

## นิพนธ์ต้นฉบับ

### การศึกษาประสบการณ์ความงอกงามทางจิตใจภายหลังเผชิญวิกฤติพัฒนาการ ความสัมพันธ์ของคู่รัก LGBTQ+ วัยผู้ใหญ่ตอนต้น

ประสिता สุรปัญญาวุฒิ<sup>1\*</sup>, อีระชน พลโยธา<sup>2</sup>, สุพัทธ แสนแจ่มใส<sup>3</sup>

<sup>1</sup> นิสิตระดับปริญญาโท สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

<sup>2</sup> ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร., สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

<sup>3</sup> อาจารย์ ดร., สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล

\* ผู้ประพันธ์บรรณกิจ, e-mail: srpyw.2706@gmail.com

วันที่รับบทความ: 4 กุมภาพันธ์ 2568 | วันที่แก้ไขบทความ: 4 มีนาคม 2568 | วันที่รับบทความ: 22 พฤษภาคม 2568

## บทคัดย่อ

**วัตถุประสงค์** การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์ความงอกงามทางจิตใจ (Post-Traumatic Growth) ของคู่รัก LGBTQ+ วัยผู้ใหญ่ตอนต้นภายหลังเผชิญวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์ รวมถึงการวิเคราะห์ปัจจัยภายในและภายนอกที่ส่งผลต่อกระบวนการก้าวข้ามวิกฤติในความสัมพันธ์

**วัสดุและวิธีการ** การวิจัยเชิงคุณภาพนี้ใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกกับคู่รัก LGBTQ+ วัยผู้ใหญ่ตอนต้น (อายุ 20-40 ปี) ที่เคยเผชิญวิกฤติในความสัมพันธ์ จำนวน 10 คน

**ผลการศึกษา** พบว่า คู่รัก LGBTQ+ ที่เผชิญวิกฤติในความสัมพันธ์สามารถพัฒนาแนวทางการเติบโตทางจิตใจได้ โดยอาศัยปัจจัยภายใน ได้แก่ การปรับมุมมองต่อความสัมพันธ์ การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางอารมณ์ และการตั้งเป้าหมายใหม่ ขณะที่ปัจจัยภายนอกที่สนับสนุน ได้แก่ การยอมรับจากครอบครัว การสนับสนุนจากชุมชน LGBTQ+ และการเข้าถึงแหล่งข้อมูลที่ช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์

**สรุป** ผลการศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่าความงอกงามทางจิตใจในคู่รัก LGBTQ+ เกิดจากการพัฒนาทั้งในระดับปัจเจกและบริบททางสังคม การส่งเสริมความเข้าใจและการสนับสนุนจากครอบครัวและสังคมเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้คู่รัก LGBTQ+ ก้าวข้ามวิกฤติในความสัมพันธ์และพัฒนาความมั่นคงทางจิตใจและอารมณ์ในระยะยาว

**คำสำคัญ:** LGBTQ+ วัยผู้ใหญ่ตอนต้น, ความงอกงามทางจิตใจ, วิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์

## Original Article

# The Study of Post-Traumatic Growth Experiences Among Early Adulthood LGBTQ+ Couples Following Relationship Developmental Crisis

Prasita Surapanyawut<sup>1\*</sup>, Teerachon Polyata<sup>2</sup>, Supat Sanjamsai<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Master Student, Developmental Psychology, Faculty of Humanities, Srinakharinwirot University

<sup>2</sup> Assistant Professor, Ph.D., Developmental Psychology, Faculty of Humanities, Srinakharinwirot University

<sup>3</sup> Lecturer, Ph.D., National Institute for Child and Family Department, Mahidol University

\* Corresponding author, e-mail: srpyw.2706@gmail.com

Received: 4 February 2025 | Revised: 4 March 2025 | Accepted: 22 May 2025

## Abstract

**Objectives:** This research aimed to study the post-traumatic growth experiences of early adult LGBTQ+ couples after experiencing a relationship development crisis, including analyzing the internal and external factors affecting the process of overcoming the relationship crisis.

**Materials and methods:** This qualitative research used in-depth interviews with a sample of 10 young adult LGBTQ+ couples (aged 20-40 years) who had experienced relationship crises.

**Results:** The findings indicate that LGBTQ+ couples who faced relationship crises demonstrated psychological growth through internal factors, including perspective shifts in relationships, emotional strength, and redefined life goals. Additionally, external factors such as family acceptance, support from the LGBTQ+ community, and access to resources promoting relationship well-being played a crucial role in facilitating PTG.

**Conclusion:** The study highlights that PTG among LGBTQ+ couples arise from both the individual level and social contexts. Encouraging understanding and fostering support from families and society are essential in helping LGBTQ+ couples navigate crises and develop emotional and psychological stability in the long term.

**Keywords:** Early adulthood LGBTQ+, Post-traumatic growth, Relationship developmental crisis

## บทนำ

ความหลากหลายทางเพศ (LGBTQ+) ได้รับความสนใจในแวดวงวิชาการและสังคมในช่วงไม่กี่ทศวรรษที่ผ่านมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเด็นด้านสุขภาพจิตใจและความสัมพันธ์ของบุคคลกลุ่มนี้ แม้ว่าแนวโน้มการยอมรับทางสังคมจะเพิ่มขึ้น แต่คู่รัก LGBTQ+ ยังคงเผชิญกับความท้าทายที่มีรากฐานมาจากปัจจัยทางวัฒนธรรมและโครงสร้างทางสังคม ซึ่งส่งผลให้เกิดแรงกดดันและปัญหาทางอารมณ์ที่อาจกระทบต่อความสัมพันธ์ของพวกเขา (Ferguson, 2007) นอกจากนี้ปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อเสถียรภาพของความสัมพันธ์แล้ว ปัจจัยภายในของคู่รัก LGBTQ+ เองก็มีบทบาทสำคัญต่อการดำเนินความสัมพันธ์ ทั้งนี้จากแบบจำลองพัฒนาการความสัมพันธ์ของ Knapp (Knapp's relational development model) ซึ่งแบ่งพัฒนาการความสัมพันธ์ออกเป็นสองระยะ ได้แก่ ระยะก่อรูปความสัมพันธ์และระยะเสื่อมถอยของความสัมพันธ์ พบว่าในระยะหลังมักเกิดจากปัญหาภายใน เช่น การสื่อสารที่ลดลง ความไม่เข้าใจกัน หรือความแตกต่างในเป้าหมายชีวิต (Knapp, 1984) ตัวอย่างเช่น คู่รักอาจเริ่มต้นด้วยความใกล้ชิดและการผสมผสานชีวิตเข้าด้วยกัน แต่เมื่อเวลาผ่านไป อาจเกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย การหลีกเลี่ยงการสื่อสาร หรือการลดทอนความใกล้ชิด ซึ่งเป็นสัญญาณของภาวะเสื่อมถอยของความสัมพันธ์ และหากไม่ได้รับการจัดการอย่างเหมาะสม อาจนำไปสู่การยุติความสัมพันธ์ในที่สุด การเข้าใจกลไกภายในเหล่านี้จึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการส่งเสริมความมั่นคงและการฟื้นฟูความสัมพันธ์ โดยเฉพาะในกลุ่มคู่รักที่ต้องเผชิญแรงกดดันจากทั้งภายในและภายนอกอย่างคู่รัก LGBTQ+ (Boonsatitthawon, 2023) วิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์ (relationship developmental crisis) เป็นภาวะที่คู่รักต้องเผชิญกับความขัดแย้งหรือปัญหาที่ส่งผลต่อความมั่นคงของความสัมพันธ์ ซึ่งอาจเกิดจากการตีตราทางสังคม การเลือกปฏิบัติ หรือการขาดการยอมรับจากครอบครัว (Meyer, 2003)

แนวคิด post-traumatic growth (PTG) หรือความงอกงามทางจิตใจภายหลังเผชิญเหตุการณ์สะเทือนใจ ได้รับการเสนอโดย Tedeschi และ Calhoun

(2004) ซึ่งอธิบายว่าบุคคลสามารถเติบโตทางจิตใจจากประสบการณ์ที่ยากลำบากและสามารถพัฒนาแนวคิดเกี่ยวกับตนเองและโลกในเชิงบวกมากขึ้น องค์ประกอบของ PTG ประกอบด้วย 5 มิติ ได้แก่ (1) การรับรู้ตนเองที่แข็งแกร่งขึ้น (2) การพัฒนาความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งขึ้น (3) การเห็นคุณค่าในชีวิตที่เพิ่มขึ้น (4) การพัฒนามุมมองใหม่ต่อชีวิต และ (5) การเสริมสร้างความเชื่อทางจิตวิญญาณ (Tedeschi & Calhoun, 2022) การศึกษาก่อนหน้านี้พบว่ากลุ่มบุคคล LGBTQ+ มีแนวโน้มพัฒนา PTG หลังจากเผชิญประสบการณ์ด้านลบที่เกี่ยวข้องกับอัตลักษณ์ทางเพศ โดยเฉพาะการได้รับแรงสนับสนุนจากชุมชนและการปรับตัวทางจิตใจ (Kaleta & Mróz, 2023) อย่างไรก็ตาม ความสัมพันธ์ของคู่รัก LGBTQ+ ยังมีความซับซ้อนจากพัฒนาการภายในของความสัมพันธ์เอง โดยเฉพาะเมื่อเผชิญกับภาวะวิกฤติที่อาจเกิดขึ้นในช่วงต่าง ๆ ของการคบหากัน ตามแบบจำลองพัฒนาการความสัมพันธ์ของ Knapp (Knapp's relational development model) ความสัมพันธ์ของคู่รักแบ่งออกเป็นสองระยะหลัก ได้แก่ ระยะก่อรูปความสัมพันธ์ (coming together) และระยะเสื่อมถอยของความสัมพันธ์ (coming apart) โดยระยะก่อรูปเริ่มจากการทำความรู้จัก การสร้างความใกล้ชิด จนถึงการให้คำมั่นสัญญา ในขณะที่ระยะเสื่อมถอยเริ่มจากการรับรู้ถึงความแตกต่าง การลดการสื่อสาร การหลีกเลี่ยง และการยุติความสัมพันธ์ในที่สุด ลำดับขั้นตอนเหล่านี้สะท้อนให้เห็นว่า คู่รักทุกคู่ต่างมีช่วงเวลาของการเติบโตและการเปราะบาง ซึ่งในบริบทของคู่รัก LGBTQ+ ที่อาจเผชิญแรงกดดันจากภายนอกควบคู่กันด้วย ความเปราะบางของความสัมพันธ์จึงอาจรุนแรงขึ้น และกลายเป็นปัจจัยกระตุ้นให้เกิดภาวะวิกฤติที่มีผลต่อสุขภาพจิตใจอย่างมีนัยสำคัญ

ในประเทศไทย งานวิจัยเกี่ยวกับ PTG ในคู่รัก LGBTQ+ ยังมีจำนวนจำกัด แม้ว่าจะมีงานวิจัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของบุคคล LGBTQ+ ในบริบทของครอบครัวและสังคม (Morgan, 2021) แต่ยังไม่มีการศึกษาที่เฉพาะเจาะจงเกี่ยวกับความงอกงามทางจิตใจของคู่รัก LGBTQ+ หลังเผชิญวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์ งานวิจัยนี้จึงมุ่งเน้นทำความเข้าใจประสบการณ์ของคู่รัก LGBTQ+ วัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่



แยกเป็นรายบุคคลและอยู่ในห้องที่ลือคประตู่เพื่อให้แน่ใจว่าจะมีเพียงผู้วิจัยและผู้ให้ข้อมูลหลักในการสัมภาษณ์นั้น ๆ โดยใช้แนวทางคำถามแบบกึ่งโครงสร้างซึ่งพัฒนาขึ้นตามกรอบแนวคิด PTG และพัฒนาการความสัมพันธ์ของคู่รัก LGBTQ+ เพื่อให้สามารถเข้าใจประสบการณ์อย่างลึกซึ้งซึ่งตามแนวทางการวิจัยแบบปรากฏการณ์วิทยา

**การวิเคราะห์ข้อมูล**

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (content analysis) โดยกระบวนการวิเคราะห์ประกอบด้วย 3 ขั้นตอนหลัก ได้แก่ (1) การถอดความข้อมูล (transcription) จากการสัมภาษณ์, (2) การจำแนกหมวดหมู่ข้อมูล (categorization) ตามแนวคิดที่เกี่ยวข้อง เช่น ปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกที่ส่งผล

ต่อ PTG และ (3) การตีความข้อมูล (interpretation) เพื่อสรุปประเด็นหลักและสร้างข้อสรุปของงานวิจัย นอกจากนี้ ใช้วิธีการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล (trustworthiness) ผ่านการตรวจสอบแบบสามเส้า (triangulation) และการขอความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญเพื่อเพิ่มความน่าเชื่อถือของผลการวิจัย

การศึกษานี้ดำเนินการภายใต้หลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โดยได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัย รหัสดอ้างอิงโครงการ SWUEC-672651 ผู้ให้ข้อมูลหลักทุกคนได้รับการชี้แจงอย่างครบถ้วนเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย รวมถึงสิทธิในการปฏิเสธหรือถอนตนออกจากการศึกษาโดยไม่เสียสิทธิใด ๆ และได้ให้ความยินยอมโดยสมัครใจ เพื่อคุ้มครองสิทธิ ความเป็นส่วนตัว และความเป็นส่วนตัวของผู้ให้ข้อมูล

**ผลการศึกษา**

**ตารางที่ 1**

แสดงข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลหลัก	เพศ	อายุ (ปี)	ระยะความสัมพันธ์ (ปี)	สถานะคู่รัก	ประสบการณ์เชิงลึกของพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก
ID1	L	20-25	1-3	เลิกรา	คู่รักเผชิญกับการขาดอิสระและความไว้วางใจในความสัมพันธ์จากพฤติกรรมควบคุมและหึงหวงที่ไม่สมเหตุสมผล
ID2	G	31-35	1-3	เลิกรา	คู่รักมีพฤติกรรมการควบคุมและการไม่ใส่ใจความต้องการของคู่รักในความสัมพันธ์
ID3	L	26-30	น้อยกว่า 1	เลิกรา	คู่รักมีพฤติกรรมที่ขาดความสมดุลระหว่างการให้เวลาในความสัมพันธ์และความไม่ซื่อสัตย์
ID4	B	20-25	น้อยกว่า 1	เลิกรา	คู่รักมีพฤติกรรมที่ขาดการสื่อสารกันและกัน
ID5	G	36-40	3-5	เลิกรา	คู่รักมีการปิดความรับผิดชอบและการโทษคู่รัก รวมไปถึงความไม่ซื่อสัตย์ในความสัมพันธ์
ID6	L	26-30	3-5	เลิกรา	คู่รักได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงด้านหน้าที่การงาน อนาคต และความสัมพันธ์ระยะทางไกล
ID7	B	36-40	มากกว่า 5	เลิกรา	คู่รักมีความขัดแย้งในครอบครัวของแต่ละฝ่ายและปัญหาความไม่ซื่อสัตย์ในความสัมพันธ์
ID8	L	36-40	มากกว่า 5	เลิกรา	คู่รักมีปัญหาคือความไม่ซื่อสัตย์และการแสดงออกที่ไม่มั่นคงในความสัมพันธ์
ID9	G	20-25	3-5	เลิกรา	คู่รักทำการละเมิดความเป็นส่วนตัวและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในความสัมพันธ์
ID10	T	31-35	3-5	เลิกรา	คู่รักมีความรู้สึกที่เปลี่ยนไปและความทำลายของความสัมพันธ์ระยะทางไกล

**ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อศึกษาประสบการณ์ของคู่รัก LGBTQ+ วัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่เผชิญกับวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์คู่รัก** โดยผลการวิจัยนี้อ้างอิงจากข้อมูลของผู้ให้ข้อมูลหลัก จำนวน 10 คน ซึ่งผ่านการคัดเลือกตามเกณฑ์และให้สัมภาษณ์เชิงลึกเกี่ยวกับประสบการณ์การเผชิญวิกฤติในความสัมพันธ์ จากการศึกษาพบว่าคู่รัก LGBTQ+ ในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นมีประสบการณ์ที่หลากหลายเมื่อเผชิญกับวิกฤติพัฒนาการความสัมพันธ์ โดยสามารถแบ่งออกเป็น 3 ประเด็นสำคัญ ได้แก่ รูปแบบของวิกฤติที่เผชิญ การจัดการและรับมือกับวิกฤติ และผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อความสัมพันธ์ในระยะยาว ดังนี้

1. รูปแบบของวิกฤติที่เผชิญ วิกฤติที่คู่รัก LGBTQ+ เผชิญส่วนใหญ่มาจากปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับบริบททางสังคม วัฒนธรรม และอัตลักษณ์ทางเพศ ปัจจัยที่พบได้บ่อย ได้แก่ (1) การขาดการยอมรับจากครอบครัว ผู้ให้ข้อมูลคนหนึ่งกล่าวว่า “แม่บอกว่าความรักของเรามันไม่ใช่เรื่องจริง มันแค่ความหลง” ซึ่งสะท้อนถึงความรู้สึกถูกปฏิเสธจากบุคคลที่ใกล้ชิด และความสัมพันธ์ที่พวกเขามีกับคู่รักเพศเดียวกัน ซึ่งสร้างความตึงเครียดและทำให้พวกเขารู้สึกว่าถูกปฏิเสธ (2) การตีตราจากสังคม แม้สังคมไทยในปัจจุบันจะมีความเปิดกว้างต่อความหลากหลายทางเพศมากขึ้น แต่ยังคงมีบางส่วนที่มองความสัมพันธ์ของคู่รัก LGBTQ+ อย่างมีอคติ เช่น การมองว่าเป็น “สิ่งผิดปกติ” หรือ “ไม่เหมาะสม” ซึ่งทำให้คู่รักต้องเผชิญแรงกดดันทางสังคมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งเล่าว่า “เวลาเดินจับมือกัน คนก็จะมองเหมือนเราทำอะไรผิด บางครั้งก็มีคนพูดใส่ว่า ‘น่าขยะแขยง’ ทั้งที่เราก็แคร์รักกันเหมือนทุกคน” ประโยคนี้สะท้อนถึงความรู้สึกของการถูกตัดสินและกดดันจากบรรทัดฐานของสังคมที่ยังไม่เปิดรับความสัมพันธ์ที่แตกต่างจากเพศวิถีหลัก (3) ความขัดแย้งในความสัมพันธ์เอง นอกจากแรงกดดันจากภายนอกแล้ว ความขัดแย้งภายในความสัมพันธ์เองก็เป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดวิกฤติ โดยเฉพาะกรณีที่มีความแตกต่างด้านอัตลักษณ์ทางเพศหรือบทบาทในความสัมพันธ์ เช่น ความไม่แน่ใจในตัวตนหรือบทบาทที่เหมาะสม ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งเปิดเผยว่า “เขาอยากให้

เราทำตัวเป็นผู้ชายมากกว่านี้ ทั้งที่เราารู้สึกว่าเราไม่ใช่แบบนั้น มันเลยเหมือนเราพยายามเป็นคนที่ไม่ใช่ตัวเองเพื่อเขา” คำพูดนี้ชี้ให้เห็นถึงความอึดอัดและความไม่ลงรอยกันภายในความสัมพันธ์ อันเกิดจากการไม่สามารถยอมรับความแตกต่างซึ่งกันและกันได้

2. การจัดการและรับมือกับวิกฤติ ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าคู่รัก LGBTQ+ มีการจัดการและรับมือกับวิกฤติในรูปแบบที่หลากหลาย โดยวิธีการที่พบมากที่สุดได้แก่ (1) การสื่อสารและเปิดใจ คู่รักที่สามารถก้าวข้ามวิกฤติได้รายงานว่า การพูดคุยและสื่อสารกันอย่างตรงไปตรงมาเป็นสิ่งสำคัญ ผู้ให้ข้อมูลคนหนึ่งระบุว่า “เราคุยกันทั้งน้ำตา แต่ตอนนั้นแหละที่เราเข้าใจกันมากที่สุด” ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการพูดคุยอย่างตรงไปตรงมาช่วยคลี่คลายวิกฤติได้ เนื่องจากพวกเขาเรียนรู้ที่จะเปิดใจรับฟังมุมมองของกันและกัน และพยายามแก้ไขปัญหโดยไม่กล่าวโทษฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง (2) การเสริมสร้างความเข้าใจในตนเองและคู่รัก การเผชิญวิกฤติทำให้บางคนเริ่มสำรวจตนเองและพยายามเข้าใจคู่รักมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะในด้านความแตกต่างที่มีอยู่ในความสัมพันธ์ เช่น ความคิด ทัศนคติ หรือบทบาททางเพศ ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งสะท้อนว่า “เราต้องย้อนกลับมาถามตัวเองว่า จริง ๆ แล้วเราต้องการอะไร และเขาต้องการอะไร แล้วค่อยหาทางตรงกลาง” คำกล่าวนี้ชี้ให้เห็นถึงกระบวนการพัฒนาความเข้าใจซึ่งกันและกันที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้และยอมรับความแตกต่าง อันเป็นกุญแจสำคัญในการฟื้นฟูความสัมพันธ์ (3) การขอความช่วยเหลือจากชุมชน LGBTQ+ คู่รักบางคู่พบว่า การได้รับการสนับสนุนจากชุมชน LGBTQ+ ช่วยทำให้พวกเขารู้สึกว่าไม่ได้อยู่เพียงลำพังในสถานการณ์ที่ยากลำบาก โดยเฉพาะเมื่อได้พูดคุยกับผู้ที่มีความสัมพันธ์คล้ายคลึงกัน ผู้ให้ข้อมูลคนหนึ่งกล่าวว่า “พอได้ไปเข้ากลุ่มพูดคุยกับคนที่เคยเจออะไรเหมือนกัน มันทำให้เรารู้ว่า เราไม่ได้แปลก เราไม่ได้ผิดคนเดียว” คำพูดนี้สะท้อนถึงพลังของการเชื่อมโยงและการได้รับการยอมรับในพื้นที่ปลอดภัย ซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อการฟื้นคืนความมั่นใจและทักษะในการจัดการวิกฤติ

3. ผลกระทบต่อความสัมพันธ์ วิกฤติที่เกิดขึ้นในความสัมพันธ์ของคู่รัก LGBTQ+ มีผลกระทบทั้งในแง่บวกและแง่ลบ โดยสามารถแบ่งออกได้ ดังนี้ (1) บางคู่

ไม่สามารถก้าวข้ามวิกฤติที่เกิดขึ้นได้ ส่งผลให้ความสัมพันธ์สิ้นสุดลง โดยมีสาเหตุมาจากการขาดการสื่อสาร การขาดความเข้าใจในกันและกัน และแรงกดดันจากครอบครัวหรือสังคม ผู้ให้ข้อมูลคนหนึ่งเล่าถึงประสบการณ์ว่า “เรารู้สึกว่าเราเหนื่อยเกินกว่าจะอธิบายอะไรอีกแล้ว เขาไม่เข้าใจ และครอบครัวเขาก็ไม่เคยยอมรับเราเลย” คำกล่าวนี้สะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกหมดหวังและความอ่อนล้าในการพยายามรักษาความสัมพันธ์ที่ถูกกดดันจากปัจจัยภายนอกอย่างรุนแรง (2) ผลกระทบเชิงบวก ในทางตรงกันข้าม คู่รักบางคู่สามารถใช้วิกฤติเป็นโอกาสในการพัฒนาความสัมพันธ์ให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งกล่าวว่า “เราผ่านอะไรด้วยกันมาเยอะมาก ตอนนั้นมันเหมือนจะพัง แต่กลับทำให้เรารู้ว่าเรารักกันจริง ๆ” คำกล่าวนี้แสดงถึงพลังของการเผชิญวิกฤติร่วมกันที่ช่วยเสริมสร้างความเข้าใจ ความไว้วางใจ และความมั่นคงในระยะยาว

ดังนั้น ประสบการณ์ที่คู่รัก LGBTQ+ วัยผู้ใหญ่ตอนต้นเผชิญเมื่อเกิดวิกฤติในความสัมพันธ์เป็นกระบวนการที่ซับซ้อนและมีความแตกต่างกันไปในแต่ละคู่ การเผชิญหน้ากับปัจจัยภายนอก เช่น การตีตราจากสังคม รวมถึงปัจจัยภายใน เช่น ความขัดแย้งส่วนบุคคล อาจสร้างความกดดันในความสัมพันธ์ แต่ในขณะเดียวกันก็เปิดโอกาสให้คู่รักพัฒนาตนเองและความสัมพันธ์ให้มั่นคงยิ่งขึ้น ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าการสนับสนุนจากครอบครัว ชุมชน และการสื่อสารที่ดีภายในความสัมพันธ์เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้คู่รักสามารถก้าวข้ามวิกฤติได้อย่างมีประสิทธิภาพ

**ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อจำแนกแนวทางและรูปแบบของความงอกงามทางจิตใจ (Post-Traumatic Growth) ที่เกิดขึ้นภายหลังจากการเผชิญวิกฤติในความสัมพันธ์** ผลการศึกษาพบว่า คู่รัก LGBTQ+ วัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่เคยเผชิญวิกฤติในความสัมพันธ์สามารถพัฒนา “ความงอกงามทางจิตใจ” ได้หลากหลายมิติ ซึ่งสะท้อนถึงกระบวนการฟื้นฟูเชิงบวกและการเติบโตทางอารมณ์และความสัมพันธ์ โดยรูปแบบของ PTG ที่พบในการศึกษาครั้งนี้แบ่งออกเป็น 3 มิติสำคัญ ได้แก่ การปรับเปลี่ยน

มุมมองต่อชีวิต ความเข้มแข็งทางจิตใจและอารมณ์ และการพัฒนาความสัมพันธ์ในเชิงลึก ดังนี้

1. การปรับเปลี่ยนมุมมองต่อชีวิตและความสัมพันธ์ คู่รักส่วนใหญ่รายงานว่า การเผชิญวิกฤติทำให้พวกเขาได้กลับมาตั้งคำถามกับคุณค่าของความสัมพันธ์ และมองความรักในมิติที่ลึกซึ้งขึ้น จากเดิมที่เคยคาดหวังให้ความสัมพันธ์ต้องสมบูรณ์แบบ กลายเป็นการยอมรับในข้อบกพร่อง และมองว่าปัญหา คือ “กระบวนการเติบโตร่วมกัน” มากกว่าอุปสรรคที่ต้องหลีกเลี่ยง ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งกล่าวว่า “ก่อนหน้านี้เราเคยคิดว่าความรักต้องสวยงาม ไม่มีปัญหา แต่พอผ่านเรื่องนั้นมา เรารู้เลยว่า บางทีการทะเลาะกันก็ทำให้เรารู้จักกันมากขึ้น” อีกคนหนึ่งกล่าวเสริมว่า “เรารู้สึกว่าเรามองโลกโตขึ้น มองเขาโตขึ้น ไม่ใช่แค่คนที่เรารัก แต่เป็นคนที่เราอยากใช้ชีวิตด้วย เพราะผ่านอะไรมาแล้ว” การเปลี่ยนแปลงมุมมองในลักษณะนี้ส่งผลให้คู่รักมีความเข้าใจที่ลึกซึ้งและมีความพร้อมในการเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงในอนาคตมากขึ้น

2. การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจและอารมณ์ วิกฤติที่เกิดขึ้นไม่ได้เพียงทดสอบความสัมพันธ์เท่านั้น แต่ยังเปิดโอกาสให้คู่รักได้ฝึกฝนทักษะการจัดการอารมณ์และการควบคุมตนเองในสถานการณ์ที่ตึงเครียด ผลการวิจัยพบว่าคู่รักจำนวนมากได้เรียนรู้วิธีการรับมือกับอารมณ์ เช่น ความโกรธ ความน้อยใจ และความผิดหวัง พร้อมทั้งหันมาใช้วิธีสื่อสารที่สร้างสรรค์มากขึ้น ผู้ให้ข้อมูลคนหนึ่งเล่าว่า “เราทะเลาะกันหนักมากจนแทบจะเลิกกัน แต่สุดท้ายเราเริ่มลองฟังกันจริง ๆ โดยไม่เถียงกลับทันที มันยากนะ แต่เรารู้สึกว่าเราโตขึ้น” ประสบการณ์ในการรับมือกับความเปราะบางทางอารมณ์เหล่านี้ กลายเป็นต้นทุนทางจิตใจที่ช่วยให้คู่รักสามารถเผชิญสถานการณ์ที่ท้าทายอื่น ๆ ในอนาคตได้ดีขึ้น

3. การพัฒนาความสัมพันธ์ในเชิงลึก ประเด็นที่สะท้อนอย่างเด่นชัดคือ คู่รักที่สามารถผ่านพ้นวิกฤติได้สำเร็จ มักมีความสัมพันธ์ที่ “มั่นคงและใกล้ชิดมากยิ่งขึ้น” โดยวิกฤติทำให้พวกเขาได้เปิดใจพูดคุยในประเด็นที่อ่อนไหว เรียนรู้ที่จะเข้าใจความต้องการซึ่งกันและกันในระดับลึกและร่วมกันวางแผนชีวิตในอนาคต ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งอธิบายว่า “เราคุยกันเยอะขึ้นหลังจากทะเลาะกันครั้งใหญ่ มันทำให้เราเข้าใจสิ่งที่

อีกคนต้องการจริง ๆ ไม่ใช่แค่เดาเหมือนแต่ก่อน” อีกคู่หนึ่งเสริมว่า “มันเหมือนเราผ่านด่านที่ยากที่สุดมาแล้วตอนนี้ไม่ใช่แค่แฟน แต่เป็นพาร์ทเนอร์ชีวิต” คำพูดเหล่านี้แสดงให้เห็นว่า ความใกล้ชิดทางอารมณ์ที่ลึกซึ้งขึ้น เป็นผลพวงโดยตรงจากการที่คู่รักเลือกเผชิญปัญหาพร้อมกันอย่างมีสติและจริงใจ

ผลการวิจัยยืนยันว่า ความมกอกงามทางจิตใจของคู่รัก LGBTQ+ ไม่ได้เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ แต่เป็นผลจากกระบวนการภายในที่ต้องอาศัยการสื่อสารที่เปิดกว้าง การสะท้อนตนเอง และการสนับสนุนซึ่งกันและกัน การเปลี่ยนแปลงเชิงบวกที่เกิดขึ้นหลังวิกฤติจึงไม่เพียงส่งผลต่อระดับบุคคลเท่านั้น แต่ยังส่งผลให้ความสัมพันธ์มีความลึกซึ้งและยั่งยืนยิ่งขึ้นในระยะยาว

**ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 เพื่อระบุปัจจัยสนับสนุนทั้งภายในและภายนอกที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาความมกอกงามทางจิตใจในคู่รัก LGBTQ+ ในบริบทของประเทศไทย** ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า ปัจจัยสนับสนุนที่ช่วยเสริมสร้างความมกอกงามทางจิตใจของคู่รัก LGBTQ+ แบ่งออกเป็น ปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก โดยแต่ละปัจจัยมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมกระบวนการก้าวข้ามวิกฤติและพัฒนาความสัมพันธ์ที่มั่นคง ได้แก่

1. ปัจจัยภายใน หมายถึง ลักษณะหรือคุณสมบัติส่วนบุคคลที่มีบทบาทสำคัญในการช่วยให้คู่รัก LGBTQ+ สามารถเผชิญและก้าวข้ามวิกฤติในความสัมพันธ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยสามารถจำแนกได้เป็น 3 ด้านสำคัญ ดังนี้ (1) การปรับมุมมองเชิงบวก (positive reframing) คู่รักที่สามารถมองปัญหาเป็นบทเรียนและโอกาสในการเติบโตมักมีแนวโน้มรับมือกับวิกฤติได้ดีกว่า ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งสะท้อนว่า “ตอนนั้นมันเจ็บมากนะ แต่พอเราผ่านมาได้ เรากลับรู้สึกที่เราเก่งขึ้น เขาก็เข้าใจเรามากขึ้น มันเลยกลายเป็นจุดที่เราพัฒนาไปด้วยกัน” แนวคิดในการมองปัญหาในเชิงสร้างสรรค์ไม่เพียงช่วยลดภาวะเครียด แต่ยังช่วยสร้างความหวังและแรงจูงใจในการฟื้นฟูความสัมพันธ์ (2) ความสามารถในการจัดการอารมณ์ (emotional regulation) ความสามารถในการควบคุมอารมณ์เมื่อเผชิญกับความขัดแย้งหรือสถานการณ์ตึงเครียด เป็นอีกหนึ่งปัจจัย

ภายในที่ช่วยลดการปะทะและสนับสนุนการสื่อสารอย่างมีสติ ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งกล่าวว่า “เมื่อก่อนเราเอาอารมณ์นำตลอด เกือบเสียงดังตลอดเวลา แต่พอได้คุยกันแบบใจเย็น ๆ ถึงรู้ว่าเราแค่เข้าใจไม่ตรงกัน” การเรียนรู้ที่จะสงบนิ่งและรับฟังกันอย่างมีสติช่วยเสริมความเข้าใจในความสัมพันธ์ และเป็นพื้นฐานสำคัญในการสร้างสันติวิธีในการแก้ปัญหา (3) ความเชื่อมั่นในตนเอง (self-confidence) ความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถเผชิญและจัดการกับวิกฤติได้ เป็นแรงผลักดันให้บุคคลกล้าตัดสินใจและดำเนินการอย่างมั่นใจในช่วงเวลาที่ยากลำบาก ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งเล่าว่า “ตอนที่เรารู้สึกแย่มาก ๆ เราบอกตัวเองว่า ถ้าเรารอดตรงนี้ไปได้ เราจะไม่ยอมแพ้แล้วเราก็ทำได้จริง ๆ” ความมั่นใจในศักยภาพของตนเองมีส่วนสำคัญในการลดความรู้สึกไร้ทางออก และเพิ่มพลังทางใจให้กับทั้งตัวบุคคลและความสัมพันธ์โดยรวม

2. ปัจจัยภายนอก หมายถึง การสนับสนุนที่มาจากบุคคลหรือแหล่งทรัพยากรภายนอกที่มีบทบาทสำคัญในการช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งให้กับคู่รัก LGBTQ+ ในการเผชิญวิกฤติความสัมพันธ์ โดยสามารถจำแนกเป็น 3 ประเภทหลัก ได้แก่ (1) การสนับสนุนจากครอบครัว (family support) การได้รับการยอมรับและสนับสนุนจากครอบครัวเป็นหนึ่งในปัจจัยภายนอกที่มีผลเชิงบวกอย่างมากต่อความมั่นคงของความสัมพันธ์ คู่รักที่ได้รับการยอมรับมักมีความมั่นใจและรู้สึกปลอดภัยทางจิตใจมากขึ้น ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งสะท้อนว่า “พอแม่เริ่มพูดว่า ‘แม่เข้าใจแล้วนะ ถ้าลูกมีความสุข แม่ก็โอเค’ แค่นั้นเรารู้สึกว่า เราไม่ต้องหลบ ๆ ซ่อน ๆ อีกต่อไป” คำกล่าวนี้สะท้อนให้เห็นว่าการยอมรับจากครอบครัวสามารถปลดล็อกแรงกดดันทางสังคม และช่วยให้คู่รักรู้สึกว่าได้รับคุณค่าในความสัมพันธ์ของตนเอง (2) การสนับสนุนจากชุมชน LGBTQ+ (LGBTQ+ community support) ชุมชน LGBTQ+ มีบทบาทเป็นพื้นที่ปลอดภัยในการแบ่งปันประสบการณ์ ความเข้าใจ และการให้กำลังใจระหว่างกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับคู่รักที่ยังไม่สามารถเปิดเผยความสัมพันธ์ในพื้นที่อื่นได้ ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งกล่าวว่า “พอได้ไปเจอกลุ่มเพื่อนที่เป็น LGBTQ+ เหมือนกัน มันทำให้เรารู้ว่าเรามีที่พึ่งพิงใจ มีคนที่ไม่

ตัดสิน” ประโยคนี้แสดงให้เห็นถึงบทบาทของชุมชน LGBTQ+ ในการเป็นกลไกป้องกันภาวะโดดเดี่ยว และเสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจให้แก่คู่อีก (3) การสนับสนุนด้านข้อมูล (informational support) การได้รับข้อมูลที่ถูกต้องและคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ เช่น นักจิตวิทยา ครูแนะแนว หรือกิจกรรมพัฒนาความสัมพันธ์ เช่น เวิร์กชอปคู่อีก หรือกลุ่มบำบัด เป็นอีกหนึ่งปัจจัยภายนอกที่ช่วยให้คู่อีกมีทักษะในการสื่อสารและแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบ ผู้ให้ข้อมูลคนหนึ่งเล่าว่า “เราลองเข้าเวิร์กชอปคู่อีกที่จัดโดยกลุ่ม LGBTQ+ มันทำให้เราเห็นวิธีสื่อสารที่ดีขึ้น และช่วยลดการทะเลาะแบบเดิม ๆ ได้เยอะ” การเข้าถึงแหล่งข้อมูลและความรู้เหล่านี้จึงมีบทบาทอย่างยิ่งในการส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูความสัมพันธ์อย่างยั่งยืน

ดังนั้น ปัจจัยสนับสนุนทั้งภายในและภายนอก มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมความงอกงามทางจิตใจของคู่อีก LGBTQ+ โดยปัจจัยภายในช่วยให้คู่อีกสามารถจัดการกับปัญหาได้ด้วยตัวเอง ขณะที่ปัจจัยภายนอกเป็นแหล่งสนับสนุนที่ช่วยเพิ่มพลังและลดผลกระทบจากความกดดันทางสังคม ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าการส่งเสริมทั้งสองปัจจัยอย่างสมดุลจะช่วยให้คู่อีก LGBTQ+ สามารถพัฒนาความสัมพันธ์ที่มั่นคงและก้าวข้ามวิกฤติได้อย่างมีประสิทธิภาพในบริบทของสังคมไทย

## วิจารณ์

การอภิปรายผลจากการศึกษาประสบการณ์ และกระบวนการพัฒนาความงอกงามทางจิตใจหลังเผชิญวิกฤติในความสัมพันธ์ของคู่อีก LGBTQ+ ้วยผู้ใหญ่ตอนต้น ด้วยการทบทวนวรรณกรรมที่ตีพิมพ์ระหว่างปี ค.ศ. 2009-2023 พบว่า

การปรับมุมมองต่อความจริงในความสัมพันธ์เป็นจุดเริ่มต้นสำคัญของการเติบโตทางจิตใจ ช่วยลดความตึงเครียดและส่งเสริมความสมดุลทางอารมณ์ การยอมรับทำให้บุคคลเรียนรู้จากประสบการณ์ เปลี่ยนมุมมองเชิงลบเป็นโอกาสพัฒนา และเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจในการเผชิญอนาคต ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Kaleta และ Mróz (2023) ที่สะท้อนว่าการปรับมุมมองต่อความจริงในความสัมพันธ์เป็น

จุดเริ่มต้นสำคัญของการพัฒนาความงอกงามทางจิตใจ โดยเฉพาะในคู่อีก LGBTQ+ ที่ต้องเผชิญกับอุปสรรคภายในความสัมพันธ์เอง การยอมรับปัญหาและเรียนรู้จากความผิดพลาดช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวและพัฒนาตนเองอย่างสร้างสรรค์

การตั้งเป้าหมายใหม่ในอนาคต จะช่วยกำหนดทิศทางชีวิต เสริมสร้างความหมายและแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ยังช่วยให้บุคคลมีความยืดหยุ่นทางจิตใจ มองอุปสรรคเป็นโอกาสเรียนรู้ และเพิ่มความพึงพอใจในชีวิตผ่านความก้าวหน้าของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Lamarche (2021) ที่ระบุว่า การกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนเป็นองค์ประกอบสำคัญของกระบวนการพัฒนาความงอกงามทางจิตใจหลังการเผชิญวิกฤติในความสัมพันธ์ของคู่อีก LGBTQ+ เนื่องจากเป้าหมายที่แน่นอนช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาไปในเชิงบวก สร้างความรู้สึกถึงคุณค่าของการพยายาม และเพิ่มโอกาสในการประสบความสำเร็จ การแบ่งเป้าหมายออกเป็นขั้นตอนเล็ก ๆ ช่วยลดความซับซ้อนของปัญหา และส่งเสริมความมั่นใจในการเผชิญอุปสรรคที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต

วิธีการรับมือกับตัวเอง สามารถช่วยรักษาสมดุลทางอารมณ์ และเพิ่มความสามารถในการจัดการปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังเสริมสร้างความพึงพอใจในตนเอง และพลังงานเชิงบวกในการเผชิญความท้าทายในชีวิต อีกทั้งยังช่วยให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเอง ส่งเสริมสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิตในระยะยาว โดยสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Frost และ Meyer (2009) พบว่าการที่บุคคลหันกลับมาดูแลตนเองเป็นปัจจัยสำคัญในการฟื้นฟูสมดุลระหว่างร่างกายและจิตใจ ช่วยลดความเครียดและเสริมสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ โดยเฉพาะในบริบทของคู่อีก LGBTQ+ ที่อาจเผชิญแรงกดดันจากสังคม การดูแลตนเองผ่านกิจกรรมที่ช่วยให้จิตใจสงบ สามารถเสริมสร้างพลังบวกและช่วยให้บุคคลพร้อมเผชิญปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ การให้รางวัลตนเองจากความสำเร็จเล็ก ๆ ยังช่วยเพิ่มความมั่นใจและพลังใจในการก้าวต่อไป

โดยปัจจัยสำคัญหลัก คือ การสนับสนุนจากคนรอบข้างและสังคม โดยการได้รับการสนับสนุนจากคน

รอบข้างและสังคมมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมความมั่นคงทางจิตใจของคู่รัก LGBTQ+ โดยช่วยลดความรู้สึกลดเดี่ยว สร้างความมั่นใจ และเพิ่มพลังใจในการเผชิญแรงกดดันทางสังคม สอดคล้องกับการศึกษาของ Hank และ Wetzel (2018) ที่ระบุว่า การสนับสนุนทางอารมณ์ช่วยให้บุคคลรู้สึกมั่นคงและพร้อมรับมือกับความท้าทายในความสัมพันธ์ ขณะที่ Magee (2022) พบว่าการสนับสนุนทางอารมณ์ช่วยลดผลกระทบจากความรุนแรงในความสัมพันธ์และส่งเสริมการเติบโตทางจิตใจ (PTG) ในบริบทของคู่รัก LGBTQ+ การสนับสนุนทางสังคมจึงไม่เพียงช่วยให้บุคคลผ่านพ้นวิกฤติ แต่ยังเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาตนเองและความสัมพันธ์ในอนาคต

## สรุป

ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า คู่รัก LGBTQ+ วัยผู้ใหญ่ตอนต้นในประเทศไทยเผชิญกับวิกฤติในความสัมพันธ์จากทั้งปัจจัยภายในและภายนอก เช่น ความไม่ยอมรับจากครอบครัว การตีตราทางสังคม ความขัดแย้งจากความแตกต่างในอัตลักษณ์ทางเพศ และบทบาทในความสัมพันธ์ อย่างไรก็ตาม คู่รักที่สามารถเผชิญวิกฤติได้สำเร็จมักใช้การสื่อสารที่เปิดใจ การเรียนรู้ร่วมกัน และการสนับสนุนจากครอบครัวและชุมชน LGBTQ+ เป็นกลไกสำคัญในการฟื้นฟูและพัฒนาความสัมพันธ์ให้มั่นคงยิ่งขึ้น นอกจากนี้ คู่รัก LGBTQ+ ที่เผชิญวิกฤติยังสามารถพัฒนาความงอกงามทางจิตใจ (post-traumatic growth) ได้ในหลากหลายมิติ เช่น การปรับมุมมองต่อชีวิต การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางอารมณ์ และการพัฒนาความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้ง โดยมีปัจจัยเกื้อหนุนสำคัญทั้งภายใน เช่น การยอมรับตนเอง ความสามารถในการปรับตัว และความเข้มแข็งทางจิตใจ และภายนอก เช่น การได้รับการยอมรับจากครอบครัว การสนับสนุนจากเพื่อนและชุมชน LGBTQ+ และการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับแนวคิดพัฒนาการของ Erikson (1968) และงานวิจัยในบริบทที่คล้ายคลึงกันซึ่งเน้นบทบาทของปัจจัยสนับสนุนทางสังคมในการเสริมสร้างคุณภาพ

ความสัมพันธ์และพัฒนาการทางจิตใจของบุคคลหลากหลายทางเพศ

## ข้อเสนอแนะ

การสนับสนุนคู่รัก LGBTQ+ ควรเริ่มต้นจากครอบครัวซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการสร้างความมั่นคงทางจิตใจ การเปิดใจยอมรับและรับฟังอย่างเข้าใจสามารถช่วยลดแรงกดดันจากสังคมได้อย่างมีนัยสำคัญ ขณะเดียวกันการสร้างพื้นที่ปลอดภัยในระดับชุมชน เช่น ศูนย์สนับสนุนหรือกลุ่มพูดคุย จะช่วยให้คู่รักสามารถแลกเปลี่ยนประสบการณ์และได้รับการช่วยเหลือเมื่อเผชิญปัญหา อีกทั้งการส่งเสริมทักษะการสื่อสารผ่านกิจกรรมหรือการให้คำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญจะช่วยลดความขัดแย้งภายในความสัมพันธ์ และในระดับสังคมควรมีการรณรงค์และให้ความรู้เกี่ยวกับความหลากหลายทางเพศเพื่อสร้างความเข้าใจ ลดอคติ และส่งเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างเท่าเทียม

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในอนาคต ควรมุ่งขยายขอบเขตของการศึกษาให้ครอบคลุมผู้ให้ข้อมูลหลักที่มีความหลากหลายมากยิ่งขึ้น ทั้งในด้านอาชีพ อายุ และสภาพเศรษฐกิจ เพื่อสะท้อนมุมมองและประสบการณ์ที่หลากหลายในกลุ่ม LGBTQ+ อันจะนำไปสู่ข้อค้นพบที่ครอบคลุมและลึกซึ้งมากขึ้น นอกจากนี้ ควรมีการเปรียบเทียบระหว่างบริบททางวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน เช่น การศึกษาคู่รัก LGBTQ+ ในบริบทของประเทศหรือภูมิภาคที่มีแนวคิดเกี่ยวกับความหลากหลายทางเพศต่างกัน เพื่อเข้าใจบทบาทของวัฒนธรรมต่อการพัฒนาความงอกงามทางจิตใจ อีกทั้งยังควรมีการศึกษาเชิงลึกเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งเสริมความสัมพันธ์ระยะยาว เช่น การสนับสนุนจากองค์กรสถาบัน หรือโครงสร้างทางสังคมที่เอื้อต่อความมั่นคงของความสัมพันธ์ และท้ายที่สุด ควรมีการวิจัยเชิงลึกในประเด็นเฉพาะ เช่น ผลของการเลือกปฏิบัติทางเพศต่อความสัมพันธ์ หรือการเปรียบเทียบแนวทางการจัดการปัญหาระหว่างคู่รัก LGBTQ+ ในช่วงวัยต่าง ๆ ซึ่งจะช่วยขยายองค์ความรู้ให้มีมิติที่ลึกซึ้งและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้กับบริบทที่หลากหลาย

## ผลประโยชน์ทับซ้อน

ผู้นิพนธ์และผู้ร่วมนิพนธ์ทุกคนไม่มีผลประโยชน์ทับซ้อนในบทความนี้

## การมีส่วนร่วมของผู้นิพนธ์

การมีส่วนร่วมของผู้นิพนธ์ประกอบด้วย ประสิตา สุรปัญญาวุฒิ ผู้เขียนบทความและดำเนินการวิจัย โดยได้รับความร่วมมือจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีระชน พลโยธา ในการตรวจสอบความถูกต้องของบทความและการปรับแต่งถ้อยคำให้สละสลวยและอ่านเข้าใจง่าย และได้รับคำแนะนำจาก อาจารย์ ดร.สุพัทธ แสนแจ่มใส เกี่ยวกับกระบวนการเก็บข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล ตลอดจนการเขียนรายงานผลการวิจัย

## เอกสารอ้างอิง (References)

Boonsatitthawon, T. (2023). *Challenges faced by LGBTQ+ individuals in the workplace* [Master's independent study, Mahidol University]. CMMU Digital Archive. <https://archive.cm.mahidol.ac.th/handle/123456789/5107> (in Thai).

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.

Ferguson, A. (2007). Gay marriage: An American and feminist dilemma. *Hypatia*, 22(1), 39-57. <http://www.jstor.org/stable/4640043>

Frost, D. M., & Meyer, I. H. (2009). Internalized homophobia and relationship quality among lesbians, gay men, and bisexuals. *Journal of Counseling Psychology*, 56(1), 97-109. <https://doi.org/10.1037/a0012844>

Hank, K., & Wetzel, M. (2018). Same-sex relationship experiences and expectations regarding partnership and parenthood. *Demographic Research*, 39(25), 701-718. <https://doi.org/10.4054/DemRes.2018.39.25>

Knapp, M. L. (1984). *Interpersonal communication and human relationships*. Allyn & Bacon.

Kaleta, K., & Mróz, J. (2023). Posttraumatic growth and subjective well-being in men and women after divorce: The mediating and moderating roles of self-esteem. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5), 3864. <https://doi.org/10.3390/ijerph20053864>

Lamarche, V. M. (2021). Interdependent transformations: Integrating insights from relationship science to advance post-traumatic growth and personality change research. *European Journal of Personality*, 36(4), 640-652. <https://doi.org/10.1177/08902070211022119>

Magee, M. D. (2022). *The role of internalized homophobia on conflict resolution in same-sex couples* [Unpublished master's thesis]. Florida Institute of Technology.

Meyer, I. H. (2003). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: Conceptual issues and research evidence. *Psychological Bulletin*, 129(5), 674-697. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.5.674>

Morgan, H. (2021). *Grieving the death of an LGBTQ+ partner*. Workplace Options. <https://www.anthemeap.com/sparc/emotional-wellness/grief-and-loss/articles/grieving-the-death-of-an-lgbtq-partner>

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501\\_01](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01)

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2022). *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis*. Routledge.