ กลุ่มที่มีวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รักในระดับสูง (มากกว่า 75 คะแนนขึ้นไป) แบบ วัดการคืนสภาวะเข้มแข็งหลังเผชิญภาวะวิกฤติ อยู่ในระดับคะแนนระหว่าง 50 ขึ้นไป (เกณฑ์ดี) ซึ่งถือว่าอยู่ในระดับที่บุคคลสามารถมีความเข้มแข็งทางใจดี และสามารถพัฒนาความงอกงามทางจิตใจภายหลังเผชิญวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก LGBTQ+ ได้อย่างเหมาะสมในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

ผู้ให้ ข้อมูล หลัก	เพศ	อายุ (ปี)	ระยะความ สัมพันธ์ (ปี)	สถานะคู่รัก	ประสบการณ์เชิงลึกของพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก
ID1	L	20-25	1-3	เด็กร	คู่รักเผชิญกับการขาดอิสระและความไว้วางใจใน ความสัมพันธ์จากพฤติกรรมควบคุมและห่วงหวงที่ไม่ สมเหตุสมผล
ID2	G	31-35	1-3	เด็กร	คู่รักมีพฤติกรรมการควบคุมและการไม่ใส่ใจความต้องการ ของคู่รักในความสัมพันธ์
ID3	L	26-30	น้อยกว่า 1	เด็กร	คู่รักมีพฤติกรรมที่ขาดความสมดุลระหว่างการให้เวลาใน ความสัมพันธ์และความไม่ซื่อสัตย์
ID4	B	20-25	น้อยกว่า 1	เด็กร	คู่รักมีพฤติกรรมที่ขาดการสื่อสารกันและกัน
ID5	G	36-40	3-5	เด็กร	คู่รักมีการปิดความลับผิดชอบและการโทษคู่รัก รวมไปถึง ความไม่ซื่อสัตย์ในความสัมพันธ์
ID6	L	26-30	3-5	เด็กร	คู่รักได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงด้านหน้าที่การ งานอนาคต และความสัมพันธ์ระยะทางไกล
ID7	B	36-40	มากกว่า 5	เด็กร	คู่รักมีความขัดแย้งในครอบครัวของแต่ละฝ่ายและปัญหา ความไม่ซื่อสัตย์ในความสัมพันธ์
ID8	L	36-40	มากกว่า 5	เด็กร	คู่รักมีปัญหาคำไม่ซื่อสัตย์และการแสดงออกที่ไม่ มั่นคงในความสัมพันธ์
ID9	G	20-25	3-5	เด็กร	คู่รักทำการละเมิดความเป็นส่วนตัวและพฤติกรรมที่ไม่ เหมาะสมในความสัมพันธ์
ID10	T	31-35	3-5	เด็กร	คู่รักมีความรู้สึกที่เปลี่ยนไปและความท้าทายของ ความสัมพันธ์ระยะทางไกล

ตารางที่ 1 แสดงข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลหลัก

ส่วนที่ 2 กระบวนการในการพัฒนาความงอกงามทางจิตใจภายหลังเผชิญวิกฤติ พัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก

จากการศึกษาพบว่า ผู้ให้ข้อมูลหลักที่เคยผ่านประสบการณ์วิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก และสามารถพัฒนาความงอกงามทางจิตใจอย่างเหมาะสม ในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น มีกระบวนการในการพัฒนาความงอกงามทางจิตใจ แบ่งออกได้เป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนที่ 1) การปรับมุมมองต่อความสัมพันธ์ ขั้นตอนที่ 2) การตั้งเป้าหมายใหม่ ขั้นตอนที่ 3) การรับมือหลังเผชิญวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก โดยมีปัจจัยภายนอกที่สำคัญ คือ การสนับสนุนจากคนรอบข้าง สรุปได้ดังตารางที่ 2 ดังนี้

ผู้ให้ข้อมูลหลัก	กระบวนการพัฒนาความงอกงามทางจิตใจ							ปัจจัยสนับสนุน			
	การปรับมุมมองต่อความสัมพันธ์		การตั้งเป้าหมายใหม่		การรับมือหลังเผชิญวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก			การสนับสนุนจากคนรอบข้างและสังคม			
	การรับรู้สถานการณ์ตามความเป็นจริง	การเรียนรู้จากความสัมพันธ์เหลว	การมองโลกในแง่ดี	การกำหนดเป้าหมายที่เป็นไปได้	การหาวิธีเพื่อไปถึงเป้าหมาย	การกำจัดความเครียด	การสร้างความพึงพอใจในตนเอง	ด้านอารมณ์	ด้านสิ่งที่จะต้องได้	ด้านภาระ	ด้านข้อมูล
ID1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓				
ID2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓
ID3	✓					✓	✓				
ID4	✓	✓	✓		✓		✓				
ID5	✓	✓	✓				✓	✓			✓
ID6	✓			✓	✓		✓				
ID7	✓	✓	✓	✓		✓		✓			✓
ID8		✓		✓	✓		✓	✓	✓		
ID9	✓	✓	✓	✓			✓				
ID10	✓	✓	✓	✓	✓						✓

ตารางที่ 2 แสดงขั้นตอนที่ผู้ให้ข้อมูลหลักใช้เพื่อพัฒนาความงอกงามทางจิตใจ

สภาพความรู้สึกในช่วงที่เผชิญวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รักของแต่ละกรณี

การสะท้อนถึงอารมณ์ ความรู้สึก และปฏิกิริยาทางจิตใจของแต่ละบุคคลในช่วงเวลาที่ความสัมพันธ์กับคู่รักกำลังเผชิญปัญหาอย่างรุนแรงหรืออยู่ในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อ เช่น ความรู้สึกเจ็บปวด ผิดหวัง สับสน โดดเดี่ยว หรือไม่มั่นคง ซึ่งสภาพความรู้สึกเหล่านี้จะแตกต่างกันไปตามลักษณะของเหตุการณ์ที่แต่ละคนประสบ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาการสื่อสาร ความไม่ซื่อสัตย์ การ

ควบคุม การห่างไกล หรือการเปลี่ยนแปลงในความสัมพันธ์ โดยความรู้สึกที่เกิดขึ้นเหล่านี้มีผลต่อการรับมือ การตัดสินใจ และพัฒนาการของความสัมพันธ์ในระยะยาวของแต่ละคน โดยต่อไปจะอธิบายความรู้สึกของผู้เข้าร่วมในแต่ละกรณี ขณะเผชิญวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก ดังนี้

ID1 รู้สึกอึดอัดและขาดอิสระอย่างรุนแรงจากความสัมพันธ์ที่ถูกควบคุมและความหวังที่ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งทำให้เกิดความเครียดและความกดดันอย่างมาก โดยรู้สึกว่าไม่สามารถแสดงออกหรือตัดสินใจเองได้อย่างอิสระ การถูกจำกัดพื้นที่ส่วนตัวทำให้รู้สึกเหมือนกับไม่มีสิทธิ์เลือกเส้นทางชีวิตของตัวเอง การควบคุมนี้ทำให้ความไว้วางใจในคนอื่นลดลงและรู้สึกว่าความรักที่ได้รับไม่ได้มาจากการเคารพและเชื่อใจ

ID2 สึกโอดเดียวและไม่ถูกรับฟังจากพฤติกรรมที่ควบคุมและการไม่สนใจความต้องการของตนในความสัมพันธ์ โดยรู้สึกว่าค่าของตนเองถูกลดทอนลงอย่างชัดเจน ความรู้สึกไม่สำคัญและไม่เป็นที่เข้าใจทำให้เกิดความไม่มั่นคงในความรู้สึก และความสับสนในตัวเอง เนื่องจากการถูกมองข้ามและไม่มีใครให้ความสำคัญต่อความรู้สึกของตน

ID3 รู้สึกผิดหวังและเสียศรัทธาจากการไม่ซื่อสัตย์และการไม่ให้ความสำคัญกับเวลาในความสัมพันธ์ ซึ่งทำให้รู้สึกไม่มั่นคงและไม่แน่ใจในความรัก ความรักที่เคยเชื่อมั่นกลายเป็นสิ่งที่ห่อหุ้มและไม่สามารถพึ่งพาได้ ความรู้สึกที่ว่าความรักไม่ใช่สิ่งที่สามารถเสริมสร้างความสุขและความมั่นคงได้อีกต่อไป

ID4 รู้สึกสับสนและโดดเดี่ยวจากการขาดการสื่อสารในความสัมพันธ์ ซึ่งทำให้เกิดความไม่เข้าใจและความห่างเหินในใจ ความเจ็บปวดในความสัมพันธ์กลายเป็นช่องว่างที่ทำให้ทุกสิ่งดูเหมือนจะไม่มีทิศทางหรือเป้าหมายร่วมกัน ความรู้สึกที่ว่าความสัมพันธ์กำลังจะพังทลายลงในที่สุดทำให้ขาดความมั่นใจ

ID5 รู้สึกโกรธและผิดหวังอย่างรุนแรงจากการไม่ซื่อสัตย์และการโทษกันไปมาในความสัมพันธ์ ซึ่งทำให้รู้สึกเหนื่อยล้าและหมดศรัทธาในความรัก โดยความรู้สึกว่าไม่มีความไว้วางใจในตัวเองและกัน และความเจ็บปวดจากการถูกทำร้ายทำให้รู้สึกว่ายากที่จะกลับมารักและเชื่อใจกันได้อีก

ID6 รู้สึกไม่มั่นคงและวิตกกังวลจากการเปลี่ยนแปลงด้านงาน อนาคต และระยะทางที่ทำให้ความสัมพันธ์ที่เคยแน่นแฟ้นเริ่มสั่นคลอน ความรู้สึกไม่มั่นคงในทิศทางของชีวิตทำให้ไม่สามารถหาจุดยืนที่แน่นอนได้ การปรับตัวกับสถานการณ์ใหม่ ๆ ยากขึ้นและเกิดความสับสนในการเลือกเส้นทาง

ID7 รู้สึกอึดอัดใจและเหนื่อยใจในลักษณะนี้สะท้อนถึงภาวะที่บุคคลต้องเผชิญกับแรงกดดันทั้งจากภายในความสัมพันธ์และจากครอบครัวของทั้งสองฝ่าย ความขัดแย้งระหว่างครอบครัวหรือการไม่ยอมรับกันของคนรอบข้าง ทำให้ความรักกลายเป็นเรื่องที่ต้องต่อสู้มากกว่าการพักผ่อน ในขณะที่เดียวกัน ความไม่ซื่อสัตย์ก็ยิ่งซ้ำเติมให้เกิดความเคลือบแคลงใจและหมดความเชื่อมั่น การที่ต้องพยายามรักษาความสัมพันธ์ท่ามกลางเงื่อนไขเหล่านี้ ทำให้รู้สึกเหมือนติดอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่สามารถควบคุมได้ รวากับถูกบีบให้อยู่ภายใต้กรอบความคาดหวังที่ไม่ใช่ของตนเอง และไม่รู้ว่าจะหาทางออกอย่างไรโดยไม่ทำร้ายใครหรือทำลายตัวเอง

ID8 รู้สึกไม่มั่นคงและไม่ปลอดภัยที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมของคู่รักที่เปลี่ยนแปลงบ่อยและขาดความซื่อสัตย์ เป็นสิ่งที่บั่นทอนความมั่นใจในความสัมพันธ์อย่างต่อเนื่อง ผู้ที่เผชิญเหตุการณ์ลักษณะนี้มักจะรู้สึกกังวล ไม่แน่ใจว่าจะวางใจคนรักได้หรือไม่ และมักตั้งคำถามกับตัวเองอยู่เสมอว่า “เรายังสำคัญสำหรับเขาอยู่ไหม” ความไม่สม่ำเสมอเหล่านี้ส่งผลให้เกิดความกลัวว่าความสัมพันธ์จะจบลงอย่างไม่มีทิศทาง ทำให้รู้สึกเหมือนติดอยู่ในวงจรที่ไม่มีทิศทางชัดเจน ทั้งหมดนี้สะท้อนถึงภาวะทางอารมณ์ที่แปรปรวน และอาจนำไปสู่การตัดสินใจที่เกิดจากความรู้สึกมากกว่าการไตร่ตรองอย่างมีเหตุผล

ID9 รู้สึกถูกละเมิดและไร้คุณค่าในความสัมพันธ์มักเกิดขึ้นเมื่ออีกฝ่ายไม่เคารพขอบเขตส่วนตัวหรือใช้พฤติกรรมที่ก้าวล้ำต่อความเป็นตัวตนของเรา เช่น การแอบดูโทรศัพท์ติดตาม หรือควบคุมการใช้ชีวิตส่วนตัว สิ่งเหล่านี้สร้างความรู้สึกเหมือนถูกคุกคามอยู่ตลอดเวลา ส่งผลกระทบต่อความมั่นใจในตัวเองและความรู้สึกปลอดภัยภายในความสัมพันธ์ ผู้ที่ประสบเหตุการณ์ลักษณะนี้มักรู้สึกว่าความรู้สึกของตนไม่ถูกรับฟังหรือให้ความสำคัญ รวากับว่าไม่มีพื้นที่ให้เป็นตัวของตัวเอง และสิ่งที่ตนรู้สึกก็ถูกมองข้ามหรือละเลยอย่างสิ้นเชิง นำไปสู่ความรู้สึกเศร้าเจ็บปวด และหมดศรัทธาต่อความรักในที่สุด

ID10 รู้สึกหมดใจและเศร้าใจในความสัมพันธ์มักเกิดขึ้นเมื่อความรักที่เคยมั่นคงเริ่มเปลี่ยนไป โดยเฉพาะในความสัมพันธ์ระยะไกลที่ต้องเผชิญกับความห่างทางกายและอารมณ์การไม่ได้อยู่ใกล้กันทำให้การสื่อสารลดลง ความเข้าใจคลาดเคลื่อน และเกิดช่องว่างทางใจที่ยากจะเติมเต็ม ผู้ที่อยู่ในสถานการณ์นี้มักรู้สึกว่าความสัมพันธ์ไม่เหมือนเดิม และไม่แน่ใจว่าจะรักษาต่อไปได้หรือไม่ ความรู้สึกของความเหงา การรอคอย และความไม่แน่นอนค่อย ๆ บั่นทอนความผูกพันลงทีละน้อย จนกลายเป็นความเศร้าและความรู้สึกที่ “เราอาจไม่ใช่สำหรับกันอีกต่อไป”

จากข้อมูลดังกล่าว ผู้วิจัยสามารถสรุปการพัฒนาความองงามทางจิตใจภายหลังเผชิญวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์ของคู่รัก LGBTQ+ วยผู้ใหญ่ตอนต้น ได้ดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 การปรับมุมมองต่อความสัมพันธ์ (Perspective Relationship)

ผู้ให้ข้อมูลหลักที่เคยผ่านประสบการณ์วิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก และสามารถพัฒนาความงอกงามทางจิตใจอย่างเหมาะสม ในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นมีความสามารถในการปรับมุมมองต่อความสัมพันธ์อย่างมีเหตุผล โดยสามารถมองเหตุการณ์ต่าง ๆ จากหลากหลายแง่มุม เสมือนการพิจารณาปัญหาจากหลายด้าน ทำให้เข้าใจรายละเอียดได้ลึกซึ้งมากขึ้น แม้จะต้องเผชิญกับความเจ็บปวดหรือความผิดหวังก็ตาม โดยพวกเขาจะสามารถมองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในความสัมพันธ์ได้อย่างเป็นกลาง ไม่หลบหนีหรือปฏิเสธความรู้สึก แต่จะพยายามเข้าใจสาเหตุของปัญหาภายในตนเอง เพื่อเรียนรู้และเติบโตจากประสบการณ์นั้น แบ่งเป็น 3 หัวข้อย่อย ดังนี้

1.1 การรับรู้สถานการณ์ตามความเป็นจริง (Realistic Perception)

ผู้ให้ข้อมูลหลักที่เคยผ่านประสบการณ์วิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก และสามารถพัฒนาความงอกงามทางจิตใจอย่างเหมาะสมในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นมีความสามารถในการประเมินสถานการณ์ได้อย่างรอบด้าน สามารถแยกแยะข้อเท็จจริงจากอารมณ์ความรู้สึกส่วนตัว พร้อมทั้งตีความสัญญาณทางอารมณ์ของตนเองและคู่รักได้ ส่งผลให้เกิดความเข้าใจในผลกระทบของพฤติกรรมหรือคำพูดที่มีต่อความสัมพันธ์รับรู้ความรู้สึกของตนเองในขณะนั้น ทำให้สามารถตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างเหมาะสม ซึ่งนำไปสู่การสร้างความสัมพันธ์ที่สมดุลและมีคุณภาพมากขึ้น

“...เมื่อรู้สึกว่าคุณเองไม่เป็นที่ต้องการหรือไม่ได้รับการสนับสนุนอะไรจากคนรักเลย อารมณ์ ณ ตอนนั้นยิ่งทำให้เรารู้สึกว่าไม่สามารถอยู่ต่อไปได้” (ID3)

“...บางครั้งก็เป็นการไม่ไหวใส่เราโดยไม่มีเหตุผล บางที่เราไม่ได้ทำผิดอะไรเลย แต่กลับกลายเป็นว่าเขานำความโกรธหรือความไม่พอใจในเรื่องอื่นมาลงที่เรา ซึ่งทำให้เราไม่เข้าใจว่าทำไมเราเป็นเป้าหมายของความโกรธนี้ และยิ่งทำให้เรารู้สึกแย่ไปกว่านั้น...” (ID4)

“...ละอิกประเด็นที่เกี่ยวข้องคือ เราไม่ค่อยคุยกันอะ ด้วยเราไม่เปิดใจพูดคุยเกี่ยวกับสิ่งที่แต่ละคนต้องการในความสัมพันธ์ เช่น อยากไปเที่ยวด้วยกันในวันหยุด อยากไปกินข้าวด้วยกัน ทำแบบที่คู่รักทำให้กันและพอกูเราไม่สามารถสื่อสารกันได้อย่างตรงไปตรงมา ก็อาจทำให้แฟนเราไปหาความพึงพอใจจากคนอื่น ซึ่งไม่ใช่แค่ทำให้เกิดการนอกใจ แต่ยังทำให้เกิดความไม่พอใจในความสัมพันธ์ด้วย เพราะพออีกคนตอบสนองไม่ได้ เราก็ไม่โอเคอะ เป็นปกติ...” (ID5)

“...พอกลับมาลงห้างชั้นนั้น เราเดินสวนกับเขาแบบไม่ทันตั้งตัว เขาพยายามก้มหน้าหลบ แต่เราจำเขาได้ แม้นในใจจะรู้สึกเจ็บมากนะที่เจอจัง ๆ คาตา แต่กลับรู้สึกโชคดีเพราะว่าเรารู้ด้วยตัวเองไม่ได้ฟังจากคนอื่น ตอนนั้นเราตัดสินใจเลิกกันเลย เสียใจมากร้องไห้หนักมากเพราะไม่คิดว่ามันจะจบแบบ

นี้ เพื่อนเราที่ไปด้วยก็ขอโทษที่พาเราไปละมาเจออะไรแบบนี้ แต่เรา เอ้อ (กำลังคิด) กลับขอบคุณเขาด้วยซ้ำ เพราะมันทำให้เราตาสว่างขึ้น...” (ID5)

“...โทรศัพท์หากันหรือวิดีโอคอลเห็นหน้ากัน อาจไม่สามารถทดแทนความใกล้ชิดที่เคยมีได้ด้วยนี่แหละ ความรู้สึกเหงาและความไม่แน่นอนในความสัมพันธ์จะเพิ่มขึ้นถึงแม้มันจะหนักแน่นแค่ไหน แต่พอ เราและเขาไม่สามารถแชร์ความรู้สึกหรือประสบการณ์ร่วมกันได้แบบ real time จนเกิดความเครียด ความไม่เข้าใจกัน ความระแวงกันไปก่อนและที่พูดมาทั้งหมดคือสิ่งที่นำไปสู่การตัดสินใจเลิกกัน...” (ID6)

“...เขามักจะพูดจาเหมือนว่าทุกอย่างเป็นเรื่องปกติ ทั้งที่ในใจเรารู้สึกผิดหวังมาก เราเริ่มรู้สึกเหมือนตัวเองเป็นพาร์ทเนอร์ในชีวิตเขา ไม่ใช่คนที่เขารักจริงๆ ทำให้เราต้องพิจารณาว่าเรา deserve ดีกว่านี้หรือเปล่า ความรู้สึกผิดหวังนี้มันส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ในทุกด้าน และเริ่มตั้งคำถามกับตัวเองอีกครั้งว่าเราควรจะอยู่กับคนที่ไม่เห็นคุณค่าเราอีกไหม...” (ID7)

“...การเห็นคุณค่าในตัวเองและยอมรับความจริงว่าเมื่อความรักหมดลง การปล่อยวางและเดินต่อไปจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ก้าวผ่านปัญหานี้ได้อย่างมั่นคงและสุขใจ มันคือทัศนคติที่เรามองต่อความรัก” (ID10)

“...ตอนนี้เราต่างคนต่างมองไปข้างหน้าครับ ผมก็ทำใจได้แล้ว เพราะมีความหวังว่าสักวันคงจะเจอคนที่ใช่ ที่เกิดมาคู่กันจริงๆ...” (ID10)

1.2 การเรียนรู้จากความล้มเหลว (Productive Failure)

ผู้ให้ข้อมูลหลักที่เคยผ่านประสบการณ์วิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รักและสามารถพัฒนาความงอกงามทางจิตใจอย่างเหมาะสม ในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นมีความสามารถในการสะท้อนและยอมรับความผิดพลาดในอดีตอย่างสร้างสรรค์ พวกเขาจะใช้ประสบการณ์ความล้มเหลวเป็นบทเรียนในการพัฒนาทักษะการสื่อสาร การเข้าใจความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น รวมถึงการเพิ่มความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ซึ่งช่วยให้สามารถปรับตัวและฟื้นตัวจากความเจ็บปวดได้ดีขึ้น ทั้งยังส่งผลให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทิศทางที่ดีขึ้น

“...คือเราต้องให้เวลาตัวเองในการเศร้าเสียใจและไม่ต้องรีบร้อนในการหาความสัมพันธ์ใหม่ เพราะคิดว่าการปล่อยให้ความรู้สึกเหล่านี้เกิดขึ้นจะช่วยให้เราเข้าใจความเจ็บปวดและเริ่มฟื้นตัวได้อย่างถูกต้อง มันจะช่วยทำให้เราเรียนรู้จากประสบการณ์และจะทำให้เราเติบโตขึ้นรวมไปถึงสามารถหลีกเลี่ยงการทำผิดซ้ำอีกในอนาคต...” (ID7)

“...แม้ว่าใจเราจะยังมีความรู้สึกเคียดข้างเขาอยู่ แต่เรารู้ว่าเราต้องปกป้องตัวเองจากความเจ็บปวดที่เคยเกิดขึ้น ไม่ให้เขากลับมาเป็นศูนย์กลางของชีวิตเราอีกครั้งแบบที่เคยเป็นมาในอดีต” (ID8)

“...ลองถามตัวเองว่าเลิกแล้วจะสามารถเติบโตและพัฒนาตนเองได้มากขึ้นไหม บางครั้งการปล่อยมือจากความสัมพันธ์ที่ไม่ดีจะช่วยให้เราได้มีโอกาสในการเรียนรู้และพบกับสิ่งที่ดีกว่า การตัดสินใจจบความสัมพันธ์นั้นเป็นเรื่องที่ต้องใช้เวลา...” (ID9)

“...ผมยังขอบคุณเขาเสมอ ขอบคุณที่เคยมีกัน ขอบคุณเหตุการณ์ที่ทำให้เราเลิกกัน เพราะถ้ามันไม่เกิดขึ้น คงมีอีกหลายอย่างที่ผมไม่มีวันนี้ เช่น ความเหงา การอยู่ตัวคนเดียว การเป็นโสด การรอคอยใครสักคน และการสูญเสีย การจากลา...” (ID10)

1.3 การมองโลกในแง่ดี (Optimistic)

ผู้ให้ข้อมูลหลักที่เคยผ่านประสบการณ์วิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก และสามารถพัฒนาความองคางามทางจิตใจอย่างเหมาะสมในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นจะมีความสามารถในการมองโลกในแง่ดี พวกเขาสามารถหาคุณค่าในประสบการณ์ที่ยากลำบาก และมองเห็นโอกาสในการเติบโตจากสถานการณ์เหล่านั้นได้ การมองโลกในแง่ดีช่วยให้พวกเขาสามารถเผชิญกับความท้าทายใหม่ ๆ ด้วยทัศนคติที่เปิดกว้างและยืดหยุ่น พร้อมทั้งรักษาความหวังและมองเห็นทางออกไปในแนวโน้มที่ดีแม้ในช่วงเวลาที่ไม่แน่นอน

“...การมีทัศนคติที่ดีเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะมันจะทำให้เรามองปัญหาในมุมที่แตกต่างออกไปจากความรู้สึกลบ ๆ ถ้าเรามีความคิดบวกและมองหาวิธีการแก้ไขที่สร้างสรรค์ เราก็จะรู้สึกมีพลังในการหาทางออกมากขึ้น...” (ID4)

“...หลังจากกลับมา เรารู้สึกมีความหวังและมองโลกในแง่ดีมากขึ้น ไม่ว่าจะอนาคตจะเป็นอย่างไร เราก็พร้อมที่จะเผชิญกับมันด้วยใจที่แข็งแกร่ง...” (ID4)

“...เราต้องเข้าใจว่าแม้เหตุการณ์นี้จะแย่มากและทำให้เราเจ็บปวด แต่ชีวิตยังมีสิ่งดี ๆ รออยู่ข้างหน้า การมองโลกในแง่ดีและเปิดใจรับประสบการณ์ใหม่ ๆ จะช่วยให้เราก้าวผ่านความเจ็บปวดและเริ่มต้นใหม่ได้อย่างมีความหวัง” (ID7)

“...มองว่าเลิกกับแฟนเป็นโอกาสในการเรียนรู้และเติบโต แทนที่จะรู้สึกว่าเป็นจุดจบของทุกอย่าง...” (ID9)

“...ถ้าเรามีทัศนคติที่เปิดกว้างและสามารถให้อภัยตัวเองหรือแม้แต่แฟนเก่าได้ จะช่วยให้เราไม่ติดอยู่กับความโกรธหรือความเจ็บปวดในอดีต การให้อภัยเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้เราก้าวไปข้างหน้าได้อย่างมีความสุข...” (ID9)

ขั้นตอนที่ 2 การตั้งเป้าหมายใหม่ (Aspiration)

ผู้ให้ข้อมูลหลักที่เคยผ่านประสบการณ์วิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รักและสามารถพัฒนาความงอกงามทางจิตใจอย่างเหมาะสมในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นจะมีการตั้งเป้าหมายใหม่ในชีวิต โดยมองหาทิศทางใหม่ ๆ ที่จะนำไปสู่การเติบโตและความสุขที่ยั่งยืน การตั้งเป้าหมายใหม่อาจเป็นการพัฒนาตัวเองในด้านต่าง ๆ เช่น การพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นกับตัวเองและผู้อื่น การเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ การตั้งเป้าหมายในอาชีพ หรือการสร้างความมั่นคงในด้านต่าง ๆ ของชีวิต เป้าหมายเหล่านี้จะช่วยให้พวกเขามีทิศทางและแรงบันดาลใจในการก้าวข้ามอุปสรรคและสร้างชีวิตที่เต็มไปด้วยความหมายและความสำเร็จ ซึ่งแบ่งเป็น 2 หัวข้อย่อย ดังนี้

2.1 การกำหนดเป้าหมายที่เป็นไปได้ (Achievable Goal)

ผู้ให้ข้อมูลหลักที่เคยผ่านประสบการณ์วิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก และสามารถพัฒนาความงอกงามทางจิตใจอย่างเหมาะสมในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น มีความสามารถในการตั้งเป้าหมายใหม่ในชีวิต โดยเริ่มจากบททบทวนตนเอง ทำให้สามารถสะท้อนถึงสิ่งที่สำคัญในชีวิตและใช้วิกฤติที่ผ่านมาเป็นแรงผลักดันในการกำหนดทิศทางใหม่ ๆ ที่จะนำพาชีวิตไปข้างหน้า การตั้งเป้าหมายใหม่ไม่เพียงแต่เกี่ยวกับการปรับปรุงความสัมพันธ์เท่านั้น แต่ยังครอบคลุมถึงการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ ทำให้พวกเขามีความสามารถในการใช้ความล้มเหลวเป็นแรงบันดาลใจในการสร้างความสำเร็จและความสุขในอนาคต

“...เราต้องตั้งเป้าหมายให้ชัดเจนว่าเราจะจบกับปัญหาเหล่านี้ ไม่กลับไปจมปลักกับสิ่งเดิม ๆ ที่ทำให้เรารู้สึกแย่ซ้ำแล้วซ้ำอีก ถึงแม้ว่าจะมีช่วงที่เขากลับมาง้อหรือขอโอกาส แต่เราก็รู้สึกว่าเขาไม่สามารถกลับไปเหมือนเดิมได้อีกแล้ว เพราะเรามีประสบการณ์ที่สอนให้เราเห็นว่ามันจะนำเราไปสู่การทำร้ายตัวเองอีกครั้ง...” (ID2)

“...เราเคยตั้งใจจะลดน้ำหนักให้ได้ แต่ยังทำไม่ได้ตอนที่ยังอยู่กับเขา แต่ตอนนี้เราก็ตัดใจจะลดอีกครั้ง แบบสัปดาห์นึงขอลง 3 กิโลละกัน...” (ID6)

“...แต่การพูดคุยนี้นี้ต้องมาพร้อมกับความตั้งใจที่เราอยากจะทำพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้น เราต้องอยากดีขึ้นจริง ๆ อยากดีขึ้นกว่าเดิม...” (ID7)

“...เพราะเราตั้งใจแล้วว่าต้องเดินต่อไปในทางที่ดีขึ้น โดยไม่ต้องกลับไปอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่สบายใจแบบเดิม เราได้ปฏิเสธเขาอย่างชัดเจนว่าจะไม่กลับไปคบกันอีกแล้วอยากดีขึ้นกว่าเดิม...” (ID8)

“...ได้มีเวลาทบทวนความรู้สึกและเข้าใจว่าตนเองต้องการอะไรจากชีวิต ทำให้รู้สึกมีความมั่นคงและความชัดเจนในเป้าหมายแบบเราอยากเป็นคนที่ดีขึ้นในทุก ๆ ด้านเราก็หาเวลาว่างและใช้เวลาในการเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ หรือทำสิ่งที่สนใจ...”(ID9)

2.2 การหาวิธีเพื่อไปถึงเป้าหมาย (Goal Striving)

ผู้ให้ข้อมูลหลักที่เคยผ่านประสบการณ์วิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รักและสามารถพัฒนาความงอกงามทางจิตใจอย่างเหมาะสมในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นจะมีความสามารถในการหาวิธีที่เหมาะสมเพื่อไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ พวกเขาสามารถแสวงหาวิธีการและแนวทางใหม่เพื่อบรรลุเป้าหมายในชีวิต โดยพวกเขาจะมุ่งมั่นในการหาทางออกที่เหมาะสมและยืดหยุ่นในการปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ทั้งในการพัฒนาความสัมพันธ์ส่วนตัวและการเติบโตในด้านต่าง ๆ ของชีวิต ทำให้พวกเขามีความสามารถในการตั้งแผนการที่เป็นรูปธรรม

“...ถ้าเรามีความมั่นใจในตัวเองและรู้ว่าควรให้คุณค่าอะไรกับชีวิต เราก็จะสามารถตัดสินใจที่จะเดินออกมาได้อย่างเด็ดขาด ทั้งสองสิ่งนี้คือพลังที่ผลักดันเราให้เดินต่อไปในเส้นทางใหม่ที่ดีกว่า และเราก็ไม่อยากจะหวนกลับไปเป็นเหมือนเดิมอีกแล้ว” (ID2)

“...ตอนนี้เราได้ทดลองทำสิ่งใหม่ ๆ และเปิดใจให้กับประสบการณ์ที่ไม่เคยทำมาก่อน รู้สึกเหมือนกับว่าทุกอย่างเป็นไปได้...” (ID2)

“...เราจึงต้องเริ่มตั้งใจที่จะฟื้นฟูตัวเองและเรียนรู้ที่จะรักตัวเองให้มากขึ้น เพื่อไม่ให้ตกอยู่ในวงจรที่ไม่มีวันสิ้นสุดนี้อีกต่อไป...” (ID2)

“...การตัดสินใจให้ใจแข็งมันสำคัญมาก เพราะถ้าเราอ่อนแอหรือไม่แน่ใจคือถ้าล้มแบบนั้นอะ มันอาจจะทำให้เราไปติดอยู่ในวงจรเดิม ๆ ที่เราไม่อยากจะอยู่ การรู้จักปกป้องตัวเองคือกุญแจสำคัญในการรักษาความสุขของเราจริง ๆ พอโตขึ้น ถ้าเรายังไม่สามารถลืมสิ่งที่ทำให้เรารู้สึกแย่ได้ การเดินหน้าต่ออย่างมั่นใจอาจจะเส้นทางเลือกที่ดีที่สุด คือเราต้องมั่นใจในตัวเองว่าเราเลือกสิ่งที่ดีที่สุดให้กับชีวิตเราเอง ไม่ให้ใจเราเป็นตัวตัดสินใจที่พาเราไปเจอความเจ็บปวดอีกครั้ง” (ID6)

“...ช่วงนี้เราเลยเริ่มไปฟิตเนสอย่างจริงจัง เริ่มต้นจากการออกกำลังกายเบา ๆ จนตอนนี้เราสามารถยกน้ำหนักได้มากขึ้น รู้สึกภูมิใจในความก้าวหน้าของตัวเองมาก...” (ID6)

“...การก้าวข้ามผ่านปัญหานี้ก็มีวิธีที่ค่อนข้างหลากหลาย การพูดคุยหรือเล่าเรื่องราวที่อดีตสามารถช่วยให้เราได้เคลียร์ความรู้สึก และความคิดลบที่มีต่อตัวเองแต่การพูดคุยนี้ต้องมาพร้อมกับความตั้งใจที่เราอยากพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้น เราต้องอยากดีขึ้นจริง ๆ อยากดีขึ้นกว่าเดิม...” (ID7)

ขั้นตอนที่ 3 การรับมือหลังเผชิญวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก (Coping)

ผู้ให้ข้อมูลหลักที่เคยผ่านประสบการณ์วิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รักและสามารถพัฒนาความงอกงามทางจิตใจอย่างเหมาะสมในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นจะมีการดูแลตัวเอง สุขภาพทั้งจิตใจและร่างกายอย่างรอบด้าน หลังจากที่ผ่านประสบการณ์ที่ทำทนาย พวกเขามักจะตระหนักถึงความสำคัญของการรักษาความสมดุลทั้งในด้านจิตใจและร่างกาย การดูแลสุขภาพจิตใจอาจประกอบด้วยการฝึกทำสมาธิ การพูดคุยกับผู้ให้คำปรึกษา หรือการตั้งเวลาพักผ่อนเพื่อฟื้นฟูจิตใจ ส่วนการดูแลร่างกายอาจรวมถึงการออกกำลังกายเป็นประจำ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และการนอนหลับให้เพียงพอ การดูแลทั้งสองด้านช่วยให้พวกเขามีความแข็งแรงทางกายและจิตใจ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการเผชิญกับความท้าทายใหม่ ๆ ที่ดีในอนาคต แบ่งเป็น 2 ข้อย่อย ดังนี้

3.1 การกำจัดความเครียด (Stress Management)

ผู้ให้ข้อมูลหลักที่เคยผ่านประสบการณ์วิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก และสามารถพัฒนาความงอกงามทางจิตใจอย่างเหมาะสมในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น มีความสามารถในการกำจัดความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ พวกเขามักจะพัฒนาทักษะในการจัดการอารมณ์และสถานการณ์ที่กดดัน เช่น การฝึกการหายใจลึก ๆ การทำสมาธิ หรือการใช้กิจกรรมทางกายภาพ เช่น การออกกำลังกาย การพักผ่อนนอนหลับ เพื่อคลายความตึงเครียด นอกจากนี้ พวกเขายังมีความสามารถในการมองโลกในแง่บวก และการรับมือกับความท้าทายด้วยทัศนคติที่ยืดหยุ่น ซึ่งช่วยให้สามารถลดความเครียดได้ดีขึ้น และมีสมมติในการแก้ปัญหาหรือพัฒนาไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ในชีวิต

“...เพราะมันทำให้รู้สึกเครียดและอึดอัดมาก จึงพยายามหาวิธีจัดการกับอารมณ์ตัวเอง เอาจริงๆใช้เทคนิคการรู้ลมหายใจ เหมือนนั่งสมาธิ เพื่อให้ผ่อนคลายมากขึ้น การมีสติอยู่กับตัวเองช่วยให้เรารู้สึกดีขึ้น แม้จะต้องอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่พอใจ เราพยายามให้ความสำคัญกับการหายใจเข้าออกเพื่อให้ตัวเองสงบและสามารถจัดการกับอารมณ์ได้ดีขึ้น ซึ่งมันทำให้เรารู้สึกว่าชีวิตเราต้องไม่จำกัดอยู่แค่ความต้องการของเขา แต่เราก็ควรมีเวลาของเราเองด้วย...” (ID2)

“...แต่เมื่อเราเริ่มคิดได้ขึ้นมาว่าความคาดหวังเหล่านั้นทำให้เรารู้สึกผิดหวังและเครียด เรายิ่งตัดสินใจไปอย่างมั่นใจ แล้วหันกลับมารักตัวเองก่อน การทำแบบนี้ทำให้เรารู้สึกเห็นคุณค่าของตัวเองมากขึ้น เรายิ่งมองหาสิ่งที่ทำให้เรามีความสุข ไม่ว่าจะเป็นการใช้เวลากับเพื่อน เล่นกีฬา หรือทำกิจกรรมที่เราชอบ ซึ่งการได้ทำสิ่งที่รักทำให้เรารู้สึกเติมเต็มและมีพลังมากขึ้น...” (ID2)

“...หนึ่งในความสำเร็จที่เรารู้สึกดีคือการได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ ไม่ต้องเครียดกับเรื่องไร้สาระที่เคยคอยบั่นทอนจิตใจเรา เมื่อก่อนเรามักจะรู้สึกกังวลวุ่นวายทั้งวัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องความสัมพันธ์หรือ

ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน แต่ตอนนี้เราได้เรียนรู้ว่าการพักผ่อนและดูแลตัวเองก็เป็นส่วนสำคัญของการเติบโต การได้นอนหลับอย่างเพียงพอช่วยให้เราฟื้นฟูพลังงานทั้งร่างกายและจิตใจ ทำให้เราสามารถมองโลกในแง่บวกได้มากขึ้น โดยที่ไม่ต้องวิตกกังวลเกี่ยวกับสิ่งที่ผ่านมา การไม่มีเรื่องเครียดเข้ามาคอยกดดันเราทุกวัน ช่วยให้เราใช้เวลาไปกับสิ่งที่มีความหมายมากขึ้น เช่น การทำงานที่เรารัก การใช้เวลากับเพื่อนและครอบครัว หรือแม้แต่การทำกิจกรรมที่เราชอบ นี่คือนิสัยที่ทำให้เรารู้สึกดีขึ้น...” (ID3)

3.2 การสร้างความพึงพอใจในตนเอง (Self-satisfaction)

ผู้ให้ข้อมูลหลักที่เคยผ่านประสบการณ์วิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รักและสามารถพัฒนาความองอาจทางจิตใจอย่างเหมาะสมในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น โดยตระหนักถึงความสำคัญของตนเองอย่างแท้จริงโดยไม่ขึ้นอยู่กับการยอมรับจากผู้อื่น การเห็นคุณค่าในตนเองนี้เกิดจากการเรียนรู้ที่จะยอมรับข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง การให้ความสำคัญกับความต้องการและความรู้สึกของตนเอง รวมถึงการดูแลตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งกระบวนการเหล่านี้ช่วยเสริมสร้างความมั่นใจในตนเอง เพิ่มความมั่นคงทางอารมณ์ และเป็นแรงผลักดันสำคัญในการสร้างความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพในอนาคต

“...มันทำให้เราเห็นว่าความสุขแท้จริงไม่ได้ขึ้นอยู่กับการยอมรับหรือความรักจากผู้อื่น แต่เกิดจากการสร้างความพอใจภายในตัวเราเอง เมื่อเรามีความสุขจากภายใน มันจะส่งผลต่อวิธีที่เราสื่อสารและสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างแท้จริง เราจะสามารถให้และแบ่งปันความรักและความสุขนั้นกับคนรอบข้างได้อย่างเต็มที่...” (ID1)

“...การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นกับคนรอบข้างหรือการเข้าร่วมกิจกรรมใหม่ ๆ จะทำให้เราได้พบกับผู้คนที่สนับสนุนและเข้าใจเราอย่างแท้จริง เมื่อเวลาผ่านไป เราจะสามารถมองเห็นว่าประสบการณ์ที่ผ่านมานั้นได้สอนให้เราเรียนรู้ถึงคุณค่าและความสำคัญของการรักและเคารพตัวเองอย่างแท้จริง...” (ID1)

“...ชีวิตของเราเป็นของเราเอง เราต้องเลือกที่จะทำสิ่งที่ทำให้เรามีความสุขและสงบสุข ไม่ใช่แค่พยายามทำให้คนอื่นพอใจ การมองตัวเองในกระจกแล้วพูดกับตัวเองว่า "เรามีค่าพอ" เป็นสิ่งที่สำคัญมาก การรักตัวเองช่วยให้เรามีความมั่นใจในการตัดสินใจที่จะก้าวผ่านปัญหาที่ไม่ดี และไม่ยอมให้ตัวเองต้องทนอยู่ในสถานการณ์ที่สร้างความทุกข์ใจให้กับเรา ทุกครั้งที่เรามีโอกาส เราควรให้ความสำคัญกับสิ่งที่เราต้องการและสิ่งที่ทำให้เราเติบโตเป็นคนที่ดีขึ้น การไม่แคร์คนอื่นมากกว่าตัวเองไม่ได้หมายความว่าเราไม่ใส่ใจพวกเขา แต่มันคือการตั้งลำดับความสำคัญให้ชัดเจนว่าตัวเองต้องมาก่อน เพื่อให้เราสามารถเดินไปข้างหน้าอย่างมั่นคงและมีความสุขในชีวิตที่เลือกเองได้อย่างแท้จริง” (ID2)

“...การเลิกกันในครั้งนี้จึงไม่ใช่แค่การสิ้นสุดความสัมพันธ์ แต่เป็นการคืนคุณค่าความรักและความเคารพให้กับตัวเอง เราไม่ควรต้องอยู่ในความสัมพันธ์ที่ทำให้เรารู้สึกไม่ดีหรือไม่พอใจต่อไป เพราะเราสมควรที่จะมีคนที่รักและให้ความสำคัญกับเราอย่างแท้จริงอะ การตัดสินใจนี้จึงเป็นการเปิดโอกาสให้เราได้พบเจอกับสิ่งที่ดีกว่าและคนที่เห็นคุณค่าในตัวเราอย่างแท้จริง” (ID3)

“...เราพยายามหาความสุขในสิ่งเล็กๆ เช่น การอ่านหนังสือที่ชอบ การออกไปเดินเล่น หรือการทำอาหารที่เรานัด สิ่งเหล่านี้ทำให้เรารู้สึกว่าตัวเองมีชีวิตชีวามากขึ้น การที่เราได้ใช้เวลาอยู่กับตัวเองอย่างเต็มที่ทำให้เราเข้าใจถึงคุณค่าของการมีช่วงเวลาที่ดีและสงบ ...” (ID3)

ปัจจัยภายนอกที่สนับสนุนความงอกงามทางจิตใจ

ปัจจัยภายนอกที่สนับสนุนความงอกงามทางจิตใจ คือ การสนับสนุนจากครอบครัวและสังคม (Social Support) มีบทบาทสำคัญในการช่วยเหลือ และสนับสนุนในทุกขั้นตอนของการฟื้นฟูจากวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก และพัฒนาตนเองในด้านความรัก เริ่มต้นจากการยอมรับความจริงที่เกิดขึ้นในความสัมพันธ์ โดยการเรียนรู้จากความล้มเหลว การรับรู้สถานการณ์ตามความเป็นจริง และการมองด้านดีมากกว่าด้านลบ ซึ่งจะช่วยให้เกิดความเข้าใจและยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ง่ายขึ้น จากนั้นเข้าสู่ การตั้งเป้าหมายใหม่ในอนาคต โดยการกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนและสามารถทำได้จริง รวมถึงการวางแผนหาวิธีการเพื่อบรรลุเป้าหมายเหล่านั้น สุดท้ายคือ การรับมือกับตัวเองหลังเผชิญวิกฤติ โดยการจัดการความเครียดและสร้างความพึงพอใจให้ตนเอง ซึ่งจะช่วยให้ฟื้นฟูสุขภาพจิตใจและความมั่นคงในชีวิต การสนับสนุนจากสังคมและครอบครัวในทุกขั้นตอนนี้จึงเปรียบเสมือนแรงผลักดัน ที่ช่วยให้การเปลี่ยนผ่านเป็นไปอย่างรวดเร็วและมั่นคง

ผู้ให้ข้อมูลหลักที่เคยผ่านประสบการณ์วิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รักและสามารถพัฒนาความงอกงามทางจิตใจอย่างเหมาะสมในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น มักจะเป็นคนที่ได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว เช่น ครอบครัว เพื่อน หรือคู่รัก ที่คอยช่วยเหลือและเป็นกำลังใจในช่วงเวลาที่ยากลำบาก การได้รับการสนับสนุนทางอารมณ์และการให้คำปรึกษาจากคนใกล้ชิด รวมไปถึงการช่วยเหลือในด้านอุปสรรคจำเป็นต่าง ๆ ช่วยเสริมสร้างความมั่นใจและความแข็งแกร่งในการรับมือกับวิกฤติต่าง ๆ ทั้งในด้านความสัมพันธ์และชีวิตส่วนตัว การมีเครือข่ายสังคมที่เข้าใจและพร้อมจะช่วยเหลือทำให้พวกเขามีความสามารถในการฟื้นตัวและเติบโตอย่างมีความสุข และมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นในการก้าวข้ามอุปสรรคต่าง ๆ แบ่งเป็น 4 ด้านหลัก ๆ ดังต่อไปนี้

1. การสนับสนุนด้านอารมณ์ (Emotional Support)

ผู้ให้ข้อมูลหลักที่เคยผ่านประสบการณ์วิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รักและสามารถพัฒนาความงอกงามทางจิตใจอย่างเหมาะสมในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นจะได้รับการช่วยเหลือจากคนในครอบครัว เพื่อนสนิท หรือคนรักในช่วงเวลาที่รู้สึกเบื่อ เศร้า เหงา หรือเครียด เมื่อจิตใจอ่อนไหว โดยมีบทบาทสำคัญในการเป็นที่พึ่งทางใจหรือพื้นที่ปลอดภัยที่ให้เราได้พูดคุยและระบายความรู้สึกได้อย่างสบายใจ การได้รับการสนับสนุนจากคนใกล้ชิดจะช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจ และพัฒนาแนวทางการจัดการกับอารมณ์และปัญหาชีวิต ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาความงอกงามทางจิตใจและการฟื้นฟูความสัมพันธ์ในอนาคต

“...หลังจากนั้นวันที่ทำงาน เขาพยายามมาจ้อเราหลายอาทิตย์ แต่เรากลับไปอยู่บ้านแล้วรู้สึกสบายใจมากขึ้น มีพ่อแม่ที่คอยถามไถ่และให้กำลังใจ ทำให้เราไม่รู้สึกเหมือนอยู่ในคุกหรือโดนกักขังอีกต่อไป เราสามารถไปไหนมาไหนกับเพื่อนได้อย่างที่ต้องการ...” (ID2)

“...แต่ตอนนี้เราเริ่มหันกลับมามองตัวเองมากขึ้น เริ่มให้ความสำคัญกับครอบครัวและเพื่อน ๆ เพื่อนเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยให้เราสามารถผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากมาได้ พวกเขาเข้าใจและซัพพอร์ตเราตลอด ไม่ว่าจะเป็นการคุยกันในเวลาที่เรารู้สึกแย่หรือการร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำให้เรารู้สึกดีขึ้น...” (ID2)

“...เราสามารถแชร์ความสุขและทุกข์ร่วมกันได้ ทำให้เราไม่รู้สึกโดดเดี่ยวอีกต่อไป เราได้เรียนรู้ว่าไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ครอบครัวและเพื่อนคือที่พึ่งพิงที่ดีที่สุด และการมีพวกเขาอยู่ข้าง ๆ ทำให้เรามีกำลังใจและแรงผลักดันที่จะก้าวไปข้างหน้าอย่างมั่นใจมากขึ้น...” (ID2)

“...สำหรับเราแล้ว เพื่อนก็อยู่เคียงข้าง คอยปลอบและให้กำลังใจตลอด จนทำให้เรารู้สึกดีขึ้น ค่อย ๆ หายจากความเจ็บปวดและกลับมาเป็นตัวเองอีกครั้ง คือ การได้มีเพื่อนที่ดีทำให้เราผ่านช่วงเวลานี้ไปได้...” (ID5)

“...คือการมีการสนับสนุนจากคนรอบข้างเช่น เพื่อนและครอบครัว การมีคนรักและเข้าใจช่วยให้เรารู้สึกว่ามีที่พึ่งพิงในช่วงเวลาที่ยากลำบากทำให้เราไม่รู้สึกโดดเดี่ยว และสามารถแชร์ความรู้สึกและความคิดที่เรามีเกี่ยวกับความสัมพันธ์ที่เพิ่งจบไปได้...” (ID7)

“...การมีครอบครัวและเพื่อนที่คอยสนับสนุนเป็นอีกปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้เราไม่รู้สึกโดดเดี่ยวในช่วงเวลาที่ยากลำบาก เมื่อเรามีที่พึ่งพิงทางอารมณ์...” (ID8)

2. การสนับสนุนสิ่งที่จับต้องได้ (Tangible Support)

ผู้ให้ข้อมูลหลักที่เคยผ่านประสบการณ์วิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รักและสามารถพัฒนาความงอกงามทางจิตใจอย่างเหมาะสมในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นจะได้รับการช่วยเหลือในหลาย ๆ

ด้าน เมื่อมีที่พึ่งทางใจแล้ว ก็จะมีที่พึ่งทางกายด้วยเช่นกัน การได้รับการสนับสนุนจากคนกลุ่มคนเหล่านี้ พวกเขามักเป็นผู้ที่เราสามารถขอความช่วยเหลือในเรื่องที่จับต้องได้ เช่น สิ่งของหรือวัตถุ ซึ่งช่วยสนับสนุนในด้านที่เป็นรูปธรรมเพื่อเสริมสร้างความมั่นคงทั้งทางจิตใจและกาย

“...หลังจากย้ายกลับมาอยู่บ้านสักพักหนึ่ง ของอะไรเราก็ไม่ได้เก็บออกมาเลย ก็มีพ่อแม่นี้แหละที่หาเสื้อผ้ามาให้ใส่ก่อน เพื่อนก็ช่วยหาซื้อ พาไปซื้อ คือเหมือนย้ายบ้านใหม่เลยตอนนั้น (หัวเราะ) เพราะตอนย้ายไปอยู่กับแฟนตอนนั้นเอาเก็บของไปหมดเลยเพราะเสื้อผ้าเราก็มีคนเดียวเองก็ได้พ่อกับเพื่อนี่แหละที่ช่วย...” (ID2)

“...พ่อแม่คอยหาข่าวให้เรากิน คอยเอาน้ำหวาน ๆ มาให้เราดื่มให้สดชื่น เราชี้มีแรงที่จะก้าวไปข้างหน้า เพราะรู้ว่าเราไม่ได้อยู่คนเดียว...” (ID8)

3. การสนับสนุนด้านการประเมิน (Appraisal Support)

ผู้ให้ข้อมูลหลักที่เคยผ่านประสบการณ์วิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รักและสามารถพัฒนาความองงามทางจิตใจอย่างเหมาะสมในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นจะได้รับการช่วยเหลือจากคนที่คอยสนับสนุนและช่วยให้เราเห็นคุณค่าของตัวเองอยู่เสมอ คนเหล่านี้มักเป็นผู้ที่เข้าใจเราในช่วงเวลาที่รู้สึกท้อแท้หรือขาดความมั่นใจ พวกเขาช่วยให้เรารู้สึกว่ามีความสำคัญและมีความมากกว่าปัญหาหรือความผิดพลาดที่เกิดขึ้น การได้รับการสนับสนุนจากบุคคลเหล่านี้ไม่เพียงแต่ช่วยเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตัวเอง แต่ยังช่วยฟื้นฟูความรู้สึกที่อาจสูญเสียไปในช่วงวิกฤติ พวกเขามักให้คำแนะนำที่เต็มไปด้วยความเข้าใจและการยอมรับ ช่วยให้เราได้มองเห็นทักษะและความแข็งแกร่งในตัวเองที่อาจมองข้ามไปในช่วงเวลาที่ยากลำบาก ทั้งนี้การได้รับการสนับสนุนดังกล่าวทำให้เราสามารถพัฒนาตนเองและฟื้นฟูความสัมพันธ์ในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

“...แรก ๆ เวลามีปัญหาที่โทรหาแม่เล่าทุกอย่างให้เขาฟัง แม่ก็สอนบอกว่าเสียใจได้นะแต่รีบกลับมาเป็นลูกแม่คนเดิมไว้ ๆ ไม่อยากให้เราเสียใจ เพราะแต่ก่อนเราไม่เคยเป็นขนาดนี้เลย แม่รออยู่อย่าเศร้าเสียใจนานไป ช่วงนี้ดูเครียดดูโหม่มากเลย คือเราแบบอยากกอดแม่มากตอนนั้น (เสียงสั่น) และอยากกลับไปเป็นคนเดิมเพราะไม่อยากให้แม่เป็นห่วง” (ID2)

“...เพื่อนก็คอยเตือนเราในช่วงที่ดิ่งมาก ๆ ช่วยให้เราเห็นค่าของตัวเองมากขึ้นด้วย คอยเตือนสติเราและอยู่เคียงข้างเราให้เรากลับมาเป็นตัวเราหรือว่าให้เห็นคุณค่าในตัวเอง ต้องขอบคุณเพื่อนจริง ๆ” (ID5)

4. การสนับสนุนด้านข้อมูล (Information Support)

ผู้ให้ข้อมูลหลักที่เคยผ่านประสบการณ์วิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รักและสามารถพัฒนาความองงามทางจิตใจอย่างเหมาะสมในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นจะได้รับการช่วยเหลือจากกลุ่มคนที่คอยสนับสนุนและให้ข้อมูลเมื่อเราต้องเผชิญกับความสงสัยหรือความสับสนในชีวิต โดยเฉพาะเมื่อเราต้อง

ตัดสินใจในเรื่องสำคัญ กลุ่มคนเหล่านี้จะเป็นผู้ที่ให้คำแนะนำที่มีคุณค่าและมีมุมมองที่หลากหลาย ซึ่งช่วยให้เรามองเห็นทางเลือกที่ดีที่สุดและเข้าใจตัวเลือกต่าง ๆ อย่างชัดเจนมากขึ้น การได้รับคำปรึกษาจากคนที่ไว้ใจได้จะช่วยให้เราผ่านพ้นช่วงเวลาที่ยากลำบากได้อย่างมั่นใจ และช่วยให้การตัดสินใจในชีวิตเป็นไปอย่างมีสติและรอบคอบมากขึ้น พวกเขาจะไม่เพียงแต่ให้คำแนะนำในด้านการตัดสินใจ แต่ยังให้การสนับสนุนทางอารมณ์และจิตใจ เพื่อให้เรามีความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น และสามารถเผชิญกับความท้าทายในชีวิตได้อย่างมีความสุขและมั่นคง

“...การได้พบกับเพื่อน ๆ และครอบครัวที่คอยซัพพอร์ตและให้กำลังใจเราทำให้เรารู้สึกว่าเราไม่ได้โดดเดี่ยว และมันยังช่วยเติมเต็มความสุขในชีวิตให้มากขึ้น เราได้เรียนรู้จากคำเตือนของทุกคนว่าความรักที่แท้จริงนั้นควรจะมีคุณสมบัติและความเคารพต่อกัน และการยอมรับว่าตนเองสมควรได้รับความรักที่ดีเป็นสิ่งสำคัญตอบแทนกลับมาด้วย...” (ID7)

“...คือเราเคยใช้บริการที่โรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่ง ปัญหามันเหมือนเส้นผมบังมด มันโผล่มาและทำให้กลับมาใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างปกติเลย...” (ID7)

“...การได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว ซึ่งก็มีบทบาทสำคัญในการเยียวยาจิตใจ เตือนสติเราที่เรายังสับสนในหลาย ๆ เรื่อง เขาช่วยโดยการพูดคุยและแบ่งปันความรู้สึกกับเพื่อนหรือครอบครัวจะช่วยให้เรามีกำลังใจในการผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบาก เพื่อเดินต่อไปได้อย่างดีและเติบโตขึ้นครับ” (ID10)

สรุปได้ว่า จากกระบวนการพัฒนาความงอกงามทางจิตใจภายหลังการเผชิญวิกฤติ พัฒนาการความสัมพันธ์ของคู่รัก LGBTQ+ เป็นกระบวนการที่ทำงานร่วมกันของการจัดการความคิด อารมณ์ และการรู้เท่าทันความรู้สึก ซึ่งเริ่มต้นจากการที่บุคคลสามารถปรับมุมมองต่อความจริงในความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้น แม้จะเป็นเหตุการณ์ที่ยากลำบากหรือส่งผลกระทบต่อจิตใจ การยอมรับดังกล่าวทำให้เกิดการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนและสามารถจัดลำดับความคิดได้อย่างมีประสิทธิภาพ พร้อมกับได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว เช่น ครอบครัว เพื่อน หรือชุมชน ทำให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจและอารมณ์ บุคคลที่เผชิญวิกฤติเหล่านี้มักผ่านการทำความเข้าใจในความรู้สึกของตนเอง ทั้งความเจ็บปวด ความสับสน หรือความทุกข์ใจ รวมถึงการใช้ความคิดอย่างมีเหตุผลในการประเมินสถานการณ์ เมื่อสามารถทำความเข้าใจถึงความรู้สึกและสาเหตุของปัญหาได้ชัดเจนแล้ว จึงเริ่มต้นการจัดการความคิดและความรู้สึกของตนเอง โดยหลีกเลี่ยงการจมอยู่กับทัศนคติทางลบหรือความคิดที่ไม่สร้างสรรค์ และเลือกใช้วิธีการเผชิญปัญหาอย่างเหมาะสม เช่น การแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ การเลือกมองด้านดีของปัญหามากกว่าด้านลบ หรือการสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้อื่น ส่งผลให้บุคคลสามารถตัดสินใจได้อย่างมั่นใจในการก้าวข้าม

วิกฤติ และเกิดความภาคภูมิใจในความสามารถของตนเอง กระบวนการทั้งหมดนี้ส่งผลให้เกิดการพัฒนาความมั่งคั่งทางจิตใจอย่างมั่นคงและเหมาะสมในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น อีกทั้งยังช่วยให้นุคคลวางเป้าหมายในชีวิตได้อย่างชัดเจนและพร้อมที่จะมุ่งหน้าไปสู่อนาคตอย่างมีความหวังและความมั่นใจในตนเอง และจึงนำมาสู่การพัฒนาความมั่งคั่งทางจิตใจได้อย่างเหมาะสม และมั่นคงในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

ความรู้สึกภายหลังก้าวผ่านวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์ของคู่รักแต่ละกรณี

การกล่าวถึงความรู้สึกที่บุคคล LGBTQ+ แต่ละคู่มือ หลังจากที่เขาผ่านพ้นปัญหาหรือวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รักไปได้ ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกที่ดีขึ้น เช่น ความเข้าใจและการใกล้ชิดกันมากขึ้น หรือความรู้สึกที่ยังคงมีความท้าทายบางอย่างที่ต้องพัฒนาและเรียนรู้ต่อไป ซึ่งจะกล่าวถึงอย่างละเอียดในแต่ละกรณี ดังนี้

ID1 ได้เรียนรู้ที่จะกลับมาเชื่อมโยงกับตัวเองอย่างแท้จริง และตระหนักถึงคุณค่าในตัวเองมากยิ่งขึ้น ความรักในมุมมองเดิมที่เคยผูกพันกับความเหงาหรือการควบคุมได้ถูกทบทวนใหม่ จนเข้าใจว่าความรักที่แท้จริงต้องมีพื้นฐานจากความไว้วางใจและความเคารพซึ่งกันและกัน การได้ฝึกฝนการตั้งขอบเขตในความสัมพันธ์ ไม่เพียงช่วยปกป้องความรู้สึกของตนเอง แต่ยังช่วยเสริมสร้างพลังภายในและความมั่นใจในสิ่งที่ตนเองต้องการ ตัวเรากล้าที่จะเลือกความสัมพันธ์ที่ดีต่อใจ ซึ่งไม่ทำลายความเป็นตัวเอง และพร้อมจะสื่อสารอย่างเปิดเผยจากพื้นที่ของความรัก ไม่ใช่ความกลัว ความมั่งคั่งทางจิตใจที่เกิดขึ้นนี้ทำให้สามารถรักผู้อื่นอย่างมีสติ โดยไม่หลงลืมที่จะรักและเคารพตนเองควบคู่กันไปด้วย

ID2 ประสบการณ์จากความสัมพันธ์ที่ผ่านมาทำให้รู้สึกเติบโตและงอกงามทางจิตใจอย่างลึกซึ้ง ข้าพเจ้าตระหนักถึงคุณค่าในตัวเองมากขึ้น และเริ่มกล้าพูดเพื่อปกป้องความรู้สึกและความต้องการของตนเองอย่างมั่นใจ ความเจ็บปวดในอดีตกลายเป็นแรงผลักดันให้ตั้งใจสร้างความสัมพันธ์ใหม่ที่มีการสื่อสารอย่างเปิดเผย อบอุ่น และเอื้ออาทรซึ่งกันและกัน ตัวเราไม่ยอมให้ความรู้สึกโดดเดี่ยวหรือความกลัวเข้ามาบั่นทอนความสุขและความมั่นคงในชีวิตอีกต่อไป การเลือกที่จะยืนหยัดในความเป็นตัวเองและเปิดรับความรักด้วยหัวใจที่เข้มแข็ง ทำให้ชีวิตเปี่ยมด้วยความหมาย และพร้อมเผชิญความสัมพันธ์ด้วยมุมมองใหม่ที่เต็มไปด้วยสติและความรักที่แท้จริง

ID3 การเผชิญหน้ากับความท้าทายในความสัมพันธ์ที่ผ่านมาได้กลายเป็นบทเรียนล้ำค่าที่ทำให้ตัวเรารู้สึกมั่นคงในตัวตนมากยิ่งขึ้น และทำให้เข้าใจว่า ความสัมพันธ์ที่ดีต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของความสมดุล ความโปร่งใส และการสื่อสารที่จริงใจ การให้อภัยและการยอมรับ

ความผิดพลาดไม่ใช่การลดทอนคุณค่าตนเอง แต่คือการเปิดพื้นที่ให้ใจได้เติบโตอย่างอ่อนโยน พร้อมกันนั้น ทั้งนี้ยังคงยืนหยัดในความเคารพตนเอง ไม่ยอมให้บทเรียนในอดีตสูญเปล่า แต่ใช้มันเป็นแนวทางในการสร้างความสัมพันธ์ใหม่ที่มีความหมาย ลึกซึ้ง และหล่อเลี้ยงจิตใจให้แข็งแรง และอ่อนโยนในเวลาเดียวกัน

ID4 จากประสบการณ์ที่เคยหลีกเลี่ยงการแสดงความรู้สึก ทำให้ได้เรียนรู้ว่าความกล้าในการสื่อสารอย่างจริงใจคือกุญแจสำคัญของความสัมพันธ์ที่ยั่งยืน การเปิดใจพูดคุยถึงความรู้สึก ความคิด และความต้องการอย่างตรงไปตรงมา ไม่เพียงแต่ช่วยลดความเข้าใจผิดและความห่างเหิน แต่ยังเปิดโอกาสให้ทั้งสองฝ่ายได้เรียนรู้กันและกันในระดับที่ลึกซึ้งมากขึ้น ความสัมพันธ์จึงค่อยๆ เติบโตบนพื้นฐานของความโปร่งใส ความเข้าใจ และการเคารพซึ่งกันและกัน การกล้าสื่อสารจึงไม่ใช่เพียงการแสดงออก แต่คือการสร้างพื้นที่ปลอดภัยที่ความรักสามารถแบ่งปันอย่างแท้จริง

ID5 การผ่านประสบการณ์ที่หล่อหลอมด้านอารมณ์ได้นำพาตัวเราไปสู่ความสงบภายใน และทำให้เข้าใจตนเองในระดับที่ลึกซึ้งมากขึ้น ทำให้ตระหนักถึงคุณค่าของการรับผิดชอบ ต่ออารมณ์ของตนเอง โดยไม่โยนความรู้สึกหรือความคาดหวังไปยังผู้อื่นอย่างไม่มีสติ ความสามารถในการปล่อยวางสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ และการเรียนรู้จากอดีตได้หล่อเลี้ยงให้เกิดความมั่นคงและความมั่นใจในตัวเอง การยึดมั่นในความสัมพันธ์ที่โปร่งใสและเท่าเทียมกลายเป็นหลักสำคัญในการเลือกและสร้างความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพ ซึ่งตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเข้าใจ การเคารพ และการเติบโตไปด้วยกันอย่างแท้จริง

ID6 เมื่อได้เผชิญกับช่วงเวลาแห่งความเปลี่ยนแปลง จึงได้เรียนรู้ที่จะทบทวนตนเองอย่างลึกซึ้ง จนเกิดความชัดเจนในเป้าหมายของชีวิตมากยิ่งขึ้น ความรักในมุมมองใหม่ไม่ใช่เพียงการอยู่ร่วมกันเท่านั้น แต่คือการเติบโตควบคู่กันไป โดยที่แต่ละฝ่ายได้พัฒนาในแบบของตนเอง พร้อมกับสนับสนุนกันอย่างแท้จริง การเปิดใจรับสิ่งใหม่และยอมรับความเปลี่ยนแปลงอย่างไม่ต่อต้าน ทำให้สามารถปรับตัวกับสถานการณ์ที่ท้าทายได้อย่างมั่นคงและมีสติ ซึ่งมีความเชื่อว่า ความสัมพันธ์ที่ดีไม่ได้เกิดจากความสมบูรณ์แบบ แต่เกิดจากการเข้าใจกันและกันในระหว่างการเปลี่ยนแปลงและเติบโตไปด้วยกันอย่างแท้จริง

ID7 ได้ค้นพบความเป็นอิสระภายในที่ไม่เคยเจอมาก่อน เมื่อเริ่มกล้าตั้งคำถามและเผชิญหน้ากับกรอบทางสังคม และขนบธรรมเนียมของครอบครัวที่เคยผูกมัดความคิดและการตัดสินใจในชีวิต ความรักในมุมมองใหม่ไม่ใช่การทำตามความคาดหวังของผู้อื่น แต่คือการเลือกอยู่ในความสัมพันธ์ที่สอดคล้องกับความจริงภายในใจตนเอง ความกล้าที่จะยืนหยัดในสิ่งที่เชื่อ

และการไม่ยอมจำนนต่อแรงกดดันจากภายนอก ทำให้รู้สึกมั่นคงทั้งในความรักและชีวิตส่วนตัว การเดินออกจากกรอบเดิมไม่ใช่การปฏิเสธรักเหง้า แต่คือการเลือกทางเดินที่เคารพทั้งตัวเองและผู้อื่นอย่างแท้จริง

ID8 ได้เห็นความเข้มแข็งภายในผ่านการยอมรับความจริงในความสัมพันธ์ไม่ว่าจะเป็นความคลุมเครือ ความไม่แน่นอน หรือความไม่สมดูล การไม่ปฏิเสธสิ่งที่เกิดขึ้นแต่กลับเลือกเผชิญหน้าอย่างมีสติ ทำให้เรียนรู้ที่จะตั้งขอบเขตที่ชัดเจนเพื่อปกป้องตนเองจากความสัมพันธ์ที่ไม่เอื้อต่อการเติบโต การหันมาให้ความสำคัญกับการสร้างความมั่นคงจากภายใน เป็นพื้นฐานที่ช่วยเติมเต็มความสุขและความมั่นใจในชีวิตอย่างแท้จริง เพราะเมื่อเราเข้มแข็งจากภายใน ก็ไม่จำเป็นต้องรอให้ใครมาเติมเต็ม แต่สามารถรักษาความสุขของตนเองได้อย่างมั่นคงและอิสระ

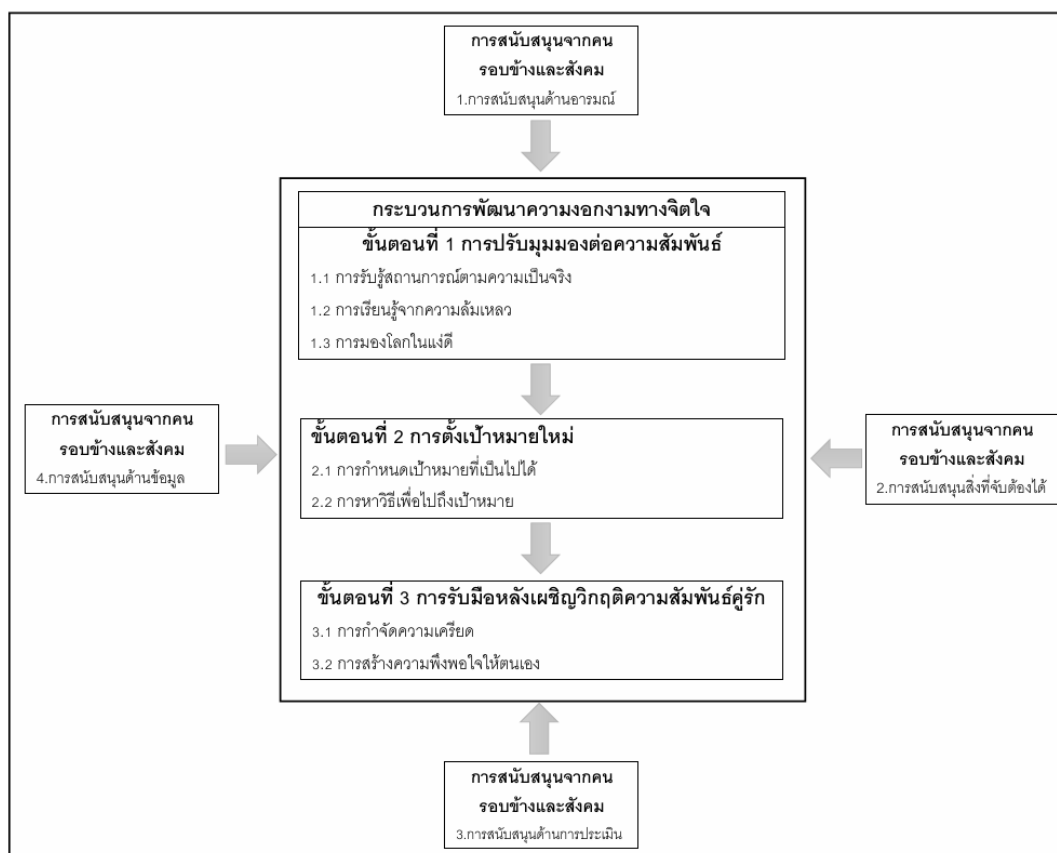
ID9 รู้สึกตื่นรู้และชัดเจนมากขึ้นในเรื่องสิทธิส่วนบุคคลภายในความสัมพันธ์ โดยตระหนักว่าความรักที่แท้จริงไม่ใช่การครอบครองหรือควบคุม แต่คือการเคารพพื้นที่ส่วนตัวของกันและกันอย่างแท้จริง การกล้าปฏิเสธความสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยหรือบั่นทอนจิตใจ ไม่ได้แปลว่าอ่อนแอ แต่คือการเลือกดูแลตัวเองด้วยความรักและสติ และได้เริ่มให้คุณค่ากับความสัมพันธ์ที่มีความเข้าใจ ยอมรับ และไม่ละเมิดเสรีภาพส่วนบุคคล ซึ่งทำให้สามารถรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย และเป็นตัวของตัวเองได้อย่างเต็มที่ภายในความรักนั้น ความตื่นรู้เช่นนี้ได้กลายเป็นรากฐานใหม่ในการเลือกและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีในอนาคต

ID10 ได้เรียนรู้ที่จะยอมรับความเปลี่ยนแปลงในหัวใจอย่างสงบ ไม่ตัดสินความรู้สึกของตนเองหรือพยายามต่อต้านสิ่งที่เกิดขึ้นอีกต่อไป ความเข้าใจว่า “ความสัมพันธ์ที่ดีต้องมีพลังในการเติบโต” ทำให้ไม่ยึดติดกับภาพในอดีตหรือความคาดหวังที่ตายตัว การปล่อยวางอดีตจึงไม่ใช่การลืม แต่คือการให้เกียรติกับสิ่งที่เคยเกิดขึ้นและพร้อมเดินหน้าด้วยหัวใจที่เปิดกว้าง และเริ่มเชื่อมั่นในเส้นทางชีวิตของตนเองมากขึ้น พร้อมเปิดรับประสบการณ์ใหม่ที่หล่อหลอมให้เติบโตเป็นอิสระ และมีความสุขจากภายในอย่างแท้จริง

ผู้ให้ข้อมูลหลักที่เคยผ่านวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รักและสามารถพัฒนาความองกวมทางจิตใจได้อย่างเหมาะสมในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น มักมีความเข้าใจในตนเองมากขึ้น มีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจน และใช้ประสบการณ์ที่ผ่านมาเป็นพื้นฐานในการตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ โดยพวกเขาสามารถสร้างความเข้าใจที่ลึกซึ้งทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม การศึกษาประสบการณ์การพัฒนาความองกวมทางจิตใจภายหลังเผชิญวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์ของคู่รัก LGBTQ+ ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นจึงสามารถสะท้อนให้ผู้วิจัยเห็นถึงกระบวนการและรูปแบบการปรับตัวที่ผู้ให้ข้อมูลหลักใช้ในการพัฒนาตนเอง ซึ่งประกอบด้วยทั้งปัจจัยภายในและปัจจัย

ภายนอก โดยปัจจัยภายในรวมถึงความสามารถในการจัดการอารมณ์ ความรู้สึก และการให้
คุณค่าต่อสิ่งที่เกิดขึ้น ส่วนปัจจัยภายนอกเกี่ยวข้องกับการรับรู้และการเผชิญหน้ากับสังคมที่พวก
เขาอยู่ การปรับตัวให้เข้ากับค่านิยมและวัฒนธรรมของสังคม รวมถึงการได้รับการสนับสนุนและ
ความหวังดีจากครอบครัวและคนรอบข้าง กระบวนการเหล่านี้สะท้อนถึงการหลอมรวมระหว่าง
ความเข้มแข็งทางจิตใจและการสนับสนุนจากภายนอก ซึ่งส่งผลให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถพัฒนาความ
องกงามทางจิตใจได้อย่างเหมาะสมและมั่นคงในระยะยาว





ภาพประกอบ 2 กระบวนการพัฒนาความงอกงามทางจิตใจภายหลังเผชิญวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก LGBTQ+ ในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

จากการศึกษากระบวนการพัฒนาความงอกงามทางจิตใจ ภายหลังเผชิญวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก LGBTQ+ วัยผู้ใหญ่ตอนต้น ข้างต้นนั้นผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า ความเจริญงอกงามทางจิตใจของบุคคลในกลุ่ม LGBTQ+ มักเริ่มต้นในช่วงวัยรุ่นหรือวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่สำคัญในการพัฒนาอัตลักษณ์ทางเพศ และการสร้างความสัมพันธ์ที่มีความหมาย การเข้าใจและยอมรับตัวเองในฐานะ LGBTQ+ เป็นกระบวนการที่สำคัญ ซึ่งสามารถเสริมสร้างความมั่นใจและสุขภาพจิตที่ดีขึ้นได้ โดยปัจจัยบวกที่ช่วยส่งเสริมกระบวนการนี้ ได้แก่ การยอมรับตัวตนในความหลากหลายทางเพศ การได้รับการสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อน LGBTQ+ ที่มีความเข้าใจและแชร์ประสบการณ์ การได้รับการยอมรับจากครอบครัวและสังคมที่เปิดกว้าง รวมถึงการเข้าถึงแหล่งทรัพยากรและการสนับสนุนจากผู้เชี่ยวชาญในการจัดการกับความเครียดหรือวิกฤติทางจิตใจ อย่างไรก็ตาม ยังมีปัจจัยลบที่อาจส่งผลกระทบต่อการพัฒนาความงอกงามทางจิตใจของบุคคล LGBTQ+ เช่น การเลือกปฏิบัติ การถูกตีตราจากสังคม หรือการไม่ได้รับการยอมรับจากครอบครัว ซึ่งสามารถทำลายความมั่นใจในตัวเองและส่งผลให้เกิดความเครียดและ

ภาวะซึมเศร้าได้ รวมทั้งปัญหาความสัมพันธ์ในคู่รักที่เกิดจากความไม่เข้าใจตัวตนหรือความขัดแย้งด้านเพศสภาพ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต รวมไปถึงเรื่องราวที่บุคคลได้ประสบพบเจอมาที่ช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลก้าวผ่านอุปสรรคดังกล่าว จนเกิดเป็นรูปแบบในการพัฒนาความงอกงามทางจิตใจภายหลังเผชิญวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก ซึ่งสะท้อนให้เห็นผ่านประสบการณ์และวิธีที่เลือกใช้ในการก้าวผ่านปัญหานั้นอย่างแตกต่างกัน โดยมีรายละเอียดดังนี้

การพัฒนาความเจริญงอกงามทางจิตใจเริ่มต้นจาก 1) การปรับมุมมองต่อความจริงในความสัมพันธ์ ซึ่งหมายถึงการรับรู้สถานการณ์ที่เรากำลังเผชิญโดยตรงไปตรงมา เช่น การยอมรับความผิดพลาดหรือความล้มเหลวที่เกิดขึ้น และใช้ประสบการณ์เหล่านั้นเป็นบทเรียนในการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้การมองด้านดีของปัญหา หรือการมองหาโอกาสในทุกสถานการณ์ ก็เป็นส่วนสำคัญที่ช่วยให้เราก้าวผ่านปัญหาไปได้อย่างมีสติและเต็มไปด้วยความหวัง 2) การตั้งเป้าหมายใหม่ คือการกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนและสามารถทำได้จริง เช่น การวางแผนที่เป็นระเบียบเพื่อไปถึงเป้าหมายที่เป็นประโยชน์ต่อตัวเอง การแบ่งแยกแผนออกเป็นขั้นตอนย่อย ๆ จะทำให้การบรรลุเป้าหมายเป็นไปได้ง่ายขึ้นและมีแรงจูงใจในการทำตามที่ตั้งใจไว้ 3) วิธีการรับมือกับตัวเองหลังเผชิญวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก เป็นการจัดการกับความเครียดและดูแลสุขภาพจิตใจ การหาวิธีผ่อนคลาย เช่น การทำกิจกรรมที่ช่วยลดความเครียด การให้รางวัลแก่ตัวเองจากความสำเร็จเล็ก ๆ น้อย ๆ รวมทั้งการดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจให้สมดุล เพื่อสร้างความพึงพอใจและความสุขในชีวิต จะช่วยให้เราเติบโตและพัฒนาตัวเองในทางที่ดีขึ้นได้อย่างยั่งยืน ทั้งนี้สิ่งสำคัญที่สุดคือ การได้รับการสนับสนุนจากคนรอบข้างและสังคม ก็มีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจ โดยการได้รับการสนับสนุนด้านอารมณ์จากคนใกล้ชิด เช่น การให้กำลังใจ หรือการได้รับการช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ เช่น สิ่งของหรืออุปกรณ์ที่ช่วยให้เราสามารถดำเนินชีวิตได้สะดวกยิ่งขึ้น รวมถึงการประเมินคุณค่าในตัวเองจากการได้รับคำชมและการได้รับข้อมูลที่ช่วยให้เรามั่นใจในการตัดสินใจ การให้คำปรึกษาที่ดีจากผู้ที่มีประสบการณ์ก็ช่วยให้เราเห็นมุมมองที่แตกต่างและตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์คำตอบจากการสัมภาษณ์ ในแต่ละประเด็นเพื่อค้นหาความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นภายในภาวะการณ์ที่ศึกษานั้น โดยใช้ข้อมูลจากการจดบันทึกและการถอดเทปสัมภาษณ์แบบคำต่อคำ (Verbatim) จากเครื่องบันทึกเสียง นอกจากนี้ยังได้ทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลอย่างละเอียดหลายครั้งเพื่อให้แน่ใจว่าข้อมูลที่ได้มีความถูกต้อง และสมบูรณ์ที่สุด และคัดเลือกเฉพาะวาจากรรมที่มีคุณภาพจากการสัมภาษณ์เชิงลึกที่ได้ข้อมูลที่ครบถ้วนและเหมาะสม เพื่อนำมาจัดกลุ่มและอภิปรายผลการศึกษาประสบการณ์ความงอกงามทางจิตใจภายหลังเผชิญวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก LGBTQ+ ในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น โดยผู้วิจัยได้แบ่งหัวข้อออกเป็น 3 ข้อ ดังนี้

- 1.สรุปผลการวิจัย
- 2.อภิปรายผลการวิจัย
- 3.ข้อเสนอแนะ

1. สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษากระบวนการพัฒนาความงอกงามทางจิตใจ ภายหลังเผชิญวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รักวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ข้างต้นนั้นผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่าการพัฒนาความเจริญงอกงามทางจิตใจ พบว่ามีกระบวนการทั้งหมด 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การปรับมุมมองต่อความสัมพันธ์ (Perspective Relationship) ซึ่งเน้นการเผชิญหน้ากับสถานการณ์หรือปัญหาอย่างตรงไปตรงมา ด้วยการเรียนรู้จากความผิดพลาดและมองหาโอกาสในทุกอุปสรรค เป็นการสร้างทัศนคติเชิงบวกและความหวังในอนาคต 2) การตั้งเป้าหมายใหม่ในอนาคต (Aspiration) ซึ่งเน้นการกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนและปฏิบัติได้จริง โดยการแบ่งเป้าหมายออกเป็นขั้นตอนเล็ก ๆ เพื่อเพิ่มโอกาสในการสำเร็จ และสร้างแรงจูงใจในการก้าวเดินไปข้างหน้า และสุดท้ายคือ 3) การรับมือหลังเผชิญวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก (Coping) ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการความเครียดและดูแลสุขภาพจิตผ่านกิจกรรมที่ช่วยให้ผ่อนคลาย รวมถึงการให้รางวัลตัวเองจากความสำเร็จเล็ก ๆ และการรักษาสมดุลของร่างกายและจิตใจ ทั้งนี้หากได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวและสังคมที่มีบทบาทสำคัญผ่านการให้กำลังใจ การช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ รวมถึงการได้รับคำชมและคำปรึกษาที่เสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจ และช่วยในการตัดสินใจอย่างรอบคอบ กระบวนการ

เหล่านี้มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการศึกษา เพราะช่วยอธิบายวิธีที่บุคคล LGBTQ+ วัยผู้ใหญ่ ตอนต้นสามารถปรับตัว และฟื้นฟูความสมดุลทางจิตใจหลังเผชิญวิกฤติในความสัมพันธ์ โดย กระบวนการเหล่านี้ไม่เพียงแต่ทำให้บุคคลสามารถเผชิญกับปัญหาอย่างมีสติ และยอมรับความเป็นจริงของสถานการณ์ แต่ยังสร้างพื้นฐานในการพัฒนาความแข็งแกร่งภายในและความยืดหยุ่นทางจิตใจ การสนับสนุนจากครอบครัวและสังคมเสริมสร้างความมั่นคงและความมั่นใจให้กับบุคคล ขณะที่การตั้งเป้าหมายช่วยนำทางชีวิตไปในทิศทางที่มีความหมายและสร้างแรงจูงใจให้พัฒนา ส่วนการดูแลตัวเองช่วยให้บุคคลสามารถรักษาสุขภาพจิตและร่างกายให้สมดุล ทำให้พวกเขามีความพร้อมที่จะก้าวผ่านปัญหาและพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้น กระบวนการนี้จึงเป็นกรอบสำคัญที่ช่วยให้ผู้วิจัยเข้าใจถึงกลไกเชิงจิตใจที่ส่งผลต่อการเติบโต รวมถึงส่งเสริมความรู้และเป็นแนวทางในการรับมือและก้าวผ่านวิกฤติความสัมพันธ์ในกลุ่ม LGBTQ+

2. อภิปรายผลการวิจัย

ในส่วนของผลการอภิปรายผล อาจพิจารณาทางานวิจัยเพิ่มเติมที่มีความทันสมัยขึ้น หรือใช้ ข้อมูลจากงานวิจัยที่ใหม่กว่า โดยเน้นการนำเสนอประเด็นที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบย่อยในแต่ละขั้นตอน (ธีมหรือหัวข้อย่อย) เพื่อแสดงให้เห็นถึงความเชื่อมโยงและความสัมพันธ์กับการพัฒนา ความงอกงามทางจิตใจ

ในการศึกษาดังกล่าว ผู้วิจัย พบว่า คู่รัก LGBTQ+ ไม่ถูกกีดกันจากครอบครัว เนื่องจากอัตลักษณ์ทางเพศ ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความเปลี่ยนแปลงในทัศนคติของครอบครัวและสังคมที่มีต่อความหลากหลายทางเพศ โดยเฉพาะในบริบทของการเผชิญวิกฤติพัฒนาการ ความสัมพันธ์ ภายหลังจากที่คู่รัก LGBTQ+ ผ่านประสบการณ์อันท้าทายเหล่านี้ พวกเขากลับได้รับการยอมรับและการสนับสนุนจากครอบครัวและบุคคลรอบข้างในลักษณะที่เป็นพลังบวก ส่งผลต่อกระบวนการฟื้นตัวทางจิตใจ และเอื้อต่อการเกิดความงอกงามทางจิตใจ (Post-Traumatic Growth) ในหลากหลายด้าน ทั้งการรู้สึกถึงความเข้มแข็งภายใน การมีความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งกับครอบครัวมากขึ้น และการค้นพบความหมายใหม่ในชีวิต การที่ครอบครัวไม่ปฏิเสธอัตลักษณ์ทางเพศ แต่กลับเป็นส่วนหนึ่งของระบบสนับสนุนทางสังคม (social support system) ยังช่วยลดผลกระทบจากโครงสร้างทางสังคมที่อาจตีตราหรือกีดทับกลุ่ม LGBTQ+ อีกทั้งยังเน้นย้ำบทบาทสำคัญของการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่เกื้อหนุน ในการส่งเสริมสุขภาพจิต และความสามารถในการฟื้นตัวและเติบโตหลังเผชิญวิกฤติในชีวิตคู่ได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน

จากการศึกษาของผู้วิจัยเกี่ยวกับ กระบวนการพัฒนาความงอกงามทางจิตใจภายหลัง การเผชิญวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์ของคู่รัก LGBTQ+ ผู้ใหญ่ตอนต้น พบว่ากระบวนการ ดังกล่าวได้ถูกถ่ายทอดผ่านประสบการณ์จริงของผู้ให้ข้อมูลหลัก ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงขั้นตอน สำคัญในการพัฒนาความงอกงามทางจิตใจภายหลังเผชิญวิกฤติ โดยประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนที่ 1 การปรับมุมมองต่อความจริงในความสัมพันธ์ ขั้นตอนที่ 2 การตั้งเป้าหมายใหม่ ในอนาคต ขั้นตอนที่ 3 วิธีการรับมือกับตัวเองหลังเผชิญวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก โดยมี ปัจจัยที่สำคัญ คือ การสนับสนุนจากคนรอบข้างและสังคม ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์รายละเอียด ในแต่ละขั้นตอนของกระบวนการดังกล่าวเพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้งและครอบคลุม ซึ่ง รายละเอียดจะมีการนำเสนอในลำดับถัดไป

กระบวนการในการพัฒนาความงอกงามทางจิตใจ

ขั้นตอนที่ 1 การปรับมุมมองต่อความสัมพันธ์

การปรับมุมมองต่อความจริงในความสัมพันธ์ เป็นขั้นตอนแรกที่มีความสำคัญต่อ กระบวนการพัฒนาความงอกงามทางจิตใจภายหลังการเผชิญวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์ของคู่รัก LGBTQ+ เนื่องจากเป็นจุดเริ่มต้นที่ช่วยให้บุคคลเผชิญหน้ากับสถานการณ์อย่างตรงไปตรงมา การยอมรับ ว่าปัญหา หรือความท้าทายที่เกิดขึ้นเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตช่วยลดการปฏิเสธความจริงหรือความเครียดที่ สะสมอยู่ นอกจากนี้ การเรียนรู้จากความผิดพลาดหรือความล้มเหลวที่เกิดขึ้นในความสัมพันธ์ยังช่วยให้ บุคคลมองเห็นบทเรียนและโอกาสในการพัฒนาตนเองได้อย่างสร้างสรรค์

ในบริบทของบุคคล LGBTQ+ การปรับมุมมองต่อความจริงในความสัมพันธ์อาจ เกี่ยวข้องกับการตระหนักถึงอุปสรรคที่มาจากสังคม การไม่ยอมรับทางวัฒนธรรม หรือปัญหาภายใน ความสัมพันธ์เอง การยอมรับปัจจัยเหล่านี้ทำให้คู่รักสามารถเริ่มต้นกระบวนการปรับตัว มองปัญหาด้วย มุมมองที่สมดุล และพร้อมจะเปลี่ยนแปลงตนเองหรือสถานการณ์เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่แข็งแกร่งขึ้น การยอมรับความจริงจึงเป็นรากฐานที่ช่วยให้บุคคลสามารถก้าวสู่ขั้นตอนอื่น ๆ ในการพัฒนาความงอกงาม ทางจิตใจได้อย่างมั่นคง

ซึ่งการปรับมุมมองต่อความจริงในความสัมพันธ์และการเปิดเผยตัวตนเป็น กระบวนการ สำคัญในการพัฒนาความงอกงามทางจิตใจ (Posttraumatic Growth: PTG) โดย Ji-Hyun Ryu & Kyung-Hyun Suh (2022) ซึ่งว่าการเปิดเผยตัวตนมีความสัมพันธ์ในเชิงบวกกับความงอกงามทางจิตใจเพราะช่วย ส่งเสริมการคิดเชิงบวก เช่น การคิดทบทวนและการตอบสนองทางสังคมที่ดี ซึ่งนำไปสู่การค้นหา ความหมายในชีวิตและความสัมพันธ์ที่เข้มแข็งมากขึ้น นอกจากนี้ การยอมรับความจริงยังช่วยให้บุคคล

เผชิญหน้ากับสถานการณ์และปัญหาความสัมพันธ์อย่างตรงไปตรงมา และส่งเสริมการพัฒนาตนเองในทางสร้างสรรค์ เช่นเดียวกับ Meghan Owenz & Blaine J. Fowers (2018) ที่ระบุว่า การยอมรับความจริงและการเรียนรู้จากความผิดพลาดช่วยลดความเครียดและกระตุ้นการปรับตัวในทางที่ดี โดยเฉพาะในบริบทของคู่รัก LGBTQ+ ที่การยอมรับความท้าทายจากสังคมและภายในความสัมพันธ์ช่วยให้พวกเขาเติบโตอย่างสมดุล การศึกษาของ MENGXI YIN (2016) ยังสนับสนุนว่าการยอมรับความจริงเกี่ยวกับความสัมพันธ์ที่จบลงมีความเกี่ยวข้องกับความมั่งคั่งทางจิตใจ และช่วยเสริมสร้างการฟื้นฟูหลังความทุกข์ใจด้วยการมองเห็นบทเรียนและพัฒนาตนเองอย่างมั่นคง Kaleta และ Mróz (2023) พบว่าการยอมรับความจริงช่วยสร้างความเปลี่ยนแปลงเชิงบวกในมุมมองต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งสัมพันธ์กับความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตใจ (Subjective Well-Being: SWB) โดยเฉพาะในคู่รัก LGBTQ+ ที่สามารถปรับตัวและเพิ่มความภาคภูมิใจในตนเองผ่านการเผชิญปัญหาอย่างมีสติ สุดท้าย Del Palacio Gonzalez (2016) ระบุว่า การคิดทบทวนอย่างจริงจังเกี่ยวกับการเลิกความเป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่ความมั่งคั่งทางจิตใจ แม้ว่าความคิดเชิงลบจะมีผลขัดขวางต่อการปรับตัวทางจิตใจ แต่การยอมรับความจริงและการประมวลผลทางความคิดช่วยให้บุคคลเรียนรู้และพัฒนาความสัมพันธ์ได้ในเชิงบวก

สรุปได้ว่าบุคคลที่มีการปรับมุมมองต่อความจริงในความสัมพันธ์ ซึ่งเป็นกระบวนการสำคัญที่มีผลเชิงลึกต่อการพัฒนาความมั่งคั่งทางจิตใจ เนื่องจากเป็นจุดเริ่มต้นของการปรับตัวทางอารมณ์และจิตใจที่เปิดโอกาสให้บุคคลเผชิญกับความจริงของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่ปฏิเสธหรือหลีกเลี่ยง การยอมรับช่วยลดความตึงเครียดที่เกิดจากการพยายามควบคุมหรือปฏิเสธสิ่งที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ และส่งเสริมให้เกิดความสมดุลทางจิตใจ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการฟื้นฟูและเติบโตหลังวิกฤติ กระบวนการยอมรับช่วยกระตุ้นให้บุคคลสามารถสำรวจและเข้าใจประสบการณ์ของตนเองได้อย่างลึกซึ้ง โดยเปิดโอกาสให้เกิดการตีความและเรียนรู้จากเหตุการณ์เหล่านั้น การมองเห็นความหมายในประสบการณ์ที่ทำลายช่วยเปลี่ยนมุมมองเชิงลบเป็นโอกาสในการพัฒนา ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่การเติบโตภายใน การยอมรับยังช่วยสร้างกรอบความคิดแบบเปิดกว้าง ทำให้บุคคลสามารถเผชิญความเปลี่ยนแปลงด้วยความมั่นคง และใช้วิกฤติเป็นแรงผลักดันให้เกิดการพัฒนาตนเองในระดับที่สูงขึ้น การยอมรับยังเกี่ยวข้องกับความสามารถในการจัดการอารมณ์และความยืดหยุ่นทางจิตใจ ซึ่งช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้พร้อมรับมือกับความไม่แน่นอนและความท้าทายในอนาคต การยอมรับความจริงยังช่วยให้นักบุคคลสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกกับตนเอง และผู้อื่นผ่านการปลดปล่อยความรู้สึกผิดหรือความโกรธที่สะสม ซึ่งเป็นปัจจัยที่สนับสนุนให้เกิดความสมดุลทางอารมณ์และการเติบโตเชิงบวกในระยะยาว การยอมรับความจริงมีความสำคัญต่อการพัฒนาความมั่งคั่งทางจิตใจ เนื่องจากเป็นกระบวนการที่ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญหน้ากับสถานการณ์ และความเป็นจริงในชีวิตได้อย่างตรงไปตรงมา โดยไม่ปฏิเสธ

หรือหลีกเลี่ยงสิ่งที่เกิดขึ้นการยอมรับความจริงช่วยลดความขัดแย้งภายในจิตใจ (internal conflict) และสร้างความสมดุลทางอารมณ์ ทำให้บุคคลสามารถปลดปล่อยความกดดันที่มาจากทฤษฎีความจริงและมุ่งเน้นไปที่การแก้ไขปัญหาหรือการปรับตัวอย่างมีประสิทธิภาพ โดยการศึกษาโดย Toru Sato (2005) ได้เสนอโมเดลความขัดแย้งภายใน (internal conflict model) ซึ่งเป็นกรอบทฤษฎีที่ใช้ในการอธิบายประสบการณ์ทางอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับความขัดแย้งภายในในตัวบุคคล โดยในการศึกษาของเขา Sato (2005) อธิบายว่า ในอดีตนั้นมีทฤษฎีทางจิตวิทยาหลายทฤษฎีที่พยายามจะอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลและความขัดแย้งภายใน เช่น ทฤษฎีของ Adler (1954), Fairbairn (1974), Freud (1966), Guntrip (1964), Rogers (1959) และ Toru (2005) แต่ในทฤษฎีเหล่านี้จะมีความแตกต่างกันไปตามมุมมองของแต่ละทฤษฎี แต่ก็มีสิ่งที่เชื่อมโยงกันอยู่ ซึ่งคือแนวคิดเกี่ยวกับ "ความขัดแย้งภายใน" ที่เป็นแกนหลักในหลายๆ ทฤษฎีนี้ ในโมเดลความขัดแย้งภายใน (internal conflict model) ที่ Toru (2005) ได้นำเสนอ จะช่วยอธิบายประสบการณ์ทางอารมณ์ในหลากหลายด้าน เช่น การกระตุ้นอารมณ์ที่มีทั้งบวกและลบ (positive and negative arousal), กลยุทธ์ในการรับมือ (coping strategies), การให้อภัย (forgiveness), และการเปลี่ยนแปลงของตัวตนไปสู่การยอมรับตนเองในระดับที่สูงขึ้น (ego-transcendence) โดยการเข้าใจการขัดแย้งภายในนี้สามารถช่วยให้เราเข้าใจวิถีที่เราจัดการกับความรู้สึกและความคิดของตนเองได้ดีขึ้น

การยอมรับความจริงเกี่ยวกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ทั้งที่เป็นเหตุการณ์ที่แย่มากหรือเหตุการณ์ที่น่าจดจำ ถือเป็น การแสดงออกถึงกระบวนการของการจัดการความขัดแย้งภายในและการยอมรับความจริงในชีวิต ซึ่งมีความสัมพันธ์กับแนวคิดในโมเดลนี้ ในหลายๆ ครั้ง เมื่อเราประสบกับความยากลำบากหรือเหตุการณ์ที่ไม่ดี เรามักจะเผชิญกับความขัดแย้งภายใน เช่น ความรู้สึกโกรธ, เสียใจ หรือรู้สึกผิด การยอมรับความจริงเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นและการเผชิญหน้ากับมันได้อย่างตรงไปตรงมา จะช่วยให้เราผ่านกระบวนการนี้และพัฒนากลยุทธ์ในการรับมือที่ดีขึ้น การยอมรับในสิ่งที่เราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้จะช่วยลดความวิตกกังวลและนำไปสู่การคลี่คลายความขัดแย้งภายในได้ ในทางกลับกัน เมื่อประสบกับเหตุการณ์ที่ดีหรือสิ่งที่มีความสุข การยอมรับความจริงก็จะช่วยให้เราชื่นชมและแสดงความขอบคุณในสิ่งที่มีอยู่ นอกจากนี้ยังช่วยให้เราเข้าใจว่าความสุขหรือความสำเร็จที่เกิดขึ้นไม่ได้มาอย่างง่ายดาย แต่มีทั้งการต่อสู้และความขัดแย้งภายในที่ต้องเผชิญมาเช่นกัน การยอมรับสิ่งเหล่านี้เป็นขั้นตอนที่สำคัญในการพัฒนาความสามารถในการมองโลกในแง่บวก และเป็น การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ได้อย่างยั่งยืน ทั้งนี้ การยอมรับทั้งเหตุการณ์ที่แย่มากและเหตุการณ์ที่น่าจดจำสะท้อนถึงกระบวนการของการเปลี่ยนแปลงตัวตนไปสู่การยอมรับและการเติบโตทางจิตใจ (ego-transcendence) ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในโมเดลของความขัดแย้งภายใน การเผชิญหน้ากับทั้งความท้าทายและความสำเร็จอย่างสมดุลนั้นจะช่วยให้เราเป็นคนที่มีการรับมือกับชีวิตที่มีความยืดหยุ่นและมีความเข้าใจในตัวเองมากขึ้น ดังนั้น โมเดลความ

ชัดแย้งภายในไม่เพียงแต่ช่วยอธิบายการเผชิญหน้ากับอารมณ์ลบ แต่ยังเกี่ยวข้องกับการเข้าใจและยอมรับความจริงเกี่ยวกับทุกประสบการณ์ในชีวิต ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาความยืดหยุ่นทางอารมณ์และการเติบโตทางจิตใจ ทั้งยังช่วยเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ (psychological resilience) ทำให้บุคคลสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ที่ไม่เป็นไปตามความคาดหวังได้ดีขึ้น ซึ่งกระบวนการนี้นำไปสู่การพัฒนาความสามารถในการจัดการกับความเครียดและความผิดหวัง โดยเปลี่ยนมุมมองต่อความท้าทายให้กลายเป็นโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง นอกจากนี้ การยอมรับความจริงยังช่วยเพิ่มความสามารถในการตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) ทำให้บุคคลสามารถเข้าใจจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเอง รวมถึงความต้องการและความปรารถนาในชีวิตได้ชัดเจนยิ่งขึ้น การยอมรับความจริงยังส่งเสริมการพัฒนาทักษะด้านการแก้ไขปัญหาและการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล เพราะบุคคลที่ยอมรับความจริงมักจะสามารถประเมินสถานการณ์ได้อย่างเป็นกลาง และใช้ข้อมูลที่มีอยู่ในการตัดสินใจอย่างรอบคอบ ซึ่งสิ่งนี้มีผลต่อการบรรลุเป้าหมายในชีวิตและการสร้างความรู้สึกรับผิดชอบในตัวเอง การยอมรับความจริงยังช่วยลดภาระทางจิตใจที่เกิดจากความรู้สึกผิดหรือความคาดหวังที่ไม่สมเหตุสมผล ทำให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตด้วยความสงบและความมั่นคงทางจิตใจในระยะยาว

ขั้นตอนที่ 2 การตั้งเป้าหมายใหม่

การตั้งเป้าหมายใหม่ เป็นส่วนสำคัญของกระบวนการพัฒนาความองอาจทางจิตใจ ภายหลังจากเผชิญวิกฤติพัฒนาความสัมพันธ์ของคู่รัก LGBTQ+ เนื่องจากเป้าหมายที่ชัดเจนช่วยให้บุคคลมีทิศทางที่แน่นอนในชีวิตและความสัมพันธ์ การกำหนดเป้าหมายทำให้บุคคลสามารถมุ่งเป้าหมายไปที่การพัฒนาในเชิงบวก และสร้างความรู้สึกรับผิดชอบที่มีค่าแก่การพยายาม ไม่ว่าจะเป็นการปรับปรุงความสัมพันธ์ การเติบโตทางอารมณ์ หรือการสร้างอนาคตร่วมกัน สำหรับบุคคล LGBTQ+ การตั้งเป้าหมายช่วยให้พวกเขารับมือกับวิกฤติได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น เช่น การวางแผนแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในความสัมพันธ์ หรือการสร้างความมั่นคงในชีวิต การแบ่งเป้าหมายออกเป็นขั้นตอนเล็กๆ ช่วยลดความซับซ้อนของปัญหาและเพิ่มโอกาสในการประสบความสำเร็จ การมีเป้าหมายยังสร้างแรงจูงใจให้บุคคลกลุ่ม LGBTQ+ เดินหน้าต่อไปอย่างมั่นใจ พร้อมเผชิญอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต โดยรวมแล้ว การตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนช่วยให้คู่รัก LGBTQ+ สร้างความหวังและความหมายในความสัมพันธ์ พร้อมทั้งเสริมสร้างความมั่นใจและความยืดหยุ่นทางจิตใจ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาความองอาจทางจิตใจในระยะยาว

การเติบโตและการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีหลังเผชิญวิกฤติในชีวิต (Post-Traumatic Growth: PTG) เป็นกระบวนการที่ได้รับอิทธิพลจากทั้งความสัมพันธ์ใกล้ชิดและการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนในชีวิต โดย Lamarche (2021) ชี้ให้เห็นว่าความสัมพันธ์มีบทบาทสำคัญทั้งในฐานะตัวกระตุ้นการ

เปลี่ยนแปลงและเป็นหลักฐานของการเติบโต พร้อมเน้นถึงบทบาทของการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนในการสร้างทิศทางที่แน่นอน เช่น การพัฒนาความสัมพันธ์ การเติบโตทางอารมณ์ และการสร้างอนาคตร่วมกัน ในบริบทของคู่รัก LGBTQ+ การแบ่งเป้าหมายออกเป็นขั้นตอนนี้ ๆ ยังช่วยลดความซับซ้อน สร้างแรงจูงใจ และเพิ่มโอกาสในการประสบความสำเร็จ ซึ่งสะท้อนถึงโครงสร้างที่เอื้อต่อการพัฒนาความยืดหยุ่นและความมั่นใจในระยะยาว เช่นเดียวกับผลวิจัยของ Lisa Stefer (2022) หลายคนประสบกับเหตุการณ์สะเทือนขวัญอย่างน้อยหนึ่งครั้งในชีวิต ซึ่งนอกจากผลกระทบเชิงลบต่อสุขภาพจิตแล้ว งานวิจัยยังพบว่าเหตุการณ์สะเทือนขวัญบางครั้งสามารถก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางบวกและการพัฒนาความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคลที่ประสบเหตุการณ์เหล่านั้น แม้ว่าผู้คนบางคนจะต้องเผชิญกับความทุกข์ยากและต่อสู้ดิ้นรนหลังจากประสบเหตุการณ์สะเทือนขวัญ แต่ก็ยังมีผู้ที่สามารถแสดงให้เห็นถึงการเจริญเติบโตทางจิตใจที่สำคัญ ซึ่งสะท้อนถึงการเชื่อมโยงที่ดีขึ้นกับผู้อื่น ปรัชญาการณีนี้นี้เรียกว่า การเติบโตหลังเหตุการณ์สะเทือนขวัญ (PTG) ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวาง แม้ว่าจะยังขาดข้อมูลที่ชัดเจนเกี่ยวกับปัจจัยที่สนับสนุนกระบวนการนี้ แต่การวิจัยชี้ให้เห็นว่า ความหมายในชีวิต (Meaning in Life; MIL) รวมถึงการตั้งเป้าหมายในชีวิต (Life Goal Setting) มีความเกี่ยวข้องกับความสามารถในการรับมือและการเติบโตหลังเหตุการณ์สะเทือนขวัญได้อย่างมีประสิทธิภาพ การทบทวนวรรณกรรมฉบับนี้เป็นการสรุปหลักฐานเชิงปริมาณที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่าง MIL และ PTG โดยได้ศึกษาจากงานวิจัยข้ามภาคจำนวน 14 เรื่อง ซึ่งพบว่ามีความสัมพันธ์ในระดับเล็กถึงปานกลางระหว่างแนวคิดทั้งสอง โดยไม่ขึ้นอยู่กับประเภทของเหตุการณ์สะเทือนขวัญ ผลลัพธ์ดังกล่าวได้มาจากการใช้เครื่องมือรายงานตนเองที่หลากหลาย และไม่คำนึงถึงตัวแปรควบคุมทางสังคมประชากรหรือปัจจัยอื่น ๆ การมีความหมายโดยรวมและการรับรู้ถึงการมีอยู่ของความหมายในชีวิตแสดงให้เห็นความสัมพันธ์เชิงบวกที่สอดคล้องกัน ขณะที่ผลลัพธ์ที่ขัดแย้งกันพบในด้านการค้นหาความหมาย อย่างไรก็ตาม แม้ผลการศึกษาเรียกร้องให้มีการวิจัยเพิ่มเติมเพื่อค้นหาผลกระทบเชิงสาเหตุ แต่ผลการศึกษาหลักได้สนับสนุนแนวคิดในการนำ MIL และ PTG ไปใช้ในทางคลินิก โดยเฉพาะผู้เชี่ยวชาญในการแพทย์และภาวะสุขภาพจิตวิทยาควรได้รับการศึกษาถึงความสำคัญของแนวคิดเหล่านี้ เพื่อป้องกันผลลัพธ์ทางลบต่อสุขภาพจิตและเสริมสร้างความเป็นอยู่ที่ดีหลังจากเหตุการณ์สะเทือนขวัญ ทั้งนี้ นฤมล สุนสวัสดิ์ (2558) ได้ระบุถึง การตั้งเป้าหมายในชีวิตว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้ชีวิตมีทิศทาง ชี้ให้เห็นระดับวุฒิภาวะ และสร้างความสมดุลในชีวิตอย่างรอบด้าน เป้าหมายทำหน้าที่เป็นจุดหมายปลายทางที่ทำให้บุคคลรู้ที่กำลังเดินไปในทางที่ต้องการ ช่วยสร้างความเชื่อมั่นในตนเองเมื่อนำไปสู่ความสำเร็จ ทั้งยังสะท้อนระดับความเติบโตภายในและการวางแผนชีวิตที่ครอบคลุมทั้ง 6 ด้าน ได้แก่ ร่างกาย-สุขภาพ, สติปัญญา-การศึกษา, การเงิน-อาชีพ, ครอบครัว-บ้านเรือน, จิตวิญญาณ-จริยธรรม และสังคม-วัฒนธรรม นอกจากนี้ การมีเป้าหมายที่หลากหลายและครอบคลุมยัง

ช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้อย่างเหมาะสมและมีสติ อ้างอิงถึงผลการวิจัยของ อากา กำวิจิตรรัตนโยธา (2563) ที่ได้กล่าวถึงการตั้งเป้าหมายในชีวิตว่าเป็นกระบวนการที่มีความสำคัญในการกำหนดทิศทางของชีวิตและการพัฒนาตนเอง ซึ่งในงานวิจัยนี้ได้ศึกษาถึงผลของเป้าหมายการกำกับต่อความมุ่งมั่นในตนเอง ของผู้เข้าร่วมการวิจัยในชวงวัยต่าง ๆ โดยพบว่าเป้าหมายการกำกับในรูปแบบส่งเสริมและป้องกันมีผลต่อคะแนนความมีอิสระ และความต้องการรู้สึกประสบความสำเร็จในชีวิตในลักษณะที่แตกต่างกันตามชวงวัย โดยเฉพาะวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนสูงกว่าในบางเงื่อนไข ข้อมูลนี้ชี้ให้เห็นถึงการปรับเป้าหมายในชีวิตตามความต้องการและชวงวัย ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาความมุ่งมั่นและการเติบโตของบุคคลในแต่ละชวงชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับการตั้งเป้าหมายในชีวิตตามผลการศึกษา กาญจน์สุนัทส์ (2559) สามารถสรุปได้ว่าเป็นกระบวนการที่เชื่อมโยงระหว่างแนวคิดต่าง ๆ เพื่อพัฒนาการดำเนินชีวิตอย่างสมดุลและมีสุขภาพดี ผ่านการสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับ "เป้าหมายในชีวิต," "ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง," และ "การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม" โดยกระบวนการพัฒนารูปแบบนี้มีการใช้ระยะเวลาทั้งสิ้น 26 สัปดาห์ ซึ่งประกอบไปด้วยขั้นตอนต่าง ๆ เช่น การสร้างความเข้าใจในแนวคิดเหล่านี้และการเชื่อมโยงไปสู่การปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน ขั้นตอนสุดท้ายคือการประเมินผลการเรียนรู้ ซึ่งพบว่าแนวคิดเหล่านี้สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตจริงได้ มีการส่งเสริมความสามัคคีและการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน รวมทั้งส่งเสริมความภาคภูมิใจและแรงบันดาลใจในการตั้งเป้าหมายในชีวิตอย่างยั่งยืนและมีความหมาย สุดท้ายนี้งานศึกษาของ พีชาณิกา เพชรสังข์, อัมพร ม้าคนอง, และ ดุจเดือน พันธุมนาวิน (2564) ระบุว่า การตั้งเป้าหมายนั้นมีหลักการที่สำคัญ ได้แก่ (1) การกำหนดเป้าหมายด้วยตนเอง ซึ่งช่วยให้เกิดการยอมรับและผูกพันกับเป้าหมาย (2) การเชื่อมั่นในความพยายามและความสามารถของตนเอง ซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (3) การวางแผน ซึ่งส่งเสริมความพยายามและความมุ่งมั่นในการทำให้สำเร็จ (4) การประเมินตนเอง ซึ่งช่วยให้เลือกวิถีที่เหมาะสมในการบรรลุเป้าหมาย โดยกิจกรรมการเรียนการสอนในโปรแกรมมีขั้นตอนต่าง ๆ เช่น การกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้, การวางแผนและการดำเนินการตามแผน, และการประเมินผลการเรียนรู้ เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมเรียนที่เหมาะสม

จากข้อความดังกล่าว สามารถสรุปได้ว่าการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาความงอกงามทางจิตใจ ซึ่งสามารถเชื่อมโยงกับทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการได้หลายแง่มุม โดยเฉพาะในเรื่องของการเติบโตทางจิตใจและการพัฒนาการของบุคคลตามชวงวัย การตั้งเป้าหมายสามารถมองได้ว่าเป็นตัวกำหนดทิศทางและจุดมุ่งหมายในชีวิต ซึ่งมีผลต่อการพัฒนาอัตลักษณ์และความรู้สึกของ ความมีคุณค่าในตัวเอง (self-esteem) โดยบุคคลที่ตั้งเป้าหมายชัดเจนจะสามารถเห็นภาพอนาคตที่ต้องการได้ ทำให้เกิดความมุ่งมั่นและความพยายามในการบรรลุเป้าหมาย การสร้างอัตลักษณ์ที่มั่นคงในวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งจำเป็นต้องมีกระบวนการในการตัดสินใจเลือกเป้าหมายในชีวิตเพื่อพัฒนา

แนวทางการดำเนินชีวิตที่ชัดเจน การมีเป้าหมายที่ชัดเจนยังช่วยกระตุ้นแรงจูงใจภายใน (intrinsic motivation) ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง เมื่อบุคคลมีความสามารถในการเลือกและตั้งเป้าหมายตามความต้องการภายใน จะทำให้เกิดแรงจูงใจที่มาจากภายในและส่งผลกระทบต่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน การมีเป้าหมายชัดเจนจึงสามารถกระตุ้นการพัฒนาทักษะการแก้ปัญหา การวางแผน และการตัดสินใจ ซึ่งเป็นกระบวนการสำคัญในการเรียนรู้และการพัฒนาตนเอง ในด้านการจัดการเวลาและทรัพยากร การตั้งเป้าหมายช่วยให้บุคคลสามารถโฟกัสกับสิ่งที่สำคัญและลดความฟุ้งซ่านจากสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้อง ซึ่งตรงกับแนวคิดของการพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเอง (self-regulation) ที่เป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญในการพัฒนาทักษะทางจิตใจ และยังเป็นการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ (psychological resilience) ความสามารถของบุคคลในการปรับตัวต่อความท้าทายและอุปสรรคในชีวิต การตั้งเป้าหมายจึงช่วยให้บุคคลมองความล้มเหลวเป็นโอกาสในการพัฒนาตนเอง และสามารถปรับเปลี่ยนกลยุทธ์เพื่อเดินหน้าต่อไปได้สุดท้าย การตั้งเป้าหมายยังส่งผลกระทบต่อความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction) เพราะเมื่อบุคคลสามารถบรรลุเป้าหมายหรือเห็นความก้าวหน้าในตัวเอง จะเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจและความมั่นใจในความสามารถ ซึ่งส่งผลกระทบต่อพัฒนาจิตใจในด้านอารมณ์และความสุขเมื่อบุคคลมีความพึงพอใจและความสมดุลในชีวิต เพื่อที่จะสามารถรักษาสุขภาพจิตใจที่มั่นคงและพร้อมรับมือกับความเปลี่ยนแปลงในระยะยาวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ขั้นตอนที่ 3 การรับมือหลังเผชิญวิกฤติความสัมพันธ์คู่รัก

วิธีการรับมือกับตัวเองหลังเผชิญวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก เป็นองค์ประกอบสำคัญในกระบวนการพัฒนาความงอกงามทางจิตใจ ภายหลังจากการเผชิญวิกฤติในพัฒนาการความสัมพันธ์ของคู่รัก LGBTQ+ เพราะการดูแลตนเองช่วยสร้างสมดุลระหว่างร่างกายและจิตใจ ลดความเครียด และเพิ่มความพึงพอใจในชีวิต เมื่อคู่รักเผชิญวิกฤติ เช่น ความไม่เข้าใจกันหรือแรงกดดันจากสังคม การดูแลตนเองช่วยให้พวกเขาฟื้นฟูความเข้มแข็งในตนเองและสามารถเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ การดูแลตนเองอาจรวมถึงการทำกิจกรรมที่ช่วยลดความเครียด เช่น การออกกำลังกาย การทำสมาธิ การพักผ่อน หรือการมีเวลาส่วนตัวที่ช่วยให้จิตใจสงบ การให้รางวัลตัวเองจากความสำเร็จเล็กๆ เช่น การบรรลุเป้าหมายรายวันหรือการผ่านสถานการณ์ยากลำบาก ก็ช่วยเสริมสร้างความมั่นใจและพลังบวก นอกจากนี้ การดูแลสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจยังช่วยให้บุคคลมีความพร้อมที่จะรับมือกับอุปสรรคในอนาคตได้ดีขึ้น สำหรับบุคคล LGBTQ+ การดูแลตนเองยังเป็นการสร้างพื้นที่ปลอดภัยสำหรับการฟื้นฟูตัวเองและความสัมพันธ์เมื่อบุคคลรู้สึกดีขึ้นจากภายใน ความสัมพันธ์ก็จะได้รับผลเชิงบวกตามไปด้วย การดูแลตนเองจึงเป็นรากฐานที่ช่วยเสริมสร้างพลังใจ และความสุขในการเดินหน้าต่อไปหลังเผชิญวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก

การรับมือหลังเผชิญวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รักและการสนับสนุนทางสังคมมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจและการเติบโตหลังการเผชิญวิกฤติในความสัมพันธ์ โดย Ursu (2023) พบว่าการสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการเติบโตส่วนบุคคลหลังการเลิกรา และการดูแลตนเอง เช่น การจัดการความเครียดและการสร้างความพึงพอใจในชีวิตช่วยฟื้นฟูสมรรถภาพทางจิตใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่นเดียวกับผลการศึกษาของ Nabilah (2021) ที่ชี้ให้เห็นว่าความเห็นอกเห็นใจตนเองช่วยส่งเสริม PTG ในผู้หญิงวัยรุ่นที่เคยเผชิญความรุนแรงในความสัมพันธ์ โดยการดูแลตนเอง เช่น การทำสมาธิหรือการให้รางวัลตัวเอง สามารถช่วยสร้างพลังบวกและลดความเครียดได้นอกจากนี้ Adamkovic et al. (2021) ยังระบุว่า การดูแลตนเองและการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจมีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตของผู้รอดชีวิตจากมะเร็ง โดยความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลยุทธ์การจัดการความเครียดช่วยเพิ่มความพร้อมในการเผชิญปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น ในบริบทของคู่รัก LGBTQ+ การดูแลตนเองเป็นกลไกสำคัญที่ช่วยสร้างความมั่นคงทางจิตใจและส่งผลเชิงบวกต่อความสัมพันธ์ ทั้งนี้ วรรณยุกต์สร้อย สิริวิญญูประภา (2560) ระบุถึงการรับมือกับความสัมพันธ์ในชีวิตคู่ของคู่สมรสเจนเนอเรชันวาย โดยเน้นว่าความขัดแย้งในชีวิตคู่มักเกิดจากการสื่อสารที่ไม่เหมาะสม เช่น การพูดในแง่ลบ การไม่เปิดใจพูดคุย การไม่รับฟังกัน และการใช้อารมณ์เป็นตัวนำในการสื่อสาร ซึ่งล้วนเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดความไม่เข้าใจระหว่างคู่สมรส อย่างไรก็ตาม จากผลการศึกษา พบว่าการสื่อสารที่เหมาะสมสามารถลดความขัดแย้งลงได้ โดยการสื่อสารด้วยถ้อยคำเชิงบวก การแสดงออกผ่านพฤติกรรมที่แสดงถึงความใส่ใจ การฟังอย่างตั้งใจ การใช้ความเยือกเย็นในเชิงสร้างสรรค์ การระบายอารมณ์อย่างเหมาะสม และการเปิดโอกาสให้บุคคลที่สามช่วยเป็นสื่อกลางในการสื่อสาร ล้วนส่งผลดีต่อความสัมพันธ์ จากการวิจัยนี้ยังได้พัฒนารูปแบบการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคนรุ่นใหม่ โดยมุ่งเน้นให้คู่สมรสใช้การสื่อสารเป็นเครื่องมือสร้างความเข้าใจ ความไว้วางใจ และความรักร่วมกันอย่างยั่งยืนในความสัมพันธ์ชีวิตคู่ของเจนเนอเรชันวาย นอกจากนี้ การศึกษาของ แม่ศิริ กรินชัย ได้ศึกษาผลของการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามโปรแกรมของคุณแม่ศิริ กรินชัย ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองในกลุ่มนักศึกษาพยาบาลที่มีลักษณะบุคลิกภาพแบบเก็บตัวและแสดงตัว โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจากมหาวิทยาลัยมหิดลและมหาวิทยาลัยบูรพา แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างละ 60 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบวัดลักษณะบุคลิกภาพ แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์และการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามโปรแกรมวิปัสสนาของคุณแม่ศิริ กรินชัย วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง ผลการวิจัยพบว่า ไม่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการฝึกวิปัสสนากับลักษณะบุคลิกภาพต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง อย่างไรก็ตาม นักศึกษาที่ได้รับการฝึกวิปัสสนามีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ ยังพบว่า

นักศึกษาที่มีลักษณะแสดงตัวกับลักษณะเก็บตัวไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญในด้านการตระหนักรู้ตนเอง ผลการวิจัยนี้สะท้อนให้เห็นว่าการฝึกวิปัสสนาตามแนวทางดังกล่าวสามารถส่งเสริมพัฒนาการทางอารมณ์ โดยเฉพาะด้านการรู้จักและเข้าใจตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ขึ้นอยู่กับลักษณะบุคลิกภาพพื้นฐานของบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ นันทิณีนา สิงหนเดชวิระชัย (2562) ได้ศึกษาระดับความเครียดและการจัดการความเครียดของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม โดยพบว่าสมาชิกส่วนใหญ่มีระดับความเครียดในภาพรวมอยู่ในระดับน้อย โดยความเครียดที่พบมากที่สุดคือด้านร่างกาย รองลงมาคือด้านเศรษฐกิจและด้านสังคมตามลำดับ ซึ่งสาเหตุหลักของความเครียดมักมาจากปัญหาสุขภาพ เช่น อาการปวดเข่า ปวดขา ปัญหาเกี่ยวกับไขข้อ และภาวะเสื่อมถอยของร่างกายตามวัย อย่างไรก็ตาม ผลการศึกษายังพบว่าผู้สูงอายุสามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพผ่านกิจกรรมนันทนาการที่หลากหลาย เช่น การออกกำลังกายรำไม้พลอง ร้องเพลงคาราโอเกะ เล่นดนตรีอิเล็กทรอนิกส์ การท่องเที่ยว และการเข้าร่วมกิจกรรมให้ความรู้ด้านสุขภาพ ซึ่งล้วนเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมทั้งสุขภาพกายและใจ ทำให้ผู้สูงอายุสามารถลดความเครียดและรักษาคุณภาพชีวิตได้อย่างเหมาะสมในช่วงวัยนี้

สรุปได้ว่าคนที่มีการดูแลตนเองการดูแลตัวเอง โดยการจัดการความเครียดในด้านต่าง ๆ และการสร้างความพึงพอใจแก่ตนเองมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาความมั่งคั่งทางจิตใจ เนื่องจากการดูแลตัวเองเป็นพื้นฐานสำคัญในการรักษาสมดุลทางอารมณ์และจิตใจ การจัดการความเครียดอย่างเหมาะสมช่วยลดผลกระทบเชิงลบจากแรงกดดันและสถานการณ์ที่ทำให้บุคคลสามารถรับมือกับปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ การลดความเครียดยังช่วยเสริมสร้างการทำงานของสมองในด้านการตัดสินใจ ความคิดสร้างสรรค์ และการแก้ไขปัญหา ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ในอีกด้านหนึ่ง การสร้างความพึงพอใจแก่ตนเองเป็นการเสริมสร้างความรู้สึกรักคุณค่าในตนเอง (self-worth) และความสุขจากภายใน การใช้เวลากับกิจกรรมที่สร้างความสุขหรือเติมเต็มจิตใจ ช่วยให้บุคคลสามารถฟื้นฟูพลังงานทางจิตใจและเพิ่มความสามารถในการเผชิญความท้าทายในชีวิต การดูแลตัวเองในลักษณะนี้ยังช่วยสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ (psychological resilience) ซึ่งทำให้บุคคลสามารถกลับมาฟื้นตัวได้อย่างมั่นคงหลังเผชิญกับความล้มเหลวหรือความยากลำบาก นอกจากนี้ การดูแลตัวเองยังช่วยเสริมสร้างความเชื่อมโยงระหว่างร่างกายและจิตใจ การใส่ใจในสุขภาพจิตและร่างกายอย่างสม่ำเสมอช่วยลดความเสี่ยงของปัญหาสุขภาพจิตในระยะยาว ทำให้บุคคลสามารถพัฒนาศักยภาพตนเองได้อย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ การดูแลตัวเองยังส่งเสริมให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) ซึ่งเป็นพื้นฐานของการเข้าใจความต้องการ ความรู้สึก และเป้าหมายในชีวิต การตระหนักรู้เหล่านี้มีบทบาทสำคัญในการสร้างชีวิตที่มีคุณภาพและความสมดุลทางจิตใจในระยะยาว โดยการดูแลตัวเองอย่างเหมาะสมทำให้บุคคล

สามารถดำเนินชีวิตด้วยความสุขและความมั่นคงทางจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดในจิตวิทยาพัฒนาการที่เน้นการเติบโตทางจิตใจและความสามารถในการปรับตัวกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต

การสนับสนุนจากคนรอบข้างและสังคม

การสนับสนุนจากคนรอบข้างและสังคม เป็นองค์ประกอบสำคัญที่ส่งเสริมกระบวนการพัฒนาความองงามทางจิตใจภายหลังการเผชิญวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์ของคู่รัก LGBTQ+ เพราะการได้รับการสนับสนุนทางอารมณ์และการยอมรับจากคนรอบข้างช่วยสร้างความมั่นคงทางจิตใจ ลดความรู้สึกโดดเดี่ยว และเพิ่มความมั่นใจในตัวเอง เมื่อเผชิญปัญหา คู่รัก LGBTQ+ มักเผชิญกับแรงกดดันทางสังคม เช่น การไม่ยอมรับ ความอคติ หรือการถูกตีตรา การมีคนที่เข้าใจ สนับสนุน และให้กำลังใจช่วยให้พวกเขารับมือกับสถานการณ์เหล่านี้ได้ดีขึ้น ในมุมของกระบวนการพัฒนาความองงามทางจิตใจ การสนับสนุนจากสังคมยังช่วยให้บุคคลรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองมากขึ้น ทั้งจากคำชมหรือการยอมรับจากผู้ใกล้ชิด การได้รับคำปรึกษาที่เป็นประโยชน์หรือคำแนะนำจากผู้มีประสบการณ์ยังช่วยให้คู่รัก LGBTQ+ สามารถมองปัญหาด้วยมุมมองที่หลากหลาย และตัดสินใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ การสนับสนุนที่เหมาะสมจึงทำหน้าที่เป็นแรงขับเคลื่อนที่ช่วยให้บุคคลสามารถก้าวผ่านวิกฤติและพัฒนาความสัมพันธ์ รวมถึงเติบโตทางจิตใจได้อย่างแข็งแกร่งและมั่นคงมากยิ่งขึ้น การสนับสนุนจากคนรอบข้างและสังคมมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาความองงามทางจิตใจ (Posttraumatic Growth: PTG) ภายหลังการเผชิญวิกฤติ โดย Alicja Kozakiewicz และ Zbigniew Izdebski (2023) ซึ่งว่าการสนับสนุนทางอารมณ์ช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยว สร้างความมั่นคงทางจิตใจ และเพิ่มความมั่นใจในตัวเอง ทั้งยังส่งผลให้คู่รัก LGBTQ+ สามารถรับมือกับอคติและแรงกดดันจากสังคมได้ดีขึ้น พร้อมพัฒนาความสัมพันธ์อย่างมั่นคง นอกจากนี้ การศึกษาของ Bryngeirsdottir, Saint Amault, และ Halldorsdottir (2022) ยังพบว่าการสนับสนุนทางอารมณ์และการยอมรับจากคนรอบข้างช่วยลดผลกระทบทางลบของวิกฤติ เช่น ความรุนแรงจากคู่รัก (IPV) และส่งเสริมกระบวนการฟื้นฟูและการพัฒนา PTG ทั้งในระดับบุคคลและชุมชน ในทำนองเดียวกัน Canevello (2015) ซึ่งให้เห็นว่าความสามารถในการตอบสนองต่อกัน (responsiveness) ในความสัมพันธ์ใกล้ชิดช่วยส่งเสริมการเติบโตทางจิตใจในคู่รัก โดยเฉพาะในคู่รัก LGBTQ+ การสนับสนุนที่เหมาะสมจากคนรอบข้างช่วยให้พวกเขามีกำลังใจและความมั่นใจในการรับมือกับแรงกดดันจากสังคม และสามารถพัฒนาความสัมพันธ์ได้อย่างแข็งแกร่งขึ้น ดังนั้น การสนับสนุนจากคนรอบข้างและสังคมจึงเป็นแรงขับเคลื่อนสำคัญที่ช่วยสร้างรากฐานของความองงามทางจิตใจ ในบริบทของวิกฤติและความเปลี่ยนแปลงในชีวิต

สรุปได้ว่าบุคคลที่มีการสนับสนุนจากคนรอบข้างและสังคม การสนับสนุนจากคนรอบข้างและสังคมถือเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาความองงามทางจิตใจ เนื่องจาก

ช่วยสร้างความรู้สึกที่มั่นคงและปลอดภัยในมิติทางอารมณ์และจิตใจ ซึ่งถือเป็นรากฐานที่สำคัญสำหรับการพัฒนาตนเองในทุกด้าน การมีความสัมพันธ์ที่เต็มไปด้วยความสนับสนุน ความเข้าใจ และความเอาใจใส่จากผู้อื่น ช่วยเสริมสร้างความมั่นใจในตนเอง ทำให้บุคคลเชื่อมั่นในศักยภาพของตน และกล้าที่จะก้าวออกจากกรอบเดิม ๆ เพื่อเผชิญกับความท้าทายใหม่ ๆ อย่างมั่นใจ นอกจากนี้ การได้รับการยอมรับและการสนับสนุนจากสังคมยังช่วยพัฒนาทักษะในการจัดการกับปัญหาและความเครียด บุคคลจะสามารถเผชิญหน้ากับความยากลำบากได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น เนื่องจากมีเครือข่ายที่ช่วยให้พวกเขารู้สึกว่าตนเองไม่ได้เผชิญสถานการณ์เพียงลำพัง สิ่งนี้ยังนำไปสู่การพัฒนาความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (emotional resilience) ซึ่งเป็นความสามารถในการฟื้นตัวจากความล้มเหลวและสามารถกลับมาเริ่มต้นได้อย่างมั่นคง โดยงานวิจัยของ Gopalswamy (2020) เน้นถึงการอธิบายถึงความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (Emotional resilience) ซึ่งเป็นความสามารถในการควบคุมจิตใจที่วุ่นหลังจากประสบกับประสบการณ์เชิงลบ โดยความยืดหยุ่นทางอารมณ์นั้นเชื่อมโยงกับแรงจูงใจภายใน (intrinsic motivation) ซึ่งทำให้เราสามารถผ่านพ้นความยากลำบากในชีวิตได้ นอกจากนี้ ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ยังได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต เริ่มตั้งแต่เกิดและพัฒนาไปตามประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านเข้ามา การพัฒนาความยืดหยุ่นทางอารมณ์นั้นเกี่ยวข้องกับความเชื่อมั่นในตนเอง (self-belief) ความเห็นอกเห็นใจตัวเอง (self-compassion) และการเพิ่มพูนการรับรู้ (enhanced cognition) ซึ่งช่วยให้เราสามารถมองเห็นอุปสรรคต่าง ๆ เป็นสิ่งชั่วคราว และสามารถเติบโตผ่านความเจ็บปวดและความทุกข์ทรมานได้ การเชื่อมโยงกับการได้รับความช่วยเหลือจากสังคม เพื่อน และครอบครัว เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่สำคัญในการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ เนื่องจากความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีและการได้รับการสนับสนุนจากคนรอบข้างสามารถช่วยให้เราผ่านพ้นความท้าทายในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืนมากยิ่งขึ้น ความรู้สึกของการได้รับการยอมรับและการสนับสนุนจากผู้อื่นช่วยสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ที่สามารถทำให้เราเผชิญกับความยากลำบากได้ดีขึ้น จากการศึกษาของ Gopalswamy (2020) และ Marano (2003) ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ไม่ได้เป็นเพียงแค่คุณสมบัติภายในที่พัฒนาได้ด้วยตัวเอง แต่ยังได้รับการส่งเสริมจากปัจจัยภายนอก เช่น การสนับสนุนจากเพื่อนและครอบครัวมีบทบาทช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์และพัฒนาความองคมนตรีทางจิตใจและความสามารถในการจัดการกับความท้าทายในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น นอกจากนี้ การสนับสนุนยังช่วยกระตุ้นให้บุคคลตั้งเป้าหมายในชีวิตที่มีความหมายต่อพวกเขา ทั้งในแง่ของความสำเร็จส่วนตัวและความสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาสมดุลในชีวิตที่สมบูรณ์แบบในระยะยาว การสนับสนุนเหล่านี้ยังส่งผลต่อการสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกกับผู้อื่น ช่วยเพิ่มความสามารถในการสร้างความเข้าใจและความผูกพันกับคนรอบข้าง ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับ

การรักษาสมดุลของสุขภาพจิตในระยะยาว และทำให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตด้วยความสุขและความพึงพอใจในตัวเองและสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบข้าง

3. ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป และข้อจำกัดในงานวิจัย โดยมีรายละเอียดดังนี้

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากผลการวิจัยที่เผยให้เห็นขั้นตอนต่าง ๆ ในกระบวนการพัฒนาความงอกงามทางจิตใจหลังเผชิญวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก ผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับกลุ่มคนที่มีประสบการณ์ดังกล่าวสามารถใช้ข้อมูลนี้ในการออกแบบกิจกรรม หรือโปรแกรมเพื่อส่งเสริมคุณลักษณะตามกระบวนการที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาความงอกงามทางจิตใจได้อย่างเหมาะสมต่อไป

2. ผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับกลุ่มคนที่มีประสบการณ์วิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รักสามารถนำความรู้นี้ไปออกแบบกิจกรรมหรือโปรแกรมที่เน้นการสนับสนุนการตั้งเป้าหมายใหม่ในการดำเนินชีวิต การก้าวข้ามสถานะที่เป็นปัญหาในชีวิต และสะท้อนถึงความงอกงามในการดำรงชีวิต ซึ่งจะช่วยในการเรียนรู้และพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมร่วมกันต่อไป

3. นำข้อมูลจากงานวิจัยไปใช้ในการผลิตสื่อสร้างแรงบันดาลใจในการค้นพบเป้าหมายใหม่ในชีวิต เช่น หนังสือ คู่มือ หรือวิดีโอ เพื่อเผยแพร่ให้กับผู้ที่อยู่ในภาวะวิกฤติ เพื่อช่วยเสริมสร้างความเข้าใจในกระบวนการพัฒนาความงอกงามทางจิตใจ และส่งเสริมการก้าวผ่านความยากลำบาก

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. การวิจัยครั้งนี้ศึกษาผ่านวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ดังนั้น ผู้ที่สนใจสามารถนำความรู้ไปพัฒนารูปแบบการเก็บข้อมูล โดยเปลี่ยนกลุ่มตัวอย่างไปศึกษาในช่วงวัยอื่น ๆ หรือกลุ่มที่ไม่สามารถพัฒนาความงอกงามทางจิตใจและก้าวข้ามวิกฤติได้ ซึ่งอาจนำไปสู่การได้คำตอบที่แตกต่างหรือผลการศึกษาที่สอดคล้องกันมากยิ่งขึ้น

2. นอกจากกลุ่มคนที่ประสบปัญหาความสัมพันธ์คู่รักแล้ว ความรู้ที่ได้จากการวิจัยนี้สามารถนำไปปรับใช้กับกลุ่มคนที่เผชิญกับสถานะวิกฤติอื่น ๆ เช่น การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก การสูญเสียงาน หรือการเจ็บป่วยร้ายแรง เพื่อพัฒนาแนวทางการฟื้นฟูจิตใจและความงอกงามทางจิตใจในบริบทที่แตกต่างกัน

บรรณานุกรม

- กาญจน์สุนภัส บาลทิพย์, อุษณีย์ เพชรรัชตะชาติ, ศิริวรรณ พิริยคุณธร, นฤมล ตีระพัฒน์, และปราณี เลี่ยมพุดทอง. (2016). การพัฒนารูปแบบการใช้นวัตกรรมแนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของวัยรุ่นไทย. *Songklanagarind Journal of Nursing*, 36(3), 1-12.
- เกษร เกษมสุข, และ บังอร ฤทธิอุดม. (2566). การส่งเสริมพัฒนาการผู้ใหญ่วัยกลางคน: บทบาทของพยาบาล. *วารสารศูนย์อนามัยที่ 9*, 17(368-380).
- จันทร์จิรา บุญประเสริฐ. (2554). ชีวิตที่ถูกละเมิด: เรื่องเล่ากะเทย ทอม ดี หญิงรักหญิง ชายรักชาย และกฎหมายมนุษยชนระหว่างประเทศ. กรุงเทพฯ: มูลนิธิธีรนาถ กาญจนอักษร, สมาคมฟ้าสีรุ้งแห่งประเทศไทย, กองทุนโลกฯ. .
- ชัชยะ ศรีชัยสวัสดิ์. (2560). ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพ สัมพันธภาพในการปรึกษา และความงอกงามภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจในผู้ที่มีประสบการณ์รับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยา. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
<http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/60083>
- ธีระการณ, ภ. (2564). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความงอกงามภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญในกลุ่มผู้ป่วยจิตเวชโรคความผิดปกติทางอารมณ์วัยรุ่นผู้ใหญ่ตอนต้น. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นฤมล สุ่นสวัสดิ์. (2558). การตั้งเป้าหมายของชีวิตและการทำงาน. *วารสารสารสนเทศ*, 14(2), 1-24.
- นัทธมน ทวรรณกุลพันธ์. (2559). ทักษะการทำงานของกลุ่มคนที่มีความหลากหลายทางเพศและผลต่อความผูกพันในองค์กร. *มหาวิทยาลัยมหิดล*.
- นันท์นิชา สิงหเดชวีระชัย. (2562). การศึกษาความเครียดและการจัดการความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุบ้านหนองกระทุ่ม อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- บีบีซีนิวส์ ไทย. (2568). 23 ม.ค. 2568 วันประวัติศาสตร์ กฎหมายสมรสเท่าเทียมมีผลใช้บังคับวันแรก. สืบค้นจาก <https://www.bbc.com/thai/articles/c1kmv4rr4xzo>
- บุญมี พันธุ์ไทย. (2565). การวิจัยเชิงคุณภาพ. *วารสารปรัชญาดุสิตบัณฑิตทางสังคมศาสตร์*, 1(2), 1-20.

พระครูวินัยธร วุฒิชัย ชยวฑูโฒ, เนตรนภา สุทธิรัตน, และ พระมหาจักรพล อาจารย์สุโก. (2565).

ปรากฏการณ์วิทยา. วัดโคกเคียน จังหวัดพังงา และมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

พีชาณิกา เพชรสังข์, อัมพร ม้าคนอง, และ ดุจเดือน พันธมนาวิน. (2564). การพัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างพฤติกรรมกรรมการเรียนโดยใช้ทฤษฎีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์และทฤษฎีการตั้งเป้าหมายสำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์, 23(2), 1-20.

เพ็ญพิไล กุทธาคณานนท์. (2549). พัฒนาการมนุษย์. กรุงเทพฯ: ศูนย์หนังสือแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภูริณัฐ เบ็ญจพันธ์. (2564). การพัฒนาแบบวัดพัฒนาการทางจิตสังคมตามแนวคิดอีริคสันในกลุ่มวัยรุ่นไทย. (ปริญญานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

มัจฉา พรอินทร์. (2565). สิทธิของผู้ที่มีความหลากหลายทางเพศในขบวนการต่อสู้ของภาคประชาชนในสังคมไทย. สืบค้นจาก <https://www.amnesty.or.th>

วิศ หาญอุตสาหะ. (2564). ความท้าทายที่ชาว LGBTQ+ ต้องเผชิญในที่ทำงาน Mission to themoon EP.1337. [Youtube]. สืบค้นจาก <https://www.youtube.com>

วรรณดี สุทธินรากร. (2559). การวิจัยเชิงคุณภาพ : การวิจัยในกระบวนทัศน์ทางเลือก = *Qualitative research : research of alternative paradigm* (พ. 3). กรุงเทพฯ: สยามปริทัศน์.

วรัญญภัสสร สิรินิธิยประภา. (2560). การพัฒนาการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้งในชีวิตคู่ของคุณสมรสเจนเนอเรชั่นวายในเขตกรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศึกษาศาสตร์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

วูด และฮาเบอร์. (2002). การวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา (ออนไลน์). สืบค้นจาก http://digital_collect.lib.buu.ac.th

สิทธิพงษ์ วัฒนานนท์สกุล. (2562). การตรวจสอบความตรงของโมเดลการวัดเอกลักษณ์แห่งตนเพื่อพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมเอกลักษณ์ในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย และกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัย. วารสารวิจัยและพัฒนาหลักสูตร, 9(2), 68-85. สืบค้นจาก <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/jrcd/article/view/168853>

สิริกร คำภูไทย. (2556). การฆ่าตัวตายส่วนใหญ่มีเหตุมาจากความรัก. *ThaiHealth*. สืบค้นจาก <https://www.thaihealth.or.th/?p=278063>

สิรินธร วงทนต์ศักดิ์. (2545). ความแตกต่างระหว่างเพศและอายุในการเลือกคุณสมบัติของคู่ครอง. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท). กรุงเทพมหานคร, ประเทศไทย.

- สิริลักษณ์ สุขสวัสดิ์. (2564). LGBTQ+ หางานยาก? คู่กับโกโก้ กวินตรา Trans Woman ผู้สมัครงาน 200 ที่แต่ไม่มีใครเรียก. [เว็บไซต์]. สืบค้นจาก www.urbanculture.com
- สิตลา ชาญวิเศษ. (2557). บทบาทเครือข่ายสังคมออนไลน์ในการพัฒนาความสัมพันธ์แบบโรแมนติก(Unpublished Master's thesis). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุพัตรา ต้นประเสริฐ. (2547). ผลของการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามโปรแกรมการฝึกของคุณแม่สิริ กรินชัย ที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักศึกษาพยาบาลที่มีลักษณะเก็บตัวและแสดงตัว. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุภางค์ จันทวานิช. (2554). วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (พิมพ์ครั้งที่ 19, [ฉบับพิมพ์ซ้ำ]). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุวัฒน์ วัฒนวงศ์. (2542). การวิจัยและประเมินผลการศึกษาผู้ใหญ่ *Research & evaluation in adult education*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- องอาจ นัยพัฒน์. (2554). การออกแบบการวิจัย : วิธีการเชิงปริมาณ เชิงคุณภาพ และผสมผสานวิธีการ (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อภา กำวิจิตรรัตนโยธา. (2563). "ผลของเป้าหมายการกำกับต่อความมุ่งมั่นในตนเอง : การเปรียบเทียบระหว่างวัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้น". Chulalongkorn University Theses and Dissertations (Chula ETD). 4220. <https://digital.car.chula.ac.th/chulaetd/4220>.
- อารีย์วรรณ อ่วมตานี. (2549a). การวิจัยเชิงคุณภาพทางการพยาบาล. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อารีย์วรรณ อ่วมตานี. (2549b). การวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา (ออนไลน์). สืบค้นจาก http://digital_collect.lib.buu.ac.th
- เอกธิดา ดวงอุไร, และ ณัฐสุดา เต้พันธ์. (2560). ประสบการณ์ทางจิตใจของทหารผ่านศึกนอกประจำการที่มีความบกพร่องภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนขวัญ. วารสารพยาบาลทหารบก, 18(พิเศษ), 189-197. สืบค้นจาก <https://he101.tci-thaijo.org/index.php/JRTAN/article/view/90341/97095>.
- เฮาเซอร์. (2008). การวิจัยเชิงคุณภาพแบบปรากฏการณ์วิทยา (ออนไลน์). สืบค้นจาก http://digital_collect.lib.buu.ac.th

- Balsam, K. F., Beadnell, B., & Molina, Y. (2013). The Daily Heterosexist Experiences Questionnaire: Measuring minority stress among lesbian, gay, bisexual, and transgender adults. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 46*(1), 3-25. Retrieved from <https://doi.org/10.1177%1172F0748175612449743>.
- Balsam, K. F., & Mohr, J. I. (2007). Adaptation to sexual orientation stigma: A comparison of bisexual and lesbian/gay adults. *Journal of Counseling Psychology, 54*(3), 306. Retrieved from <https://doi.org/310.1037/0022-0167.1054.1033.1306>.
- Birditt, K. S., Manalel, J. A., Sommers, H., Luong, G., & Fingerman, K. L. (2019). Better off alone: Daily solitude is associated with lower negative affect in more conflictual social networks. *Gerontologist, 59*(6), 1152–1161.
- Boothby, R. (2012). Positive psychology and posttraumatic growth: A review of the literature. *Journal of Loss and Trauma, 17*(2), 167-186.
- Boylan, M. (2009). *A Just Society*. Maryland: Rowman & Littlefield Publishers.
- Brooks, M. (2018). *Rethinking posttraumatic growth: Psychological processes outcomes and individual differences between survivors of multiple types of adverse events*. (Doctoral thesis, University of Central Lancashire).
- Brooks, M., Graham-Kevan, N., Robinson, S., & Lowe, M. (2019). Trauma characteristics and posttraumatic growth: The mediating role of avoidance coping, intrusive thoughts, and social support. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 11*(2), 232–238. Retrieved from <https://doi.org/210.1037/tra0000372>.
- Bryngveirsdottir, H. S., Arnault, D. S., & Halldorsdottir, S. (2022). The Post-Traumatic Growth Journey of Women Who Have Survived Intimate Partner Violence: A Synthesized Theory Emphasizing Obstacles and Facilitating Factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(14), 8653.
- Chodzen, G., Hidalgo, M. A., Chen, D., & Garofalo, R. (2019). Minority stress factors associated with depression and anxiety among transgender and gender-

- nonconforming youth. *Journal of Adolescent Health*, 64(4), 467-471. Retrieved from <https://doi.org/410.1016/j.jadohealth.2018.1007.1006>
- Courtenay, W. H. (2000). Constructions of masculinity and their influence on men's well-being: A theory of gender and health. *Social Science & Medicine*, 50(10), 1385-1401.
- Dharmasena, S. (2016). *LGBT relationship development and dynamics: Young couples' experiences introducing partner to parents*. (Master's thesis). California State University, Stanislaus.
- Fang, M. L., Rogowsky, R., White, R., Sixsmith, J., McKay, R., Scrutton, P., & Gratzke, M. (2024). Using creative methodology to explore LGBTQ+ love and relationship experiences across the lifespan: Developing inclusive and healthy spaces through positive intergenerational exchange. *SSM – Qualitative Research in Health*, 6, 100463. Retrieved from <https://doi.org/100410.101016/j.ssmqr.102024.100463>.
- Ferguson, A. (2007). Gay marriage: An American and feminist dilemma. *Hypatia*, 22(1), 39-57.
- Frost, D. M., & Meyer, I. H. (2009). Internalized homophobia and relationship quality among lesbians, gay men, and bisexuals. *Journal of Counseling Psychology*, 56(1), 97. Retrieved from <https://doi.org/10.1037/a0012844>
- García-Calvente, M. M., et al. (2012). Exhausted women, tough men: A qualitative study on gender differences in health, vulnerability and coping with illness in Spain. *Sociology of Health & Illness*, 34(6), 911-926. Retrieved from <https://doi.org/910.1111/j.1467-9566.2011.01440.x>.
- Gopaldaswamy Jagannarayan, N. (2020). An empirical study of emotional resilience and positive self-management among Mumbaikars during financial distress. *Ramniranjan Jhunjunwala College*.
- Gottman, J., & Gottman, J. S. (2017). Results from the Gottman gay/lesbian couples study. *The Gottman Institute*.

- Haas, S. M., & Stafford, L. (2005). Maintenance behaviors in same-sex and marital relationships: A matched sample comparison. *Journal of Family Communication*, 5(1), 43-60. Retrieved from https://doi.org/10.1207/s15327698jfc15320501_15327693
- Hank, K., & Wetzel, M. (2018). Same-sex relationship experiences and expectations regarding partnership and parenthood. *Demographic Research*, 39(25), 701-718. Retrieved from <https://doi.org/710.4054/DemRes.2018.4039.4025>
- Haselschwerdt, M. L., Hardesty, J. L., & Hans, J. D. (2011). Custody evaluators' beliefs about domestic violence allegations during divorce: Feminist and family violence perspectives. *Journal of Interpersonal Violence*, 26, 1694-1719.
- Herek, G. M. (2006). Legal recognition of same-sex relationships in the United States: A social science perspective. *American Psychologist Journal*, 9(12), 19-22.
- Julien, D., Chartrand, E., Simard, M. C., Bouthillier, D., & Begin, J. (2003). Conflict, social support, and relationship quality: An observational study of heterosexual, gay male, and lesbian couples' communication. *Journal of Family Psychology*, 17(3), 419-428. Retrieved from <https://doi.org/410.1037/0893-3200.1017.1033.1419>.
- Kanako, T. (2010). Posttraumatic growth: A concept and its empirical examination. In R. Tedeschi, C. G. Valent, & P. G. Bourne (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: Research and application* (pp. 25-47). Lawrence Erlbaum Associates.
- Kitzinger, C. W., S. (2004). The re-branding of marriage: Why we got married instead of registering a civil partnership. *Feminism and Psychology*, 14(1), 127-150.
- Kozakiewicz, A. Z. I. (2023). *Romantic relationships measured by the SLS-12 and ECR-RS scales and their relevance to health and psychosocial functioning in a population of patients and health care workers during the COVID-19 pandemic*. (Doctoral dissertation). University of Zielona Góra.
- Magee, M. D. (2022). *The role of internalized homophobia on conflict resolution in same-sex couples*. (Master's thesis). Florida Institute of Technology. Retrieved from <https://repository.fit.edu/handle/11141/3586>
- Marano, H. (2003). Night Life. *Psychology Today*, 36(6), 42-51.

- Martin, J., Butler, M., Muldowney, A., & Aleksandrs, G. (2019). Impacts of regulatory processes on the experiences of carers of people in LGBTQ communities living with mental illness or experiencing a mental health crisis. *Social Science & Medicine*, 230, 30-36. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.1003.1043>.
- Maxwell, J. A. (2005). *Qualitative research design: An interactive approach* (2nd ed).
- McAweeney, K. (2024). *It takes a village: Impact of LGBTQ+ community on the relationship between parenting stress, parent mental health, and child adjustment*. (Doctoral dissertation). University of Kentucky Doctoral Dissertations and Theses–Psychology. Retrieved from <https://orcid.org/0009-0003-1695-8782>
- Morgan, H. (2021). *Grieving the death of an LGBTQ+ partner* (Z. Meeker & B. Schuette, Eds.). Raleigh, NC: Workplace Options.
- Nabilah, V. A., & Kusristanti, C. (2021). Adolescent women with experience of dating violence: Self-compassion and posttraumatic growth. *Psychological Research on Urban Society*, 4(2).
- Nastasi, B. K., & Schensul, S. L. (2005). Contributions of qualitative research to the validity of intervention research. *Journal of School Psychology*, 43(3), 177–195. Retrieved from <https://doi.org/110.1016/j.jsp.2005.1004.1003>.
- Oswald, R. F., 64(2), . . (2002). Resilience within the family networks of lesbians and gay men: Intentionality and redefinition. *Journal of Marriage and Family*, 64(2), 374–383. Retrieved from <https://doi.org/310.1111/j.1741-3737.2002.00374.x>.
- Ratcliff, J. J., Tombari, J. M., Miller, A. K., & Brand, P. F. (2022). . . , 37(7–8), . (2022). Factors promoting posttraumatic growth in sexual minority adults following adolescent bullying experiences. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(7-8), NP5419–NP5441. Retrieved from <https://doi.org/5410.1177/0886260520961867>.
- Ryu, J.-H., & Suh, K.-H. (2022). Self-disclosure and post-traumatic growth in Korean adults: A multiple mediating model of deliberate rumination, positive social responses, and meaning of life. *Frontiers in Psychology*, 13. Retrieved from <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.878531>.

- Schmitz, R. M., Robinson, B. A., & Sanchez, J. (2020). Intersectional family systems approach: LGBTQ+ Latino/a youth, family dynamics, and stressors. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 69(4), 832–848. Retrieved from <https://doi-org.jpallnet.sfsu.edu/810.1111/fare.12448>.
- Schwartz, A., Yarbrough, E., & McIntosh, C. (2020). Sex and relationship issues in work with the LGBTQ community. *Focus: The Journal of Lifelong Learning in Psychiatry*, 18(3), 277–284.
- Siu, C. (2024). *Processing intersectional trauma: Examining the lived experiences of queer-identified immigrant-origin youth*. (Master's thesis). San Francisco State University.
- Stefer, L. (2022). *Flourishing after trauma: The role of meaning in life for posttraumatic growth*. (Master's thesis). University of Twente, Department of Psychology, Health & Technology.
- Stroup, J., Glass, J., & Cohn, T. J. (2014). . . , 61(1), . . (2014). The adjustment to U.S. rural college campuses for bisexual students in comparison to gay and lesbian students: An exploratory study. *Journal of Homosexuality*, 61(1), 94–109. Retrieved from <https://doi.org/110.1080/15299716.15292014.15872482>.
- Tennenbaum, M. (2018). Understanding posttraumatic growth: A salutogenic framework. *Journal of Traumatic Stress*, 31(2), 225-235.
- Tiron, M.-L., & Ursu, A. (2023). Personal growth and psychological well-being after a romantic break.
- Valls, L. (2023). *The lived experience of posttraumatic growth in gay men after an HIV diagnosis: An interpretative phenomenological analysis*. (Doctoral thesis). Middlesex University Research Repository. Retrieved from <https://repository.mdx.ac.uk/item/88568>
- Yates, J. (2016). *Understanding LGBTQ+ intimate partner violence & challenges in seeking family support: A mixed-methods study*. (Doctoral dissertation). National Louis University, Chicago, Illinois.





ภาคผนวก

ตัวอย่างแบบสอบถามเบื้องต้น

แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว

อายุ 20-25ปี 26-30ปี 31-35ปี 36-40ปี

เพศ ทางเลือก ระบุ _____

(L - Lesbian กลุ่มผู้หญิงรักผู้หญิง, G - Gay กลุ่มชายรักชาย, B - Bisexual หรือกลุ่มที่รักได้ทั้งผู้ชายและผู้หญิง, T - Transgender คือกลุ่มคนข้ามเพศ จากเพศชายเป็นเพศหญิง หรือเพศหญิงเป็นเพศชาย, Q - Queer คือกลุ่มคนที่พึงพอใจต่อเพศใดเพศหนึ่ง โดยไม่ได้จำกัดในเรื่องเพศ และความรัก)

ระดับการศึกษาสูงสุด ต่ำกว่าปริญญาตรี ปริญญาตรี ปริญญาโท ปริญญาเอก

อาชีพ ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ พนักงานบริษัท ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว

รับจ้างทั่วไป นักเรียน/นักศึกษา อื่น ๆ _____

ระยะเวลาสัมพันธ์คู่รัก (คู่ตอนเผชิญวิกฤติความสัมพันธ์) น้อยกว่า 1 ปี 1-3ปี

3-5ปี มากกว่า 5 ปี

สถานะความสัมพันธ์ปัจจุบัน (คู่ตอนเผชิญวิกฤติความสัมพันธ์) ช่วงทดลอง คู่รัก

ห่างกัน เลิกแล้ว

ที่อยู่อาศัย กรุงเทพมหานคร ปริมณฑล ระบุ _____ อื่น ๆ ระบุ _____

ตารางที่ 3 ตัวอย่างแบบสอบถามเบื้องต้น

ตัวอย่างแบบวัดความสัมพันธ์คู่รัก

คำชี้แจง : ขอให้ท่านนึกย้อนถึงช่วงขณะที่เผชิญวิกฤติความสัมพันธ์ของท่านและคู่รักในขณะนั้น ว่ามีพฤติกรรมในลักษณะข้อความดังกล่าวเกิดขึ้นมากน้อยเพียงใด โดยขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

คำถาม	1	2	3	4	5
	ไม่เคยเลย	นาน ๆ ครั้ง	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	สม่ำเสมอ
1.คนรักของคุณตะคอกใส่คุณจนทำให้คุณรู้สึกว่าคุณเป็นตัวปัญหาสำหรับเขา					
2.คนรักของคุณมีพฤติกรรมบังคับตัวคุณ เช่นการใช้คำพูด "ถ้าคุณรักผม/ฉันจริง คุณจะต้อง...ให้ผม/ฉันสิ" ซึ่งทำให้คุณเกิดความอึดอัดใจ					
3.คู่รักของคุณแสดงพฤติกรรมที่เหยียดหยามคุณ เช่น การพูดจาดูถูก การวิพากษ์วิจารณ์ จนคุณรู้สึกบั่นทอนจิตใจ					
4.คู่รักขาดความสนใจหรือละเลยต่อตัวคุณ เช่น ไม่ดูแลในยามที่คุณเจ็บป่วย หรือไม่มีเวลาให้กัน					
5. คู่รักของคุณละเมิดความเป็นส่วนตัวของคุณ เช่น การจับผิด จ้องมองและสังเกตพฤติกรรมของคุณทุกอย่าง ทำให้คุณรู้สึกอึดอัดและไม่เป็นตัวของตัวเอง					
6.คุณกับคู่รักของคุณทะเลาะวิวาทหรือเกิดความขัดแย้งอย่างรุนแรง					
7. คู่รักของคุณแสดงคำพูดหรือการกระทำที่ทำให้คุณรู้สึกว่า คุณไม่มีค่าอะไรเลยสำหรับเขา					
8.คู่รักแสดงท่าทีห่างเหินหรือพยายามเลี่ยงการพบปะคุณจนทำให้คุณรู้สึกคับข้องใจ					
9.คู่รักของคุณแสดงพฤติกรรมผิดปกติจนทำให้คุณรู้สึกเคลือบแคลงใจ เช่น กลับบ้านผิดเวลา แอบไปคุยโทรศัพท์ หรือคุณจับได้ว่ามีพฤติกรรมโกหก					
10. คู่รักของคุณใช้คำพูดที่รุนแรงใส่คุณอย่างที่เขาไม่เคยทำมาก่อน เช่น ใช้คำหยาบคาย หรือคำพูดที่แสดงความรำคาญตัวคุณ					

คำถาม	1	2	3	4	5
	ไม่เคยเลย	นานๆครั้ง	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	สม่ำเสมอ
11. คุณรู้สึกว่าคุณเป็นฝ่ายทุ่มเทให้กับความรัก แต่ไม่ได้ความรักกลับคืนมาเท่าที่ควร					
12. คุณมีความรู้สึกว่าคุณรักของคุณมีความลับที่ปิดบังหรือซ่อนเร้น จนทำให้คุณรู้สึกไม่ไว้วางใจ					
13. คุณมีความรู้สึกว่าคุณรักของคุณไม่มีความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาความรักให้มีความมั่นคงหรือมีอนาคตร่วมกัน					
14. คุณมีความรู้สึกว่าคุณรักของคุณมีความคิดเห็นหรือมีทัศนคติที่แตกต่างจากคุณมาก จนคุณรู้สึกว่าไม่เหมือนเดิมจากที่เคยเป็นมา					
15. คุณมีความรู้สึกว่าคุณรักของคุณกับตัวคุณมักมีปัญหาในเรื่องการสื่อสารระหว่างกัน จนทำให้คุณไม่อยากจะพูดคุยกับเขา					
16. คุณมีความรู้สึกว่าคุณรักของคุณกับตัวคุณเมื่อปัญหาหรือมีความไม่เข้าใจกัน ต่างฝ่ายต่างไม่คิดที่จะปรับตัวหรือแก้ไขให้ความสัมพันธ์กลับมาเป็นเหมือนเดิม					
17. คุณมีความรู้สึกว่าคุณรักของคุณกับตัวคุณพูดคุยกันน้อยลงมาก และไม่อยากอยู่ด้วยกัน					
18. คุณรู้สึกว่าคุณรักของคุณหรือตัวคุณบั่นใจให้คนอื่นหรือนอกใจ					
19. คุณรู้สึกว่าคุณออกของปัญหาความสัมพันธ์ คือ การเลิกเรา					
20. คุณรู้สึกว่าคุณต้องการของคุณถูกปฏิเสธจากคนรักอย่างไร้เยื่อใย					

ตารางที่ 4 ตัวอย่างแบบวัดความสัมพันธ์คู่รัก

ตัวอย่าง แบบวัดการคืนสภาวะเข้มแข็งหลังเผชิญภาวะวิกฤติ

คำชี้แจง : ขอให้ท่านนึกถึงในช่วงชีวิตที่ผ่านมาว่ามีเหตุการณ์ในลักษณะข้อความดังกล่าวเกิดขึ้นมากน้อยเพียงใด โดยขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

คำถาม	0	1	2	3	4	5
	ไม่ได้รับ ประสบการณ์ เพิ่มขึ้นเลย	แทบจะไม่ได้รับ ประสบการณ์ เพิ่มขึ้นเลย	ได้รับประสบการณ์ เพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อย	ได้รับประสบการณ์ เพิ่มขึ้นปานกลาง	ได้รับประสบการณ์ เพิ่มขึ้นสูง	ได้รับประสบการณ์ เพิ่มขึ้นสูงสุด
1. ลำดับความสำคัญเกี่ยวกับสิ่งที่สำคัญในชีวิต						
2. การชื่นชมคุณค่าของชีวิตตนเองในปัจจุบัน						
3. ค้นพบความสนใจใหม่ ๆ เพิ่มขึ้น						
4. ฉันมีความรู้สึกพึงพาดตนเองได้มากขึ้น						
5. ความเข้าใจที่ดียิ่งขึ้นในเรื่องทางจิตวิญญาณ						
6. รู้ว่าสามารถพึ่งพาผู้อื่นในยามลำบากได้						
7. ฉันได้กำหนดเส้นทางใหม่สำหรับชีวิตของฉัน						
8. ฉันมีความรู้สึกใกล้ชิดกับผู้อื่นมากขึ้น						
9. ฉันมีความพร้อมในการแสดงออกถึงอารมณ์ ของตนเอง						
10. รู้ว่าฉันสามารถรับมือกับความยากลำบาก ได้						
11. ฉันสามารถทำสิ่งที่ดีกว่าเดิมในชีวิตได้						
12. ฉันสามารถยอมรับกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้						
13. ฉันมีการชื่นชมตนเองในแต่ละวัน						
14. ฉันได้มีโอกาสดำเนินการที่ไม่เคยกระทำ มาก่อนในชีวิต						
15. ฉันมีความเมตตาต่อผู้อื่น						
16. ฉันมีความทุ่มเทในความสัมพันธ์กับทุกคน						
17. ฉันมีแนวโน้มที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ที่ ต้องเปลี่ยนแปลงมากขึ้น						
18. ฉันมีความเชื่อทางศาสนาหรือศีลธรรมที่ มากขึ้น						
19. ฉันค้นพบว่าฉันแข็งแกร่งกว่าที่คิด						
20. ได้เรียนรู้มากมายเกี่ยวกับความสามารถ ของผู้อื่นรอบข้าง						
21. ฉันเริ่มมีการยอมรับการที่พึ่งพาผู้อื่น						

ตารางที่ 5 ตัวอย่างแบบวัดการคืนสภาวะเข้มแข็งหลังเผชิญภาวะวิกฤติ

ประวัติผู้เขียน

