



โรงเรียนนายทหารอากาศอ่าวโส
กรมยุทธศึกษาทหารอากาศ

หลักสูตร นายทหารอากาศอ่าวโส รุ่นที่ ๘๒ ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๗

หมวดวิชาที่ ๑ รหัสวิชา/นอส.๑๑๑๑

เรื่อง การเขียนเอกสารทางวิชาการ

เรียน น.อ.หญิง ผศ.หญิงทิพย์ ตันชเทศ

น.ต.หญิง กฤษกร บุนนาค

หมายเลข ๑ สัมนาที่ ๘

วันที่ ๗ เดือน มิถุนายน พ.ศ.๒๕๖๗

เอกสารทางวิชาการ

เรื่อง

ทฤษฎีสามเหลี่ยมแห่งความรัก

เรียบเรียงโดย

นาวาอากาศตรีหญิง กัญชกร บุนนาค

หลักสูตรนายทหารอากาศอาวุโส

รุ่นที่ ๘๒

ปีการศึกษา ๒๕๖๗

ทฤษฎีสามเหลี่ยมแห่งความรัก

กฤษกร บุณนาค

บทคัดย่อ

“ความรักคืออะไร” คำตอบเบื้องต้นคงไม่ต่างจากที่หลายคนคิด คือ ยากจะนิยามไปในมุมเดียว แนวเดียว หรือด้วยประโยคเดียว เพราะคำว่า ความรัก ก็มีหลายรูปแบบ ทั้งปัจจัย บุคคล และสิ่งแวดล้อม บางท่านได้เคยสัมผัสกับความรักที่เป็นความหวานชื่น ความสุข ความสมหวังมาแล้ว แต่บางท่านก็อาจได้สัมผัสถึงความเจ็บปวด ความทุกข์ ความไม่สมหวังมาแล้วเช่นกัน ความรักจึงได้ถูกนิยามความแตกต่างกันไปตามที่แต่ละบุคคลได้สัมผัสกับความรัก นับจากอดีตมาจนปัจจุบัน มีนักปรัชญาและศาสดามากมาย พยายามขบคิดหาคำอธิบายเกี่ยวกับความรักในแง่มุมต่าง ๆ หากทั้งหมดอาจกล่าวได้ว่าเป็นเพียงทฤษฎี ซึ่งชี้ให้เห็นว่า ความรัก ยังคงมีความลึกลับและเป็นสิ่งที่เราต้องเรียนรู้ความสัมพันธ์กับมิติของความรักตาม ทฤษฎีสามเหลี่ยมแห่งความรัก

คำสำคัญ

ความรัก, ทฤษฎีสามเหลี่ยมแห่งความรัก, องค์ประกอบของความรัก

บทนำ

ชายที่ได้ว่าฉลาดที่สุดในโลกอย่าง อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ ได้เขียนจดหมายถึงลูกสาวของเขา มีใจความว่า “มีพลังที่มีอำนาจมหาศาลอยู่พลังงานหนึ่ง ซึ่งจนถึงบัดนี้ก็ยังหาวิทยาศาสตร์มาอธิบาย อย่างเป็นทางการไม่ได้ เป็นพลังที่รวบรวมและควบคุมทุกสิ่ง อยู่เบื้องหลังทุกปรากฏการณ์ใด ๆ ในจักรวาล และเราก็ยังไม่สามารถหาความชัดเจนเกี่ยวกับพลังนี้มากนัก พลังแห่งจักรวาลนี้ก็คือ “ความรัก” เมื่อนักวิทยาศาสตร์ค้นหาทฤษฎีหลักแห่งจักรวาล แต่พวกเขากลับลืมพลังที่มองไม่เห็น ซึ่งมีอำนาจสูงสุดนี้ไปเสีย ความรัก คือแสงสว่าง จุดกระจ่างทั้งในใจของผู้ให้และผู้รับ ความรัก คือแรงโน้มถ่วง เพราะมันดึงดูดคนบางคนเข้าหากัน ความรัก คืออำนาจ เพราะมันทวีคูณสิ่งที่ดีที่สุดของเรา ช่วยให้มนุษยชาติ ไม่ดับสูญไปในความเห็นแก่ตัวอันมืดบอด ความรักคลี่คลายและเผยให้เห็นสิ่งต่าง ๆ เรามีชีวิตอยู่และตาย เพื่อความรัก ความรักคือพระเจ้า และพระเจ้าคือความรัก พลังนี้อธิบายทุกสิ่งอย่างและให้ความหมายกับชีวิต ความรักเป็นตัวแปรที่เรามองข้ามเนิ่นนานเกินไป บางทีเราอาจหวาดกลัวความรัก เพราะมันเป็นพลังงานเดียว ในจักรวาล ที่มวลมนุษย์ยังไม่สามารถขับเคลื่อนได้ตามใจปรารถนา”

นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน โรเบิร์ต สเติร์นเบิร์ก ได้เริ่มคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความรักขึ้นมา เพื่อตอบคำถามว่า ทำไมนิยามความรักความสัมพันธ์ของแต่ละคนจึงแตกต่างกันออกไป โดยทฤษฎีนี้เรียกว่า “ทฤษฎีสามเหลี่ยมแห่งความรัก (Triangular Theory of Love)” ทฤษฎีนี้แบ่งองค์ประกอบของความรักออกเป็น ๓ องค์ประกอบด้วยกัน คือ ความใกล้ชิดสนิทสนม (Intimacy) ความหลงใหล (Passion) การตัดสินใจ/การผูกมัด (Decision/Commitment) ซึ่งเป็นสัญลักษณ์มุมของปิรามิดที่เป็นตัวแทนในการอธิบายองค์ประกอบของความรักและผสมผสานความรักในแต่ละรูปแบบของความรักได้ถึง ๘ ประเภทของความรัก

องค์ประกอบของความรักร

๑. ความใกล้ชิดสนิทสนม (Intimacy) เป็นองค์ประกอบทางอารมณ์ คือ มีคุ่นเคยใกล้ชิดสนิทสนมเกี่ยวข้องกับความรู้สึกทั้งหมดที่ส่งเสริมความผูกพันซึ่งทำให้เราเชื่อใจผู้อื่นทำให้เราเปิดใจและเป็นตัวของตัวเอง มีความรู้สึกเข้าใจกันอย่างลึกซึ้ง ความเอื้ออาทรต่อกัน สื่อสารกันได้อย่างดีและมีความไว้วางใจต่อกัน ความใกล้ชิดสนิทสนมจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นเมื่อมีความสัมพันธ์กันเป็นเวลานาน เป็นไปได้ที่เวลานั้นอาจทำให้ความสัมพันธ์ของทั้งคู่มองข้ามความสนิทสนมและการที่ต้องพึ่งพาซึ่งกันและกัน ความใกล้ชิดสนิทสนมจะเป็นแกนหลักของทุก ๆ ความสัมพันธ์ที่เกิดระหว่างบุคคลได้

๒. ความหลงใหล (Passion) เป็นองค์ประกอบทางแรงจูงใจ เกิดจากแรงขับภายในระบบของร่างกาย หรือความรู้สึกที่กระตุ้นทางสรีระ (Physiological arousal) ความปรารถนาอันแรงกล้าที่จะอยู่กับคนอื่นตลอดเวลา มันคือการรวมกันระหว่างคนสองคน การแสดงออกของความต้องการ และความต้องการทางเพศ ความตื่นเต้น ความพึงพอใจในรูปของกลิ่น เสียง หรือจิตติริยาของอีกฝ่ายหนึ่ง หรือเสน่ห์ (Appeal) นอกจากนี้ความรักและความใกล้ชิดทางเพศ เป็นกุญแจสำคัญในความสัมพันธ์คู่ ความหลงใหลสามารถเกี่ยวข้องกับความรู้สึก แต่สิ่งนี้ไม่ได้เกิดขึ้นเสมอไป ในทางตรงกันข้ามความรักดำเนินไปบนพื้นฐานของการเสริมแรงเป็นระยะ

๓. การตัดสินใจ/การผูกมัด (Decision/Commitment) เป็นองค์ประกอบด้านความคิด คือ การตัดสินใจที่จะผูกพัน หรือมีพันธะทางใจหรือสังคมต่อกัน การใช้เวลาร่วมกันในกิจกรรมต่าง ๆ หรือการใช้ชีวิตร่วมกันในกิจกรรมต่าง ๆ หรือการใช้ชีวิตร่วมกันต่อเนื่องไปเป็นระยะเวลาอันยาวนาน เป็นข้อตกลงต่อกัน การรับประกันสัญญาจะคอยผูกพันเพิ่มขึ้นเมื่อมีความสนิทสนมกันมากขึ้น และเปลี่ยนแปลงไปตามระดับของความสุขความพอใจที่เกิดขึ้นในแต่ละระยะเวลาเมื่อมีปัญหายุ่งยากในความสัมพันธ์ระหว่างกัน การรับประกันสัญญาอาจลดระดับลงไปด้วย

ประเภทของความรักร

๑. ไร้รูปแบบความรัก (Nonlove) หากแปลตรง ๆ คงเป็นคำว่า “ความไม่รัก” หรือไม่สมารถนับว่าเป็นแบบของความรักได้ เพราะไม่มีส่วนผสมทั้ง ๓ ส่วน โดยมีลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่เป็นระยะเวลาชั่วขณะหนึ่งเท่านั้น เป็นแบบความรู้สึกกลาง ๆ ไม่มีความรู้สึก หรือความรักเข้ามาเกี่ยวข้อง เหมือนกับการทักทายหรือติดต่อกันทั่วไปในชีวิตประจำวัน

๒. รักแบบโรแมนติก (Romantic love) คือ ความรักที่เป็นการผสมผสานที่มีความใกล้ชิดสนิทสนม (Intimacy) และความหลงใหล Passion แต่ยังไม่มีการผูกมัด (Commitment) ซึ่งนับเป็นความรักโรแมนติกสมชื่อเพราะทั้งรักและผูกพัน ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญก่อนจะไปถึงขั้นการแต่งงานหรือเริ่มมีสถานะที่ชัดเจน มีความใกล้ชิดกัน ร่างกายตื่นตัว มีความปรารถนาที่อยากจะอยู่ใกล้ชิดกัน ได้สัมผัส ถ่ายทอดความรู้สึกระหว่างกัน โดยยังไม่ได้มีพันธะผูกมัดใด ๆ ต่อกัน แต่หากวันเวลาผ่านไปแล้วยังไม่มีองค์ประกอบด้านการผูกมัด (Commitment) ความรักก็อาจจะจืดจางไปได้เช่นกัน คล้ายกับบางคนที่ไม่สามารถอยู่ท่ามกลางความสัมพันธ์ที่ไม่ชัดเจน อย่างไรก็ตาม หากต่างฝ่ายต่างไม่ได้สนใจเรื่องข้อผูกมัด Romantic love ก็นับเป็นความรักอันหวานชื่นรูปแบบหนึ่งได้เช่นเดียวกัน

๓. ความรักแบบชอบพอ (Liking) คือ ความรักที่ประกอบไปด้วยด้านความใกล้ชิดสนิทสนม (Intimacy) เท่านั้น เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับบุคคลที่เรารู้จัก สามารถสื่อสารกับบุคคลนั้นได้อย่างดี

มีความสนิทสนมและใกล้ชิดกันด้วย เช่น เพื่อน คนรู้จัก โดยปราศจากความเสน่หาต่อกัน และไม่มี ความผูกมัดพันธะใด ๆ

๔. รักหลง (Fatuus love) คือ ความรักที่มีความหลงใหล (Passion) และ การผูกมัด (Commitment) แต่ไม่มีใกล้ชิดสนิทสนม (Intimacy) เป็นกรณีที่ยอมรับพันธะผูกพันกันได้อย่างรวดเร็ว โดยมีพื้นฐานบนความดึงดูดทางร่างกาย แต่ไม่มีความใกล้ชิดทางอารมณ์หรือความรู้สึกที่เอื้ออาทรต่อกัน ซึ่งจะเห็นได้ชัดในคู่รักที่เพิ่งจะตกหลุมรัก แต่งงาน หรือคบกันแล้วเลิกราแบบสายฟ้าแลบ ความสัมพันธ์ที่เริ่มต้นแบบนี้เสี่ยงต่อการล่มสลาย เพราะไม่ได้เรียนรู้และผูกพันกันจนเกิดความรู้สึกใกล้ชิดสนิทสนม (Intimacy)

๕. รักแบบหลงใหล (Passionate love) คือ ความรักที่มีเฉพาะความหลงใหล (Passion) เพียงอย่างเดียว เช่นคำว่า “รักแรกพบ” ที่เราได้ยินกันบ่อย ๆ มีความตื่นตัวทางร่างกายและจิตใจต่อบุคคลที่เราเกิดความหลงใหลด้วย ซึ่งมักจะเกิดขึ้นได้บ่อยในชีวิต โดยปราศจากความสนิทสนม หรือมีข้อผูกมัดใด ๆ แต่ถ้าวันเวลาผ่านไปแล้วยังไม่มีการผูกมัด (Commitment) หรือความใกล้ชิดสนิทสนม (Intimacy) ความหลงใหลเหล่านี้ก็อาจจะจางหายไปตามกาลเวลา จนกลายเป็นความไม่รัก (Nonlove) ได้เช่นกัน

๖. รักแบบมิตรภาพ (Companionate love) คือความรักที่มีความใกล้ชิดสนิทสนม (Intimacy) และการผูกมัด (Commitment) แต่ไม่มีความหลงใหล (Passion) หลงเหลืออยู่ ความรักแบบนี้จะมั่นคงและหนักแน่นมากกว่า Friendship love เพราะมีการผูกมัด (Commitment) เพิ่มเข้ามา โดยส่วนมากมักเกิดในความสัมพันธ์ระยะยาว อย่างเช่น คู่แต่งงานที่อยู่ด้วยกันมาอย่างยาวนาน จนไม่จำเป็นต้องมีความหลงใหล (Passion) ไม่ได้รู้สึกใจเต้นแรงหรือตกหลุมรักอย่างสุดหัวใจ แต่เป็นความผูกพัน สบายใจ และมั่นคง เช่น ความสัมพันธ์ในครอบครัว หรือเพื่อนสนิท

๗. รักแบบไร้สติปัญญา (fatuus) คือความรักที่มีความหลงใหล (Passion) และการผูกมัด (Commitment) แต่ไม่มีความใกล้ชิดสนิทสนม (Intimacy) ซึ่งจะเห็นได้ชัดในคู่รักที่เพิ่งจะตกหลุมรัก แต่งงาน หรือคบกันแล้วเลิกราแบบสายฟ้าแลบ เพราะไม่ได้เรียนรู้และผูกพันกันจนเกิดความรู้สึกใกล้ชิดสนิทสนม (Intimacy)

๘. รักแบบสมบูรณ์แบบ (Consummate love) คือ ความรักที่มีครบทั้ง ๓ องค์ประกอบ ไม่ว่าจะ เป็นความหลงใหล (Passion) ที่รู้สึกตกหลุมรักใครคนหนึ่งในทุก ๆ วัน ความใกล้ชิดสนิทสนม (Intimacy) ที่รู้สึกผูกพัน ใกล้ชิด สนิทใจ และการผูกมัด (Commitment) ที่ได้คบหาหรือแต่งงานกัน นับเป็นภาพอันสมบูรณ์แบบและสมดุลของความรักที่ใครหลายคนปรารถนา อย่างไรก็ตาม สตีเฟ่น เบิร์ก กล่าวว่า สิ่งที่ยากกว่าการสร้างความรักในรูปแบบนี้ก็ คือ การรักษาให้ความรักแบบนี้คงอยู่ในระยะยาว

ความรักทั้ง ๘ รูปแบบนี้สามารถเกิดขึ้น จางหาย เปลี่ยนแปลงไปได้ตามกาลเวลาและปัจจัยอื่น ๆ เช่น คู่รักบางคู่ที่อยู่ด้วยกันนาน ๆ แล้วรู้สึกสบายใจราวกับมีเพื่อนคู่คิด แต่ไม่ได้รู้สึกหวานชื่นอย่างวันแรก ๆ นั้นไม่ได้หมายความว่าทั้งคู่รักกันน้อยลง แต่เปลี่ยนมาเป็นความรักแบบมิตรภาพ (Companionate Love) แทน หรือบางคู่ที่เป็นแบบความรักระยะไกล (Long-distance relationship) กลับกลายเป็นอุปสรรค เพราะไม่มีโอกาสได้ติดต่อหรือใช้เวลาด้วยกัน ขาดความสนิทชิดใกล้ (Intimacy) ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ส่งผลต่อความสัมพันธ์

สิ่งสำคัญที่ควรรู้ของทฤษฎีสามเหลี่ยมความรัก คือ มันเรื่องของ “ความรู้สึก” ซึ่งความรู้สึกรักก็เหมือนความรู้สึกอื่น ๆ คือ มันสามารถเปลี่ยนแปลงไปได้เมื่อเวลาผ่านไป ไม่มีส่วนประกอบใดที่มันคงถาวร ถึงจะมีความรู้สึกผูกมัดตอนนี้ แต่หากชีวิตรักไม่มีความสุขด้านอื่นเลย ความรู้สึกว่าจะอยากอยู่ด้วยกันนี้ต่อไปนาน ๆ ก็อาจจะเปลี่ยนไป อย่างไรก็ตาม คนเรามักจะเคยชินกับการที่มีอีกฝ่ายหนึ่งอยู่ด้วยหากอยู่กันนานมาก ๆ ก็มักจะเลิกกันยากขึ้น เพราะความสนิทสนมในส่วนใหญ่มักจะเพิ่มขึ้นเมื่อเวลาผ่านไป การอยู่ด้วยกันนาน ๆ ก็เข้าใจอะไรกันมากขึ้น รู้ใจกันมากขึ้น แต่มันก็อาจจะลดลงได้เช่นกัน หลาย ๆ คนยิ่งคบยิ่งเจอสิ่งที่ไม่ชอบใจในตัวอีกฝ่ายหนึ่ง ทะเลาะกันบ่อยครั้งจนรู้สึกไม่อยากอยู่ใกล้ คอยกันก็ไม่ใช่เรื่องรู้สึกไม่เข้าใจอีกฝ่ายไปแล้ว ยิ่งนานยิ่งสนิทกันน้อยลง ส่วนความหลงใหลนั้นมักจะลดลงไปตามเวลา พอเจอหน้ากันบ่อย ๆ ต่อให้หล่อหรือสวยแค่ไหน เจอทุกวันมันก็เบื่อ หรือเรื่องบนเตียงนาน ๆ เข้าความตื่นเต้นมันก็จะหายไป หรือพอแก่ตัว เรื่องพวกนี้มันก็สำคัญน้อยลง ดังนั้น ต่อให้มีรักที่สมบูรณ์แบบ ณ ตอนนี ก็ไม่จำเป็นต้องอยู่ยืนยวนยาวนาน เพราะความรู้สึกของคนสามารถเปลี่ยนกันได้ แต่การที่ส่วนผสมขององค์ประกอบนั้นไม่คงที่เปลี่ยนแปลงได้ ก็ไม่ใช่เรื่องแย่ไปทั้งหมด เพราะนั่นแปลว่าเราสามารถพัฒนาผสมผสานองค์ประกอบที่ขาดหายไปให้มาเติมเต็มได้เช่นกัน

“เชื่อเสมอว่า...การมีคู่ชีวิตที่ดี จะทำให้ชีวิตเราดีขึ้น เพราะคู่ชีวิตที่ดี ไม่ใช่แค่เขารักเราอย่างเดียว แต่เป็นการที่เขาจะช่วยซัพพอร์ตเราในทุก ๆ เรื่อง เป็นที่ปรึกษา เวลาเจอปัญหา เป็นเซฟโซนที่ดีและสุดท้ายก็เป็นเขาที่เราอยากใช้ชีวิตร่วมกันในทุกวัน ๆ”

บรรณานุกรม

- พงศ์มนัส บุษยประทีป. (๒๕๖๔). สามเหลี่ยมความรัก : ตอนนี้เรารักกันแบบไหน. สืบค้น ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๗. จาก <https://thepotential.org/column/relationship/>
- พนิดาพร จงราเชนทร์. (๒๕๖๐). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบบุคลิกภาพกับมิติของความรัก. วารสารวิชาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์. ปีที่ ๒๕. หน้า ๑๙๙ - ๒๒๐. กรุงเทพมหานคร.
- ปิย์ เชษฐโชติศักดิ์.(๒๕๖๐). Theory of LOVE เหตุ ผล คน รัก. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์บันลือบุ๊คส์.
- วาริน เทพยายน. (๒๕๔๒). ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะบุคลิกภาพ ความพึงพอใจในความสัมพันธ์ และรูปแบบความรักของคูรัก. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาจิตวิทยา). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สิริภรณ์ ระวีงาน. (๒๕๕๓). ความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของบุคลิกภาพห้าองค์ประกอบ ต่อความพึงพอใจในความสัมพันธ์ของคูรัก โดยมีองค์ประกอบของความรักทั้งสามตัวแปรส่งผ่าน. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาจิตวิทยา). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Plagiarism Checking Report

Created on 2024-06-04 11:10:04 or 11:10 AM

Submission Information

ID	SUBMISSION DATE	SUBMITTED BY	ORGANIZATION	FILENAME	STATUS	SIMILARITY INDEX
3771030	Jun 4, 2024 at 11:07 AM	kotchakorn_bun@rtaf.mi.th	กองทัพ อากาศ	บทความ_น.ศ.หญิง กฏ ชกร_801.pdf	Completed	9.69 %

Match Overview

NO.	TITLE	AUTHOR(S)	SOURCE	SIMILARITY INDEX
1	การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบ บุคลิกภาพกับมิติของความรัก The Relationship between Big Five Personality Factors and Dimensions of Love	จงราเชนทร์, พนิดาพร	วารสารวิชาการ มนุษยศาสตร์และ สังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา	9.69 %