

จากการเลี้ยงดูสู่สุขภาพจิต : ประสบการณ์ของคนรุ่นใหม่ในครอบครัว

เมื่อเรื่องในบ้านไม่ได้จบแคในบ้าน ชวนมอง “เด็กสมัยนี้” ผ่านการเลี้ยงดู ความสัมพันธ์ในครอบครัว และสิ่งที่ประสบการณ์เหล่านั้นฝากไว้ในใจ

เขียนโดย นกสร พรวัวตะคุ

นักศึกษาศาสาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา

คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

“เด็กสมัยนี้คิดมากเกินไป”

“คนรุ่นใหม่ไม่ค่อยอดทน”

“ทำไมแค่นี้ถึงรับไม่ได้”

“เด็กเดี๋ยวนี้มีปัญหาสุขภาพจิตกันเยอะ”

ประโยคเหล่านี้อาจฟังดูคุ้นหู โดยเฉพาะเวลาที่ผู้ใหญ่พูดถึงคนรุ่นใหม่ ในบทความนี้จะกล่าวถึงคนรุ่นใหม่ โดยหมายถึง คนที่ถูกจัดอยู่ใน Generation Z ซึ่งเป็นกลุ่มคนที่เติบโตขึ้นมาในช่วงที่อินเทอร์เน็ต สมาร์ทโฟน และสื่อสังคมออนไลน์เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน ทำให้มีประสบการณ์ทางสังคมและวัฒนธรรมที่แตกต่างจากคนรุ่นก่อนในหลายด้าน ซึ่งก่อนที่เราจะสรุปว่าเด็กสมัยนี้เป็นอย่างไร อาจลองย้อนกลับไปถามคำถามที่ง่ายกว่านั้นว่า พวกเขาโตมาอย่างไร? เพราะเวลาที่เราเห็นใครคนหนึ่งกำลังเครียด กำลังร้องไห้ กำลังหมดแรง หรือกำลังเผชิญกับปัญหาสุขภาพจิต สิ่งที่เราพบเจออยู่ตรงหน้าอาจเป็นเพียงส่วนหนึ่งของเรื่องราวทั้งหมด เบื้องหลังความรู้สึกเหล่านั้นอาจมีทั้งประสบการณ์ในวัยเด็ก ความสัมพันธ์ในครอบครัว ความคาดหวังจากครอบครัว ความขัดแย้งที่เคยเกิดขึ้น หรือเหตุการณ์บางอย่างที่ยังคงอยู่ในความทรงจำ แม้เวลาจะผ่านไปนานแล้ว ครอบครัวจึงเป็นพื้นที่แรกที่เราเรียนรู้เรื่องความรัก ความปลอดภัย ความคาดหวัง การยอมรับ และการรับมือกับความขัดแย้ง และสำหรับบางคน สิ่งที่เกิดขึ้นในบ้านอาจเดินทางติดตัวออกไปไกลกว่าที่คิด

Gen Z ในฐานะของการถูกเรียกขานว่า “เด็กสมัยนี้”

การพูดถึง Gen Z จึงอาจต้องระวังไม่ให้คนทั้งรุ่นถูกอธิบายด้วยลักษณะเพียงไม่กี่อย่าง เพราะคนในช่วงวัยเดียวกันไม่ได้เติบโตมาเหมือนกันทั้งหมด งานศึกษาของ Sakdiyakorn และคณะ (2021) จากนักศึกษา Gen Z ในประเทศไทยจำนวน 125 คน พบว่า ประสบการณ์ทั้งเหตุการณ์ทางสังคม เหตุการณ์ส่วนตัว ครอบครัว การศึกษา รวมถึงเทคโนโลยีและสื่อ ล้วนมีส่วนในการหล่อหลอมมุมมองและคุณค่าของคนรุ่นใหม่ โดยคุณค่าที่ปรากฏ ได้แก่ การกำหนดทิศทางชีวิตด้วยตนเอง ความสำเร็จ ความมั่นคง และการคำนึงถึงผู้อื่น

ขณะที่ Pratitas (2024) ซึ่งศึกษาคน Gen Z ไทย 419 คน และสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลเชิงลึกอีก 30 คน พบว่าความต้องการพัฒนาตนเองและบรรลุศักยภาพด้านอาชีพอยู่ในระดับค่อนข้างสูง ขณะเดียวกันตัวตนด้านอาชีพของคน Gen Z จำนวนมากยังไม่ชัดเจนและอาจไม่สอดคล้องกับตัวตนในอุดมคติของตนเอง งานวิจัยเหล่านี้จึงชวนให้เห็นว่า การเป็นคน Gen Z ไม่ได้หมายความว่าทุกคนจะมีคำตอบเกี่ยวกับชีวิตเหมือนกัน หรือรู้ตั้งแต่ต้นว่าตัวเองต้องการอะไร หากแต่ละคนต่างเติบโตมากับประสบการณ์และบริบทที่แตกต่างกัน และค่อย ๆ ทำความเข้าใจว่าตัวเองต้องการใช้ชีวิตแบบไหน และความแตกต่างเหล่านี้เองทำให้การทำความเข้าใจ Gen Z ต้องมองไปถึงประสบการณ์ที่พวกเขาได้รับจากครอบครัวและวิธีที่แต่ละคนเลือกจัดการกับสิ่งเหล่านั้นเมื่อโตขึ้น

บทความนี้จะพาทุกคนไปดูความสัมพันธ์ของครอบครัวและสุขภาพจิตผ่านเรื่องราวของ “คุณโอ” (นามสมมติ) นักศึกษามหาวิทยาลัยวัย 21 ปี ที่ทำให้เห็นภาพความสัมพันธ์นี้ได้ชัดเจนขึ้น เพราะเมื่อย้อนกลับไทม์ไลน์ช่วงเวลาที่เขาเคยเผชิญกับภาวะซึมเศร้า เขาไม่ได้มองสิ่งที่เกิดขึ้นเพียงว่าเป็น “ปัญหาของตัวเอง” อีกต่อไป แต่เริ่มย้อนกลับไปสำรวจว่า ก่อนที่เขาจะมาถึงจุดนั้น เขาเติบโตมาอย่างไร

บางครั้งเรื่องสุขภาพจิตอาจเริ่มต้นจากคำว่า “โตมาอย่างไร”

ตลอดชีวิต 21 ปี คุณโอใช้เวลาอยู่กับพ่อแม่ไม่ถึง 5 ปี ช่วงเวลาส่วนใหญ่เขาเติบโตมากับคุณย่า เนื่องจากพ่อแม่ของเขาในขณะนั้นยังอยู่ในวัยเรียน จึงไม่สามารถรับภาระเรื่องค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงดูเขาได้ ย่าจึงมีบทบาทสำคัญในการเลี้ยงดู ขณะเดียวกันสมาชิกคนอื่น ๆ ในครอบครัวก็เข้ามาช่วยดูแลในช่วงต่าง ๆ ของชีวิต คุณย่าเป็นคนค่อนข้างเคร่งครัด ทั้งเรื่องการเรียนรู้และการใช้ชีวิต ขณะที่แม่มีวิธีเลี้ยงดูที่ผ่อนคลายกว่า ความแตกต่างของวิธีเลี้ยงดูปรากฏอยู่ในเรื่องเล็ก ๆ ของชีวิตประจำวัน คุณโอเติบโตมากับการที่ผู้ใหญ่คอยดูแลและตัดสินใจหลายเรื่องให้ ขณะเดียวกันก็มีบางช่วงที่ได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของตัวเอง เมื่อถามถึงตัวเองในปัจจุบัน เขาอธิบายว่า

“ไม่กล้าตัดสินใจ ชี้ลังเล”

เวลาต้องตัดสินใจเรื่องสำคัญ เขามักใช้เวลาานและถามความคิดเห็นของคนอื่นก่อน เพราะไม่ค่อยมั่นใจว่าการตัดสินใจของตัวเองถูกต้องหรือไม่ คุณโอมองว่าความรู้สึกนี้ส่วนหนึ่งเชื่อมโยงกับการเติบโตที่ผู้ใหญ่มักเป็นคนตัดสินใจแทน และเขาไม่ได้มีโอกาสทดลองตัดสินใจด้วยตัวเองมากนัก แม้แต่เหตุการณ์เล็ก ๆ ในวัยเด็กที่เขาตัดสินใจเลือกทำสิ่งที่ต่างจากที่คุณย่าบอกโดยไม่ได้ปรึกษาก่อน จนทำให้คุณย่าไม่พอใจ ก็กลายเป็นความทรงจำหนึ่งที่ทำให้เขานึกถึงเรื่องการตัดสินใจด้วยตัวเอง

ประสบการณ์เหล่านี้อาจดูเหมือนเป็นเพียงรายละเอียดเล็ก ๆ ของการเลี้ยงดู แต่เมื่อเกิดขึ้นซ้ำ ๆ ก็อาจค่อย ๆ สะสมเป็นความรู้สึกต่อตัวเองว่า เราตัดสินใจได้ดีแค่ไหน เราควรเชื่อความคิดของตัวเองหรือไม่ หรือเมื่อเราทำอะไรแตกต่างจากผู้ใหญ่แล้วจะเกิดอะไรขึ้น การเลี้ยงดูจึงไม่ได้เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของเด็กในวันที่เขายังอยู่ในบ้าน ในครอบครัว แต่อาจเกี่ยวข้องกับวิธีที่เขามองตัวเองและรับมือกับชีวิตเมื่อเติบโต

ขึ้นด้วย และเมื่อเด็กคนหนึ่งเติบโตขึ้น ความสัมพันธ์ระหว่างเขากับครอบครัวก็ไม่ได้มีเพียงเรื่องของการเลี้ยงดูอีกต่อไป แต่ยังรวมถึงความคาดหวังว่าเขาควรจะเติบโตไปเป็นคนแบบไหน

เมื่อความหวังดีของครอบครัวกลายเป็นสิ่งที่ต้องรับมือ

ครอบครัวของคุณโอไม่ได้มีเพียงความเข้มงวด แต่ยังเต็มไปด้วยความหวังดีและความคาดหวังต่ออนาคตของเขา เรื่องหนึ่งที่เขาได้เห็นชัดคือการศึกษาและอาชีพ ครอบครัวมองเส้นทางที่มั่นคง เช่น การรับราชการหรือการเป็นครู ว่าเป็นทางเลือกที่ปลอดภัยสำหรับอนาคต ในมุมมองผู้ใหญ่ ความคาดหวังเหล่านี้อาจเกิดขึ้นจากความต้องการให้ลูกมีชีวิตที่มั่นคง มีงานที่ดี และสามารถดูแลตัวเองและครอบครัวได้ แต่เมื่อคุณโอเติบโตขึ้น เขากลับเริ่มมีความต้องการของตัวเองมากขึ้น เขาเลือกเส้นทางการเรียนที่ตัวเองสนใจ และตัดสินใจก่อนที่จะบอกครอบครัว

“ตอนนั้นคิดว่าโตไปคนที่อยู่กับเรามากที่สุดก็คือตัวเราเอง ก็เลยไม่ทำตามที่คุณที่บ้านบอก”

การเลือกเส้นทางของตัวเองไม่ได้หมายความว่าเขาไม่รักหรือไม่เห็นคุณค่าของครอบครัว เพราะเขายังคงให้ความสำคัญกับคุณย่าและตั้งใจว่าจะดูแลคุณย่าในอนาคต สิ่งที่เขาเปลี่ยนไปคือเขาเริ่มมีพื้นที่ในการตัดสินใจเกี่ยวกับชีวิตของตัวเองมากขึ้น ความแตกต่างระหว่างคนรุ่นของคุณโอกับคุณย่าจึงไม่ได้มีเพียงเรื่องว่าใครเชื่อฟังใคร แต่เกี่ยวข้องกับการที่แต่ละคนเติบโตมาในสภาพแวดล้อมและสังคมที่แตกต่างกัน คุณโออธิบายว่า

“การเลี้ยงดู สภาพแวดล้อมและสังคม คนละแบบกัน”

และคุณย่าเองก็

“ถูกเลี้ยงมาอีกแบบ ใช้ชีวิตมาอีกแบบ”

เมื่อคนสองรุ่นเติบโตมากับโลกคนละแบบ สิ่งของแต่ละฝ่ายมองว่าสำคัญจึงอาจไม่เหมือนกัน แต่ความแตกต่างเหล่านี้ไม่ได้จำเป็นต้องจบลงด้วยการตัดขาดหรือต่อต้านเสมอไป คุณโอเรียนรู้ที่จะอยู่กับความแตกต่างโดยไม่จำเป็นต้องมีทางเลือกเพียงสองทาง คือยอมทำตามทั้งหมดหรือต่อต้านทั้งหมด เขาสามารถเลือกได้ว่าจะอธิบายเรื่องไหน ยืนยันเรื่องไหน เรื่องไหนที่สามารถปรับเข้าหากันได้ และเรื่องไหนที่อาจเลือกไม่ได้เถียง การเลือกเหล่านี้ทำให้เขาสามารถรักษาความเป็นตัวเองไว้ได้ ขณะเดียวกันก็ยังคงใช้ชีวิตและรักษาความสัมพันธ์กับครอบครัวต่อไป การเติบโตจึงไม่ได้หมายถึงการเลือกที่จะอยู่ข้างครอบครัวหรือเลือกตัวเองเพียงด้านใดด้านหนึ่ง แต่อาจหมายถึงการเรียนรู้ว่าจะอยู่กับความแตกต่างเหล่านั้นอย่างไร และเมื่อความขัดแย้ง ความคาดหวัง และประสบการณ์ต่าง ๆ สะสมอยู่กับคนหนึ่ง คำถามต่อมาคือ สิ่งเหล่านี้เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตของเขาอย่างไร

โรคซึมเศร้าและวันที่เขามองย้อนกลับไปในอดีต

“ซึมเศร้าหนักมาก”

คำกล่าวของคุณโอที่เคยเผชิญกับภาวะซึมเศร้าในช่วงมัธยมปลาย ในช่วงแรก คุณเฝ้ามองสิ่งที่เกิดขึ้นว่าเป็นปัญหาของตัวเอง แต่เมื่อได้รับการพูดคุยและประเมินจากแพทย์ เขาเริ่มย้อนกลับไปมองชีวิตของตัวเองมากขึ้น และพบว่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นอาจไม่ได้แยกออกจากสิ่งที่เขาเคยพบเจอในครอบครัวได้ง่ายอย่างที่คิด โดยเฉพาะประสบการณ์เกี่ยวกับพ่อ ในเรื่องราวของคุณโอมีทั้งความขัดแย้งและพฤติกรรมรุนแรงภายในครอบครัว ประสบการณ์เหล่านั้นไม่ได้จบลงเพียงในวันที่เหตุการณ์เกิดขึ้น เขาเล่าว่าเดิมทีตัวเองไม่ได้เป็นคนตกใจง่าย แต่หลังจากผ่านประสบการณ์ต่าง ๆ ในครอบครัว เขากลายเป็นคนที่มีปฏิกิริยาต่อบางสถานการณ์มากขึ้น และเมื่อพบคนที่มีพฤติกรรมคล้ายกับพ่อ เหตุการณ์ในอดีตก็สามารถย้อนกลับมาเตือนเขาได้ สิ่งเหล่านี้ทำให้เห็นว่า การทำความเข้าใจสุขภาพจิตอาจต้องมองไปไกลกว่าอาการที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน และย้อนกลับไปดูบริบทที่คนคนหนึ่งเติบโตขึ้นมา

งานวิจัยของ Deng และคณะ (2022) ซึ่งศึกษานักศึกษาระดับปริญญาตรีและบัณฑิตศึกษาในประเทศปากีสถาน พบความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดจากครอบครัวกับระดับภาวะซึมเศร้าของนักศึกษา และพบว่าภาวะซึมเศร้ามีความสัมพันธ์กับผลการเรียนที่ลดลง อย่างไรก็ตาม งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาแบบภาคตัดขวาง ซึ่งเป็นการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างในช่วงเวลาหนึ่ง เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดจากครอบครัว ภาวะซึมเศร้า และผลการเรียน จึงสามารถบอกได้ว่าปัจจัยเหล่านี้มีความสัมพันธ์กัน แต่ยังไม่สามารถสรุปได้โดยตรงว่าปัจจัยหนึ่งเป็นสาเหตุของอีกปัจจัยหนึ่ง และใช้กลุ่มตัวอย่างแบบไม่อาศัยความน่าจะเป็น จึงไม่สามารถสรุปเหตุและผลโดยตรง นอกจากนี้บริบทของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในประเทศปากีสถาน จึงไม่ควรนำผลมาอธิบายคนไทยทั้งหมดโดยตรง ซึ่งประเด็นสำคัญจึงไม่ใช่การหา “ผู้ผิด” ว่าใครเป็นสาเหตุของภาวะซึมเศร้า แต่คือการมองให้เห็นว่า คนคนหนึ่งกำลังแบกรับอะไรอยู่บ้าง โดยเฉพาะเมื่อประสบการณ์ในบ้านมีทั้งความขัดแย้งและความรุนแรง

เมื่อความทรงจำในอดีตยังตามติดมาจนถึงปัจจุบัน

ประสบการณ์ของคุณโอเกี่ยวกับความขัดแย้งและพฤติกรรมรุนแรงภายในครอบครัว ทำให้เห็นว่าบางเหตุการณ์ในบ้านอาจไม่ได้จบลงพร้อมกับวันที่เหตุการณ์เกิดขึ้น เพราะสิ่งที่ได้ก่อกวนและเผชิญในช่วงที่กำลังเติบโตอาจยังคงมีความหมายต่อความรู้สึกและสุขภาพของเขาในเวลาต่อมา ประเด็นนี้สอดคล้องกับบทความของ SDG Move ที่นำเสนอผลการศึกษานักวิจัยจาก Murdoch Children’s Research Institute ซึ่งศึกษาผลกระทบของความรุนแรงระหว่างคู่รักของผู้ปกครองที่มีต่อเด็ก โดยพบว่าเด็กประมาณ 1 ใน 3 ของกลุ่มที่ศึกษาเคยมีประสบการณ์เห็นความรุนแรงระหว่างคู่รักของผู้ปกครองก่อนอายุ 10 ปี และเด็กกลุ่มดังกล่าวมีแนวโน้มได้รับการวินิจฉัยว่ามีปัญหาด้านสุขภาพจิต หรือมีปัญหาด้านอารมณ์และพฤติกรรมมากกว่าเด็กจากครอบครัวที่ไม่ได้เผชิญความรุนแรงประมาณ 2–3 เท่า นอกจากนี้ ยังพบความสัมพันธ์กับปัญหาด้านสุขภาพและพัฒนาการบางด้าน เช่น ปัญหาการนอนหลับ ความดันโลหิตสูง โรคหอบหืด และความบกพร่องด้านภาษา (Bunnag, 2021) สิ่งที่น่าสนใจชวนให้เรามองจึงไม่ใช่เพียงว่าเด็กคนหนึ่ง “เห็นอะไร” ในครอบครัว แต่คือ ประสบการณ์เหล่านั้นอาจมีความหมายต่อสุขภาพและการเติบโตของเขาอย่างไรเมื่อเวลา

ผ่านไป เพราะสิ่งที่เกิดขึ้นในบ้านอาจไม่ได้หายไปพร้อมกับเหตุการณ์ แต่อาจปรากฏผ่านความรู้สึก พฤติกรรม หรือวิธีที่คนคนหนึ่งตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ ในเวลาต่อมาเมื่อกลับมามองเรื่องของคุณโอ เหตุการณ์ในครอบครัว จึงไม่ได้เป็นเพียงเรื่องในอดีตที่เกิดขึ้นแล้วจบไป แต่ยังปรากฏในความทรงจำและปฏิกิริยาทางความรู้สึกของเขาในเวลาต่อมา แน่นอนว่าไม่ได้หมายความว่าเด็กทุกคนที่เติบโตในครอบครัวที่มีความขัดแย้งจะต้องมีปัญหาสุขภาพจิต หรือเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งจะสามารถอธิบายภาวะซึมเศร้าของคนคนหนึ่งได้ทั้งหมด แต่สิ่งที่งานเหล่านี้ชวนให้เรามองคือ ประสบการณ์ในครอบครัวเป็นบริบทหนึ่งที่ไม่ควรถูกมองข้ามเมื่อเราพยายามทำความเข้าใจสุขภาพจิต และในขณะเดียวกัน หากมองครอบครัวเป็นเพียงแหล่งของปัญหา เราก็อาจกำลังมองเรื่องราวของคุณโอเพียงครั้งเดียว

ครอบครัวไม่ได้มีแค่ด้านที่ทำให้เราเจ็บปวด

ในช่วงที่ภาวะซึมเศร้ารุนแรง คุณโอเคยมีความคิดที่ไม่อยากมีชีวิตอยู่ต่อ และมีความคิดเกี่ยวกับการกระโดดจากอาคาร ซึ่งสะท้อนว่าช่วงเวลานั้นเป็นช่วงที่เขาต้องเผชิญกับความทุกข์ทางใจอย่างหนัก แต่ในเวลาเดียวกัน ครอบครัวก็รับรู้ถึงสิ่งที่เขากำลังเผชิญ โดยเฉพาะคุณย่าที่รับรู้เรื่องอาการ พุดคุย และแสดงความเป็นห่วง ครอบครัวที่เคยเป็นพื้นที่ซึ่งมีทั้งกฎ ความคาดหวัง และความขัดแย้ง จึงกลายเป็นพื้นที่หนึ่งที่อยู่กับเขาในช่วงเวลาที่ยากที่สุดด้วย ความสัมพันธ์เดียวกันจึงอาจมีทั้งสิ่งที่ทำให้เราเจ็บปวดและสิ่งที่ช่วยประคับประคองเราได้

ประเด็นนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของวิลลิสรี เทพแก้ว และพิษณุ อภิสมมาตรโยธิน (2563) ซึ่งศึกษา นักศึกษาระดับปริญญาตรีอายุ 20–24 ปี จำนวน 375 คนในจังหวัดพิษณุโลก พบว่าความผูกพันของครอบครัว มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับสุขภาพจิตของนักศึกษา โดยลักษณะของความผูกพันที่พบในระดับมาก ได้แก่ การนึกถึงครอบครัวเมื่อเกิดปัญหา การรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว และการพูดคุยกับครอบครัวแม้อยู่ห่างไกลกัน ผลการศึกษานี้ไม่ได้หมายความว่า “ครอบครัวที่ดีจะทำให้ไม่มีปัญหาสุขภาพจิต” แต่ช่วยให้เห็นอีกด้านว่า ความสัมพันธ์กับครอบครัวสามารถเป็นพื้นที่ทางสังคมที่มีความหมายต่อสุขภาพจิตได้เช่นกัน และเมื่อคนในครอบครัวกำลังเผชิญกับภาวะซึมเศร้า การดูแลจึงอาจไม่ได้หมายถึงการดูแลเฉพาะตัวผู้ป่วยเท่านั้น

งานวิจัยของกชวรรณ พลอยทับทิม (2568) จากสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ ซึ่งศึกษาครอบครัวของวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า พบว่าโปรแกรมเสริมพลังอำนาจสำหรับผู้ปกครองช่วยลดความเครียดของผู้ปกครองและพัฒนาความสัมพันธ์ในครอบครัว โดยผลดังกล่าวยังคงอยู่และมีแนวโน้มดีขึ้นในการติดตามผลหนึ่งเดือน เมื่อมองทั้งสองด้านพร้อมกัน เราจึงอาจไม่ควรถามเพียงว่า

“เขาเป็นอะไร?”

แต่อาจต้องถามต่อว่า

“เขากำลังอยู่ท่ามกลางความสัมพันธ์แบบไหน?”

“คนรอบตัวเขาสามารถช่วยให้พื้นที่นั้นปลอดภัยขึ้นได้อย่างไร?”

เพราะครอบครัวอาจเป็นทั้งพื้นที่ที่เกี่ยวข้อกับความทุกข์ และเป็นพื้นที่ที่ช่วยให้คนคนหนึ่งผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากไปได้

เมื่อเดินทางออกจากบ้านพร้อมกับสิ่งที่ได้รับจากครอบครัว

เมื่อคุณโอเข้าสู่มหาวิทยาลัย โลกของเขากว้างขึ้น เพื่อน สังคม และประสบการณ์ใหม่ ๆ เข้ามามีบทบาทมากขึ้น เขาเริ่มตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ และแก้ปัญหาด้วยตัวเองมากขึ้น

“ส่วนใหญ่จะตัดสินใจเอง แก้ปัญหาเอง ไม่ค่อยได้คุยกับครอบครัว มักจะคุยกับตัวเอง”

จากเด็กที่เคยบอกว่าตัวเอง “ไม่กล้าตัดสินใจ ขี้ลังเล” เขาค่อย ๆ เรียนรู้ที่จะจัดการชีวิตของตัวเองมากขึ้น แต่ไม่ได้หมายความว่าเขาสัมผัสสิ่งที่เคยเกิดขึ้น เขายังมองเห็นว่าประสบการณ์ในครอบครัวมีส่วนต่อวิถีที่เขาเป็นอยู่ในปัจจุบัน และเมื่อมองย้อนกลับไป เขายังเห็นการเปลี่ยนแปลงบางอย่างในตัวเอง เขาเคยเป็นคนที่อารมณ์ร้อนและตอบสนองต่อสถานการณ์คล้ายกับคนในครอบครัว โดยการใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล และตอบโต้ด้วยคำพูดที่รุนแรง แต่เมื่อผ่านประสบการณ์ต่าง ๆ นอกบ้าน เขากลับมองตัวเองในปัจจุบันว่าเป็น “ตัวตนใหม่” ซึ่งสะท้อนว่าตัวตนของเขาไม่ได้หยุดอยู่กับสิ่งที่ได้รับจากครอบครัว แต่เปลี่ยนแปลงไปตามประสบการณ์ที่เขาได้พบเจอด้วย และเขาอธิบายตัวเองว่า

“ใจเย็นมาก ๆ”

การเปลี่ยนแปลงนี้ไม่ได้เกิดขึ้นเพราะวันหนึ่งเขาตัดสินใจว่าจะ “เป็นคนใหม่” แล้วทุกอย่างเปลี่ยนไปทันที แต่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ที่ค่อย ๆ สะสม ทั้งจากครอบครัว เพื่อน สังคม และสิ่งที่เขาเผชิญด้วยตัวเอง บางประสบการณ์อาจถึงบาดเจ็บได้ ขณะเดียวกันก็ทำให้เขาเรียนรู้วิธีรับมือกับชีวิตที่แตกต่างจากเดิม สิ่งที่เขาได้รับจากครอบครัวจึงไม่ได้หายไปเมื่อเขาออกจากบ้าน แต่ถูกนำมาทบทวนและจัดการใหม่ผ่านประสบการณ์ที่เพิ่มขึ้น จนค่อย ๆ กลายเป็นวิถีที่เขาเลือกจะใช้ชีวิตในปัจจุบัน

เรื่องของคุณโอไม่ใช่คำอธิบายแทนคนรุ่นใหม่ทั้งหมด และประสบการณ์ของเขาก็ไม่สามารถบอกได้ว่าภาวะซึมเศร้าเกิดจากครอบครัวเพียงอย่างเดียว แต่เรื่องของเขาชวนให้เราหุุดมองสุขภาพจิตในฐานะเรื่องของ “ตัวบุคคล” เพียงคนเดียว เพราะสิ่งที่เราเห็นในวันนี้อาจเป็นผลจากประสบการณ์หลายอย่างที่สะสมมาเป็นเวลานาน ทั้งการเลี้ยงดู ความคาดหวัง ความสัมพันธ์ในครอบครัว ความขัดแย้ง ประสบการณ์ที่ทำให้เจ็บปวด ตลอดจนความสัมพันธ์กับเพื่อน สังคม และวิถีที่คนคนนั้นเรียนรู้ที่จะรับมือกับสิ่งเหล่านี้

ดังนั้น ก่อนจะบอกว่า

“เด็กสมัยนี้คิดมากเกินไป”

“เด็กเดี๋ยวนี้ไม่เข้มแข็ง”

“ทำไมถึงเป็นโรคซึมเศร้า?”

อาจลองถามว่า

“ก่อนที่จะคิดมาก เขาเคยเจออะไรมาบ้าง?”

“ที่ผ่านมา เขาต้องเข้มแข็งกับเรื่องอะไรมาแล้วบ้าง?”

“ในช่วงเวลาที่เขา กำลังทุกข์ เขามีใครอยู่ข้าง ๆ บ้าง?”

ในท้ายที่สุดบทความนี้ไม่ได้จะบอกว่าครอบครัวเป็นต้นเหตุของปัญหาสุขภาพจิต หรือการบอกว่าครอบครัวจะสามารถแก้ปัญหาได้ทุกอย่าง แต่คือการเสนอให้มองสุขภาพจิตผ่านบริบทของชีวิตและความสัมพันธ์ไปพร้อมกับตัวบุคคล เมื่อเด็กหรือวัยรุ่นกำลังเผชิญปัญหา สิ่งที่เกิดขึ้นจึงไม่ใช่เพียงการถามว่า “เขาเป็นอะไร” แต่ควรมีพื้นที่ให้ถามด้วยว่าเขาเติบโตมาอย่างไร กำลังเผชิญอะไรอยู่ และครอบครัวจะช่วยสร้างพื้นที่ที่ปลอดภัยขึ้นได้อย่างไร ครอบครัวเองก็ไม่ได้มีคำตอบเพียงด้านเดียว เพราะอาจเป็นทั้งพื้นที่ที่สร้างความกดดันและพื้นที่ที่ให้ความรักและการประคับประคอง การเลี้ยงดูอาจทั้งบางสิ่งไว้กับเรา แต่เมื่อเราเติบโตขึ้น เราก็สามารถเรียนรู้ที่จะทำความเข้าใจสิ่งเหล่านั้นใหม่ และเลือกที่จะรับมือกับมันอย่างไร

สิ่งที่น่าสนใจจึงอาจไม่ได้อยู่เพียงว่า คนรุ่นใหม่เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยกับคนในครอบครัว แต่อยู่ที่ว่าเมื่อเผชิญกับความแตกต่าง พวกเขาเลือกที่จะดำรงอยู่กับความแตกต่างนั้นอย่างไร เช่นเดียวกับคุณโอที่ในบางสถานการณ์เลือกที่จะไม่ได้เถียง แม้ภายในใจจะมีความคิดเห็นของตัวเอง หรือบางครั้งเลือกที่จะทำตามในบางเรื่องเพื่อไม่ให้ความสัมพันธ์เกิดความขัดแย้ง การเลือกที่จะฟัง จะทำตาม จะปรับ หรือจะยืนยันความคิดของตัวเอง จึงไม่ได้หมายความว่าเขาไม่มีความคิดเป็นของตัวเอง หรือยอมรับความคิดของครอบครัวทั้งหมด หากแต่เป็นวิธีที่เขาใช้รับมือกับความแตกต่างระหว่างสิ่งที่ได้รับจากครอบครัวกับสิ่งที่เขาเป็นและต้องการจะเป็น การเลือกเหล่านี้จึงอาจมองได้ว่าเป็นกลยุทธ์ที่คนรุ่นใหม่ใช้ในการดำรงอยู่กับความแตกต่างเป็นการผสมผสานระหว่าง “สิ่งที่ครอบครัวมอบให้” กับ “ความเป็นตัวของตัวเอง” เพื่อให้เขายังคงเป็นตัวของตัวเองได้ ขณะเดียวกันก็สามารถดำรงความสัมพันธ์กับคนในครอบครัวต่อไปได้

บางอย่างเราอาจเก็บไว้

บางอย่างเราอาจปรับเปลี่ยน

และบางอย่างเราอาจเลือกใหม่

ไม่ใช่เพราะเราสามารถเปลี่ยนอดีตได้ แต่เพราะการเติบโตอาจหมายถึงการค่อย ๆ เรียนรู้ เราจะดูแลตัวเอง และดูแลความสัมพันธ์กับคนรอบตัวอย่างไรต่อจากนี้ ท้ายที่สุดแล้ว ไม่มีใครสามารถเลือกได้ว่าเกิดมาในครอบครัวแบบไหน หรือเติบโตมาในยุคสมัยใด แต่เมื่อเราโตขึ้น เราอาจค่อย ๆ เรียนรู้ที่จะเลือกได้ว่า สิ่งที่ได้รับมานั้น เราจะพาอะไรติดตัวไปต่อ และอะไรที่เราจะเปลี่ยนให้กลายเป็นตัวเราเอง บางทีนั่นอาจเป็นความหมายหนึ่งของการเติบโต โดมาแบบนี้ ฉันจึงเป็นฉัน

อ้างอิง

- กขวรรณ พลอยทับทิม. (2568). รายงานวิจัย ผลของโปรแกรมเสริมพลังอำนาจต่อความเครียดของผู้ปกครอง: การศึกษาในมิติความสัมพันธ์ของครอบครัววัยรุ่นโรคซึมเศร้า. สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์. <https://dmh-elibrary.org/items/show/1880>
- วิมลสิริ เทพแก้ว, & พิษณุ อภิสมการโยธิน. (2563). ความสัมพันธ์ระหว่างความผูกพันของครอบครัวกับสุขภาพจิตของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในจังหวัดพิษณุโลก. วารสารสำนักหอสมุดมหาวิทยาลัยทักษิณ, 9(1), 162–179. <https://so14.tci-thaijo.org/index.php/TSULJ/article/view/684>
- Bunnag, N. (2021, May 5). ครอบครัวที่ใช้ความรุนแรงในคู่รัก ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต สุขภาพกาย และพัฒนาการเด็กระยะยาว. SDG Move. <https://www.sdgmovement.com/2021/05/05/intimate-partner-violence-affects-childrenshealth/>
- Deng, Y., Cherian, J., Khan, N. U. N., Kumari, K., Sial, M. S., Comite, U., Gavurova, B., & Popp, J. (2022). Family and academic stress and their impact on students' depression level and academic performance. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 869337. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.869337>
- Pratitas, P. (2024). Self and career self-actualization needs of Thai Generation Z. Ph.D. in Social Sciences Journal, 14(3), 793–808. <https://doi.org/10.14456/phdssj.2024.56>
- Sakdiyakorn, M., Golubovskaya, M., & Solnet, D. (2021). Understanding Generation Z through collective consciousness: Impacts for hospitality work and employment. *International Journal of Hospitality Management*, 94, Article 102822. <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2020.102822>