

ศึกษาเปรียบเทียบการยอมรับในตนเองของบุคคลรักเพศเดียวกันชายไทยกับลักษณะ  
บุคลิกภาพแบบ เอ – บี และระดับความเครียด ในเขตกรุงเทพมหานคร

สารนิพนธ์  
ของ  
นายปฏิภาณ เหดระกุล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ

กันยายน 2547

ลิขสิทธิ์เป็นของ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

363.40.  
2105.05  
33

ศึกษาเปรียบเทียบการยอมรับในตนเองของบุคคลรักเพศเดียวกันชายไทยกับลักษณะ  
บุคลิกภาพแบบ เอ – บี และระดับความเครียด ในเขตกรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ  
ของ  
นายปฏิภาณ เหดระกุล

18 ม.ค. 2548

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ  
กันยายน 2547

h 254365

ปฎิภาณ เหน็ดระกูล. (2547). ศึกษาเปรียบเทียบการยอมรับในตนเองของบุคคลรักเพศเดียวกันชายไทยกับลักษณะบุคลิกภาพแบบเอ – บี และระดับความเครียดในเขตกรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ : อาจารย์สมเกียรติ ทิพย์ทัศน์ รองศาสตราจารย์ ดร.นวลละอ อ สุภาพล. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วัฒนา ศรีสัตย์วาจา.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ 1. เปรียบเทียบการยอมรับในตนเองของกลุ่มชายรักเพศเดียวกันตามปัจจัยชีวสังคม ได้แก่ อาชีพ อายุ ระดับรายได้ ระดับการศึกษา ประสบการณ์ทำงาน 2. เพื่อเปรียบเทียบการยอมรับในตนเองของกลุ่มชายรักเพศเดียวกันกับบุคลิกภาพแตกต่างกัน 3. เพื่อเปรียบเทียบการยอมรับในตนเองของกลุ่มชายรักเพศเดียวกันกับระดับความเครียด

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้ เป็นบุคคลรักร่วมเพศชายไทยที่สังกัดสโมสรแบบปิดเฉพาะกลุ่มและบุคคลรักเพศเดียวกันชายไทยอื่นที่มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลในกลุ่มหรือบุคคลที่สมาชิกในกลุ่มแนะนำ ที่มีอายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป ในเขตกรุงเทพมหานคร มีจำนวน 150 คน ซึ่งได้มาโดยการแบ่งแบบง่าย (Simplified Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ แบบสอบถามข้อมูลรายละเอียดส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง แบบสอบถามเกี่ยวกับบุคลิกภาพ แบบสอบถามเกี่ยวกับการยอมรับตนเองในบุคคลรักเพศเดียวกันชายไทยที่มีอายุ 18 – 47 ปี แบบสำรวจความเครียด

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที (t – test)

ผลการศึกษา สรุปได้ดังนี้

1. บุคคลรักเพศเดียวกันชายไทยที่มีบุคลิกภาพแบบบี มีระดับการยอมรับในตนเองด้านการเป็นอิสระจากสังคม เพศชายไทยที่มีบุคลิกภาพแบบเอ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ส่วนบุคคลรักร่วมเพศชายไทยที่มีบุคลิกภาพแบบบี แบบเอ จะมีระดับการยอมรับในตนเองด้านร่างกาย ด้านพฤติกรรมทางเพศ ด้านการบำบัดรักษาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. บุคคลรักเพศเดียวกันชายไทยมีระดับความเครียดต่างกัน คือ ระดับความเครียดระดับที่ 2 (เครียดระดับปกติ) มีระดับการยอมรับในตนเองด้านการบำบัดรักษาดีกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีระดับความเครียดระดับที่ 5 (เครียดสูงกว่าปกติมาก)

3. บุคคลรักเพศเดียวกันชายไทยที่มีอาชีพต่างกัน คือ กลุ่มตัวอย่างที่มีอาชีพเจ้าของ

กิจการ มีการยอมรับในตนเองด้านร่างกายสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างอาชีพทำงานอิสระ อาชีพกำลังศึกษา อาชีพลูกจ้าง และอาชีพรับราชการตามลำดับที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

4. บุคคลรักเพศเดียวกันชายไทยที่มีอายุต่างกัน มีการยอมรับในตนเองไม่แตกต่างกัน

5. บุคคลรักเพศเดียวกันชายไทยที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีการยอมรับในตนเองไม่แตกต่างกัน

6. บุคคลรักเพศเดียวกันชายไทยที่มีประสบการณ์การทำงานต่างกัน มีการยอมรับในตนเองไม่แตกต่างกัน

7. บุคคลรักเพศเดียวกันชายไทยที่มีระดับรายได้ต่างกัน มีการยอมรับในตนเองไม่แตกต่างกัน

A COMPARATIVE STUDY OF BANGKOK THAI HOMOSEXUALS'  
SELF – ACCEPTANCE IN TERMS OF THEIR PERSONALITY  
TYPE A – B AND LEVEL OF STRESS

AN ABSTRACT  
BY  
Mr. PATIPAN HETRAKUL

Presented in partial fulfillment of the requirements  
for the Master of Education degree in Developmental Psychology  
at Srinakharinwirot University  
September 2004

Patipan Hetrakul. (2004). *A comparative study of Bangkok Thai homosexuals' self – acceptance in terms of their personality type A – B and level of stress*. Master Project, M. Ed. (Developmental Psychology). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Project Advisor : Mr.Somkiat Tipayathas, Asst. Prof. Wattana Srisatwacha, Assoc. Prof. Dr. Nuanla – or Supapol.

According to the purposes of this research were : 1) to comparative study of Bangkok Thai homosexuals' self – acceptance in terms of their biosocial characteristics (ie. occupation, age, income, education level and working experiences), 2) to comparative study of Bangkok Thai homosexuals' self – acceptance in terms of their personality type A – B, 3) to comparative study of Bangkok Thai homosexuals' self – acceptance in terms of their level of stress.

The samples of this study consisted of 150 homosexuals in Bangkok area who are member of association open encounter among closed group, Rainbow – sky group and another homosexuals who contacted or as recommended by the members in these groups. They were from 18 years old and above, with 150 gagmen, and were drawn by simplified random sampling.

Then, the instruments used for collecting data were a background questionnaire, a personality attitude test, a homosexuals' self – acceptance test and a stress test.

The data was analyzed by frequency, percentage, mean, standard deviation (S.D.) t – test.

Moreover, the results of this study were as follows :

1. No significant difference was found of the thais homosexuals' self – acceptance in social with different personality types.

2. No significant difference was found of the thais homosexuals' self – acceptance in curable with different level of stress.

3. No significant difference was found of the thais homosexuals' self – acceptance in physical with different occupation.

4. No significant difference was found of the thais homosexuals' self- acceptance in overall with different ages.

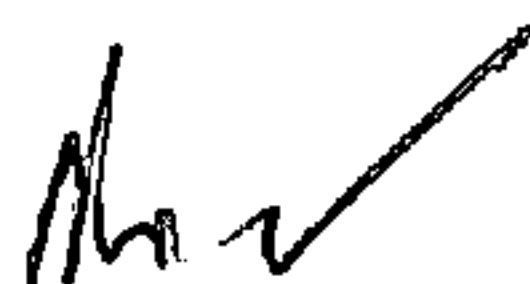
5. No significant difference was found of the thais homosexuals' self - acceptance in overall with different education.

6. No significant difference was found of the thais homosexuals' self - acceptance in overall with different working experiences.

7. No significant difference was found of the thais homosexuals' self - acceptance in overall with different income.

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร และ  
คณะกรรมการสอบ ได้พิจารณาสารนิพนธ์ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ ของมหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒได้

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์



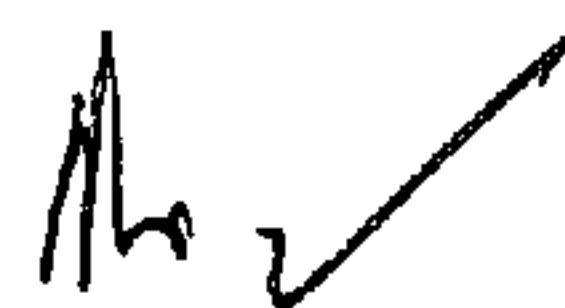
(อาจารย์สมเกียรติ ทิพย์ทัศน์)

ประธานคณะกรรมการบริหารหลักสูตร



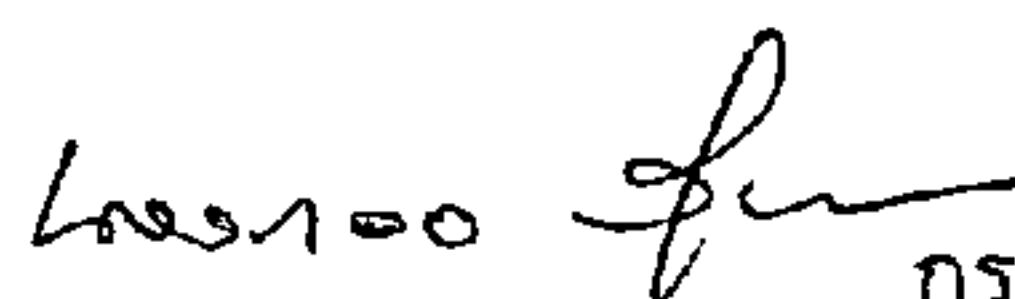
(รองศาสตราจารย์ ดร.นวลลออ สุภาพล)

คณะกรรมการสอบ



ประธาน

(อาจารย์สมเกียรติ ทิพย์ทัศน์)



กรรมการสอบสารนิพนธ์

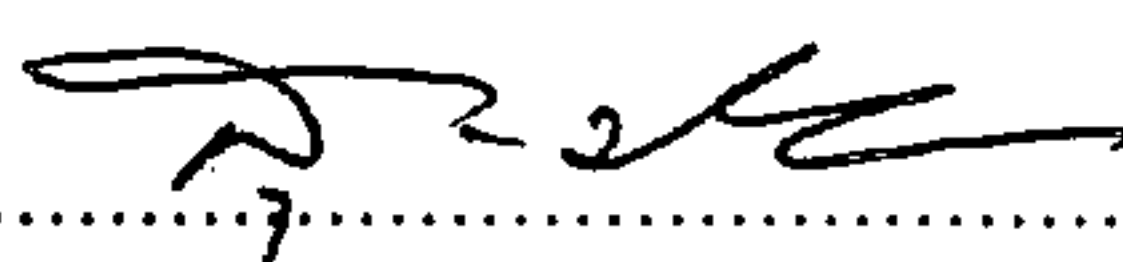
(รองศาสตราจารย์ ดร.นวลลออ สุภาพล)



กรรมการสอบสารนิพนธ์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วัฒนา ศรีสัตย์วาจา)

อนุมัติให้รับสารนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา  
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



คณบดีคณะมนุษยศาสตร์

(รองศาสตราจารย์ สุภา ปานเจริญ)

30 กันยายน 2547

สารบัญ

| บทที่                                                       | หน้า |
|-------------------------------------------------------------|------|
| 1 บทนำ .....                                                | 1    |
| ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....                        | 1    |
| วัตถุประสงค์ในการทำวิจัย .....                              | 3    |
| ความสำคัญของการวิจัย .....                                  | 3    |
| ขอบเขตของการวิจัย .....                                     | 4    |
| ประชากรที่ใช้ในการวิจัย .....                               | 4    |
| กลุ่มตัวอย่าง .....                                         | 4    |
| ตัวแปรที่ศึกษา .....                                        | 4    |
| นิยามศัพท์เฉพาะ .....                                       | 5    |
| นิยามปฏิบัติการ .....                                       | 5    |
| 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....                      | 9    |
| เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับรักเพศเดียวกัน .....       | 9    |
| ความหมายของรักเพศเดียวกัน .....                             | 9    |
| พฤติกรรมรักเพศเดียวกัน .....                                | 11   |
| สาเหตุการเกิดพฤติกรรมรักร่วมเพศ .....                       | 13   |
| ทฤษฎีการเกิดรักเพศเดียวกัน .....                            | 19   |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมรักเพศเดียวกัน .....        | 22   |
| เอกสารเกี่ยวข้องกับการยอมรับตนเอง .....                     | 24   |
| ความหมายของการยอมรับตนเอง .....                             | 24   |
| ลักษณะของการยอมรับในตนเอง .....                             | 27   |
| คุณค่าของการยอมรับตนเอง .....                               | 28   |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการยอมรับในตนเอง .....              | 29   |
| เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพแบบ เอ - บี ..... | 29   |
| ความหมายของบุคลิกภาพแบบเอ - บี .....                        | 29   |
| เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด .....           | 32   |
| ความหมายของความเครียด .....                                 | 32   |
| ชนิดของความเครียด .....                                     | 33   |

## สารบัญ (ต่อ)

| บทที่                                        | หน้า |
|----------------------------------------------|------|
| 2(ต่อ) ระดับความเครียด .....                 | 34   |
| วงจรสุขภาพที่เกี่ยวกับความเครียด .....       | 36   |
| อาการของความเครียด .....                     | 37   |
| ทฤษฎีที่เกี่ยวกับความเครียด .....            | 38   |
| กรอบแนวคิดการวิจัย .....                     | 47   |
| สมมติฐานการวิจัย .....                       | 47   |
| 3 วิธีดำเนินการวิจัย .....                   | 48   |
| การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง ..... | 48   |
| เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย .....    | 48   |
| การเก็บรวบรวมข้อมูล .....                    | 52   |
| การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล ..... | 52   |
| 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....                 | 54   |
| สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล .....    | 54   |
| ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....                   | 54   |
| 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....       | 62   |
| ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า .....         | 62   |
| สมมติฐานการวิจัย .....                       | 62   |
| เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....             | 63   |
| การวิเคราะห์ข้อมูล .....                     | 63   |
| สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....               | 64   |
| อภิปรายผล .....                              | 64   |
| ข้อเสนอแนะ .....                             | 67   |
| บรรณานุกรม .....                             | 69   |
| ภาคผนวก .....                                | 74   |
| ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์ .....               | 86   |

## บัญชีตาราง

| ตาราง |                                                                                                                                                           | หน้า |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1     | แสดงผลข้อมูลจำนวนและร้อยละของข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่างที่เป็น<br>บุคคลรักเพศเดียวกันที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอายุ ระดับ<br>การศึกษาอาชีพ ..... | 55   |
| 2     | แสดงจำนวนและร้อยละ ของบุคลิกภาพของบุคคลรักเพศเดียวกันที่สังกัด<br>สโมสรแบบปิดเฉพาะกลุ่ม เขตยานนาวา ที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่าง .....                          | 56   |
| 3     | แสดงจำนวนและ ร้อยละของระดับความเครียดของบุคคลรักเพศเดียวกัน<br>ที่สังกัดสโมสรแบบปิดเฉพาะกลุ่ม เขตยานนาวา ที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่าง ...                      | 56   |
| 4     | แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของการยอมรับในตนเองเมื่อพิจารณา<br>รายด้านของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบุคคลรักเพศเดียวกันที่จำแนกตามอายุ ..                     | 57   |
| 5     | แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของการยอมรับในตนเองเมื่อพิจารณา<br>รายด้านของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบุคคลรักเพศเดียวกันที่จำแนกตามระดับ<br>การศึกษา .....     | 58   |
| 6     | แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของการยอมรับในตนเองเมื่อพิจารณา<br>รายด้านของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบุคคลรักเพศเดียวกันที่จำแนกตามอาชีพ                       | 59   |
| 7     | แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของการยอมรับในตนเองเมื่อพิจารณา<br>รายด้านของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบุคคลรักเพศเดียวกันที่จำแนกตาม<br>บุคลิกภาพ .....         | 60   |
| 8     | แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของการยอมรับในตนเองเมื่อพิจารณา<br>รายด้านของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบุคคลรักเพศเดียวกันที่จำแนกตามระดับ<br>ความเครียด .....   | 61   |

บัญชีภาพประกอบ

| ภาพประกอบ                                                             | หน้า |
|-----------------------------------------------------------------------|------|
| 1    วงจรสุขภาพที่เกี่ยวกับความเครียด .....                           | 37   |
| 2    ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและประสิทธิผลของการปฏิบัติงาน ..... | 41   |

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากความสำคัญของปัญหาที่เกิดขึ้นจากการยอมรับในตนเอง ของบุคคลรักเพศเดียวกันว่า มีความซับซ้อน ก่อให้เกิดความเครียด และความขัดแย้งในตนเอง ซึ่งส่งผลกระทบต่อครอบครัว รวมไปถึงทัศนคติของสังคมที่มีมุมมองเชิงลบต่อการรักเพศเดียวกัน ถึงแม้ว่าในปัจจุบันนี้ถือว่าการกระทำแบบรักร่วมเพศไม่ผิดกฎหมาย ตราบใดก็ตามที่ไม่ได้กระทำต่อหน้าธารกำนัล หรือใช้กำลังบังคับข่มขืนผู้อื่น (บงกศมาศ เอกเอี่ยม. 2532. : 4 ; อ้างอิงจาก กิตติศักดิ์ ปกติ. 2526 : 97 – 149)

แต่เดิมนั้นในทางการศึกษาทางด้านจิตเวชถือว่า บุคคลที่มีพฤติกรรมรักร่วมเพศนั้นเป็นโรคกามวิถิตถาร (sexual perversion) และจัดกลุ่มอยู่ใน “ความผิดปกติของบุคลิกภาพ” ทั้งนี้เพราะความเป็นรักร่วมเพศถือเป็นความผิดปกติทางจิต และถือว่า เป็นความเจ็บป่วยชนิดหนึ่ง และแนวความคิดนี้เอง ที่ยังส่งผลต่ออิทธิพลต่อการมองภาพลักษณ์ของบุคคลรักร่วมเพศ เป็นเวลานาน จนกระทั่งปลายคริสต์ศตวรรษที่ 20 เมื่อนักสังคมวิทยาซึ่งได้ทำการศึกษาความเป็นรักร่วมเพศ อย่างเป็นระบบทำให้ทัศนคติต่อพฤติกรรมรักร่วมเพศดังกล่าวว่า เป็นสิ่งผิดปกติได้เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม โดยให้ความสำคัญกับอิทธิพลของปรากฏการณ์ทางสังคมมากขึ้น และเล็งเห็นว่าความเป็นรักร่วมเพศ ไม่น่าแสดงถึงความเจ็บป่วยทางจิตแต่อย่างใด ซึ่งในปี ค.ศ. 1974 ทางสมาคมแพทย์จิตแพทย์อเมริกัน (American Psychiatric Association (APA) ได้ประกาศผลว่า พฤติกรรมรักร่วมเพศไม่ถือเป็นโรคจิต หรือมีความผิดปกติอันใดแต่ประการใด โดยจัดกลุ่มบุคคลรักร่วมเพศ ไว้ในพวกผู้มีความผันแปรทางเพศ (Sexual Orientation Disturbance) ซึ่งถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นของทัศนคติในการยอมรับบุคคลรักร่วมเพศที่มีมากขึ้น (ดำรงชัย บัวล้อมใบ. 2535 : 2 ; อ้างอิงจาก อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม. 2526 : 16)

งานวิจัยฉบับนี้มุ่งที่จะทำการศึกษาลักษณะบุคลิกภาพแบบเอ - บี และระดับความเครียดเป็นประเด็นหลัก ประกอบกับปัจจัยชีวสังคม (Biosocial) ว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร อันส่งผลเชื่อมโยงกับการยอมรับในตนเองของบุคคลรักเพศเดียวกันไทย เพราะจากแนวโน้มลักษณะบุคลิกภาพในที่นี้หมายถึง ลักษณะนิสัย (Trait) นั่นคือเป็นลักษณะต่าง ๆ ที่บุคคลมีความแตกต่างจากบุคคลอื่น ๆ และเป็นลักษณะที่ค่อนข้างคงที่ ซึ่งสังเกตได้จากพฤติกรรมที่เกิดขึ้นบ่อย ๆ เป็นประจำของบุคคลนั้น (สมชาย จักรพันธุ์ และคนอื่น ๆ. 2538 : 15 ; อ้างอิงจาก ศิริวรรณ ธนะสิน. 2527 : 514) ซึ่งตรงกับ ศรีเรือน แก้วกังวาล (สมชาย จักรพันธุ์ และคนอื่น ๆ. 2538 : 15 ; อ้างอิงจาก ศรีเรือน แก้วกังวาล. 2536 : 200)

ที่ได้กล่าวถึงลักษณะนิสัยไว้ว่า คือโครงสร้างทางจิตที่สามารถสรุปได้จากลักษณะของพฤติกรรม ซึ่งบุคคลนั้น ๆ แสดงออกมาอย่างโดดเด่นเฉพาะตัวในช่วงเวลา หรือสถานการณ์ต่าง ๆ กัน ลักษณะนิสัยที่เป็นลักษณะที่มั่นคง และสามารถใช้เพื่อทำนายบุคลิกภาพของบุคคลนั้น ๆ ได้

แคทเทิล ได้สรุป และจำแนกประเภทของลักษณะนิสัยไว้ดังนี้ ลักษณะนิสัยส่วนผิว (Surface traits) เป็นลักษณะพฤติกรรมที่เหมือนจะ “เกาะกลุ่ม” อยู่ด้วยกัน เช่น ไม่มีสมาธิในการทำงาน ดัดจริตใจไม่ได้ ไม่สามารถหยุดนิ่งอยู่กับที่ หลุกหลิก ซึ่งเป็นลักษณะที่เกาะกลุ่มกัน สังเกตเห็นได้ง่าย และเห็นได้โดยตรงในบุคคลนั้น ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าลักษณะพื้นผิวของเขาเป็นลักษณะบุคลิกภาพของบุคคลที่มีอาการทางประสาท เนื่องจากอาจสรุปจากลักษณะต่าง ๆ ที่ปรากฏรวมกัน และที่จะสังเกตเห็นได้โดยตรง และลักษณะนิสัยส่วนที่ซ่อนเร้นอยู่ภายใน (Source traits) นั้น ดังนั้นเราสามารถจะสรุปลงไปได้ว่าพฤติกรรมนั้น ๆ แสดงให้เห็นถึงลักษณะนิสัยส่วนผิวอย่างไร และรู้ว่าลักษณะส่วนผิวหลาย ๆ อย่างเกาะกลุ่มกันย่อมจะนำไปสู่การบอกถึงลักษณะนิสัยที่ซ่อนเร้นอยู่ภายในได้ (สมชาย จักรพันธุ์ และคนอื่น ๆ. 2538 : 15 ; อ้างอิงจาก ศิริวรรณ ธนะสิน. 2527 : 515)

เนื่องจากความสำคัญว่า บุคคลรักเพศเดียวกันที่มีบุคลิกภาพแบบเจะจะเป็นบุคคลที่รักความก้าวหน้า พร้อมทั้งชอบฟันฝ่าอุปสรรคขวากหนามรักความก้าวหน้าทั้งอาชีพการงาน และยังชอบการทำงานเพื่อให้ประสบความสำเร็จ และมีผลสัมฤทธิ์ อันเชื่อมโยงกับระดับความเครียด ในระดับทั้ง 2 ระดับ ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตใจของบุคคลที่กล่าวมาข้างต้น คือ 1) ความเครียดระดับที่ 1 คือ เครียดน้อย 2) ความเครียดระดับที่ 2 คือเครียดมาก อันมีผลเชื่อมโยงสัมพันธ์กับการยอมรับในตนเองของบุคคลรักเพศเดียวกันชายไทย แบ่งออก ตามปัจจัยชีวสังคม (Biosocial factor) แบ่งออกตามระดับอายุ 18 – 47 ปี อันมีรายละเอียดแยกย่อยตามลักษณะชีวสังคม (Psychosocial) ได้แก่ อาชีพ อายุ การศึกษา เป็นต้น

อีกทั้งทำการศึกษาลักษณะบุคลิกภาพแบบบี จะมีความสำคัญว่าบุคคลรักเพศเดียวกันกับการยอมรับในตนเองว่าบุคลิกภาพแบบบี อันจะมีลักษณะบุคลิกภาพของบุคคลที่เฉื่อยชา เบื่อชา และไม่คอยสนใจต่อสิ่งแวดล้อม จิตใจเยือกเย็น ไม่มีความหวังผลต่องานอันจะต้องทำให้สำเร็จ ไม่ร่าเริง และมีความสุข มีความกลัวการต้องพบกับผู้คนจำนวนมากๆ อาจจะไม่หวังผลสัมฤทธิ์หรือไม่ชอบการทำงานที่ฝ่าฟันเพื่อให้ประสบความสำเร็จ แต่ชอบเป็นผู้ตามคนอื่น ๆ ที่มีบุคลิกภาพแบบทีหนึ่ง (บุคลิกภาพแบบ เอ) ที่บรรลุผลสัมฤทธิ์ทางการงานแล้ว ดังนั้นผู้วิจัยเพื่อศึกษาดูว่าจะเชื่อมโยงกับระดับความเครียดทั้ง 2 ที่ได้ทำการแบ่งระดับความเครียดอันส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตใจ หรือแบบไม่เป็นทางการว่า เรียกว่า Well - being เพราะวิถีทางการปรับตัวของมนุษย์จะส่งผลต่อการลดลงของระดับความเครียด เนื่องจากระดับความเครียดมาจากตัวบ่งชี้ของความเครียด อันได้แก่ ผลของความเครียด (Stress Quotient) สัดส่วนของความเครียดที่สามารถสังเกตเห็นและตามคำบอกเล่า (Objective

and Subjective Ratio) ความรุนแรงความเข้มข้นของความเครียด (Intensity of Stress) ระยะเวลาที่เกิด (Duration) อันเชื่อมโยงมาสู่การยอมรับในตนเองของบุคคลรักเพศเดียวกันว่า เป็นกระบวนการที่สามารถเกิดขึ้นต่อเนื่อง (Coming out as an ongoing process) ที่แต่ละบุคคลรักเพศเดียวกันจะให้คำตอบ โดยภาพรวมแล้วจะมุ่งประเด็นที่พฤติกรรมทางเพศ (Sexual) เป็นประเด็นหลักแต่กระนั้นก็ดีประสบการณ์ตรง (Experience) ทั้งหมายรวมถึงด้านร่างกาย การบำบัดรักษา การเป็นอิสระจากสังคม รวมทั้งหมด 4 ด้านใหญ่ ก็จะมุ่งประเด็นหลักทั้งในแง่ ส่วนบุคคล (Personal Meaning) และหมายรวมถึงสังคมโดยส่วนใหญ่อีกด้วย (Social Meaning)

จากที่ได้กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่า แม้การเป็นบุคคลรักร่วมเพศจะเป็นเหตุให้บุคคลเหล่านี้ประสบปัญหาต่าง ๆ หลากหลายรูปแบบ ทั้งจากทัศนคติของบุคคลรอบข้างและการยอมรับในตนเอง และจากสภาพภายในของตนเอง เช่น ระดับความเครียดจนกระทั่งกลายมาเป็นความเจ็บป่วยทางสุขภาพจิต ส่งผลให้บุคคลรักร่วมเพศอีกกลุ่มหนึ่งที่สามารถปรับตัวดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข อีกทั้งยังประกอบอาชีพ การศึกษา มีการวางแผนอันเหมาะสมกับอายุ สถานที่และโอกาสในการแสดงออกด้วย

งานวิจัยครั้งนี้ จึงประกอบไปด้วยความเข้าใจและเห็นประโยชน์ชายรักเพศเดียวกัน จึงทำการศึกษาเปรียบเทียบตามตัวแปรต้นและตัวแปรตาม ดังที่กำหนดไว้

### วัตถุประสงค์ในการทำวิจัย

1. เปรียบเทียบการยอมรับในตนเองของชายรักเพศเดียวกันตามปัจจัยชีวิตสังคม ได้แก่ อาชีพ อายุ การศึกษา
2. เพื่อเปรียบเทียบการยอมรับในตนเองของชายรักเพศเดียวกันที่มีบุคลิกภาพแตกต่างกัน
3. เพื่อเปรียบเทียบการยอมรับในตนเองของชายรักเพศเดียวกันที่มีระดับความเครียด

### ความสำคัญของการวิจัย

ผลของการศึกษา จะทำให้ได้รับข้อมูลพื้นฐาน การยอมรับในตนเองของพฤติกรรมกลุ่มรักเพศเดียวกัน อันจะช่วยให้เข้าใจลักษณะปัญหาสังคมขึ้น สามารถนำมาประยุกต์ให้เกิดประโยชน์ต่อกลุ่มรักเพศเดียวกันเฉพาะตน รวมทั้งบิดา มารดา พี่น้อง เพื่อนร่วมงาน และบุคคลอื่นทั่วไป ในสังคม ในขณะที่เดียวกันก็เป็นการแนะแนวทางการแก้ปัญหา ผลกระทบการดำเนินชีวิตประจำวัน การทำงาน สังคมต่าง ๆ ให้กับกลุ่มรักเพศเดียวกัน อย่างเหมาะสมกับกลุ่มรักเพศเดียวกัน อันมีบุคลิกภาพแตกต่างกัน ระดับความเครียด และแยกแยะตามระดับช่วงอายุ ตั้งแต่ 18 – 47 ปี ดังกล่าวเพื่อใช้ในการปรับตัวในชีวิตและจากสภาพการทำงานด้วย

## ขอบเขตของการวิจัย

### ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยประชากรที่เป็นบุคคลรักร่วมเพศชายไทยที่สังกัดในสโมสรแบบปิดเฉพาะกลุ่ม และบุคคลรักเพศเดียวกันไทยอื่นที่มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลในกลุ่มหรือบุคคลที่สมาชิกในกลุ่มแนะนำที่มีอายุตั้งแต่ 18 – 47 ปี

### กลุ่มตัวอย่าง

การเลือกกลุ่มตัวอย่างเพื่อใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) จากบุคคลรักเพศเดียวกันที่สังกัดอยู่ในสโมสรแบบปิดเฉพาะกลุ่ม และบุคคลรักเพศเดียวกันไทยอื่นที่มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลในกลุ่มหรือบุคคลที่สมาชิกในกลุ่มแนะนำ ซึ่งมีอายุตั้งแต่ 18 – 47 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 150 คน

### ตัวแปรที่ศึกษา

#### 1. ตัวแปรต้น แบ่งเป็นดังนี้

##### 1.1 ลักษณะทางชีวสังคม อันได้แก่

##### 1.1.1 ประกอบด้วยอาชีพรับราชการหรือลูกจ้าง

##### 1.1.1.1 อาชีพรับราชการหรือลูกจ้างเอกชน

##### 1.1.1.2 อาชีพทำงานอิสระ หรือประกอบธุรกิจส่วนตัวเจ้าของกิจการ

และกำลังศึกษา

##### 1.1.2 อายุ หมายถึง อายุของบุคคลรักเพศเดียวกันซึ่งมีรายงานในแบบ

สอบถาม แบ่งเป็น 4 ระดับได้แก่

##### 1.1.2.1 อายุ 18 - 30 ปี

##### 1.1.2.2 อายุ 31 - 47 ปี

##### 1.1.3 ระดับการศึกษา

##### 1.1.3.1 ต่ำกว่าปริญญาตรี

##### 1.1.3.2 สูงกว่าปริญญาตรี

##### 1.2 บุคลิกภาพแบบเอ-บี ได้แก่

##### 1.2.1 บุคลิกภาพแบบ เอ

##### 1.2.2 บุคลิกภาพแบบ บี

##### 1.3 ระดับความเครียด ได้แก่

##### 1.3.1 ความเครียดน้อย

##### 1.3.2 ความเครียดมาก

#### 2. ตัวแปรตาม ได้แก่ การยอมรับในตนเอง

## นิยามศัพท์เฉพาะ

**บุคคลรักเพศเดียวชายไทย** หมายถึง บุคคลที่มีเพศที่แท้จริงทางชีววิทยา แต่มีรสนิยมทางเพศที่เป็นเพศเดียวกับ

### นิยามปฏิบัติการ

**1. การยอมรับในตนเองของบุคคลรักเพศเดียวกัน** หมายถึง การมีความรู้สึกต่อคุณลักษณะแห่งตนว่าเป็นบุคคลรักเพศเดียวกันด้วยความพึงพอใจ รวมถึงกระบวนการพัฒนาทางพฤติกรรมสังคม แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ประกอบด้วย

#### 1. ร่างกายประกอบด้วย

- 1.1 รูปร่าง
- 1.2 การแต่งกาย
- 1.3 ทรงผม
- 1.4 การดูแลความสะอาด
- 1.5 ด้านสุขภาพและการออกกำลังกาย

#### 2. พฤติกรรมทางเพศ ประกอบด้วย

- 2.1 เพศสัมพันธ์
- 2.2 พฤติกรรมไม่น่าสนับสนุน
- 2.3 ความคิดต่อพฤติกรรมรักเพศเดียวกัน
- 2.4 สถานความสัมพันธ์
- 2.5 การแสดงออก

#### 3. การบำบัดรักษา ประกอบด้วย

- 3.1 ยารักษา
- 3.2 การส่งเสริมจากสถาบัน
- 3.3 การรักษาอาการรักเพศเดียวกันไม่ควรกระทำ
- 3.4 การฟื้นฟูเพื่อร่วมเพศกับหญิง
- 3.5 การสนับสนุนมากกว่าการบำบัดรักษา

#### 4. การเป็นอิสระจากสังคม ประกอบด้วย

- 4.1 มีความแตกต่างจากบรรทัดฐานจากสังคม
- 4.2 การยอมรับเหมือนบุคคลทั่วไป
- 4.3 ทักษะคติของบุคคลรอบข้าง
- 4.4 ไม่แคร์ความสนใจของสังคม

4.5 ไม่ชอบเมื่อบุคคลสรรหาสรพนามมาเรียกต่าง ๆ รวมไปถึงการมีความมั่นใจในคุณค่าของตนเอง และอีกทั้งให้ความสำคัญกับตนเองด้วยความเหมาะสม ทั้งในการ

แสดงออกต่อวัฒนธรรมส่วนรวมของบุคคลทั่วๆ ไป และวัฒนธรรมย่อยของบุคคลรักเพศเดียวกัน เพื่อเป็นการผสมผสานการดำเนินชีวิต การทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ ด้วยความสบายใจและประสบความสำเร็จด้วยดีอีกด้วย

ซึ่งสามารถวัดได้จากแบบทดสอบที่ผู้วิจัยแปลมาและสร้างเพิ่มเติมให้ครบตามนิยามมาจากการยอมรับในตนเองจากการศึกษาของ เจ เอ็ม อีวานเชวิทซ์ และ ไมเคิล อาราเวทซ์ (1999 : 99) แบ่งการวัดออกเป็น 4 ด้านคือ ร่างกาย พฤติกรรมทางเพศ การบำบัดรักษา การเป็นอิสระจากสังคม โดยมีจำนวนแบบสอบถามทั้งหมดจำนวน 18 ข้อ โดยมีข้อความที่เป็นประโยคบอกเล่าอันแสดงเป็นมาตราส่วนในการประมาณค่า ชนิด 5 อันดับตั้งแต่ จริงที่สุด จริง ไม่แน่ใจ ไม่จริง ไม่จริงเลย เพื่อผู้ตอบเลือกคำตอบเพียง 1 คำตอบเท่านั้น ในแต่ละข้อ

เกณฑ์การให้คะแนน โดยข้อความทางบวกจะให้คะแนนสูง ดังต่อไปนี้ คือ

|             |            |       |       |
|-------------|------------|-------|-------|
| ถ้าเลือกตอบ | จริงที่สุด | ให้ 5 | คะแนน |
| ถ้าเลือกตอบ | จริง       | ให้ 4 | คะแนน |
| ถ้าเลือกตอบ | ไม่แน่ใจ   | ให้ 3 | คะแนน |
| ถ้าเลือกตอบ | ไม่จริง    | ให้ 2 | คะแนน |
| ถ้าเลือกตอบ | ไม่จริงเลย | ให้ 1 | คะแนน |

ส่วนข้อความทางลบให้คะแนนตรงกันข้าม

มีเกณฑ์การตัดสินใจคือ ผู้ที่มีคะแนนจากแบบวัดที่สูง จะเป็นบุคคลที่มีการยอมรับในตนเองสูง ส่วนผู้ที่ได้คะแนนจากแบบวัดที่ต่ำ ก็คือบุคคลที่มีการยอมรับในตนเองต่ำ ดังนั้นในการแบ่งกลุ่มคะแนน รวมจากผลการวัด การยอมรับในตนเอง จากสูงถึงต่ำ โดยใช้เกณฑ์จากคะแนนเฉลี่ยของกลุ่ม ผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่าค่าเฉลี่ย ถือว่ามีการยอมรับในตนเองสูง ในทางตรงกันข้ามสำหรับผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่ม ถือว่ามีการยอมรับในตนเองต่ำ

2. บุคลิกภาพ หมายถึงลักษณะเฉพาะที่รวมอยู่ภายใต้ผิวของบุคคลและพฤติกรรมอันแสดงออกหรือการตอบสนองต่อสถานการณ์ต่างๆ ในการดำเนินชีวิต เพื่อความอยู่รอดในการดำรงชีวิต อันมีผลต่อสิ่งที่ทำให้บุคคลนั้นมีความแตกต่างไปจากบุคคลอื่นๆ

2.1 บุคลิกภาพแบบเอ หมายถึง ลักษณะบุคลิกภาพของบุคคลที่รักความก้าวหน้า พร้อมทั้งชอบฟันฝ่าอุปสรรค มีความก้าวร้าว โกรธง่าย และชอบการทำงานเพื่อให้ประสบผลสำเร็จและมีผลสัมฤทธิ์ด้วย อีกทั้งการทำงานก็จะทำด้วยความรวดเร็ว ไม่ชอบการรอคอย มีความคาดหวังสูง ชอบออกงานสังคม มีลักษณะเปิดเผย โผงผาง และมีการแสดงออกอย่างชัดเจนตรงไปตรงมา

2.2 บุคลิกภาพแบบบี หมายถึง ลักษณะบุคลิกภาพของบุคคลที่เฉื่อยชา เย็นชา และไม่คอยสนใจต่อสิ่งแวดล้อม จิตใจเยือกเย็น ไม่มีความหวังผลต่องานอันจะต้องทำให้สำเร็จ ไม่รีบร้อน ไม่ชอบความเสี่ยงและปัญหา ไม่ชอบตื่นรน และมักจะมีความอดทนสูงกว่าแบบที่หนึ่ง (บุคลิกภาพ แบบเอ) มีความสุขุม มีความกลัวการต้องพบกับผู้คนจำนวนมาก ๗ ไม่ชอบออกสังคมและเก็บตัว

ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามของ อัจฉรา วงศ์วัฒนามงคล (หัตยา มาทยา. 2541 ; อ้างอิงจาก อัจฉรา วงศ์วัฒนามงคล. 2523) ซึ่งแปลมาจากแบบรายงานตนเองของ เจนกินส์ (Jenkins., et al. 1986) โดยจำนวนแบบสอบถามมีทั้งหมดจำนวน 23 ข้อ ประกอบด้วยคำถามที่เป็นประโยชน์บอกเล่าเป็นมาตราส่วน เพื่อการประมาณค่าชนิด 5 อันดับตั้งแต่ "จริง" "ค่อนข้างจริง" "ไม่แน่ใจ" "ค่อนข้างไม่จริง" จนถึง "ไม่จริง" เพื่อผู้ตอบเลือกคำตอบเพียง 1 คำตอบเท่านั้นในแต่ละข้อ

เกณฑ์การให้คะแนน โดยที่ข้อความทางบวกจะให้คะแนนสูง ดังต่อไปนี้คือ

|             |                 |       |       |
|-------------|-----------------|-------|-------|
| ถ้าเลือกตอบ | จริง            | ให้ 5 | คะแนน |
| ถ้าเลือกตอบ | ค่อนข้างจริง    | ให้ 4 | คะแนน |
| ถ้าเลือกตอบ | ไม่แน่ใจ        | ให้ 3 | คะแนน |
| ถ้าเลือกตอบ | ค่อนข้างไม่จริง | ให้ 2 | คะแนน |
| ถ้าเลือกตอบ | ไม่จริง         | ให้ 1 | คะแนน |

ส่วนข้อความทางลบ ก็จะให้คะแนนดังต่อไปนี้ คือ

|             |                 |       |       |
|-------------|-----------------|-------|-------|
| ถ้าเลือกตอบ | จริง            | ให้ 1 | คะแนน |
| ถ้าเลือกตอบ | ค่อนข้างจริง    | ให้ 2 | คะแนน |
| ถ้าเลือกตอบ | ไม่แน่ใจ        | ให้ 3 | คะแนน |
| ถ้าเลือกตอบ | ค่อนข้างไม่จริง | ให้ 4 | คะแนน |
| ถ้าเลือกตอบ | ไม่จริง         | ให้ 5 | คะแนน |

มีเกณฑ์การตัดสินใจ คือ ผู้ที่มีคะแนนจากแบบวัดนี้สูง จะเป็นบุคคลที่มีลักษณะพฤติกรรมแบบเอ ส่วนผู้ที่ได้คะแนนจากแบบวัดที่ต่ำกว่าค่าเฉลี่ย ก็คือบุคคลมีพฤติกรรมแบบบี ดังนั้น ในการแบ่งกลุ่มคะแนนรวม จากผลการวัดบุคลิกภาพจากสูงหรือต่ำ โดยใช้เกณฑ์จากคะแนนเฉลี่ยของกลุ่ม โดยผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่าค่าเฉลี่ยถือว่ามีความประพฤติแบบเอ ในทางตรงกันข้ามสำหรับผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่มถือว่ามีความประพฤติแบบบี

3. ระดับความเครียด คือ การจัดระดับความเครียด อันสามารถแบ่งตามระดับความเครียด จากแบบวัดกรมสุขภาพจิต จากทฤษฎีแนวโน้มนำบุคลิกภาพ อ้างอิงโดยกรมสุขภาพจิต เนื่องจากปัจจัยภายในที่ทำให้เกิดความเครียด คือแนวโน้มนำบุคลิกภาพ 5 ลักษณะ ได้แก่ แนวโน้มนำบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล แบบซึมเศร้า แบบย้ำคิดย้ำทำ

แบบหวาดกลัว และแบบที่จะเกิดอาการเจ็บป่วยทางร่างกายเมื่อมีความเครียด ซึ่งเป็นผลการวิเคราะห์จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ แต่จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ พบ แนวโน้มลักษณะบุคลิกภาพเพียง 3 ลักษณะที่มีความสัมพันธ์กับความเครียด คือ แนวโน้ม ลักษณะบุคลิกภาพแบบวิตกกังวล แบบซึมเศร้า และแบบที่จะเกิดอาการเจ็บป่วยทางร่างกาย เมื่อมีความเครียดเกิด ซึ่งความแตกต่างของผลที่ได้นี้ อาจขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่แตกต่างกัน ของบุคคลที่มีความเครียด อันเป็นผลพวงต่อเนื่องมาจากความเครียด ที่สภาวะร่างกายและ จิตใจเกิดเสียดุลยภาพ และมีการก่อให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคามจาก ทั้งจาก ภายนอกและภายในร่างกาย รวมถึงสภาวะความกดดันที่เข้ามาระทบต่างๆ อันส่งผลต่อการ ทำงาน การเจริญเติบโต การพัฒนาการและความต้องการของมนุษย์ทั้งในด้านร่างกาย และ ด้านจิตใจ อันอาจจะส่งผลต่อการแสดงออกมาในรูปแบบต่างๆ ทางด้านจิตใจ เช่น ความวิตก กังวล รู้สึกไม่สบายใจต่างๆ อาการซึมเศร้า ความไม่พึงพอใจ ความขัดแย้งในจิตใจ ตลอดจน อาการต่างๆ ที่เกิดขึ้น กับร่างกายอื่นๆ นั้นเอง ซึ่งผลของความเครียด จะขึ้นอยู่กับ การรับรู้ หรือความแตกต่างระหว่าง บุคลิกภาพในแต่ละบุคคลไป

โดยใช้แบบสำรวจความเครียดของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข มีทั้งหมด 20 ข้อ โดยมีข้อความที่เป็นประโยชน์บอกเล่า อันแสดงเป็นมาตราส่วนในการประมาณค่าชนิด 4 อันดับ ตั้งแต่ "ไม่เคยเลย" จนถึง "เป็นประจำ"

เกณฑ์การให้คะแนน จะให้คะแนนสำหรับผู้เลือกตอบ ดังนี้คือ

- ไม่เคยเลย ให้ 0 คะแนน
- เป็นครั้งคราว ให้ 1 คะแนน
- เป็นบ่อยๆ ให้ 2 คะแนน
- เป็นประจำ ให้ 3 คะแนน

การแบ่งกลุ่มระดับความเครียดใช้ค่าเฉลี่ยของแต่ละด้านและผลรวมทุกด้านเป็นเกณฑ์ โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนเท่ากับหรือมากกว่าค่าเฉลี่ย ถือเป็นกลุ่มที่มีความเครียดมากกว่า กลุ่มตัวอย่าง ที่มีคะแนนน้อยกว่าค่าเฉลี่ย ถือเป็นกลุ่มที่มีความเครียดน้อยกว่า

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับรักเพศเดียวกัน
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการยอมรับตนเอง
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพแบบ เอ – บี
4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

#### \* เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับรักเพศเดียวกัน

##### ความหมายของรักเพศเดียวกัน

รักเพศเดียวกัน “Homosexual” มาจากภาษากรีกว่า “Homoios” ที่แปลว่า เหมือนกัน อย่างเดียวกัน ไม่ได้มาจากภาษาละติน คือ “Homo” ที่แปลว่า “ผู้ชาย” ตามที่หลายคนทำความเข้าใจ เพราะการรักเพศเดียวกันเกิดขึ้นได้ทั้งผู้ชาย และผู้หญิง แต่ Homosexual หมายถึง ความต้องการทางเพศกับบุคคลที่เป็นเพศเดียวกันกับตน (ชุมศักดิ์ พงษ์พานิช. 2529 : 14 ; อ้างอิงจาก พวงผกา มหาวีระชาดิกุล. 2545 : 12) ดังนั้นจึงมีผู้ให้ความหมายของคำว่า การรักเพศเดียวกัน (Homosexuality) ดังนี้

สิงหนาท อุดาโห และ พรรณิกา ต่วนโสภณ (บุปผา คุณพิโน. 2530 : 12 ; อ้างอิงจาก สิงหนาท อุดาโห และ พรรณิกา ต่วนโสภณ. 2526 : 16) ได้ให้ความหมายว่า รักร่วมเพศ หมายถึง การมีอารมณ์เพศ หรือความรู้สึกรักใคร่กับเพศเดียวกัน เป็นภาวะของอารมณ์ทางเพศของเพศใดเพศหนึ่ง เกิดแปรปรวนพอใจเพศเดียวกัน

วิฑูรย์ อึ้งประพันธ์ (บุปผา คุณพิโน. 2530 : 12 ; อ้างอิงจาก วิฑูรย์ อึ้งประพันธ์. 2523 : 77) ให้ความหมายของรักร่วมเพศว่า หมายถึง การมีความสัมพันธ์ทางเพศกับเพศเดียวกัน

สมโภชน์ สุขวัฒนา (บุปผา คุณพิโน. 2530 : 12 ; อ้างอิงจาก สมโภชน์ สุขวัฒนา. 2520 : 543) หมายถึง การมีความรู้สึกหรือการแสดงออกทางเพศกับเพศเดียวกัน คือ ชายกับชาย หรือหญิงกับหญิง

จากความหมายที่กล่าวมาข้างต้นนี้ จึงพอสรุปได้ว่า รักร่วมเพศ คือ พฤติกรรมที่บุคคลเกิดมีอารมณ์หรือความรู้สึกทางเพศต่อบุคคลที่มีเพศเดียวกันกับตน หรือต้องการมีเพศ

สัมพันธ์กับบุคคลที่มีเพศเดียวกันกับตน จึงอาจกล่าวได้ว่า พฤติกรรมรักร่วมเพศ เป็นการแสดงออกของพฤติกรรมใน 2 ลักษณะ คือ

1. มีอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ความพึงพอใจ เพื่อตอบสนองสิ่งเร้าทางเพศกับบุคคลที่มีเพศเดียวกันกับตน

2. มีการกระทำ การแสดงออกทางกายภาพ เพื่อตอบสนองสิ่งเร้าทางเพศกับบุคคลที่มีเพศเดียวกันกับตน

รักร่วมเพศ มีชื่อเรียกเฉพาะในทางจิตวิทยาและทางการแพทย์ว่า โฮโมเซ็กชวล (Homosexual) ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ใช้ได้ทั้งกับเพศชาย กับเพศหญิง และหากต้องการที่จะชี้เฉพาะถึงเพศใด ก็อาจกล่าวเจาะจงลงไปว่ารักร่วมเพศเดียวกัน (Homosexuality) (บุปผา คุณพิโน. 2530 : 13 ; อ้างอิงจาก John. 1979 : 372)

สปิทเซอร์ (นันทรัตน์ คุณากร. 2532 : 10 ; อ้างอิงจาก Spitzer. 1981 : *The Diagnostic Status of Homosexuality in D S M – III A Reformulation of the Issue.* p 212) ให้ความหมายของชายรักร่วมเพศเดียวกันว่า หมายถึง แบบแผนของการที่มีแรงกระตุ้นรักเพศเดียวกันอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน โดยที่ขาดแรงกระตุ้นรักต่างเพศหรือมีแต่น้อยเกินไป (พวงผกา มหาวีระชาติกุล. 2545 : 13)

ในปัจจุบันพฤติกรรมรักร่วมเพศนี้ ได้มีการเรียกในชื่อต่างๆ มากมาย เช่น เรียกว่ารักร่วมเพศเดียวกันว่า เป็นพวก เกย์ (Gaymen and Gaywomen) ซึ่งสันนิษฐานจากความหมายตามรูปศัพท์แล้ว น่าจะหมายถึงความแจ่มใส ร่าเริง สนุกสนาน ซึ่งสิ่งเหล่านี้มักเป็นคุณสมบัติของพวกรักร่วมเพศเดียวกันชาย ในขณะที่เพศสัมพันธ์ระหว่างกัน และรวมถึงบุคลิกภาพโดยทั่วไปของผู้ที่ยอมรับสภาพตนเองว่ามีความสุขจากชีวิตรักร่วมเพศเดียวของเขา (บุปผา คุณพิโน. 2530 : 13 ; อ้างอิงจาก อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม. 2525 : 156)

สำหรับพวกรักร่วมเพศเดียวกันหญิงมีชื่อเฉพาะเรียกว่า “เลสเบียน” (Lesbian) หรือ “เอล บี” (L.B.) ซึ่งก็มาจาก Lesbian นั้นเอง มีผู้สันนิษฐานว่ามาจากคำว่า Lesbos เป็นชื่อเกาะแห่งหนึ่งที่มีกวีหญิงที่มีชื่อเสียงคนหนึ่งของกรีกชื่อ “Sappho” อาศัยอยู่ และหญิงผู้นั้นมีพฤติกรรมรักร่วมเพศเดียวกัน (Gaywomen) (บุปผา คุณพิโน. 2530 : 14 ; อ้างอิงจาก สมโภชน์ สุขวัฒนา. 2522 : 32) หรือเรียกแบบเป็นทางการว่า บุคคลรักร่วมเพศเดียวกัน (พวงผกา มหาวีระชาติกุล. 2545 : 11)

บุปผา คุณพิโน (2530 : 12) กล่าวว่า รักร่วมเพศเดียวกันเป็นพฤติกรรมที่บุคคลมีอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก ความพึงพอใจ และมีการกระทำที่แสดงออกทางกายภาพ เพื่อตอบสนองสิ่งทางเพศกับบุคคลที่มีเพศเดียวกันกับตน

นอกจากนี้ โดยทั่วไปมักเรียกบุคคลผู้มีพฤติกรรมทางเพศโดยรวมๆ ว่า “โฮโมเซ็กชวล” หรือเรียกแบบเป็นทางการว่า ชายรักร่วมเพศที่มีความพึงพอใจในการแต่งกายภายนอกเป็นแบบเพศหญิงอยู่ตลอดเวลา บางรายของกลุ่มรักร่วมเพศพวกนี้จะเรียกว่า Transvestite คือ จะยังมี

หน้าอกแบบเพศหญิง แต่รักษาอวัยวะเพศชายไว้ มีพฤติกรรมรักร่วมเพศกับผู้ชาย หรือชายรักร่วมเพศที่อยู่ในจิตใต้สำนึก หรือแสดงออกว่าตนเอง เป็นเสมือนผู้ชายทั่ว ๆ ไป นั่นเอง ผู้หญิงแปลงเพศหรือผู้ชายแปลงเพศ (Transsexual) คือ ชายที่มีความพึงพอใจในทำทาง กริยาหรือการแต่งตัวแบบเพศหญิง แสดงกริยาทำทาง ทั้งอุปนิสัยคล้ายผู้หญิง ชายรักร่วมเพศกลุ่มนี้มีความพอใจในอวัยวะเพศหรืออวัยวะส่วนอื่น เช่น หน้าอกที่แปลงเพศของตน ส่วนผู้ชายแปลงเพศคือจะมีความพอใจในทรวงอกของตน โดยถ้าเป็นผู้ชายแปลงเพศเรียกว่า Male Transsexual คือ เดิมเกิดเป็นผู้หญิง แต่ทำการแปลงเพศเป็นผู้ชาย ส่วนผู้หญิงแปลงเพศ เรียกว่า Female Transsexual คือ เดิมเป็นผู้ชาย แต่ทำการแปลงเพศเป็นผู้หญิงนั่นเอง (Hart. 1998 : 236 – 237) ในกรณีที่เป็นบุคคลรักเพศเดียวกันชาย ที่มีการแสดงออกในการแต่งตัวแบบผู้หญิงเป็นครั้งคราว ตามโอกาสงานประจำปี เช่น งานประจำปีของบุคคลรักเพศเดียวกันชาย และบุคคลรักเพศเดียวกันหญิง จัดในเขตปทุมวันทุกปี ในเดือนตุลาคม กรุงเทพมหานคร ถือว่า บุคคลทั้งสองกลุ่ม ไม่ใช่กลุ่มดังกล่าวคือ Transsexual และ Transvestite นั่นเอง

บางคนยอมมีพฤติกรรมรักเพศเดียวกันเพื่อข้อได้เปรียบบางประการ เคยมีรายงานว่า มีการข่มขืนการกระทำชำเราในหมู่นักโทษชาย และผู้ข่มขืนจะไม่ยอมรับการกระทำนั้นว่าเป็นรักเพศเดียวกัน เพราะเขาต้องการเพียงแสดงว่ามีอำนาจเหนือบุคคลอื่น ๆ และมีพวกที่ยอมมีเพศสัมพันธ์ รักเพศเดียวกันกับคนที่เป็นผู้ใหญ่กว่าตนเพื่อเงินหรือสินจ้างรางวัล จัดเป็นประเภทขายตัว ซึ่งยอมมีสัมพันธ์ภาพรักเพศเดียวกัน ตราบเท่าที่ยังได้รับค่าตอบแทน และมีจำนวนมากที่ผู้รับจ้างเป็นนักศึกษา และเลิกมีความสัมพันธ์กันเมื่อจบการศึกษาหรือพึ่งตัวเองได้ พวกนี้จัดอยู่ในประเภทรักเพศเดียวกันชั่วคราว (บุปผา คุณพิโน. 2530 : 16 ; อ้างอิงจาก David. 1969 : 158)

พฤติกรรมรักเพศเดียวกันนี้ ไม่ใช่สิ่งที่เพิ่งเกิดขึ้น พบว่า มีมานานแล้วจากหลักฐานการค้นพบภาพวาด รูปแกะสลักในวัตถุโบราณหลายแห่ง นับตั้งแต่สมัยกรีกโบราณ ตามหลักฐานการค้นพบทางประวัติศาสตร์สันนิษฐานว่าพฤติกรรมรักเพศเดียวกันในสมัยนั้นได้รับการยกย่องว่าเป็นพฤติกรรมชั้นสูงส่ง โดยเฉพาะมีข้อจำกัดให้มีเฉพาะในกลุ่มบุคคลชั้นสูง เช่นกลุ่มที่อยู่ในระดับชั้นปกครอง ประมาจารย์ หรือนักบวชผู้กล้าหาญ (ประนอม สโรชมาน. 2524 : 164 – 179 ; อ้างอิงจาก Munn. 1974 : 514) ✓

#### พฤติกรรมรักเพศเดียวกัน

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 (บุปผา คุณพิโน. 2530 : 16 ; อ้างอิงจาก ราชบัณฑิตยสถาน. 2525 : 573) ให้ความหมายของคำว่า “พฤติกรรม” ซึ่งเป็นคำนาม ว่าหมายถึง การกระทำหรืออาการที่แสดงออกทางกล้ามเนื้อ ความคิดและความรู้สึก เพื่อตอบสนองสิ่งเร้า (บุปผา คุณพิโน. 2530 : 16 ; อ้างอิงจาก ราชบัณฑิตยสถาน. 2525 : 573) พฤติกรรมรักเพศเดียวกันจึงปรากฏได้ทั้ง 2 ระดับ พฤติกรรมรักเพศเดียวกันในระดับความคิดและความรู้สึกนั้นไม่มีการกล่าวถึงอย่างชัดเจน นอกจากเป็นที่ทราบกันโดยทั่วไปว่า

บุคคลพวกนี้ มีความอ่อนไหว ในเรื่องความรู้สึกสูงมาก มีลักษณะไวต่อความรู้สึกที่จะรักใคร่ ชอบพอกับบุคคลเพศเดียวกันที่ตนพึงใจ ในชายรักเพศเดียวกันมักมีความคิดถึงขนาดที่จะมีความสัมพันธ์ทางเพศกับผู้นั้นเสมอ และปรากฏว่า มีการเปลี่ยนคู่นอนมากกว่ารักเพศเดียวกันหญิง เรียกว่า ความสัมพันธ์แบบเปิด (Open Relationship) ส่วนบุคคลรักเพศเดียวกันหรือหญิงส่วนใหญ่จะมีรูปแบบความสัมพันธ์แบบปิด (Close Relationship) มากกว่า ชายรักเพศเดียวกัน ในกลุ่มรักเพศเดียวกันชายส่วนใหญ่สนใจบุคคลตรงความมีหน้าตาดี บุคลิกดี สะอาด แต่งกายดี

สำหรับพฤติกรรมที่เป็นการแสดงออกทางกาย คือ ลักษณะที่เกี่ยวกับเพศสัมพันธ์นั้น คินซี (บุปผา คุณพิโน. 2530 : 17 ; อ้างอิงจาก Kinsey. 1977 : 248) แบ่งพฤติกรรมทางเพศของมนุษย์ไว้ 7 ระดับ คือ

1. มีเพศสัมพันธ์กับเฉพาะแต่กับต่างเพศเท่านั้น
2. ส่วนใหญ่มีเพศสัมพันธ์กับต่างเพศมีประสบการณ์รักร่วมเพศบ้าง
3. โดยเนื้อแท้แล้วเป็นคนรักต่างเพศ แต่มีประสบการณ์รักร่วมเพศหลายครั้ง
4. ทั้งรักต่างเพศและรักร่วมเพศเกือบเท่าๆ กัน
5. โดยเนื้อแท้แล้วเป็นคนรักร่วมเพศ แต่มีประสบการณ์รักต่างเพศหลายครั้ง
6. ส่วนใหญ่แล้วรักร่วมเพศมีประสบการณ์รักต่างเพศบ้าง
7. รักร่วมเพศโดยแท้ไม่เคยมีรักต่างเพศเลย

ในพฤติกรรมระดับที่ 2 ถึงระดับที่ 6 มีชื่อเฉพาะว่า รักสองเพศ หรือไบเซกซวล (Bisexual) คือ สามารถมีความสัมพันธ์ทางเพศได้ทั้งสองเพศ และความสัมพันธ์ทางเพศชนิดนี้ก็จัดเป็นส่วนหนึ่งของรักเพศเดียวกัน (Homosexual) พฤติกรรมระดับที่ 7 เป็นพฤติกรรมรักเพศเดียวกัน

ลักษณะพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ของพวกรักเพศเดียวกันนั้น แต่ละคนจะมีบทบาทและเทคนิคต่างๆ กัน ซึ่งจะมีวิธีการต่างๆ คือ

1. การสำเร็จความใคร่ให้แกกันด้วยมือ (Mutual Masturbation) โดยการใช้มือจับต้องอวัยวะเพศของกันและกัน และใช้ความสามารถจนกระทั่งอีกฝ่ายหนึ่งหลังของเหลวออกมาหรือบรรลุจุดสุดยอดของการมีเพศสัมพันธ์ภายนอก
2. การสำเร็จความใคร่ด้วยปาก (Oral sex) โดยการดูดหรืออม หรือสอดใส่อวัยวะเพศเข้าไปในปากจนกระทั่งหลังของเหลว และส่วนมากจะดูดกลืนลงไป ในพวกรักเพศเดียวกันชายหรือหญิง ก็จะใช้ปากช่วยกันจนสำเร็จความใคร่จนมีความสุข หรือมีการหลังของเหลวออกมาเช่นกันนั่นเอง
3. การร่วมเพศทางทวารหนัก (Anal intercourse) โดยการสอดใส่อวัยวะเพศเข้าไปทางทวารหนักจนถึงจุดสุดยอด

สำหรับในบุคคลรักเพศเดียวกันหญิง หรือชาย นอกจากจะมีเพศสัมพันธ์ ทั้งภายใน หรือภายนอก ดังที่กล่าวมาแล้วนี้ ยังอาจใช้อวัยวะเพศเทียม (Dildo) สอดใส่ในช่องคลอด หรือ ทวารหนักตามลำดับ (บุคคลรักเพศเดียวกันหญิงหรือชาย) เพื่อสำเร็จความใคร่ด้วย หรือทำการ ร่วมเพศ (Intercourse) ต่อกันนั่นเอง (บุปผา คุณพิโน. 2530 : 18)

#### \* สาเหตุการเกิดพฤติกรรมรักร่วมเพศ

จากการศึกษาค้นคว้าพบว่า มีสาเหตุหลายประการ ซึ่งพอกล่าวได้ว่า (บุปผา คุณพิโน. 2530 : 18 ; อ้างอิงจาก วิทยา นาควัชระ. 2524 : 175) เกิดจากการที่เด็กนั้นขาดความอบอุ่น จากบุคคลเพศเดียวกับตน หรือพ่อแม่ก็มีปัญหาทางจิตใจของตนเอง ทำให้ไม่เกิดความอบอุ่น ในครอบครัว การที่เด็กจะเอาอย่าง (Identify) ผู้ใหญ่ที่เป็นเพศเดียวกันในครอบครัวจึงเป็นไปได้ ไม่ได้ เด็กจะต้องหาผู้ใหญ่ที่มีลักษณะที่ดีกว่าพ่อ(ตามที่ตนเองนึกเอาไว้) เป็นที่พึ่งพิงทางจิตใจ หรือยกย่องเขาต่อไป

จากการสัมภาษณ์วัยรุ่นชายที่หน้าตาและบุคลิกดี พบว่า มากกว่า 6 ใน 10 คน เคยมีประสบการณ์แบบรักร่วมเพศกับคนในอายุวัยเดียวกันหรือสูงกว่า หลายคนทำไป เพราะ อยากลอง อยากสนุก และบางคนก็อ้างว่ารู้สึกภูมิใจที่มีคนมาสนใจธรรมดาหน้าตาดีก็มักจะมี เพศตรงข้ามสนใจอยู่แล้ว ถ้าคนเพศเดียวกันมาสนใจด้วยก็เท่ากับพิสูจน์ความ "พิเศษ" ในตัว เขามากขึ้น

ในความหมายของไบเซกซวล หรือ Bisexuality ฮาร์ด (Hart. 1998 : 30) ให้ความหมายไว้ว่า เป็นชายรักเพศเดียวกันกลุ่มหนึ่งที่มีความสามารถที่จะมีเพศสัมพันธ์ได้กับบุคคลอื่น คือได้ทั้งเพศชาย (เกย์ชาย หรือบุคคลรักเพศเดียวกันชาย) หรือเพศหญิง (ผู้หญิงรักสองเพศ หรือไบเซกซวลหญิง) หากเป็นหญิงรักเพศเดียวกัน (ผู้หญิงรักสองเพศ) ก็มีความสามารถที่จะมี เพศสัมพันธ์ได้กับบุคคลเพศชายปกติ หรือเลสเบียน (หญิงรักเพศเดียวกัน) พร้อมในความ สัมพันธ์ขณะเดียวกัน

แต่โดยส่วนใหญ่แล้ว ในสังคมบุคคลรักเพศเดียวกันจะผ่านกระบวนการยอมรับตนเอง ว่าเป็นชายรักร่วมเพศอย่างเต็มรูปแบบ ก็จะต้องมีขั้นตอนการมีเอกลักษณ์ "ตน" เป็นเสมือนว่า เป็นไบเซกซวล หรือ ชายรักเพศเดียวกันที่มีเพศสัมพันธ์ได้ทั้งสองเพศ คือทั้งเพศหญิงกับเพศ ชาย ในความสัมพันธ์ขณะเดียวกัน

ดังนั้น ในกลุ่มรักเพศเดียวกันส่วนใหญ่แล้ว จะพบว่าการยอมรับบุคคลรักเพศเดียวกัน ที่เรียกว่า ไบเซกซวล เต็มรูปแบบค่อนข้างต่ำ ในวัฒนธรรมย่อยของบุคคลรักเพศเดียวกัน เพราะเนื่องมาจากทัศนคติที่บุคคลรักเพศเดียวกัน โดยส่วนมากจะผ่านขั้นตอนการยอมรับตนเอง นั้นอย่างเต็มรูปแบบแล้ว จึงมีการยอมรับในตนเองจากพฤติกรรมรักเพศเดียวกันตั้งแต่ปานกลาง จนถึงสูง เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มรักสองเพศ หรือไบเซกซวลนั่นเอง

นอกจากนี้ ยังเชื่อว่าเป็นทฤษฎีไบเซกซวล (Bisexual) ของฟรอยด์ ที่อ้างว่า มนุษย์ มีลักษณะของความเป็นมนุษย์ทั้ง 2 เพศอยู่ร่วมกัน อยู่ที่ว่าใครจะมีลักษณะอย่างไหนเด่นกว่า

อีกอย่าง แนวโน้มที่จะรักคนเพศเดียวกันจะเกิดในคนอีกกลุ่มหนึ่ง ที่มีความพร้อมทางด้านวัตถุ มากๆ อาจจะเบื่อหรือจำเจกับเพศตรงข้าม (บุปผา คุณพิโน. 2530 : 18 – 19)

อรรถัย ชื่นมณุษย์ (บุปผา คุณพิโน. 2530 : 19 – 20 ; อ้างอิงจาก อรรถัย ชื่นมณุษย์. 2518 : 164 – 170) กล่าวถึงสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมรักร่วมเพศว่า เกิดจาก

1. ความไม่สมดุลในครอบครัว ในวัย 2 – 4 ขวบ ตามหลักจิตวิทยาถือว่า เด็กจะเกิดปมความรู้สึกทางเพศ (Oedipus Complex) ขึ้นมาโดยเด็กชายจะรักแม่ เด็กหญิงจะรักพ่อ อาจจะแสดงออกมาเป็นหวงแหนพ่อหรือแม่ ลักษณะเช่นนี้จะเป็นอย่างชั่วคราว แต่ถ้าครอบครัวไม่ปกติ เช่น พ่ออ่อนแอ แม่แข็งแกร่งกว่าหรือพ่อเข้มแข็ง แม่อ่อนแอ หรือกรณีที่ครอบครัวแตกแยกขาดพ่อหรือแม่ทำให้เด็กไม่มีแบบอย่างของบทบาท ในฐานะที่เป็นเพศหญิงหรือชายที่แท้จริงคนที่มีบุคลิกภาพอ่อนแออยู่แล้วก็จะกลายเป็นพวกรักร่วมเพศขึ้นได้

2. อคติของคนในครอบครัวที่มีต่อเพศของเด็ก บางครอบครัวอยากได้ลูกผู้หญิงมาก บางครอบครัวอยากได้ลูกผู้ชายมาก แต่ต้องผิดหวังไม่มีตามที่ต้องการ ทำให้พยายามสนองความต้องการนี้ โดยพยายามแต่งตัวให้ลูกหรือพยายามให้วิธีอบรม หรือดูแลไปในแนวทางสำหรับเพศนั้นๆ ตามที่ตนต้องการ อคติแบบนี้อาจมีอิทธิพลผลักดันให้เด็กมีสัมพันธภาพทางเพศในชีวิตแบบรักร่วมเพศได้ง่ายมาก

3. การที่ครอบครัวเคร่งครัดในขนบธรรมเนียมประเพณีมากเกินไป ให้คับแต่เฉพาะเพศเดียวกัน ทำให้เกิดการรักร่วมเพศขึ้นได้ โดยเริ่มจากการลองแล้วได้ความสุขทางเพศ ทำให้ต้องการ กระทำบ่อยๆ ซ้ำซากจนในที่สุดกลายเป็นนิสัย หรือเคร่งครัดตามศีลธรรมจากสถาบันศาสนา เป็นต้น

4. ความรู้สึกกดดันทางเพศที่ไม่มีโอกาสได้ระบายออก เช่น อยู่หอพักของโรงเรียน ด้วยกันมาตั้งแต่เด็กจนโต ผู้ชายที่ไปสงคราม นักโทษในคุก ความกดดันจากครอบครัวไม่ให้โอกาสหรือเข้มงวดกับการคบเพื่อนต่างเพศจนเกินไป

5. ถูกชักชวน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในหมู่วัยรุ่นที่กำลังมีความสนใจหรือมีอารมณ์ทางเพศ และเป็นวัยที่คล้อยตามเพื่อนร่วมกลุ่ม จึงทำให้ถูกชักชวน ชักนำได้ง่าย

6. มีประสบการณ์ไม่ดีกับเพศตรงข้าม ทำให้เข็ดขยาด ไม่อยากมีความสัมพันธ์ทางเพศกับเพศตรงข้ามไม่ว่าจะเป็นคนไหน จึงหันกลับมาหาเพศเดียวกัน

7. สภาพฮอร์โมนเพศอยู่ในภาวะผิดปกติ คือ ชายที่มีฮอร์โมนเพศหญิงมาก อาจมีแนวโน้มมาทางเป็นหญิง หญิงที่มีฮอร์โมนเพศชายมาก อาจมีแนวโน้มมาทางเป็นชาย ทั้งสองกรณีอาจนำไปสู่รักเพศเดียวกันในที่สุด

สำหรับสาเหตุที่เกิดจากการไม่สมดุลกันทางด้านฮอร์โมนนั้น โคลแมน (Coleman. 1974 : 488) กล่าวว่า ผลอันเนื่องมาจากสัดส่วนที่ผิดปกติระหว่างฮอร์โมนเพศชาย (Androgen) และฮอร์โมนเพศหญิง (Estrogen) นั้น จากการศึกษาของเขาพบว่า ไม่สามารถยืนยันสาเหตุของการไม่สมดุลกันในระดับฮอร์โมนได้ เนื่องจากบางรายที่เกิดมีการขาดสมดุลของฮอร์โมน

บุคคลนั้นก็มีได้มีพฤติกรรม รักร่วมเพศ และคนที่ไม่ใช่รักร่วมเพศบางคนอาจมีสภาพฮอร์โมนที่ไม่สมดุลกันก็มี คนอาจจะเปลี่ยนจากรักร่วมเพศมาเป็นรักต่างเพศหรือจากรักต่างเพศมาเป็นรักเพศเดียวกัน โดยไม่เกี่ยวข้องกับสภาพสมดุลของฮอร์โมน การปฏิบัติรักษาของแพทย์ด้วยฮอร์โมนเพศเพื่อจะเปลี่ยนความสมดุล ของฮอร์โมนก็ไม่สามารถเปลี่ยนพฤติกรรมทางเพศของเขาได้ ซึ่งสุวทนา อารีพรรค (สุวทนา อารีพรรค. 2524 : 283) กล่าวถึงสาเหตุจาก ฮอร์โมนว่า มีผู้บันทึกถึงสาเหตุจากฮอร์โมนเช่นกัน แต่ปัจจุบันยังไม่มีหลักฐานแน่นอนกว่ามีความสัมพันธ์กับรักเพศเดียวกัน แต่อย่างไรก็ตาม ก็เคยมีผู้พบเห็นว่า ในพวกรักเพศเดียวกันชาย ระดับ Testosterone ในเลือดต่ำกว่าของคนปกติ และในพวกรักเพศเดียวกันหญิงระดับ androgen ในเลือดสูงกว่าคนปกติ (บุปผา คุณพิโน. 2530 : 20)

วัลลภ ปิยะมโนธรรม (ดำรงชัย บัวล้อมใบ. 2535 : 22 – 24 ; อ้างอิงจาก วัลลภ ปิยะมโนธรรม. 2531 : 5 – 9) ได้ให้ทัศนะถึงสาเหตุที่ทำให้บุคคลถึงพฤติกรรมเป็นรักร่วมเพศไว้ 3 ประการ คือ

#### 1. การอบรมเลี้ยงดูและสัมพันธภาพในครอบครัว

ความสัมพันธ์ระหว่างมารดากับบุตร ความรู้สึกนึกคิดตลอดจนพฤติกรรมของลูกชายที่เอนเอียงไปทางเพศหญิงนี้ เกิดเนื่องจากผู้เป็นมารดามักรักใกล้ชิดลูกชายจนเกินไป จนทำให้ความคิด เจตคติ ค่านิยม ความรู้สึกและลักษณะท่าทางของความเป็นหญิงซึมซาบเข้าไปเป็นบุคลิกของเด็กชาย จนประทับความเป็นเอกลักษณ์ความเป็นหญิงเข้าไปในจิตใจ

บุคลิกภาพของบิดา ส่วนใหญ่แล้วเด็กเหล่านี้มักมีบิดาเป็นคนแข็งแกร่ง เผด็จการ หรือเป็นคนเด่นเกินไป จนลูกชายไม่สามารถเลียนแบบได้ หรือในทางตรงข้ามก็มักเป็นบิดาที่มีนิสัยอ่อนแอ ไม่มีบทบาทอะไรในบ้าน เป็นคนเฉย เรียบ แยกตัวเป็นเด็กเกิดความรู้สึก ละอายใจแทนการภาคภูมิใจ และจะไม่ยอมเลียนแบบบุคลิกภาพของบิดา

ความสัมพันธ์ระหว่างบิดากับบุตร ส่วนใหญ่เป็นลักษณะค่อนข้างห่างเหิน ไม่ใกล้ชิด อาจเป็นเพราะบิดาไม่ค่อยมีเวลาอยู่กับบ้าน หรือคิดว่าการอบรมเลี้ยงดูเป็นหน้าที่ของมารดาแต่ฝ่ายเดียว จึงปลีกตัวออกห่างหรืออาจเพราะตายจากไปเมื่อเด็กชายยังเล็กอยู่ หรืออีกประการหนึ่งบิดาอาจเป็นคนเจ้าอารมณ์ ดุร้าย โมโหง่าย จนเด็กมองภาพพจน์ของนิสัย บิดาค่อนข้างน่ากลัวและไม่ยอมเลียนแบบเช่นกัน

การคาดหวังของบิดา มารดาที่อยากได้ลูกเพศหญิง ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะมีลูกชายหลายคนแล้ว จึงอยากมีลูกสาว แต่เมื่อไม่ได้ลูกสาวตามต้องการจึงต้องชดเชยความต้องการของตนเองด้วยการแต่งกายให้ลูกชายให้เหมือนผู้หญิง โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าลูกชายนั้นเป็นคนหน้าตาดี รูปร่างสวย กิริยาท่าทางนุ่มนวลด้วย ก็ยิ่งถูกแต่งให้เหมือนมากขึ้นและบ่อยขึ้น และเมื่อเกิดความพอใจขึ้นทั้งสองฝ่าย เด็กจะรู้สึกภาคภูมิใจ ในบทบาทความเป็นหญิงมากกว่า ความเป็นชาย เพิ่มมากขึ้นตามกาลเวลา

การรักลูกแบบลำเอียง ถ้าพ่อแม่ตามใจและเอาใจใส่สนใจลูกผู้หญิงมากกว่า

ลูกชาย ทำให้เด็กชายเกิดความรู้สึกอิจฉา หลงคิดว่าถ้าตนเป็นผู้หญิง พ่อแม่ก็คงรักและเอาใจใส่ตนมากขึ้น จึงประพฤติตนเป็นแบบผู้หญิงเพื่อเรียกร้องความสนใจ

ความสัมพันธ์ระหว่างพี่น้อง การพัฒนาเอกลักษณ์ของเด็กด้านหนึ่ง คือ การไม่อยากเหมือนอีกคนหนึ่ง เช่น ถ้าพี่เป็นคนเอาแต่เรียนไม่มีเพื่อน น้องก็จะปฏิบัติตนในทางตรงข้าม คือ ไม่สนใจเรียนแต่มีเพื่อนมากเช่นเดียวกัน ถ้าพี่สาวทำตัวมีนิสัยเหมือนผู้ชาย คอยทำตัวเป็นผู้ปกป้องทุกอย่าง หรือพี่ชายทำตัวแข็งแกร่งเกินไป เด็กชาย ซึ่งเป็นน้องมักทำตัวเป็นผู้หญิง เป็นคนอ่อนแอต้องการความคุ้มครอง

## 2. การเรียนรู้สภาพแวดล้อมในโรงเรียน

การขาดแบบอย่างบุคลิกภาพของผู้ชาย ในโรงเรียนประถมส่วนใหญ่มักมีแต่ครูผู้หญิง โดยเฉพาะครูผู้หญิงที่สนใจเอาใจใส่ แต่เด็กค่อนข้างดีและเป็นเด็กที่มีหน้าตาเรียวร่างดี เช่น เด็กชายที่หาแบบอย่าง ความเป็นชายจากบิดาไม่ได้ เมื่อมาอยู่โรงเรียนก็ไม่มีแบบอย่าง ความเป็นชายจากครูจำแบบอย่างบุคลิกภาพความเป็นหญิงเพิ่มมากขึ้นในช่วงเด็กเล็กนี้ยังจะ 모르ตัว

เกิดจากการล้อเลียนของเพื่อน หรือครูในโรงเรียน อาจเป็นเพราะ เด็กคนนั้น หน้าตาดี หรือท่าทางอ่อนแอ จึงมักถูกเพื่อนล้อเลียน เมื่อถูกล้อเลียนบ่อยๆ เข้า เด็กชายก็อาจเกิดความสับสน สงสัย ไม่แน่ใจ ขาดความเชื่อมั่นในเอกลักษณ์บทบาททางเพศมากขึ้น

ระบบการศึกษาของโรงเรียน โรงเรียนที่มีนักเรียนชายล้วนจะทำให้มีโอกาสกระตุ้นให้เด็กชายอยากเป็นหญิงมากกว่าโรงเรียนสหศึกษา เพราะในแง่จิตวิทยาเมื่อคนสองคนมาอยู่ร่วมกัน คนหนึ่งจะพยายามทำตัวเป็นผู้นำและอีกฝ่ายหนึ่งจะต้องทำตัวเป็นผู้ตามโดยไม่รู้ตัว ในโรงเรียนชายล้วน เด็กชายที่อ่อนแอกว่า หน้าตากระเดียดไปทางผู้หญิงมากกว่า จึงอาจทำท่าเป็นฝ่ายหญิง เป็นฝ่ายที่อ่อนแอ เพื่อให้เพื่อนชายที่แข็งแรงกว่า เป็นผู้ปกป้อง ล้อเลียน ซึ่งอาจเกิดกลายเป็นความพอใจในบทบาทต่อไปได้ แต่ในโรงเรียนสหศึกษานั้น นักเรียนหญิงซึ่งแสดงเป็นฝ่ายเรียบร้อยอ่อนแออยู่แล้ว จะผลักดันให้เด็กชายที่อ่อนแอกว่า ทั้งทางร่างกายและจิตใจต้องทำตัวเข้มแข็งเป็นผู้ชายมากขึ้น

ความสัมพันธ์ระหว่างนักเรียนด้วยกัน เด็กชายที่มีแนวโน้มคล้ายผู้หญิงตั้งแต่อยู่บ้านเมื่อมาโรงเรียนก็มีแนวโน้มการรวมกลุ่มผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย ถ้าเด็กหญิงยอมรับเข้ามาอยู่ในกลุ่มก็จะยังมีนิสัยเป็นผู้หญิงได้มากขึ้น

การจัดกิจกรรมของโรงเรียน ครู – อาจารย์บางท่านเห็นเด็กชายหน้าตาน่ารักก็จัดให้เด็กนั้นแสดงบทบาทผู้หญิงเมื่อมีการจัดแสดงละครหรือการแสดงต่างๆ บนเวที หรือเด็กชายซึ่งไม่เคยได้รับความสนใจเมื่อปฏิบัติตัวเป็นผู้ชาย แต่เมื่อปฏิบัติตัวหรือแสดงตัวเป็นผู้หญิง กลับมีคนสนใจ ชื่นชม ก็อาจเกิดความภาคภูมิใจ รู้สึกตัวเองมีคุณค่า เป็นความรู้สึกเด่น จึงแสดงตัวต่อไปจนติดเป็นนิสัย ไม่อยากเป็นผู้ชาย หรือแสดงท่าทางเป็นชายอีกต่อไป

การจัดหลักสูตรการเรียนการสอนของโรงเรียน มีหลายโรงเรียนจัดหลักสูตรที่บังคับให้เด็กชายเรียนเย็บ ปัก ถัก ร้อย หรือกิจกรรมที่สังคมไทยยังถือว่าเป็นบทบาทของผู้หญิง เมื่อเด็กชายได้มีโอกาสเรียนแล้วเกิดความรู้สึกชอบ ถนัด และภาคภูมิใจ ก็อาจทำให้เกิดความสับสนในเอกลักษณ์ของตนเองมากขึ้น

### 3. อิทธิพลของสภาพสังคม

แบบอย่างเพศที่สามจากสื่อมวลชน โดยเฉพาะจากตัวแสดงใน โทรทัศน์ ภาพยนตร์ หรือในหนังสือ เมื่อนักแสดงเป็นผู้ชายแต่แสดงเป็นผู้หญิง เด็กชายที่ขาดแบบอย่างผู้ชายจากบิดา จากครูผู้ชาย ก็อาจเลือกแบบที่แสดงท่าทางกระตือรือร้นมาเป็นแบบอย่างเอาไว้

ค่านิยมทางสังคมที่ไม่เหมาะสม เช่น ค่านิยมที่สร้างความเชื่อว่าการเป็นผู้ชายนั้นต้องเป็นคนแข็งแรง ต้องชอบเล่นกีฬา พุดจาโผงผาง หยาบคาย ก้าวร้าว เกเร ต้องชกต่อยกัน ต้องสูบบุหรี่ ถ้าเด็กชายที่มีลักษณะสับสนและไม่สามารถมีพฤติกรรมดังกล่าวได้ จะยังสับสนว่า ตนเองคงเป็นผู้หญิงมากกว่าจะยิ่งวางตัวไม่ถูก เกิดความสับสนอยู่ในใจ

เกิดจากลัทธิการเป็นคนเด่นคนดัง ในสังคมปัจจุบันเป็นสังคมอยู่ในโลกของการแข่งขัน ชิงดีชิงเด่น บางคนมุ่งไปด้านกีฬา ดนตรี กิจกรรม พวกที่มีแนวโน้มทางพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมทำตัวให้เด่นดังด้านอื่นๆ ได้ จึงมุ่งมาสู่การทำท่าทาง การแสดงตัว กระตือรือร้น การ เอาอกเอาใจคนอื่นหรือการทำอะไรแปลกๆ ที่สามารถเป็นที่สนใจของผู้อื่นได้

สุวทนา อารีพรรค (บุปผา คุณพิโน. 2530 : 8-10 ; อ้างอิงจาก สุวทนา อารีพรรค. 2524 : 382-283) ได้กล่าวสรุป สาเหตุการเกิดรักเพศเดียวกันไว้ดังนี้

1. สาเหตุทางกรรมพันธุ์ ในคู่แฝดที่เกิดจากไข่ใบเดียวกัน ถ้าคนใดคนหนึ่งเป็นอีกคนก็จะมีโอกาสเป็นด้วยเสมอ แต่ถ้าเป็นคู่แฝดที่เกิดจากไข่คนละใบ ถ้าคนหนึ่งเป็นอีกคนจะมีโอกาสเป็นเพียงร้อยละ 11.5

คนที่เชื่อว่าสาเหตุของการรักเพศเดียวกันไม่ได้เกิดจากสิ่งแวดล้อม ให้เหตุผลว่าคนพวกนี้เกิดในวัฒนธรรมที่ส่งเสริมรักต่างเพศ และเขาไม่เคยได้รับการสอนเกี่ยวกับรักเพศเดียวกันเลย จนกระทั่งถึงวัยแตกหนุ่มแตกสาว (Puberty) จึงได้มีประสบการณ์เป็นครั้งแรก แสดงว่าลักษณะดังกล่าวเกิดจากตัวของเขาเองไม่ใช่จากสิ่งแวดล้อม

### 2. สาเหตุจากสิ่งแวดล้อม

2.1 สาเหตุจากครอบครัว ได้แก่ การที่ความสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับบิดาและมารดาที่เป็นเพศเดียวกันกับเด็กไม่ดีจากสาเหตุใดก็ตาม ทำให้เด็กไม่สามารถลอกเลียนลักษณะและบทบาททางเพศที่ถูกต้องได้ หรือการที่บิดามารดาทะเลาะวิวาทกันเป็นประจำ อาจทำให้เด็กเกลียด กลัวชีวิตรักต่างเพศที่เขาเห็นตัวอย่าง และหันไปหาความสุขทางเพศกับเพศเดียวกัน

การเลี้ยงดูผิดเพศเนื่องจากบิดามารดาไม่ต้องการเพศที่แท้จริงของเด็ก ก็อาจทำให้เกิดปัญหารักเพศเดียวกันได้เช่นกัน การเข้าใจผิดในความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดา เช่น การที่เด็กมีโอกาสเห็นบิดามารดาร่วมเพศกัน อาจทำให้เด็กเข้าใจผิดว่าบิดากำลังทำร้ายมารดา เด็กหญิงอาจเกลียดกลัวบิดาตลอดจนผู้ชายอื่นทุกคน และหันไปหาความรักจากเพศเดียวกันซึ่งนุ่มนวลกว่า

2.2 สาเหตุจากสังคม การกระทบกระเทือนใจอย่างรุนแรงจากความสัมพันธ์ระหว่างเด็กวัยรุ่นชายกับหญิง อาจเป็นสาเหตุของรักเพศเดียวกันได้ เช่น เด็กชายที่ผิดหวังความรักครั้งแรกจากเด็กหญิงอาจเศร้าโศกเสียใจมาก และมองเห็นชีวิตรักต่างเพศเป็นความปวดร้าวใจเลย หันเข้าหาเพศเดียวกันเพื่อหลีกเลี่ยงความผิดหวังครั้งที่สอง หรือเด็กหญิงที่อารมณ์อ่อนไหวง่าย ถ้าไม่ได้รับความสนใจหรือถูกเยาะเย้ยจากชายที่เธอรัก เธอก็อาจหันไปหาเพศหญิงด้วยกันแทน

มีผู้นึกถึงสาเหตุจากฮอร์โมนเช่นกัน แต่ปัจจุบันยังไม่ได้มีหลักฐานแน่นอนว่ามีความสัมพันธ์กับรักเพศเดียวกัน แต่อย่างไรก็ตามเคยมีผู้พบว่า ในพวกรักเพศเดียวกันชายระดับ testosterone ในเลือดต่ำกว่าของคนปกติ และในพวกรักเพศเดียวกันหญิงระดับ Androgen ในเลือดสูงกว่าคนปกติ

สำหรับสาเหตุทางด้านจิตวิทยาและสังคมนั้น ประนอม สโรชมาน (2524 : 164 – 179) ได้กล่าวไว้ว่า ในยุคหนึ่งนักจิตวิทยาและคนทั่วไปเชื่อตามทฤษฎีของ فروยด์ที่ว่า การเป็นรักเพศเดียวกันเกิดจากการชะงักงันของการพัฒนาการ (Psychosexual Development) ในระยะอวัยวะสืบพันธุ์ (Phallic Stage) เด็กในขั้นนี้จะมีอายุประมาณ 4 ขวบ เด็กชายจะรักแม่ เด็กหญิงจะรักพ่อ ทั้งเด็กชายและเด็กหญิงจะอิจฉาพ่อหรือแม่ที่เป็นเพศเดียวกับตน และในที่สุดเด็กจะผ่านพัฒนาการขั้นนี้ไปได้ด้วยการปรับตัวประพடுத்தตนเลียนแบบ (Identify) พ่อหรือแม่ที่เป็นเพศเดียวกับตน แต่พวกรักเพศเดียวกันจะมีความรักแบบโรแมนติกฝังตรึงอยู่กับพ่อหรือแม่ที่ต่างเพศกับตน ทั้งยังประพடுத்தตนเลียนแบบอีกด้วย ทำให้บทบาททางเพศของเด็กสับสน ช่วงระยะเวลานี้ความสนใจของเด็กจะอยู่ที่อวัยวะเพศ เด็กเกิดความสุขที่ได้แต่ต้องลบล้าง ตอนนี้นี้เด็กชายและเด็กหญิง จะมีประสบการณ์ต่างกัน ขณะเด็กชายจะต้องลบล้าง ตอนนี้นี้เด็กชายและเด็กหญิงจะมีประสบการณ์ต่างกัน ขณะเด็กชายจะต้องลบล้างอวัยวะเพศของตนเด็กจะนึกถึงแม่และวาดภาพว่า ตนเป็นพ่อ เรียกช่วงนี้ว่า Oedipal Period ตามละครกรีกโบราณที่โอดิปุส ฆ่าพ่อและแต่งงานกับแม่ของตน เด็กรู้ตัวว่าพ่อจะโกรธ ถ้าพ่อรู้ถึงความไฝฝืนในใจของตน เด็กกลัวว่า พ่อจะตัดอวัยวะเพศของตน เพื่อเป็นการลงโทษ ความยุ่งยากนี้เรียกว่า Oedipal Conflict วิธีแก้ข้อขัดแย้งเด็กก็คือ เลิกความปรารถนาเดิมที่เคยมีต่อพ่อแม่เสียสละ พยายามทำตัวเลียนแบบพ่อ เป็นจุดเริ่มต้นของการมีมโนธรรม (Superego) การประพடுத்தตนเลียนแบบพอนี้กินความรวมไปถึงการยอมรับค่านิยมตามแบบพ่อ ถ้าความ

ขัดแย้งดังกล่าวนั้นของเด็กแก้ไขไม่ได้เด็กจะเป็นคนเจ้าชู้ไม่เลือกหน้า ไม่มีหัวใจ มีแต่รักหรือ มิฉะนั้นก็เป็นคนรักเพศเดียวกัน

นักจิตวิทยาส่วนมากกล่าวว่า รากฐานการเป็นรักเพศเดียวกันเกิดจากสัมพันธภาพที่ไม่ดี ระหว่างบิดามารดากับลูกในวัยเด็ก ซึ่งมีมากกว่าคนทั่วไป มีพวกรักเพศเดียวกันเพียงร้อยละ 13 เท่านั้น ที่ประพฤติดนเลียนแบบบิดาหรือมารดาที่เป็นเพศเดียวกับตน ต่างกับพวกที่ต่างเพศที่ส่วนใหญ่จะประพฤติดนเลียนแบบบิดาหรือมารดาที่เป็นเพศเดียวกับตน

แบบฉบับของครอบครัวที่ทำให้เด็กเป็นรักเพศเดียวกัน เป็นครอบครัวที่มารดาพะเน้าพะนอลูกชายตั้งแต่เล็กเรื่อยมาจนโต เรียกร้องความสนใจตลอดเวลา มีความใกล้ชิดสนิทสนมกับลูกมากเกินไป อาจจะแต่งตัวและเปลื้องเสื้อผ้าต่อหน้าลูก จูบและกอดลูกชายอย่างดุจดั่งแม่ แต่ขณะเดียวกัน จะข่มขู่และวางอำนาจเหนือพ่อ ซึ่งส่งผลให้บิดามีทัศนคติที่ไม่ดีต่อลูกชายและทำตนเฉยเมย มักจะมีความเป็นปรีกษ์ต่อกัน ลูกจะเห็นว่าบิดามีได้เป็นแบบฉบับที่ดีให้เป็นตัวอย่างในการทำตัวเลียนแบบ เด็กชายใดต้องประสบเรื่องราวทำนองนี้ตั้งแต่ยังเยาว์ มีทางที่จะเป็นพวกรักเพศเดียวกันในวัยต่อมา นอกจากนั้น มารดาของพวกนี้จะไม่สนับสนุนความเป็นชาย และมักจะรวมหัวกันกับลูกชายในการต่อต้านบิดา กลัวบิดา คิดว่าบิดาไม่ยอมรับตน ทำให้ตนไม่ยอมรับบิดา

ปัญหาการประพฤติดนตามบทบาททางเพศนั้น นอกจากจะเกิดจากความสัมพันธ์ที่ไม่ดีของบิดามารดากับลูกแล้ว อาจจะเกิดจากทัศนคติในการอบรมเลี้ยงดูเด็ก บิดามารดาบางคนที่ยกย่องลูกสาว เมื่อมีลูกชายก็จะอบรมเลี้ยงดูและปฏิบัติต่อลูกชายอย่างเป็นเด็กผู้หญิง นอกจากนั้น ทัศนคติของบิดามารดาที่เห็นเรื่องเพศเป็นสิ่งที่น่าเกลียด หรือเคร่งครัดกับเรื่องเพศมากเกินไป และคอยห้ามปรามขัดขวางการคบค้าสมาคมกับต่างเพศ จนเด็กเห็นการใกล้ชิดกับเพื่อนต่างเพศเป็นสิ่งผิดและน่าอับอาย เมื่อเขาเติบโตจนถึงวัยที่จะต้องสนองตอบความต้องการทางเพศของตน เขาก็จะหันเข้าหาพฤติกรรมรักเพศเดียวกันในฐานะทางออกในเรื่องเพศที่ปลอดภัยกว่า ✓

#### \* ทฤษฎีการเกิดรักเพศเดียวกัน

มีทฤษฎีต่าง ๆ ที่กล่าวถึงสาเหตุ และลักษณะการเกิดพฤติกรรมรักเพศเดียวกัน รวมทั้งข้อสันนิษฐานของนายแพทย์และนักจิตวิทยา 6 แนวทาง (ทิส โชติวัฒน์ตระกูล. 2526 : 19 – 21 ; อ้างอิงจาก อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม. 2525 : 20 – 21)

##### 1. ทฤษฎีจิตวิเคราะห์

สาเหตุที่ทำให้เกิดกรณีรักเพศเดียวกัน เราสามารถใช้ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของ فروยด์มาอธิบายบุคคลผิดปกติทางเพศ فروยด์ได้กล่าวว่าในเด็กวัย 3 – 5 ขวบ เด็กชายมักจะรักแม่และปฏิเสธพ่อ เด็กหญิงมักจะรักพ่อและเกลียดแม่ فروยด์เรียกวัยนี้ว่า อติปัสค่อมเพล็กซ์ หรือปมอติปัส (อติปัส เป็นเรื่องของเทพบุตรกรีกที่ฆ่าพ่อแล้วแต่งงานกับแม่ คล้ายกับพระยาหงษ์พระยาพานของไทย) พออายุได้ 6 ขวบ เด็กชายจะหันมาสนใจพ่อ เลียน

แบบพ่อ เด็กหญิงเริ่มเอาอย่างแม่ หากครอบครัวขาดพ่อหรือขาดแม่ เช่น ถ้าเด็กชายขาดพ่อ หรือผู้เป็นพ่อมีบุคลิกภาพแปรปรวน เด็กก็จะเห็นว่าพ่ออ่อนแอ เด็กก็เลยเทียบเคียงเข้าหาแม่ เด็กจึงมีลักษณะไปทางผู้หญิงและจะมีเพื่อนชาย ในทำนองเดียวกัน หากเด็กหญิงขาดแม่ เด็กก็จะโน้มเอียงไปรักพ่อสนใจพ่อ เด็กหญิงก็จะมีจิตใจเป็นชาย เริ่มแต่งตัวเป็นชาย ชอบเรียกกันว่า “ทอมบอย”

## ✓ 2. ทฤษฎีสิ่งแวดล้อม

หมายถึง การสร้างบรรยากาศของการเลี้ยงดู การเลี้ยงดูนับว่าเป็นเรื่องที่สำคัญ เพราะผลของการเลี้ยงดูผิดวิธีทางจิตวิทยา ทำให้เด็กโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่มีความวิตกกังวลแปรปรวน ในด้านบุคลิกภาพนานาประการ และสังคมรับผลกระทบอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ โฮโมเช็กซวล ของชายมักจะเกิดจากการเลี้ยงดูของแม่เป็นสำคัญ แม่ประคบประหงมลูกมากเกินไป ห่วงลูกจนเกินไป ชักจูงให้เอนเอียงมาทางผู้หญิง ลดความเป็นผู้ชายของลูกลง ผูกมิตรกับลูก เพื่อต่อต้านพ่อเมื่อมีเรื่องไม่พอใจ กับพ่อ ทำให้ลูกนิยมชมชอบแต่แม่ฝ่ายเดียว จนกลายเป็นผู้หญิงตามแม่ไป ยิ่งถ้าพ่อเหินห่างไม่ค่อยเจอกับพบบและอยู่กับลูก การถ่ายทอดแบบอย่างก็หมดโอกาสจะทำได้ สำหรับเลสเบี้ยนในหญิงก็ทำนองเดียวกัน แม่เป็นต้นตออีกเช่นเคย เช่น รักลูกชายมากกว่าลูกหญิง ซึ่งดีชิงเด่นกับลูกหญิงต่อหน้าพ่อ ทำให้ลดความเป็นผู้หญิงของลูกลง เพราะลูกเห็นแม่นิยมลูกชาย ตนจึงพยายามเป็น ผู้ชายบ้าง

## ✓ 3. ทฤษฎีกรรมพันธุ์

เป็นความเชื่อมาหลายศตวรรษแล้วว่า กรรมพันธุ์เป็นสาเหตุสำคัญของรักเพศเดียวกัน สมัยกรีก ระบุว่าเกิดจากการเสื่อมของสมองซึ่งเป็นกรรมพันธุ์ ต่อมาเชื่อว่าทุกคนเกิดมามีลักษณะเป็นโฮโมเช็กซวล กรีกรู้เรื่องตัวอ่อนในครรภ์ว่าระยะ 2 – 3 เดือน ทารกยังไม่บ่งบอกถึงเพศว่าเป็นชายหรือหญิง จึงเหมาเอาว่าคนเรามี 2 เพศในตัว จึงสมมติฐานว่าคนเราโดยต้นตอแล้วมี 2 เพศ สมมติฐานนี้มีส่วนถูกต้องอยู่บ้าง เพราะตามความเป็นจริงในปัจจุบันไม่ว่าจะเป็นชาย หรือเป็นหญิง จะมีฮอร์โมนทั้ง 2 เพศอยู่ในคนๆ เดียวกัน

## ✓ 4. ทฤษฎีของบีเบอร์

บีเบอร์ ได้พยายามอธิบายสนับสนุนทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของฟรอยด์ เพิ่มเติม แต่มีความเห็นค้านกับทฤษฎีสิ่งแวดล้อม ในเรื่องของตัวบุคคลที่เป็นสาเหตุให้เด็กเป็นรักร่วมเพศ คือ ทฤษฎีสิ่งแวดล้อมระบุว่า แม่เป็นบุคคลสำคัญที่เป็นสาเหตุ แต่บีเบอร์กลับมีความเห็นว่าพ่อเป็นบุคคลสำคัญ ที่สุดในครอบครัว ถ้าผู้เป็นพ่อสละเวลาให้ลูกชายมากกว่าที่เป็นอยู่เพียงวันละชั่วโมงสองชั่วโมง พวกรักเพศเดียวกันอาจจะหมดไปจากโลกนี้ รักเพศเดียวกันจึงมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น เพราะพ่อทั้งหลายเลิกงานแล้วไม่ค่อยจะกลับบ้านทันทีตามสมัยสังคมปัจจุบัน บ้านจึงขาดความอบอุ่น ขาดผู้นำครอบครัวมาอยู่ใกล้ชิด จึงเป็นเหตุให้เด็กสมัยนี้ มีปัญหามาก รวมทั้งปัญหาของรักเพศเดียวกันด้วย

## ✓ 5. ทฤษฎีของนายแพทย์อุตมศิลป์ ศรีแสงนาม (2525 : 20 – 21)

สาเหตุต่าง ๆ ของรักเพศเดียวกันมีผู้เสนอไว้มากมาย นายแพทย์ อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม มีความเห็นว่าทฤษฎีต่าง ๆ นั้นยังครอบคลุมไม่หมด มีพวกรักเพศเดียวกันอีกจำนวนมาก ซึ่งไม่สามารถจะเอาทฤษฎีใด ๆ มาอธิบายได้ ไม่ว่าการเลี้ยงดูอบรมจะดีเยี่ยม ภูมิหลังดี พ่อแม่มีการศึกษาดี มีความรู้ ความเข้าใจ ดูแลเด็กดีเลิศ แต่ทำไมเด็กโตขึ้นเป็นรักเพศเดียวกัน จากการรวบรวมผู้ป่วยหลายๆ รายพบว่า สาเหตุประการหนึ่งเป็นสาเหตุร่วมที่เหมือนกัน คือ เริ่มต้นก็มีการเจริญพัฒนาทั้งร่างกาย จิตใจ ปกติจนถึงวัยรุ่น อายุราว 13 – 16 ปี ก็ถูกชายสูงอายุกว่าล่อลวงมอมเมา ชักจูงบีบบังคับให้มีเพศสัมพันธ์แบบรักเพศเดียวกัน (โฮโมเซ็กชวล) ระยะแรกก็มีการขัดขืนรังเกียจ แต่ต่อๆ มา ก็กลายเป็นโฮโมเซ็กชวลไปโดยไม่รู้ตัว

อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม ได้อ้างถึงการศึกษาทดลองของ ครอนบาค ลอเรนซ์ นักจิตวิทยาชาวสวีเดน ซึ่งได้รับรางวัลโนเบลในปี 1972 ครอนบาค ได้ศึกษาพฤติกรรมของสัตว์ไว้อย่างมากมาย โดยเฉพาะในเรื่องของสัญชาตญาณ ได้เกิดทฤษฎี Imprinting ซึ่งกล่าวว่า ในช่วงเวลาที่เหมาะสมช่วงหนึ่ง หากมีตัวกระตุ้นที่เหมาะสมจะเกิดการเรียนรู้ขึ้นทันที ประสพการณ์นั้นจะถูกสลักลงไปในสมองฝังแน่นในสมอง เป็นการเรียนรู้อย่างถาวร ทำให้เกิดพฤติกรรมหักเหไปสู่รูปแบบใหม่ที่ผิดไปจากเดิมที่เคยเป็น

#### 6. การเกิดเป็นรักร่วมเพศเมื่อวัยโต

รักร่วมเพศอาจเกิดขึ้นได้ชั่วคราว หรือถาวรได้ ในบางสถานการณ์ และบางสิ่งแวดล้อม เช่น นักเรียนตามหอพัก ผู้ต้องขังในเรือนจำ ในกองทหารและจากการทดลองเล่นกันในเพศวัยรุ่น อาจเกิดขึ้นกับบุคคลใดก็ได้ ถ้าบุคคลนั้นเกิดความเบื่อหน่ายที่ตัวเองจะต้องเป็นอย่างเดียวตลอดชีวิต สมองและจิตใจก็จะวิวัฒนาการออกไป เพิ่มคำนิยมให้กับเพศเดียวกันมากขึ้น จนกระทั่งเกิดความหลงชอบจนถึงกับรักเพศเดียวกันและหันมาหาความสุขด้วยกัน สิ่งเหล่านี้อาจอุบัติขึ้นมาได้ เมื่อสภาพการหลายๆ ด้านมาประกอบเหมาะ จนคนทั่วไป ในบางสังคมไม่ยากคิดว่ามันเป็นเรื่องผิดปกติ

วีระ ไชยศรีสุข (2533 : 152 – 154) ได้ให้ความคิดเห็น และได้รวบรวมแนวคิดเกี่ยวกับสาเหตุของการเป็นรักร่วมเพศไว้ว่า มีทฤษฎีหลายทฤษฎีที่พยายามอธิบายถึงสาเหตุของการเกิดเป็นรักร่วมเพศ แต่ยังไม่มียทฤษฎีใดได้รับการยอมรับโดยทั่วไป อาจสรุปสาเหตุของรักร่วมเพศได้ดังนี้

1. ปัจจัยทางร่างกาย มนุษย์ทุกคนมีส่วนประกอบของความรักเพศเดียวกัน และความรักเพศตรงข้ามในแรงขับทางเพศ เชื่อว่าผู้ชายที่มีความสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามได้มีความสามารถที่จะระบายส่วนของความรู้สึกที่มีต่อเพศเดียวกันออกมาในรูปของมิตรภาพกับผู้หญิงอื่นในทางกีฬา การเมือง ฯลฯ แรงขับที่มีต่อเพศเดียวกันในบางครั้งอาจเกี่ยวกับปัจจัยทางชีวภาพ เช่น ความผิดปกติเกี่ยวกับชีวเคมี พันธุกรรมหรือร่างกาย

2. ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ ฟรอยด์ได้ให้ทัศนะว่า ความรักเพศเดียวกันเป็นผลของการถดถอย หรือการตรึงแน่นที่ระยะปากหรือระยะทวาร ซึ่งเป็นระยะก่อนระยะเพศของการพัฒนาการทางจิตใจและเพศ หลังจากมีความคับข้องใจเป็นเวลานาน ซึ่งมักจะเกิดจากแม่ด้วยการเลียนแบบกับสิ่งที่ก่อให้เกิดความไม่สมหวัง และจากการล้มเหลวในการขจัดปมปิตุฆาต ให้หมดไป

ในพวกรักเพศเดียวกันผู้ชาย มักจะมีการเลียนแบบแม่ เนื่องจากปมปิตุฆาตยังไม่หายไป เขาจึงพยายามแสวงหาตัวแทนแม่ โดยสรรหาชายหนุ่มหรือเด็กวัยรุ่นที่มีลักษณะคล้ายผู้หญิง เพื่อให้เขาได้รับความรักและความอ่อนหวานอย่างที่เขาเคยได้รับจากพ่อของเขา เขาอาจจะมีความรู้สึก ชอบผู้หญิงแต่ก็ปฏิเสธที่จะมีความสัมพันธ์ทางเพศ นอกจากนั้นผลที่เกิดจากการเลียนแบบแม่อาจทำให้เกิดความรู้สึกรักพ่อ ซึ่งเป็นคนมีอำนาจและมีความปรารถนาที่จะได้รับความพึงพอใจทางเพศกับพ่อเหมือนอย่างที่เขาได้รับ โดยการแสดงบทบาทที่ยอมต่อพ่อ คนพวกนี้อาจมีลักษณะแบบผู้หญิง และการเลือกคู่ร่วมรักก็มักจะเป็นชายที่มีอายุมากกว่า ในบางโอกาสคนที่ได้รับการเลี้ยงดูจากพ่อโดยไม่มีแม่อยู่อาจมีปฏิกิริยาต่อความคับข้องใจด้วยการถดถอย พร้อมด้วยความรู้สึกที่ไม่ สนใจโยดีในผู้หญิงและกลับไปชอบผู้ชายในฐานะที่เป็นผู้ร่วมรักครั้งแรก

ในพวกรักเพศเดียวกันหญิง การใช้กลไกป้องกันในทำนองเดียวกับผู้ชายยังมีอยู่ ผลทำให้เกิดการเลียนแบบพ่อ พฤติกรรมที่แสดงออกมาจะเป็นแบบผู้ชาย ความรักแบบหลงตัวเอง อาจเกิดจากความตรึงแน่นอยู่ที่ความรักต่อเพศเดียวกันครั้งแรกคือแม่ และทำให้เกิดมีความรู้สึกทางเพศต่อผู้หญิง

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมรักเพศเดียวกัน

จากผู้วิจัย ได้ทบทวนผลงานการวิจัย อันเกี่ยวกับรักเพศเดียวกัน ไทยพบว่า ส่วนใหญ่ทำการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมรักร่วมเพศ มีมาตั้งแต่วัยรุ่นประมาณ 15 – 19 ปี (บุปผา คุณพิโน. 2530 : 25 ; อ้างอิงจาก Dank. 1972 : 354 – 355) งานวิจัยสาเหตุของการเป็นรักเพศเดียวกันเช่น การเลี้ยงดูความสัมพันธ์ระหว่างบทบาท แม่กับบุตรชาย จากงานวิจัยของเกรเกอร์ เอล (1998) งานวิจัยนิยามคำศัพท์ด้านจิตเวชของบุคคลรักเพศเดียวกัน (พวงผกา มหาวีระชาติกุล. 2545 : 16) งานวิจัยว่ากลุ่มชายรักเพศเดียวกันกับความรู้สึกทางเพศกับกลุ่มชายปกติเริ่มช่วงอายุและความสัมพันธ์ครั้งแรกแตกต่างกัน (ผกา สัตยธรรม. 2530 : 26) งานวิจัย นิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ระหว่างนิสิตชาย และนิสิตหญิง ด้านเรื่องเพศสัมพันธ์ (บุปผา คุณพิโน. 2530 : 26 ; อติรัตน์ วัฒนไพลิน. 2527 : 94) งานวิจัยกลุ่มชายรักเพศเดียวกัน ชอบแต่งกายแบบผู้หญิง กลุ่มชายปกติชอบแต่งกายเป็นชาย (บุปผา คุณพิโน. 2530 : 26) งานวิจัยความสัมพันธ์ระหว่างบิดากับบุตร กลุ่มรักเพศเดียวกันที่ได้รับการผ่าตัดแปลงเพศ (บุปผา คุณพิโน. 2530 : 26 ; Freud., et al. 1972 : 22 – 34) งานวิจัยสาเหตุของการเกิดรักร่วมเพศมาจากพันธุกรรม (พวงผกา มหาวีระชาติกุล. 2545 : 20 ; อ้างอิงจาก Hamer. 1996)

งานวิจัยเจตคติที่ก่อให้เกิดปัญหาทางเพศ (วัลลภ ปิยะมโนธรรม. 2521 : 294 – 310) งานวิจัยของกิลที่ทำการวิจัยลักษณะชีวิตของกลุ่มรักร่วมเพศ (บุปผา คุณพิโน. 2530 : 28 ; อ้างอิงจาก Gigl. 1971 : 174) ทอมสันงานวิจัยว่าผู้ที่หาเพื่อนได้ยากมักจะมีความสุขกับเพื่อนเพศเดียวกันหรือบุคคลรักร่วมเพศ (บุปผา คุณพิโน. 2530 : 28 ; อ้างอิงจาก Tomson. 1963 : 259) งานวิจัย ฮุกเกอร์สำรวจสังคม และกลุ่มรักเพศเดียวกันว่า รับผิดชอบต่อการเล่นแบบไม่เหมาะสม (บุปผา คุณพิโน. 2530 : 27)

งานวิจัยของ เวสต์ (บุปผา คุณพิโน. 2530 : 28 ; อ้างอิงจาก West. 1968 : 185) ทำการเปรียบเทียบบุคคลรักเพศเดียวกัน ชายกับบุคคลชายปกติ มีลักษณะเด่น คือ กลุ่มรักร่วมเพศมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับมารดา

ผกา สัตยธรรม (บุปผา คุณพิโน. 2530 : 31 ; อ้างอิงจาก ผกา สัตยธรรม. 2516 : 93) ทำการศึกษาเจตคติของบุคคลรักร่วมเพศชายกับบุคคลปกติชาย ที่มีต่อผู้หญิง จะพบว่ากลุ่มรักเพศเดียวกันหญิงมีเจตคติต่อผู้หญิงทุกๆ ไป อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง กลุ่มชายปกติจะเห็นว่า ผู้หญิงไม่ดีกว่าที่กลุ่มรักร่วมเพศเห็นเป็นส่วนมาก กลุ่มชายรักร่วมเพศเห็นว่าผู้หญิงมีความใจร้อนและค่อนข้างมีความสามารถกว่าที่กลุ่มชายปกติเห็น

ทิต โชติวัฒนตระกูล (บุปผา คุณพิโน. 2530 : 32 ; อ้างอิงจาก ทิต โชติวัฒนตระกูล. 2526 : 47-48) เปรียบเทียบเจตคติทางเพศของกลุ่มรักร่วมเพศชายกับกลุ่มรักต่างเพศชาย โดยใช้กลุ่มตัวอย่างในการศึกษากลุ่มละ 50 คน เท่ากันในเจตคติทางเพศ 11 ด้าน คือ

1. การเปิดโอกาสให้แสดงออกทางเพศตามอำเภอใจ (Permissiveness)
2. ความพึงพอใจในทางเพศ (Satisfaction)
3. ความวิตกกังวลเรื่องเพศ (Neurotic Sex)
4. การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่มีความรัก (Impersonal Sex)
5. สิ่งลามกอนาจารทางเพศ (Pornography)
6. ความรู้สึกอายในเรื่องเพศ (Sexual Shyness)
7. ความพิถีพิถันในเรื่องเพศ (Prudishness)
8. ความขยะแขยงในเรื่องเพศ (Sexual Disgust)
9. ความรู้สึกตื่นเต้นในเรื่องเพศ (Sexual Excitement)
10. ความรู้รอบตัวเกี่ยวกับเรื่องเพศ (Physical Sex)
11. ความก้าวร้าวในเรื่องเพศ (Aggressive Sex)

จากการศึกษาพบว่า

1. เมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยรวมของเจตคติทางเพศทั้ง 11 ด้านพบว่า กลุ่มรักร่วมเพศชายและกลุ่มชาย รักต่างเพศมีเจตคติทางเพศอยู่ในระดับปานกลาง
2. กลุ่มรักร่วมเพศชาย และกลุ่มรักต่างเพศชายมีเจตคติทางเพศในแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน

โดยสรุปอาจกล่าวได้ว่าบุคคลรักร่วมเพศชายเป็นบุคคลปกติทางจิตใจและมีเจตคติไม่แตกต่างจากบุคคลทั่วไป เพียงแต่พวกเขาเลือกที่จะดำเนินชีวิตแบบรักร่วมเพศ โดยคิดว่าเขามีสิทธิที่จะเลือกในสิ่งที่เขาอยากเป็นและรับผิดชอบในการกระทำนั้น ✓

## เอกสารเกี่ยวข้องกับการยอมรับตนเอง

### ความหมายของการยอมรับตนเอง

พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2542 : 35) กล่าวว่า การยอมรับตนเอง หมายถึง ความรู้สึกและมโนคติ เกี่ยวกับตนเองในเรื่อง กาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เป็นความรู้สึกว่าที่ตนเองอยู่ในสภาพเช่นไร พอใจหรือไม่พอใจสภาพของตนมากน้อยเพียงใด

นอกจากนี้ยังกล่าวว่า การยอมรับตนเอง หมายถึง ความรู้สึกเกี่ยวกับตนอย่างที่ว่าตนเป็น สอดคล้องหรือสัมพันธ์กับ “ตน” อย่างที่ปรารถนาจะเป็นบุคคลที่ยอมรับตนเอง จึงเป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี มีความสอดคล้องกันระหว่างตนในอุดมคติและตนในความเป็นจริง

จากความหมายของการยอมรับในตนเองของบุคคลรักร่วมเพศชาย หรือเรียก แบบไม่เป็นทางการว่า Coming Out ตามกระบวนการส่วนใหญ่แล้ว กลุ่มรักร่วมเพศชายในแต่ละบุคคลจะผ่านขั้นตอนในการยอมรับตนเองอย่างค่อยเป็นไป จากขั้นตอนแรกๆ ที่โดยตัวบุคคลเองจะเริ่มต้นมีการรับรู้ ว่า ตนเองสามารถมีความสัมพันธ์กับเพศเดียวกันได้ หรือมีเพศสัมพันธ์กับเกย์ชาย (Gaymen) ได้ในขั้นแรกนี้ บุคคลจะมีการรับรู้ ว่า ตนเองมีเอกลักษณ์ตามทฤษฎีไบเซกซวล ที่ผู้วิจัยได้กล่าวขยายความในหน้าถัดไป เมื่อขั้นตอนการยอมรับในตนเอง ที่ต่ำของบุคคลผู้นั้น ในตอนนี้เรียกว่า ไบเซกซวลชาย (Bisexual) ในกระบวนการยอมรับตนเองจะมีการพัฒนามาจากรับรู้ “ตน” (Self) ในบุคคลรักร่วมเพศชายมาจากการรับรู้ภายในของตน (Inner) เท่านั้น จะย่นย่อระยะเวลาในการยอมรับตนเองของบุคคลรักร่วมเพศให้มีระยะเวลาสั้นเข้า เมื่อบุคคลผู้นั้นมีประสบการณ์ทางเพศกับเพศเดียวกัน หรือมีความสัมพันธ์ (Relationship) กับบุคคลรักร่วมเพศชายอีกคนนั่นเอง

ดังนั้น จากจุดเริ่มต้นในการยอมรับตนเอง ที่อยู่ในระดับต่ำ ก็จะพัฒนาต่อยอดการยอมรับในตนเองของบุคคลผู้นั้น (ที่มีการรับรู้ “ตน”) มาถึงการยอมรับในตนเองมาที่กลุ่มเพื่อนที่เป็นกลุ่มรักต่างเพศ (Straight Friends) และขยายต่อมายังสมาชิกบุคคลอื่นๆ ในครอบครัว ทั้งบิดา มารดา ญาติพี่น้อง (Jack. 1998 : 50n – 51)

งานวิจัย ดอบบี้ ลอเรนซ์ (Dobbs. 1996 : 187) สรุปว่า มีการศึกษาถึงรูปแบบความสัมพันธ์ในแง่เชิงทัศนคติต่อชายรักร่วมเพศ (Gaymen) ในฐานะชายรักร่วมเพศว่ามี เอกลักษณ์ “ตน” ของชายรักร่วมเพศ (Self – Concepts) และระดับการยอมรับตนเอง ต่อบุคคลอื่น ๆ ในสังคม (รวมทั้งบุคคลอื่นในครอบครัว ในที่ทำงาน) ในพฤติกรรมรักร่วมเพศของตนเอง โดย

งานวิจัยฉบับนี้ พบว่ามีการศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตามก็คือ ต่อทัศนคติของ บุคคลรอบข้าง และระดับการรับรู้ของบุคคลอื่น ๆ ในครอบครัว ต่อชายรักร่วมเพศ มีกลุ่ม ตัวอย่างชายรักร่วมเพศ 119 คน มีอายุระหว่าง 17 – 61 ปี โดยการตอบแบบสอบถามเพื่อ ทำการวิเคราะห์หาความสัมพันธ์จากตัวแปรต้น (การยอมรับในตนเองเกย์ชาย) กับตัวแปรตาม ทัศนคติของบุคคลอื่น ๆ เพื่อหาระดับความสัมพันธ์จากรูปแบบความสัมพันธ์ชีวิตคู่ (Relationship) จากสถานภาพของเกย์ชาย รวมถึงการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมกับชายรัก ร่วมเพศคนอื่น ๆ และระยะเวลาของการยอมรับตนเองต่อความเป็นชายรักร่วมเพศกับบิดา มารดาของแต่ละบุคคล (เกย์ชาย) ด้วย

พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2542 : 37 – 38 ) กล่าวไว้ว่า การยอมรับตนเอง หมายถึง ความเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้งถึงข้อดี และข้อจำกัดของตนเองอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง ไม่บิดเบือน บุคคลที่ยอมรับตนเองจึงเป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี ปรับตัวได้ เคารพตัวเอง มีอิสระ ที่จะตัดสินใจด้วยตนเอง และรับผิดชอบต่อการตัดสินใจนั้นๆ อันจะส่งผลให้สามารถทำงานนั้น ได้อย่างเต็มศักยภาพของตนเอง และมีประสิทธิภาพ มีสภาพความพึงพอใจในทุกๆ อย่างที่เป็นของตนเอง และการที่บุคคลจะยอมรับตนเองมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับความสอดคล้องกัน ระหว่าง “ตน” ตามที่คิดว่าตนเป็น และ “ตน” ตามที่ปรารถนาจะเป็น แสดงว่าบุคคลนั้นยอมรับ ตนเองมาก ส่วนบุคคลใดที่มีความสอดคล้องกันน้อย นั่นคือ ความห่างไกลกันมากระหว่าง “ตน” ตามที่คิดว่าตนเป็น และ “ตน” ตามที่ปรารถนาจะเป็น แสดงว่าบุคคลนั้นยอมรับตนเอง น้อย

โรเจอร์ส (นริส มณีขาว. 2529 : 6 – 8 ; citing Bruce. 1958 : 49; Rogers. n.d.) ให้คำนิยามของการยอมรับตนเองว่า เป็นสิ่งที่เกิดเนื่องจากความสอดคล้องกันระหว่างความคิด เห็นเกี่ยวกับ “ตน” ที่เป็นจริง (Real Self) และความคิดเห็นเกี่ยวกับ “ตน” ในอุดมคติ (Ideal Self)

เพื่อเข้าใจความหมายของการยอมรับตนเองชัดเจนขึ้น ควรที่จะทำความเข้าใจกับ “ตน” (Self) ซึ่ง ดิงค์เมเยอร์ (Dinkmeyer. 1965 : 183) กล่าวว่า “ตน” เป็นโลกภายในของแต่ละคน ซึ่งเป็นผลจากการปะทะสังสรรค์กับบุคคลอื่น การพัฒนา “ตน” ของบุคคลจะได้รับ อิทธิพลจากศาสนา สังคม และฐานะทางเศรษฐกิจที่เขาเกี่ยวข้อง เจอซิลด์ (Jersild. 1963 : 7) กล่าวถึง “ตน” ว่า คือ ผลรวมของความคิดและความรู้สึก ซึ่งทำให้บุคคลนั้นรู้ว่าเขามีอะไรอยู่ และมีมโนภาพว่าเขาคือใคร รวมทั้งความรู้สึกเกี่ยวกับลักษณะและคุณสมบัติของตนเอง อัน ประกอบด้วย ประสบการณ์ทั้งหมด ซึ่งสอดคล้องกับ โรเจอร์ส (Lindzy & Hall. 1957 : 478 ; citing Rogers. n.d. : ) ที่กล่าวว่า “ตน” หมายถึง ทัศนคติและความรู้สึกต่อตนเอง ซึ่งมี คุณสมบัติ ดังต่อไปนี้

1. “ตน” พัฒนาขึ้นมาจากการปะทะสังสรรค์ ระหว่างอินทรีย์กับสิ่งแวดล้อมโดยเฉพาะอย่างยิ่ง เป็นผลมาจากการสังสรรค์กับผู้อื่น โดยมีการประเมินคุณค่าตนเองทุกครั้ง ตนจะประกอบด้วยทัศนคติและค่านิยม
2. “ตน” อาจรับค่านิยมจากผู้อื่นมา และรับรู้ในสภาพที่บิดเบือนความจริง
3. “ตน” จะพยายามต่อสู้เพื่อให้เกิดความเข้าร่องรอยภายใน “ตน” เช่น ไม่ยอมรับค่านิยมที่ขัดกับค่านิยมเดิม
4. อินทรีย์จะแสดงพฤติกรรมไปตาม “ตน” เพื่อให้เกิดความเข้าใจกันได้ ใน “ตน”
5. “ตน” อาจเปลี่ยนแปลงได้โดยอาศัยวุฒิภาวะและการเรียนรู้

ใน “ตน” นี้เองมีส่วนสำคัญส่วนหนึ่งที่ดีถือว่าเป็นแก่นแท้ เป็นคุณลักษณะประจำตัวของตัวเองเป็นความคิดเห็นเกี่ยวกับตนในด้านคุณค่าของตนเอง อารมณ์ การปรับตัว และการมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ซึ่งเราเรียกว่า “มโนภาพแห่งตน” (Self-Concept) ไวลี (Wylie. 1968 : 741) ได้แบ่งมโนภาพแห่งตนนี้ออกเป็น 2 ชนิด คือ

1. ตนที่เป็นจริง (Actual – Self Concept) คือ ทัศนคติหรือความคิดเห็นเกี่ยวกับการรับรู้ของตนว่า ตนเป็นคนอย่างไร เช่น “ฉันเป็นคนมีเหตุผล” “ฉันเป็นคนดี” เป็นต้น ซึ่งแบ่งออกเป็น

- 1.1 Social – Self Concept คือ ทัศนคติหรือความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองว่าคนอื่น ๆ ในสังคมรับรู้ว่าเป็นคนอย่างไร

- 1.2 Private – Self Concept คือ ทัศนคติหรือความเห็นเกี่ยวกับตนเองว่าตนเป็นคนอย่างไร

2. ตนในอุดมคติ (Ideal – Self Concept) คือ ทัศนคติหรือความคิดเห็นเกี่ยวกับการรับรู้เกี่ยวกับตนเองว่า อยากเป็นตามอุดมคติอย่างไร เช่น “ฉันอยากเป็นคนสวยที่สุด” “ฉันปรารถนาจะมีความสุข” เป็นต้น ซึ่งแบ่งออกเป็น

- 2.1 Own – Ideal Self Concept คือ ทัศนคติหรือความเห็นเกี่ยวกับตนว่าตนอยากเป็นตามอุดมคติอย่างไร

- 2.2 Concepts of Other's Ideal for one คือ ทัศนคติหรือความคิดเห็นเกี่ยวกับตนว่า อุดมคติของคนอื่น ๆ ในสังคมนั้นตั้งไว้กับอย่างไร ซึ่งสนับสนุนความคิดเห็นของ ฮอร์นัย (สุริยา เหมตะศิลป์. 2521 : 15 – 16 ; อ้างอิงจาก ประมวล คิคคินสัน. 2511 : 104-105) ที่กล่าวว่า คนเราย่อมมีทั้งตนจริง (Real Self) และตนในอุดมคติ (Idealized Self)

ความสอดคล้องกันหรือแตกต่างกันระหว่างความคิดเห็นเกี่ยวกับตนที่เป็นจริง (Real– Self, Actual Self) กับความคิดเห็นเกี่ยวกับตนในอุดมคติ (Ideal – Self) นี้เองที่เป็นตัวกำหนดระดับการยอมรับตนเองของบุคคล (McCandless. 1967 : 187 – 188) บุคคลที่มีความสอดคล้องกัน ระหว่างความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง ที่เป็นจริงกับความคิดเห็นเกี่ยวกับตน ในอุดมคติสูงจะเป็นบุคคลที่มีการยอมรับตนเองสูง ส่วนบุคคลที่มีความสอดคล้องกันระหว่างความ

คิดเห็นเกี่ยวกับตนที่เป็นจริงกับความคิดเห็นเกี่ยวกับตนในอุดมคติต่ำจะเป็นบุคคลที่มีการยอมรับตนเองต่ำด้วย

จากความหมายดังกล่าวข้างต้น พอที่จะสรุปความหมายของการยอมรับตนเองได้ว่าการยอมรับตนเอง หมายถึง การที่บุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความมั่นคงทางอารมณ์ในการยอมรับคำยกย่องชมเชย หรือการวิพากษ์วิจารณ์จากผู้อื่น สามารถแก้ปัญหา และยอมรับผลที่เกิดจากการกระทำของตนเอง สามารถแก้ไขปัญหาและยอมรับผลที่เกิดจากการกระทำเหล่านั้นโดยไม่โทษผู้อื่น มีความเป็นตัวของตัวเอง ไม่โกรธเมื่อผู้อื่นแสดงความคิดเห็น หรือมีการแสดงออกที่ไม่ตรงกับตนเอง ไม่คิดว่าตนเองแตกต่างไปจากคนอื่น หรือตนเองประหลาด ซึ่งบุคคลมีการยอมรับตนเอง จะส่งผลให้เป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตดี และมีการทำงานที่มีประสิทธิภาพ

### ลักษณะของการยอมรับในตนเอง

เบอร์เกอร์ (กิดานัน ชำนาญเวช. 2537 : 21 ; อ้างอิงจาก Berger. 1951 : 778 – 779) ได้กล่าวถึงการยอมรับตนเองว่า มีลักษณะดังต่อไปนี้

1. การแสดงออกของพฤติกรรมที่เชื่อมั่นในคุณค่าและมาตรฐานภายในมากกว่ามาจากแรงกดดันภายนอก
2. ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการแก้ปัญหาชีวิต
3. ความรับผิดชอบที่จะยอมรับผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำของตนเอง
4. การยอมรับคำยกย่องและวิจารณ์จากผู้อื่นอย่างเป็นกลาง
5. ความไม่พยายามที่จะหลีกเลี่ยงหรือบิดเบือนความรู้สึกใดๆ เช่น แรงจูงใจ ข้อจำกัด ความสามารถหรือคุณสมบัติที่ดีอื่นๆ ของตนแต่จะยอมรับทั้งหมด โดยปราศจากการกล่าวโทษตนเอง
6. การพิจารณาว่าตนมีคุณค่าเท่าเทียมกับบุคคลอื่น
7. การไม่คาดคิดว่าผู้อื่นจะปฏิเสธตน ถึงแม้ว่าความคิดเห็นของตนไม่ตรงกับผู้อื่น
8. การไม่คิดว่าตนประหลาด หรือแตกต่างจากบุคคลทั่วไป
9. การไม่เป็นคนขี้อาย

ชีคเรอ (กิดานันท์ ชำนาญเวช. 2537 : 22 ; อ้างอิงจาก Sheerer. 1949 : 169 – 175) กล่าวถึง การยอมรับตนเองมีลักษณะดังนี้

1. มีพฤติกรรมที่แสดงถึง การให้คุณค่าในตนเองมากกว่าพฤติกรรมที่แสดงถึงมาตรฐานของบุคคลอื่น
2. มีการปรับพฤติกรรมของตนเอง เพื่อหลีกเลี่ยงความรู้สึกด้านลบต่อผู้อื่น หรือเพื่อเห็นแก่ความถูกต้อง แต่จะไม่ปรับปรุงพฤติกรรมเนื่องจากความกลัวที่ไม่มีเหตุผลต่อการตัดสินใจของ ผู้อื่น

3. มีลักษณะการแสดงออกอันเนื่องมาจากมาตรฐานภายในของตนเอง เช่น
  - 3.1 เมื่อถูกวิจารณ์หรือตำหนิการกระทำใดๆ ถึงแม้จะเสียใจจากคำวิจารณ์ แต่ก็มิได้ละทิ้งมาตรฐานภายในของตน เพื่อเปลี่ยนแปลงตนเองไปตามคำวิจารณ์ดังกล่าว
  - 3.2 ไม่มีความจำเป็นที่จะต้องกล่าวขอโทษในทุกพฤติกรรมของตน
  - 3.3 ไม่ตำหนิตนเอง ถ้าไม่สามารถทำตามมาตรฐานของผู้อื่นได้
4. ไม่กังวลหรือตำหนิตนเองเมื่อผู้อื่นติเตียน หรือปฏิบัติต่อตนไม่ดี
5. รับรู้ถึง “ความเป็นมนุษย์” ที่เท่าเทียมกับผู้อื่น กล่าวคือ ไม่รู้สึกเหนือกว่า หรือด้อยกว่าผู้อื่น
6. สามารถแก้ไขปัญหาค่าที่ตนเผชิญอยู่อย่างซื่อสัตย์
7. ไม่สงสัยในคุณค่าของตนเอง แม้ว่าผู้อื่นจะสงสัยในคุณค่านั้น
8. ไม่สงสัยว่าตนสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้
9. เมื่อได้รับคำวิจารณ์จะพิจารณาคำวิจารณ์อย่างเป็นธรรม และไม่เสียใจต่อการวิจารณ์นั้น
10. ไม่คาดเดาล่วงหน้าว่าผู้อื่นจะปฏิเสธตน
11. เมื่อประสบความล้มเหลวในเรื่องใดจะไม่ทำให้ความรู้สึกว่า ตนเองด้อยค่าลง
12. ไม่ขี้อาย
13. ไม่ปฏิเสธคำยกย่องและคำชมเชย
14. ไม่คิดว่าตนประหลาดหรือแตกต่างจากบุคคลทั่วไป
15. ไม่ชอบการถูกบงการ
16. ไม่หลีกเลี่ยงหรือมองข้ามความเป็นจริงที่ประสบ
17. มีความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตนเอง รวมถึงยอมรับผลที่ตามมาจากการตัดสินใจเหล่านั้นด้วย
18. ไม่ปฏิเสธหรือบิดเบือนความรู้สึกใดๆ ของตนเองรวมถึงการยอมรับความสามารถและข้อจำกัดของตน และเมื่อพบสิ่งที่ไม่ชอบในตัวเองก็พร้อมจะเปลี่ยนแปลงมากกว่าการหลีกเลี่ยงหรือตำหนิ
19. มีความคิดและการวางแผนล่วงหน้าที่ดี
20. ไม่มีความรู้สึกผิดทุกครั้งเมื่อใช้เวลาหรือเงินเพื่อการพักผ่อน

#### คุณค่าของการยอมรับตนเอง

เกี่ยวกับคุณค่าของการยอมรับตนเองนี้ โรเจอร์ส (Rogers. 1974 : 358) ให้ความเห็นว่า เมื่อบุคคลมีการยอมรับตนเอง บุคคลจะปรับตัวได้ดี รู้จักตนเอง รู้จักคุณค่า ความสามารถและ ทักษะที่ดีต่อตนเอง มีความเข้าใจตนเอง และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อบุคคลอื่นเข้าใจและยอมรับ ผู้อื่นมากขึ้น บุคคลจะไม่ตึงเครียด ซึ่งสอดคล้องกับ คาลวิน และ โฮลทซ์แมน (Calvin & Holtzman. 1953 : 39 – 44) ที่ว่า บุคคลที่ยอมรับตนเองจะแสดงออกถึงความ

ภาคภูมิใจในตนเองในการทำงาน ทั้งยังเป็นผู้มีสุขภาพจิตดีกว่าบุคคลที่ไม่ยอมรับตนเองด้วย นอกจากนี้ สุริยา เหมตะศิลป์ (2521 : 48) เสนอความคิดเห็นว่าการพัฒนาจริยธรรมนั้นต้องพิจารณาถึงการยอมรับตนเองของบุคคลด้วย เพราะเป็นการยากที่จะพัฒนาจริยธรรมโดยที่บุคคลยังไม่ยอมรับตนเอง

สรุปได้ว่า การยอมรับตนเองนั้นช่วยให้บุคคลมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อบุคคลอื่น ภูมิใจในการทำงาน มีสุขภาพจิตที่ดีและเอื้ออำนวยต่อการพัฒนาจริยธรรมด้วย

### งานวิจัยเกี่ยวข้องกับการยอมรับในตนเอง

สมิธ (Smith. 1932 : 144) ศึกษาเรื่องปมด้อย (Inferior Complex) ของนักเรียนและพบว่าผู้ซึ่งมีความรู้สึกที่ตัวเองล้มเหลว หรือต่ำต้อยนั้นจะเป็นผู้ที่ไม่ยอมรับตนเอง อีกทั้งมักจะประเมินค่าตัวเองไม่ค่อยตรงตามความเป็นจริงด้วยทั้งที่ตนเองอาจจะไม่ด้อยอย่างที่เคยคิดเสมอไป

คาลวิน และ โฮลท์แมน (Calvin & Holtman. 1953 : 39 – 44) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการมองตนเองและการมองคนอื่น พบว่า บุคคลที่ยอมรับตนเอง จะรับรู้เกี่ยวกับคนอื่นได้ดีกว่า และตามความเป็นจริงยิ่งกว่าคนที่ไม่ยอมรับตนเอง และบุคคลที่ไม่ยอมรับตนเอง จะเป็นพวกที่มีปัญหายุ่งยากในการปรับตัวทางอารมณ์

วันเพ็ญ อายุการ (2512) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมที่แสดงออกถึงบุคลิกภาพเก็บตัวหรือแสดงตัว กับการยอมรับตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า เด็กที่มีบุคลิกภาพเก็บตัว และเด็กที่มีบุคลิกภาพแสดงตัวมีการยอมรับตนเอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เมื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพและการยอมรับตนเองของเด็กแสดงตัว และเก็บตัวแล้ว ปรากฏว่า บุคลิกภาพแสดงตัวและการยอมรับตนเองมีความสัมพันธ์กัน โดยมีค่าสหสัมพันธ์สูงกว่าค่าสหสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพเก็บตัว และการยอมรับตนเองจากค่าสหสัมพันธ์ จึงอาจกล่าวได้ว่า เด็กที่มีบุคลิกภาพเก็บตัวมีการยอมรับตนเองต่ำกว่าเด็กที่มีบุคลิกภาพแสดงตัว และลักษณะบุคลิกภาพเป็นองค์ประกอบหนึ่งของการยอมรับตนเอง

## เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพแบบเอ-บี

### ความหมายของบุคลิกภาพแบบเอ-บี

บุคลิกภาพ หมายถึง ลักษณะเฉพาะที่รวมอยู่ภายใต้ผิวของบุคคล และพฤติกรรมที่แสดงออกหรือการตอบสนองต่อสถานการณ์ต่างๆ ในการดำเนินชีวิต เพื่อความอยู่รอดในการดำรงชีวิต อันมีผลต่อสิ่งที่ทำให้บุคคลนั้นมีความแตกต่างไปจากบุคคลอื่นๆ ดังนั้นในส่วนของบุคลิกภาพสำหรับการจัดทำวิจัยในครั้งนี้ จะนำมาจากแบบสอบถามบุคลิกภาพที่ดัดแปลงมาจากแบบสำรวจ กิจกรรมของเจนกินส์ (Jenekins Activity Survey หรือ JAS) โดยจะจัดแบ่ง

บุคลิกภาพ ออกเป็น 2 แบบด้วยกัน คือ

1. บุคลิกภาพแบบเอ เป็นลักษณะบุคลิกภาพของบุคคลที่รักความก้าวหน้า พร้อมทั้ง ชอบฟันฝ่าอุปสรรค มีความก้าวร้าว โกรธง่าย และชอบการทำงาน เพื่อให้ประสบผลสำเร็จ และมีผลสัมฤทธิ์ด้วย อีกทั้งการทำงานก็จะทำด้วยความรวดเร็ว ไม่ชอบการรอคอย มีความคาดหวังสูง ชอบออกงานสังคม มีลักษณะเปิดเผย โผงผาง และมีการแสดงออกอย่างชัดเจนตรงไปตรงมา

2. บุคลิกภาพแบบบี เป็นลักษณะบุคลิกภาพของบุคคลที่เฉื่อยชา เย็นชา และไม่ค่อยสนใจต่อสิ่งแวดล้อม จิตใจเยือกเย็น ไม่มีความหวังผลต่องานอันจะต้องทำให้สำเร็จ ไม่ริบร้อน ไม่ชอบความเสี่ยงและปัญหา ไม่ชอบดินรน และมักจะมีอารมณ์หงุดหงิดสูงกว่าแบบที่หนึ่ง (บุคลิกภาพ แบบเอ) มีความสุขุม มีความกลัวการต้องพบกับผู้คนจำนวนมากๆ ไม่ชอบออกสังคม และเก็บตัว

บุคลิกภาพ ถือว่า เป็นตัวแปรสำคัญอย่างหนึ่งที่ส่งผลกระทบต่อความเครียดในการปฏิบัติงาน จากการศึกษาของ อัจฉรา วงศ์วัฒนามงคล (2535 : 19) พบว่า ผู้หญิงที่ทำงานนอกบ้าน และที่บ้านที่มีบุคลิกภาพแบบเอ พร้อมทั้งที่มีระดับการศึกษาสูงกว่า ระดับสถานภาพทางอาชีพสูงกว่า ผู้หญิงทำงานนอกบ้านที่มีบุคลิกภาพแบบบี และจากการศึกษาโดยใช้ตัวแปรอื่นเกี่ยวกับลักษณะการทำงาน พบว่า บุคลิกภาพแบบเอจะมีความทำงานต่ออาทิตยมากกว่า อีกทั้งมีความสับสน ในบทบาทการทำงาน และยังต้องการประสบการณ์การทำงานมากกว่า บุคคลที่มีลักษณะบุคลิกภาพแบบบี

สตรูบ และ โบแลนด์ (Strube & Boland. 1986) ได้มีการทำการวิจัย พบว่า กลุ่มที่มีบุคลิกภาพแบบเอ มีความเชื่อมั่นในความสำเร็จของงานมากกว่าความล้มเหลว ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างการวินิจฉัยความยากจนของงานกับความเพียรในการทำงานนั้น พบว่ามีความสัมพันธ์กันในทางลบ และยังพบว่า มีบุคลิกภาพแบบเอนั้น สามารถช่วยให้เกิดความเครียดและความวิตกกังวลลงด้วย ซึ่งตรงกันข้ามกับผู้ที่บุคลิกภาพแบบบี จะมีลักษณะผ่อนคลาย ไม่เกิดความเครียดและความวิตกกังวลได้ง่าย ดังนั้น จึงเป็นที่น่าสนใจจะนำเอาบุคลิกภาพแบบเอและบุคลิกภาพแบบบีนี้มาศึกษาร่วมกับตัวแปรต้นอีกตัว คือ ระดับความเครียดกลุ่มชายรักร่วมเพศระหว่างอายุ 18 – 47 ปี เขตกรุงเทพมหานคร

ออลพอท (พัชรินทร์ เสรี. 2544 : 16 ; อ้างอิงจาก Pervin. 1980 : 234 ; citing Allport. n.d.) มีคำจำกัดความของบุคลิกภาพว่า บุคลิกภาพเป็นหน่วยรวมของระบบทางกายและจิตใจ ในตัวบุคคล ซึ่งกำหนดลักษณะการปรับตัวของบุคคลต่อสิ่งแวดล้อม งานวิจัยของ ศรียา นิยมธรรม (พัชรินทร์ เสรี. 2544 : 16 ; ศรียา นิยมธรรม. 2520 : 35) ความหมายของบุคลิกภาพไว้ในทำนองเดียวกันว่า เป็นคุณลักษณะของแต่ละบุคคลต่อสิ่งแวดล้อม

ทฤษฎีที่กล่าวถึงบุคลิกภาพ ซึ่งสามารถนำมาอ้างอิงเกี่ยวกับการยอมรับในตนเอง คือ ทฤษฎีวิเคราะห์องค์ประกอบของ แคทเทล (Raymond Bernard Cattell) หลักการและมโนคติเบื้องต้น มีอิทธิพล 2 ประการคือ

1. แนวคิดที่ได้มาจากการรักษาโรคด้วยวิธีจิตวิเคราะห์ของ ฟรอนด์ (Freud)
2. แนวคิดที่ได้มาจากนักจิตวิทยาสังคมชาวอังกฤษ คือ วิลเลียม (William Mc Dougall) ซึ่งรักษาพฤติกรรมทางสังคม

แคทเทล (Cattell) ได้วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ของลักษณะต่างๆ ของบุคลิกภาพ โดยการจัดกลุ่ม (Cluster Analysis) และการวิเคราะห์องค์ประกอบ (Factor Analysis) ปรากฏว่า ได้บุคลิกภาพ เป็น 2 กลุ่มใหญ่ ๆ คือ อุปนิสัยพื้นผิว (Surface Traits) และอุปนิสัยต้นตอ (Source Traits) โดยทฤษฎีบุคลิกภาพของ Cattell ได้เน้นการศึกษาอุปนิสัยต้นตอเป็นส่วนใหญ่ (พัชรินทร์ เสรี. 2544 : 20) ทฤษฎีของ Cattell จะเน้นที่อุปนิสัยต้นตอ ซึ่ง Cattell ได้นำมาสร้างเป็นเครื่องมือวัดบุคลิกภาพ โดยวิเคราะห์องค์ประกอบพื้นฐานองค์ประกอบพื้นฐานของอุปนิสัย 16 ลักษณะ คือ Sixteen Personality Factor Test (16PF) แต่ละองค์ประกอบมีความสำคัญในการควบคุมตัวแปรของพฤติกรรม โดยเริ่มต้นที่องค์ประกอบ A และองค์ประกอบท้ายคือ Q

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพกับปัญหาพฤติกรรมได้มีการศึกษาวิจัยเพื่อศึกษาว่า ลักษณะของบุคลิกภาพเกี่ยวข้องกับปัญหาพฤติกรรมต่าง ๆ มีการวิจัยรายงานการวิจัยสำคัญ ดังนี้

แคทเทล (จากพัชรินทร์ เสรี. 2544 : 25 ; อ้างอิงจาก Cattell. 1957 : 39) ศึกษาเปรียบเทียบบุคลิกภาพของนักเรียนฝึกหัดครู 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ได้รับการประเมินค่าสูงและกลุ่มที่ได้รับการประเมินค่าต่ำ โดยใช้แบบทดสอบถาม Sixteen Personality Factor Questionnaire ของ Cattell ในการศึกษาครั้งนี้ผลที่ได้แสดงให้เห็นถึงความสำเร็จในด้านการสอนของครูว่า ครูที่ประสบความสำเร็จคือครูที่มีการปรับตัวที่ดีทำคะแนนได้สูงในองค์ประกอบบุคลิกภาพ ด้าน Super Ego เข้มแข็ง (G) และมีการพัฒนาความรู้สึกทางใจของคนสูงกว่าปกติ คือ ควบคุมตนเองได้ (Q3 +) ได้คะแนนต่ำในองค์ประกอบบุคลิกภาพด้านเคร่งเครียด (F +) ตรงไปตรงมา (N +) และมี Ego ไม่เข้มแข็ง คืออารมณ์อ่อนไหว (C -)

โรเจอร์ และ ชูเมคเกอร์ (พัชรินทร์ เสรี. 2544 : 16 ; อ้างอิงจาก Rogers & Shoemaker. 1983 : 169) ว่าลักษณะของบุคคลส่งผลต่อระยะเวลาในการยอมรับนวัตกรรมว่า ช้า หรือเร็ว มี 3 ประการ ดังนี้ 1) สถานะทางเศรษฐกิจและสังคม ผู้มีการศึกษาสูง มีฐานะทางเศรษฐกิจดี มีฐานะทางสังคมสูง หรือตั้งจุดหวังในชีวิต เพื่อเลื่อนฐานะทางสังคมให้สูงขึ้น และนวัตกรรม มีความสอดคล้องกับชีวิตจะเกิดจากการยอมรับสูงกว่าและเร็วกว่าผู้ที่ได้รับการศึกษาด้านฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมต่ำ 2) บุคลิกภาพ พวกที่ยอมรับนวัตกรรมได้เร็วและรับได้มาก มักจะเป็นผู้ที่ไม่ยึดมั่นถือมั่นกับสิ่งเดิม มีความสามารถเอาใจเขามาใส่ใจเรามากกว่า เป็นผู้มี

เหตุผลดี และทัศนคติที่ดีต่อการรักษา สามารถคิดและเข้าใจนามธรรมดีกว่า เป็นผู้ชอบเสี่ยง ภัยมีทัศนคติที่ดีต่อการเปลี่ยนแปลงมากกว่า 3) พฤติกรรมในการสื่อสาร การยอมรับนวัตกรรม จะเกิดขึ้นมากกว่า และเร็วกว่า ถ้าพฤติกรรมในการสื่อสารของบุคคลนั้น มีลักษณะดังนี้ คือ บุคคลมีส่วนร่วมในสังคม และทำตัวเป็นส่วนหนึ่งของระบบสังคมได้ดี มีการเดินทางบ่อยครั้ง หรือเป็นคนไม่ติดถิ่น มีโอกาสติดต่อกับผู้นำในการเผยแพร่นวัตกรรม มีโอกาสเปิดรับสื่อมวลชน หรือสื่อระหว่างบุคคล เป็นผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับนวัตกรรมมาก เพราะมีโอกาสแสวงหาข่าวสาร มากและเป็นผู้ที่มีระดับการเป็นผู้นำทางความคิดสูง

อลาวรี และ โจchimส์ธาลเลอร์ (มาลี เจ้งวัฒนพงศ์. 2546 : 18 ; อ้างอิงจาก Alavi & Joachimsthaler. 1992 : 106 – 162) กล่าวถึง ปัจจัยของบุคคลที่ส่งผลต่อการยอมรับ ได้แก่ 1) ความรู้ของบุคคล 2) บุคลิกภาพของบุคคล หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่ส่งผลต่อการยอมรับ ได้แก่ ความต้องการความสำเร็จ ระดับของความปลอดภัย สภาพแวดล้อมของบุคคล ความเชื่อมั่น หรือความคาดหวัง และความชอบเสี่ยงของบุคคล 3) ข้อมูลประชากร หมายถึง อายุ ระดับการศึกษาของบุคคล 4) คุณสมบัติเฉพาะบุคคล ได้แก่ การฝึกฝน ประสบการณ์ซึ่งเกี่ยวข้องกับการยอมรับนวัตกรรม

ฟาบริดา (Fabrica. 1973 : 79 ; อ้างอิงจาก มาลี เจ้งวัฒนพงศ์. 2546 : 61) อธิบายถึงขั้นตอนต่าง ๆ ของพฤติกรรมมนุษย์เมื่อเกิดอาการผิดปกติขึ้นแก่ร่างกาย ก่อนที่จะเกิดการตัดสินใจเลือกใช้วิธีการรักษาวิธีหนึ่งวิธีใด เป็นแนวคิด ที่อาศัยหลักการทางเศรษฐศาสตร์ มาอธิบายว่า การตัดสินใจเลือกวิธีการรักษาพยาบาลของบุคคลนั้น ได้จากการพิจารณาถึงประโยชน์สูงสุดที่จะได้รับจากการเลือกวิธีการรักษาวิธีนั้น

## เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

### ความหมายของความเครียด

ความเครียด ตามความหมายของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขจะหมายถึง เรื่องของสภาวะร่างกายและจิตใจที่เกิดการตื่นตัวเตรียมรับกับเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งตัวเราคิดว่าไม่น่าพอใจ อันถือเป็นเรื่องหนักหนาสาหัสเกินกำลังทรัพยากรต่าง ๆ ที่มีอยู่ หรือเกินความสามารถของตัวเราที่จะแก้ไขได้ จนทำให้ตัวเรารู้สึกหนักใจเป็นทุกข์และส่งผลทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายและพฤติกรรมของบุคคลนั้นตามไปด้วย

จากพจนานุกรม ฉบับอ็อกฟอร์ด ด้านจิตวิทยา ฉบับแอนดริว โคลแมน (Andrew M. Colman) (Oxford. 2001 : 711) อธิบายว่า ความเครียดเป็นผลมาจากปฏิกิริยา รวมทั้งทางด้านจิตใจและทางกายภาพ ซึ่งอาจจะมาจากปัจจัยด้านต่าง ๆ เช่น ร่างกาย อารมณ์ สังคม ระดับเศรษฐกิจหรืออาชีพ สถานภาพ (การงาน) เหตุการณ์หรือประสบการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตที่ส่งผล

หรือมีแนวโน้มที่จะรบกวนต่อสภาวะสมดุลของชีวิตนั้น ๆ และไม่สามารถจัดการกับปฏิกิริยา หรือ ความยากลำบากนั้นได้อย่างเหมาะสมก็จะนำไปสู่ความเครียดได้

ส่วน ลาซารัส และ โฟล์คแมน (Lazarus & Folkman. 1984 : 142) ได้ให้ความหมาย จากลักษณะของปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม ที่บุคคลรับรู้ต่อสิ่งเร้า หรืออันตรายที่ มาคุกคามต่อตัวบุคคล ที่ส่งผลทำให้สภาวะร่างกายเสียความสมดุล จนกระทั่งทำการผลักดัน ให้ร่างกายเกิดกลไกต่อการต่อต้าน หรือการปรับตัว เพื่อเข้าสู่สภาวะที่สมดุล ความเครียดและ เอกลักษณะแห่งตน ความหมายของความเครียดนับเป็นการพัฒนาเรื่องอารมณ์ ความรู้สึกอย่าง หนึ่ง ซึ่งนักจิตวิทยาหลายท่านได้ให้ความหมายของอารมณ์ว่าเป็นสภาวะความหวั่นไหวของ ร่างกาย เป็นความรู้สึกที่รุนแรงทำให้จิตใจปั่นป่วน และแสดงพฤติกรรมออกมา ไม่เป็นไปตาม ปกติ พฤติกรรมที่แสดงออกมามักจะรุนแรงกว่าธรรมดา และมักควบคู่ไปกับ การเคลื่อนไหว ของกล้ามเนื้อ (เนาวรัตน์ เหลืองรัตนเจริญ. 2541 : 47 ; อ้างอิงจาก สุขา จันทรเฒ. 2523 : 112)

ดังที่กล่าวมาแล้วความเครียดจะนับได้ว่าเป็นประสบการณ์ชีวิตที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยง ได้ เพราะความเครียดเป็นผลพวงต่อเนื่องมาจากการมีปฏิสัมพันธ์ของมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม ดังมีการแบ่งความเครียดที่เกิดขึ้นออกเป็นชนิดต่าง ๆ ดังนี้ คือ

#### ชนิดของความเครียด

มิลเลอร์ และ คีน (นิกุล ประทีปพิชัย. 2544 : 40-41 ; อ้างอิงจาก Miller & Keane. 1972 : 915 – 916) สามารถแบ่งความเครียดได้เป็น 2 ชนิดดังนี้ คือ

1. ความเครียดในด้านร่างกาย (Physical Stress) มีการแบ่งออกได้เป็น 2 ชนิด ตามปฏิกิริยาตอบสนองได้ดังนี้ คือ

1.1 ความเครียดชนิดเฉียบพลัน (Emergency Stress) เป็นสิ่งที่คุกคามชีวิต ที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เมื่อบุคคลได้รับบาดเจ็บ อุบัติเหตุ หรืออยู่ในสถานการณ์อันน่ากลัวคับขัน ต่าง ๆ

1.2 ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuing Stress) อันเป็นสิ่งที่คุกคามชีวิต ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง เช่น การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยต่าง ๆ หรือการเปลี่ยนแปลงของ ร่างกายในบางโอกาส เช่น การเจ็บป่วยเรื้อรัง สภาวะการตั้งครรภ์ เป็นต้น

2. ความเครียดด้านจิตใจ (Psychological Stress) อันเป็นการตอบสนองของ ร่างกายอย่างฉับพลัน เมื่อคิดว่ามีอันตรายเกิดขึ้น

เมื่อมีความเครียดสะสมอยู่นาน ๆ นั้น จะส่งผลต่อสารเคมีอันเป็นสารนำสุข เช่น เอนดอร์ฟินซีโรโทนิน ในร่างกาย และสมองจะมีการลดจำนวนลง หรือมีการทำหน้าที่ไม่ปกติ และสารเคมีที่จัดว่าเป็นสารนำทุกข์ อันได้แก่ คอติโซน และ นอร์เอดรีฟริน จะทำการหลั่งออก มามากขึ้น อันจะส่งผลให้เป็นโรคต่าง ๆ ได้ เช่น โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันใน เลือดสูง และภูมิคุ้มกันของร่างกายนั้นจะลดลง ร่างกายอาจมีอาการอ่อนแอเจ็บป่วย หรือมี

การติดเชื่อได้ง่าย และ ติดตามมาด้วยอารมณ์ห่อหุ้ม ชี้มเศร้า สติสับสน หรือโรคสมองเสื่อม หลงๆ ลืมๆ ก่อนวัยอันควรด้วย

ในส่วนเกี่ยวกับสาเหตุของความเครียด กรมสุขภาพจิต (กรวิภา กัญญะลา. 2546 : 11 ; อ้างอิงจาก กรมสุขภาพจิต. 2541 : 10) ได้กล่าวถึงสาเหตุของความเครียด 3 ประการคือ

1. สาเหตุทางด้านจิตใจ ได้แก่ ความกลัวไม่สมหวัง กลัวว่ามาสำเร็จ หนักใจในงานหรือภาระต่าง ๆ รู้สึกว่าตัวเองต้องทำสิ่งที่ยากเกินความสามารถ มีความวิตกกังวลล่วงหน้ากับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น

2. สาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ได้แก่ การเปลี่ยนช่วงวัย การแต่งงาน การตั้งครรรภ์ การเริ่มเข้าทำงาน การเปลี่ยนงาน การเกษียณอายุราชการ การย้ายบ้าน การสูญเสียคนรัก เป็นต้น

3. สาเหตุจากการเจ็บป่วยทางกาย ได้แก่ การเจ็บไข้ ไม่สบายใจที่ไม่รุนแรง ตลอดจนจนถึงการเจ็บป่วยด้วยโรคที่รุนแรงและเรื้อรัง เช่น เบาหวาน มะเร็ง ความดันโลหิตสูง เป็นต้น

#### ระดับความเครียด

เมื่อเกิดความเครียดแล้ว ยังสามารถแบ่งออกได้เป็นระดับต่าง ๆ อันอาจจะทำการแบ่งระดับความรุนแรงของความเครียดได้เป็น 3 ระดับ ดังนี้คือ (พิบูล ประทีปพิชัย. 2544 : 45 – 46 ; อ้างอิงจาก ชูติติย์ ปานปรีชา. 2529 : 483)

ระดับแรก เป็นสภาวะของจิตใจที่มีความเครียดอยู่เล็กน้อย อันอาจจะถือเป็นสภาวะปกติ อาจจะพบได้ในชีวิตประจำวันของทุก ๆ คน ทั้งขณะที่กำลังเผชิญปัญหาต่าง ๆ หรือ กำลังต่อสู้กับความรู้สึกที่ไม่ดีของตนเองนั้น จากระดับความเครียดเล็กน้อยนี้ อาจจะรู้สึกเพราะสาเหตุมาจากความเคยชินหรือรู้สึกเพียงเล็กน้อยพอทนได้ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกาย ความนึกคิด อารมณ์และพฤติกรรมอันอาจจะให้เห็นได้ชัด ไม่เกิดผลเสียหาย ในการดำเนินชีวิต

ระดับที่สอง เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดปานกลาง ถือเป็นระยะทางร่างกาย และจิตใจต่อสู้กับความเครียดที่มี สามารถแสดงออกให้เห็นโดยมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีรวิทยา ความคิด อารมณ์ พฤติกรรมและการดำเนินชีวิต ดังนั้น ความเครียดระดับนี้เป็นสัญญาณเตือนภัยว่า มีความเครียดมากกว่าปกติ จะต้องรีบหาทางขจัดสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด หรือมีการผ่อนคลายความเครียดลงเสียบ้าง หากถ้าปล่อยให้ความเครียดเพิ่มสูงขึ้น อันอาจจะก่อให้เกิดพยาธิสภาพของร่างกายและจิตใจ อันอาจจะเกิดเป็นโรคต่าง ๆ เช่น การดำเนินชีวิตประจำวันที่เสียไป ดังนั้น จะทำให้การทำงานเลวลง หรือลดประสิทธิภาพ ผิดพลาด รวมทั้งการตัดสินใจเสียไปอีกด้วย

ระดับที่สาม อันเป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดที่รุนแรงหรือเครียดมาก ทั้งร่างกายและจิตใจที่ยอมพ่ายแพ้ต่อความเครียด จะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ อันทำให้เห็น

เด่นชัด อาจจะมีพยาธิสภาพหรือป่วยเป็นโรครุนแรง อันจะทำให้การดำเนินชีวิตเสียไป การตัดสินใจผิดพลาด ในระยะนี้จะต้องมีการดูแลช่วยเหลือและรักษาตัวเอง รวมถึงแม้สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดหมดไป หรือรู้จักผ่อนคลายความเครียดด้วยตัวของตัวเองก็ยังไม่สามารถจะทำให้เกิดความเครียดหมดไปได้โดยง่าย ดังนั้น การช่วยเหลือตนเองเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอ รวมทั้งจะต้องมีผู้อื่นเข้ามาช่วยเหลือด้วย

ระดับความเครียดจากการค้นคว้าของ Savery (มณฑาทิพย์ ไชยศักดิ์. 2538 : 34 – 35 ; อ้างอิงจาก Savery. 1989 : 17 – 20) ได้ทำการแบ่งระดับความเครียดมาจากผลกระทบของความเครียดต่อสุขภาพร่างกาย และสุขภาพจิตใจของบุคคลออกเป็น 4 ระดับดังนี้ คือ

1. ความเครียดระดับที่ 1 (Level 1) อันเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นชั่วครั้งชั่วคราว อันเนื่องมาจาก ผลที่ก่อให้เกิดการเพิ่มของอัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ ความดันโลหิต และยังมีการเปลี่ยนแปลงการเผาผลาญ (Metabolism) ในร่างกายของคนเราด้วย

2. ความเครียดระดับที่ 2 (Level 2) อันเป็นความเครียดที่เพิ่มระดับความรุนแรงขึ้น อันส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต คือ มีอาการกระสับกระส่าย หงุดหงิด ไม่มีสมาธิ วิตกกังวล อาการตกใจง่าย และมีอาการของความเครียดระดับที่ 1 เป็นเวลานาน

3. ความเครียดระดับที่ 3 (Level 3) อันเป็นความเครียดที่มีระดับความรุนแรงเพิ่มขึ้นจนก่อให้เกิดอาการปวดศีรษะ อาหารไม่ย่อย อาการเจ็บหน้าอก จนถึงจะต้องได้รับคำปรึกษาจากแพทย์เพื่อบรรเทาอาการดังกล่าวอย่างทันที่

4. ความเครียดระดับที่ 4 (Level 4) อันเป็นความเครียดในระดับรุนแรงที่สุด อันทำให้เกิดอาการต่างๆ ตัวอย่างเช่น การเป็นแผลในกระเพาะอาหาร เป็นลมบ่อย ๆ ติดสุรา ติดยา คลายความเครียดหรือยาระงับประสาท หรืออาจจะมีอาการทางจิตประสาทอันสามารถเป็นตัวบ่งชี้ถึงระดับความรุนแรงของความเครียด ซึ่งสามารถจะมีอาการถึงขั้นรุนแรงจนถึงอาหาร หัวใจหยุดเต้นได้

ประยูรศรี มณีสร (ม.ป.ป. : 122) เสนอถึงผลในแง่ไม่พึงประสงค์ของความเครียดไว้ดังนี้

1. ผลทางกาย ความเครียดทำให้ระบบของร่างกายอยู่ในสภาวะไม่สมดุล ทำงานผิดปกติ

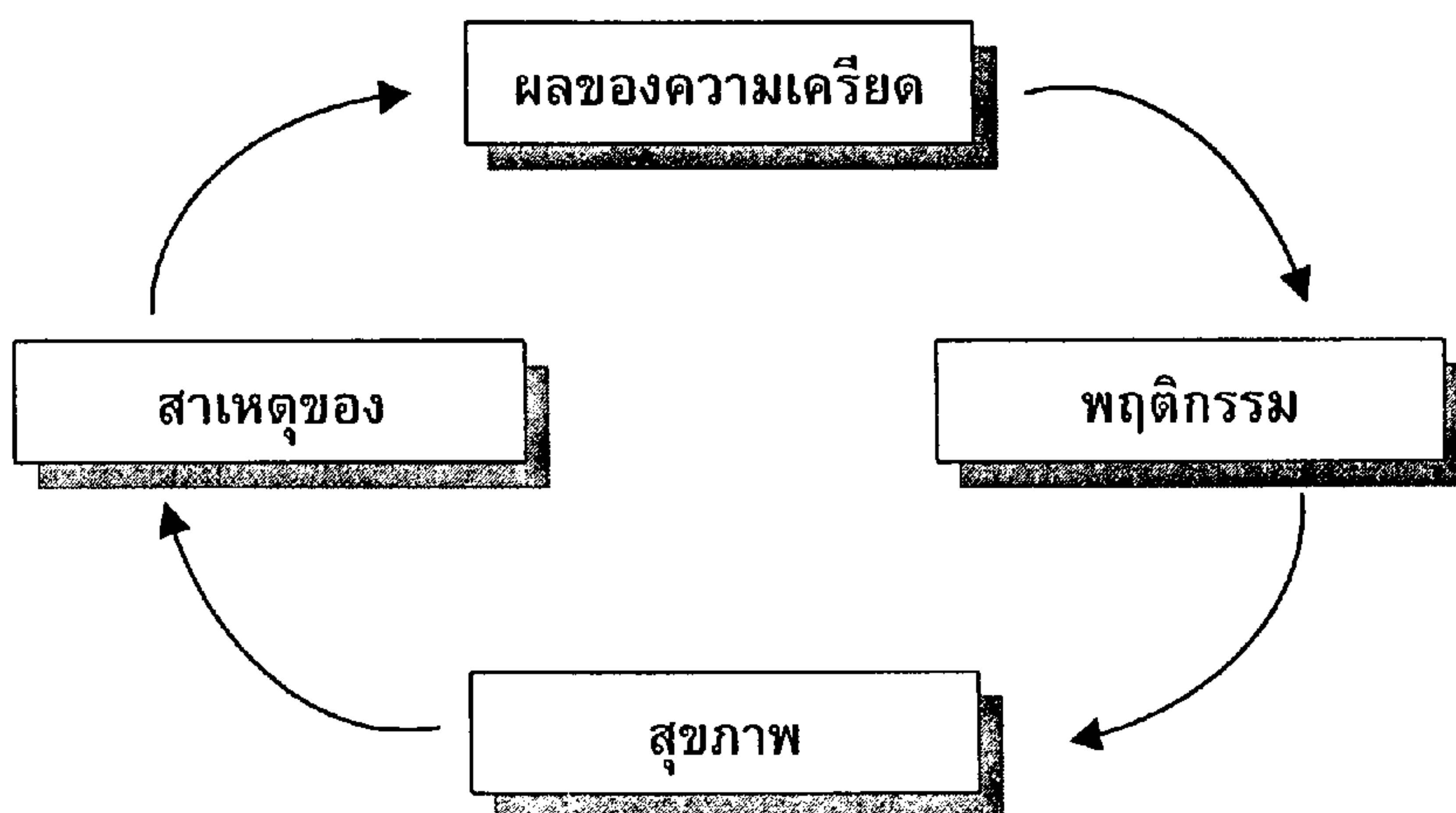
2. ประสิทธิภาพลดลงทั้งทางด้านการเคลื่อนไหวและความคิด ทำให้จิตใจฟุ้งซ่าน ขาดความมั่นคง ไม่อยู่กับร่องกับรอย ขาดความสนใจในการทำงาน เช่น เด็กที่ถูกกดดันจากผู้ใหญ่ ให้ทำคะแนนสอบให้ได้สูง ๆ จะเกิดความตึงเครียด เป็นผลให้ระดับผลงานต่ำกว่าความสามารถที่มีอยู่ อันจะก่อให้เกิดความรู้สึกว่าเป็นบุคคลที่ไม่มีความสามารถได้

3. เกิดผลต่อบุคลิกภาพ อารมณ์ที่แสดงออกมามีผลกระทบบุคลิกภาพ อารมณ์ทุกข์ทำให้เกิดอารมณ์เสีย หงุดหงิด โกรธง่าย ซึ่งจะมีผลให้บุคคลนั้นขาดความอดทน ไม่ให้ความร่วมมือกับผู้อื่น ชอบหนีสังคม และก้าวร้าว

4. มีผลต่อนิสัยทางอารมณ์ การแสดงออกทางอารมณ์ หากทำบ่อย ๆ จะติดนิสัย กลายเป็นคนหงุดหงิดเป็นประจำ เมื่อพบเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ใหม่ก็จะแก้ด้วยการใช้อารมณ์ เช่นที่เคยปฏิบัติมา (เนาวรัตน์ เหลืองรัตนเจริญ. 2541 : 48)

#### วงจรสุขภาพที่เกี่ยวกับความเครียด

ฟาร์เมอร์ และคนอื่น ๆ (สுகนธ์ทิพย์ หนูนพล. 2544 : 20 ; อ้างอิงจาก Farmer., et al. 1984 : 20 – 24) อันได้กล่าวถึงวงจรสุขภาพ (Health cycle) ที่เกี่ยวกับความเครียด อันดังปรากฏมาจากภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 วงจรของสุขภาพ

จากภาพประกอบ 1 วงจรสุขภาพประกอบด้วย

1. สาเหตุของความเครียด (Source of Stress) อันมีสาเหตุมาได้หลายทางตั้งแต่ตัวของบุคคลเอง เพื่อน สภาพแวดล้อมในการทำงานบางครั้งที่มีความเครียด อาจเกิดจากปัจจัยหลายๆ อย่างพร้อมๆ กันด้วย
2. ผลของความเครียด (Effect of stress) ทั้งนี้ โดยทั่วๆ ไป อันจะเกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความรู้สึก เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความหงุดหงิด ฉุนเฉียว อันมีผลต่อร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ ท้องปั่นป่วน ซึ่งผลของความเครียดนี้ จะเป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อสาเหตุของความเครียดตามสถานการณ์นั้นๆ เป็นต้น
3. พฤติกรรม (Behavior) อันอาจจะเป็นผลสืบเนื่องมาจากผลของความเครียดจากการกระทำที่สัมพันธ์กับความรู้สึก เช่น บุคคลเกิดความเบื่อหน่าย (ผลของความเครียด) อันเนื่องมาจากชีวิตประจำวัน (สาเหตุของความเครียด) จำนวนมาก (พฤติกรรม) ดังนั้นผลของความเครียดจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ เป็นต้น

4. สุขภาพ (Health) ในที่นี้หมายถึงทั้งสุขภาพกายและจิต แต่เนื่องจากลักษณะธรรมชาติของความเครียดนั้นอาจส่งผลให้เกิดพฤติกรรมทางบวก เช่น เกิดความมุ่งมั่นที่จะเผชิญกับสถานการณ์หรือพฤติกรรมทางลบ เช่น ท้อแท้ สิ้นหวังก็ได้ ดังภาพประกอบจะเป็นพฤติกรรมทางบวกหรือทางลบ

#### อาการของความเครียด

เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้นร่างกายจะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียดที่มากระทบ ซึ่งผลของการตอบสนองต่อความเครียดนั้น จะแสดงออกมาในลักษณะของกลุ่มอาการต่าง ๆ ได้ มีผู้กล่าวไว้หลายท่าน สรุปได้ดังนี้

คูแกน และ คนอื่น ๆ (สุคนธ์ทิพย์ หนุณพล. 2544 : 21 ; อ้างอิงจาก Dougan., et al. 1986 : 191 – 198) ได้กล่าวถึง อาการของความเครียด โดยแบ่งเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านอารมณ์ (Mood) เช่น รู้สึกหงุดหงิด ฉุนเฉียว กังวลใจ รู้สึกสับสน หลงลืม เบื่อหน่าย เป็นต้น

2. ด้านอวัยวะ (Organ) เช่น หัวใจเต้นเร็ว หายใจถี่ กระเพาะอาหารปั่นป่วน เหนือออกง่ายกว่าปกติ วิงเวียนศีรษะ ปากแห้ง ปัสสาวะบ่อย ท้องเสียหรือท้องผูกบ่อย ๆ เป็นต้น

3. ด้านกล้ามเนื้อ (Muscles) เช่น มือและนิ้วสั่น เส้นกระดูก กล้ามเนื้อยึด พูดตะกุกตะกัก ขบกรามบ่อยๆ ตาพร่ามัว ปวดหลัง เป็นต้น

4. ด้านพฤติกรรมที่แสดงออก (Behavior) เช่น ลุกสี่ลุกกลน เดินตัวเกร็ง นอนไม่หลับ ตื่นแล้วยังนอนต่อ ความต้องการทางเพศลดน้อยลง มีอุบัติเหตุเกิดขึ้นบ่อยครั้ง ต้องพึ่งยา หรือไปพบแพทย์บ่อยขึ้น เป็นต้น

สันต์ หัตถิรัตน์ (ละเอียด ชูประยูร. 2541 : 13 – 15 ; อ้างอิงจาก สันต์ หัตถิรัตน์. 2527 : 29) ได้กล่าวถึงอาการของความเครียดไว้ดังนี้

1. หน้ามืด เป็นลม เช่น ตื่นเต้นจนเป็นลม ตกใจจนเป็นลม เป็นต้น

2. หน้าซีด หรือหน้าแดง เช่น ตกใจจนหน้าซีด โกรธจนหน้าซีด หรือหน้าแดง อายจนหน้าแดง เป็นต้น

3. ใจเต้นใจสั่นหรือรู้สึกวุ่นวาย

4. ปวดศีรษะ มีนศีรษะหรือรู้สึกศีรษะเบา ตัวเบา หรือรู้สึกโหวง ๆ ไม่เป็นตัวของตัวเอง

5. มือเท้าเย็น และอาจมีเหงื่อออกตามมือตามเท้า เช่น เวลาตกใจ เวลาประหม่า อาย เป็นต้น

6. หงุดหงิดง่าย โมโหง่าย หรือหาเรื่องผู้อื่นโดยไม่สมควร

7. นอนไม่หลับหรือหลับยาก หลับแล้วต้องตื่นบ่อย ๆ หรือฝันทั้งคืน โดยเฉพาะมักฝันร้าย

8. เบื่ออาหารหรือเจริญอาหารผิดปกติ คนส่วนใหญ่เวลาเครียดจะเบื่ออาหาร และร่างกายจะผอมลง ๆ แต่บางคนเวลาเครียดกลับกินมาก กินตลอดหรือกินบ่อยจนอ้วนขึ้นอย่างรวดเร็ว

9. ปวดท้อง ท้องเสีย หรือท้องผูก แต่บางครั้งท้องเสียพอลายเครียดก็เป็นปกติ บางคนเครียดแล้วท้องผูก

10. ปัสสาวะบ่อยๆ เช่น เวลาเข้าห้องสอยหรือเข้าพบผู้ใหญ่ เป็นต้น

11. อ่อนเพลีย ไม่มีแรง เบื่อหน่าย ท้อถอยหรือไม่มีกำลังใจที่จะทำงาน

12. หายใจไม่สะดวก หายใจขัด หายใจไม่เต็มที เหนื่อยหอบ ถ้าเป็นมากอาจมีอาการมือเท้าชาเหมือนเป็นเหน็บชา นิ้วมือนิ้วเท้าจะแข็งเกร็ง แขนขาจะแข็งเกร็ง และเกิดอาการปวดเมื่อยทั้งตัวได้

สรุป อาการของความเครียดจะแสดงออกให้สังเกตและประเมินได้ดังนี้

1. ทางด้านร่างกาย คือ มีอาการปวดศีรษะ หายใจถี่ หายใจไม่สะดวก เหนื่อยง่าย ท้องเดิน ถ่ายปัสสาวะบ่อย กระสับกระส่าย นอนหลับยาก กล้ามเนื้อตึง เป็นต้น

2. ทางด้านจิตใจ คือ จะมีอาการหงุดหงิด รำคาญ เบื่อหน่าย ท้อถอย เคร่งเครียด มีความอดทนต่อปัญหาต่าง ๆ น้อยลง รู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า แยกตัวเอง เป็นต้น

### ทฤษฎีที่เกี่ยวกับความเครียด

จากการที่นักทฤษฎีได้มองความเครียดในลักษณะที่แตกต่างกัน ทำให้เกิดทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียด ซึ่งมณฑาทิพย์ ไชยศักดิ์ แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้ (มณฑาทิพย์ ไชยศักดิ์. 2538 : 27 – 29)

1. ทฤษฎีความเครียดที่เน้นทางด้านจิตวิทยา (Psychology) ในกลุ่มนี้ประกอบด้วย ตัวแบบ ดังนี้

1.1 ตัวแบบบนพื้นฐานของการตอบสนอง (Response – Based Model) เป็น ตัวแบบที่อธิบายว่า ความเครียดเป็นกลุ่มของสิ่งรบกวนที่ขัดขวางการตอบสนองทางสรีรวิทยา และจิตวิทยาของบุคคลต่อภาวะคุกคาม ทฤษฎีพื้นฐานความเครียดของ เซลเย่ (Seley. 1956 : 31 – 35) ที่อธิบายความเครียดเป็นการตอบสนองของบุคคลต่อการกระตุ้น ซึ่งการตอบสนองออกมาในกลุ่มอาการที่ไม่เฉพาะเจาะจง (General Adaptation Syndrome) เป็นต้น

1.2 ตัวแบบบนพื้นฐานของสิ่งเร้า (Stimulation – Based Model) เป็น ตัวแบบที่อธิบายว่า ความเครียดเป็นกลุ่มของสถานการณ์ของสิ่งแวดล้อมที่เป็นตัวเร้ากระตุ้น ให้เกิดการตอบสนอง และสิ่งเร้าเหล่านี้เป็นบ่อเกิดของความเครียด เช่น ความมากเกินไป ความขัดแย้ง และสิ่งทีนอกเหนือการควบคุม ทฤษฎีในกลุ่มนี้ เช่น ทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงในชีวิต

กับความเจ็บป่วยของ โฮล์ม และ ราห์ (Holmes & Rahe. 1967 : 213 – 218) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า เหตุการณ์ต่างๆ ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ถือว่า เป็นภาวะเครียดที่ทำให้มนุษย์ต้องปรับตัว

### 1.3 ตัวแบบปฏิสัมพันธ์ของความเครียด (Interactional Model of Stress)

เป็นแบบที่มีพื้นฐานแนวคิดจาก 2 ตัวแบบแรกรวมกันและศึกษาในมิติที่ว่าความเครียดเป็น ความไม่สมดุลระหว่างความต้องการและความสามารถในการตอบสนองของบุคคล ความเครียด จะเกิดขึ้น เมื่อบุคคลได้รับการคุกคาม และเขาไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้ ตัวแบบนี้ สามารถเขียนเป็นสมการได้ดังนี้

$$S = M (D - C)$$

ในเมื่อ  $S =$  ความเครียด

$M =$  แรงจูงใจ

$D =$  ความต้องการหรือสิ่งคุกคามจากสิ่งแวดล้อม

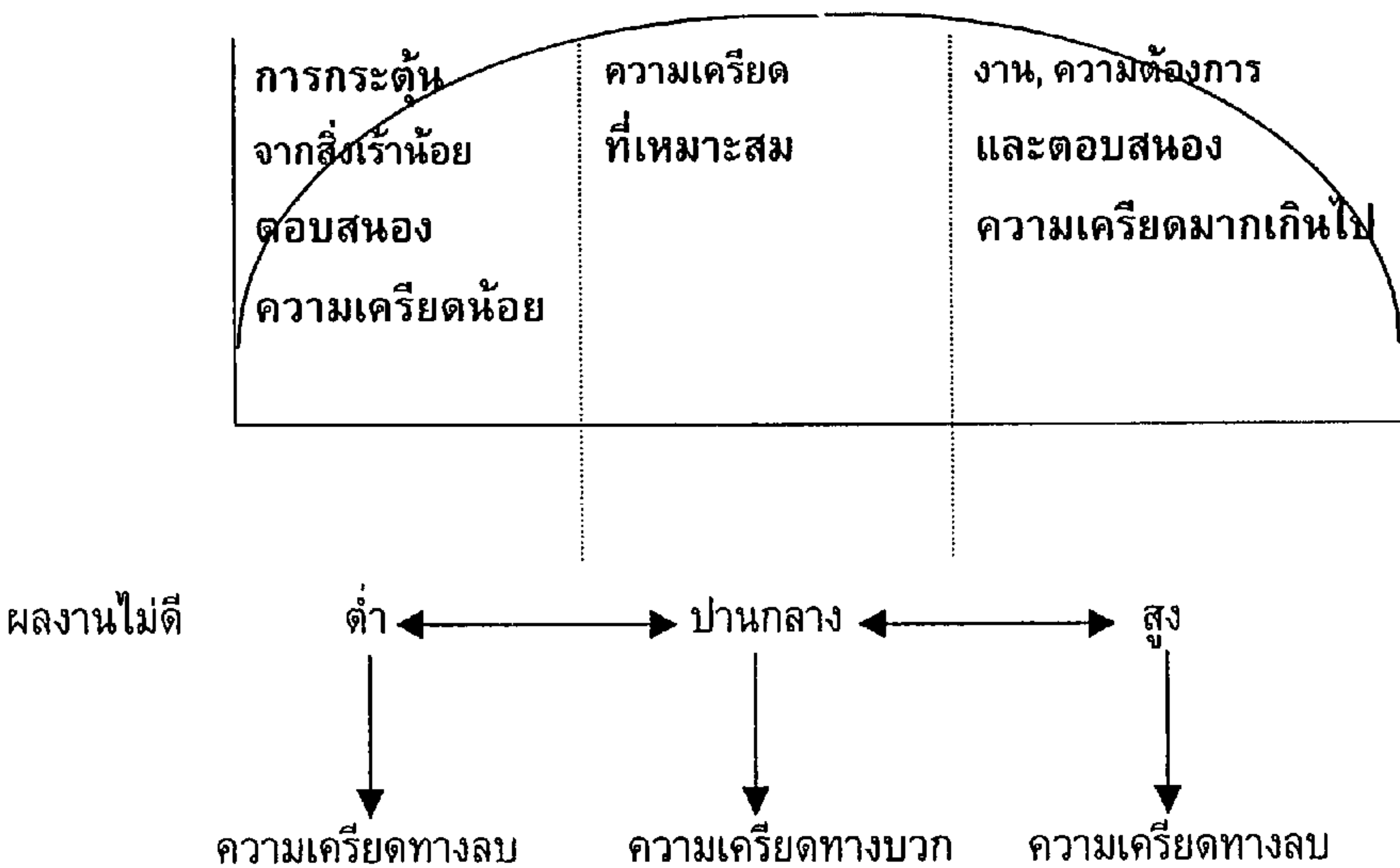
$C =$  ความสามารถในการจัดการกับสิ่งคุกคาม

จากสมการสรุปว่า ถ้าบุคคลมีแรงจูงใจสูง มีความสมดุลระหว่างความต้องการและการตอบสนอง บุคคลนั้นจะปลอดจากความเครียด นักทฤษฎีความเครียดในกลุ่มนี้ ได้แก่ ลาซารัสและคนอื่น ๆ (Lazarus & Cohen. 1977 ; Lazarus & Folkman. 1984 ; Lazarus & Luaneir. 1987)

2. ทฤษฎีความเครียดที่เกี่ยวกับการปฏิบัติงาน (Job Stress) ทฤษฎีในกลุ่มนี้ได้ นำมาใช้อธิบายความเครียดในการทำงานอย่างกว้างขวาง ได้แก่ ทฤษฎีความสอดคล้อง ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม (Person – Environment Fit Theory) ซึ่งเป็นแนวคิดของ เฟรนช์ คอบบี้ และ รอดเจอร์ (French, Cobb & Rodgers. 1982) ทฤษฎีนี้ตั้งบนแนวคิดสำคัญ 2 ประการคือ ความบีบคั้นขององค์กร และความเครียดของบุคคล ปฏิสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบ ทั้งสองนี้มีผลต่อสุขภาพและศักยภาพในการทำงานของบุคคล นั่นคือ ความเครียดจะเกิดขึ้นเมื่อ การตอบสนอง (Supply) หรือความต้องการ (Demands) ของสิ่งแวดล้อม (Environment = E) ไม่สมดุลกับความต้องการ (Needs) หรือความสามารถของบุคคล (Person = P) นั่นคือ ถ้า P และ E ไม่สมดุล ผลที่ตามมาคือความเครียด (French, Caplan & Harrison. 1982 : 27 – 28) ซึ่งจะมีผลสะท้อนกลับมาที่การปฏิบัติงาน เกิดความรู้สึกในทางที่ไม่ดีกับงาน นอกจาก ทฤษฎีนี้แล้ว ในกลุ่มนี้ยังมีแนวคิดที่ว่าด้วย ความเครียดกับประสิทธิผลในการทำงาน ซึ่งเป็น แนวทางของเยอร์เกส – ดอดสัน (Quick & Quick. 1984 : 3 – 8, Worchel & Wayne. 1986 : 350 ; citing Yerkes – Dodson. n.d.) ที่กล่าวว่าความเครียดเป็นทั้งคุณและโทษ ระดับ

ความเครียดมีความสัมพันธ์ทั้งทางบวกและทางลบกับสัมฤทธิ์ผลของการทำงาน คือ ระดับความเครียดที่เหมาะสม (Eustress) จะมีสัมฤทธิ์ผลของการทำงานสูงสุด ซึ่งจะอยู่ที่จุดสูงสุดของตัวยูหักกลับ ถ้าความเครียดสูงกว่านี้ สัมฤทธิ์ผลของการทำงานจะลดลงอย่างรวดเร็ว ดังภาพประกอบ 2 และยังเสนอว่า ความเครียดน้อยก็ทำให้ผลงานต่ำ และผลงานกับระดับความเครียดจะผันแปรอยู่ระหว่างคนกับองค์กร (Steers & Porter. 1983 : 377 ; Helbiegel, Slocum & Woodman. 1983 : 501 ; Quick & Quick. 1984 : 154 ; Davis & Newstrom. 1978 : 475 ; DuBrin. 1990 : 174)

ผลงานดี



ภาพประกอบ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด และประสิทธิผลการปฏิบัติงาน

กฎของเยอร์กส-ดอดสันนี้มีการศึกษาและมีความเห็นสอดคล้องกันระหว่างนักวิชาการหลายท่าน เช่น กรีนวูดและกรีนวูด (Greenwood and Greenwood. 1979 : 125) ซิมบาร์โดและ รัช (Zimbardo & Ruch. 1979 : 529) ไรท์ซ (Reitz. 1981 : 236) บารอน และกรีนเบิร์ก (Baron & Greenberg. 1986 : 222) เซอร์เมอร์ฮอน และออสบอร์น (Schemerhorn & Osbon. 1988 : 533) มอร์ริส (Morris. 1990 : 126) นอกจากนั้นในกลุ่มนี้ยังมีทฤษฎีของอิวานเชวิช (Lvancevich. 1983 : 376-377 ; citing Steers & Porter. 1983) คือ ทฤษฎี Arosal Motivation Theory ที่สรุปว่า สิ่งเร้าในขนาดหนึ่งเท่านั้นที่บุคคลจะตอบสนองได้อย่างมี

ประสิทธิภาพ กล่าวคือ การกระตุ้นอย่างเหมาะสมจากการคุกคามของสิ่งแวดล้อม จะทำให้บุคคลตอบสนองพฤติกรรมชนิดพิเศษทำให้ได้ผลงานที่ดีขึ้น หรือดีกว่าในการปฏิบัติงาน แต่ถ้าสิ่งเร้าที่มากกระตุ้นมากเกินไป จะทำให้ผลการปฏิบัติงานลดลง และอยู่ในระดับต่ำ

3. ทฤษฎีความเครียดที่เน้นผลกระทบของความเครียดที่มีต่อบุคคล ทฤษฎีในกลุ่มนี้ ได้แก่ (Welford. 1974 : 4 – 9)

3.1 สมมติฐานตัวยูกลับหัว (Inverted – U Hypothesis) ซึ่งอธิบายว่าเมื่อความเครียดเพิ่มขึ้นผลการทำงาน (Job Performance) จะเพิ่มขึ้น จนถึงจุดสูงสุดของโค้งตัวยูกลับหัว และความเครียดที่มากหรือน้อยเกินไป มีผลทำให้ผลการทำงานต่ำลงด้วย (Welford. 1974 : 4 ; citing McGrath. n.d. ; Harrison. 1985 : 64)

3.2 ทฤษฎีการตรวจจับสัญญาณ (Signal Detection Theory) เป็นทฤษฎีที่ว่าด้วยการตอบสนอง เมื่อร่างกายได้รับสัญญาณกระตุ้นจากสิ่งคุกคาม จะตอบสนองทั้งร่างกายและจิตใจ ก่อให้เกิดผลต่อสุขภาพ เกิดความเจ็บป่วยได้ทั้งร่างกายและจิตใจ

นอกจากนี้ ปาลชาติ ชาวโพธิ์ทอง (2543 : 20 – 24) ยังกล่าวถึงทฤษฎีเกี่ยวกับความเครียดอีก 4 ทฤษฎีดังนี้

1. ทฤษฎีสองปัจจัย (Two – Factor Theory) ของ เฮิร์ซเบอร์ก (Herzberg, 1974 : 95) เป็นทฤษฎีเกี่ยวกับปัจจัย 2 ประการ ที่มีความสัมพันธ์กับความพอใจ และความไม่พอใจ นั่นคือ ปัจจัยจูงใจ (Motivator Factors) และปัจจัยสุขอนามัย (Hygiene Factors)

ปัจจัยจูงใจ (Motivater Factors) เป็นองค์ประกอบหรือปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติงานโดยตรง (Intrinsic aspects of the job) เป็นปัจจัยที่จูงใจบุคลากรในหน่วยงานให้เกิดความพอใจ ซึ่งมีดังนี้

1. ความสำเร็จของงาน (Achievement)
2. การได้รับการยอมรับนับถือ (Recognition)
3. ความก้าวหน้าในตำแหน่งหน้าที่งาน (Advancement)
4. ลักษณะของงาน (Work Itself)
5. โอกาสที่จะก้าวหน้าในอนาคต (Possibility of Growth)
6. ความรับผิดชอบ (Responsibility)

ปัจจัยสุขอนามัย (Hygiene Factors) เป็นองค์ประกอบที่ไม่ใช่เกี่ยวกับตัวงานโดยตรง แต่เป็นองค์ประกอบที่มีความเกี่ยวข้องกับปฏิบัติงาน (Extrinsic Factors) เป็นปัจจัยที่ไม่ใช่สิ่งจูงใจแต่เป็นปัจจัยที่ช่วยสนับสนุนให้แรงจูงใจในการปฏิบัติงานของบุคลากรมีอยู่ตลอดเวลา ถ้าปัจจัย ด้านสุขอนามัยไม่มี หรือมีในลักษณะที่ไม่สอดคล้องกับบุคลากรในหน่วยงานก็จะทำให้เกิดความไม่พอใจในการทำงานได้ ซึ่งปัจจัยสุขอนามัยมีอยู่ 10 ประการ คือ

1. การปกครองบังคับบัญชา (Supervision)
2. นโยบายและการบริหาร (Policy and Administration)

3. สภาพการทำงาน (Working condition)
4. ความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา (Relation with superiors)
5. ความสัมพันธ์กับผู้ใต้บังคับบัญชา (Relations with subordinates)
6. ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน (Relation with peers)
7. สถานภาพทางสังคม (Status)
8. ความมั่นคงในการทำงาน (Job Security)
9. เงินเดือน (Salary)
10. ชีวิตส่วนตัว (Personal life)

ทฤษฎีสองปัจจัยนี้อยู่ภายใต้ฐานความต้องการทางจิตวิทยา โดยองค์ประกอบหรือปัจจัย จูงใจ จะทำให้เกิดความพอใจ ขณะที่ปัจจัยสุขอนามัยที่นำไปสู่ความพอใจ เพราะเป็นความต้องการ ที่จะหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา

2. ทฤษฎีของโจอัน โรเออร์ (สุรศักดิ์ ศาณูจารย์. 2536 : 33 – 35 ; อ้างอิงจาก John Reihl. 1974) ได้กล่าวถึง ขบวนการของความเครียด (Stress Process) ไว้ดังนี้ คือ เมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้นให้เกิดความเครียด ร่างกายจะเกิดความเครียด ก็ทำให้เกิดสภาพการตอบสนอง หรือเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ซึ่งเป็นผลจากความเครียด ปฏิกริยาตอบสนองจากการปรับตัว ของร่างกาย ต่อภาวะความเครียดและความเครียดโดยตรง ในการปรับตัวนั้นอาจออกมาในทางบวกหรือลบก็ได้ แต่ส่วนใหญ่แล้วจะอยู่ระหว่างบวกและลบ ในการที่จะจัดการให้เข้ากับความเครียดมนุษย์ อาจปรับตัวได้หลายวิธี อาจหลีกเลี่ยง หรือป้องกันการข้องเกี่ยวกับสิ่งที่มากระตุ้นให้เกิดความเครียด อาจจำกัด ลด หรือแก้ไขความเครียดนั้น ๆ มีบ่อยครั้งที่มนุษย์แสวงหา หรือต้องการเผชิญกับความเครียด เพื่อเป็นการท้าทายหรือให้ตนเองคุ้นเคยกับความเครียด จะได้ระวังตนเองและเสริมสร้างตนเองให้แข็งแกร่ง และองกามขึ้น ในการปรับตัวของร่างกาย เมื่อได้รับความเครียด จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงปรับปรุงภายในร่างกาย ซึ่งอาจทำให้เกิดการเพิ่ม หรือลดการทำงานของร่างกายได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความรุนแรง การประสานงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย หรือวิถีทางการปรับตัวของมนุษย์ โรเออร์ ได้กำหนดลักษณะดัชนี ตัวบ่งชี้ของความเครียด (Stress Index) ไว้ 6 ประการ คือ

1) ผลของความเครียด (Stress Quotient) เป็นสัดส่วนในระหว่างความเครียดเฉพาะ (Specific Stress) และผลรวมของความเครียด (Total Stress) ซึ่งมนุษย์ได้ประสบในช่วงเวลาหนึ่งมาแล้ว โดยที่ผลรวมของความเครียดเป็นความเครียดที่สะสมอยู่ จากประสบการณ์ในอดีต และยังมีผลต่อมนุษย์ในปัจจุบัน เช่น ความกลัว ความกังวล ความล้มเหลว ความพิการ หรือความต้านทางร่างกาย เป็นต้น

2) สัดส่วนของความเครียดที่สังเกตเห็นและตามคำบอกเล่า (Objective and Subjective Ratio) เป็นความสัมพันธ์เชิงปริมาณระหว่างความเครียดที่วัดได้จากการสังเกตของเราเอง และความเครียดที่ได้จากคำบอกเล่า หรือแปลความ

3) ความรุนแรงความเข้มข้นของความเครียด (Intensity of Stress) เป็นการแบ่งความเข้มของความเครียดออกเป็นระดับสูง (Severe) ปานกลาง หรือต่ำ (Mild) ถ้าความเครียดสูง ย่อมต้องการความช่วยเหลือด้วยการลด ถ้ามีระดับปานกลาง หรือต่ำย่อมต้องการการประคับประคอง การดูแลจึงต้องขึ้นอยู่กับความคงทนของอวัยวะนั้น ๆ ต่อความเครียด การเตรียมพร้อม เพื่อปรับให้เข้ากับ ความเครียด สัดส่วนของความเครียด และทิศทางของความเครียด

4) ขอบเขตของความไม่สมบูรณ์ (Scope of Impact) เป็นการกระจายของความเครียด เช่น เปอร์เซนต์ของเนื้อเยื่อที่ถูกทำลาย หรือมีการเปลี่ยนแปลง

5) ความไวในการเกิด (Speed of Impact) ระยะเวลาของการเกิดสิ่งเร้าที่แตกต่างกันไป

6) ระยะเวลาที่เกิด (Duration) ย่อมให้ผลที่เฉพาะต่อภาวะความเครียดและการปรับตัวของร่างกายแล้วแต่บุคคล

ในช่วงที่ร่างกายมีการปรับตัว อันเนื่องมาจากภาวะความเครียด โจอัน ไรเออร์ (สุรศักดิ์ ศานนุจารย์. 2536 : 33 – 35 ; อ้างอิงจาก Joan Riehl. 1974) ได้กำหนดดัชนี ซึ่งปฏิบัติของ ความเครียด (Stress Reaction Index) นำมาประยุกต์ใช้กับภาวะความเครียด และการปรับตัวโดยปฏิบัติความเครียดที่พบได้คือ

1. การเปลี่ยนแปลงทางความรู้สึก (Affective Change) เป็นความผิดปกติ หรือการเปลี่ยนแปลงทางด้านความรู้สึกซึ่งจะปรับไปตามระดับอารมณ์ และความรู้สึกของมนุษย์

2. การเปลี่ยนแปลงความคิด (Cognitive Change) เป็นการเปลี่ยนหน้าที่ทางด้านการรับรู้ เช่น การเปลี่ยนแปลงทางความคิด การตัดสินใจ และความสามารถในการแก้ปัญหา เป็นต้น

3. การเปลี่ยนแปลงทางจิต (Psychological Change) เป็นปฏิกิริยาต่อความเครียดที่ครอบคลุมไปถึงการตอบสนอง หรืออาการแสดงออกซึ่งแสดงถึงการเปลี่ยนแปลงของระบบต่อมไร้ท่อ ระบบประสาท และการเปลี่ยนแปลงทางเคมี ที่มีต่อภาวะความเครียดทางชีววิทยาและทางจิตใจ

4. การเปลี่ยนแปลงทางกิจกรรม (Activity Change) เป็นการการตอบสนองของร่างกายทั้งตัว ทำให้เกิดพฤติกรรม 6 อย่าง ซึ่งสามารถจะสังเกตหรือค้นหาได้ เช่น การใช้แบบแผนของพฤติกรรม การเปลี่ยนแปลงกิจกรรมต่าง ๆ การเปลี่ยนแปลงทางด้านการควบคุมพฤติกรรม การเปลี่ยนแปลงทางด้านความไวต่อสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมซึ่งสะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลง ทางสรีระวิทยา และพฤติกรรมซึ่งแสดงถึงการรับรู้ต่อความจริงบิดเบือนไป

3. ทฤษฎีของนิวแมน (สฤตศักดิ์ ศานูจารย์. 2536 : 32 – 33; อ้างอิงจาก Newman) ได้กล่าวไว้ว่า ต้นเหตุของความเครียดที่อาจจะมาจากภายในบุคคล ระหว่างบุคคล หรือภายนอกบุคคลก็ได้

1) ภายในตัวบุคคล คือ แรงที่เกิดขึ้นในตัวบุคคล เช่น การเรียนรู้ภาพลักษณ์ (Self Image) ที่เปลี่ยนแปลงไป

2) ระหว่างบุคคล คือ แรงที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคลตั้งแต่ 2 คน หรือมากกว่านี้ เช่น ความคาดหวังเกี่ยวกับ บทบาทของแต่ละคนในครอบครัว และสังคม ความสัมพันธ์ ในครอบครัว และวัฒนธรรม

4. ทฤษฎีของกลุ่มที่เชื่อในอิทธิพลของสังคม ประเพณี และวัฒนธรรม (Social – Cultural Concept) (สฤตศักดิ์ ศานูจารย์. 2536 : 33) ซึ่งกล่าวไว้ว่า ความผิดปกติทางจิต อาจเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงสภาพสังคม ความบีบคั้นในเรื่องการงาน การเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม ความเชื่อในบางเรื่องในวัยที่เสี่ยงต่อการเจ็บป่วย เช่น วัยชรา วัยเด็ก หรือวัยเข้าทำงานใหม่ นอกจากนี้ในวัยกลางคน (25 – 35 ปี) เป็นวัยทำงาน ต้องรับผิดชอบ บางคนเพิ่งแต่งงานใหม่ หรือมีลูกคนแรก ต้องปรับตัวต่อปัญหาต่างๆ อย่างมาก ถ้าประสบความสำเร็จก็จะมีสุขภาพดีเป็นสุข ถ้าล้มเหลวก็ทำให้เกิดความเบื่อหน่ายต่อชีวิตและความวิตกกังวล ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม ในบางกรณีอาชีพการงานก่อให้เกิดความเครียดทางใจ เช่น การขัดแย้งกับหัวหน้า เพื่อนร่วมงาน การแก่งแย่งชิงดีชิงเด่น ความไม่พอใจ ไม่สนใจในงานอาชีพ ต้องทนทำงานที่ไม่ชอบเพราะฐานะทางเศรษฐกิจไม่อำนวย ความกลัวว่าจะต้องรับผิดชอบมากขึ้นเมื่อได้เลื่อนตำแหน่ง และในฐานะตรงกันข้ามบางคนที่ไม่ได้รับการสนับสนุนในตำแหน่งหน้าที่ ทำงานมานานแต่ไม่ได้เลื่อนขั้นเลย ความรู้สึกไม่มั่นคงในงานอาชีพ หรือความยากแค้นที่มีขึ้นเมื่อว่างงาน สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดความเครียดและความกดดันทางอารมณ์ ถ้ามีมากอาจทำให้เกิดความแปรปรวนทางจิตและประสาทได้

จากทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความเครียดต่าง ๆ ทำให้สรุปได้ว่าทฤษฎีเหล่านี้เป็นแนวคิดพื้นฐานที่สำคัญ ที่นักทฤษฎีมองความเครียดในลักษณะที่แตกต่างกันไป ทำให้เกิดเป็นทฤษฎีความเครียดที่เน้นทางด้านจิตวิทยา ทฤษฎีความเครียดที่เกี่ยวกับการปฏิบัติงาน และทฤษฎีที่เน้นผลกระทบของความเครียดที่มีต่อบุคคล

กล่าวโดยสรุปว่า สาเหตุทางจิตลักษณะและบุคลิกภาพของบุคคล มีการศึกษามากมายที่ยืนยัน ความแตกต่างระหว่างบุคคล ทางด้านความรู้สึกนึกคิด สติปัญญา ประสบการณ์ ทักษะ และบุคลิกภาพส่งผลต่อการเกิดความเครียด และผลงานของความเครียด ที่เกิดตามมามีตัวอย่างเช่น พบว่า นักศึกษาที่รับรู้ และคิดประเมินข้อสอบวิชาคณิตศาสตร์ ว่าเป็นสิ่งที่ท้าทายความสามารถ (Challenge) มีความเครียดน้อยกว่า นักศึกษาที่ประเมินว่าข้อสอบวิชาเดียวกันนั้น เป็นสิ่งที่ยากลำบากและคุกคามความสามารถ (Threat) (Tomaka., et al. 1993) บุคคลที่มีบุคลิกภาพแบบ เอ (Type A Behavior) กล่าวคือ มีท่าทีของการตื่นตัว เร่งรีบ แข่งขัน อดทน

รอไม่ได้ ก้าวร้าวในเชิงมุ่งร้าย เป็นต้น มักรายงานว่า คนทำงานหนัก และมีอาการของความเครียดและเป็นที่พบว่าบุคลิกภาพแบบเอนี้ เกี่ยวข้องกับการเป็นโรคหัวใจอย่างเด่นชัด (Roseman., et al. 1982) อย่างไรก็ตาม มีข้อโต้แย้งว่า บุคลิกภาพแบบ เอ เฉพาะในมิติที่เกี่ยวข้องกับความอดทนรอไม่ได้ การเร่งรีบ แข่งขันกับเวลา และความช่างรำคาญ เท่านั้นที่ก่อให้เกิดอาการโรคหัวใจ ไม่ใช่บุคลิกภาพแบบเอในมิติของความไม่สามัคคี และชอบแข่งขัน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพนี้ (Spence., et al. 1987)

สำหรับจิตลักษณะที่พบว่า เกี่ยวข้องกับการเกิดความเครียดและผลของความเครียดนั้นมีมากมาย แต่ที่พบอย่างเด่นชัดและมีการกล่าวถึงบ่อย ๆ ได้แก่ ความมานะบากบั่น (hardiness) ความเชื่อในอำนาจ (Locus of control) และการจัดการกับความเครียด (Coping) (Cox & Ferguson. 1991) โคบาซา (Kobasa. 1982 : 6 – 9) ซึ่งแจ้งว่า ความมานะบากบั่นเป็นบุคลิกภาพที่ต่อต้านความเครียด ซึ่งประกอบด้วยคุณลักษณะ 3 ประการ คือ 1) ความสามารถในการมองเห็นความจริง และความสำคัญ และมูลค่าของตน และการที่ตนเข้าร่วมกระทำในสถานการณ์ต่างๆ อย่างเต็มตัวและเต็มใจ (Commitment) 2) การมองเห็นโอกาสและความเจริญก้าวหน้าโดยเปิดใจกว้าง รู้คิด ยืดหยุ่น และอดทนรอได้ (Challenge) และ 3) ความเชื่อในความสามารถและรับผิดชอบของตน ในการที่จะควบคุมเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้อง และควบคุมการกระทำของตนให้มีประสิทธิภาพ (Control) ลักษณะสุดท้ายของความมานะบากบั่นนี้ ความใกล้เคียงกับจิตลักษณะความเชื่อในอำนาจ แต่ความเชื่อในอำนาจ เน้นที่ผลลัพธ์หรือผลของการกระทำ มากกว่าพฤติกรรมการกระทำ โดยเป็นความเชื่อว่าผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น เป็นผลมาจากปัจจัยภายในตัวบุคคล (Internality) โดยเฉพาะทางด้านความรู้ ความสามารถ หรือความมีประสบการณ์มาก่อน หรือเป็นผลมาจากปัจจัยภายนอกบุคคล (Externality) เช่น โชค ดวง โอกาส หรือความช่วยเหลือของคนอื่น ปัจจัยใดปัจจัยหนึ่ง (Rotter. 1996 ; citing Cox & Ferguson. 1991 : 17) ทฤษฎีความเชื่อในอำนาจทำนายว่า บุคคลที่มีความเชื่ออำนาจจากปัจจัยภายในตน สามารถจัดการกับความเครียดได้ดีกว่า อันทำให้เกิดมีความเครียดน้อยกว่า เมื่อเปรียบเทียบกับบุคคลที่เชื่ออำนาจภายนอกตน (Rotter. 1975)

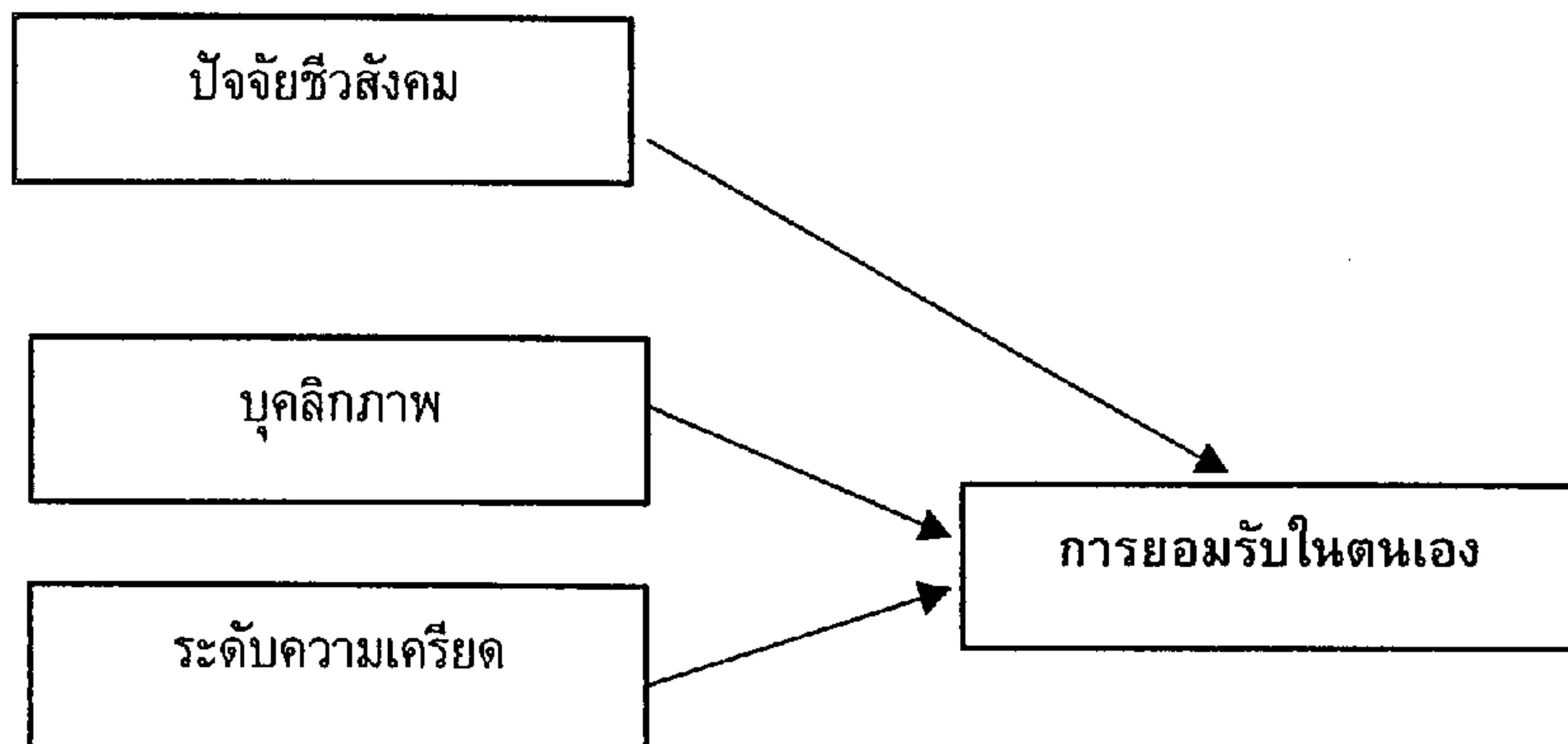
ในส่วนของการจัดการกับความเครียดนั้น อาจพิจารณาได้ใน 2 บทบาทแยกจากกัน กล่าวคือ บทบาทหนึ่งเป็นการกระทำ เพื่อป้องกัน และต่อต้านความเครียดมิให้เกิดขึ้น อีกบทบาทหนึ่งเป็นการกระทำ เพื่อลด หรือขจัดความเครียดที่เกิดขึ้นแล้ว ทั้งนี้โดยอาจมีเป้าหมายที่แตกต่างกัน คือเป็นการจัดการที่เน้น แก้ไขปัญหา หรือเป็นเพียงการเน้นการตอบสนองด้วยอารมณ์ (Lazarus & Folkman. 1984) ซึ่ง มูส์ และ บิลลิ่งส์ (Moos & Billings. 1982) ได้ยกตัวอย่างวิธีการจัดการใน 2 ประเภทนี้ และเพิ่มเติมอีกประเภทหนึ่ง รวมเป็น 3 กลุ่ม คือ 1) การจัดการกับปัญหา (Problem focused) ประกอบด้วยการหาข้อมูลเพิ่มเติม การวางแผนแก้ปัญหา หรือการสร้างทางเลือกอื่น 2) การจัดการกับอารมณ์ (Emotion of Cused) เช่น ทำใจยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น ล้มเลิกความตั้งใจเดิม หรือปลดปล่อยอารมณ์ (เช่น ร้องไห้

ทำลายของ ออกกำลังกาย สูดบุหรื ดื่มเหล้า เป็นต้น) คิดทบทวนหาข้อเปรียบเทียบ คิดข้อสรุปข้อดีข้อเสีย รวมทั้งคิดหลีกเลี่ยงหาเหตุผลเข้าข้างตน (เช่น ช่างเถอะ องค์การนี้ประเทศนี้มีใช้ของเรากันเดียว) หรือพยายามลืม นอกจากนี้ยังมีวิธีการจัดการที่อาจแบ่งเป็นการจัดการแบบเข้าเผชิญ และควบคุม (Control Coping) เช่น ยึดอำนาจ เปิดการเจรจา เข้าตรวจสอบปัญหาทันทีกับแบบทิ้งและหลีกเลี่ยง (Avoidance Coping) เช่น ลาออก หยุดงาน พยายามลืม (Koeske., et al. 1993) และวิธีการที่เหมาะสมกับวัย (Mature Coping) เช่น เจรจาด้วยเหตุผล กับวิธีการที่ไม่เหมาะสมเป็นแบบผิดปกติ (Neurotic Coping) เช่น ทำร้ายร่างกาย (McCrea & Costa. 1986) อนึ่ง วิธีการจัดการวิธีใดวิธีหนึ่ง บุคคลกระทำ เช่น ดื่มเหล้า รับประทานอาหาร และสูบบุหรื อาจพิจารณาได้ว่าเป็นการจัดการแบบหลีกเลี่ยงแบบไม่เหมาะสม หรือแบบจัดการกับอารมณ์ ก็ได้

สำหรับผลการศึกษาอิทธิพลของวิธีการต่างๆ ผ่านมา พบว่า เพศชายชอบใช้วิธีจัดการกับปัญหาโดยตรง ในขณะที่เพศหญิงชอบใช้วิธีจัดการกับอารมณ์ (Vingerhietts & Van Heck. 1990) และพบว่า บุคคลที่ใช้วิธีการจัดการกับปัญหา มีสุขภาพทางจิตและทางกายดีกว่าบุคคลที่ใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์อย่างชัดเจน (Koeske., et al. 1993 ; Moos & Billings. 1982) การจัดการแบบหลีกเลี่ยงนี้มีผลดีในระยะสั้น แต่ก่อให้เกิดความเสียหายในระยะยาว (Sulsb & Fletcher. 1985)

และจากผลการศึกษาทางจิตสรีระ พบว่า การจัดการที่เหมาะสม เช่น การออกกำลังกาย ช่วยลดความเครียดได้ดี ในขณะที่จัดการที่ไม่เหมาะสม เช่น สูดบุหรื ดื่มเหล้า ส่งผลเสียต่อสุขภาพของบุคคล (Steptoe. 1991 : 218) การศึกษาในประเทศไทยก็พบผลในทำนองเดียวกันว่า ในการใช้วิธีการจัดการกับความเครียดที่ไม่เหมาะสม ไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม (เช่น สูดบุหรื ดื่มเหล้า ทั้งหรือหนึ่งงาน แสดงอารมณ์กับคนในครอบครัว เทียวสถานเริงรมย์) บุคคลที่กระทำในปริมาณมากกลับมีความเครียดเพิ่มขึ้น (บังอร โสพล และ อัจฉรา วงศ์วัฒนามงคล. 2539) อย่างไรก็ตาม การศึกษาที่ผ่านมายังพบว่ามียุวิธีการจัดการประเภทใดประเภทหนึ่ง หรือวิธีใดวิธีหนึ่ง ที่ใช้ได้ผลเต็มที่ แต่ละวิธีการจัดการมีข้อดีข้อเสียและประสบผลสำเร็จในระดับที่แตกต่างกัน รวมทั้งแตกต่างกันไปตามโอกาสและสถานการณ์ด้วย

### กรอบแนวคิดการวิจัย



### สมมติฐานการวิจัย

1. กลุ่มชายรักเพศเดียวกันที่มีอายุแตกต่างกัน มีการยอมรับในตนเองแตกต่างกัน
2. กลุ่มชายรักเพศเดียวกันที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีการยอมรับในตนเองแตกต่างกัน
3. กลุ่มชายรักเพศเดียวกันที่มีอาชีพแตกต่างกัน มีการยอมรับในตนเองแตกต่างกัน
4. กลุ่มชายรักเพศเดียวกันที่มีบุคลิกภาพแตกต่างกัน มีการยอมรับในตนเองแตกต่างกัน
5. กลุ่มชายรักเพศเดียวกันที่มีระดับความเครียดที่แตกต่างกัน มีการยอมรับในตนเองแตกต่างกัน

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

#### การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากรในการศึกษาค้นคว้า

ชายรักเพศเดียวกันไทยที่มีอายุ 18 – 47 ปี ณ สโมสรแบบปิดเฉพาะกลุ่ม เขต  
ยานนาวา กรุงเทพมหานคร

##### กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

ชายรักเพศเดียวกันที่มีอายุ 18 – 47 ปี ณ สโมสรแบบปิดเฉพาะกลุ่ม เขตยานนาวา  
กรุงเทพมหานคร ปี 2547

##### การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

ในการทำวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Simple Random  
Sampling)

##### จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

ในการทำวิจัยใช้กลุ่มตัวอย่าง 150 คน

#### เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัยครั้งนี้ มีด้วยกันทั้งหมด 4 ส่วน ด้วยกันประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจุบันส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับบุคลิกภาพ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับการยอมรับตนเองในบุคลลรักร่วมเพศชายของ  
ผู้ที่มีอายุ 18 – 47 ปี

ส่วนที่ 4 แบบสำรวจความเครียด

รายละเอียดของเครื่องมือ

ส่วนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจุบันส่วนบุคคล โดยมีรายละเอียดเกี่ยวกับ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ

ส่วนที่ 2 แบบวัดบุคลิกภาพส่วนของ เจนกินส์ จำนวน 29 ข้อ แปลโดย อัจฉรา วงศ์พัฒนามงคล (2523 : 45)

ตัวอย่างข้อคำถาม

| ข้อความ                                                                              | ไม่เคย<br>เลย | นานๆ<br>ครั้ง | ปาน<br>กลาง | บ่อย | เป็น<br>ประจำ |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------|-------------|------|---------------|
| 1. ท่านมักเคลื่อนไหวและทำอริยาบถต่าง ๆ<br>อย่างรวดเร็ว เช่น เดิน หรือกินอย่างรวดเร็ว |               |               |             |      |               |

“ท่านมักจะเร่งความเร็วในการทำงาน” อันเป็นข้อความทางลบ ดังนั้น ในเกณฑ์  
การให้คะแนนมีดังนี้

- ถ้าเลือกตอบ เป็นประจำ ให้ 1 คะแนน
- ถ้าเลือกตอบ บ่อย ให้ 2 คะแนน
- ถ้าเลือกตอบ ปานกลาง ให้ 3 คะแนน
- ถ้าเลือกตอบ นานๆ ครั้ง ให้ 4 คะแนน
- ถ้าเลือกตอบ ไม่เคยเลย ให้ 5 คะแนน

ส่วนคำถาม เช่น “งานของท่านต้องมีคุณภาพเสมอ” ถือเป็นข้อความทางบวก มีการ  
ให้คะแนนดังนี้

- ถ้าเลือกตอบ เป็นประจำ ให้ 5 คะแนน
- ถ้าเลือกตอบ บ่อย ให้ 4 คะแนน
- ถ้าเลือกตอบ ปานกลาง ให้ 3 คะแนน
- ถ้าเลือกตอบ นานๆ ครั้ง ให้ 2 คะแนน
- ถ้าเลือกตอบ ไม่เคยเลย ให้ 1 คะแนน

การตีความหมายคะแนน

คะแนนรวมบุคลิกภาพมีคะแนนรวมตั้งแต่ 0 – 145 คะแนน บุคคลรักเพศเดียวกัน  
ที่ได้คะแนนสูงกว่าเกณฑ์เฉลี่ยมีบุคลิกภาพแบบเอ ส่วนบุคคลที่มีคะแนนต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ยมี  
บุคลิกภาพแบบบี

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับการยอมรับตนเองจะแบ่งเป็น 1 ชุด มีข้อคำถาม 18 ข้อ ซึ่งผู้วิจัยแปลมา และสร้างเพิ่มเติมให้ครบตามนิยามปฏิบัติการจากงานด้านจิตบำบัดต่อกลุ่มเกย์ชาย เลสเบียนของ เจ เอ็ม อีวอนเซวิทท์ กับ ไมเคิลอาราเวทท์ (J.M. Evosevich & Michael Arriette. 1999 : 99) โดยมีตัวอย่างดังต่อไปนี้

| ข้อความ                                                                                | จริงที่สุด | จริง | ไม่แน่ใจ | ไม่จริง | ไม่จริงเลย |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------|------|----------|---------|------------|
| 1. ท่านหวีผมเรียบ ใส่เจล หรือน้ำมัน ทำสีผมตามธรรมชาติ เพื่อดึงดูดให้ชายหนุ่มมีความสนใจ |            |      |          |         |            |

เกณฑ์การให้คะแนน

กรณีที่ 1 ข้อความที่มีความหมายเชิงลบ

- ถ้าเลือกตอบ จริงที่สุด ให้ 1 คะแนน
- ถ้าเลือกตอบ จริง ให้ 2 คะแนน
- ถ้าเลือกตอบ ไม่แน่ใจ ให้ 3 คะแนน
- ถ้าเลือกตอบ ไม่จริง ให้ 4 คะแนน
- ถ้าเลือกตอบ ไม่จริงเลย ให้ 5 คะแนน

กรณีที่ 2 ข้อความที่มีความหมายเชิงบวก

- ถ้าเลือกตอบ จริงที่สุด ให้ 5 คะแนน
- ถ้าเลือกตอบ จริง ให้ 4 คะแนน
- ถ้าเลือกตอบ ไม่แน่ใจ ให้ 3 คะแนน
- ถ้าเลือกตอบ ไม่จริง ให้ 2 คะแนน
- ถ้าเลือกตอบ ไม่จริงเลย ให้ 1 คะแนน

วิธีหาคุนภาพเครื่องมือ

- 1. ผู้วิจัยได้แปลและปรับปรุงมาจากเอกสาร Internalized Homophobia ของ เจ เอ็ม อีวอนเซวิทท์ และ ไมเคิล อาราเวทท์ (1999 : 99)
- 2. นำแบบสอบถามดังกล่าวไปตรวจสอบหาคุณภาพของเครื่องมือด้วยวิธีดังนี้
  - 2.1 หาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยนำแบบสอบถามที่แปล และปรับปรุงแล้ว ไปขอความอนุเคราะห์ จากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน คือ อาจารย์ สมเกียรติ ทิพย์ทัศน์ รองศาสตราจารย์ ดร.นวลละออ สุภาผล ผู้ช่วยศาสตราจารย์

วัฒนา ศรีสัตย์วาจา เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาของข้อวัดแต่ละข้อ ตรวจสอบความชัดเจน ความเหมาะสมของภาษา จากนั้น ผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสม

2.2 นำแบบสอบถามที่ได้รับการปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษา คือสโมสรกีฬาแบบปิดเฉพาะกลุ่ม สโมสรเดินร่ำแบบปิดเฉพาะกลุ่มบุคคลรักเพศเดียวกัน จำนวน 40 คน แล้วนำผลที่ได้มาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) 0.7766

ส่วนที่ 4 เป็นแบบสำรวจความเครียดของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข มีทั้งหมด 20 ข้อ โดยมีข้อความที่เป็นประโยคบอกเล่าอันแสดงเป็นมาตราส่วนในการประมาณค่าชนิด 4 อันดับ ตั้งแต่ “ไม่เคยเลย” จนถึง “เป็นประจำ” อันที่ผู้เลือกคำตอบได้เพียงหนึ่งคำตอบเท่านั้น ในแต่ละข้อ

ตัวอย่างคำถามแบบสอบถาม

| อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก        | ระดับอาการ |               |           |           |
|--------------------------------------|------------|---------------|-----------|-----------|
|                                      | ไม่เคยเลย  | เป็นครั้งคราว | เป็นบ่อยๆ | เป็นประจำ |
| 1. นอนไม่หลับเพราะคิดมาก หรือกังวลใจ |            |               |           |           |

เกณฑ์การให้คะแนน จะให้คะแนนสำหรับผู้เลือกตอบ ดังนี้คือ

- ไม่เคยเลย ให้ 0 คะแนน
- เป็นครั้งคราว ให้ 1 คะแนน
- เป็นบ่อยๆ ให้ 2 คะแนน
- เป็นประจำ ให้ 3 คะแนน

หลังจากนั้น จะมีวิธีการรวมคะแนนทั้ง 20 ข้อเข้าด้วยกัน มีคะแนนที่ได้จะมีการแบ่งกลุ่ม โดยกลุ่มระดับความเครียดใช้ค่าเฉลี่ยของแต่ละด้านและผลรวมทุกด้านเป็นเกณฑ์ โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนเท่ากับหรือมากกว่าค่าเฉลี่ย ถือเป็นกลุ่มที่มีความเครียดมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนน้อยกว่าค่าเฉลี่ย คือ เป็นกลุ่มที่มีความเครียดน้อยกว่า

ผู้วิจัยได้ใช้แบบสำรวจความเครียดของ สมชาย จักรพันธ์ และคณะ (2538) ซึ่งได้ตรวจสอบความเชื่อมั่นแบบประเมิน ๙ มีค่าความเที่ยงตรงเชิงสภาพ (Content Validity) เพื่อสำหรับประโยชน์ในการคัดกรองกลุ่มตัวอย่างที่มีแนวโน้มจะเกิดความเครียดมากและเครียดน้อย และรายงานค่าไว้ดังนี้คือ การวิเคราะห์ความเชื่อมั่นของแบบประเมินความเครียด ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น เท่ากับ .8628

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล ได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. สืบหาข้อมูลคร่าว ๆ เกี่ยวกับ สโมสรแบบปิดเฉพาะกลุ่ม เขตยานนาวา พร้อมทั้งขออนุญาตทำการศึกษาวิจัย (อย่างไม่เป็นทางการ)
2. ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความอนุเคราะห์ผู้จัดการสโมสรแบบปิดเฉพาะกลุ่ม เขตยานนาวา ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย
3. นำจดหมายจากบัณฑิตวิทยาลัยยื่นต่อผู้จัดการสโมสรแบบปิดเฉพาะกลุ่ม เขตยานนาวา เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการดำเนินการเก็บข้อมูลจากสมาชิกสโมสรแบบปิดเฉพาะกลุ่ม และบุคคลกรร่วมเพศชายไทยอื่น ๆ ที่สมาชิกในสโมสรกลุ่มแนะนำ
4. ขอความอนุเคราะห์ในการดำเนินการเก็บข้อมูลจากสมาชิกสโมสรแบบปิดเฉพาะกลุ่ม และบุคคลกรร่วมเพศชายไทยอื่นที่สมาชิกในกลุ่มแนะนำ ผ่านทางผู้จัดการสโมสรแบบปิดเฉพาะกลุ่ม
5. ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลทั้งหมดที่ได้รับ เพื่อนำไปตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ในแต่ละส่วน
6. นำคะแนนไปวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติที่กำหนดไว้ต่อไป

## การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล เริ่มต้นด้วยการตรวจให้คะแนนแบบสอบถามโดยใช้เกณฑ์ตามที่กำหนด จากนั้นนำไปวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปสำหรับงานวิจัยทางสังคมศาสตร์ SPSS มีขั้นตอนดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป แล้วนำแบบสอบถามมาวิเคราะห์โดยหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วนำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง
2. สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ
  - 2.1 ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรวมทั้งฉบับกับคะแนนเฉพาะข้อนั้น ๆ โดยใช้สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient)
  - 2.2 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์ แอลฟา ( $\alpha$  - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)
3. สถิติสำหรับทดสอบสมมติฐาน
  - 3.1 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนการยอมรับในตนเอง ระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่มีบุคลิกภาพแตกต่างกัน ได้แก่บุคลิกภาพแบบเอ บุคลิกภาพแบบบี

3.2 ระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับความเครียดแตกต่างกัน ได้แก่ ระดับความเครียดระดับที่ 1 ระดับความเครียดระดับที่ 2 อีกทั้งกลุ่มตัวอย่างที่มี อาชีพ อายุ ระดับการศึกษา แตกต่างกัน โดยใช้สถิติ t-test

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

|           |     |                                       |
|-----------|-----|---------------------------------------|
| n         | แทน | จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง                |
| $\bar{X}$ | แทน | ค่าเฉลี่ยของคะแนน                     |
| S.D.      | แทน | ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน               |
| t         | แทน | ค่าสถิติที่พิจารณาใน t – distribution |
| df        | แทน | ชั้นแห่งความเป็นอิสระ                 |
| *         | แทน | นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05          |

#### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยแบ่งการนำเสนอออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แสดงผลข้อมูลจำนวน (ความถี่) และร้อยละของข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบุคคลรักเพศเดียวกันที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่าง ที่จำแนกตาม อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ บุคลิกภาพ และระดับความเครียด

ตอนที่ 2 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลการทดสอบสมมติฐาน

ตอนที่ 1 แสดงผลข้อมูลจำนวน (ความถี่) และร้อยละของข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบุคคลรักเพศเดียวกันที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่าง ที่จำแนกตาม อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ บุคลิกภาพ และระดับความเครียด

ตาราง 1 แสดงผลข้อมูลจำนวนและร้อยละของข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบุคคลรักเพศเดียวกันที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตาม อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ

| ตัวแปร        |                                         | จำนวน | ร้อยละ |
|---------------|-----------------------------------------|-------|--------|
| อายุ          | 18 – 30 ปี                              | 87    | 58.0   |
|               | 31 – 47 ปี                              | 63    | 42.0   |
| ระดับการศึกษา | ต่ำกว่าปริญญาตรี                        | 33    | 22.0   |
|               | ตั้งแต่ปริญญาตรีขึ้นไป                  | 117   | 78.0   |
| อาชีพ         | รับราชการ / ลูกจ้าง                     | 75    | 50.0   |
|               | ทำงานอิสระ / เจ้าของกิจการ / กำลังศึกษา | 75    | 50.0   |

จากตาราง 1 พบว่า บุคคลรักเพศเดียวกันที่สังกัดในสโมสรแบบปิดเฉพาะกลุ่ม เขตยานนาวา ที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จำนวน 150 คน โดยส่วนใหญ่มีอายุ 18 – 30 ปี มีจำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 58.0 และมีอายุ 31 – 47 ปี มีจำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 42.0 โดยส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาที่ปริญญาตรี หรือสูงกว่าปริญญาตรี มีจำนวน 117 คน คิดเป็นร้อยละ 78.0 และมีระดับการศึกษาที่ต่ำกว่ามัธยมศึกษา / มัธยมศึกษา / อาชีวศึกษา / อนุปริญญา มีจำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 22.0 และมีตำแหน่งงานรับราชการ / ลูกจ้าง มีจำนวนเท่ากับกลุ่มตัวอย่างที่มีตำแหน่งงานทำงานอิสระ / เจ้าของกิจการ / กำลังศึกษา คือมีจำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 50.0

ตาราง 2 แสดงจำนวนและร้อยละ ของบุคลิภาพของบุคคลรักเพศเดียวกันที่สังกัดในสโมสรแบบปิดเฉพาะกลุ่ม เขตยานนาวา ที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่าง

| ตัวแปร          | n   | ร้อยละ |
|-----------------|-----|--------|
| บุคลิภาพ        |     |        |
| - บุคลิภาพแบบบี | 74  | 49.3   |
| - บุคลิภาพแบบเอ | 76  | 50.7   |
| รวม             | 150 | 100.0  |

จากตาราง 2 พบว่า บุคคลรักเพศเดียวกันที่สังกัดในสโมสรแบบปิดเฉพาะกลุ่ม เขตยานนาวา ที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จำนวน 150 คน ส่วนใหญ่มีบุคลิภาพ แบบเอ มีจำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 50.7 และมีบุคลิภาพแบบบี มีจำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 49.3

ตาราง 3 แสดงจำนวนและร้อยละของระดับความเครียดของบุคคลรักเพศเดียวกันที่สังกัดในสโมสรแบบปิดเฉพาะกลุ่ม เขตยานนาวา ที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่าง

| ตัวแปร          | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|-----------------|------------|--------|
| ระดับความเครียด |            |        |
| - เครียดน้อย    | 83         | 55.3   |
| - เครียดมาก     | 67         | 44.7   |
| รวม             | 150        | 100.0  |

จากตาราง 3 พบว่า บุคคลรักเพศเดียวกันที่สังกัดในสโมสรแบบปิดเฉพาะกลุ่ม เขตยานนาวา ที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จำนวน 150 คน ส่วนใหญ่มีระดับความเครียดที่ 1 (เครียดน้อย) มีจำนวน 83 คน คิดเป็นร้อยละ 55.3 และมีระดับความเครียดที่ 2 (เครียดมาก) มีจำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 44.7

ตอนที่ 2 แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลการทดสอบสมมติฐาน การทดสอบสมมติฐาน ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังต่อไปนี้

สมมติฐานข้อที่ 1 บุคคลรักเพศเดียวกันที่มีอายุแตกต่างกัน จะมีการยอมรับในตนเอง ทั้งด้านรวมและรายด้านแตกต่างกัน

ตาราง 4 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของการยอมรับในตนเองเมื่อพิจารณา รายด้านของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบุคคลรักเพศเดียวกัน ที่จำแนกตาม อายุ

| ตัวแปร<br>การยอมรับในตนเอง | อายุ 18 - 30 ปี |       | อายุ 31 – 47 ปี |       | t      | P-value |
|----------------------------|-----------------|-------|-----------------|-------|--------|---------|
|                            | $\bar{X}$       | S.D.  | $\bar{X}$       | S.D.  |        |         |
| ด้านร่างกาย                | 3.3011          | .4523 | 3.2508          | .5003 | -.644  | .521    |
| ด้านพฤติกรรม               | 3.0046          | .4524 | 3.0063          | .4951 | .022   | .982    |
| ด้านบำบัดรักษา             | 2.8713          | .5422 | 2.9143          | .5675 | -.470  | .639    |
| ด้านการเป็นอิสระจากสังคม   | 3.3295          | .7800 | 3.5503          | .7409 | -1.747 | .083    |
| ด้านรวม                    | 3.1041          | .3027 | 3.1393          | .3423 | -.666  | .506    |

$t (.05, 148) = 1.960$

จากตาราง 4 พบว่า บุคคลรักเพศเดียวกันที่มีอายุที่แตกต่างกัน มีการยอมรับในตนเองในภาพรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1

สมมติฐานข้อที่ 2 บุคคลรักเพศเดียวกันที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน จะมีการยอมรับในตนเองทั้งด้านรวมและรายด้านแตกต่างกัน

ตาราง 5 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของการยอมรับในตนเองเมื่อพิจารณารายด้านของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบุคคลรักเพศเดียวกัน ที่จำแนกตาม ระดับการศึกษา

| ตัวแปร                   | ต่ำกว่าปริญญาตรี |       | ตั้งแต่ปริญญาขึ้นไป |       | t      | P-value |
|--------------------------|------------------|-------|---------------------|-------|--------|---------|
|                          | $\bar{X}$        | S.D.  | $\bar{X}$           | S.D.  |        |         |
| การยอมรับในตนเอง         |                  |       |                     |       |        |         |
| ด้านร่างกาย              | 3.2848           | .4823 | 3.2786              | .4712 | .067   | .947    |
| ด้านพฤติกรรม             | 2.9636           | .4729 | 3.0171              | .4694 | -.577  | .565    |
| ด้านบำบัดรักษา           | 2.7455           | .5922 | 2.9299              | .5352 | -1.708 | .090    |
| ด้านการเป็นอิสระจากสังคม | 3.5051           | .7552 | 3.3989              | .7747 | -.699  | .485    |
| รวม                      | 3.0825           | .3005 | 3.1292              | .3249 | -.740  | .460    |

$t (.05, 148) = 1.960$

จากตาราง 5 พบว่า บุคคลรักเพศเดียวกันที่มีระดับการศึกษาที่แตกต่างกัน มีการยอมรับในตนเองในภาพรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2

สมมุติฐานข้อที่ 3 บุคคลรักเพศเดียวกันที่มีอาชีพแตกต่างกัน มีการยอมรับในตนเอง  
ในรายด้านแตกต่างกัน

ตาราง 6 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของการยอมรับในตนเองเมื่อพิจารณารายด้าน  
ของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบุคคลรักเพศเดียวกัน ที่จำแนกตาม อาชีพ

| ตัวแปร                   | รับราชการ/ลูกจ้าง |       | ทำงานอิสระ/เจ้าของ<br>กิจการ/กำลังศึกษา |       | t      | P-value |
|--------------------------|-------------------|-------|-----------------------------------------|-------|--------|---------|
|                          | $\bar{X}$         | S.D.  | $\bar{X}$                               | S.D.  |        |         |
| การยอมรับในตนเอง         |                   |       |                                         |       |        |         |
| ด้านร่างกาย              | 3.2160            | .4863 | 3.3440                                  | .4515 | -1.670 | .097    |
| ด้านพฤติกรรม             | 3.0373            | .4874 | 2.9733                                  | .4512 | .835   | .405    |
| ด้านบำบัดรักษา           | 2.8747            | .4874 | 2.9040                                  | .6119 | -.325  | .746    |
| ด้านการเป็นอิสระจากสังคม | 3.3422            | .7788 | 3.5022                                  | .7561 | -1.277 | .204    |
| รวม                      | 3.0926            | .3072 | 3.1452                                  | .3309 | -1.009 | .315    |

$t (.05, 148) = 1.960$

จากตาราง 6 พบว่า บุคคลรักเพศเดียวกันที่มีอาชีพที่แตกต่างกัน มีการยอมรับใน  
ตนเองในภาพรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 3

สมมุติฐานข้อที่ 4 บุคคลรักเพศเดียวกันที่มีบุคลิกภาพแตกต่างกัน มีการยอมรับในตนเองในรายด้านแตกต่างกัน

ตาราง 7 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของการยอมรับในตนเองเมื่อพิจารณารายด้านของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบุคคลรักเพศเดียวกัน ที่จำแนกตาม บุคลิกภาพ

| ตัวแปร                   | บุคลิกภาพแบบเอ |       | บุคลิกภาพแบบบี |       | t      | P-value |
|--------------------------|----------------|-------|----------------|-------|--------|---------|
|                          | $\bar{X}$      | S.D.  | $\bar{X}$      | S.D.  |        |         |
| การยอมรับในตนเอง         |                |       |                |       |        |         |
| ด้านร่างกาย              | 3.2816         | .4359 | 3.2784         | .5094 | .041   | .967    |
| ด้านพฤติกรรม             | 3.0000         | .4169 | 3.0108         | .5202 | -.141  | .888    |
| ด้านบำบัดรักษา           | 2.8605         | .5704 | 2.9189         | .5337 | -.647  | .519    |
| ด้านการเป็นอิสระจากสังคม | 3.3158         | .7382 | 3.5315         | .7898 | -1.729 | .086    |
| รวม                      | 3.0921         | .3059 | 3.1464         | .3323 | -1.041 | .299    |

$t'(.05, 148) = 1.960$

จากตาราง 7 พบว่า บุคคลรักเพศเดียวกันที่มีบุคลิกภาพที่แตกต่างกัน มีการยอมรับในตนเองในภาพรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานข้อที่ 4

สมมติฐานข้อที่ 5 บุคคลรักเพศเดียวกันที่มีระดับความเครียดแตกต่างกัน มีการยอมรับในตนเองในรายด้านแตกต่างกัน

ตาราง 8 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของการยอมรับในตนเองเมื่อพิจารณารายด้านของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบุคคลรักเพศเดียวกัน ที่จำแนกตาม ระดับความเครียด

| ตัวแปร                   | ความเครียดน้อย |       | ความเครียดมาก |       | t     | P-value |
|--------------------------|----------------|-------|---------------|-------|-------|---------|
|                          | $\bar{X}$      | S.D.  | $\bar{X}$     | S.D.  |       |         |
| การยอมรับในตนเอง         |                |       |               |       |       |         |
| ด้านร่างกาย              | 3.3060         | .4388 | 3.2478        | .5118 | .750  | .454    |
| ด้านพฤติกรรม             | 3.0120         | .4594 | 2.9970        | .4843 | .194  | .846    |
| ด้านบำบัดรักษา           | 2.8578         | .5504 | 2.9284        | .5545 | -.778 | .438    |
| ด้านการเป็นอิสระจากสังคม | 3.3735         | .7867 | 3.4826        | .7483 | -.863 | .390    |
| รวม                      | 3.1111         | .3175 | 3.1285        | .3237 | -.331 | .741    |

$t (.05, 148) = 1.960$

จากตาราง 8 พบว่า บุคคลรักเพศเดียวกันที่มีระดับความเครียดที่แตกต่างกัน มีการยอมรับในตนเองในภาพรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 5

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายสำคัญ คือ

1. เปรียบเทียบการยอมรับในตนเองของบุคคลรักเพศเดียวกันตามปัจจัยชีวสังคม ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ
2. เพื่อเปรียบเทียบการยอมรับในตนเองของบุคคลรักเพศเดียวกันกับบุคลิกภาพแตกต่างกัน
3. เพื่อเปรียบเทียบการยอมรับในตนเองของบุคคลรักเพศเดียวกันกับระดับความเครียด

#### สมมติฐานการวิจัย

1. บุคคลรักเพศเดียวกันที่มีอายุแตกต่างกัน มีการยอมรับในตนเองแตกต่างกัน
2. บุคคลรักเพศเดียวกันที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีการยอมรับในตนเองแตกต่างกัน
3. บุคคลรักเพศเดียวกันที่มีอาชีพแตกต่างกัน มีการยอมรับในตนเองแตกต่างกัน
4. บุคคลรักเพศเดียวกันที่มีบุคลิกภาพแตกต่างกัน มีการยอมรับในตนเองแตกต่างกัน
5. บุคคลรักเพศเดียวกันที่มีระดับความเครียดที่แตกต่างกัน มีการยอมรับในตนเองแตกต่างกัน

#### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ บุคคลรักเพศเดียวกันที่สังกัดอยู่ในสโมสรแบบปิดเฉพาะกลุ่ม เขตยานนาวา มีอายุตั้งแต่ 18 ปี เขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2547 จำนวน 150 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย 4 ตอน คือ

1. แบบสอบถามรายละเอียดเกี่ยวกับลักษณะปัจจัยชีวิตสังคม อันได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ
2. แบบสอบถามวัดบุคลิกภาพส่วนของ เจนกินส์ จำนวน 29 ข้อ แปล โดย อัจฉรา วงศ์วัฒนามงคล ผู้วิจัยนำมาใช้เป็นเครื่องมือวัดกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ชนิด 5 อันดับ ประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวนทั้งสิ้น 29 ข้อ จำแนกออกเป็น บุคลิกภาพแบบเอ แบบบี คือ คำถามทั้งหมด จำนวน 29 ข้อ มีระดับความเชื่อมั่น 0.7766
3. แบบสอบถามวัดความการยอมรับในตนเอง ผู้วิจัยได้แปลมา และสร้างเพิ่มเติมแบบวัด จากการศึกษางานด้านจิตบำบัดต่อกลุ่มเกย์ชาย เลสเบียน ของ เจ เอ็ม อีวอนเซวิทท์ กับไมเคิล อาราเวทท์ ปี 1998 หน้า 99 มาใช้เป็นเครื่องมือวัดกลุ่มตัวอย่าง บุคคลรักเพศเดียวกัน ซึ่งแบบวัดการยอมรับในตนเองมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ชนิด 5 อันดับ ประกอบด้วยข้อความจำนวนทั้งสิ้น 18 ข้อ โดยครอบคลุม 4 ด้าน คือ
  - 3.1 ด้านร่างกาย จำนวน 5 ข้อ
  - 3.2 ด้านพฤติกรรมทางเพศ จำนวน 5 ข้อ
  - 3.3 ด้านการบำบัดรักษา จำนวน 5 ข้อ
  - 3.4 ด้านการเป็นอิสระจากสังคม จำนวน 3 ข้อ
 รวมแบบวัดการยอมรับในตนเองทั้งหมด จำนวน 18 ข้อ มีระดับความเชื่อมั่น 0.6857
4. แบบสำรวจความเครียดของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข มาใช้เป็นเครื่องมือวัดกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ชนิด 4 อันดับ ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวนทั้งสิ้น 20 ข้อ โดยครอบคลุม 3 ด้าน คือ อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก มีระดับความเชื่อมั่น 0.9179

## การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Window ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

1. หาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการยอมรับในตนเองกับบุคลิกภาพแบบเอ แบบบี และระดับความเครียด และลักษณะทางชีวิตสังคม
2. ใช้สถิติค่า  $t$  - test ในการทดสอบสมมติฐานข้อ 1, 2, 3, 4, 5

3. เปรียบเทียบคะแนนการยอมรับในตนเองโดยรวมรายด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านพฤติกรรมทางเพศ ด้านการบำบัดรักษา ด้านความเป็นอิสระทางสังคม กับบุคลิกภาพแบบเอแบบบี ระดับความเครียดที่ 1 ระดับความเครียดที่ 2 ระดับอาชีพที่ 1 ระดับอาชีพ 2 อายุ ระดับที่ 1 ระดับอายุที่ 2 ระดับการศึกษาที่ 1 ระดับการศึกษา 2

### สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### 1. สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน เป็นดังนี้

1.1 ชายรักเพศเดียวกันที่มีอายุแตกต่างกัน มีการยอมรับในตนเองในด้านรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน

1.2 ชายรักเพศเดียวกันที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีการยอมรับในตนเองในด้านรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

1.3 ชายรักเพศเดียวกันที่มีอาชีพที่แตกต่างกัน มีการยอมรับในตนเองในด้านรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

1.4 ชายรักเพศเดียวกันที่มีบุคลิกภาพที่แตกต่างกัน มีการยอมรับในตนเองในด้านรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

1.5 ชายรักเพศเดียวกันที่มีระดับความเครียดที่แตกต่างกัน มีการยอมรับในตนเองในด้านรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

### อภิปรายผล

ผลการศึกษาเปรียบเทียบการยอมรับในตนเองของบุคคลรักเพศเดียวกัน จำแนกตามอายุ ระดับการศึกษา อาชีพ บุคลิกภาพ และระดับความเครียด สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. บุคคลรักเพศเดียวกันที่มีอายุแตกต่างกัน มีการยอมรับในตนเองแตกต่างกัน จากผลวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างบุคคลรักเพศเดียวกันที่มีอายุต่างกัน มีการยอมรับในตนเองในภาพรวมและในแต่ละด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านพฤติกรรมทางเพศ ด้านการบำบัดรักษา และด้านการเป็นอิสระจากสังคม ไม่แตกต่างกัน

2. บุคคลรักเพศเดียวกัน ที่มีระดับการศึกษาแตกต่างกัน มีการยอมรับในตนเองแตกต่างกัน จากผลวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างบุคคลรักเพศเดียวกันที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีการยอมรับในตนเองในภาพรวมและในแต่ละด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านพฤติกรรมทางเพศ ด้านการบำบัดรักษา และด้านการเป็นอิสระจากสังคม ไม่แตกต่างกัน ซึ่งขัดแย้งกับการศึกษาของคอนเนล (Connell.; et al. 1991, 1994) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสถานภาพกับระดับการศึกษาของประชากรประเทศออสเตรเลีย ผลวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างบุคคลรักร่วมเพศที่มีการศึกษาจะมีการยอมรับในตนเองดีกว่าบุคคลรักร่วมเพศชายไทยที่มีการศึกษาดำกว่า

นอกจากนี้ ผลการศึกษาสถานภาพทางสังคม (Socioeconomic) ของกลุ่มตัวอย่างบุคคลรักร่วมเพศ กล่าวถึง ความสามารถพื้นฐาน เริ่มต้นมาจากระดับการศึกษาที่ต่างกัน โดยเห็นว่า กระบวนการพัฒนาการศึกษาขั้นพื้นฐานมีความสำคัญต่อความรู้ความสามารถของกลุ่มตัวอย่าง ด้วย (George Alan. 2001 : 18 ; citing Sewell. 1971 : 795)

3. บุคคลรักเพศเดียวกันที่มีอาชีพแตกต่างกัน จะมีการยอมรับในตนเองแตกต่างกัน จากผลวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างบุคคลรักเพศเดียวกันที่มีอาชีพต่างกัน มีการยอมรับในตนเองในด้านภาพรวมและในแต่ละด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านพฤติกรรมทางเพศ ด้านการบำบัดรักษา และด้านการเป็นอิสระจากสังคม ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เนื่องจากอาชีพ ไม่ใช่องค์ประกอบสำคัญที่มีผลต่อการยอมรับในตนเองด้านต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้น เนื่องมาจากว่าความเป็นบุคคลรักร่วมเพศ ไม่ว่าจะเกิดกับบุคคลที่มีอาชีพอันใด ล้วนต้องเผชิญกับทัศนคติและพฤติกรรมของบุคคลแวดล้อมรอบข้างที่มองว่า ความเป็นรักร่วมเพศอันถือเป็นสิ่งผิดธรรมชาติ และยากที่จะยอมรับได้ บุคคลรักร่วมเพศจึงเผชิญกับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดการคล้อยคลึงกัน เช่น ถูกสังคมประณาม ถูกเหยียดหยาม ถูกรังเกียจเดียดฉันท์ จึงปิดบังตัวเองอยู่กับความรู้สึกด้อยศักดิ์ศรี และไร้คุณค่าเหมือน ๆ กัน (พวงผกา มหาธีรชาติกุล. 2545 : 83) นอกจากนี้พบว่า ผลการวิจัยขัดแย้งกับการศึกษาของเบนเน็ตต์และเดสแชมป์ (Bennett & Deschamps. 1994 : 9 – 12) ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างบุคคลรักร่วมเพศชายที่มีอาชีพเป็นคนทำงานนอกบ้าน (Working – class) คือ ลูกจ้าง พนักงานของรัฐ รับราชการ จะต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบ ของบริษัท ราชการ การควบคุมดูแลใกล้ชิด จากหัวหน้างาน แรงกดดันจากผลงาน ดังนั้น กล่าวได้ว่า บุคคลรักร่วมเพศเดียวกันที่มีอาชีพเจ้าของกิจการ ทำงานอิสระ กำลังศึกษา มีการยอมรับในตนเองด้านร่างกายดีกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ทำงานนอกบ้าน คือ ลูกจ้าง รับราชการ เพราะสภาพแวดล้อมจากกฎบริษัท สายการปฏิบัติงานกับผู้บังคับบัญชา ผลงานที่ต้องวัดผลประเมินขึ้นเงินเดือน ก็ จะน้อยกว่า กลุ่มตัวอย่างบุคคลรักร่วมเพศลูกจ้าง รับราชการ

4. บุคคลรักเพศเดียวกันที่มีบุคลิกภาพแตกต่างกัน จะมีการยอมรับในตนเองแตกต่างกัน จากผลวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างบุคคลรักเพศเดียวกัน ที่มีบุคลิกภาพต่างกัน มีการยอมรับในตนเองในภาพรวมและในแต่ละด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านพฤติกรรมทางเพศ ด้านการบำบัดรักษา และด้านการเป็นอิสระจากสังคม ไม่แตกต่างกัน ซึ่งขัดแย้งกับการศึกษาของสตรูบ์และโบแลนด์ (Strube and Boland. 1986) พบว่า กลุ่มที่มีบุคลิกภาพแบบเอ มีความเชื่อมั่นในความสำเร็จของงานมากกว่าความล้มเหลว และจากการศึกษายังพบว่า บุคลิกภาพแบบเอนั้น สามารถทำให้เกิดความเครียด และความวิตกกังวลง่ายด้วย ซึ่งตรงกันข้ามกับผู้ที่บุคลิกภาพแบบบี จะมีลักษณะผ่อนคลาย ไม่เกิดความเครียด และวิตกกังวลได้ง่าย นอกจากนี้ เฮอร์ลอค (Hurluck. 1968 : 36) ได้รายงานว่าการขาดการยอมรับจากสังคมสาเหตุหนึ่ง มาจากการปรับตัวที่ไม่ดีของตนเอง ดังนั้น คนเราจะถูกยอมรับจากคนอื่นก็ต่อเมื่อมีเหตุที่ดีต่อการปรับตัวและสามารถจะเป็นบุคคลที่เข้ากับผู้อื่นได้ดี ถ้าเขามีการยอมรับสภาพตนเอง มีความพึงพอใจกับตนเองและยอมรับ

ความสำเร็จของชีวิตตนเอง อีกทั้งโรเจอร์ส (Rogers. 1974 : 258) มีความเห็นว่าเมื่อบุคคลมีการยอมรับตนเอง บุคคลจะปรับตัวได้ดี รู้จักตนเอง รู้จักคุณค่า ความสามารถและทัศนคติที่ดีต่อตนเอง มีความเข้าใจตนเอง และมีสัมพันธภาพ ที่ดีต่อบุคคลอื่น เข้าใจ และยอมรับผู้อื่นมากขึ้นด้วย

5. บุคคลรักเพศเดียวกัน ที่มีระดับความเครียดที่แตกต่างกัน จะมีการยอมรับในตนเองแตกต่างกัน จากผลวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างบุคคลรักเพศเดียวกันที่มีระดับความเครียดต่างกัน มีการยอมรับในตนเองในภาพรวมและในแต่ละด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านพฤติกรรมทางเพศ ด้านการบำบัดรักษา และด้านการเป็นอิสระจากสังคมไม่แตกต่างกัน ตามที่ สุจริต สุวรรณชีพ (สุคนธ์ทิพย์ หนุนพล. 2544 : 15 ; อ้างอิงจาก สุจริต สุวรรณชีพ. 2531 : 20) รายงานว่า สิ่งใด ๆ ก็ตามที่รบกวน หรือมีผลกระทบต่อความเป็นอยู่ของบุคคล รวมทั้งความเจ็บป่วย ความสูญเสีย และความทุกข์ อันจะสร้างความกดดันต่อจิตใจ อันส่งผลทำให้มีกลไกการปรับตัวของร่างกายที่จะต้องทำงาน เพื่อขจัดสภาวะความเครียดนั้นๆ จากสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด มักจะไม่ได้เกิดจากเรื่องหนึ่ง โดยเฉพาะเท่านั้น ส่วนใหญ่แล้วมักจะมีสาเหตุมาจากความรู้สึกนึกคิด มาจากภายในจิตใจของแต่ละบุคคล โดยเริ่มมาตั้งแต่จากประสาทสัมผัสรับความรู้สึกแล้วส่งต่อไปยังสมอง ซึ่งส่วนของสมองก็จะมีรับรู้ และทำการแปลผลออกมาเป็นความรู้สึกที่พอใจหรือไม่พอใจ นอกจากนี้ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับการศึกษาของ ชูพิทย์ ปานปรีชา (พิกุล ประทีปพิชัย. 2544 : 45 – 46 ; อ้างอิงจาก ชูพิทย์ ปานปรีชา. 2529 : 483) กล่าวว่า ระดับความเครียด ถือเป็นระดับความเครียดระดับแรก เป็นสภาวะของจิตใจที่มีความเครียดอยู่เล็กน้อย อันอาจจะถือเป็นสภาวะปกติ อาจจะพบได้ในชีวิตประจำวันของทุกๆ คน ทั้งขณะที่กำลังเผชิญปัญหาต่างๆ หรือกำลังต่อสู้กับความรู้สึกที่ไม่ดีของตนเองนั้น จากระดับความเครียดเล็กน้อยนี้ อาจจะไม่รู้รู้สึก เพราะสาเหตุมาจากความเคยชิน หรือรู้สึกเพียงเล็กน้อยพอทนได้ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยา ของร่างกาย ความนึกคิด อารมณ์ และพฤติกรรมอันอาจจะให้เห็นได้ชัด ไม่เกิดผลเสียหายในการดำเนินชีวิตแต่อันใด และการศึกษาของพวงผกา (พวงผกา มหาวิทยาลัยสุโขทัย. 2545 : 83) ชายรักร่วมเพศมักถูกบรรทัดฐานทางสังคมที่มองว่าผู้ชายต้องเน้นความเข้มแข็ง มีความเป็นผู้นำ กล้าหาญ เป็นหัวหน้า ครอบครั้ว และคาดหวังให้เป็นผู้สืบทอดทายาท สิ่งเหล่านี้ทำให้กลุ่มชายรักร่วมเพศยังต้องพบกับความยุ่งยากใจ จึงมองว่าความเป็นบุคคลรักร่วมเพศของตนเป็นความอ่อนแอ ต้องอยู่กับความหวาดระแวง เกรงว่าจะทำให้บุคคลรอบข้างรู้สึกผิดหวัง ทำให้เสื่อมเสียชื่อเสียงวงศ์ตระกูล กลัวว่าจะถูกสังคมประณาม จึงทำให้บุคคลรักร่วมเพศมีการยอมรับตนเองต่ำ อันก่อให้เกิดความเครียดระดับที่ 2 คือ เครียดมาก เมื่อเกิดมีความขัดแย้งภายในจิตใจ หรือความคับข้องใจ

## ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยครั้งนี้ ทำให้ผู้วิจัยได้ทราบประเด็นที่จะเสนอแนะในแง่ของการนำผลการศึกษาไปใช้ให้เป็นประโยชน์ในทางภาคปฏิบัติ และในแง่ของการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ควรให้ความสำคัญเกี่ยวกับยอมรับในตนเองด้านการบำบัดรักษามากขึ้น เนื่องจากผลการวิจัย พบว่า การเปรียบเทียบบุคคลรักเพศเดียวกัน จำแนกตามอายุ ระดับการศึกษา อาชีพ บุคลิกภาพ และระดับความเครียด มีค่าเฉลี่ยการยอมรับในตนเองในด้านการบำบัดรักษาต่ำกว่าทุก ๆ ด้าน ซึ่งแสดงว่าการยอมรับในตนเองด้านการบำบัดรักษามีแนวโน้มที่จะส่งผลให้บุคคลรักเพศเดียวกันมีระดับความเครียดสูง (อย่างไม่มีนัยสำคัญ)

1.2 เนื่องจากผลการวิจัย พบว่า กลุ่มบุคคลรักเพศเดียวกัน ที่มีอายุ ระดับการศึกษา อาชีพ บุคลิกภาพ และระดับความเครียด ที่แตกต่างกันนั้น มีการยอมรับในตนเองในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านพฤติกรรมทางเพศ ด้านการบำบัดรักษา และด้านการเป็นอิสระจากสังคม ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เนื่องจากความเป็นบุคคลรักเพศเดียวกัน ไม่ว่าจะเกิดกับบุคคลที่มีอายุ ระดับการศึกษา อาชีพ บุคลิกภาพ และระดับความเครียดอันใด ล้วนต้องเผชิญกับทัศนคติและพฤติกรรมของบุคคลแวดล้อมรอบข้างที่มองว่าความเป็นบุคคลรักเพศเดียวกันถือเป็นสิ่งผิดธรรมชาติ และยากที่จะยอมรับได้ บุคคลรักเพศเดียวกันจึงเผชิญกับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดการคล้อยคลึงกัน เช่น ถูกสังคมประณาม ถูกดูถูกเหยียดหยาม ถูกรังเกียจียดจันท์ จึงปิดบังตัวเองอยู่กับความรู้สึกด้อยศักดิ์ศรี และไร้คุณค่าเหมือนกัน (พวงผกา มหาธีรชาติกุล. 2545 : 83) ดังนั้นสังคมควรให้โอกาส และยอมรับกลุ่มบุคคลรักเพศเดียวกัน ที่มีอายุ ระดับการศึกษา อาชีพ บุคลิกภาพ และระดับความเครียดต่าง ๆ ควรจะมีการปรับทัศนคติอันเกี่ยวกับบุคคลรักเพศเดียวกัน ว่าบุคคลเหล่านี้มีพื้นฐานความรู้ ความสามารถที่ดี และโดดเด่น บุคคลแวดล้อมในสังคม ควรเปิดใจให้กว้างเล็งเห็นถึงคุณค่า คุณประโยชน์จากการทำความเข้าใจและสร้างทัศนคติการยอมรับบุคคลเหล่านี้เพิ่มมากขึ้น แต่มิใช่เป็นการส่งเสริมให้เยาวชนเลียนแบบพฤติกรรม หรือสร้างค่านิยม เพราะการที่บุคคลแวดล้อมมีทัศนคติ ความเชื่อ และความรู้สึกในทางลบต่อบุคคลรักเพศเดียวกัน ย่อมไม่ได้เป็นการขจัดบุคคลรักเพศเดียวกัน ให้หมดไปเสียจากสังคมไทย หากทว่ากลับกลายเป็นการผลักไสให้บุคคลรักเพศเดียวกัน มีความรู้สึกว่าตนเองแตกแยก อ้างว้าง ไร้คุณค่า จนกระทั่งทำให้เกิดเป็นปัญหาลับกลายเป็นภาระสังคม และลุกลามเป็นปัญหาสังคมที่แก้ไขไม่ได้ในที่สุด ดังนั้น เพื่อเป็นการร่วมเดินไปในทิศทางใหม่ และแนวความคิดใหม่ ควรมอบความไว้วางใจ และมุมมองในแง่ความรู้ความสามารถ ความคิดสร้างสรรค์ ของบุคคลรักเพศเดียวกัน ว่ากลุ่มบุคคลรักเพศเดียวกันนี้จะป็นหน่วยที่จะช่วยพัฒนาเยาวชน พัฒนาสังคม เป็นสมาชิกคนหนึ่งของคนรอบครัว สังคม ประเทศชาติ อันมีคุณประโยชน์ที่จะช่วยจรรโลง และสร้างเสริมความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันของสังคม ประเทศ และประชาคมโลก

อีกด้วย

1.3 กลุ่มบุคคลรักเพศเดียวกัน ที่มีอายุ ระดับการศึกษา อาชีพ บุคลิกภาพ และระดับความเครียด ที่แตกต่างกันนั้น ควรมุ่งบำเพ็ญประโยชน์ หรือทำงานด้านสังคมสงเคราะห์ช่วยเหลือ งานบริจาคตามแต่สถานภาพของตนเอง อันเหมาะสมและสมควร และเป็นตัวอย่างที่ดี นำความรู้ความสามารถ มีความพยายามอย่างมากเพื่อจะสร้างการยอมรับต่อสังคมให้ได้

## 2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

จากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูล และเสนอแนวทางที่เล็งเห็นว่าจะเป็นอย่างคุณค่า คุณประโยชน์จากกลุ่มตัวอย่าง มาเป็นข้อเสนอแนะเพื่อการทำวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

2.1 เนื่องจากในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ พบว่า ยังมีตัวแปรทางจิตวิทยาอันมีปัญหาคลุ่มเครือ จากการสร้างภาพการรังเกียจเดียดฉันท์บุคคลรักร่วมเพศ เรียกว่า ไม่เป็นทางการว่า Projected homophobia หรือเรียกย่อๆ ว่า Kick the cat syndrome เมื่อมีบางสิ่งบางอย่างที่ตัว “ตน” เราไม่ชอบในตนเองก็พยายามโทษลงไปที่ตัวคนอื่นแทนนั่นเอง

2.2 ความสัมพันธ์ของรักร่วมเพศกับผู้ปกครอง หรือศึกษาการยอมรับในตนเองของกลุ่มรักร่วมเพศหญิง กลุ่ม Transsexual ในตัวแปรเดียวกัน หรือจะขยายตัวแปรทางจิตวิทยาอื่นๆ การปรับตัวทางอารมณ์ และสังคม กลุ่มรักร่วมเพศชายไทย หรือกลุ่มรักร่วมเพศหญิง เป็นต้น

2.3 ศึกษาตัวแปรทางจิตวิทยาเดียวกัน ขยายกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุน้อยลง หรืออายุมากขึ้นจากที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาแล้ว เป็นต้น หรือขยายขอบเขตการเก็บข้อมูล

## บรรณานุกรม

## บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2543). คู่มือการดำเนินงานในคลินิกคลายเครียด (ฉบับปรับปรุงใหม่). พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ ร.ส.พ.
- ชูศรี วงศ์รัตนะ. (2544). เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ดวงใจ กสานติสุข. (2542). โรคซึมเศร้า รักษาหายได้และโรคอารมณ์ผิดปกติ. กรุงเทพฯ : อักษรการพิมพ์.
- ดำรงชัย บัวล้อมใบ. (2535). การศึกษาเปรียบเทียบปัญหาสุขภาพจิตของชายรักร่วมเพศกับชายปกติ. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ทิต โชติวัฒนตระกูล. (2526). การศึกษาเปรียบเทียบเจตคติทางเพศ ของพวกรักร่วมเพศชาย กับพวกต่างเพศชาย. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นริศ มณีขาว. (2529). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาราธอนที่มีต่อการพัฒนาการยอมรับตนเองของเยาวชน บ้านเซเวียร์. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นวลละอ อสุภาผล. (2527). ทฤษฎีบุคลิกภาพ ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นิกุล ประทีปชัย. (2537). ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงานของนิเทศก์เขตการศึกษา 5. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เนาวรัตน์ เหลืองรัตนเจริญ. (2541). ปัจจัยบางประการที่ส่งผลต่อเอกลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่น ในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- บงกศมาศ เอกเอี่ยม. (2532). เกย์ : กระบวนการพัฒนาและอารมณ์รักร่วมเพศ. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (สังคมวิทยาและมนุษยวิทยา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

- บุปผา คุณพิโน. (2530). การศึกษาเจตคติและพฤติกรรมรกร่วมเพศของนักเรียนวัยรุ่นใน กรุงเทพมหานคร. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปาลชาติ ชาวโพธิ์ทอง. (2543). ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและวิธีเผชิญความเครียด ในการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรชั้นประทวน กองบังคับการตำรวจจราจร. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พวงผกา มหาวีระชาติกุล. (2545). ทศนคติของบุคคลแวดล้อมต่อบุคคลรักเพศเดียวกันกับการปรับตัวของบุคคลรักเพศเดียวกัน. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2542). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการยอมรับตนเองของเด็กวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จังหวัดอุดรธานี. รายงานการศึกษาค้นคว้าอิสระ การศึกษามหาบัณฑิต. มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- พิกุล ประทีปชัย. (2538). ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงานของนิเทศก์เขตการศึกษา 5. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มณฑาทิพย์ ไชยศักดิ์. (2538). ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและวิธีการจัดการกับความเครียดของหัวหน้าภาควิชากับสุขภาพองค์การในวิทยาลัยพยาบาล. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (การบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มนัย (ไม่ทราบนามสกุล) และ ชลธิชา วีรสานต์ เป็นผู้ให้สัมภาษณ์, ปฏิภาณ เสดระกุล เป็นผู้สัมภาษณ์, ที่บ้านเลขที่ 155 อาคารโรส คอร์ท สาทร 7 ถนนสาทรใต้ แขวงยานนาวา กรุงเทพมหานคร เมื่อวันที่ 8 เมษายน พ.ศ. 2546.
- มาลี เจ็งวัฒนพงศ์. (2546). การยอมรับการให้บริการการแพทย์แผนไทยแบบประยุกต์ของ (ผู้รับบริการในภาคกลางประเทศไทย. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (การบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วันเพ็ญ อายุการ. (2512). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมที่แสดงออกถึงบุคลิกภาพ เก็บตัวหรือแสดงตัว กับการยอมรับตนเอง และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนวัยรุ่น. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยวิชาการศึกษาประสานมิตร. อัดสำเนา.

- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2544). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัยวัยรุ่น – วัยสูงอายุ.  
กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- . (2544). ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา  
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศรีสว่าง เลี้ยววาริณ. (2525). การยอมรับวิทยาการพื้นบ้านของประชาชนในจังหวัดราชบุรี.  
วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (ศึกษาผู้ใหญ่และการศึกษาต่อเนื่อง). กรุงเทพฯ :  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร. ถ่ายเอกสาร.
- สมจิต หนูเจริญกุล. (2540). การดูแลตนเอง : ศาสตร์และศิลป์ทางการแพทย์พยาบาล.  
พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาล  
ราชวิถี.
- สมชาย จักรพันธุ์ และคนอื่น ๆ. (2538). "การพัฒนาแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียด  
ด้วยตนเอง สำหรับประชาชนไทยด้วยคอมพิวเตอร์," ใน รายงานการวิจัย.  
กรมสุขภาพจิต สมุทรปราการ : โรงพิมพ์ที่คอม.
- สุนทียักษ์ หนูนวล. (2544). ความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษาการศึกษาออกโรงเรียน  
สายสามัญ โรงเรียนผู้ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.  
(จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.  
ถ่ายเอกสาร.
- สุวรรณ เต็งพงศธร. (2542). ลักษณะบุคลิกภาพและความพึงพอใจในการทำงานที่มีต่อ  
ประสิทธิภาพที่มงานของพนักงานขายเภสัชภัณฑ์. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยา  
อุตสาหกรรมและองค์การ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.  
ถ่ายเอกสาร.
- หัตยา มัทยาท. (2541). ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยการทำงาน และปัจจัยทางจิตใจที่เกี่ยวข้อง  
กับความเหนื่อยหน่ายของพยาบาลวิชาชีพชั้นประจำการ ในโรงพยาบาลศูนย์ตะวันออก.  
วิทยานิพนธ์ กศ.ม (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อัจฉรา วงศ์วัฒนามงคล. ตัวแปรทางพฤติกรรมศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาต่อในระดับ  
บัณฑิตศึกษา. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ  
: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- Appleby, George Alan . (2001). *Working – class gay and bisexual men. Co – published  
Simultaneously as Journal of gay & lesbian social services, volume 12.*  
New York : Harrington Park Press.

- Calvin , A.D., & Holtman, W.H. (1953). "Adjustment and Discrepancy Between Self Concept and Inferred Self," *Journal of Consulting Psychology*. (17) : 39 – 44.
- Colman, Andrew M. (2001). *Oxford Dictionary of Psychology*. New York : Oxford University Press Inc.
- Dickson, Gregory L. (1998). "An Empirical Study of the Mother – son Dyad in Relation to the Development of Adult male Homosexuality : An Object Relations Perspective (men)," *Dissertation Abstracts International*. (1) : 94.
- Dobbs, Loren Marc. (1996). "Relationships Among Gay Men's self – concept, Their Attitudes Towards Homosexuality, and their Degree of Disclosure to Others About being Gay," *Dissertation Abstracts International*. (2) :86
- Ellis, Albert & Catharine Maclaren. (1999). *Rational Emotive Behavior Therapy*. California : Impact Publishers.
- Evosevich, J. M. & Michael Arriette. (1999). *The Gay and Lesbian Psychotherapy Treatment Planner*. New York : John Wiley & Sons, Inc.
- Hart, Jack.. (1998). *Gay Sex : A Manual for Men Who Love Men ; ILLUSTRATED by Kent – Revised and Updated*. 2nd ed. California : Alyson Publications Inc., Los Angeles.
- <http://www.geocities.com/capeCanaveral/Lab/7875>.
- Manning, Scott Blaine. (1998). "Andre Gide's Fictional Coming Out : Self – Disclosure, Dissimulation, and the Coming out Process (France, Homosexuality)," *Dissertation Abstracts International*. (Ph.D.).
- Marshall, Andrew & Together Forever. (1995). *The Gay Guide to Good Relationship*. Cambridge : Cox & Wyman Ltd, Reading.
- Montreal & others. (1999, 28 March). *A Gay Gene*. [www.xq28.net](http://www.xq28.net).
- O'Neill, Michael Robert. (1998). "Depression Vulnerability in Gay, Lesbian and Bisexual Young Adults (Homosexuality)," *Dissertation Abstracts International*. New York : State University of New York at Albany.
- Smith, R.B. (1944). "The Development of an Inventory for the Measurement of Inferiority Feeling at the High School Level," *Archives of Psychology*.

ภาคผนวก

### ภาคผนวก ก

- หนังสือ ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเบื้องต้น
- รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ



ที่ ทม 1006(1) / 0757

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ลุมพินี 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

23 เมษายน 2546

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเบื้องต้น

เรียน ผู้จัดการสโมสรกีฬาแบบปิดเฉพาะกลุ่ม

เนื่องด้วยนายปฏิภาณ เหนระกุล นิสิตปริญญาโทชั้นปีที่ 2 ภาควิเศษ สาขาจิตวิทยา พัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความประสงค์จะทำเก็บข้อมูลของกลุ่มชายรักร่วมเพศเกี่ยวกับการยอมรับในตนเองกับบุคลิกภาพแบบเอ-บี และระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างดังกล่าว ในเขต กรุงเทพมหานคร ระหว่างปี 2546 เพื่อประกอบการทำสารนิพนธ์ อาทิ ข้อมูลประวัติส่วนบุคคล แบบวัดระดับความเครียดของกรมสุขภาพจิต และแบบวัดการยอมรับในตนเองของกลุ่มชายรักร่วมเพศ เป็นต้น ซึ่งข้อมูลดังกล่าวจะนำมาเป็นข้อมูลเบื้องต้นในการจัดกลุ่ม และสัมภาษณ์กับกลุ่มชายรักร่วมเพศ เพื่อให้ตอบแบบสอบถามซึ่งมี 3 ชุด คือแบบสอบถามเกี่ยวกับการวัดระดับความเครียดจากชีวิตประจำวัน และสภาพการทำงาน แบบวัดในการยอมรับตนเองทั้ง 3 ส่วนย่อยคือ อารมณ์ ความคิดและพฤติกรรมของรักร่วมเพศชาย โดยจะขอเก็บข้อมูลดังกล่าวในระหว่างวันที่ 28 เมษายน 2546 ถึงวันที่ 8 สิงหาคม 2546 ระหว่างเวลาทำการของสโมสรกีฬาแบบปิดเฉพาะกลุ่ม

คณะมนุษยศาสตร์หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านในการอำนวยความสะดวก ให้แก่นิสิตดังกล่าวข้างต้น และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์สุภา ปานเจริญ)

คณบดีคณะมนุษยศาสตร์

ภาควิชาจิตวิทยา

โทร 0-260 1661, 0-2260 1770-7 ต่อ 6236-7

โทร โทรสาร 0-2260 1314

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รองศาสตราจารย์ ดร.นวลละออ สุภาผล

อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา  
คณะมนุษยศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วัฒนา ศรีสัตย์วาจา

อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา  
คณะมนุษยศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อาจารย์ สมเกียรติ ทิพย์ทัศน์

อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา  
คณะมนุษยศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

**ภาคผนวก ข**

**- แบบสอบถาม**

## แบบสอบถาม

### เรื่อง

การศึกษาการยอมรับในตนเองต่อระดับความเครียดของบุคคลรักเพศเดียวกัน  
กรณีศึกษา สโมสรกีฬาแบบปิดเฉพาะกลุ่ม กรุงเทพมหานคร

### คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้ ผม นายปฏิภาณ เหนาะกุล นักศึกษาปริญญาโท สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น คำตอบของท่านจะไม่ถูกเปิดเผยไปที่ใด และในการศึกษาครั้งนี้จะศึกษาเป็นภาพรวมของกลุ่มชายรักเพศเดียวกัน จึงไม่มีผลกระทบต่อหน้าที่การงานของท่าน

จึงเรียนมาเพื่อขอความร่วมมือจากท่าน และขอขอบคุณที่ท่านได้กรุณาสละเวลาให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัยมา ณ ที่นี้ด้วย

### ข้อแนะนำ

แบบสอบถามทั้งหมดมี 4 ส่วน ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 : แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจุบันส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 : แบบสอบถามเกี่ยวกับบุคลิกภาพ

ส่วนที่ 3 : แบบสอบถามเกี่ยวกับการยอมรับในตนเองของบุคคลรักเพศเดียวกันชาย

ส่วนที่ 4 : แบบสำรวจความเครียด

ส่วนที่ 1 : แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง O ที่ตรงกับความเป็นจริง

1. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

2. อายุ

☐ 18 – 20 ปี

☐ 26 – 30 ปี

☐ 31 – 35 ปี

☐ 36 – 40 ปี

☐ 41 – 47 ปี

☐ 48 ปีขึ้นไป

3. ระดับการศึกษา

☐ ต่ำกว่ามัธยมศึกษาปีที่ 6

☐ มัธยมศึกษาปีที่ 6 หรือเทียบเท่า

☐ อาชีวศึกษา

☐ ปริญญาตรี หรือเทียบเท่า

☐ สูงกว่าปริญญาตรี

4. ตำแหน่งงาน

☐ ทำงานอิสระ

☐ ลูกจ้าง

☐ เจ้าของกิจการ

☐ รับราชการ

☐ กำลังศึกษา

5. ประสบการณ์การทำงาน

☐ 0 – 3 ปี

☐ 3 – 5 ปี

☐ 5 ปีขึ้นไป

6. ระดับรายได้

☐ ต่ำกว่า 10,000 บาท

☐ 10,000 – 15,000 บาท

☐ มากกว่า 15,000 บาทขึ้นไป

ส่วนที่ 2 : แบบสอบถามเกี่ยวกับบุคลิกภาพ

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริง หรือสอดคล้องกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

| ข้อความ                                                                                      | ไม่เคย<br>เลย | นานๆ<br>ครั้ง | ปาน<br>กลาง | บ่อยๆ | เป็น<br>ประจำ |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------|-------------|-------|---------------|
| 1. ท่านมักเคลื่อนไหว และทำอริยาบทต่าง ๆ<br>อย่างรวดเร็ว เช่น เดิน หรือกินอย่างรวดเร็ว        |               |               |             |       |               |
| 2. ท่านจะไม่มอบหมายงานให้ผู้อื่นที่ทำงานช้าทำ                                                |               |               |             |       |               |
| 3. ท่านมักพยายามที่จะคิด หรือทำงาน 2 อย่าง<br>หรือมากกว่านั้นในเวลาเดียวกัน                  |               |               |             |       |               |
| 4. ท่านจะไม่สบายใจ ถ้าไม่สามารถทำงานได้<br>อย่างเต็มที่                                      |               |               |             |       |               |
| 5. ท่านมักจะพูดเร็ว                                                                          |               |               |             |       |               |
| 6. ท่านชอบการแข่งขันเพื่อให้ได้ผลงานที่ดีกว่า<br>ผู้อื่น                                     |               |               |             |       |               |
| 7. ท่านมักจะเร่งความเร็วในการทำงาน                                                           |               |               |             |       |               |
| 8. งานของท่านต้องมีคุณภาพเสมอ                                                                |               |               |             |       |               |
| 9. ท่านพยายามจะเอาชนะ หรือทำให้เหนือกว่า<br>บุคคลรอบข้างเสมอ                                 |               |               |             |       |               |
| 10. ท่านมักไม่พักผ่อนหรือปล่อยวาง หากงานที่ทำ<br>อยู่ยังไม่บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้           |               |               |             |       |               |
| 11. ท่านคิดว่า ถ้าท่านได้รับมอบหมายให้ทำงานที่<br>ต้องรับผิดชอบมากขึ้นก็สามารถทำได้แน่นอน    |               |               |             |       |               |
| 12. เมื่อผู้อื่นพูดอ้อมค้อม ไม่ตรงประเด็น ท่านจะ<br>พยายามเร่งเขาให้เข้าประเด็นให้เร็วที่สุด |               |               |             |       |               |
| 13. ท่านมั่นใจว่าตนเองมีความสามารถเพียงพอที่<br>จะได้ทำงานที่ดีกว่าปัจจุบัน                  |               |               |             |       |               |
| 14. การแข่งขันในการทำงานเป็นสิ่งที่ท่านเห็นว่า<br>น่าสนใจ                                    |               |               |             |       |               |
| 15. ท่านสามารถทำในสิ่งที่คนอื่นทำได้เช่นกัน                                                  |               |               |             |       |               |

| ข้อความ                                                                                         | ไม่เคย<br>เลย | นานๆ<br>ครั้ง | ปาน<br>กลาง | บ่อยๆ | เป็น<br>ประจำ |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------|-------------|-------|---------------|
| 16. ท่านมักพูดอย่างตรงไปตรงมา แล้วทำให้ผู้อื่น<br>สะเทือนใจ                                     |               |               |             |       |               |
| 17. ท่านทำสิ่งใดแล้วต้องทำให้เสร็จและดีที่สุด                                                   |               |               |             |       |               |
| 18. ท่านเป็นคนโกรธง่าย หายเร็ว                                                                  |               |               |             |       |               |
| 19. ท่านมักทำในสิ่งที่ถูกต้องอย่างตรงไปตรงมา<br>โดยไม่นำความรู้สึกส่วนตัวเข้ามาเกี่ยวข้อง       |               |               |             |       |               |
| 20. ท่านรู้สึกเวลาผ่านไปอย่างรวดเร็ว จนอยากให้<br>วันหนึ่งมีเวลามากกว่า 24 ชั่วโมง              |               |               |             |       |               |
| 21. ท่านมักอารมณ์เสีย ถ้าต้องทำงานร่วมกับคน<br>เฉื่อยชาหรือทำอะไรช้า                            |               |               |             |       |               |
| 22. ท่านมักทำให้คนอื่นขายหน้าโดยไม่เจตนา                                                        |               |               |             |       |               |
| 23. ท่านรู้สึกหงุดหงิดที่ต้องรอคอยสิ่งหนึ่งสิ่งใด                                               |               |               |             |       |               |
| 24. ท่านจะไม่ละทิ้งงาน ถ้ายังทำงานที่ได้รับมอบ<br>หมายยังไม่เสร็จ                               |               |               |             |       |               |
| 25. เมื่อมีคนดูถูกเหยียดหยาม ท่านจะพยายาม<br>ปรับปรุงจนสามารถเอาชนะคำดูถูกเหยียด<br>หยามนั้นได้ |               |               |             |       |               |
| 26. ความกระตือรือร้นเป็นสิ่งที่จำเป็นในการ<br>ทำงาน                                             |               |               |             |       |               |
| 27. ท่านมักคิดและวางแผนในการทำงานหรือกิจ<br>กรรมต่างๆ เพื่อให้มีฐานะความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น       |               |               |             |       |               |
| 28. ท่านต้องการทำอะไรสักอย่าง เพื่อให้ตนเอง<br>ดีขึ้น                                           |               |               |             |       |               |
| 29. ท่านมักอารมณ์เสีย หากทำงานโดยใช้เวลา<br>นานเกินกว่าที่กำหนดไว้                              |               |               |             |       |               |

ส่วนที่ 3 : แบบสอบถามเกี่ยวกับการยอมรับในตนเองของบุคคลรักเดียวกันเพศชาย (เกย์)  
คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงหรือสอดคล้องกับความรู้  
สีกของท่านมากที่สุด

| ข้อความ                                                                                                   | จริง<br>ที่สุด | จริง | ไม่<br>แน่ใจ | ไม่จริง | ไม่จริง<br>เลย |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------|--------------|---------|----------------|
| ด้านร่างกาย                                                                                               |                |      |              |         |                |
| 1. การดูแลรูปร่าง เพื่อให้เป็นไปตามเพศที่ท่านต้องการ เป็นสิ่งที่พึงกระทำ                                  |                |      |              |         |                |
| 2. ท่านหิวผมเรียบ ใส่เจลหรือน้ำมัน ทำสีผมตามธรรมชาติ เพื่อดึงดูดให้ชายหนุ่ม มีความสนใจ                    |                |      |              |         |                |
| 3. ท่านแต่งตัวพิถีพิถัน เพื่อให้ชายหนุ่มคนอื่น ๆ สนใจท่านเป็นพิเศษ                                        |                |      |              |         |                |
| 4. ท่านออกกำลังกาย ดูแลสุขภาพ รับประทานวิตามินและอาหารที่บำรุงร่างกายเพื่อให้มองดูเป็นชายหนุ่มเสมอ        |                |      |              |         |                |
| 5. ท่านใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์กับชายหนุ่ม เพื่อรักษาสุขภาพของท่าน                         |                |      |              |         |                |
| ด้านพฤติกรรมทางเพศ                                                                                        |                |      |              |         |                |
| 6. ท่านต้องการมีเพศสัมพันธ์เฉพาะกับชายหนุ่มเท่านั้น                                                       |                |      |              |         |                |
| 7. แม้ว่าท่านจะเป็นบุคคลรักเพศเดียวกัน แต่ท่านก็เห็นว่าการมีพฤติกรรมทางเพศกับชายด้วยกันนั้นไม่น่าสนับสนุน |                |      |              |         |                |
| 8. ในความคิดของท่านเห็นว่า พฤติกรรมรักเพศเดียวกันเป็นสิ่งที่สังคมรังเกียจ                                 |                |      |              |         |                |
| 9. ท่านปรารถนาที่จะรักษาความสัมพันธ์แบบรักเพศเดียวกันหรือเกย์ให้ต่อเนื่องยาวนาน                           |                |      |              |         |                |
| 10. ท่านพอใจที่จะแสดงออกตามเพศที่ท่านพอใจจะเป็น                                                           |                |      |              |         |                |

| ข้อความ                                                                                                                                         | จริง<br>ที่สุด | จริง | ไม่<br>แน่ใจ | ไม่จริง | ไม่จริง<br>เลย |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------|--------------|---------|----------------|
| <b>ด้านการบำบัดรักษา</b>                                                                                                                        |                |      |              |         |                |
| 11. ถ้ามียาที่จะรักษาอาการรักร่วมเพศได้ ท่าน<br>พร้อมที่จะรับการรักษาดังกล่าวทันที                                                              |                |      |              |         |                |
| 12. ท่านคิดว่าการเป็นรักเพศเดียวกันไม่ควรส่งเสริม<br>ทั้งจากโรงเรียนครอบครัวและสถาบัน                                                           |                |      |              |         |                |
| 13. ท่านเห็นว่าการรักษาอาการรักเพศเดียวกัน<br>ไม่จำเป็นสำหรับท่าน                                                                               |                |      |              |         |                |
| 14. ท่านไม่สนใจที่จะฟื้นฟูให้ตนเองได้ไปร่วม<br>เพศกับหญิงได้                                                                                    |                |      |              |         |                |
| 15. ท่านอยากจะได้รับ การสนับสนุนจากการเป็น<br>รักเพศเดียวกัน                                                                                    |                |      |              |         |                |
| <b>ด้านการเป็นอิสระจากสังคม</b>                                                                                                                 |                |      |              |         |                |
| 16. ท่านมีความคิดเห็น ความรู้สึก หรือทัศนคติ<br>ความเชื่อว่า การที่เป็นรักเพศเดียวกันเป็น<br>สิ่งที่ไม่ดี มีความแตกต่างจากบรรทัดฐาน<br>ของสังคม |                |      |              |         |                |
| 17. ไม่ว่าคนรอบข้างจะยอมรับการเป็นรักเพศ<br>เดียวกันของคุณหรือไม่ ท่านก็ยังเลือกที่จะ<br>เป็นรักร่วมเพศ                                         |                |      |              |         |                |
| 18. ท่านเองรู้สึกไม่พอใจ หรือไม่ชอบเมื่อบุคคล<br>อื่นมาเรียกท่านว่า “เจ้”                                                                       |                |      |              |         |                |

ส่วนที่ 4 : แบบสำรวจความเครียด

คำชี้แจง    ในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมาท่านมีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องแสดงระดับอาการที่เกิดขึ้นกับท่านตามความเป็นจริงมากที่สุด

| อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก                        | ระดับอาการ |               |            |           |
|------------------------------------------------------|------------|---------------|------------|-----------|
|                                                      | ไม่เคยเลย  | เป็นครั้งคราว | เป็นบ่อย ๆ | เป็นประจำ |
| 1. นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ                  |            |               |            |           |
| 2. รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ                            |            |               |            |           |
| 3. ทำอะไรไม่ได้เลย เพราะประสาทตึงเครียด              |            |               |            |           |
| 4. มีความวุ่นวายใจ                                   |            |               |            |           |
| 5. ไม่อยากพบปะผู้คน                                  |            |               |            |           |
| 6. ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง       |            |               |            |           |
| 7. รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง                    |            |               |            |           |
| 8. รู้สึกหมดหวังในชีวิต                              |            |               |            |           |
| 9. รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า                    |            |               |            |           |
| 10. กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา                          |            |               |            |           |
| 11. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ                         |            |               |            |           |
| 12. รู้สึกเพลียจนไม่มีแรงจะทำอะไร                    |            |               |            |           |
| 13. รู้สึกเหนื่อยหน่ายไม่อยากทำอะไร                  |            |               |            |           |
| 14. มีอาการหัวใจเต้นแรง                              |            |               |            |           |
| 15. เสี่ยงสั้น ปากสั้น หรือมือสั้นเวลาไม่พอใจ        |            |               |            |           |
| 16. รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่าง ๆ               |            |               |            |           |
| 17. ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลังหรือไหล่ |            |               |            |           |
| 18. ตื่นเต้นง่าย กับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย           |            |               |            |           |
| 19. มึนงง หรือเวียนศีรษะ                             |            |               |            |           |
| 20. ความสุขทางเพศลดลง                                |            |               |            |           |

ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

## ประวัติย่อผู้ทำสารนิพนธ์

|                     |                                                   |
|---------------------|---------------------------------------------------|
| ชื่อ – ชื่อสกุล     | นายปฏิภาณ เถระกุล                                 |
| วัน เดือน ปีเกิด    | 6 กรกฎาคม 2510                                    |
| สถานที่เกิด         | เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร                            |
| สถานที่อยู่ปัจจุบัน | 86 / 109 ถนนสุขุมวิท 77 เขตสวนหลวง กรุงเทพฯ 10250 |

### ประวัติการศึกษา

|           |                                                                   |
|-----------|-------------------------------------------------------------------|
| พ.ศ. 2525 | มัธยมศึกษาปีที่ 3 จากโรงเรียนอัสสัมชัญ กรุงเทพฯ                   |
| พ.ศ. 2528 | มัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา วิทยาเขต กรุงเทพฯ    |
| พ.ศ. 2531 | ศ.บ. (เศรษฐศาสตร์) จากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์                       |
| พ.ศ. 2547 | กศ.ม. (สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ)<br>จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |