

Articles from Ramamental

สภาพจิตใจของวัยผู้ใหญ่

2011-11-07 07:11:17 admin

แพทย์หญิงศรีประภา ชัยสินธพ

วัยผู้ใหญ่ตอนต้นหรือวัยหนุ่มสาว (young adult)

เป็นวัยของช่วงอายุ 18-35 ปี โดยทั่วไปคนจะมองว่าวัยรุ่นและวัยหนุ่มสาวนั้น เป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดช่วงหนึ่งของชีวิต วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความรับผิดชอบในขอบเขตจำกัด ชีวิตมีแต่ความสนุกสนานรื่นรมย์ ส่วนวัยหนุ่มสาวนั้น แม้จะเริ่มมีภาระความรับผิดชอบ แต่ก็ยังไม่มากเท่ากับภาระของคนวัยกลางคน ที่สำคัญคือ ช่วงเวลานี้เป็นเวลาที่เราที่มีความใฝ่ฝันทะเยอทะยาน และมุ่งมั่นในการสร้างจุดมุ่งหมายให้กับชีวิตของตนเอง ถ้าพิจารณาวัยนี้ โดยใช้กฎเกณฑ์อายุ 18 ปี เป็นจุดเริ่มต้นในช่วง 5 ปีแรก คือ อายุ 18-23 ปี ถือเป็นระยะเริ่มแรกที่คนเริ่มมองหาอาชีพการงานของตนในอนาคต แสวงหารูปแบบของตนเองในแง่มุมต่างๆ เช่น เรื่องของค่านิยม (value) หน้าที่ ภาพพจน์ของตนเอง ช่วงระยะ 10 ปีถัดมาคืออายุ 24-34 ปี เป็นการเริ่มต้นงานอาชีพอย่างแท้จริง เริ่มต้นชีวิตแต่งงาน และเริ่มต้นการเป็นพ่อแม่ สร้างฐานะครอบครัวต่อไป⁶ ช่วงอายุ 18-23 ปี เป็นระยะที่เริ่มแยกออกจากครอบครัว อาจจะเป็นโดยการศึกษาในที่ห่างไกล หรือการเริ่มต้นออกทำงาน เริ่มต้นมีรายได้สำหรับตนเอง พึ่งพาอาศัยพ่อแม่ครอบครัวน้อยลง เริ่มที่จะเลือกรูปแบบของชีวิตที่ตนพึงพอใจ เพื่อนหรือภาวะแวดล้อม ทางสังคม หน้าที่การงานจะมีบทบาทมากขึ้นแทนที่ครอบครัว คนในวัยนี้จะเริ่มสร้างมิตรภาพกับผู้อื่นในระดับของความเป็นเพื่อน เป็นผู้ใหญ่ต่อผู้ใหญ่ เริ่มมีหน้าที่ความรับผิดชอบแบบผู้ใหญ่ ต้องเปลี่ยนแปลงหรือเอาชนะความรู้สึกต่างๆที่เคยมีในวัยรุ่นซึ่งยึดมั่นในอุดมการณ์ความสมบูรณ์แบบบางอย่าง จนกลายมาเป็นเหตุของความขัดแย้ง ความคับข้องใจได้ ถ้ายังยึดมั่นแบบนั้นอยู่ต่อไปเมื่อเข้าสู่ภาวะของความเป็นผู้ใหญ่ ช่วงอายุ 24-34 ปี เป็นระยะที่เริ่มปกหลักเรื่องหน้าที่การงาน และมีครอบครัว รับภาระความรับผิดชอบต่างๆ มีความมุ่งมั่นกระตือรือร้นที่จะสร้างความสำเร็จในหน้าที่การงาน อันมีความหมายถึงการประสบความสำเร็จและความภาคภูมิใจในตนเอง ส่วนความเป็นพ่อแม่ก็นับว่าเป็นภาระหน้าที่ใหม่ที่นำดินแดน น่าสนใจ และท้าทายในช่วงปลายของวัยหนุ่มสาวนี้ คนเราจะหยุดคิดพิจารณาตัวเองว่า เราได้มากถกทางหรือยัง ยืนอยู่ในจุดที่เราต้องการหรือไม่ พอใจหรือไม่ ถ้าจะมีการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ครอบครัวหรือหน้าที่การงาน ก็มักจะเกิดขึ้นในช่วงระยะนี้ ก่อนที่จะเริ่มเข้าสู่วัยกลางคน สังคมเองก็เริ่มมองว่าผู้ที่อายุ 30 ปีขึ้นไปนั้น เป็นผู้ใหญ่มากเต็มทีและพร้อมจะรับภาระต่างๆได้ต่อไป

วัยของการสร้างความสำเร็จ⁹

โดยทั่วไป คนเราจะมองความสำเร็จในชีวิตว่า นอกจากการมีสุขภาพที่ดีแล้วก็น่าจะมีความสำเร็จในการงาน สัมพันธภาพระหว่างตนเองกับผู้อื่น และความสำเร็จในชีวิตครอบครัว ทั้งหมดนี้ย่อมได้มาด้วยความมุ่งมั่นที่จะเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ความมานะพยายาม ความอดทนที่จะต่อสู้แก้ไขปัญหาต่างๆให้ได้ มนุษย์มีแรงจูงใจ (motivation) ที่จะกระทำสิ่งเหล่านี้ พฤติกรรมต่างๆย่อมเกิดขึ้นจากแรงจูงใจและการเรียนรู้⁸ แรงจูงใจนี้อาจจะเป็นสัญชาตญาณจากภาวะทางสรีรวิทยาภายในร่างกาย หรือเกิดจากภาวะทางสังคม คือ สัมพันธภาพกับผู้อื่น แรงจูงใจยังมีที่มาอีกประการหนึ่ง คือ เกิดจากการรู้จักคิดรู้จักไขปัญหา ทำให้คิดอย่างมีเหตุผลซึ่งนับว่าเป็นแรงจูงใจที่เราสามารถควบคุมได้⁹ เมื่อเรามีเหตุผล รู้จักผิดชอบชั่วดี มีจุดมุ่งหมาย ก็เกิดความมานะพากเพียรไม่ท้อถอย แต่ความคิดเหตุผลนี้ จะเกิดขึ้นต่อเมื่อได้มีพัฒนาการทางด้านสติปัญญาและอารมณ์อย่างเหมาะสมถึงขั้นความคิดแบบใช้เหตุใช้ผล จึงจะสร้างแรงจูงใจ

แบบนี้ได้สำเร็จ ซึ่งควรจะเกิดขึ้นในวัยผู้ใหญ่ทุกคน แต่ก็มีได้เป็นชนชั้นนันทุกรายไป ผู้ใหญ่บางคนก็ยังมีความคิดแบบเด็กๆอยู่ ทำให้เกิดปัญหาในการปรับตัวตามมา

แรงจูงใจ (Motivation)

ความต้องการของมนุษย์ อาจพิจารณาแบ่งได้เป็น 2 กลุ่มใหญ่ๆ กลุ่มที่ 1 คือ

ความต้องการพื้นฐาน (innate หรือ primary needs) เช่น อาหาร เครื่องนุ่งห่ม น้ำ การนอนหลับ พักผ่อน เป็นต้น ส่วนมากเป็นพื้นฐานความจำเป็นทางด้านสรีรวิทยาการตอบสนองความต้องการพื้นฐานเหล่านี้ เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งยวดที่ทำให้มนุษย์ดำรงชีวิตอยู่ได้

ความต้องการ (needs) กลุ่มที่สองนั้น ที่เกิดจากพัฒนาการและการเรียนรู้ (acquired หรือ secondary needs) ขึ้นอยู่กับประสบการณ์การเรียนรู้ของแต่ละคนและมีความแตกต่างกันออกไป เช่น เด็กที่ต้องการแต่งกายให้เรียบร้อย ก็เป็นเพราะเด็กต้องการให้ตนเป็นที่รักและยอมรับของพ่อแม่ แรงจูงใจในการต้องการให้คนอื่นรัก หรือเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มนี้ ก็พบได้ในผู้ใหญ่เช่นกัน A.H. Maslow นักจิตวิทยา ได้เสนอทฤษฎีเรื่องแรงจูงใจของมนุษย์ และได้กำหนดความสำคัญของแรงจูงใจประเภทต่างๆไว้ตามลำดับขั้นตอน⁸ Maslow ได้แบ่งความต้องการนี้ออกเป็น 5 กลุ่ม เรียงตามลำดับก่อนหลังจากความต้องการพื้นฐานไปสู่ความต้องการอันสูงสุดของมนุษย์ดังนี้

1. ความต้องการพื้นฐานทางสรีรวิทยา (Physiological needs)
2. ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Security, Safety, Stability)
3. ความต้องการมีส่วนร่วมและความรัก (Belongingness and Love)
4. ความต้องการศักดิ์ศรี ความภาคภูมิใจในตนเอง และผู้อื่น (self – esteem and the esteem of others)
5. ความต้องการที่จะได้ทำเต็มความสามารถและเป็นตัวของตัวเอง (Self-actualization, Self-realization)

Self-actualization

Needs

Esteem Needs

Belongingness & Love Needs

Safety Needs

Security Needs

Physiological Needs

แผนภาพแสดงความต้องการของมนุษย์ทั้ง 5 ขั้นตอน⁷

เมื่อความต้องการในขั้นต้นได้รับการตอบสนองแล้ว มนุษย์ก็จะแสวงหา เพื่อตอบสนองความต้องการในขั้นต่อไป โดยมีความแตกต่างกันในรายละเอียดของแต่ละคนตามประสบการณ์

และแม้แต่ในคนคนเดียวก็ยังมี ความแตกต่างกันไปแล้วแต่กาลเวลาความรู้สึกพึงพอใจ เต็มที่ของการได้รับ acquired needs นี้ อาจเกิดขึ้นน้อยหรือนานๆ จึงจะเกิดขึ้น ทำให้บางคนต้องมีพฤติกรรมเพื่อจะตอบสนองความต้องการประเภทนี้อยู่ตลอดเวลา จนทำให้ต้องเผชิญกับความกดดัน และเป็นเหตุให้จำเป็นต้องมีการปรับตัว (adjustment) ซึ่งส่วนใหญ่ผู้ที่มีการพัฒนาการของบุคลิกภาพเหมาะสม มีความเป็นผู้ใหญ่ บรรลุวุฒิภาวะทางอารมณ์ (emotionally mature) ก็จะสามารถปรับตัวได้ดี บุคคลเหล่านี้จะมีจุดมุ่งหมายในชีวิต มีความยืดหยุ่นและมีพฤติกรรมการแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพ ถ้ามีอุปสรรคเกิดขึ้นก็อาจจะยอมให้มีการเปลี่ยนแปลงจุดมุ่งหมายได้บ้าง แต่คนที่มีปัญหาทางอารมณ์ หรือ มีการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม ก็จะทำให้มีพฤติกรรมของความหงุดหงิด ความคับข้องใจ (frustration) ตามมา

กลไกการปรับตัว (Defense mechanism)

ในกรณีที่เกิดอุปสรรคต่อการตอบสนองความต้องการ จะทำให้เกิดความคับข้องใจ ความวิตกกังวล ทำให้มนุษย์ต้องพยายามหาทางออกเพื่อคลี่คลายปัญหาและปกป้องสภาพจิตใจของตนเอง โดยการหาทางออกในรูปแบบของพฤติกรรมต่างๆ การที่คนเราจำเป็นต้องใช้กลไกการปรับตัวหรือ defense mechanism เป็นบางครั้งบางคราวนั้น ถือว่าเป็นสิ่งที่ปกติ แต่ถ้าเมื่อใดที่ใช้กลไกการปรับตัวนี้เป็นประจำจนกลายเป็นพฤติกรรมส่วนใหญ่ในชีวิต จึงจะพิจารณาว่าเป็นมีปัญหาซึ่งควรได้รับการช่วยเหลือแก้ไข

defense mechanism ที่ใช้กันทั่วไปนั้นพอจะแบ่งได้กว้างๆเป็น 4 กลุ่มคือ⁸

1. Aggression
2. Withdrawal
3. Fixation
4. Compromise

ในแต่ละกลุ่มก็จะมีแบ่งย่อยๆแตกต่างกันออกไป ส่วนที่ใครจะเลือกใช้ defense mechanism แบบไหนนั้นก็ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพของคนนั้น สถานการณ์ที่เขาเผชิญอยู่และการรับรู้เกี่ยวกับอุปสรรคของคนนั้น นอกจากนี้ ความสามารถในการอดทนต่อความคับข้องใจ (frustration) ก็ยังแตกต่างกันไปในแต่ละคน บางคนก็ทนรับได้มากในสถานการณ์เดียวกัน แต่ละคนจะมีปฏิกิริยาแตกต่างกันออกไปพฤติกรรมปรับตัวที่พบบ่อยที่สุดอันหนึ่ง คือ ความก้าวร้าวรุนแรง (Aggression) พบได้แทบจะทุกวันในชีวิตประจำวันแม้ในเด็ก⁹ ซึ่งมักจะเป็นพฤติกรรมทางกายภาพ เช่น การทุบตีเด็กอื่นที่มาแย่งของของตน ในผู้ใหญ่ พฤติกรรมก้าวร้าวแบบนี้อาจจะเกิดขึ้นได้ อย่างไรก็ตาม ด้วยการศึกษอบรมที่ได้รับ อาจทำให้ผู้ใหญ่เรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงความรู้สึกก้าวร้าวรุนแรง (aggression) นี้ให้หายไปอยู่ในรูปแบบที่ไม่รุนแรง (nonviolent form) ได้ เช่น ในรูปแบบของการให้ขาลือในทางที่ไม่ดีเกี่ยวกับคนที่เราไม่ชอบหรือการให้ออกจากงานให้พ้นจากหน้าที่ความรับผิดชอบ หรือการทำงานให้ช้าลงเพื่อเป็นการประท้วงหัวหน้างาน เป็นต้นพฤติกรรม withdrawal มักจะเกิดขึ้นเมื่อการพยายามหลีกเลี่ยงหรือการเผชิญหน้ากับสถานการณ์โดยตรงก็ตาม อาจเสี่ยงต่ออันตรายที่จะเกิดขึ้น ทั้งทางด้านกายภาพ และจิตใจ เลยหลบไปใช้ความคิดฝัน สร้างจินตนาการ (fantasy, daydream) ขึ้นมาแทน ซึ่งก็ทำให้ได้รับความพึงพอใจจากการได้หลบเลี่ยงสถานการณ์เป็นจริงชั่วคราว การใช้ physical escape หรือการหยุดงาน หายตัวไปจากสถานการณ์นั้น เป็นอีกรูปแบบหนึ่งของ defense mechanism นอกจากนี้ ก็อาจจะแสดงออกเป็นพฤติกรรมบางชนิดที่มีลักษณะเป็นพฤติกรรมแบบเด็กๆ เรียกว่า mechanism แบบนี้ว่า “การถดถอย” หรือ regression บางครั้งพฤติกรรมนี้เป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงความต้องการที่จะกลับไปสู่ภาวะความเป็นเด็กซึ่งมีความมั่นใจ มั่นคง และสบายใจกว่า อาการแสดงออกของพฤติกรรมถดถอย เช่น

การร้องไห้คิดถึงบ้าน ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ การเฟอราฟิงคร่าครวญถึงวันเก่าๆ เป็นต้น การที่อยู่แต่กับชีวิตในอดีตก็อาจจะเพราะชีวิตในปัจจุบันไม่มีความสุขเลย อีกรูปแบบหนึ่งของพฤติกรรม withdrawal คือการยอมแพ้และหยุดการต่อสู้ดิ้นรน (resignation) หลังจากที่ประสบความล้มเหลวหลายๆครั้ง คนๆนั้นก็อาจจะหยุดความพยายาม และเลิกล้มความหวังต่างๆต่อไป

Fixation เป็นลักษณะการกระทำซ้ำๆของพฤติกรรมซึ่งไม่ได้ทำให้บรรลุ

วัตถุประสงค์แต่อย่างใด และก็ไม่ได้ลดความตึงเครียดลงได้ด้วย คนๆนั้นเพียงแต่พยายามดึงดันเอาหัวชนกำแพง โดยไม่ได้อะไรขึ้นมา ใช้แต่วิธีเดิมซ้ำซากทั้งที่ไม่ได้ผลอะไร ทั้งนี้ อาจจะเป็นเพราะเขาไม่รู้วิธี หรือไม่มีทางเลือกอย่างอื่นอีกเลย หรืออาจเป็นเพราะหวาดกลัวเกินกว่าจะทดลองหาวิธีใหม่ๆ

Compromisereactionหรือการยอมยอม เป็นกลไกการปรับตัวที่มีหลาย

รูปแบบ เช่น การหาสิ่งอื่นทดแทน (sublimation) การพยายามหาเหตุผลมาอธิบาย

(rationalization)หรือการยกให้เป็นเรื่องของคนอื่นไป (projection) พฤติกรรม

การยอมยอม (compromise reaction)นี้จะประกอบด้วย การเปลี่ยนแปลงวัตถุประสงค์

(objective) ของคนใดคนหนึ่ง อาจจะเปลี่ยนแปลงจริงๆ หรือเปลี่ยนแปลงเพียงแต่

สัญลักษณ์ก็ได้ ดังเช่น sublimation ซึ่งคนจะสร้างเป้าหมาย (goal) ขึ้นมาใหม่ทด

แทนอันเดิม ซึ่งก่อให้เกิดความคับข้องใจหรือทดแทนพฤติกรรมเดิม ซึ่งพฤติกรรมใหม่นี้เป็น

ที่ยอมรับได้มากกว่า ทั้งในด้านสังคมและคุณธรรม ส่วน rationalization นั้น นับว่า

เป็นการช่วยปกป้องจิตใจของคนๆนั้น โดยเขาพยายามที่จะบอกตัวเองว่า จริงๆแล้วเขา

ไม่ได้ต้องการอะไรอย่างอื่น อาจจะให้เหตุผลที่ไม่จริง หรือพยายามใช้เหตุผลต่างๆนานา

อธิบายพฤติกรรมของเขาบางครั้งความรู้สึกหรือพฤติกรรมบางอย่างของตนเอง อาจจะ

เป็นสิ่งที่แม้แต่เจ้าตัวก็ยอมรับไม่ได้และก็จะพูดถึงมันในลักษณะที่อ้างว่าเป็นความรู้สึกหรือ

พฤติกรรมของคนอื่นต่างหาก เรียกการกระทำแบบนี้ว่า projection เช่น คนที่รู้สึก

หงุดหงิด ก็อาจจะว่าคนนั้นคนนี้หงุดหงิด ไม่ใช่เรา และเมื่อใช้ defense mechanism

แบบนี้ เขาก็จะเชื่อว่ามันเป็นเช่นนั้นจริงๆ

ความหวาดกังวล

ในชีวิตสมัยใหม่ที่มีภาวะเศรษฐกิจและสังคมเช่นปัจจุบัน ทำให้คนต้องดิ้นรน

ขวบขวย ทั้งในด้านการทำมาหากิน การหาความสุขสงบปลอดภัยให้กับตนเอง และครอบครัว

ครั้น บ่อยครั้งต้องเผชิญกับการหวาดกลัว ความวิตกกังวล (anxiety) ความอึดอัดคับ
ข้องใจ (frustration) ความขัดแย้งต่างๆ (conflict) รวมทั้งความรู้สึกอ้างว้าง
เคียดแค้น (hostility) นับครั้งไม่ถ้วน ความวิตกกังวลในเรื่องการทำมาหากินนั้นมีมา
ตั้งแต่สมัยดึกดำบรรพ์ แต่ในสภาพปัจจุบัน ทั้งที่มนุษย์มีความสะดวกสบายในทางด้านวัตถุ
แต่สุขภาพจิตทั่วไปกลับแย่งลง สาเหตุของความหวาดกลัวส่วนใหญ่ คือ เรื่องของความ
อ้างว้าง ความทอดอาลัย เห็นว่าชีวิตไร้ความหมาย ความกลัวเรื่องเพศ และความ
เคียดแค้นทั้งในตนเองและผู้อื่น ความอ้างว้างนั้นเกิดขึ้นได้แม้อยู่ในกลุ่มคนมากๆ เช่น
ลักษณะที่ Erick Fromm เรียกว่า “Lonely Crowd” ซึ่งต่างจากผู้ที่อยู่โดดเดี่ยว
เพราะแสวงหาความวิเวก และมีความรู้สึกสบายใจที่ได้อยู่ตามลำพัง มีคนเป็นเพื่อน
ส่วนผู้ที่อ้างว้างแม้จะห้อมล้อมด้วยผู้คน เป็นเพราะปราศจากเพื่อน แมแต่ตนก็เป็นเพื่อน
ของตนไม่ได้ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่ไว้วางใจว่าจะมีคนหวังดีปรารถนาดีต่อตน ความ
ไว้วางใจ (trust) หรือไม่ไว้วางใจ (mistrust) นี้เกิดขึ้นตั้งแต่สมัยเป็นทารก ถ้าเราคิดว่า
ตนมีค่า เป็นที่รักของคนอื่น เราก็จะไว้วางใจว่าคนอื่นจะมีความรักและหวังดี มีความ
ใยดีต่อเรา ถ้าขาดความรู้สึกเช่นนี้มาตั้งแต่วัยเด็ก เมื่อมาถึงวัยหนุ่มสาวก็ถึงเวลาแล้วที่
เราจะสร้างความนับถือตนเองขึ้นมา ผูกพันตนเอง สร้างเจตคติที่จะมองผู้อื่นในแง่ดี มี
ความไว้วางใจคนอื่นขึ้นมาบ้าง

วิธีสร้างความนับถือตนเองนั้น อาจทำได้ดังนี้ 9

1. ตระหนักในความจริงที่ว่า ไม่มีใครจะเพียบพร้อมสมบูรณ์ทุกประการ
ดังนั้นเราก็ควรจะหยุดมองหาความสมบูรณ์ในตัวเองเสีย คนดีชนิดที่หาที่ติไม่ได้ นั้นอาจมีอยู่
ในหนังสือ แต่หาไม่ได้ในชีวิตจริง
2. ยุติการเปรียบเทียบตัวเรากับผู้อื่น เพราะไม่ว่าจะมองด้านใดก็มักจะ
พบความดีที่เราในด้านนั้นเสมอ การมองหว่าเราเองมีอะไรที่ดีบ้าง แล้วมุ่งผดุงความ
ดีนั้นให้ยิ่งๆขึ้นเป็นพอ
3. อย่าถือเอาคำตัดสินหรือความคิดเห็นของคนอื่นเป็นเครื่องชี้ขาดสูงสุด
เกี่ยวกับตัวเอง ถ้าฟังแต่คนอื่นตลอดเวลา ก็ขาดความเป็นตัวของตัวเอง และความคิดเห็น
นั้นเป็นธรรมดาที่ต้องมีทั้งด้านบวกและด้านลบ จึงควรรับฟังเพื่อเป็นข้อสังเกตตัวเอง และ

ดำเนินชีวิตไปสู่จุดหมายปลายทางที่ตั้งเอาไว้ด้วยตัวของตัวเอง

4. กล้าลองกล้าเสี่ยง เมื่อได้คิดใคร่ครวญดูแล้วว่าจะดำเนินการอย่างไร

แม้จะต้องเสี่ยงบ้างก็ควรลอง เพราะการลองเป็นการรับความผิดชอบอย่างหนึ่ง ถ้าประสบความสำเร็จก็ได้รับความภูมิใจ ถ้าล้มเหลวก็ได้บทเรียน ทั้งนี้จะเกิดความมั่นใจและนับถือตนเองได้

5. พิจารณาตนเองเรื่อยๆไป อย่าด่วนสรุปว่าเราเป็นคนฉลาด หรือซื่อฉลาด

หรือคนดี หรือคนไม่เอาไหน ควรดูว่าเรามีลักษณะเฉพาะตนอย่างไร และจะใช้ให้เป็นประโยชน์ได้อย่างไร

วัยสร้างมิตรภาพและการบรรลุวุฒิภาวะทางอารมณ์

เมื่อเราเห็นตนเองมีค่า ก็แสวงหาความต้องการขั้นต่อไปตามธรรมชาติของ

มนุษย์ คือ ความต้องการมีเพื่อน แต่การมีเพื่อนนั้นทำอย่างไรจึงจะมีเพื่อนได้โดยตัวเอง

ไม่ต้องสูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง หรืออิสรภาพของตนไป9เช่น บางคนแสวงหาเพื่อน

ด้วยการวางอำนาจ ก็ต้องแสวงหาอำนาจไว้เรื่อยๆเพื่อรักษาบริวารไว้ บางคนแสวงหา

เพื่อนด้วยการยอมอ่อนให้ เช่นนี้ ก็ต้องอึดอัดระวังตัวกลัวเขาจะโกรธ ทำให้ขาดความรู้

สึกที่เป็นอิสระแก่ตัว Erick Fromm กล่าวว่า9 ผู้ที่รักตนเอง เห็นตนเองมีค่าจึงสามารถ

บำเพ็ญประโยชน์ให้ผู้อื่นได้ การได้เพื่อนโดยไม่ต้องเสียอิสรภาพนั้น คือ การมีความรัก

ซึ่งเป็นความรักแบบผู้ที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ มีความคิดสร้างสรรค์

รู้จักความดีงามของชีวิต และมีส่วนหนึ่งของผู้อื่นมามีชีวิตอยู่ในตัวเรา ให้โอกาสซึ่ง

กันและกันที่จะเจริญเติบโต และเป็นตัวของตัวเองอย่างเต็มที่ มิตรภาพเช่นนี้มีได้ทั้ง

ระหว่างพ่อแม่ ลูกหนุ่มสาว บุคคลต่างวัย ต่างอาชีพ มิตรภาพนั้นเริ่มต้นในบ้าน ในครอบครัว

ถ้ามีความรัก การช่วยเหลือเกื้อกูลกันในครอบครัว ส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัว

เป็นตัวของตัวเอง เป็นอิสระ พึ่งตนเอง กล้าออกไปเผชิญโลกภายนอก และส่งเสริมให้

เกิดการสร้างมิตรภาพกับผู้อื่นต่อไป ผู้ที่จะสร้างมิตรภาพกับผู้อื่นได้ และมิตรภาพนั้นมีความ

เจริญงอกงามต่อไปจำเป็นต้องมีคุณสมบัติของการบรรลุวุฒิภาวะทางอารมณ์(emotionally

mature) เป็นคุณสมบัติสำคัญหนุนหลังอยู่ด้วย ไม่ว่าบุคคลจะอายุมากหรือน้อยก็ตาม ถ้ามี

คุณสมบัติต่อไปนี้ก็แสดงถึงการบรรลุวุฒิภาวะทางอารมณ์9

1. มีความอดทน พร้อมที่จะรอวาระอันควร ดังสุภาษิตว่า “อดเปรี้ยวไว้กินหวาน” มีความคิดรอบคอบ ไม่เห็นแต่ความสุขชั่วแล่น
 2. สามารถควบคุมความโกรธ รู้ตัวว่าโกรธตกลงกันได้ในเรื่องความขัดแย้งแตกต่างกันด้วยความใจเย็น มากกว่าที่จะวู่วาม
 3. มีความมานะพยายาม สามารถทรากตรำทำงาน สามารถฟันฝ่าสถานการณ์ ทั้งๆที่เกิดความผิดหวัง ล้มแล้วก็ลุกขึ้นมาสู้ต่อไปไม่ย่อท้อ
 4. สามารถเผชิญภาวะความคับข้องใจ ความไม่สบายกายต่างๆ ความพ่ายแพ้ โดยไม่ทอดอาลัยท้อแท้
 5. มีความอ่อนน้อมถ่อมตน และยอมรับผิดโดยซื่อตรงและเมื่อตนเป็นฝ่ายถูกก็ไม่ส่ำทับถากถางฝ่ายตรงข้ามกับตน
 6. มีความสามารถตัดสินใจเอง แล้วยืนหยัดอยู่กับการตัดสินใจนั้น แม้ผิดก็รับเป็นบทเรียน ไม่กลัวเสียหน้า
 7. มีการรักษาคำพูด เชื่อถือได้ ฟังพาได้ ฟันฝ่าวิกฤตการณ์โดยไม่โทษใคร มีระเบียบไม่วุ่นวายสับสน มีความตั้งใจดี ทำจริงดังที่พูดไว้
 8. มีศิลปะในการอยู่อย่างสงบ กับสิ่งที่สุดวิสัยไม่สามารถจะเปลี่ยนแปลงได้ การบรรลุวุฒิภาวะทางอารมณ์เป็นสิ่งที่ต้องเรียนรู้ไม่ใช่เกิดเองตามธรรมชาติ ส่วนมากเป็นการเรียนรู้จากในครอบครัว พ่อแม่พี่น้อง จากโรงเรียน เมื่อเป็นผู้ใหญ่มีความรับผิดชอบต่อตัวเองแล้ว ก็เรียนรู้ที่จะมีคุณสมบัติเหล่านี้ได้ด้วยตัวเอง
- Erikson ได้กล่าวถึงชีวิตในวัยหนุ่มสาวไว้ว่า การพัฒนาในวัยนี้เป็นระยะของพัฒนาการทางจิตใจใน stage VI ซึ่งเป็นระยะที่ Erikson9 กล่าวว่า หลังจากที่ผ่านมาพ้นระยะวัยรุ่นจะมีความรู้สึกเป็นตัวของตัวเอง (sense of identity) แล้ว คนๆ นั้นจึงจะสามารถพัฒนาไปถึงการมีสัมพันธภาพที่สนิทชิดเชื้อ (intimacy) กับผู้อื่นได้ หรือกับเพศตรงข้ามได้ เป็นวัยที่มีการสร้างสัมพันธภาพที่มั่นคงเมื่อเทียบกับสัมพันธภาพในวัยรุ่นที่เปลี่ยนแปลงได้ง่ายกว่า ความสามารถที่จะรักผู้อื่นได้นี้ เป็นวุฒิภาวะของการเป็นผู้ใหญ่อย่างหนึ่ง
- คนบางคนจะเกิดความกลัวการผูกมัดตนเอง ถ้ามี intimacy เกิดขึ้น ความ

กลัวนี้จะนำไปสู่การแยกตัว (isolation) อยู่กับตัวของตัวเอง ในวัยหนุ่มสาวนี้การรักษาสมดุลระหว่างเรื่องของการรัก การให้ผู้อื่น และการทำงานเป็นสิ่งสำคัญ ถ้ามุ่งมั่นในสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากเกินไประหว่างความรักและการทำงาน ก็ย่อมจะทำให้เกิดปัญหาขึ้นได้ การหาจุดที่พอดีทำให้เกิดความสมดุลทั้ง2ด้าน บางครั้งก็ทำได้ยาก สำหรับวัยหนุ่มสาวแล้วภาวะทางจิตใจที่สำคัญประการหนึ่ง คือ การสร้างหรือมีความสัมพันธ์ที่สนิทชิดเชื้อ แต่ในเวลาเดียวกันก็ไม่สูญเสียความเป็นตัวของตัวเองไป ซึ่งความรู้สึกนี้รวมไปถึงโอกาสในการเลือกอาชีพ การงานและวิถีชีวิตของตน วัยนี้พัฒนาการที่สำคัญจึงเป็นเรื่องของ intimacy และ isolation

การแต่งงาน

การแต่งงานเป็นสถาบันหนึ่งในโลกที่มีมานานแล้ว แม้จะมีการเปลี่ยนแปลงในรูปแบบ ค่านิยม ไปตามยุคสมัย ตามกาลเวลา แต่คนส่วนมากก็ยังนิยมที่จะแต่งงานอยู่ทั่วโลก การมีความสุขสงบในชีวิตครอบครัว ในบ้านของเรา นับว่าเป็นข้อดีอันหนึ่งสำหรับการที่จะอยู่ได้ในโลกอันวุ่นวายในปัจจุบัน การมีคู่ครองก็จะมีส่วนช่วยสนับสนุน ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน แต่ความจริงก็คือ ไม่ใช่ทุกคนจะเหมาะกับการแต่งงาน และไม่ใช่ทุกคนจะเหมาะแก่การเป็นพ่อเป็นแม่ การที่ไม่แต่งงานก็สามารถมีความสำเร็จในชีวิตได้มากมาย การที่ไม่มีลูกก็อาจมีความสุขในการสร้างอนุชนรุ่นหลัง บางครั้งยิ่งกว่าคนเป็นพ่อเป็นแม่เสียอีก9

การแต่งงานที่จะได้ผลเป็นที่พอใจ ย่อมตั้งอยู่บนรากฐานแห่งความปรารถนาที่จะแบ่งปันที่จะไว้วางใจ และมีการติดต่อเป็นที่เข้าใจกันทั้งสองฝ่าย ถ้าไม่มีรากฐานเหล่านี้ก็ย่อมจะทำให้การปรับตัวเข้าหากันและการพัฒนาไปร่วมกันเกิดขึ้นได้ยาก รากฐานนี้ถ้าพิจารณาดูแล้วก็จะเห็นว่าเป็นคุณสมบัติหลายประการที่สำคัญในการบรรลุวุฒิภาวะทางอารมณ์ ซึ่งได้กล่าวไว้แล้ว

วัยกลางคน (Generativity VS Self Absorption)

Generativity เป็นความสามารถหรือ capacity ที่จะรู้สึกอาทร (care)

เกี่ยวกับคนอื่น เกี่ยวกับการอยู่ต่อไปของสังคม (continuation of society) เป็น

พัฒนาการของคนๆนั้นไปสู่การมีวุฒิภาวะ (maturity) เขาไม่ได้มองตัวเองว่าเป็นเด็กที่จะ

ต้องได้รับการปกป้องคุ้มครอง หรือไม่ได้เป็นคนหนุ่มสาวที่แสวงหาการยอมรับจากครูหรือผู้ใหญ่

อีกต่อไป การเติบโตไปสู่ generativity นี้ไม่ใช่เรื่องง่ายตายนัก มันหมายถึงการเปลี่ยนจากลักษณะการคิดในแบบ “ฉันและของฉัน” ไปสู่ “เธอและของเธอ”⁶ ภาวะการเป็นพ่อแม่ที่ต้องคอยดูแลลูกเล็กๆ โดยลูกเล็กเกินกว่าจะแสดงความชื่นชมขอบคุณได้นั้น นับว่าเป็นการเริ่มปูพื้นฐานของ generativity อันหนึ่ง ความรู้สึกต่อลูกของตนนี้ก็มีที่มาส่วนใหญ่จากประสบการณ์เดิมของผู้ที่เป็นพ่อแม่ที่มีต่อพ่อแม่ของตนในอดีต

ชีวิตในวัยนี้ยังพบกับความเปลี่ยนแปลง ซึ่งเป็นโอกาสที่เปิดกว้างสำหรับการเลือกวิถีทางเดินชีวิตต่อไป และได้เรียนรู้ประสบการณ์ต่างๆ ซึ่งมีผลต่อความคิด ความเชื่อดั้งเดิมของตน มีการยอมรับ เปลี่ยนแปลงในเรื่องของค่านิยมต่างๆ ความหลงผิดหรือภาพลวงตาต่างๆ จะถูกค้นพบและทำลายไป ยอมรับความเป็นจริงในแง่มุมต่างๆ ของชีวิตได้มากขึ้น มองเห็นความแตกต่างระหว่างสิ่งที่เราอยากมีอยากเป็น และสิ่งที่เรามีเราเป็นได้ดีขึ้น เมื่อขึ้นสู่ความเป็นผู้ใหญ่เต็มที่ในวัยกลางคน จะถึงจุดยอดของความเข้มแข็งทางกาย ความมีพลังทางเศรษฐกิจ ความมีหน้ามีตาทางสังคม หลายคนจะรู้สึกว่าคุณนั้นประสบความสำเร็จในชีวิตหรือไม่ ก็มักจะมองจากจุดนี้ของชีวิต

การ care คนอื่นหรืออนาคตของสังคมนี้ ถ้าไม่เกิดขึ้นในคนๆ นั้น หากแต่ยังคงหมกมุ่นคิดถึงแต่ตนเอง คิดถึงแต่ว่าตนไม่ได้รับอะไรจากผู้อื่น หรือคนอื่นไม่ให้อะไรแก่ตนบ้างเลยนั้น Erikson กล่าวว่า เป็นความล้มเหลวในการพัฒนาด้านจิตใจในระยะนี้และเรียกการล้มเหลวนี้ว่าเป็น self-absorption หรือ stagnation

วัยสร้างสรรค์สิ่งแวดล้อม 9

ในวัยหนุ่มสาวเรามีความรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเอง สามารถสร้างสุขภาพความสำเร็จในการทำงาน สุขภาพจิต และมิตรภาพ เป็นผู้ใหญ่อปที่ จะรู้ว่าสิ่งแวดล้อมมีความสำคัญยิ่งต่อการอยู่รอดของมนุษยชาติ บัดนี้ถึงวาระที่เรามีความสามารถจัดการกับสิ่งแวดล้อม สืบต่อจากบรรพบุรุษ โลกอยู่ในมือของคนรุ่นเรา สุดแต่จะเสริมสร้างหรือช่วยกันทำลาย การมี Generativity ส่วนหนึ่งนอกจากเพื่อลูกหลาน คนอื่นๆ แล้ว ยังเพื่อสังคมและสิ่งแวดล้อมด้วย

การเปลี่ยนแปลงจากวัยกลางคนสู่วัยสูงอายุ

ในวัยกลางคน ความสนใจจะเปลี่ยนแปลงไปจากการเตรียมสำหรับชีวิตส่วนตัว

(การแต่งงาน การทำงาน) ไปสนใจเกี่ยวกับสังคม หรือกลุ่มสังคม 7 คนวัยนี้มีความเชื่อมั่นอย่างสมบูรณ์ทั้งในตนเอง และหน้าที่ของตนต่อสังคม ต้องการกระทำตนให้สมวัย มีความเข้าใจเกี่ยวกับเด็กและผู้สูงอายุถึงแม้ผู้ใหญ่ส่วนมากจะปรับตัวได้อย่างดีกับปัญหาชีวิต แต่จำนวนผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลทางจิตเวชก็จะมีอายุเฉลี่ยสูงสุดคือ 35 ถึง 45 ปี 7 หลากๆ คนล้มเหลวไม่สามารถประสบความสำเร็จจากชีวิตครอบครัว ชีวิตการงานได้ ส่วนหนึ่งของปัญหาการปรับตัวนี้มาจากการเปลี่ยนแปลงของครอบครัว เช่น ลูกโตและเริ่มแยกออกไป กำลังจะต้องออกจากงาน สมรรถภาพต่างๆของร่างกายเริ่มลดลงเมื่ออายุใกล้ 60 ปี โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ เช่น เบาหวาน ข้ออักเสบ โรคหัวใจ ก็เป็นปัญหาสำหรับอายุ 60 ปีขึ้นไป ปัญหาทางเพศ ปัญหาการหมดประจำเดือนในผู้หญิง ซึ่งส่วนมากเกิดขึ้นในช่วงอายุ 45-55 ปี ก่อให้เกิดความไม่สบายใจรู้สึกสูญเสียคุณสมบัติสำคัญของตนไป ส่วนผู้ชายก็เริ่มมีปัญหาทางเพศเกิดขึ้น อีกเรื่องหนึ่งที่คนในวัยเปลี่ยนนี้ต้องเผชิญ คือ การสูญเสียความสามารถในเรื่องของการทำงาน การใช้ความคิด (loss of cognitive skills) เมื่ออายุมากขึ้นการเปลี่ยนแปลงสำคัญๆอย่างหนึ่งก็ตามมา คือ ความทรงจำต่างๆเริ่มจะไม่ค่อยดี รวมทั้งความสามารถที่จะเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ๆก็ลดลง อย่างไรก็ตาม การเปลี่ยนแปลงในเรื่องเหล่านี้ก็มิได้แสดงถึงการเปลี่ยนแปลงของเขาวนปัญญาโดยทั่วไปแต่อย่างใด ผู้ที่ผ่านวัยกลางคนนี้โดยมีสุขภาพที่แข็งแรงพอควรมีการเปลี่ยนแปลงในเรื่องการงาน ฐานะทางสังคมไปในทางที่เป็นที่น่าพอใจก็ย่อมจะเข้าสู่วัยสูงอายุได้อย่างมีความรู้สึกพอใจในทุกอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนที่ผ่านมา เกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง (integrity) มากกว่าที่จะเต็มไปด้วยความหมดหวังท้อแท้ในชีวิต (despair)

ช่วงระยะของความเป็นผู้ใหญ่ ในวัย 18-60 ปีนี้ นับได้ว่าเป็นระยะที่ร่างกายมีพัฒนาการเต็มที่สุดความมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง เป็นวัยของการสร้างความสำเร็จ สร้างมิตรภาพ และสร้างสรรค์ให้กับสังคมโดยแท้



Ramamenthal
Ramathibodi Mental Health Homepage



ภาควิชาจิตเวชศาสตร์
รพ.รามาธิบดี (โรงพยาบาลรามาธิบดี)



คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital, Mahidol University.

Tweet

tumblr

my

Share



Email