

การศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยาของความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น  
ในบริบทของสังคมไทย

A Phenomenological Study of Friends-with-Benefits Relationships in  
Early Adulthood in the Context of Thai Society

ณัฐพร ฟักแก้ว และ ธีระชน พลโยธา

Natthaporn Fakkaew and Teerachon Polyota

ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

Degree of MASTER OF ARTs (Developmental Psychology) Faculty of Humanities, Srinakharinwirot University

ที่อยู่ E-mail: natthaporn.aom@g.swu.ac.th

Received: Jan 31, 2026

Revised: February 01, 2026

Accepted: February 02, 2026

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงคุณภาพครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาทัศนคติ ความหมาย เจื่อนใจ และผลของความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (Friends with Benefits: FWB) ในกลุ่มวัยผู้ใหญ่ตอนต้นภายใต้บริบทของสังคมไทย โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกเป็นเครื่องมือหลักในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงจำนวน 15 คน ประกอบด้วยเพศชาย เพศหญิง และกลุ่มผู้มีความหลากหลายทางเพศ (LGBTQ+) ผลการศึกษาพบว่า (1) ด้านทัศนคติและความหมาย ผู้ให้ข้อมูลสะท้อนภาวะก้ำกึ่งระหว่างความต้องการใกล้ชิดกับการรักษาเสรีภาพส่วนบุคคล โดยทัศนคติขึ้นอยู่กับประสบการณ์ชีวิต อัตลักษณ์ทางเพศ และบริบทสังคม (2) ด้านเจื่อนใจและสาเหตุ เพศชายมักต้องการควบคุมขอบเขตความสัมพันธ์และหลีกเลี่ยงความเปราะบางทางอารมณ์ เพศหญิงเลือกความสัมพันธ์นี้จากประสบการณ์ความรักที่ล้มเหลวเพื่อรักษาระดับความผูกพัน ขณะที่กลุ่ม LGBTQ+ ใช้เป็นพื้นที่สำรวจและยืนยันอัตลักษณ์ รวมถึงหลีกเลี่ยงการตีตราจากบรรทัดฐานรักต่างเพศ (3) ด้านผลกระทบ ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดส่งผลต่อพัฒนาการทางอารมณ์ การสร้างอัตลักษณ์ และการจัดการความสัมพันธ์ ทั้งในแง่การเข้าใจตนเอง การหลีกเลี่ยงความเสียหายทางใจ และความสับสนเมื่อต้องเผชิญความผูกพันที่ไม่ได้ตั้งใจ

คำสำคัญ: ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด, วัยผู้ใหญ่ตอนต้น, การรับรู้และประสบการณ์ต่อความสัมพันธ์, อัตลักษณ์

## Abstract

This qualitative research aimed to explore the attitudes, meanings, conditions, and impacts of “Friends with Benefits” (FWB) relationships among emerging adults in the context of Thai society. In-depth interviews were employed as the primary data collection method with a purposively selected group of 15 participants, comprising men, women, and individuals identifying as LGBTQ+. The findings revealed that (1) In terms of attitude and meaning, the informants reflected an ambivalent state between the desire for closeness and the maintenance of personal freedom. The attitudes depended on life experiences, sexual identity, and social context. (2) In terms of conditions and **causes**, males often wanted to control the boundaries of the relationship and avoid emotional vulnerability. Females chose this type of relationship from experiences of failed love in order to maintain a level of attachment. Meanwhile, the LGBTQ+ group used non-committed relationships as a space to explore and affirm their identity, as well as to avoid stigmatization from heteronormative norms in society. (3) In terms of impacts, non-committed relationships affected emotional development, identity formation, and relationship management—both in terms of self-understanding, avoidance of emotional harm, and confusion when facing unintended attachment.

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

## บทนำ

ในยุคปัจจุบัน ลักษณะความสัมพันธ์ของคนในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างชัดเจน โดยมีแนวโน้มที่จะใช้ชีวิตโสดและหลีกเลี่ยงความสัมพันธ์แบบผูกมัดมากขึ้น อันเป็นผลมาจากแรงกดดันทางเศรษฐกิจ การแข่งขันในหน้าที่การงาน และค่านิยมที่ให้ความสำคัญกับความสำเร็จส่วนบุคคลมากกว่าการสร้างครอบครัว จากรายงานของ MeetNlunch (2563) พบว่า คนวัยทำงานในประเทศไทยกว่า 40% เป็นโสด โดยเฉพาะในเขตกรุงเทพมหานครที่มีสัดส่วนคนโสดสูงถึง 60% ซึ่งสะท้อนการเปลี่ยนแปลงเชิงโครงสร้างทางสังคมที่ส่งผลต่อรูปแบบความสัมพันธ์ของคนรุ่นใหม่อย่างมีนัยสำคัญ ความสัมพันธ์แบบ Friends with Benefits (FWB) จึงกลายเป็นหนึ่งในรูปแบบที่ได้รับความนิยม โดยตอบสนองต่อความต้องการทางเพศและอารมณ์ภายใต้ขอบเขตที่ไม่ต้องการพันธะหรือข้อผูกมัดที่ซับซ้อน ซึ่งแตกต่างจากรูปแบบความสัมพันธ์ที่เคยมีในอดีตที่มักจบลงด้วยการแต่งงานและการใช้ชีวิตคู่แบบดั้งเดิม

ในบริบทของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น (Early Adulthood) ซึ่งครอบคลุมช่วงอายุประมาณ 20–30 ปี เป็นช่วงที่บุคคลพยายามสร้างความมั่นคงทางอาชีพ ค้นหาอัตลักษณ์ และทดลองรูปแบบความสัมพันธ์ที่หลากหลาย ความสัมพันธ์แบบ FWB จึงสะท้อนความพยายามในการสร้างสมดุลระหว่างความใกล้ชิดและ

ความเป็นอิสระ โดยเฉพาะในสังคมไทยที่แม้จะยังมีค่านิยมแบบดั้งเดิมที่เชื่อมโยงความรักกับการแต่งงานและการจดทะเบียนสมรส แต่ในขณะที่เดียวกันก็เริ่มเปิดกว้างต่อแนวคิดใหม่เกี่ยวกับความรักและเพศสัมพันธ์มากขึ้น พัชราภา ตันติชูเวช (2553) ชี้ให้เห็นว่าความสัมพันธ์ที่ไม่ผูกมัดในหมู่คนรุ่นใหม่เป็นผลสะท้อนจากการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมและทัศนคติร่วมสมัย โดยเฉพาะในกลุ่มที่ให้ความสำคัญกับการเติบโตส่วนบุคคล การเรียนรู้ตนเอง และการทดลองความสัมพันธ์ในบริบทที่ยืดหยุ่นมากขึ้น ซึ่งแสดงให้เห็นว่า FWB ไม่ใช่เพียงพฤติกรรมส่วนบุคคล แต่เป็นปรากฏการณ์ทางสังคมที่ต้องการการทำความเข้าใจในเชิงลึก

แม้ว่าความสัมพันธ์แบบ FWB จะให้พื้นที่สำหรับความสุขส่วนบุคคลและการเติบโตในบางแง่มุม แต่อีกด้านหนึ่งก็มีความเสี่ยงต่อความเปราะบางทางอารมณ์ และอาจนำไปสู่ความรู้สึกสูญเสีย ความสับสน หรือความไม่มั่นคงทางจิตใจ โดยเฉพาะเมื่อความคาดหวังในความสัมพันธ์ไม่สอดคล้องกัน งานวิจัยของ Owen et al. (2013) ระบุว่า ในกลุ่มนักศึกษาชาวอเมริกันที่เคยมีประสบการณ์ FWB มีถึงหนึ่งในสามที่สามารถกลับมาเป็นเพื่อนกันได้หลังจากจบความสัมพันธ์ แต่ก็มีถึง 30% ที่ความสัมพันธ์จบลงด้วยความห่างเหินและความไม่สบายใจ รวมถึง 20% ที่รู้สึกเสียเพื่อนหรือรู้สึกถูกหลอกหลวง ซึ่งสะท้อนว่าความสัมพันธ์แบบ FWB ไม่ได้ปลอดภัยทางอารมณ์เสมอไป และอาจส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ในอนาคตของบุคคลนั้นได้เช่นกัน ดังนั้น การวิจัยในบริบทไทยที่มีความแตกต่างทางวัฒนธรรมจึงมีความจำเป็น เพื่อทำความเข้าใจประสบการณ์ของผู้ที่เกี่ยวข้องกับ FWB อย่างรอบด้าน ทั้งในมิติของความรู้สึก ทัศนคติ และผลกระทบที่เกิดขึ้นในชีวิตจริง

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาทัศนคติและการให้ความหมายของความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดจากประสบการณ์ของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีความหลากหลายทางเพศ
2. เพื่อศึกษาสาเหตุและเงื่อนไขที่นำไปสู่การมีความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีความหลากหลายทางเพศ
3. เพื่อศึกษาผลกระทบที่เกิดจากความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีความหลากหลายทางเพศ

### การทบทวนวรรณกรรม

#### 1. ธรรมชาติของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นกับพฤติกรรมทางเพศ

วัยผู้ใหญ่ตอนต้น (Early Adulthood) คือช่วงอายุประมาณ 21-40 ปี ซึ่งเป็นช่วงที่บุคคลมีพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจอย่างสมบูรณ์ โดยเฉพาะความสามารถในการคิดวิเคราะห์ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ รู้จักการควบคุมตนเอง และสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่มั่นคงกับผู้อื่นได้ดีขึ้น ความพร้อมทั้งด้านร่างกายและจิตใจในช่วงวัยนี้มีส่วนสำคัญที่ส่งผลต่อการเลือกแนวทางการใช้ชีวิตและความสัมพันธ์ โดยเฉพาะในด้านความรักและพฤติกรรมทางเพศที่มีความซับซ้อนและหลากหลายมากยิ่งขึ้น (เกษร เกษมสุข และอุษณีย์ บุญบรรจบ, 2561)

พฤติกรรมทางเพศถือเป็นหนึ่งในพฤติกรรมมนุษย์ที่แสดงออกถึงความต้องการพื้นฐานและ พัฒนาการทางจิตสังคม โดยเฉพาะในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่เป็นช่วงของการเริ่มสร้างความสัมพันธ์ซึ่งกับผู้อื่น ทักษะทางเพศในสังคมไทยยังมีความหลากหลาย บางส่วนยังคงยึดโยงกับค่านิยมดั้งเดิม ในขณะที่บางกลุ่ม โดยเฉพาะคนรุ่นใหม่ กลับมีมุมมองที่เปิดกว้างมากขึ้น การเรียนรู้ทางเพศในสังคมเกิดขึ้นจากการหล่อหลอมทั้ง จากครอบครัว เพื่อน สื่อ และประสบการณ์ส่วนตัว ซึ่งทั้งหมดส่งผลต่อรูปแบบความสัมพันธ์ทางเพศที่แต่ละ บุคคลเลือกปฏิบัติ (พัชรภา ทันติชูเวช, 2553)

ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (Friends with Benefits) เป็นรูปแบบความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นมากขึ้นใน กลุ่มวัยผู้ใหญ่ตอนต้น โดยเฉพาะในกลุ่มที่ต้องการรักษาอิสรภาพ ไม่ต้องการพันธะ หรือยังไม่พร้อมต่อ ความสัมพันธ์ที่จริงจัง งานวิจัยของ Jonason, Li และ Cason (2009) พบว่า FWB เป็นรูปแบบที่สะท้อนถึง ทักษะคิดใหม่ของคนรุ่นใหม่ต่อความรักและเรื่องเพศ โดยเน้นความพึงพอใจทางร่างกาย การเคารพในขอบเขต ส่วนตัว และการหลีกเลี่ยงความผูกพันที่อาจนำไปสู่ความขัดแย้งในระยะยาว แม้ความสัมพันธ์รูปแบบนี้จะให้ ความยืดหยุ่น แต่ก็ต้องอาศัยความเข้าใจและการสื่อสารที่ชัดเจนระหว่างคู่ความสัมพันธ์เพื่อหลีกเลี่ยง ผลกระทบทางจิตใจ

## 2. ทักษะคิดที่มีต่อความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

ทักษะคิดที่มีต่อความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (Friends with Benefits: FWB) ของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น สะท้อนถึงการประเมินทางความคิด ความรู้สึก และการแสดงพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์รูปแบบ ใหม่ที่ไม่อยู่ภายใต้กรอบคู่รักแบบโรแมนติกดั้งเดิม โดยทักษะคิดในลักษณะนี้เกิดขึ้นจากองค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่ ความรู้และความเข้าใจ (Cognitive) ความรู้สึกหรืออารมณ์ (Affective) และแนวโน้มพฤติกรรม (Behavioral) (Gibson & Maurer, 2000) การก่อตัวของทักษะคิดเหล่านี้สัมพันธ์กับประสบการณ์ส่วนตัว การ เรียนรู้ทางสังคม ความเชื่อที่ได้รับการถ่ายทอด และวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลง (ดารา ทีปะपाल, 2542) ซึ่ง บุคคลอาจแสดงทัศนคติในทางบวก มองว่า FWB เป็นความสัมพันธ์ที่ให้เสรีภาพและปลอดภัย หรือในทางลบ โดยเห็นว่าขัดต่อค่านิยมไทย รวมถึงทัศนคติแบบเป็นกลางที่ไม่แสดงความชอบหรือไม่ชอบชัดเจน (Honglin Li, 2560) ดังนั้น ทักษะคิดต่อ FWB จึงมิได้เป็นเพียงเรื่องของบุคคล หากแต่เป็นภาพสะท้อนของพลวัตทาง วัฒนธรรมและการปรับตัวของคนรุ่นใหม่ในสังคมร่วมสมัย

## 3. การสร้างความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด

ทัศนคติ (Attitude) คือ สภาวะความพร้อมทางจิตของบุคคลที่เกิดจากความรู้ ความเชื่อ ความรู้สึก และประสบการณ์ ซึ่งส่งผลต่อการประเมินค่าและพฤติกรรมในสถานการณ์ต่าง ๆ โดยทัศนคติสามารถเกิดขึ้น ได้ทั้งในเชิงบวกและลบ และมีผลต่อพฤติกรรมของบุคคลในอนาคต ทั้งนี้ ทัศนคติเป็นเสมือนกระบวนการทาง จิตที่ทำหน้าที่เป็นตัวกรองข้อมูลหรือสิ่งเร้าที่บุคคลได้รับและแปลความหมายตามประสบการณ์หรือกรอบคิดที่ มีอยู่เดิม (Rogers, 1987)

องค์ประกอบของทัศนคติมี 3 ด้านสำคัญ ได้แก่ ด้านความรู้สึก (Affective) ซึ่งสะท้อนอารมณ์หรือ ความรู้สึกที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ด้านความรู้ความเข้าใจ (Cognitive) ซึ่งเป็นความเชื่อหรือความคิดเห็นที่บุคคลมี

และด้านพฤติกรรม (Behavioral) ซึ่งแสดงถึงแนวโน้มหรือความตั้งใจในการกระทำ โดยองค์ประกอบทั้งสามมีความสัมพันธ์กัน หากส่วนใดเปลี่ยนแปลง อาจส่งผลกระทบต่ออีกส่วนหนึ่งด้วย (Gibson & Maurer, 2000)

สำหรับวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ทศนคติต่อความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (Friends with Benefits: FWB) มักมีความยืดหยุ่นสูงและสะท้อนความเปลี่ยนแปลงทางค่านิยมของสังคมร่วมสมัย โดยเฉพาะในกลุ่มที่แสวงหาเสรีภาพและอัตลักษณ์ส่วนบุคคล การวิจัยพบว่าคนวัยนี้มักยอมรับความสัมพันธ์ที่ไม่จำเป็นต้องผูกพันทางอารมณ์หรือสถานะ หากแต่เป็นพื้นที่ของความเข้าใจและความสุขส่วนบุคคล (Garcia & Reiber, 2008)

การมีทศนคติเชิงบวกต่อความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดมีแนวโน้มเชื่อมโยงกับลักษณะทางบุคลิกภาพ เช่น การมีทศนคติเปิดกว้างทางเพศ หรือ Sociosexual Orientation แบบไม่จำกัด ซึ่งเน้นความสุขในปัจจุบันโดยไม่ยึดติดกับการผูกพันในระยะยาว นอกจากนี้ยังพบว่าเพศชายมีแนวโน้มที่จะมีทศนคติเชิงบวกต่อความสัมพันธ์ลักษณะนี้มากกว่าเพศหญิง ขณะที่กลุ่ม LGBTQ+ แสดงออกถึงความหลากหลายในมุมมองต่อ FWB มากที่สุด (Jonason et al., 2009)

#### 4. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นสามารถจำแนกออกเป็น 4 กลุ่มหลัก ได้แก่

(1) ทฤษฎีด้านพัฒนาการและอัตลักษณ์บุคคล เช่น ทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของอีริกสัน ซึ่งเสนอว่า วัยผู้ใหญ่ตอนต้นต้องเผชิญกับภาวะ Intimacy vs. Isolation โดยความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดอาจเป็นกลไกหนึ่งที่ใช้เลี่ยงความเปราะบางจากการผูกพัน ขณะเดียวกันอาจใช้เป็นพื้นที่ทดลองสร้างความใกล้ชิดในรูปแบบใหม่ที่เหมาะสมกับบริบทสังคมปัจจุบัน (Erikson, 1963; Garcia & Reiber, 2008) และทฤษฎีสถานภาพอัตลักษณ์ของมาร์เซีย ซึ่งสะท้อนว่าบุคคลที่มี FWB อาจอยู่ในสถานะการสำรวจ (Moratorium) หรือสับสนในอัตลักษณ์ (Diffusion) โดยแต่ละสถานะมีแนวโน้มตอบสนองต่อ FWB ต่างกัน (Marcia, 1980)

(2) ทฤษฎีด้านทศนคติและแรงจูงใจภายใน ได้แก่ แนวคิด ABC Model ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบด้านปัญญา อารมณ์ และพฤติกรรม โดยใช้วิเคราะห์ทศนคติของบุคคลต่อ FWB ได้อย่างครอบคลุม ทั้งด้านความเชื่อ ความรู้สึก และการกระทำ (Rosenberg & Hovland, 1960) และทฤษฎีการกำหนดตนเอง (Self-Determination Theory: SDT) ซึ่งชี้ว่าบุคคลเลือกความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดเพื่อตอบสนองความต้องการพื้นฐานด้าน Autonomy, Competence และ Relatedness โดยเฉพาะเมื่อสามารถควบคุมขอบเขตและทิศทางการสัมพันธ์ได้ด้วยตนเอง (Deci & Ryan, 2000; Stein et al., 2019)

(3) ทฤษฎีด้านความรักและอารมณ์ เช่น ทฤษฎีสามเหลี่ยมแห่งความรักของสเติร์นเบิร์ก ที่เสนอว่าความรักมี 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ความใกล้ชิด ความหลงใหล และความมุ่งมั่น โดยความสัมพันธ์แบบ FWB มักมีเพียงสององค์ประกอบแรก โดยขาดความมุ่งมั่นในระยะยาว (Bisson & Levine, 2009) และแนวคิดเรื่องการแลกเปลี่ยนความรัก (Affection Exchange Theory) ซึ่งระบุว่า การแสดงความรัก เช่น การกอดหรือพูดคุยหลังมีเพศสัมพันธ์ มีผลต่อความพึงพอใจในความสัมพันธ์ แม้ในความสัมพันธ์ที่ไม่มีพันธะถาวร (Bennett et al., 2019)

(4) ทฤษฎีด้านพฤติกรรมและการเรียนรู้ ได้แก่ ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเชิงพุทธิปัญญา ซึ่งเน้นบทบาทของสื่อและสภาพแวดล้อมต่อพฤติกรรม โดยเฉพาะการเลียนแบบหรือซึมซับแนวคิดเรื่อง FWB จากกลุ่มเพื่อนหรือวัฒนธรรมสื่อ (Anonymous, 2555) และแนวคิดเรื่องประสบการณ์เสริมแรง (Reinforcement) ของสกินเนอร์ ที่อธิบายว่า บุคคลอาจเลือกมี FWB ซ้ำหากเคยได้รับแรงเสริมเชิงบวก เช่น ความสุข ความเบาใจ หรือแรงเสริมเชิงลบจากการหลีกเลี่ยงความสัมพันธ์ที่ผูกมัดและสร้างความทุกข์ในอดีต (Skinner, 1953)

## วิธีดำเนินการวิจัย

### รูปแบบการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยอาศัยแนวทางการวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological Study) ตามแนวคิดแบบอูตรวิสัย (Transcendental Phenomenology) ของ Edmund Husserl หรือ Husserlian Phenomenology ซึ่งมุ่งศึกษาประสบการณ์ของมนุษย์ตามที่ปรากฏในจิตสำนึก เพื่อค้นหาแก่นสาระ (Essence) ของประสบการณ์ที่มีต่อปรากฏการณ์หนึ่งอย่างลึกซึ้ง การวิจัยนี้มุ่งเน้นทำความเข้าใจทัศนคติ การให้ความหมาย เจือใจ สาเหตุ และผลกระทบที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (Friends with Benefits) ในกลุ่มวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ผ่านมุมมองของผู้ที่มีประสบการณ์จริง ทั้งนี้ ผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview) เป็นเครื่องมือหลักในการเก็บรวบรวมข้อมูล พร้อมทั้งศึกษาข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง อาทิ งานวิจัย หนังสือ และบทความ เพื่อนำมาประกอบการวิเคราะห์ ตีความ และสังเคราะห์ข้อมูลให้ครอบคลุมและสะท้อนปรากฏการณ์ได้อย่างรอบด้านและลึกซึ้ง

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรของการวิจัยครั้งนี้คือบุคคลในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีประสบการณ์เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด ทั้งในอดีตหรือปัจจุบัน โดยอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 21–40 ปี ซึ่งเป็นช่วงวัยที่อยู่ในระยะของการแสวงหาอัตลักษณ์ การเข้าสังคม และการพัฒนาเรื่องความสัมพันธ์ใกล้ชิด ตามนิยามของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในทฤษฎีพัฒนาการของอีริกสัน (Erikson, 1968)

กลุ่มตัวอย่างได้รับการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) ตามคุณสมบัติเฉพาะ (Inclusion Criteria) ดังนี้ (1) เป็นบุคคลที่มีอายุระหว่าง 20–40 ปี (2) มีประสบการณ์ในความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (Friends with Benefits) ไม่ว่าจะในอดีตหรือปัจจุบัน และ (3) ยินยอมให้ข้อมูลโดยสมัครใจ พร้อมทั้งสามารถสื่อสารประสบการณ์ของตนได้อย่างชัดเจน เพื่อให้ข้อมูลมีความหลากหลายทางเพศภาวะ และลดอคติจากการเลือกกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งมากเกินไป ผู้วิจัยได้จัดกลุ่มผู้ให้ข้อมูลออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ เพศชายจำนวน 5 คน เพศหญิงจำนวน 5 คน และกลุ่ม LGBTQ+ จำนวน 5 คน รวมทั้งสิ้น 15 คน ซึ่งขนาดกลุ่มตัวอย่างนี้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมกับการวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยา โดยอ้างอิงจาก Creswell (2013) ที่เสนอว่าการวิจัยในลักษณะนี้ควรใช้กลุ่มตัวอย่างระหว่าง 5–25 คน เพื่อให้สามารถสังเคราะห์ความหมายร่วมที่เกิดจากประสบการณ์ได้อย่างมีนัยสำคัญ

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

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

แนวคำถามถูกออกแบบโดยอิงจากวัตถุประสงค์ของการวิจัยและขอบเขตของการศึกษา และได้รับการตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน เพื่อให้แนวคำถามมีความชัดเจนและครอบคลุมเนื้อหาที่ต้องการศึกษา

## การรวบรวมข้อมูล

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้ 2 วิธีการหลัก ได้แก่ (1) การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) ในลักษณะกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview) กับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก ซึ่งเป็นวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีประสบการณ์ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด ทั้งในอดีตและปัจจุบัน โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการสัมภาษณ์ด้วยตนเอง ใช้คำถามปลายเปิดที่ยืดหยุ่น และไม่ชี้นำคำตอบ เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถถ่ายทอดเรื่องราว มุมมอง ทศนคติ เจือใจ สาเหตุ และผลของความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดได้อย่างลึกซึ้ง ตรงประเด็น และครอบคลุมตามแนวทางของ Patton (2002) ที่เน้นการสัมภาษณ์แบบยืดหยุ่น ผู้วิจัยได้เตรียมการโดยติดต่อขอความยินยอมจากผู้ให้ข้อมูล ผ่านหนังสือรับรองจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และทำการนัดหมายวัน เวลา สถานที่ที่สะดวกกับผู้ให้ข้อมูล พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ ประโยชน์ และสิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัยอย่างชัดเจน รวมถึงเปิดโอกาสให้ซักถามหรือถอนตัวได้ตลอดเวลา ทั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการอัดเสียงและจดบันทึกข้อมูลภาคสนาม พร้อมถอดเสียงและเตรียมข้อมูลอย่างเป็นระบบสำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ และ (2) การศึกษาจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง โดยศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากงานวิจัย หนังสือ และบทความ ทั้งในประเทศและต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับประเด็นการศึกษา เพื่อใช้เป็นแนวทางในการวิเคราะห์และอภิปรายผลการวิจัยให้มีความครอบคลุมและสอดคล้องกับบริบททางทฤษฎีและงานวิจัยเดิม

## การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แนวทางการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพตามวิธีการของโคไลซซี่ (Colaizzi, 1978) ซึ่งเหมาะสมกับการวิจัยเชิงปรากฏการณ์วิทยา โดยเริ่มจากการถอดเทปเสียงคำให้สัมภาษณ์เป็นลายลักษณ์อักษร เพื่อให้ได้ข้อมูลฉบับเต็มในการวิเคราะห์ (ขั้นที่ 1) จากนั้นรวบรวมคำอธิบายประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับปรากฏการณ์ที่ศึกษา พร้อมสังเกตพฤติกรรมที่ไม่ใช่คำพูด เช่น สีหน้า ท่าทาง และน้ำเสียงที่อาจมีนัยสำคัญต่อข้อมูล (ขั้นที่ 2) ต่อมา ผู้วิจัยอ่านข้อมูลทั้งหมดของผู้ให้ข้อมูลอย่างละเอียด เพื่อทำความเข้าใจภาพรวมของประสบการณ์ที่ถ่ายทอดออกมา (ขั้นที่ 3) แล้วจึงแยกแยะข้อความที่เกี่ยวข้องหรือมีความสำคัญ เช่น คำพูดหรือแนวคิดที่สะท้อนปรากฏการณ์นั้น ๆ เพื่อนำมาวิเคราะห์ต่อ (ขั้นที่ 4) และดำเนินการตีความความหมายเชิงลึกจากข้อความสำคัญเหล่านั้น เพื่อให้เข้าใจเจตนารมณ์และความหมายที่ซ่อนอยู่ในคำพูดของผู้ให้ข้อมูล (ขั้นที่ 5) จากนั้นจัดกลุ่มความหมายที่คล้ายคลึงกันเป็นหมวดหมู่ของประเด็น

หลักและประเด็นย่อย เพื่อสะท้อนแก่นของปรากฏการณ์ (ขั้นที่ 6) แล้วเขียนสรุปเชิงพรรณนาอย่างละเอียดถึงสาระสำคัญที่พบ พร้อมยกตัวอย่างคำพูดของผู้ให้ข้อมูลเพื่อเพิ่มความสมจริงและน่าเชื่อถือ (ขั้นที่ 7) สุดท้ายผู้วิจัยนำผลการวิเคราะห์ไปให้ผู้ให้ข้อมูลตรวจสอบความถูกต้อง ความครบถ้วน และความสอดคล้องกับประสบการณ์จริงของตน หากพบว่ามีข้อมูลเพิ่มเติมหรือจำเป็นต้องสัมภาษณ์ซ้ำก็จะดำเนินการจนได้ข้อมูลที่สมบูรณ์ (ขั้นที่ 8) ทั้งนี้กระบวนการทั้งหมดมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ลึกซึ้ง เพียงตรง และสะท้อนประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลอย่างแท้จริง

## ผลการวิจัย

### 1. ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ 1 : ทศนคติและความหมายของความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดจากประสบการณ์ของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีความหลากหลายทางเพศ

กลุ่มวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีประสบการณ์ในความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดมีทัศนคติเชิงบวกต่อความสัมพันธ์รูปแบบนี้ โดยมองว่าเป็นทางเลือกที่สอดคล้องกับไลฟ์สไตล์ในยุคปัจจุบัน ซึ่งเน้นอิสรภาพส่วนบุคคล ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ และการลดข้อผูกพันจากความสัมพันธ์โรแมนติกแบบเดิม โดยทัศนคติดังกล่าวสามารถอธิบายผ่านกรอบองค์ประกอบทางจิตวิทยาสังคม 3 ด้าน ได้แก่ ด้านปัญญา (Cognitive) ด้านอารมณ์ (Affective) และด้านพฤติกรรม (Behavioral)

1.1 ในด้านความคิดและความเชื่อ (Cognitive) กลุ่มตัวอย่างทุกกลุ่ม (เพศชาย เพศหญิง และ LGBTQ+) ต่างให้ความหมาย FWB ว่าเป็นความสัมพันธ์ที่ “ตอบโจทย์” ความต้องการเฉพาะช่วงวัย โดยช่วยลดพันธะอารมณ์ ข้อผูกมัด และแรงกดดันทางสังคม อีกทั้งเปิดพื้นที่ให้สำรวจตัวตนและความต้องการของตนเองอย่างเสรี

1.2 ในด้านอารมณ์ความรู้สึก (Affective) พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รู้สึกผ่อนคลาย อิสระ และปลอดภัยในช่วงแรกของความสัมพันธ์ อย่างไรก็ตาม ความรู้สึกเหล่านี้อาจแปรเปลี่ยนได้หากเกิดความผูกพันหรือคาดหวังเกินกว่าข้อตกลงที่ตั้งไว้ ส่งผลให้เกิดความสับสน ความเศร้า หรือความรู้สึกผิดภายหลัง

1.3 ในด้านพฤติกรรม (Behavioral) ทุกกลุ่มมีแนวโน้มวางขอบเขตและข้อตกลงร่วมกันอย่างชัดเจน เช่น ห้ามหึงหวง สื่อสารตรงไปตรงมา และยุติความสัมพันธ์หากเกิดความรู้สึกเกินเลย เพื่อคงไว้ซึ่งความแพร่และการยินยอมร่วมกัน

ในเชิง “ความหมาย” ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดมิได้ถูกนิยามเพียงว่าเป็นความสัมพันธ์ที่ไร้พันธะ แต่ยังสะท้อนการบริหารจัดการตนเองในเชิงอารมณ์และเพศสภาพ รวมถึงเป็นพื้นที่สำรวจอัตลักษณ์ที่ปลอดภัยจากกรอบค่านิยมเดิม อย่างไรก็ตาม ความสัมพันธ์ลักษณะนี้ยังเต็มไปด้วยความเปราะบางจากปัจจัยภายใน เช่น ความรู้สึกผูกพันเกินขอบเขต และปัจจัยภายนอก เช่น การไม่ยอมรับจากครอบครัวหรือสังคม

สรุป ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดในกลุ่มวัยผู้ใหญ่ตอนต้น เป็นพื้นที่กึ่งกลางระหว่างความสัมพันธ์ที่ไม่มีพันธะกับความสัมพันธ์ที่ต้องรับผิดชอบ เป็นทางเลือกที่เปิดโอกาสให้แต่ละบุคคลได้สำรวจความต้องการของตนในบริบททางสังคมที่เปลี่ยนแปลง แต่ก็ต้องเผชิญกับความเสี่ยงทางอารมณ์และข้อจำกัดทางสังคมที่ต้องบริหารจัดการอย่างรอบคอบ

## 2. ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ 2 : สาเหตุและเงื่อนไขที่นำไปสู่การมีความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีความหลากหลายทางเพศ

สาเหตุและเงื่อนไขที่นำไปสู่ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (FWB) ในกลุ่มวัยผู้ใหญ่ตอนต้นมีความหลากหลาย โดยแปรผันตามเพศสภาพ อัตลักษณ์ และบริบทชีวิตของแต่ละบุคคล ทั้งนี้ แรงผลักดันภายในและภายนอกที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเข้าสู่ความสัมพันธ์ FWB สามารถอธิบายได้ผ่านกรอบแนวคิด Self-Determination Theory (SDT) และ ABC Model ซึ่งทำให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจพื้นฐาน พฤติกรรม และผลลัพธ์อย่างเป็นระบบ

**ตาราง 1** เปรียบเทียบองค์ประกอบ ABC Model และแรงจูงใจภายในตามแนวคิด Self-Determination Theory (SDT) ตามกลุ่มเพศ

กลุ่มตัวอย่าง	องค์ประกอบ ABC Model		แรงจูงใจภายในตามแนวคิด Self-Determination Theory (SDT)
	สิ่งเร้าปัจจัยกระตุ้น/ (Antecedents)	พฤติกรรม (Behavior)	
กลุ่มเพศชาย	แรงกดดันจากภาระงาน ความต้องการอิสระทาง อารมณ์ ความกลัวความ ล้มเหลวซ้ำในความรัก	เลือกความสัมพันธ์แบบ ไม่ผูกมัดกับเพื่อนหรือคน รู้จัก มีเพศสัมพันธ์แบบ ปลอดภัย สื่อสารเงื่อนไข ชัดเจน	ต้องการอิสระในการดำเนินชีวิต (Autonomy) และรู้สึกที่สามารถ ควบคุมชีวิตของตนเองได้ (Competence) โดยไม่ต้องแบกรับ ความรู้สึกหรือความคาดหวังทางอารมณ์ ของผู้อื่น
กลุ่มเพศหญิง	ความมุ่งมั่นกับงาน ความรู้สึกไม่ปลอดภัยใน ความสัมพันธ์แบบแฟน ความเครียดจากสังคม รอบข้าง	สร้างขอบเขตชัดเจนกับคู่ สัมพันธ์ ไม่เปิดเผย ความสัมพันธ์กับสาธารณะ ใช้ FWB เป็นพื้นที่ ปลดปล่อย	ต้องการความปลอดภัยทางอารมณ์และ พื้นที่ส่วนตัวในความสัมพันธ์ (Relatedness) โดยยังสามารถ รักษาการควบคุมชีวิตของตนเองไว้ได้ (Autonomy + Competence)
กลุ่ม LGBTQ+	ความต้องการพื้นที่ ปลอดภัยจากแรงกดดัน ทางเพศวิถี การไม่ ยอมรับในครอบครัวหรือ สังคม ความยุ่งยากจาก ชีวิตการทำงาน	เลือกมี FWB กับคนใน ชุมชน LGBTQ+ หรือเพื่อน สนิท มีแนวโน้มใช้การพูดคุย อย่างเปิดเผยก่อนเข้าสู่ ความสัมพันธ์	ต้องการพื้นที่ในการแสดงตัวตนอย่างเสรี (Autonomy) โดยไม่ถูกจำกัดจาก ค่านิยมของสังคม และเพื่อสร้างความ เข้าใจตนเองผ่านความสัมพันธ์ที่ไม่ ตัดสิน (Relatedness)

แรงจูงใจของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดสามารถเชื่อมโยงได้กับแนวคิดของ Self-Determination Theory (SDT) ซึ่งประกอบด้วยความต้องการพื้นฐาน 3 ประการ ได้แก่

- (1) ความเป็นอิสระ (Autonomy)
- (2) ความสามารถในการควบคุมชีวิตตนเอง (Competence)
- (3) ความสัมพันธ์เชิงอารมณ์กับผู้อื่น (Relatedness)

โดยความสัมพันธ์ FWB กลายเป็นกลไกที่ช่วยให้แต่ละบุคคลสามารถตอบสนองความต้องการทั้งสามด้านได้ในระดับที่ตนกำหนด ทั้งนี้ กลุ่มเพศชายเน้นความเป็นอิสระและการควบคุมชีวิตตนเอง กลุ่มเพศหญิงเน้นการปกป้องตนจากภาวะทางอารมณ์ ขณะที่กลุ่ม LGBTQ+ ให้คุณค่ากับพื้นที่ปลอดภัยในการแสดงออกตัวตนและจัดการกับแรงกดดันทางเพศวิถี

นอกจากนี้ การวิเคราะห์ผ่าน กรอบ ABC Model ช่วยให้เข้าใจกลไกของพฤติกรรม FWB ได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น โดยจำแนกเป็น

- Antecedents (ปัจจัยกระตุ้น) ความเครียดจากงาน ชีวิตที่ยุ่งวุ่นวาย ความผิดหวังในอดีต หรือแรงกดดันทางเพศวิถี
- Behavior (พฤติกรรม) การตัดสินใจมี FWB กับคนที่ไว้ใจ มีข้อตกลงชัดเจน และวางเงื่อนไขร่วมกัน
- Consequences (ผลลัพธ์) สัมพันธ์ที่คงอยู่ได้ในกรอบของข้อตกลง แต่ก็แฝงด้วยความเสี่ยงทางอารมณ์

ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดในกลุ่มวัยผู้ใหญ่ตอนต้นเป็นผลลัพธ์ของการแสวงหาความสมดุลระหว่างความต้องการทางเพศ ความมั่นคงทางอารมณ์ และการรักษาความเป็นอิสระของตนเอง เงื่อนไขที่แต่ละบุคคลกำหนดขึ้นแสดงให้เห็นถึงความพยายามในการควบคุมขอบเขตความสัมพันธ์เพื่อลดผลกระทบทางลบและรักษาสมดุลชีวิตในช่วงวัยที่เต็มไปด้วยความท้าทายและการกำหนดทิศทางชีวิตส่วนตัว

### 3. ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ 3 : ผลกระทบที่เกิดจากความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีความหลากหลายทางเพศ

ตาราง 2 เปรียบเทียบผลการวิเคราะห์ตามกรอบทฤษฎี

กรอบแนวคิด / กลุ่มเพศ	เพศชาย	เพศหญิง	LGBTQ+
การกำหนดตนเอง )Self- Determination Theory: SDT)	เลือกความสัมพันธ์ FWB เพื่อคงอิสระในการใช้ชีวิต และไม่ต้องแบกรับพันธะ อารมณ์หรือสังคม	มองว่า FWB ช่วยคง ความเป็นเจ้าของชีวิต ไม่ต้องผูกพันกับใครให้ เหนื่อยใจ	FWB เป็นทางเลือกที่เสริมความรู้สึก ควบคุมชีวิต ไม่ต้องตกอยู่ภายใต้แรง กดดันทางสังคม

พัฒนาการทางจิต สังคมของอีริกสัน )Intimacy vs. Isolation)	แสดงภาวะ 'แยกตัว' โดย หลีกเลี่ยงความใกล้ชิดแบบ คู่รักเพื่อไม่ให้เกิดภาระทาง ใจ	อยู่ระหว่างแสวงหาความ ใกล้ชิดและการปกป้อง ตนเองจากความ ล้มเหลวในความรัก	มีแนวโน้มหลีกเลี่ยงพันธะ แต่ยังคง มองหาความใกล้ชิดบางระดับแบบไม่มี ข้อผูกมัด
สถานภาพอัต ลักษณ์ของมาร์เซีย )Marcia's Identity Status)	กำลังค้นหา )Moratorium) และบางคนอาจเริ่มใหม่ ไปสู่การยืนยันอัตลักษณ์ )Achievement)	ส่วนใหญ่กำลังค้นหา )Moratorium) และเริ่ม ยืนยันตน )Achievement) บาง รายอาจยังสับสน )Diffusion)	มีตั้งแต่การค้นหา )Moratorium), การยืนยันตน )Achievement) จนถึงการสับสนในบางกรณี )Diffusion)

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงลึก พบว่า ผลกระทบจากความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (Friends with Benefits: FWB) ในกลุ่มวัยผู้ใหญ่ตอนต้นมีความหลากหลายใน 3 มิติหลัก ได้แก่ (1) ผลกระทบทางบวก (2) ผลกระทบทางลบ และ (3) แนวโน้มพฤติกรรมในอนาคต ดังนี้

### 1. ภาพรวมผลกระทบทางบวก

ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดช่วยให้ผู้ให้ข้อมูลทั้งสามกลุ่มเพศ (เพศชาย เพศหญิง และ LGBTQ+) มีโอกาสในการ **ตระหนักรู้ในตนเอง** (self-awareness) โดยสามารถเข้าใจและจัดการความต้องการของตนทั้งในด้านเพศ อารมณ์ และวิถีชีวิตได้อย่างยืดหยุ่น โดยไม่ต้องยึดติดกับค่านิยมทางสังคมดั้งเดิม นอกจากนี้ ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ยังมองว่า FWB เป็นกลไกที่ช่วย **รักษาสมดุลชีวิต** ระหว่างความสัมพันธ์กับเป้าหมายในอนาคต โดยเฉพาะในช่วงวัยทำงานตอนต้น ซึ่งต้องการเวลาและพลังงานในการสร้างตัว

ผลเชิงบวกเหล่านี้สอดคล้องกับแนวคิด ทฤษฎีการกำหนดตนเอง (Self-Determination Theory: SDT) ที่เน้นแรงจูงใจภายใน (intrinsic motivation) โดยเฉพาะในด้านของความเป็นอิสระ (autonomy) และความสามารถในการจัดการชีวิตตนเอง (competence)

### 2. ภาพรวมผลกระทบทางลบ

ในขณะเดียวกัน ความสัมพันธ์แบบ FWB ก็ส่งผลต่อ ความเปราะบางทางอารมณ์ และจิตใจของกลุ่มตัวอย่างหลายราย โดยเฉพาะเมื่อความสัมพันธ์เกิดความผูกพันเกินกว่าข้อตกลงที่ตกลงไว้ ส่งผลให้เกิด ความ สับสน เสียใจ รู้สึกโดดเดี่ยว หรือรู้สึกผิด เมื่อความสัมพันธ์สิ้นสุดลงอย่างไม่ชัดเจน ซึ่งอาจเป็นอุปสรรคต่อการสร้างความสัมพันธ์ระยะยาวในอนาคต หรือทำให้เกิดความไม่มั่นใจในตนเอง

โดยเฉพาะในกลุ่มเพศหญิงและ LGBTQ+ บางราย พบว่าการพยายามตั้งขอบเขตและควบคุมอารมณ์อาจไม่เพียงพอ หากเกิดความรู้สึกผูกพันเกินกว่าที่คาดไว้ ซึ่งสอดคล้องกับพัฒนาการตามทฤษฎี Intimacy vs. Isolation ของ Erikson ที่ผู้ให้ข้อมูลบางรายยังอยู่ในระยะ “แยกตัว” (isolation) และมีแนวโน้มปิดกั้นตนเองจากความใกล้ชิดเชิงอารมณ์

### 3. แนวโน้มพฤติกรรมในอนาคต

เมื่อวิเคราะห์แนวโน้มพฤติกรรมในอนาคต พบว่า กลุ่มตัวอย่างเพศชายและ LGBTQ+ จำนวนหนึ่งเลือก คงความสัมพันธ์ FWB ต่อไป เนื่องจากตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์และความต้องการของตน โดยกลุ่มนี้ส่วนใหญ่แสดงออกถึงการ ยืนยันอัตลักษณ์ (Identity Achievement) หรือกำลังอยู่ในช่วงของ การแสวงหาตนเอง (Moratorium) ตามทฤษฎีสถานภาพอัตลักษณ์ของ Marcia

ในทางกลับกัน มีผู้ให้ข้อมูลบางรายในทั้งสามกลุ่มเพศเริ่ม ตั้งคำถามกับรูปแบบความสัมพันธ์ที่ตนเลือก และแสดงความต้องการที่จะมีความสัมพันธ์ที่มั่นคงและมีความหมายในอนาคต ซึ่งสะท้อนว่า FWB ไม่ได้เป็นเป้าหมายสุดท้าย หากแต่เป็น “ระยะเปลี่ยนผ่าน” ของการเรียนรู้และค้นหาตัวตนของแต่ละบุคคล

### อภิปรายผล

ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับแนวคิดของ Erikson (1968) ที่เสนอว่าในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น บุคคลต้องเผชิญกับพัฒนาการด้าน “ความใกล้ชิดกับความโดดเดี่ยว” (Intimacy vs. Isolation) ซึ่งหมายถึงการแสวงหาความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้ง มีความหมาย และมั่นคง ในขณะที่เดียวกันก็ต้องรักษาความมั่นคงทางอารมณ์ของตนเอง หากไม่สามารถสร้างความใกล้ชิดกับผู้อื่นได้ ก็อาจนำไปสู่ความรู้สึกโดดเดี่ยวและการปิดกั้นทางจิตใจ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มวัยผู้ใหญ่ตอนต้นจำนวนมากใช้ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (Friends with Benefits: FWB) เป็นกลไกหรือพื้นที่กลางในการจัดการกับภาวะนี้ กล่าวคือ พวกเขาเลือกที่จะเข้าถึงความใกล้ชิดในระดับที่สามารถควบคุมได้ เพื่อหลีกเลี่ยงความเสี่ยงของความล้มเหลว ความผิดหวัง หรือความรู้สึกเสียศักดิ์ศรีในความสัมพันธ์แบบผูกพันจริงจัง นอกจากนี้ยังเชื่อมโยงกับแนวคิดของ Marcia (1966) เรื่องสถานภาพอัตลักษณ์ (Identity Status) โดยเฉพาะในสถานภาพ “กำลังค้นหา” (Moratorium) ที่สะท้อนถึงกลุ่มบุคคลที่ยังอยู่ในกระบวนการทดลอง สำรวจ และตั้งคำถามกับตัวตนของตนเอง ตลอดจนแนวคิดเรื่องความสัมพันธ์และรูปแบบความรักที่ตนต้องการ โดยความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดจึงไม่ใช่เพียงแค่พฤติกรรมเชิงเพศเท่านั้น แต่เป็นพื้นที่สำหรับการทดลองและเรียนรู้เกี่ยวกับอัตลักษณ์ ความรู้สึก ความสัมพันธ์ และความคาดหวังที่มีต่อชีวิตในอนาคต

งานวิจัยนี้ยังสอดคล้องกับข้อค้นพบของ Owen และ Fincham (2011) ที่ศึกษาความสัมพันธ์แบบ FWB ในหมู่วัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น โดยพบว่าแม้ผู้ที่มีความสัมพันธ์ลักษณะนี้จะได้รับประโยชน์ในด้านเสรีภาพส่วนบุคคล ความยืดหยุ่น และการตอบสนองความต้องการเฉพาะหน้า แต่ในระยะยาว ความสัมพันธ์ดังกล่าวอาจนำไปสู่ผลกระทบเชิงลบ เช่น ความผูกพันที่เกิดโดยไม่ตั้งใจ ความรู้สึกเสียใจหลังการยุติสัมพันธ์ และความขัดแย้งภายในที่เกิดจากความคาดหวังไม่ตรงกัน ซึ่งสะท้อนถึงความเปราะบางทางจิตใจที่ต้องการการรับมืออย่างมีวุฒิภาวะ นอกจากนี้ Weaver และ Herold (2000) ยังเสนอว่า ความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการพัฒนาความเข้าใจตนเองในเชิงเพศวิถีและอารมณ์ ซึ่งไม่เพียงแต่เป็นการหลีกเลี่ยงความรักแบบโรแมนติกเท่านั้น แต่ยังเป็นพื้นที่สำหรับการสร้างอัตลักษณ์ทางสังคมและจิตใจของแต่ละบุคคลในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ทั้งนี้ งานวิจัยชิ้นปัจจุบันจึงสนับสนุนแนวคิดร่วมสมัยที่มองว่า FWB ไม่ได้เป็นเพียงพฤติกรรมเบี่ยงเบนจากค่านิยมดั้งเดิม หากแต่เป็น “สนามทดลองชีวิต” ที่แต่ละคนใช้สร้างทางเลือก จัดการความเปราะบาง และพัฒนาแนวคิดความรักในแบบของตนเอง

## สรุป

จากการศึกษากลุ่มวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (Friends with Benefits: FWB) ครอบคลุมเพศชาย เพศหญิง และ LGBTQ+ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา พบว่าความสัมพันธ์แบบ FWB ถูกมองเป็นพื้นที่ที่ตอบสนองต่อความต้องการเชิงอารมณ์ ร่างกาย และอัตลักษณ์ในรูปแบบที่แตกต่างกันตามเพศและบริบทชีวิตของแต่ละคน โดยเพศชายเน้นความยืดหยุ่นและระยะห่าง เพศหญิงให้ความสำคัญกับความปลอดภัยและขอบเขตที่ชัดเจน ขณะที่กลุ่ม LGBTQ+ ใช้ความสัมพันธ์นี้เป็นเครื่องมือยืนยันตัวตนและท้าทายบรรทัดฐานทางสังคม ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่สะท้อนถึงการเปลี่ยนผ่านทางจิตใจผ่านประสบการณ์ความสัมพันธ์ ทั้งในด้านการยอมรับอารมณ์ที่ไม่แน่นอน การเรียนรู้จากความผิดพลาด การค้นหาความต้องการที่แท้จริง และการฟื้นฟูสมดุลชีวิตหลังเผชิญความเปราะบางทางอารมณ์ สะท้อนให้เห็นว่า FWB ไม่ใช่เพียงการหลีกเลี่ยงความรักในอุดมคติ หากแต่เป็นพื้นที่ร่วมสมัยที่เปิดโอกาสให้บุคคลเผชิญหน้ากับความซับซ้อนของชีวิต สร้างความหมายใหม่ต่อความรัก เพศสัมพันธ์ และอัตลักษณ์ของตนในสังคมที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยเสนอแนะแนวทางการประยุกต์ใช้ข้อมูลในเชิงปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจ การให้คำปรึกษาเชิงพฤติกรรม และการพัฒนากิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด (FWB) ดังนี้

1. สำหรับนักให้คำปรึกษาและนักจิตวิทยาพัฒนาการ ควรนำข้อมูลเกี่ยวกับแรงจูงใจ ความขัดแย้งภายใน และภาวะอัตลักษณ์ของผู้ที่มีความสัมพันธ์แบบ FWB ไปใช้เป็นฐานในการประเมินภาวะอารมณ์ และพัฒนาแนวทางการให้คำปรึกษาที่เข้าใจความซับซ้อนทางอารมณ์และบริบททางเพศของแต่ละบุคคลอย่างเหมาะสม

2. สำหรับนักสังคมสงเคราะห์และผู้ปฏิบัติงานด้าน LGBTQ+ สามารถนำผลวิจัยไปใช้ในการพัฒนาโครงการหรือกิจกรรมที่ส่งเสริมการยอมรับอัตลักษณ์ ความหลากหลายทางเพศ และการสร้างพื้นที่ปลอดภัยที่ไม่ยึดติดกับบรรทัดฐานรักต่างเพศ โดยเน้นความเข้าใจในมิติของความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด

3. สำหรับผู้พัฒนาหลักสูตรและนักกิจกรรมนิสิต/นักศึกษา ควรนำข้อมูลไปพัฒนาหลักสูตรหรือกิจกรรมที่ช่วยให้นักศึกษาเข้าใจตนเอง ยอมรับอารมณ์ของตน และจัดการความสัมพันธ์ให้เหมาะสมกับพัฒนาการของวัย ทั้งในแง่การวางแผนเป้าหมายชีวิตและการสร้างความสัมพันธ์ที่ไม่ทำร้ายสุขภาวะจิตใจ

4. สำหรับผู้พัฒนาหลักสูตร Soft Skills และการอบรมด้านความสัมพันธ์ สามารถออกแบบกิจกรรมที่มุ่งเน้นการพัฒนา Soft Skills เช่น การสื่อสารเชิงอารมณ์ การเจรจาในความสัมพันธ์ FWB และการรู้เท่าทันตนเอง โดยอ้างอิงจากทฤษฎีที่ใช้ในงานวิจัย เช่น ทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคม (Erikson), ทฤษฎีสถานภาพอัตลักษณ์ (Marcia) และทฤษฎีการกำหนดตนเอง (SDT)

5. สำหรับนักสื่อสารมวลชนและผู้ผลิตสื่อออนไลน์ สามารถใช้ผลการวิจัยเป็นข้อมูลอ้างอิงในการผลิตเนื้อหาที่สะท้อนความจริงของความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดในเชิงเข้าใจมนุษย์ ลดอคติ และไม่ตอกย้ำการตีตราทางเพศ เพื่อให้สื่อมีบทบาทเชิงบวกต่อการเรียนรู้ในสังคม

#### ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในอนาคต

เพื่อให้การศึกษาเรื่องความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัดในกลุ่มวัยผู้ใหญ่ตอนต้นมีความลึกซึ้งและรอบด้านยิ่งขึ้น ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ขยายกลุ่มเป้าหมายให้ครอบคลุมกลุ่มวัยและวัฒนธรรมที่หลากหลาย เช่น กลุ่มผู้ใหญ่ตอนกลาง กลุ่มศาสนาเข้มแข็ง หรือกลุ่มต่างจังหวัด ซึ่งอาจมีมุมมองเรื่องความสัมพันธ์แตกต่างจากกลุ่มตัวอย่างในเมืองหรือในสถาบันอุดมศึกษา

2. ใช้วิธีการวิจัยแบบผสม (Mixed Methods) ควรเสริมการสัมภาษณ์เชิงลึกด้วยแบบสอบถามเชิงปริมาณ เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลในเชิงสถิติและตรวจสอบความน่าเชื่อถือด้วยวิธี triangulation

3. ประยุกต์ใช้กรอบแนวคิดใหม่เพิ่มเติม เช่น ทฤษฎีความผูกพัน (Attachment Theory), ทฤษฎีการควบคุมอารมณ์ (Emotion Regulation), และแนวคิด Intersectionality เพื่อเปิดมุมมองใหม่ ๆ ต่อความสัมพันธ์ FWB ทั้งในระดับบุคคลและโครงสร้างสังคม

4. ใช้วิธีวิจัยแบบติดตามผล (Longitudinal Study) ควรมีการติดตามพฤติกรรมและอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างในระยะยาว เพื่อประเมินผลกระทบต่อพัฒนาการทางจิตใจและอัตลักษณ์เมื่ออยู่ในหรือออกจากความสัมพันธ์แบบไม่ผูกมัด

#### เอกสารอ้างอิง

เกษร เกษมสุข, & อุษณีย์ บุญบรรจบ. (2561). การส่งเสริมพัฒนาการวัยผู้ใหญ่ตอนต้น: บทบาทของพยาบาล.

*Royal Thai Air Force Medical Gazette*, 64(3), 101–107.

ดารา ทีปะपाल. (2542). พฤติกรรมผู้บริโภค. รุ่งเรืองสารานุกรมการพิมพ์.

พัชรภา ตันติชูเวช. (2553). รายงานการวิจัยเรื่อง การศึกษาพฤติกรรมทางเพศ และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษาที่มีประสบการณ์เพศสัมพันธ์แบบข้ามคืน. มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต.

Anonymous. (2555, 6 กันยายน). *Cognitive social learning theory*, Professor Albert Bandura.

[http://asmini1122.blogspot.com/2012/09/blog-post\\_4694.html](http://asmini1122.blogspot.com/2012/09/blog-post_4694.html)

Bennett, M., LoPresti, B. J., & Denes, A. (2019). Exploring trait affectionate communication and post-sex communication as mediators of the association between attachment and sexual satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 151, Article 109505.

<https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109505>

Bisson, M. A., & Levine, T. R. (2009). Negotiating a friends with benefits relationship. *Archives of Sexual Behavior*, 38(1), 66–73. <https://doi.org/10.1007/s10508-007-9211-2>

- Colaizzi, P. F. (1978). Psychological research as the phenomenologist views it. In R. S. Valle & M. King (Eds.), *Existential-phenomenological alternatives for psychology* (pp. 48–71). Oxford University Press.
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.  
[https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd ed.). W. W. Norton & Company.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
- Garcia, J. R., & Reiber, C. (2008). Hook-up behavior: A biopsychosocial perspective. *Journal of Social, Evolutionary, and Cultural Psychology*, 2(4), 192–208.
- Gibson, B., & Maurer, J. (2000). Cigarette smoking in the movies: The influence of product placement on attitudes toward smoking and smokers. *Journal of Applied Social Psychology*, 30(7), 1457–1473. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2000.tb02529.x>
- Honglin Li. (2560). *Attitudes, Satisfaction, and Expectations of Thai-Chinese Residents in Bangkok Towards the News Reporting Ethics of Thai Mass Media*. Independent Research for Master's Degree, Bangkok University.
- Jonason, P. K., Li, N. P., & Cason, M. J. (2009). The “booty call”: A compromise between men’s and women’s ideal mating strategies. *Journal of Sex Research*, 46(5), 460–470.  
<https://doi.org/10.1080/00224490902775827>
- Marcia, J. E. (1980). Identity in adolescence. In J. Adelson (Ed.), *Handbook of adolescent psychology* (pp. 159–187). Wiley.
- MeetNLunch. (2563, 11 พฤษภาคม). *Statistics on single people in Thailand that you need to know*. JOBBKK. <https://www.jobbkk.com/variety/detail/1015>
- Owen, J., Fincham, F. D., & Manthos, M. (2013). Friendship after a friends-with-benefits relationship: Deception, psychological functioning, and social connectedness. *Archives of Sexual Behavior*, 42(8), 1443–1449. <https://doi.org/10.1007/s10508-013-0160-2>
- Owen, J., Fincham, F. D., & Manthos, M. (2013). Friendship after a friends with benefits relationship: Deception, psychological functioning, and social connectedness. *Archives of Sexual Behavior*, 42(8), 1443–1449. <https://doi.org/10.1007/s10508-013-0160-2>
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods* (3rd ed.). SAGE Publications.

- Rogers, B. G. (1987). *A comparative study of the attitudes of regular education personnel toward mainstreaming handicapped students and variables affecting those attitudes* (ERIC Document No. ED291196). ERIC. <https://eric.ed.gov/?id=ED291196>
- Rosenberg, M. J., & Hovland, C. I. (1960). Cognitive, affective, and behavioral components of attitudes. In M. J. Rosenberg et al. (Eds.), *Attitude organization and change: An analysis of consistency among attitude components* (pp. 1–14). Yale University Press.
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. Macmillan.
- Stein, J. B., Mongeau, P., Posteher, K., & Veluscek, A. (2019). Netflix and chill?: Exploring and refining differing motivations in friends with benefits relationships. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, 28(3), 317–327. <https://doi.org/10.3138/cjhs.2019-0025>
- Weaver, A. D., & Herold, E. S. (2000). Predicting safe sex: A review of the social cognitive literature. *Journal of Sex Research*, 37(4), 333–345. <https://doi.org/10.1080/00224490009552061>