

การยอมรับอัตลักษณ์ทางเพศและกระบวนการเมตตาต่อตนเองของหญิงรักหญิง

Gender Identity Acceptance and Self-Compassion Process of Women Loving Women

เจิมตะวัน เข้มมงคล^{1*} และ ธีรวรรณ ธีระพงษ์²

Joemtawan Khemmongkhon^{1*} and Teerawan Teerapong²

Abstract

This study aimed to investigate how women who value themselves as women loving women accepted their gender identities as well as their self-compassion process. This qualitative study used case study methodology. Six participants, all over 18 years old, were recruited by a purposive sampling method. In-depth interviews were used to gather the data, which were further analyzed through content analysis. The findings demonstrate that the case study involved the personal experience of accepting one's own gender identity. Based on Germer's primary theories, self-compassion was analyzed. The findings were divided into two aspects: 1) gender identity acceptance, which found five characters; namely, not being herself when dating a man, being herself when dating a woman, worrying that others will not accept her, choosing to be who she is, and embracing with what she is; and 2) the self-compassion process, which

¹ นักศึกษาปริญญาโท ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

¹ Graduate Student, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Chiang Mai University

² Assistant Professor, Ph.D., Department of Psychology, Faculty of Humanities, Chiang Mai University

* ผู้ให้การติดต่อ (Corresponding e-mail: jtw.psych@gmail.com)

รับบทความวันที่ 20 กันยายน 2565 แก้ไขวันที่ 8 กุมภาพันธ์ 2566 รับลงตีพิมพ์วันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2566

found five processes; namely, aversion, curiosity, tolerance, accepting, and friendship. The findings led to an understanding of gender identity acceptance along with the self-compassion process in women loving women which became beneficial guidelines to encourage, protect, and relieve their mental issues. Moreover, raising awareness of understanding, acceptance, and compassion by society would increase opportunities for LGBTQs to accept their own gender identities and live harmoniously in society.

Keywords: Women Loving Women, Self-compassion, Gender Identity Acceptance

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการยอมรับอัตลักษณ์ทางเพศและกระบวนการเมตตาต่อตนเองของหญิงรักหญิง เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยใช้ระเบียบวิธีแบบกรณีศึกษา ซึ่งผู้ให้ข้อมูลทั้ง 6 คน อายุ 18 ปีขึ้นไป ได้รับการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก ซึ่งข้อมูลการยอมรับอัตลักษณ์ทางเพศของตนเองเป็นประสบการณ์ส่วนตนที่เกิดขึ้นกับกรณีศึกษา ส่วนกระบวนการเมตตาต่อตนเอง ตรวจสอบและวิเคราะห์ด้วยวิธีวิเคราะห์เนื้อหา ติความผ่านแนวคิดของ Germer ผลการวิจัยแบ่งเป็น 2 ประเด็น คือ 1) การยอมรับอัตลักษณ์ทางเพศของตนเอง ซึ่งพบ 5 ลักษณะ ได้แก่ ไม่เป็นตัวเองเมื่อต้องคบผู้ชาย คบผู้หญิงตอบใจทยอยในใจ ห่วงคนรอบตัวจะรับได้ไหม เราอยากเป็นอะไรก็เป็น และอยู่กับสิ่งที่มันเป็น และ 2) กระบวนการเมตตาต่อตนเอง 5 ระยะเวลา ได้แก่ ความเกลียดชัง ความสงสัย ความอดทน การยอมรับ และมิตรภาพ ผลการศึกษานำไปสู่ความเข้าใจในการยอมรับอัตลักษณ์ทางเพศที่ดำเนินไปควบคู่กับกระบวนการความเมตตาต่อตนเองของกลุ่มหญิงรักหญิง ซึ่งสามารถนำไปเป็นแนวทางเพื่อส่งเสริม ป้องกัน และเยียวยาจิตใจของกลุ่มหญิงรักหญิง นอกจากนี้ การสร้างความตระหนักในการเข้าใจยอมรับและเมตตาในสังคมและคนรอบตัวจะช่วยให้กลุ่มผู้มีความหลากหลายทางเพศยอมรับอัตลักษณ์ทางเพศของตนเองได้มากขึ้น และอยู่ร่วมกับคนในสังคมได้อย่างกลมกลืน

คำสำคัญ: หญิงรักหญิง, การเมตตาต่อตนเอง, การยอมรับอัตลักษณ์ทางเพศ

บทนำ

สังคมในปัจจุบันให้ความสำคัญและสนใจกลุ่มผู้ที่มีความหลากหลายทางเพศมากขึ้น เห็นได้จากการรวมกลุ่มรณรงค์การต่อสู้เพื่อสิทธิและความเท่าเทียม ผลักดันให้เกิดการร่างกฎหมายคู่ชีวิตในคู่รักเพศเดียวกัน การจัดตั้งกลุ่มหรือสร้างสังคมทางเพศ การจัดนิทรรศการ การเสวนาเพื่อแลกเปลี่ยนพูดคุยเกี่ยวกับการดำรงชีวิตในหลายมิติของวิถีทางเพศที่สวนทางกับกระแสหลัก อย่างไรก็ตาม ผู้ที่มีความหลากหลายทางเพศก็ยังคงถูกตีตราและถูกมองในฐานะคนกลุ่มน้อยทางสังคมและไม่ได้รับสิทธิตามชอบธรรม โดยคนในสังคมมักใช้

การยอมรับอัตลักษณ์ทางเพศและการเมตตาต่อตนเองของหญิงรักรักหญิง

เจิมตะวัน เข้มมงคล และ ชีรวรรณ ชีระพงษ์

คำว่า “เบี่ยงเบนทางเพศ” ในการเรียกบุคคลที่ไม่ปฏิบัติตามบทบาททางเพศหรือแบบแผนของสังคม ก่อให้เกิดอคติที่รุนแรง (Maggie & Khamchusang, 2017) โดยเฉพาะผู้หญิงที่มีความชื่นชอบในผู้หญิงด้วยกัน มักถูกมองว่าเป็นไปตามกระแสนิยม สุดท้ายผู้หญิงเหล่านั้นจะสามารถกลับไปมีพฤติกรรมแบบรักต่างเพศได้ ด้วยเหตุนี้ หญิงรักรักหญิงหลายคนจึงต้องเผชิญกับประสบการณ์ถูกปฏิเสธและการเลือกปฏิบัติจากทั้งคนในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน รวมไปถึงคนที่รักเพศเดียวกันเช่นเดียวกับตน ต้องเผชิญกับภาวะกดดัน ต่อสู้กับความรู้สึกบีบคั้นจากการถูกตีตราจากสังคมในทุกวัน ส่งผลให้ปัญหาสุขภาพทางเพศและทางจิตใจไม่ได้รับการรักษาเยียวยา ก่อให้เกิดความเครียดและความกดดันที่เพิ่มมากขึ้น (Boonmongkol, Cholwila, Laphimon, & Samakkeekarom, 2008) ซึ่ง Neff and McGehee (2010) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความเมตตาต่อตนเองในวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น พบว่า ความเมตตาต่อตนเองมีความสัมพันธ์อย่างมากกับสุขภาพและความยืดหยุ่น คนที่มีความเมตตาต่อตนเองรู้ว่าเมื่อไรเขามีความทุกข์ แต่ก็ใจดีกับตนเองในช่วงเวลานั้น สอดคล้องกับที่ Crews (2012) พบว่า ความเมตตาต่อตนเอง สามารถช่วยให้หญิงรักรักหญิง เกย์ และคนรักสองเพศ เกิดความปลอดภัยทางอารมณ์ (Emotional Safety) ระหว่างกระบวนการเปลี่ยนผ่านโดยปราศจากการตำหนิตนเอง (Self-condemnation) และสามารถควบคุมความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองได้ดี

อีกทั้งความเมตตาต่อตนเองยังสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาอัตลักษณ์ของหญิงรักรักหญิง เกย์ และคนรักสองเพศ เนื่องจากบุคคลรับรู้ถึงความล้มเหลว ความไม่กล้าหาญ การถูกปฏิเสธ และประสบการณ์ที่ยากลำบาก ในระหว่างการพัฒนาอัตลักษณ์ทางเพศของตน (Jang, Woo, & Lee, 2020) และเป็นปัจจัยป้องกันและส่งเสริมด้านสุขภาพที่ดีและการสร้างตัวตนในกลุ่มนี้ (Neff, 2008 cited in Gertler, 2014) จากการศึกษาของ Neff (2003 cited in Gertler, 2014) พบว่า การมีความเมตตาต่อตนเอง การรับรู้ประสบการณ์ที่มีเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ การมีสติระลึกรู้ตัวอยู่เสมอ มีความเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ทั้งด้านบวกและด้านลบของบุคคลที่มีอัตลักษณ์ทางเพศแบบหญิงรักรักหญิง เกย์ รักสองเพศและบุคคลข้ามเพศที่ต้องเผชิญเมื่อเปิดเผยตัวตนต่อผู้ปกครองและได้รับการยอมรับมีแนวโน้มว่าจะมีระดับความเมตตาต่อตนเอง การรับรู้ประสบการณ์ที่มีเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์และมีสติระลึกรู้ตัวที่เพิ่มมากขึ้น จากที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาและทำความเข้าใจการยอมรับอัตลักษณ์ทางเพศและกระบวนการเมตตาต่อตนเองของหญิงรักรักหญิง โดยอาศัยวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ และนำความเข้าใจดังกล่าวไปเป็นแนวทางในการพัฒนารูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่เหมาะสมกับกลุ่มหญิงรักรักหญิงมากขึ้น

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาการยอมรับอัตลักษณ์ทางเพศและกระบวนการเมตตาต่อตนเองของหญิงรักรักหญิง

การทบทวนวรรณกรรม

ความเมตตาต่อตนเอง (Self-Compassion)

ความเมตตาต่อตนเอง Neff (2003a) อธิบายว่า ความเมตตาต่อตนเอง หมายถึง บุคคลเคารพในความ เป็นมนุษย์ของตนเอง เข้าใจความทุกข์ยากและความผิดพลาดของตนเองโดยไม่ตัดสิน ตระหนักดีว่ามนุษย์ มีข้อจำกัดและไม่สมบูรณ์แบบ มองความทุกข์ยากหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นด้วยความเมตตาและพร้อมที่จะแก้ไข ด้วยสติแทนการหมกมุ่นอยู่กับอารมณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหา สามารถยอมรับและให้อภัยตนเองได้อย่างแท้จริง และได้เสนอองค์ประกอบความเมตตาต่อตนเองที่สำคัญไว้ 3 ด้าน ได้แก่ การมีความเมตตาต่อตนเอง (Self-kindness) การรับรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ (Common Humanity) การมีสติ ระลึกรู้ตัวอยู่เสมอ (Mindfulness)

ความเมตตาต่อตนเองเป็นทรัพยากรภายในที่จะช่วยให้บุคคลทนทานต่อความเจ็บปวดหรือ ประสบการณ์ที่ท้าทาย อีกทั้งยังทำให้อารมณ์ทางลบอ่อนลงและสงบลง เพื่อที่บุคคลจะได้ฟื้นกลับได้เร็วขึ้น ท้ายที่สุด ความรู้ความเข้าใจที่ว่าเป็นเจ้าของพลังภายในที่สามารถพาบุคคลผ่านเวลาที่ยากลำบากที่สุดไป ได้ เกิดความแข็งแรงและเต็มใจมากขึ้นที่จะเผชิญหน้ากับสถานการณ์ทางลบในอนาคต โดยวิธีการแบบนี้ ช่วยให้ บุคคลเติบโตและสามารถเผชิญกับความทุกข์ยากต่าง ๆ ได้ (Neff & Davidson, 2016) นอกจากนี้ ความเมตตา ต่อตนเองสามารถเอื้ออำนวยให้เกิดสิ่งแวดลอมที่สนับสนุนทางด้านอารมณ์ ซึ่งก่อให้เกิดความรู้สึกปลอดภัยที่จะ มองเห็นตัวเองอย่างกระจ่างชัด ล่วงรู้ถึงรูปแบบการปรับตัวที่ไม่เหมาะสมและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเหล่านั้น (Neff, Hsieh, & Dejjitterat, 2005)

กระบวนการพัฒนาความเมตตาต่อตนเอง (Self-Compassion Development Process)

Germer (2009) กล่าวว่า ความเมตตาต่อตนเองเป็นการฝึกปฏิบัติในเรื่องของความตั้งใจที่จะกรุณา สร้างความสมดุลแห่งการยอมรับ และเชื่อมโยงถึงตนเองไม่ว่าในสถานการณ์ใด โดยกระบวนการพัฒนาความ เมตตาต่อตนเอง แบ่งเป็นระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 ความเกลียดชัง (Aversion) คือ การต่อต้าน การหลีกเลี่ยง การคิดซ้ำไปมา มักไม่เชื่อมโยง กับความรู้สึกของตนเอง หรือการระบุน้ำความรู้สึกของตนเองเกินจริง เมื่อเผชิญกับภาวะยุ่งยาก

ระยะที่ 2 ความสงสัย (Curiosity) คือ การเปลี่ยนความรู้สึกไม่สบายใจเป็นการให้ความสนใจและ ให้อภัยที่ตนเองตามหาความหมายจากความรู้สึกที่ไม่ต้องการก่อนหน้านี้

ระยะที่ 3 ความอดทน (Tolerance) คือ ความอดทนต่อความรู้สึกไม่ปลอดภัย เจ็บปวดและความรู้สึก ที่ไม่ต้องการ เป็นช่วงเวลาที่บุคคลเริ่มลดการปกป้องความรู้สึกตนเอง เพื่อเปิดโอกาสตนเองทำความเข้าใจ ความหมายของความรู้สึกที่ เกิดขึ้น

ระยะที่ 4 การยอมรับ (Allowing) คือ การมีพื้นที่ให้กับอารมณ์ความรู้สึก ปล่อยให้ความรู้สึกต่าง ๆ ทั้งด้านบวกและด้านลบเข้ามาแล้วจากไป

การยอมรับอัตลักษณ์ทางเพศและการเมตตาต่อตนเองของหญิงรักรักหญิง

เจิมตะวัน เข้มมงคล และ ชีรวรรณ ชีระพงษ์

ระยะที่ 5 มิตรภาพ (Friendship) คือ การโอบกอดและมองเห็นคุณค่าของตนเอง เป็นมิตรกับความเจ็บปวด ความเครียดทางอารมณ์ และความรู้สึกที่ไม่ต้องการของตนเอง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยศึกษาประสบการณ์ส่วนตัวของหญิงรักรักหญิงในการยอมรับอัตลักษณ์ทางเพศของตนเองและกระบวนการพัฒนาความเมตตาต่อตนเอง ตามโครงสร้างของ Germer (2009) ซึ่งประกอบไปด้วย 5 ระยะ คือ ความเกลียดชัง ความสงสัย ความอดทน การยอมรับ และมิตรภาพ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยระเบียบวิธีแบบกรณีศึกษา (Case Study) ที่มุ่งสนใจกรณีนั้นให้ลึกและทราบธรรมชาติสิ่งที่เกี่ยวข้องของกรณีอย่างละเอียด ซึ่งในการตีความและทำความเข้าใจกรณีจะสนใจที่ข้อมูลหรือความรู้ที่ได้มาเพื่อเป็นพื้นฐานในการนำไปใช้ศึกษากรณีอื่น ๆ ต่อไป (Pongboriboon, 2010) งานวิจัยนี้ใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เป็นวิธีการหลักในการเก็บข้อมูล ร่วมกับการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วมขณะสัมภาษณ์ เพื่อศึกษาการยอมรับอัตลักษณ์ทางเพศและความเมตตาต่อตนเองของหญิงรักรักหญิง และเป็นประโยชน์ต่อการสนับสนุนกันทางสังคมและให้ความช่วยเหลือกลุ่มหญิงรักรักหญิงต่อไป

ผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลหลัก คือ ผู้หญิงที่ยอมรับอัตลักษณ์ทางเพศของตนเองว่ารักเพศเดียวกัน จำนวน 6 คน โดยใช้วิธีคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) ที่มีคุณลักษณะตรงตามวัตถุประสงค์การวิจัยครั้งนี้ คือ เป็นผู้หญิงไทยที่ยอมรับว่าตนรักเพศเดียวกันที่ไม่ได้ระบุตนเองว่าเป็นทอมและดี้ อายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป มีคะแนนความเมตตาต่อตนเองจากแบบวัดความเมตตาต่อตนเอง ตั้งแต่ระดับปานกลางขึ้นไป สามารถสื่อสารประสบการณ์ในเชิงลึกได้ ไม่มีปัญหาในการได้ยินและการมองเห็น และมีความสมัครใจให้ความร่วมมือในการวิจัย รวมทั้งไม่มีความเจ็บป่วยทางจิตเวชหรืออยู่ในระหว่างการรักษาด้วยโรคทางจิตเวช ซึ่งเริ่มต้นคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลผ่านคนกลางผู้เปิดทางแนะนำ (Gatekeeper) เพื่อน พี่ น้องจากมหาวิทยาลัย จากสายงาน หรือกลุ่มแฟนคลับศิลปินดารารักหญิง

เครื่องมือวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ เครื่องมือสำหรับคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล ผู้วิจัยใช้แบบวัดความเมตตาต่อตนเอง (The Self-Compassion Scale: SCS) ของ Neff (2003b) แปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทย โดย Boonsrangsom (2013) ในการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล และการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกร่วมกับการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วมและจดบันทึกขณะสัมภาษณ์ คำถามในการสัมภาษณ์เป็นคำถามปลายเปิด ตัวอย่างเช่น ขอให้เล่าประสบการณ์ในการยอมรับหรือเปิดเผยตนเอง การช่วยเหลือหรือสนับสนุนจากบุคคลอื่น และการปฏิบัติต่อตนเองเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ยากลำบากในชีวิต เป็นต้น โดยยึด

คำตอบของผู้ให้ข้อมูลแต่ละคนเป็นหลัก ซึ่งแนวคำถามดังกล่าวได้ทดลองใช้กับผู้ที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับผู้ให้ข้อมูลหลักและผ่านการตรวจสอบพิจารณาความถูกต้องและความครอบคลุมจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อม ทบทวนข้อบกพร่อง และพัฒนาคำถามให้เหมาะสมมากยิ่งขึ้น

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกร่วมกับการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วมและการจดบันทึกขณะสัมภาษณ์ โดยผู้วิจัยศึกษาข้อมูลการยอมรับอัตลักษณ์ทางเพศของหญิงรักรักหญิงและกระบวนการเมตตาต่อตนเอง แล้วจึงนำมาพัฒนาเป็นข้อคำถามในการสัมภาษณ์ โดยให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบความถูกต้องและความครอบคลุมในประเด็นที่ศึกษาและทดลองใช้ (Try Out) แนวคำถามโดยขอข้อมูลสะท้อนกลับก่อนนำไปสัมภาษณ์ การเริ่มการสัมภาษณ์ทุกครั้งผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยและตรวจสอบข้อมูลหลังการสัมภาษณ์กับผู้ให้ข้อมูล จากนั้นนำเทปที่ได้จากการสัมภาษณ์ไปถอดเป็นลายลักษณ์อักษรแบบคำต่อคำ (Verbatim) และพิจารณาข้อมูลร่วมกับลักษณะท่าทางที่แสดงออก ส่วนการวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์แบบวิเคราะห์แก่นสาระ (Thematic Analysis) ทั้งหมด 6 ขั้นตอน 1) การทำความเข้าใจกับข้อมูล 2) การสร้างรหัสเบื้องต้น 3) การค้นหาแก่นสาระ 4) การตรวจสอบซ้ำแก่นสาระ 5) การระบุและตั้งชื่อแก่นสาระ 6) การจัดทำรายงาน โดยขั้นตอนดังกล่าวช่วยให้สามารถบริหารจัดการและอธิบายข้อมูลที่มีได้อย่างละเอียด (Braun & Clarke, 2006) ซึ่งผู้วิจัยวิเคราะห์ขั้นตอนดังกล่าวโดยการรับรู้และยอมรับอัตลักษณ์ทางเพศของตนเองเป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้ให้ข้อมูล ส่วนกระบวนการเมตตาต่อตนเองตีความตามทฤษฎีกระบวนการพัฒนาความเมตตาต่อตนเองของ Germer (2009) 5 ระยะ ทั้งนี้ ข้อมูลที่ได้จากผู้ให้ข้อมูลทั้ง 6 คน ได้นำไปวิเคราะห์ความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์การวิจัย จนไม่พบข้อมูลใหม่แล้วจึงถือว่าข้อมูลถึงจุดอิ่มตัว จากนั้นจึงสร้างข้อสรุปของการศึกษาและนำเสนอข้อค้นพบให้เห็นภาพรวม

การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล

ผู้วิจัยใช้วิธีตรวจสอบข้อมูลสามเส้า (Triangulation) (Lincharearn, 2015) ด้านวิธีรวบรวมข้อมูล (Methodological Triangulation) จากทั้งการสัมภาษณ์ การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม และทบทวนข้อมูลสัมภาษณ์กับผู้ให้ข้อมูลหลักมีความสอดคล้องกัน ร่วมกับการตรวจสอบด้านการทบทวนข้อมูล (Review Triangulation) โดยอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบระเบียบวิธีวิจัย การรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ รวมถึงการนำเสนอข้อมูลที่ได้จากผู้ให้ข้อมูลโดยตรง ในส่วนของวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยนำผลการวิเคราะห์ข้อมูลมาตรวจสอบกับผู้ทรงคุณวุฒิ (Peer Debriefing) ที่มีความเชี่ยวชาญในการวิจัยเชิงคุณภาพและการศึกษาเชิงจิตวิทยา

การยอมรับอัตลักษณ์ทางเพศและการเมตตาต่อตนเองของหญิงรักรักหญิง

เจิมตะวัน เข้มมงคล และ อีรวรรณ อีระพงษ์

จริยธรรมการวิจัย

การพิทักษ์สิทธิ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลการวิจัยภายหลังจากได้รับการอนุมัติโครงการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ รหัสโครงการวิจัย CMUREC 62/096 เลขที่ใบรับรองจริยธรรมการวิจัย COA No.039/62

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลที่เก็บรวบรวมจากกรณีศึกษาทั้ง 6 ราย โดยจำแนกเป็น 2 ประเด็น ประกอบไปด้วย ส่วนที่ 1 ประสบการณ์การยอมรับอัตลักษณ์ทางเพศของตนเอง กล่าวถึงข้อมูลทั่วไป การรับรู้และยอมรับความชอบและรสนิยมของตน และส่วนที่ 2 กระบวนการเมตตาต่อตนเอง อธิบายถึงกระบวนการเปลี่ยนแปลงจากการปฏิเสธหรือลี้ภัยในอัตลักษณ์ของตนเอง จนถึงการยอมรับและอยู่กับสิ่งที่ตนเป็นได้ รายละเอียดดังนี้

ส่วนที่ 1 ประสบการณ์การยอมรับอัตลักษณ์ทางเพศของตนเอง

ข้อมูลกรณีศึกษาที่รับรู้และยอมรับอัตลักษณ์ทางเพศของตนเอง

กรณีศึกษาหญิง อายุอยู่ระหว่าง 24 - 30 ปี ประกอบอาชีพในสายงานวิทยาศาสตร์สุขภาพ สายงานการออกแบบ และสายงานบริการ (ธุรกิจส่วนตัว) โดยข้อมูลส่วนบุคคลของกรณีศึกษาทั้ง 6 ราย สรุปดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกรณีศึกษา

ลำดับที่	อายุ	อาชีพ	ช่วงอายุของการยอมรับอัตลักษณ์ทางเพศ
1	29 ปี	สายงานวิทยาศาสตร์สุขภาพ	มัธยมศึกษาตอนปลาย
2	24 ปี	สายงานการออกแบบ	ประถมศึกษาตอนปลาย
3	26 ปี	สายงานวิทยาศาสตร์สุขภาพ	ปริญญาตรี
4	28 ปี	สายงานวิทยาศาสตร์สุขภาพ	มัธยมศึกษาตอนต้น
5	30 ปี	สายงานวิทยาศาสตร์สุขภาพ	มัธยมศึกษาตอนต้น
6	25 ปี	สายงานบริการ (ธุรกิจส่วนตัว)	ประถมศึกษา

การรับรู้และยอมรับอัตลักษณ์ทางเพศของตนเอง

จากการเก็บรวบรวมข้อมูลประสบการณ์ในการรับรู้ ทำความเข้าใจมุมมองความคิด ความรู้สึก ทัศนคติ หรือการแสดงออกของตน การยอมรับและยืนยันตัวตนในการเป็นตัวของตัวเอง รวมถึงการเข้าใจสถานการณ์และความเป็นไปของสิ่งที่เกิดขึ้นภายนอกของผู้ให้ข้อมูลทั้ง 6 คน โดยพบการรับรู้และยอมรับอัตลักษณ์ทางเพศของตนเอง 5 ลักษณะ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ไม่เป็นตัวของตัวเองเมื่อต้องคบผู้ชาย คือ การที่บุคคลลังเล ไม่แน่ใจในเรื่องเพศหรืออัตลักษณ์ของตนเอง มีการรับรู้อัตลักษณ์ทางเพศของตนเองที่มีความแตกต่างและไม่สอดคล้องกับค่านิยมที่สังคมมุ่งหวัง หากแต่การรักเพศตรงข้ามกลับผิดใจและไม่เป็นตัวของตัวเอง ดังคำกล่าวที่ว่า

“...คุยไปเรื่อย ๆ คุยทุกวัน แล้วอยู่ ๆ คำขอเป็นแฟน เราก็เลย เอ้อ แบบก็ได้ ก็ลองดู ก็ไม่ได้อะไร แต่พอคบไปเราก็อึดใจว่าแบบ แปลก ๆ อะ ไม่ใช่อะ มันแบบ มันอยู่ในโพซิชั่น (Position: ตำแหน่ง, ลักษณะ - ผู้วิจัย) ที่เราไม่ได้ต้องการที่จะถูกทริตแบบนี้ รู้สึกแปลกมาก...”

(Interviewee 2, interview, 2020, January 14)

ซึ่งคล้ายคลึงกับการเปรียบเทียบความรู้สึกระหว่างการคบผู้ชายกับผู้หญิง ดังคำกล่าวที่ว่า

“...กลับไปอยู่ในจุดเดิมที่เราสบายใจ แล้วเรารู้สึกว่า เอ้ย แบบมันมีแต่ความสุขอะ เวลาที่เราคบกับผู้หญิง คือแบบ คือเราไม่รู้ว่ามันจะมีผู้ชายที่คิมัย แต่เราไม่เอาแล้ว อะไรอย่างเงี้ย เหมือนมันไม่ใช่ตัวเอง แล้วเรารู้สึกว่ามันไม่โอเค...”

(Interviewee 4, interview, 2020, February 13)

จากการสัมภาษณ์ พบว่า ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ในอัตลักษณ์ทางเพศของตนเอง แต่ยังคงมีความลังเลใจ และเปรียบเทียบความรู้สึกระหว่างการรักหรือคบกับต่างเพศกับการคบเพศเดียวกัน และรับรู้ที่ตนเองผิดใจในสิ่งที่ตนเป็นเมื่อต้องคบผู้ชาย

2. คบผู้หญิงตอบใจทันที คือ การที่บุคคลเข้าใจความคิด ความรู้สึก บุคลิกภาพ การแสดงออก รวมถึงอัตลักษณ์ทางเพศของตนเอง ดังคำกล่าวที่ว่า

การยอมรับอัตลักษณ์ทางเพศและการเมตตาต่อตนเองของหญิงรักหญิง

เจิมตะวัน เข้มมงคล และ ชีววรรณ ชีระพงษ์

“เราชัดเจนนะว่าชอบผู้หญิง ก็มีคำตอบในใจแล้วว่าชอบผู้หญิงอะ แล้วก็ไม่ได้เลียนแบบ ไม่ได้เห็นว่าเป็นเพื่อนชอบผู้หญิง แล้วเราไปชอบตาม มันไม่ใช่อะ มันเกิดจากอะไรที่เราไม่รู้ตั้งแต่แรกอยู่แล้ว เรามองแต่ผู้หญิง เรามองผู้หญิงทั้ง ๆ ที่เราไม่รู้อะไรเลยตั้งแต่แรก”

(Interviewee 5, interview, 2020, February 9)

เช่นเดียวกับการเกิดความรู้สึกดีเมื่อมีความสัมพันธ์คู่รักแบบหญิงรักหญิง ดังคำกล่าวที่ว่า

“ตอนนั้นไม่ได้รู้สึกเกลียดตัวเองหรือว่ารู้สึกแยะกับตัวเอง รู้สึกว่าแบบ เอ๊ย ก็เวิร์คดีนี่ ตอนที่แบบได้ลองคุยกับผู้หญิง รู้สึกว่ามันเป็นตัวเองอะ มันไม่ต้องฝืนอะไรเลย รู้สึกดีค่ะ ที่แบบ แล้วเราก็ไม่ต้องแบบ ไม่ต้องปิดกับเพื่อน ๆ ว่าแบบ ตกลงยังไง ผู้ชายหรือผู้หญิง ก็โง่งงไปเลย จะชมใครก็ คนนั้นน่ารัก ก็แบบชมไปเลย อะไรอย่างนี้ รู้สึกสบายใจมากกว่า ...”

(Interviewee 2, interview, 2020, January 14)

จากการสัมภาษณ์ พบว่า ผู้ให้ข้อมูลมั่นใจในความชอบ มีรสนิยมทางเพศและการแสดงออกของตนเองว่าชอบผู้หญิง

3. ห่วงคนรอบตัวจะรับได้ไหม คือ การที่บุคคลรับรู้ความชอบและอัตลักษณ์ทางเพศของตนเอง แต่กังวลหรือวิตกกังวลจากการไม่ค่อยได้รับการยอมรับทางสังคมจากประสบการณ์ที่เคยมีมา เช่นคำกล่าวที่ว่า

“...สมัยก่อนมันยังไม่มีคำว่าเลสเบี้ยน หรือรู้สึกว่าการเลสเบี้ยนมันยังไม่ได้มีการยอมรับมากเหมือนทุกวันนี้ เพราะฉะนั้น เค้าอะไม่ได้มองว่าตัวเองเป็นทอม เออ เพราะฉะนั้น ก็เลยไม่ได้มองว่าตัวเองชอบผู้หญิง ด้วยแบบคำจำกัดความของมัน แต่ถามว่ามีมั้ยคนที่แบบมาชอบ มีรุ่นพี่ที่ มันก็มีเป็นปกติใน มรก (ชื่อสมมติโรงเรียน) ที่ก็มีแบบ เอ๊ย มาดูแลน้องคนนี่ เราก็ชอบนะที่เค้ามาดูแลเรา มาเทคแคร์เรา...”

(Interviewee 3, interview, 2020, February 4)

ซึ่งคล้ายคลึงกับความไม่ชอบนิยามที่คนอื่นเรียก ดังที่กล่าวว่า

“...เราก็คือคนนึง อะไรเงี้ย ที่แบบชอบ ชอบอะไรอย่างเงี้ย แล้วทำไมต้อง คุณต้องบอกว่า เออ เราชอบอย่างเงี้ย อะไรเงี้ย แล้วด้วยความที่แบบเลส (หญิงรักหญิง: ผู้วิจัย) แต่เราไม่ชอบใช้หรือให้คนอื่นเรียกตลอด

เลย ไม่รู้ว่าเติบโตมาจากการเรียนรู้จากสังคมไทยรีเปล่าที่มองเรื่องนี้...”

(Interviewee 6, interview, 2020, July 25)

และสอดคล้องกับการไม่เปิดเผยอัตลักษณ์ของตนเอง ดังคำกล่าวที่ว่า

“บางทีเราไม่รู้ว่าคนอื่นจะเข้าใจเราหรือ อะไรอย่างเงี้ย แบบบางทีเราก็มองว่า คนอื่นเค้าจะยอมรับเรามากน้อย แบบคือ... ก็จะไม่แสดงออกแบบกระโตกกระตากขนาดนั้น...”

(Interviewee 4, interview, 2020, February 13)

จากการสัมภาษณ์ พบว่า ผู้ให้ข้อมูลมีความกังวลและยึดมั่นในนิยามและการแสดงออกอัตลักษณ์ทางเพศของตนเองที่ไม่ค่อยได้รับการยอมรับจากสังคม

4. เราอยากเป็นอะไรก็เป็น คือ การที่บุคคลให้ความสำคัญกับความรู้สึกของตนเอง สามารถยอมรับและเป็นตัวเองอย่างแท้จริง ดังที่กล่าวไว้ว่า

“ไม่ได้คิดว่ามันแปลกประหลาดอะไรอะ ก็คนเหมือนกันนะ ก็นิยามความชอบของคนเรานั้นไม่เหมือนกันอยู่แล้ว ถ้าเรารู้จักตัวเองเราอยากเป็นอะไร ก็เป็นไปสิ...”

(Interviewee 5, interview, 2020, February 9)

สอดคล้องกับการให้ความสำคัญกับความรู้สึกของตนดังที่กล่าวว่า

“เราไม่ต้องให้ใครมายอมรับอะ เราคิดว่า สำคัญคือเรายอมรับตัวเราอะ”

(Interviewee 6, interview, 2020, July 25)

อีกทั้งไม่คาดหวังหรือตีกรอบให้ตนเอง ดังที่กล่าวว่า

“...มันไม่ได้คาดหวังให้ตัวเองต้องคบกับใครเพศไหน เหมือนไม่ได้คาดหวังแต่แรกแล้วว่าฉันต้องมีแฟนเป็นผู้ชายหล่อ ๆ นะ อะไรอย่างเงี้ย เหมือนไม่ได้เคยมีภาพอยู่แล้วตั้งแต่แรก ว่าการมีแฟนจะเป็นแบบไหน จะยังไง การอยู่กับผู้ชายหรือผู้หญิงจะเป็นยังไง ไม่เคย ไม่เคยคาดหวังกับตัวเอง แต่แค่แบบรู้ว่าตัวเองรู้สึกยังไงเรื่อย ๆ มากกว่า”

การยอมรับอัตลักษณ์ทางเพศและการเมตตาต่อตนเองของหญิงรักหญิง
เจิมตะวัน เข้มมงคล และ อีรวรรณ อีระพงษ์

(Interviewee 2, interview, 2020, January 14)

ยิ่งไปกว่านั้น ยังได้รับการสนับสนุนในสิ่งที่ตนเป็น เช่นที่กล่าวว่า

“...เราไม่รู้สึกรู้สึหรือเราไม่ต้องแบกรับเรื่องนี้ไว้คนเดียวนะ มันก็แบบ เอ้อ เพราะฉะนั้น ถ้าข้างหน้ามันจะเกิดอะไรขึ้นอะ มันก็มีกันอยู่เท่านี้ไง แบบเราก็ชัดเจนในความรู้สึกของเราสองคน ตรงนี้ไง เพราะฉะนั้น ถ้ามันเกิดอะไรขึ้น ก็ให้มันเกิด...”

(Interviewee 3, interview, 2020, February 4)

จากการสัมภาษณ์ พบว่า ผู้ให้ข้อมูลไม่คาดหวังกับตนเองเกินความเป็นจริง เห็นความสำคัญและยอมรับในสิ่งที่ตนเองเป็น และได้รับการสนับสนุนจากคนรัก

5. อยู่กับสิ่งที่มันเป็น คือ การที่บุคคลรู้เท่าทันตนเอง โฟกัสอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นตรงหน้า หาวิธีจัดการ และรับมือสิ่งที่จะเกิดขึ้น ปล่อยผ่านกับสิ่งที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงหรือแก้ไขได้ ดังที่กล่าวไว้ว่า

“เราก็จะใช้ชีวิตอยู่กับสิ่งที่มันอยู่ข้างหน้าเรา อยู่กับสิ่งที่เรากำลังเผชิญอยู่ตอนนี้ เรายังคิดว่าเครียด แต่ก็อยู่กับมันไปเรื่อย ๆ อะไรอย่างนี้ ที่ผ่านมาก็ปล่อยมันผ่านไป”

(Interviewee 3, interview, 2020, February 20)

ซึ่งสอดคล้องกับที่การกลับมาอยู่กับปัจจุบัน ดังที่กล่าวว่า

“ถ้าเรากลับไปแก้ไขได้ เราคงกลับไปแก้ไข แต่ว่ากลับไปแก้ไขไม่ได้ไง มันเกิดขึ้นแล้ว เราก็จะบอกตัวเองว่า กลับมาอยู่กับปัจจุบันอะไรอย่างเงี้ย เออแบบ เข้าใจว่าสิ่งที่เราทำลงไป หรือสิ่งที่เกิดขึ้นมันผ่านไปแล้ว มันถ้าไม่ได้ การคิดว่าถ้า มันไม่มีประโยชน์”

(Interviewee 1, interview, 2019, December 23)

และทำความเข้าใจความผิดพลาดของการเป็นมนุษย์ และความเปลี่ยนแปลง ดังที่กล่าวไว้ว่า

“...สิ่งที่เกิดขึ้น มันแบบ มันก็เป็นธรรมดา มันก็เป็นอย่างนั้นแหละ มนุษย์มันก็ผิดพลาด มันก็ต้องมีสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วก็แก้ไม่ได้ เออ มันก็เลยเหมือนเรา เรารู้ว่า เดี่ยวเรามีความทุกข์อะ เดี่ยวความสุขก็จะเกิดขึ้นรออยู่ข้างหน้า”

(Interviewee 1, interview, 2019, December 23)

รวมทั้งทำความเข้าใจในสิ่งที่จัดการแก้ไขไม่ได้ ดังที่กล่าวว่า

“มันไม่ใช่ว่ามองโลกในแง่ดีหรือบวกอะไรหรอก แต่พยายามเข้าใจมากกว่า พยายามเข้าใจปัจจุบันกับความเปลี่ยนแปลงที่มันเกิดขึ้นในทุก ๆ วัน แล้วเราจะรับมือกับมันยังไง”

(Interviewee 5, interview, 2020, March 1)

จากการสัมภาษณ์ พบว่า ผู้ให้ข้อมูลกลับมาอยู่กับปัจจุบัน รู้ทันตนเอง ทำความเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้น ความผิดพลาดและความเปลี่ยนแปลง รับมือและจัดการในสิ่งที่สามารถทำได้

จากที่กล่าวมาข้างต้น การรับรู้และยอมรับอัตลักษณ์ทางเพศของตนเองของผู้ให้ข้อมูลนั้น ต้องผ่านการตระหนักรู้และการประจักษ์ชัดในความรู้สึกและความต้องการของตนเอง ผ่านด่านการตัดสินใจจากคนรอบข้างและสังคม จนกระทั่งเกิดการยอมรับในภาวะที่เป็น ซึ่งสุดท้ายแล้วผู้ให้ข้อมูลก็ได้กลับมาตระหนักในความจริงในวิถีที่ตนคุ้นเคยในแบบไทยพุทธว่า อะไรจะเกิดมันก็ต้องเกิด ยอมรับ และดำรงตนให้สอดคล้องกับภาวะปัจจุบันต่อไป

ส่วนที่ 2 กระบวนการเมตตาต่อตนเอง

กระบวนการพัฒนาความเมตตาต่อตนเองของตนเอง เป็นการสร้างความสมดุลของการเชื่อมโยงความกรุณากับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง ซึ่งกรณีศึกษาทั้ง 6 คน ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาและวิเคราะห์แต่ละขั้นตามแนวคิดของ Germer (2009) ได้แบ่งเป็น 5 ระยะ คือ ระยะความเกลียดชัง ระยะความสงสัย ระยะความอดทน ระยะการยอมรับ และระยะมิตรภาพ โดยมีรายละเอียดในแต่ละระยะดังนี้

ระยะที่ 1 ความเกลียดชัง

เป็นระยะที่บุคคลหมกมุ่นกับตัวเอง ไม่มีความสุข ไม่ค่อยมีสมาธิ มองตนเองในเชิงลบ ตีความสิ่งที่เกิดขึ้นความจริงหรือหาทางออกของเรื่องราวที่เกิดขึ้นไม่ได้ เช่น การกลัวความผิดหวังและไม่เป็นที่ยอมรับในสังคม ดังที่กล่าวว่า

การยอมรับอัตลักษณ์ทางเพศและการเมตตาต่อตนเองของหญิงรักหญิง

เจิมตะวัน เข้มมงคล และ ชีรวรรณ ชีระพงษ์

“...ด้วยโลกที่เราอยู่ตอนนี้นั้นนะ จริง ๆ ตอนนั้นสังคมก็ยังไม่เปิดมากนะ เอเธอก็มองว่า โห มันต้องไม่สมหวังแน่ ๆ ไม่ว่าเราจะแบบ รักเท่าไรมันก็จะไม่สมหวัง...”

(Interviewee 1, interview, 2019, December 23)

และได้รับผลกระทบทางกายดังที่กล่าวไว้ว่า

“...นอนไม่ค่อยหลับ เอเธอก็จะคิดถึงแต่เรื่องนั้นแหละ ทำอะไรเราก็จะไม่มีสมาธิเพราะเราก็จะคิดถึงความ... สิ่งที่เรามองว่าเราทำพลาดไปเจ๊ยย คิดทุกครั้งที่เราไม่มีสมาธิกับเรื่องตรงหน้า”

(Interviewee 1, interview, 2019, December 23)

จากการสัมภาษณ์ พบว่า ในระยะนี้ ผู้ให้ข้อมูลมองตนเองและสถานการณ์แยกจากความเป็นจริง ได้รับผลกระทบในเชิงลบ และไม่สามารถจัดการสิ่งที่เกิดขึ้นได้

ระยะที่ 2 ความสงสัย

เป็นระยะที่บุคคลกลับมาให้ความสำคัญกับการทบทวน ทำความเข้าใจความคิด ความรู้สึก หรือความต้องการที่แท้จริงของตนเอง รวมถึงทำความเข้าใจสถานการณ์ที่เกิดขึ้นและพิจารณารอบด้านมากขึ้น หาวิธีการจัดการ เพื่อพาตัวเองออกมาจากความทุกข์หรือไม่สบายใจ เช่น เมื่อรับรู้ว่าเป็นตัวเองชอบผู้หญิง ดังที่กล่าวไว้ว่า

“...ตีกับตัวเองหนักมากเลยนะว่า เฮ้ย มันเป็นแฟนหรือ มันยังงี้ ชีวิตนี้ฉันจะมีแฟนเป็นผู้หญิงหรือ ก็สับสนอยู่เยอะ แต่เราแค่แบบซัดมาก ๆ ว่าความรู้สึกนี้มันแบบ คือเรารู้สึกดีกับเค้ามาก ๆ เราอยากดูแลเค้า เราอยากเทคแคร์เค้า เราอยากมีเค้าในชีวิต เราอยากมีเค้าอยู่ข้าง ๆ กับชีวิตเราไปเรื่อย ๆ อะไรเงี้ย ซึ่งถามว่า ณ ตอนนั้น ตอนที่แบบคบกันเจ๊ยย ให้มาบอกว่า เฮ้ย ชอบ ผู้หญิง มั้ยอะ ตอบไม่ได้นะ ว่าชอบรีไปล่า รู้แค่ว่าชอบคนนี้อะ คบคนนี้แล้วรู้สึกดีด้วยอะไรอย่างเงี้ย...”

(Interviewee 3, interview, 2020, February 4)

และกังวลการแสดงออกเมื่อคบกับผู้หญิง ดังคำกล่าวที่ว่า

“โอเคหรือที่เราจะชอบ ผู้หญิง เราจะต้องบอกพ่อแม่มัย แล้วถ้าบอกเพื่อน เพื่อนเข้าใจมัย อะไรอย่างเงี้ย คือมันจะคิดไปก่อนว่า เฮ้ย แล้วมันจะยังงี้ต่อ ก็ไม่รู้ว้า แล้วคบผู้หญิงมันจะต่างจากคบผู้ชายมัย”

(Interviewee 3, interview, 2020, February 4)

จากการสัมภาษณ์ พบว่า ในระยะนี้ ผู้ให้ข้อมูลให้ความสำคัญและทำความเข้าใจตนเองที่แท้จริง เรียนรู้สถานการณ์รอบด้าน ค้นหาวิธีการจัดการคลายความทุกข์ ความไม่สบายใจของตนเอง

ระยะที่ 3 อดทน

เป็นระยะที่บุคคลอดทนกับความรู้สึกไม่ปลอดภัย ความเจ็บปวด หรือความรู้สึกไม่ชอบของตน ยินยอมในการเป็นตัวเอง จริงใจและซื่อสัตย์ต่อสิ่งที่ตนรู้สึก ยอมรับผลของการเลือกของตนเอง และปฏิบัติยาของคนอื่นมีผลน้อยลง เช่นที่กล่าวไว้ว่า

“ถ้าไม่ได้มีผลกระทบที่ไม่ดีกับใครเราก็จะทำ ก็ทำไมเราต้องสนใจคนอื่นที่เราไม่รู้จัก ถ้าเราชอบแบบนี้ ...”

(Interviewee 2, interview, 2020, January 14)

สอดคล้องกับคำกล่าวที่ว่า

“มันมีข้อดีมากกว่าข้อเสียอะ เออ... ในความสัมพันธ์เนี่ย เราได้อะไรมาเยอะกว่า มันมีความรู้สึกดี ๆ มันทำให้ชีวิตเราแบบไปต่อข้างหน้าได้ มันทำให้เรามีกำลังใจ มันทำให้ชีวิตเราดีขึ้นเงี้ย มันก็เลยแบบ ก็ไม่ต้องคิด จนถึงจุดหนึ่งเรารู้สึกไม่ต้องแคร์อะไรแล้วอะ ก็มันเป็นแบบนี้ก็ดี แล้วทำไมต้องแคร์คนอื่นด้วย ทำไมเราต้องมาแบบ ให้คำนิยามว่า เออ ฉันชอบอะไร หรือฉันเป็นคนยังไง...”

(Interviewee 3, interview, 2020, February 4)

และเช่นเดียวกับคำกล่าวที่ว่า

“...ใจอะ ต้องเข้มแข็ง คือมันก็ต้องเจอหลาย ๆ อย่างเนอะ มันก็ต้องมีอ่อนแอกันบ้าง แต่อย่าท้อกับมัน ถ้าใจเข้มแข็ง ก็ผ่านมันไปอะ ถึงแม้ว่าจะท้อบ้าง เหนื่อยบ้าง แต่ถ้าเรายึดหยัดที่จะดำเนินต่อ ยังไงมันก็ผ่าน”

(Interviewee 5, interview, 2020, March 1)

จากการสัมภาษณ์ พบว่า ในระยะนี้ ผู้ให้ข้อมูลอยู่กับความเจ็บปวด ไม่ปลอดภัย ยอมรับและยินยอมกับสิ่งที่ตนเป็น แม้จะไม่สอดคล้องกับค่านิยมทางสังคม

การยอมรับอัตลักษณ์ทางเพศและการเมตตาต่อตนเองของหญิงรักรักหญิง

เจิมตะวัน เข้มมงคล และ อีรวรรณ อีระพงษ์

ระยะที่ 4 ยอมรับ

เป็นระยะที่บุคคลกลับมาดูแลความรู้สึกและยอมรับตัวเอง เมื่อสิ่งที่เกิดขึ้นไม่เป็นอย่างที่คิด ไม่ใจร้ายกับตนเอง ตำหนิ หรือวิพากษ์วิจารณ์ตัวเอง มองเห็นทั้งแง่บวกและแง่ลบของสิ่งที่เกิดขึ้น ให้โอกาสตนเองในการเรียนรู้ เช่น การยอมรับความรู้สึกที่มีต่อเพื่อน ดังที่กล่าวว่า

“...มันไม่เป็นไรหรอก มันจะไม่แยะ คือที่เราทำมันก็คิดแล้วแหละ แต่มันยังไม่ดีแบบที่เราอยากให้มันเป็นเออ แต่มันจะไม่เป็นอะไรหรอก แล้วเราก็จะเดินต่อไปข้างหน้า”

(Interviewee 1, interview, 2019, December 23)

และเห็นมุมมองที่หลากหลายมากขึ้น ดังที่กล่าวว่า

“ความรักมันเป็นเรื่องที่ดีอะไรอย่างเงี้ย แต่คนที่เรารัก เป็นคนที่เรารักไม่ได้ แต่เราก็ห้ามไม่ได้ แคนั้นอะไรอย่างเงี้ย เราก็อยู่กับมัน”

(Interviewee 1, interview, 2019, December 23)

ยิ่งไปกว่านั้น บุคคลรู้จักและเห็นความสำคัญของตนเอง เช่นที่กล่าวว่า

“...การได้เป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริงอะ ที่เราเกิดมาแล้วได้เป็นเราแบบนี้จริงๆ อะ แม่คงโคตรสวยงามเพราะคุณก็มีอยู่แค่หนึ่งเดียวในโลกเหมือนกัน แล้วถ้าคุณก็ไม่ใช่อะไรอย่างเงี้ย ... ก็เลยเป็นเหตุที่ทำให้เราแบบยอมรับตัวเองได้ด้วย ว่าเราก็เป็นอย่างนี้ เพราะเราสเปเชียล (special: พิเศษ - ผู้วิจัย)”

(Interviewee 6, interview, 2020, July 25)

จากการสัมภาษณ์ พบว่า ในระยะนี้ เมื่อสิ่งที่เกิดขึ้นไม่เป็นอย่างที่คิด ผู้ให้ข้อมูลกลับมาดูแลความรู้สึกของตนเอง ไม่ตำหนิหรือต่อว่าตนเอง เห็นมุมมองที่หลากหลายและเรียนรู้จากสิ่งที่เกิด

ระยะที่ 5 มิตรภาพ

เป็นระยะที่บุคคลใส่ใจทั้งตนเองและสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัว ยอมรับความผิดพลาดที่เคยเกิดขึ้น มีมุมมองต่อสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างรอบด้าน เช่นที่กล่าวว่า

“ความเป็นหญิงหญิง มันไม่ใช่ทุกคนที่จะเข้าใจธรรมชาติของมันอะ คือโลกนี้มันไปไกลมากแล้ว มันเปิดกว้างมาก ทุกคนก็แบบค่อนข้างกว้าง มันเหมือนกับว่า เรากี่ ก็... มันก็เท่าที่ได้อะ ก็เท่าที่ได้”

(Interviewee 4, interview, 2020, February 13)

อีกทั้งยังได้เรียนรู้มุมมองความสัมพันธ์จากเพื่อน ดังที่กล่าวไว้ว่า

“...เรารักคนคนหนึ่งได้โดยที่แบบไม่ต้องครอบครองก็ได้นะ ก็เลยยอมรับกับตัวเองว่า เออเออ คนนี้จะต้องเป็นคนที่เรารักแบบว่าเราจะต้องไม่ได้ครอบครองเค้า เรากี่ ก็เลยอยู่ได้มากขึ้น...”

(Interviewee 1, interview, 2019, December 23)

นอกจากนี้ยังพบว่า การเห็นคุณค่าของสิ่งที่เลือก ดังที่กล่าวไว้ว่า

“เหมือนเรารู้อะ ว่าแบบ เฮ้ย จริง ๆ แล้วการที่ชอบผู้หญิง มันไม่ได้แย่นะเว้ย เออ มัน คือ มันก็มีเวย์ (way: ทนทาง - ผู้วิจัย) ของมันอะ มันก็มีแนว มีทางของมัน ที่พอเรายังมีแฟนยังคงกันไปนาน ๆ อะไรเงี้ย มันก็รู้สึกว่าจะจริง ๆ แล้ว มันก็เป็นสิ่งที่ตัวเรา ความรู้สึกของเราเอง ที่ยอมรับได้ ว่า อ้อ เออ ก็เหมือนที่บอกว่าเราได้ อะไรมากกว่าที่เราจะเสียไป...”

(Interviewee 3, interview, 2020, February 4)

และรู้สึกดีกับตนเองมากขึ้น ดังที่กล่าวไว้ว่า

“ณ ตอนแรกก็คือมองว่ามันเป็นเรื่องที่ไม่น่าผ่านไปได้ มันดูยาก พอผ่านไปแล้วมันก็จะรู้สึกว่าเรากี่ มันใจมากขึ้น รู้สึกดีกับตัวเองว่าเรากี่เป็นคนเก่งคนนึง ก็ไม่ได้เก่งในแบบคนอื่น แต่ก็เก่งในแบบทางที่เราทำอะ ...”

(Interviewee 3, interview, 2020, February 4)

จากการสัมภาษณ์ พบว่า ในระยะนี้ ผู้ให้ข้อมูลเห็นคุณค่าของสิ่งที่ได้เรียนรู้อย่างรอบด้าน ให้ความสำคัญกับทั้งตนเองและสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัว รวมทั้งยอมรับความผิดพลาดและการเปลี่ยนแปลงของชีวิต

จากที่กล่าวมาข้างต้น เมื่อรับรู้อัตลักษณ์ทางเพศของตนเอง ผู้ให้ข้อมูลหมกมุ่นกับตนเอง ประเมินตนเองและสถานการณ์ที่เกิดขึ้นแยกแยะกว่าความเป็นจริง เมื่อกลับมาใคร่ครวญทำความเข้าใจตนเองและสถานการณ์ตามจริง ผู้ให้ข้อมูลอยู่กับความอึดอัด ไม่สบายใจ จนสามารถยอมรับและยืนหยัดกับสิ่งที่ตนเป็น ซึ่งอาจไม่

การยอมรับอัตลักษณ์ทางเพศและการเมตตาต่อตนเองของหญิงรักหญิง

เจิมตะวัน เข้มมงคล และ ชีรวรรณ ชีระพงษ์

สอดคล้องกับค่านิยมทางสังคม กลับมาใส่ใจและอ่อนโยนกับตนเองมากขึ้น เรียนรู้ข้อผิดพลาดของตนเอง ทำดีที่สุด ผู้ให้ข้อมูลเห็นความสำคัญของตนเองและรอบข้างอย่างสมดุล มีมุมมองที่หลากหลาย ยอมรับความผิดพลาด ผิดพลาดและเห็นคุณค่าของประสบการณ์ของตน

ทั้งนี้ พบปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริม สนับสนุนให้ผู้ให้ข้อมูลก้าวข้ามผ่านความรู้สึกไม่สบายใจในระยะเกลียดชังจนสามารถยอมรับตนเองและสิ่งรอบตัวในระยะมิตรภาพ คือ การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว ที่ดูแลเอาใจใส่ เข้าใจและสนับสนุนอย่างเต็มที่ เช่น การแบ่งปันเรื่องราวกับคนในบ้าน ดังที่กล่าวว่า

“...พูดคุยได้กับที่บ้าน มีอะไรก็เล่าให้ฟัง เรื่องเครียดเรื่องไม่สบายใจก็ระบายให้ฟัง...”

(Interviewee 3, interview, 2020, February 4)

สอดคล้องกับการให้อิสระ ดังที่กล่าวว่า

“...เค้าปล่อยเรามาตลอดชีวิตเลย เค้าไม่ได้บังคับอะไร...”

(Interviewee 6, interview, 2020, July 25)

และการสนับสนุนจากเพื่อนหรือคนรอบตัว ดังที่กล่าวไว้ว่า

“เค้าไม่ได้รังเกียจ ก็ลองมาคิดว่าถ้าเราอยู่ในสังคมที่เค้าเหยียดหรือเค้าแบบไม่ชอบเรื่องพวกนี้ เราก็คงจะแบบ เราก็คงจะฝืนตัวเองให้แบบ คุยกับผู้ชายเยอะกว่านี้ เราก็คงมีความคิดที่แบบ เฮ้ย ผิดปกติรีเปล่าอะไรอย่างงี้ด้วย มึงคะ (หัวเราะ) ที่ผ่านมาเพื่อนก็ไม่เคยมีใครว่าเรื่องนี้ชกคนเดียว น่าจะพีด้วย ก็ ไม่ได้ว่าอะไร น่าจะเพราะคนรอบตัวด้วย”

(Interviewee 2, interview, 2020, January 14)

ยิ่งไปกว่านั้น พบว่า ผู้ให้ข้อมูลเรียนรู้การก้าวผ่านเรื่องยุ่งยากท้าทายผ่านสื่อสิ่งพิมพ์หรือสื่ออิเล็กทรอนิกส์ หรือศาสตร์ที่สนใจ เช่นที่กล่าวว่า

“...เราเอาตัวอักษรของคนอื่น มายืนยันว่า เออเออ เราผิดพลาดได้นะ เราเป็นมนุษย์อะไรอย่างเงี้ย มนุษย์ก็ต้องทำผิดดิ เออ ไม่ใช่ไร...”

(Interviewee 1, interview, 2019, December 23)

และการเสพข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับความหลากหลายทางเพศ ดังที่กล่าวว่า

“...ข่าวสาร หรือว่าเพื่อนร่วมโลก ต่างชาติ ที่แบบเวลาเราดูคลิป แลบทความอะไรสักอัน เวลาเราไปอ่านเจอ บางทีเราแบบ มันน่ารัก มันแฮปปี้ ชาวสีรุ้ง หรืออะไรก็ตามอะ แล้วแบบเหมือนจะแบบโอเคเนอะ หลาย ๆ พื้นที่เค้าก็เปิดใจรับ มีคนออกมาเปิดเผย มีคนออกมาแสดงความคิดเห็นโดยที่ไม่โดนต่อต้านหรือว่าอะไรมากขึ้น”

(Interviewee 5, interview, 2020, March 1)

อภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยตีความข้อมูล และรวบรวมผลการวิจัยที่สอดคล้องกับข้อค้นพบในบทสัมภาษณ์ โดยอภิปรายผลการวิจัยที่สะท้อนถึงการยอมรับอัตลักษณ์ทางเพศและกระบวนการเมตตาต่อตนเอง โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

บุคคลรับรู้ความชอบและอัตลักษณ์ทางเพศของตนเองที่ไม่สอดคล้องกับค่านิยมที่สังคมมุ่งหวัง และกังวลต่อปฏิกิริยาทางลบของคนรอบข้างที่มีต่อตนเองหากทราบว่าบุคคลรักเพศเดียวกัน สอดคล้องกับ Suttichainimit (2015) ซึ่งศึกษาประสบการณ์ด้านจิตใจของสมาชิกในครอบครัวภายหลังการเปิดเผยตนเองของผู้ที่มีความโน้มเอียงทางเพศแบบรักเพศเดียวกัน พบว่า สิ่งที่เกิดขึ้นภายหลังการเปิดเผยตนเองของสมาชิกครอบครัว ได้แก่ การต่อรองทางความคิดความขัดแย้งในตนเอง ความรู้สึกห่างเหิน และการต่อสู้กับความคิด ความเชื่อและปรับมุมมอง ในขณะเดียวกัน เมื่อบุคคลให้ความสำคัญและยอมรับตนเองได้อย่างแท้จริง เข้าใจธรรมชาติ ความผิดพลาด และความบกพร่องว่าเป็นส่วนหนึ่งของการเป็นมนุษย์ รวมถึงยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัว ซึ่งลักษณะนี้สอดคล้องกับที่ Rogers (1951) อธิบายว่า การยอมรับตนเองโดยปราศจากเงื่อนไข (Unconditional Self-regard) ส่งผลให้ทัศนคติแห่งตนและประสบการณ์จริงสอดคล้องกลมกลืนกัน เป็นอิสระและเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น สามารถเปิดกว้างต่อประสบการณ์ (Openness to Experience) กล้าเผชิญและต้อนรับกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายในตนเองด้วยใจยินดี รับรู้ข้อมูลและสถานการณ์ วิเคราะห์พิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นได้สอดคล้องตามจริง เช่นเดียวกับที่ Homan and Sirosis (2017) อธิบายว่า บุคคลที่มีความเมตตาต่อตนเองจะตอบสนองต่อความเครียดด้วยสติ ตระหนักรู้อารมณ์ของตน ปรับอารมณ์ความคิดที่เกิดขึ้นให้สมดุล ทำความเข้าใจและยอมรับความเป็นจริงโดยไม่ตำหนิตีตนเอง เข้าใจความไม่สมบูรณ์แบบของมนุษย์ทุกคนที่มีทั้งความทุกข์ ความผิดพลาด และความล้มเหลว

กระบวนการเมตตาต่อตนเอง เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหาหรือเรื่องราวยุ่งยาก โดยในระยะแรกบุคคลจะต่อต้านความรู้สึกที่เกิดขึ้น หมกมุ่นและไม่เชื่อมโยงกับตนเอง จมกับข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นและตีความตนเองหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแย้งเกินความเป็นจริง เช่นเดียวกับที่ Gilbert (2013) อธิบายไว้ว่า อารมณ์ไม่พึงประสงค์

การยอมรับอัตลักษณ์ทางเพศและการเมตตาต่อตนเองของหญิงรักรักหญิง

เจิมตะวัน เข้มมงคล และ ชีรวรรณ ชีระพงษ์

ที่เกิดขึ้น เป็นสัญญาณให้บุคคลกลับมาผ่อนคลายและเยียวยาตนเองจากสถานการณ์ตึงเครียด อย่างไรก็ตาม มีหลายสถานการณ์ที่บทบาทหน้าที่และสถานะทางสังคมของบุคคลต้องกดหรือควบคุมการแสดงความรู้สึกออกมาแทนการกลับมาใส่ใจอารมณ์เชิงลบ ส่งผลให้เกิดความทุกข์ในใจเพิ่มขึ้น บุคคลขาดการตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง ไม่รู้วิธีช่วยเหลือและเยียวยาอารมณ์หรือเมตตาต่อตนเอง ยิ่งไปกว่านั้น เมื่อบุคคลรับรู้ว่าตนเองมีอารมณ์ทางลบ พวกเขาเหล่านั้นจะจมอยู่กับปัญหาของตนเองจนลืมไปว่าบุคคลอื่นก็อาจมีปัญหาลักษณะเดียวกับพวกเขา ขาดการเชื่อมโยงกับบุคคลอื่น และรู้สึกทุกข์ทรมานอยู่กับมุมมองของตนเองผู้เดียว อีกทั้งยังมีแนวโน้มที่จะขยายความทุกข์เกินกว่าความเป็นจริง และแยกความรู้สึกตนเองออกจากผู้อื่น หรือที่เรียกว่า การหมกมุ่นกับตนเอง (Self-over Identification) (Neff, 2003a)

กระบวนการต่อมา บุคคลพาตัวเองที่หมกมุ่นกับความทุกข์กลับมาสนใจความคิด ความรู้สึกและความต้องการที่แท้จริงของตนเอง สังเกตทำความเข้าใจตนเองและสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยใช้การพิจารณาสาเหตุ เปรียบเทียบ และคาดคะเนผลที่จะเกิด สอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎี Relational Frame Theory (RFT) พื้นฐานการบำบัดแบบการยอมรับและพันธสัญญา (Acceptance and Commitment Therapy: ACT) อธิบายว่า การรับรู้ตัวตนในบริบท (Self-as-Context) นั้น ทำให้บุคคลได้สังเกตตนเองและมองสิ่งที่เกิดขึ้นไปตามบริบท ตามที่บุคคลตระหนักรู้ว่าตัวเองมีความคิด อารมณ์ ความเจ็บปวด แต่ตนเองไม่ใช่สิ่งนั้น ส่งผลให้ไม่ยึดติด และทำให้สิ่งกระตุ้นมีผลน้อยลง มองเห็นความทุกข์ของตนเองและคนอื่น สัมผัสประสบการณ์ความทุกข์ได้โดยปราศจากการควบคุม (Neff & Tirsch, 2013) หลังจากการใคร่ครวญ กระบวนการต่อจากนั้น บุคคลจะสามารถเชื่อตรงและจริงใจกับตนเอง อยู่กับความรู้สึกอัดอัด เจ็บปวด การคิดวนซ้ำไปมา ความไม่ชอบตนเองและมองตนเองในแง่ลบ บุคคลจะยอมรับและยืนหยัดกับความเป็นตนเอง อัตลักษณ์หรือรสนิยมความชอบและสิ่งที่ตนเลือก ให้ความสำคัญกับคำพูดของคนอื่นน้อยลง ฟังเสียงตนเองมากขึ้น จะเห็นได้ว่าผู้ให้ข้อมูลสามารถอดทนต่อความรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัยของตนเอง โดย Kabat-Zinn (2005) กล่าวว่า ความอดทน คือ ปัญญาญาณ (Wisdom) แห่งความเข้าใจอย่างถ่องแท้ว่าทุกอย่างมีเวลาของมัน ด้วยการเปิดรับช่วงเวลาของปัจจุบันและยอมรับสิ่งที่เป็นอยู่ตอนนั้น สอดคล้องกับการศึกษาของ Crews (2012) พบว่าความเมตตาต่อตนเองสามารถช่วยให้หญิงรักรักหญิง เกย์ และคนรักสองเพศหรือผู้ที่มีความหลากหลายทางเพศเกิดความปลอดภัยทางอารมณ์ระหว่างกระบวนการเปลี่ยนผ่าน โดยปราศจากการตำหนิตนเอง

หลังจากได้อยู่กับความอดทนและความทุกข์ไม่สบายใจที่เกิดขึ้น บุคคลจะเริ่มยอมรับตนเองและหันกลับมาให้ความสำคัญกับการดูแลใส่ใจและอ่อนโยนกับตนเองมากขึ้น ไม่คาดหวังหรือตำหนิตนเองรุนแรง เมื่อพบกับความผิดพลาด มีอิสระในการเลือกทำสิ่งต่าง ๆ ดังเช่นประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลในระยะเวลาการยอมรับและมิตรภาพ ซึ่งสอดคล้องกับ Neff (2016) อธิบายการใจดีกับตนเองว่า บุคคลปฏิบัติต่อตนเองอย่างอบอุ่น นุ่มนวล แม้จะเห็นข้อบกพร่องของตนเอง บุคคลไม่ตัดสินแต่ทำความเข้าใจและยอมรับตัวเองอย่างไม่มีเงื่อนไข และปลอบใจตนเองเมื่อมีความทุกข์ ท้ายที่สุด บุคคลให้ความสำคัญกับทั้งตนเองและสิ่งรอบตัวอย่าง

สมดุล มีมุมมองต่อสิ่งต่าง ๆ อย่างกว้างขวางมากขึ้น ยอมรับความผิดพลาด ความผิดหวังว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เห็นการเติบโต ความงอกงาม และคุณค่าในสิ่งที่เคยทำให้เจ็บปวด ดังเช่นที่ Neff (2016) กล่าวถึงประสบการณ์ร่วมกันของมนุษย์ที่ยอมรับกับความผิดพลาด ไม่สมบูรณ์แบบ แทนที่จะแยกตัวเองออกมาจากคนอื่นด้วยความไม่สมบูรณ์แบบ และหมกมุ่นเอาตัวเองเป็นศูนย์กลางของความรู้สึก บุคคลเปิดกว้างและเชื่อมโยงตัวเองเข้ากับคนอื่น ด้วยการพิจารณาถึงความแตกต่างและความผิดพลาดส่วนบุคคล รวมถึงการศึกษาของ Zhang, Chen, and Tomova Shakur (2020) พบว่า การเข้าถึงความเมตตาต่อตนเองสามารถทำให้บุคคลหนึ่งยอมรับตนเองและผู้อื่นได้มากขึ้น รวมถึงค้นพบศักยภาพและความสามารถของตนเองที่ช่วยให้ผ่านเรื่องราวต่าง ๆ มาได้ อีกทั้งผู้ให้ข้อมูลอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นตรงหน้า ปล่อยวางในสิ่งที่เปลี่ยนแปลงจัดการแก้ไขไม่ได้ และตั้งรับในสิ่งที่เกิดขึ้นต่อไป สอดคล้องกับการมีสติที่ Neff (2016) เสนอว่า เป็นการตระหนักถึงประสบการณ์ในช่วงหนึ่งของความทุกข์อย่างชัดเจนและสมดุล ปราศจากการยกเรื่องราวขึ้นมาอย่างเกินจริงเกี่ยวกับมุมมองด้านลบของประสบการณ์ตนเอง

ทั้งนี้ สิ่งสำคัญที่เอื้อให้บุคคลหนึ่งเกิดความเข้าใจและยอมรับตัวเอง เข้าใจธรรมชาติของมนุษย์และสิ่งรอบตัว มีสติจดจ่อในปัจจุบัน พร้อมตั้งรับและแก้ไขกับสิ่งที่ไม่เป็นเช่นตนเองคิดได้ นั่นคือ มีการได้รับการสนับสนุนทางสังคมทั้งครอบครัว เพื่อน และบุคคลแวดล้อมได้รับความรักความอบอุ่น การยอมรับให้กำลังใจอย่างเต็มที่ สอดคล้องกับที่ Mohr and Fassinger, (2000); Schmidt, Miles and Welsh, (2011) กล่าวถึงการสนับสนุนทางสังคมว่า มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาอัตลักษณ์ทางเพศของบุคคลกลุ่มหญิงรักหญิง เกย์ และคนรักสองเพศ โดยแบบจำลองการพัฒนาอัตลักษณ์ทางเพศจำนวนมากเน้นย้ำถึงความสำคัญของความเชื่อมโยงระหว่างขั้นตอนการพัฒนาภายในของกลุ่มหญิงรักหญิง เกย์ และคนรักสองเพศ และสภาพแวดล้อมที่พวกเขาอาศัยอยู่ (Savickas, 2005) เมื่อกลุ่มหญิงรักหญิง เกย์ และคนรักสองเพศ สำนวญอัตลักษณ์ทางเพศของตน การสนับสนุนจากบุคคลสำคัญ (เช่น พ่อแม่ เพื่อน) อาจเป็นปัจจัยแวดล้อมที่สำคัญในการส่งเสริมการพัฒนาอัตลักษณ์ของตน (Nauta, Saucier, & Woodard, 2001) โดย Gilbert (2013) อธิบายว่า การได้รับความรักและการเอาใจใส่จากผู้ดูแล เด็กจะรับรู้ว่าเป็นที่รัก ส่งผลให้เด็กเติบโตด้วยความรู้สึกที่โลกภายนอกและคนรอบตัวปลอดภัยและไวใจได้ รู้จักการทำงานของจิตใจตนเอง ช่วยส่งเสริมการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อคนรอบข้าง นอกจากนี้ การเลี้ยงดูแบบได้ความรักและเอาใจใส่ ยังช่วยลดอิทธิพลของอารมณ์ด้านลบจากการถูกกระตุ้นด้วยเหตุการณ์ความเครียด เด็กจึงสามารถควบคุมดูแลสุขภาพจิตตัวเองได้ หรือแม้แต่พัฒนาความสามารถที่จะเข้าใจคนอื่น หรือใจดีกับคนอื่นได้ จึงกล่าวได้ว่า เมื่อกลุ่มหญิงรักหญิง เกย์ และคนรักสองเพศ ได้รับการสนับสนุนจากเพื่อน ครอบครัว และบุคคลสำคัญอื่น ๆ ที่เข้าใจความยากลำบากที่ต้องเผชิญและมีผู้ที่ห่วงใยพวกเขาอย่างแท้จริง กลุ่มหญิงรักหญิง เกย์ และคนรักสองเพศมีแนวโน้มที่จะมีความเมตตาต่อตนเองและมีความยืดหยุ่นทางอารมณ์ (Wei, Liao, Ku, & Shaffer, 2011; Kelly & Dupasquier, 2016)

การยอมรับอัตลักษณ์ทางเพศและการเมตตาต่อตนเองของหญิงรักรัหญิง

เจิมตะวัน เข้มมงคล และ อีรวรรณ อีระพงษ์

อีกทั้งยังพบว่า บุคคลเรียนรู้การก้าวผ่านเรื่องยุ่งยาก ทำหาย ด้วยความเมตตาผ่านสื่อสิ่งพิมพ์หรือสื่ออิเล็กทรอนิกส์ หรือศาสตร์ที่สนใจ ดังเช่น การศึกษาของ Neff and Beretvas (2013) พบว่า เมื่อบุคคลหนึ่งได้เห็นคนที่เมตตาต่อตนเอง มีมุมมองของการดูแล ช่วยเหลือ และมีความสัมพันธ์ที่น่าพึงพอใจ มีความเป็นไปได้ว่าจะพยายามแก้ความขัดแย้งของตนเองให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยรูปแบบนี้อาจเป็นลักษณะของการเสริมแรงตนเองด้วยพฤติกรรมใหม่ที่ดีขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ Miller (2015) ที่ให้บุคคลทดลองเล่าเรื่องความล้มเหลวทางการศึกษาของตนเองที่เคยเกิดขึ้น สรุปได้ว่า การสัมผัสการแสดงออกความเมตตาของคนอื่นด้วยก็สามารถเพิ่มความเมตตาในตนเองได้เช่นเดียวกัน

ข้อจำกัดในการทำวิจัย

การศึกษานี้เป็นการศึกษาความเมตตาต่อตนเองในกลุ่มหญิงรักรัหญิงที่ไม่ระบุว่าตนเองเป็นทอมหรือดีเป็นการศึกษาในกลุ่มเล็กเฉพาะกลุ่ม การนำผลการวิจัยไปใช้อ้างอิง หรือวิเคราะห์ควรกระทำด้วยความระมัดระวัง จากการวิจัยนี้ พบประเด็นที่น่าสนใจเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งเสริมให้เกิดความเมตตาต่อตนเอง อาจศึกษาปัจจัยอื่นเพิ่มเติม เช่น วัฒนธรรม ความเชื่อ ศาสนา เป็นต้น เพื่อสร้างองค์ความรู้ให้กว้างขึ้นต่อไป รวมถึงการศึกษาเพิ่มเติมในปัจจัยเชิงบวกอื่น ๆ ที่ทำงานร่วมกับความเมตตาต่อตนเองและมีส่วนช่วยส่งเสริมให้หญิงรักรัหญิงมีจิตใจเข้มแข็งมั่นคง มีสุขภาพจิตที่ดี มีอิสระเป็นตัวของตัวเอง พร้อมทั้งจะก้าวข้ามผ่านความยุ่งยากในชีวิตของตนเอง

เอกสารอ้างอิง

- Boonmongkol, P., Cholwila, S., Laphimon, M., & Samakkeekarom, R. (2008). *Sexual language in Thai society: Power, rights, and sexual health*. Bangkok: Charoendeemunkong. [in Thai]
- Boonsrangsom, W. (2013). *The relationship between perceived stress and happiness of university student with self-compassion as mediator* (Master's thesis). Chulalongkorn University, Bangkok. [in Thai]
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
- Crews, D. A. (2012). *Exploring self-compassion with lesbian, gay, and bisexual persons* (Doctoral dissertation). University of Utah, Salt Lake City, UT.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York: Guilford Press.

- Gertler, L. M. (2014). *The coming out experience, internalized homophobia and self-compassion in LGBTQ young adults* (Doctoral dissertation). The Wright Institute, Berkley, California.
- Gilbert, P. (2013). *The compassionate mind* (3rd ed.). London: Robinson.
- Homan, K. J., & Sirois, F. M. (2017). Self-compassion and physical health: Exploring the roles of perceived stress and health-promoting behaviors. *Health Psychology Open*, 4(2), 1-9.
- Jang, H., Woo, H., & Lee, I. (2020). Effects of self-compassion and social support on lesbian, gay, and bisexual college students' positive identity and career decision-making. *Journal of Counseling & Development*, 98(4), 402-411.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*. New York: Hyperion.
- Kelly, A. C., & Dupasquier, J. (2016). Social safeness mediates the relationship between recalled parental warmth and the capacity for self-compassion and receiving compassion. *Personality and Individual Differences*, 89, 157-161.
- Lincharearn, A. (2015). *Data analysis and presentation in qualitative research*. Phitsanulok: Naresuan University. [in Thai]
- Maggie, K., & Khamchusang, P. (2017). Sexual diversity through the theory of personality psychology and Theravada Buddhist philosophy. *Journal of Graduate Studies Review*, 13(3), 122-133. [in Thai]
- Miller, K. (2015). *An examination of whether hearing a display of self-compassion in someone else impacts one's own level of self-compassion* (Master's thesis). University of Waterloo, Ontario.
- Mohr, J., & Fassinger, R. (2000). Measuring dimensions of lesbian and gay male experience. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 33(2), 66-90.
- Nauta, M. M., Saucier, A. M., & Woodard, L. E. (2001). Interpersonal influences on students' academic and career decisions: The impact of sexual orientation. *The Career Development Quarterly*, 49(4), 352-362.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.

การยอมรับอัตลักษณ์ทางเพศและการเมตตาต่อตนเองของหญิงรักรักหญิง
 เจิมตะวัน เข้มมงคล และ ชีรวรรณ ชีระพงษ์

- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 2*(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2016). The Self-Compassion Scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness, 7*(1), 264-274.
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity, 12*(1), 78-98.
- Neff, K. D., & Davidson, O. (2016). Self-compassion: Embracing suffering with kindness. In I. Ivtzan & T. Lomas (Eds.), *Mindfulness in positive psychology: The science of meditation and wellbeing* (pp. 37-50). London: Routledge.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity, 9*(3), 225-240.
- Neff, K. D., & Tirch, D. (2013). Self-compassion and ACT. In T. B. Kashdan & J. Ciarrochi (Eds.), *Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being* (pp. 78-106). Oakland, CA: New Harbinger.
- Neff, K. D., Hsieh, Y.-P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity, 4*(3), 263-287.
- Pongboriboon, Y. (2010). Case study. *Journal of Education Khon Kaen University, 33*(4), 42-50.
[in Thai]
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory*. Boston: Houghton Mifflin.
- Savickas, M. L. (2005). The theory and practice of career construction. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Career development and counseling: Putting theory and research to work* (pp. 42-70). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Schmidt, C. K., Miles, J. R., & Welsh, A. C. (2011). Perceived discrimination and social support: The influences on career development and college adjustment of LGBT college students. *Journal of Career Development, 38*(4), 293-309.
- Suttichainimit, A. (2015). *Psychological experiences of family members after coming out of persons with homosexual orientation* (Master's thesis). Chulalongkorn University, Bangkok. **[in Thai]**

- Wei, M., Liao, K. Y.-H., Ku, T.-Y., & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality*, 79(1), 191-221.
- Zhang, J. W., Chen, S., & Tomova Shakur, T. K. (2020). From me to you: Self-compassion predicts acceptance of own and others' imperfections. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46(2), 228-242.