



บทความวิจัย

THE BONDAGE OF HUG

พันธนาการแห่งกอด

WICH NA PATTALUNG (วิชัย ณ พัทลุง)*

วันที่รับบทความ 29 พฤศจิกายน 2567
วันที่แก้ไขบทความ 20 ธันวาคม 2567
วันที่ตอบรับบทความ 23 ธันวาคม 2567

บทคัดย่อ

อ้อมกอดเป็นหนึ่งในรูปแบบการแสดงออกซึ่งความรักของมนุษย์ แต่หากอ้อมกอดนั้นแน่นเกินไป อาจจะทำให้กลายเป็นการบีบรัดมากกว่าอบอุ่น “Black Dress” เป็นภาพยนตร์กรรมสองมิติที่ใช้เทคนิคพิเศษ เพื่อส่งผ่านความรู้สึกของใครหลาย ๆ คนที่เก็บซ่อนเอาไว้ภายในจิตใจ ความรัก ความหวังดีของคนในครอบครัวที่ไม่อาจจะปฏิเสธได้แต่ก็มีมากเกินไปจนกว่าจะรับไหวก่อตัวกลายเป็นความกดดันในจิตใจ

งานวิจัยนี้มุ่งเน้นการศึกษาผลกระทบเชิงจิตวิทยาของความรักและความหวังดีในครอบครัวที่มีเจตนาดีในการดูแลและสนับสนุนสมาชิกในครอบครัว โดยวิเคราะห์ถึงการที่ความหวังดีดังกล่าวอาจกลายเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดภาวะซึมเศร้าและปัญหาสุขภาพจิตในระยะยาวได้อย่างไม่คาดคิด การวิจัยนี้ใช้กรอบแนวคิดของทฤษฎีความเครียดในครอบครัว (Family Stress Theory) เพื่อทำความเข้าใจถึงการเชื่อมโยงระหว่างวิธีการแสดงออกทางความรัก การสื่อสาร และการตั้งความคาดหวังที่สูง ซึ่งแม้จะมีเป้าหมายเพื่อสร้างความสำเร็จและความสุขให้กับสมาชิกในครอบครัว แต่อาจกลับสร้างความรู้สึกดตัน ความรู้สึกไร้ค่า และความรู้สึกไม่พอใจในตนเอง ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้า

การศึกษานี้ดำเนินการโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกและการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้มีประสบการณ์ตรงเกี่ยวกับความกดดันจากครอบครัว และใช้การวิเคราะห์เชิงพรรณนา ประกอบกับการวิเคราะห์ทางสถิติเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดจากความหวังดีในครอบครัว และระดับของภาวะซึมเศร้าในผู้ที่ได้รับความกดดัน ผลการศึกษพบว่า ความคาดหวังทางบวกที่มากเกินไปและการขาดพื้นที่ในการแสดงออกอย่างเสรี มีแนวโน้มที่จะกระตุ้นการเกิดความเครียดสะสมในระยะยาว ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่การพัฒนาภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นและผู้ใหญ่

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยนี้เน้นถึงความสำคัญของการพัฒนาทักษะการสื่อสารที่เข้าใจความแตกต่างและการสร้างบรรยากาศที่ให้ความเคารพต่อความเป็นตัวตนของสมาชิกในครอบครัว ซึ่งจะช่วยให้ส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดี ลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้า และสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวที่เข้มแข็งและยั่งยืน

คำสำคัญ: ครอบครัว / ความเครียด / ภาวะซึมเศร้า / ความคาดหวัง

* อาจารย์ประจำสาขาการออกแบบอินเทอร์แอคทีฟและเกม คณะดิจิทัลมีเดีย มหาวิทยาลัยศรีปทุม, E-mail: ccyennn@gmail.com

Lecturer, Department of Interactive and Game Design, School of Digitalmedia, Sripatum University



Abstract

Hugs are one of the ways humans' express loves, but if the hug is too tight, it might turn into suffocation rather than warmth.

“Black Dress” is a two-dimensional painting using special techniques to convey the feelings many people keep hidden deep within their hearts. Love and goodwill from family members, though undeniably valuable, can sometimes become overwhelming and lead to psychological pressure.

This research focuses on studying the psychological impact of familial love and care, specifically the unintended consequences of well-meaning support and guidance. By examining how these positive intentions might inadvertently contribute to depression and long-term mental health issues, the study uses the Family Stress Theory framework to analyze the links between expressions of love, communication patterns, and high expectations.

Although such behaviors aim to ensure the success and happiness of family members, they can also create feelings of pressure, inadequacy, and dissatisfaction. These negative feelings often serve as risk factors for the development of depressive symptoms.

This study utilized both in-depth interviews and quantitative data collection from participants with firsthand experiences of familial pressure. Descriptive and statistical analyses were conducted to examine the relationship between stress from familial expectations and levels of depression among affected individuals.

The findings revealed that excessive positive expectations and a lack of space for self-expression tend to accumulate long-term stress. This stress becomes a major factor contributing to the onset of depression in adolescents and young adults.

The recommendations from this research emphasize the importance of developing communication skills that acknowledge differences and creating an atmosphere of mutual respect for individuality. This approach fosters mental well-being, reduces the risk of depression, and strengthens sustainable family relationships.

Keywords: Family / Stress / Depression / Expectations



บทนำ

ในยุคที่เทคโนโลยีพัฒนาอย่างรวดเร็ว ทุกคนเชื่อมต่อกันด้วยอินเทอร์เน็ต การติดต่อสื่อสารง่าย ผู้คนสามารถเข้าถึงโอกาสกันได้ด้วยเทคโนโลยี ความสำเร็จถูกป่าวประกาศให้เห็นแทบทุกวัน การถูกเปรียบเทียบกับ การถูกคาดหวังก็ย่อมตามมา ความสำเร็จ และความก้าวหน้าทางเศรษฐกิจ และสังคมมักถูกนำมาใช้เป็นตัวชี้วัดความสำเร็จของแต่ละบุคคล ส่งผลให้ครอบครัวหลาย ๆ ครอบครัวให้ความสำคัญกับการสนับสนุน และดูแลสมาชิกในครอบครัวอย่างเข้มงวด เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ทั้งในด้านการศึกษา การประกอบอาชีพ และการพัฒนาทักษะต่าง ๆ ด้วยความปรารถนาดีที่ต้องการให้สมาชิกในครอบครัวมีคุณภาพชีวิตที่ดี สุขภาพ และอนาคตที่สดใส อย่างไรก็ตาม ความคาดหวัง และความกดดันเหล่านี้ แม้จะมีเจตนาที่ดี แต่กลับอาจส่งผลกระทบทางลบต่อสุขภาพจิตของสมาชิกในครอบครัวโดยที่ผู้ส่งสารไม่รู้ตัว

ทฤษฎีความเครียดในครอบครัว (Family Stress Theory) อธิบายถึงการที่สมาชิกในครอบครัวต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่กดดันจากทั้งภายในและภายนอกครอบครัว โดยความเครียดที่เกิดจากการพยายามทำตามความคาดหวังและการเปรียบเทียบกับมาตรฐานที่ตั้งไว้ สามารถนำไปสู่ความรู้สึกไร้ค่า ความไม่พอใจในตนเอง และอาจพัฒนาไปสู่ภาวะซึมเศร้าได้ ผลกระทบนี้เห็นได้ชัดเจนในกลุ่มวัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งเป็นช่วงที่บุคคลเริ่มสร้างอัตลักษณ์ของตนเอง แต่ในขณะเดียวกันก็ยังพึ่งพาครอบครัวในหลายด้าน (Yoav Lavee, Hamilton I. McCubbin and David H. Olson, 1987 และ Froma Walsh, 2016)

จากการศึกษาก่อนหน้านี้เกี่ยวกับผลกระทบของการเลี้ยงดูและความคาดหวังในเชิงบวก พบว่าการเลี้ยงดูที่เข้มงวดและความกดดันในครอบครัวเป็นปัจจัยที่เชื่อมโยงกับภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และปัญหาสุขภาพจิตอื่น ๆ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องยังระบุว่าความกดดันจากครอบครัวสามารถเกิดขึ้นได้ในหลากหลายรูปแบบ เช่น การคาดหวังด้านการศึกษา การควบคุมความสัมพันธ์ทางสังคม หรือแม้กระทั่งการกำหนดมาตรฐานการใช้ชีวิตที่เคร่งครัด ซึ่งอาจส่งผลให้สมาชิกในครอบครัวรู้สึกที่ไม่สามารถเป็นตัวของตัวเองได้อย่างเต็มที่ ความรัก และความคาดหวังที่มากเกินไปนั้นส่งผลให้ผู้รับรู้สึกกดดันและอัดอั้นเกินกว่าจะรับไหว

บทความนี้จึงมุ่งเน้นการสำรวจและวิเคราะห์ถึงปัจจัยที่ความรักและความหวังดีในครอบครัวที่มากเกินไปสามารถกลายเป็นหนึ่งในสาเหตุของการเกิดภาวะซึมเศร้า การศึกษาเน้นไปที่บทบาทของการสื่อสารภายในครอบครัว ความคาดหวังที่ไม่เหมาะสม และผลกระทบทางจิตวิทยาที่เกิดขึ้นจากการพยายามปฏิบัติตามความคาดหวังที่สูงเกินไป การทำความเข้าใจถึงผลกระทบเชิงลบที่ซ่อนอยู่ของความหวังดีนี้ จะช่วยสร้างพื้นฐานในการพัฒนาวิธีการเลี้ยงดู การสนับสนุนที่ส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดี และสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวที่มีความสุข

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาลักษณะและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกิดโรคซึมเศร้าในครอบครัว
2. เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเกิดโรคซึมเศร้าในครอบครัว
3. เพื่อสร้างสรรค์ผลงานศิลปะที่สะท้อนความเข้าใจเกี่ยวกับโรคซึมเศร้า และเผยแพร่กระตุ้น

ความตระหนักรู้และสร้างความเข้าใจในครอบครัว



ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ชุดข้อมูลที่รวบรวมมาเกี่ยวกับความรักและความสัมพันธ์ในครอบครัวที่มีต่อกัน
2. ชุดผลงานที่เกิดจากการวิเคราะห์ข้อมูลออกมาเป็นรูปแบบของงานจิตรกรรมสีน้ำมันสองมิติ
3. เกิดแรงกระเพื่อมทางสังคมเล็ก ๆ ที่ทำให้เกิดความรักและเข้าใจกันในครอบครัว

ขอบเขตของการวิจัย

1. ขอบเขตเนื้อหา

1.1 ศึกษาผลกระทบทางจิตวิทยาของ “ความรักและความห่วงใย” ในครอบครัวที่มีเจตนาดี แต่สามารถสร้างความกดดันให้แก่สมาชิกในครอบครัวได้

1.2 วิเคราะห์ความเชื่อมโยงระหว่างการแสดงออกทางความรัก การสื่อสาร และความคาดหวังที่สูงเกินไป ซึ่งอาจนำไปสู่ความเครียดและภาวะซึมเศร้า

2. ขอบเขตเชิงทฤษฎี

ใช้กรอบแนวคิดทฤษฎีความเครียดในครอบครัว (Family Stress Theory) ในการทำความเข้าใจการเชื่อมโยงระหว่างปัจจัยต่าง ๆ ได้แก่

2.1 ความเครียดในครอบครัว

2.2 รูปแบบการสื่อสารภายในครอบครัว

2.3 การตั้งความคาดหวังที่สูงเกินไป

3. ขอบเขตประชากร

3.1 กลุ่มตัวอย่าง: วัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีประสบการณ์ตรงเกี่ยวกับความกดดันในครอบครัว

3.2 ข้อมูลที่เก็บรวบรวม:

3.2.1 การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interviews)

3.2.2 การสำรวจเชิงปริมาณจากกลุ่มตัวอย่าง

4. ขอบเขตวิธีการศึกษา

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีเชิงพรรณนาและสถิติ เพื่อค้นหาความสัมพันธ์ระหว่าง

4.1 ความเครียดจากความคาดหวังในครอบครัว

4.2 ระดับของภาวะซึมเศร้า

5. ขอบเขตเป้าหมาย

5.1 ระบุผลกระทบเชิงลบที่อาจซ่อนอยู่ในความรักและความห่วงใย เช่น การพัฒนาภาวะซึมเศร้า ความรู้สึกไร้ค่า ความกดดัน

5.2 เสนอแนวทางพัฒนาความสัมพันธ์ในครอบครัวที่สนับสนุนสุขภาพจิตที่ดี เช่น การสร้างพื้นที่ให้สมาชิกในครอบครัวสามารถแสดงตัวตนและความต้องการได้อย่างอิสระ การลดความคาดหวังและความกดดันที่ไม่เหมาะสม

ผลกระทบของความกดดันและความคาดหวังในครอบครัวต่อสุขภาพจิตของเยาวชน การแสดงออกถึงความรักและความหวังดีที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อสนับสนุนและสร้างความสำเร็จให้แก่ลูกหลานนั้น อาจก่อให้เกิดผลกระทบทางจิตใจจากการแสดงออกนั้นไม่คำนึงถึงความต้องการและความฝันที่แท้จริงของเยาวชน การตั้งความคาดหวังที่สูงเกินไปหรือการกำหนดมาตรฐานที่ไม่ได้สอดคล้องกับความเป็นจริงหรือศักยภาพของเยาวชน อาจสร้างความรู้สึกกดดันให้กับพวกเขา เยาวชนที่รู้สึกว่าคุณเองไม่สามารถทำตามความคาดหวังของครอบครัวได้ มักมีแนวโน้มที่จะรู้สึกว่าคุณเองไร้ค่า ไม่ดีพอ หรือ



ไม่ได้รับการยอมรับ ซึ่งส่งผลให้พวกเขาสูญเสียความมั่นใจในตนเองและรู้สึกที่ไม่มีอิสระในการแสดงออกถึงตัวตนที่แท้จริง นอกจากนี้ การขาดพื้นที่ในการแสดงออกอย่างเสรีในครอบครัวทำให้เยาวชนต้องเก็บกดความต้องการและความฝันของตนไว้ภายใน ความรู้สึกดังกล่าวไม่เพียงแต่ทำให้เยาวชนรู้สึกว่าตนเองไม่เป็นที่ต้องการ แต่ยังเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญต่อการพัฒนาเป็นภาวะซึมเศร้า ซึ่งเป็นหนึ่งในปัญหาสุขภาพจิตที่มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตในระยะยาว เยาวชนที่รู้สึกว่าตนเองต้อง “เล่นบทบาท” ที่ครอบครัวต้องการอาจประสบปัญหาในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น และไม่สามารถพัฒนาความเป็นตัวเองได้อย่างเต็มที่

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

1. ความเครียดในครอบครัวและผลกระทบต่อเยาวชน

การศึกษานี้ใช้กรอบแนวคิดของทฤษฎีความเครียดในครอบครัว (Family Stress Theory) ซึ่งอธิบายว่า เมื่อสมาชิกในครอบครัวเผชิญกับความคาดหวังและความกดดันที่เกินกำลังจะรับมือ ความเครียดนั้นจะสะสม และส่งผลกระทบต่อจิตใจและอารมณ์ หากครอบครัวไม่มีการสื่อสารที่ดีหรือไม่มีการสนับสนุนที่เหมาะสม ความเครียดจะกลายเป็นปัญหาสะสม ซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาทางสุขภาพจิต เช่น ภาวะซึมเศร้า การขาดความมั่นใจในตนเอง หรือความรู้สึกที่ไม่พอใจในตัวเอง การศึกษานี้พบว่าความคาดหวังที่ผู้ปกครองมีต่อลูกหลานโดยไม่มีการเปิดโอกาสให้แสดงออกถึงความต้องการของตนเองนั้นส่งผลกระทบต่อจิตใจของเยาวชน การถูกบังคับให้ทำหรือการบอกกล่าวถึงผลประโยชน์และโทษหากไม่ทำตามนั้น เป็นอีกหนึ่งข้อกล่าวอ้างที่มักใช้จูงใจและกดดันกับตัวสมาชิกในครอบครัวเอง เช่น การยกเอาผลประโยชน์ที่พึงจะได้หากทำตามคำร้องขอนี้ เพื่อขอร้องให้ทำในสิ่งที่ตรงข้ามกับความต้องการหรือความรู้สึกนึกคิดของผู้ถูกร้องขอ นำพามาซึ่งความอึดอัดใจให้แก่เยาวชนที่ต้องเชื่อฟังคำสั่ง (Reuben Hill, 1958 และ Linda J. Sax and Dayna Weintraub, 2014)



ภาพที่ 1 The Unequal Marriage (ศิลปิน: Vasili Pukirev ค.ศ. 1862)
ที่มา: <https://artincontext.org/the-unequal-marriage-by-vladimirovich-pukirev/>

ในยุคสมัยก่อน แนวคิดที่ว่าบุตรนั้นยอมเป็นสมบัติของพ่อแม่ดำรงอยู่อย่างแพรวพราว การจะทำสิ่งใด ครอบครัวย่อมมีผลต่อการตัดสินใจทั้งนั้น ไม่อาจเลือกเส้นทางของตนเองได้ จากภาพ The Unequal Marriage เป็นภาพโดยศิลปินรัสเซีย จากเหตุการณ์จริงของเพื่อนศิลปิน เป็นเรื่องราวของความรักของชายหญิงคู่หนึ่ง แต่ด้วยความหนุ่ม ยังไม่ประสบความสำเร็จใดๆ พ่อแม่ของผู้หญิง จึงให้แต่งงานกับชายชราในภาพที่มั่งคั่ง มีฐานะดีมั่นคงในการที่จะดูแลลูกสาวของตนได้ แต่สิ่งที่ปรากฏคือความอึดอัดใจและความขมขื่นของหญิงสาวที่ต้องแต่งงานกับชายชราผู้มั่งคั่ง ไม่อาจตัดสินใจว่าครอบครัวนั้นต้องการให้ลูกมีชีวิตครอบครัวที่อยู่อย่างสุขสบายกายภาคหน้า หรือต้องการความสบายที่



ได้มาจากการแต่งงานของลูก แต่สิ่งที่เห็นเด่นชัดคือความทุกข์ระทมของหญิงสาวที่ต้องกล้ำกลืนฝืนทน ในทางเทคนิคศิลปินได้ถ่ายทอดความข้อนแย้งของอารมณ์ในงานจิตรกรรมด้วย บรรยากาศที่เป็นงาน แต่งงานที่ควรจะมีความสุข แต่สีหม่นให้ความรู้สึกอึดอัด เศร้า รายละเอียดของชุดเครื่องประดับที่ ดูสวยงามเปล่งประกาย สัญลักษณ์ดอกไม้ที่กำลังจะบาน ขัดแย้งกับภายในใจที่มีทมน แสงผ่านสีหน้า ของหญิงสาว แสงเงารวมถึงการใช้สีในบรรยากาศของภาพ



ภาพที่ 2 The Child's Bath (ศิลปิน: Mary Cassatt ค.ศ. 1893)

ที่มา: <https://artsandculture.google.com/asset/the-child-s-bath/FQGpinFFEcrMyw?hl=en>

คำกล่าวที่ว่าไม่ว่าจะโตแค่ไหนลูกก็ยังเป็นเด็กสำหรับพ่อแม่เสมอ คงไม่เกินจริง พ่อแม่ที่เฝ้า ดูแลลูกคอยระวังทุก ๆ อย่างการของลูก ไม่ว่าจะทำอะไร หรือตัดสินใจอะไรก็อยากให้ลูกนั้นปลอดภัย ที่สุด The Child's Bath ก็เป็นผลงานหนึ่งที่ทำให้เห็นถึงความห่วงใยของแม่ที่มีต่อลูก ในยุคสมัยนั้นที่การ แพ้ระบาดของโรคร้ายคร่าชีวิตเด็กน้อยไปนับไม่ถ้วน โลกที่เต็มไปด้วยความอันตรายไม่แปลกที่ ผู้ปกครองอยากจะดูแลและมอบสิ่งที่ดีที่สุดให้กับลูก แต่ความกังวลอันไร้ซึ่งข้อจำกัดจนอาจกลายเป็น การปกป้องที่มากเกินไป (Overprotective Parents) อาจเป็นอีกหนึ่งในปัจจัยสำคัญที่หล่อหลอมให้เด็ก คนหนึ่งเติบโตมาภายใต้ความรู้สึกอึดอัดและกดดันอยู่ตลอดโดยที่ผู้ปกครองไม่ทันได้สังเกต

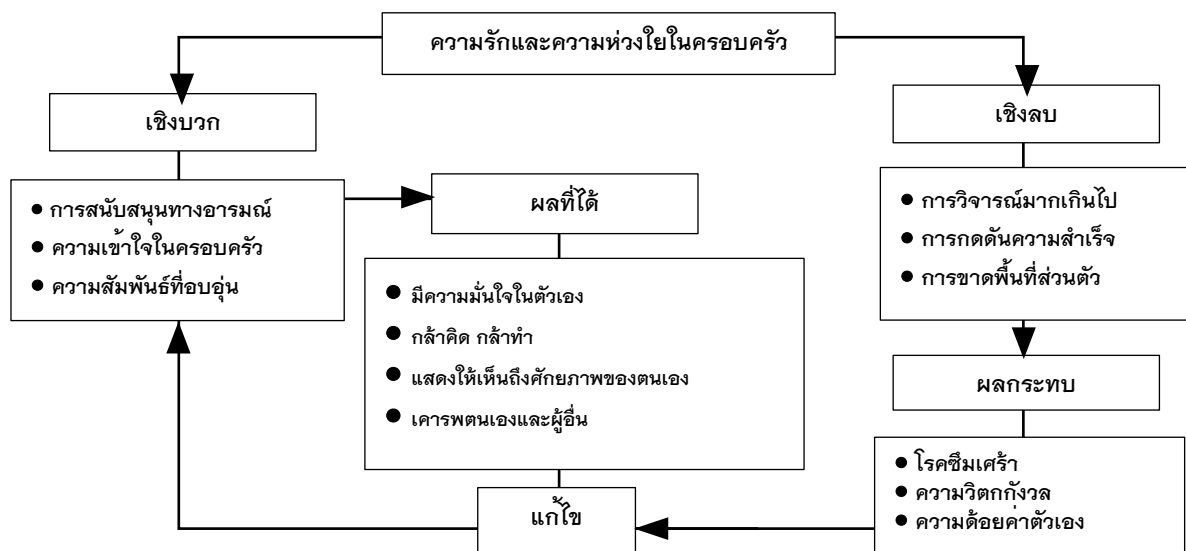
การสะสมของความเครียดและภาวะซึมเศร้าในยุคที่เทคโนโลยีพัฒนาอย่างรวดเร็ว ทุกคน เชื่อมต่อกันด้วยอินเทอร์เน็ต ความสำเร็จถูกป่าวประกาศให้เห็นแทบทุกวัน การถูกเปรียบเทียบกับ การถูก คัดหวังก็ย่อมตามมา เมื่อเยาวชนรู้สึกว่ตนเองไม่สามารถทำตามความคาดหวังของครอบครัวได้ ความเครียดที่สะสมขึ้นนี้อาจเป็นต้นเหตุของภาวะซึมเศร้า โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อพวกเขาารู้สึกว่ตนเอง ต้องอยู่ในกรอบที่ครอบครัวกำหนด ไม่สามารถเลือกทางเดินชีวิตของตนเองได้ ซึ่งส่งผลให้พวกเขาขาด ความสุขในชีวิตและรู้สึกโดดเดี่ยว ภาวะซึมเศร้านี้อาจรุนแรงขึ้นเมื่อพวกเขาารู้สึกว่ไม่มีใครเข้าใจหรือ ไม่มีพื้นที่ในการแสดงออกถึงความรู้สึกของตนเอง ผลที่ตามมาอาจเป็นการปิดกั้นความรู้สึก เก็บกด ความเครียด และในที่สุดก็เกิดปัญหาสุขภาพจิตที่ซับซ้อนมากยิ่งขึ้น (Reuben Hill, 1958)



การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษานี้ดำเนินการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์ตรงเกี่ยวกับความกดดันจากครอบครัว ผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึก และการใช้แบบสอบถามโดยผลการวิเคราะห์พบว่า ความคาดหวังสูงของครอบครัวที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงนั้นมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับระดับของความเครียดและภาวะซึมเศร้า เยาวชนที่รู้สึกจะต้องดำเนินชีวิตตามเส้นทางที่ครอบครัวคาดหวังมักจะมีระดับความเครียดและความรู้สึกซึมเศร้ามากกว่าผู้ที่ได้รับการสนับสนุนให้เลือกทางเดินของตนเอง การวิเคราะห์ทางสถิติแสดงให้เห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างความคาดหวังในครอบครัวและความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าในอนาคต

กรอบแนวคิดการวิจัย



แผนผังที่ 1 แสดงถึงผลลัพธ์เชิงบวกและเชิงลบที่เกิดขึ้น
จากการกระทำที่เรียกว่า ความรักและความห่วงใยในครอบครัว
ที่มา: ผู้วิจัย

ผลงานการวิจัย

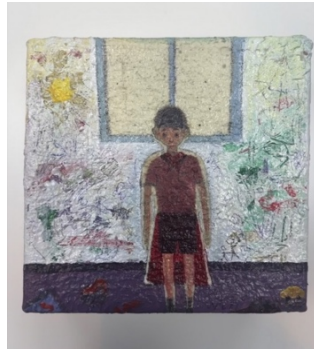
ความกดดัน การถูกคาดหวัง มักถูกใช้อ้างว่ำนั่นคือความรัก แน่แน่นอนว่าพ่อแม่ผู้ปกครองอยากให้ลูกหลานได้ดี แต่เมื่อเส้นทางความฝันของแต่ละคนแตกต่างกันความปรารถนาดีกลับกลายเป็นความกดดัน ความฝันของผู้ใหญ่ถูกส่งต่อมาเป็นกรอบครอบเส้นทางให้ลูกหลานเดิน ไม่สามารถที่จะแสดงความต้องการความคิดความฝันของตนเองได้ พื้นที่ปลอดภัยสบายใจที่จะพูดคุยกลับไม่ใช่ที่บ้าน จึงต้องเก็บซ่อนความฝันไว้ในและเล่นตามบทบาทที่ครอบครัวต้องการ เมื่อความมืดมิดมาถึง ความปรารถนา ความฝัน ความเศร้าที่ซ่อนไว้ในจะเปล่งแสงออกมา ยังมีมืดมิดความชัดเจนภายในใจจะปรากฏ ผลงานชิ้นนี้ศิลปินได้ใช้เทคนิคพรายน้ำมาซ่อนอยู่ภายในงานจิตรกรรมสีน้ำมัน เมื่อห้องทำงานจิตรกรรมขึ้นมือผู้มีดลใจ พรายน้ำจะทำงานโดยการเปล่งแสงที่กักเก็บไว้ออกมา เรียกว่า ภาพสองนัยยะ นัยยะแรกคือภาพจิตรกรรมสีน้ำมัน แต่นัยยะที่สองคือเมื่อความมืดมาถึง ภาพจิตรกรรมชิ้นนี้จะ



เปลี่ยนความรู้สึกผู้คนที่ชม และเผยให้เห็นสิ่งที่ซ่อนไว้อยู่ภายใน ผลงานจิตรกรรมชิ้นนี้จึงถูกสร้างขึ้นเพื่อหวังจะสร้างความตระหนักรู้เล็กๆ ให้แก่สังคม

ขั้นตอนการสร้างสรรค์

1. จิตรกรได้ศึกษา วิเคราะห์ และตีความข้อมูลจากปัญหาที่เกิดขึ้น นำไปสู่ภาพร่างผลงานขนาดย่อส่วน



ภาพที่ 3 ภาพร่างของ Black Dress
ที่มา: ผู้วิจัย

2. ทดลองใช้เทคนิคพิเศษ “พรายน้ำ” เข้ามาสู่ชิ้นงาน โดยทดลองหาสัดส่วนทางเคมีที่เหมาะสมกับชิ้นงานจนได้อัตราส่วนที่ 1/10 ส่วนของอิพ็อกซี่ และสารเรืองแสงในการจะขยายงานเป็น 70 x 130 ซม. อัตราส่วนจะอยู่ที่อิพ็อกซี่ 6,000 กรัม ต่อ สารเรืองแสง (พรายน้ำ) 600 กรัม



ภาพที่ 4 ภาพร่างของ Black Dress ทดลองใช้เทคนิคพรายน้ำ (ปิดไฟ)
ที่มา: ผู้วิจัย

3. เมื่อการทดลองเทคนิคพิเศษได้ผลลัพธ์ตามที่คาดหวัง นำไปสู่การสร้างต้นแบบและจัดวางองค์ประกอบเพื่อใช้ในการวาดภาพจริง



ภาพที่ 5 ภาพถ่าย การจัดวางองค์ประกอบต้นแบบของ Black Dress
ที่มา: ผู้วิจัย

4. ศิลปินเริ่มการสร้างสรรค์ผลงานผสมผสานเทคนิคการใช้สีน้ำมันร่วมกับการใช้พรายน้ำ เพื่อให้ได้มาซึ่งผลงานที่จะสะท้อนความรู้สึกที่ซ่อนไว้ของใครหลายคน มีการเก็บรายละเอียดทั้งสีหน้า และแววตาของต้นแบบที่ต้องการสื่อความรู้สึกถึงผู้ชม



ภาพที่ 6 เริ่มการลงสีน้ำมันของ Black Dress
ที่มา: ผู้วิจัย

รายละเอียดของผลงานมีดังนี้:

- ภาพวาดสองมิติบนแผ่นไม้ ในชื่อ “Black Dress”
- ใช้เทคนิคสีน้ำมันบนพรายน้ำ
- ขนาดของผลงาน 130 x 70 ซม.



ภาพที่ 7 และ 8 ผลงาน Black Dress
ที่มา: ผู้วิจัย

ศิลปินเลือกใช้พรายน้ำ เพื่อส่งเสริมเทคนิคพิเศษให้กับภาพ อย่างที่ทราบกันดีว่าพรายน้ำเป็นสารเรืองแสงชนิดหนึ่งที่จะส่องสว่างขึ้นในที่มืด โดยภาพนี้หากมองในสภาวะที่มีแสงปกติจะเห็นเด็กชายที่สวมผ้าคลุมประหนึ่งต้องสวมบทบาทเป็นฮีโร่ในการ์ตูนแสดงออกถึงความฝัน แต่เมื่อพิจารณาที่ท่วงท่าใบหน้า รวมถึงองค์ประกอบการยืนของเด็กชายจะเห็นถึงความอ่อนแอทั้งระหว่างท่วงท่าใบหน้ากับชุดที่ใส่ทำให้รู้สึกถึงสังคมรอบข้างที่เข้ามาบีบบทบาทในการควบคุมความฝันของเด็ก และการใช้นัยยะของแสงเข้ามาก็เพื่อพูดถึงหน้าที่ในการใช้ชีวิตตามบทบาทที่สังคมรอบข้างต้องการ

เมื่อได้ทำการปิดไฟสารเรืองแสงก็ได้ทำงานองค์ประกอบในภาพต่าง ๆ แสดงให้เห็นถึงความหมายที่เปลี่ยนไปจากเด็กผู้ชายสวมผ้าคลุมสีแดง กลายเป็นเงาของเด็กใส่ชุดกระโปรงสีดำด้วยการใช้นัยยะของความมืดมาพูดถึงภายในจิตใจมีเพียงแต่ตัวเราเท่านั้นที่รู้ ทั้งหมดนี้เปรียบเสมือนความรู้สึกของคนที่ไม่เคยเพียงผิวเผินอาจจะไม่ได้รับรู้ถึงสิ่งที่อยู่ภายในใจ แต่เมื่อเข้ามาสำรวจภายในอาจจะพบสิ่งที่เก็บซ่อนไว้ ซึ่งอยู่ในจุดที่ดำรงสู่ห้วงอารมณ์ที่ควบคุมไม่ได้ แล้วความรู้สึกบางอย่างก็จะถูกปลดปล่อยออกมา

ผลงานชิ้นนี้เป็นการสะท้อนให้เห็นถึงสภาวะปัจจุบันในสังคม ความรักเป็นสิ่งที่ทุกคนต่างก็อยากได้รับ ภาพของเด็กหนุ่มที่ดูเหมือนไฟฝันอยากจะเป็นฮีโร่ ใคร ๆ ต่างก็ต้องมองเห็นแบบนั้น แต่แน่ใจหรือนั่นคือฝันของเด็กน้อยจริง ๆ หรือใครกันแน่ที่อยากให้เด็กน้อยฝันแบบนั้น บ่อยครั้งที่ความหวังดีก็ถูกใช้เป็นข้ออ้างในการตอบสนองความต้องการของคนในครอบครัวซึ่งก่อให้เกิดความกดดัน ความตึงเครียด และท้ายที่สุดท้ายอาจนำไปสู่การแตกสลายได้ เพื่อยับยั้งความสูญเสียที่อาจจะเกิดขึ้น งานวิจัยนี้เสนอแนะว่าผู้ปกครองควรสร้างบรรยากาศที่เปิดโอกาสให้เยาวชนได้แสดงออกถึงความต้องการและความคิดของตนเอง การฟังอย่างตั้งใจและการสนับสนุนที่ไม่ตัดสินจะช่วยให้เยาวชนรู้สึกว่าได้รับการยอมรับในสิ่งที่ตนเองเป็น และสามารถพัฒนาตนเองตามความสนใจได้อย่างเต็มที่ การพูดคุยและรับฟังลูกเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะทำให้ผู้ปกครองเข้าใจลูกได้มากขึ้น ให้เขาได้ก้าวเดินในเส้นทางและรูปแบบที่เป็น บางครั้งอ้อมกอดที่แน่นไปก็กลับกลายเป็นการบีบรัดแทนได้



บทสรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง พันธนาการแห่งกอด ผู้วิจัยได้สรุปบทสรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะตามลำดับดังนี้

1. สรุป

การวิจัยนี้มีเป้าหมายเพื่อสำรวจและทำความเข้าใจผลกระทบเชิงจิตวิทยาของความกดดันจากความหวังดีในครอบครัวที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของเยาวชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการนำไปสู่ภาวะซึมเศร้า ความรู้สึกไร้ค่า และการขาดความสุขในชีวิต ผลการวิจัยพบว่าความคาดหวังของผู้ปกครองที่ตั้งไว้สูงเกินไป แม้จะมาจากความปรารถนาดี หรือมาจากความต้องการของผู้ปกครองที่ใช้ความรักมาอ้างให้ลูกหลานตอบสนองความต้องการตนเองจึงต้องเข้มงวด แต่ผลที่ได้กลับเป็นดาบสองคมที่ส่งผลให้เยาวชนรู้สึกถูกกดดัน และขาดอิสระในการแสดงออกถึงความต้องการที่แท้จริงของตนเอง

การที่เยาวชนต้องปรับตัวและแสดงออกให้ตรงกับความต้องการของครอบครัวโดยที่ไม่สามารถแสดงตัวตนที่แท้จริงออกมาได้ นำไปสู่การสะสมของความเครียดที่มีผลกระทบต่อสุขภาพจิตอย่างมาก เยาวชนรู้สึกว่ามีใครเข้าใจและยอมรับในสิ่งที่ตนเป็น การขาดพื้นที่ปลอดภัยในครอบครัวทำให้พวกเขาต้องปิดบังความรู้สึกภายใน ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า และความรู้สึกโดดเดี่ยวในระยะยาว การศึกษาชี้ให้เห็นว่าความคาดหวังที่ไม่สมเหตุสมผลหรือขาดการสื่อสารที่สร้างสรรค์และเข้าใจ ทำให้เยาวชนขาดความมั่นใจและรู้สึกว่าตนเองไม่เป็นที่ต้องการในสายตาของครอบครัว ความรู้สึกเหล่านี้ส่งผลให้เยาวชนขาดความมั่นใจในตนเอง ลดความสามารถในการเผชิญปัญหา และอาจทำให้เกิดปัญหาทางจิตใจที่รุนแรงขึ้นเมื่อพวกเขาเข้าสู่วัยผู้ใหญ่

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยนี้เน้นย้ำถึงความสำคัญของการพัฒนาทักษะการสื่อสารในครอบครัวที่ให้ความเคารพและยอมรับในความเป็นตัวตนของสมาชิกแต่ละคน ครอบครัวควรเปิดโอกาสให้เยาวชนได้แสดงออกถึงความต้องการ ความคิด และความฝันของตนเอง โดยไม่กดดันให้พวกเขาต้องเดินตามเส้นทางที่ถูกกำหนดไว้ล่วงหน้า ผู้ปกครองควรฟังอย่างตั้งใจ มีการสนับสนุนที่เป็นกลางให้ความช่วยเหลือ และให้คำแนะนำอย่างมีเหตุผลเพื่อให้เยาวชนรู้สึกว่าตนเองได้รับการยอมรับ และสามารถพัฒนาตนเองได้ตามความสนใจของตนเอง

นอกจากนี้ การสร้างบรรยากาศในครอบครัวที่เป็นมิตรและอบอุ่นจะช่วยลดความเครียด ความกดดันในจิตใจของเยาวชน เป็นการส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีในระยะยาว การให้ความสำคัญกับสุขภาพจิตของเยาวชนไม่ใช่แค่ช่วยป้องกันภาวะซึมเศร้าและความรู้สึกไร้ค่าเท่านั้น แต่ยังเป็นการสร้างพื้นฐานที่เข้มแข็งให้กับเยาวชนในการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มั่นใจในตนเอง มีความสุข และสามารถเผชิญกับความท้าทายในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. อภิปรายผล

บทความเรื่อง พันธนาการแห่งกอด บทความนี้ได้หยิบเอาเรื่องราวในชีวิตของครอบครัวมาสะท้อนถึงผลกระทบของความรักความหวังดีในครอบครัวที่มีเจตนาส่งเสริมและสนับสนุน แต่กลับกลายเป็นแรงกดดันที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของสมาชิกโดยเฉพาะเยาวชน ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าความคาดหวังที่สูงเกินไป การขาดพื้นที่ในการแสดงออกอย่างเสรี และการปิดกั้นการสื่อสารที่ไม่สร้างสรรค์ ล้วนเป็นปัจจัยที่นำไปสู่ภาวะซึมเศร้า



ผลกระทบสำคัญ

2.1 ความกดดันจากความคาดหวัง

ความคาดหวังในครอบครัวแม้มาจากความหวังดี หรือมาจากความปรารถนาส่วนตัวของคนในครอบครัวเองก็ตาม ถ้าตั้งเป้าหมายสูงเกินกว่าความสามารถของเยาวชน โดยไม่นึกถึงศักยภาพและความต้องการที่แท้จริงของพวกเขา อาจส่งผลให้เยาวชนรู้สึกไม่เพียงพอและสูญเสียความมั่นใจในตนเอง

2.2 การขาดพื้นที่ปลอดภัย

การที่เยาวชนไม่สามารถแสดงออกถึงตัวตนหรือความต้องการภายในครอบครัว ทำให้พวกเขาเก็บกดความรู้สึกและสะสมเป็นความเครียด

2.3 การสื่อสารที่ไม่เหมาะสม

ครอบครัวที่ขาดการสนทนาอย่างสร้างสรรค์ และใช้วิธีการบังคับหรือกล่าวถึงความสำเร็จในแง่เปรียบเทียบ ส่งผลให้เยาวชนรู้สึกโดดเดี่ยวและไม่ได้รับการยอมรับ

บทความนี้ถูกถ่ายทอดผ่านผลงาน “Black Dress” ที่เป็นทั้งผลงานศิลปะและเครื่องมือที่ช่วยสะท้อนความจริงอันละเอียดอ่อนในจิตใจของผู้คน ซึ่งมีพลังในการกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกในมิติความสัมพันธ์ครอบครัว

“Black Dress” เป็นสัญลักษณ์ของแรงกดดันที่มองไม่เห็น คล้ายอ้อมกอดที่แน่นจนกลายเป็นการบีบรัด เด็กในภาพที่ปรากฏตัวในชุดคลุมสีดำ สื่อถึงความฝันและตัวตนภายนอกที่ครอบครัวและสังคมต้องการให้พวกเขาเป็น แต่เมื่อแสงสว่างดับลงเทคนิคพรายน้ำเผยให้เห็นเด็กในชุดกระโปรงสีดำ เป็นการสะท้อนถึงตัวตนภายในที่แท้จริงซึ่งมักถูกซ่อนเร้นเพราะแรงกดดัน

ศิลปินได้ใช้ความมืดเพื่อแสดงความขัดแย้งระหว่างความฝันที่คนอื่นมองเห็น กับความจริงภายในใจของผู้ถูกกดดัน ผลงานนี้จึงแสดงออกถึงภาวะที่เยาวชนต้องรับมือกับบทบาทที่ครอบครัวและสังคมกำหนด การขาดพื้นที่สำหรับการแสดงออกถึงความต้องการของตัวเอง ซึ่งสอดคล้องกับผลวิจัยที่ชี้ให้เห็นว่าการขาดพื้นที่ที่ปลอดภัยและการสื่อสารที่สร้างสรรค์ในครอบครัว สามารถเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะซึมเศร้า

“Black Dress” ไม่ได้เป็นเพียงงานศิลปะ แต่เป็นเสียงสะท้อนของความเจ็บปวดภายในใจของผู้ถูกคาดหวังเกินจริง โดยเปรียบเสมือนกระจกที่สะท้อนความจริงในครอบครัว เพื่อกระตุ้นให้ผู้ปกครองพิจารณาการแสดงออกถึงความรักและความหวังดีในรูปแบบที่สร้างสมดุลระหว่างการสนับสนุนและการเคารพตัวตนของเยาวชน

3. ข้อเสนอแนะ

จากบทความ เรื่องพันธุนาการแห่งกอด โดยได้ศึกษาเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคซึมเศร้าในครอบครัว ภายใต้จุดกระตุ้นที่ผู้คนอาจไม่เคยนึกถึงอย่างจริงจังมาก่อน จึงนำมาสรุปและได้แนวทางดังต่อไปนี้

3.1 ส่งเสริมการเลี้ยงดูแบบมีส่วนร่วม

3.1.1 ผู้ปกครองควรสร้างความสมดุลระหว่างการสนับสนุนและการให้อิสระเยาวชนควรได้รับโอกาสในการตัดสินใจและรับผิดชอบต่อผลลัพธ์ของการกระทำของตนเอง

3.1.2 เปิดโอกาสให้สมาชิกในครอบครัวมีส่วนร่วมในกระบวนการกำหนดเป้าหมาย เพื่อหลีกเลี่ยงความคาดหวังที่อาจเกินจริง

3.2 ให้ความสำคัญกับสุขภาพจิต

3.2.1 การส่งเสริมกิจกรรมที่ช่วยให้เยาวชนผ่อนคลายและสร้างความมั่นใจ เช่น กิจกรรมสร้างสรรค์ หรือกีฬา



3.2.2 การเข้าถึงคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาครอบครัวในกรณีที่สมาชิกเผชิญกับปัญหาทางอารมณ์หรือความเครียด

3.3 การสร้างระบบสนับสนุนที่เข้มแข็ง

3.3.1 จัดเวลากิจกรรมครอบครัว เช่น การพูดคุยประจำสัปดาห์ เพื่อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น

3.3.2 ใช้เทคนิคการรับฟังเชิงลึก (Active Listening) เพื่อสร้างความเข้าใจและลดความขัดแย้ง

บทเรียนจากผลงานวิจัยและผลงานจิตรกรรม “Black Dress” ซึ่งให้เห็นถึงความสำคัญของการสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยในครอบครัว โดยผู้ปกครองควรเปิดโอกาสให้เยาวชนแสดงออกถึงความต้องการและความฝันอย่างอิสระ ลดความกดดันที่ไม่จำเป็น พร้อมทั้งส่งเสริมการสื่อสารที่สร้างสรรค์และเคารพความแตกต่างในตัวตนของแต่ละคน

ผลงานนี้จึงทำหน้าที่เป็นสื่อกลางในการสื่อสารความสำคัญของสุขภาพจิตและความสัมพันธ์ในครอบครัว ทั้งยังเป็นแรงบันดาลใจให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกในมิติของความเข้าใจและความใส่ใจในความรู้สึกของกันและกันอย่างแท้จริง

รายการอ้างอิง

Froma Walsh. *Strengthening Family Resilience* (3rd ed.). Guilford Press, 2016.

Hamilton I. McCubbin. “Integrating Coping Behavior in Family Stress Theory.” *Journal of Marriage and Family*, 41(2), 1979, (237–244), Retrieval date 20 November 2024, Retrieved from <https://www.jstor.org/stable/351693>

Linda J. Sax and Dayna Weintraub. “Exploring the Parental Role in First-Year Students’ Emotional Well-Being: Considerations by Gender.” *Journal of Student Affairs Research and Practice*, 51(2), 2014, (113–127). <https://doi.org/10.1515/jsarp-2014-0013>

Reuben Hill. “Generic Features of Families under Stress.” *Social Casework*, 39(2–3), 1958. (139–150).

Yoav Lavee, Hamilton I. McCubbin and David H. Olson. “Family Stress and Coping: A View from the McCubbin's Family Stress Model.” *Family Relations*, 36(4), 1987, (383–390).