

Articles from Ramamental

สภาพจิตใจของวัยรุ่น

2011-11-10 06:11:00 admin

แพทย์หญิงศรีประภา ชัยสินธพ

สภาพจิตใจของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยของการเร่งเจริญเติบโตทั้งในทางชีวะ สรีระ และจิตวิทยา

เป็นวัยเร่งสร้างสุขนิสัย เร่งปรับตัว เร่งทางวิชาการ และเริ่มเลือกอาชีพ
สรุปแล้วเป็น

การเร่งเจริญเติบโตทุกๆด้าน คำว่า adolescent มาจากภาษาลาติน adolescere

ซึ่งหมายความว่า to grow up4 มีวัยรุ่นและพ่อแม่ของวัยรุ่นจำนวนไม่น้อยที่ต้องเดือดร้อน

วุ่นวายไปกับการเปลี่ยนแปลงอย่างมากมาปีนี้
แต่ในเวลาเดียวกันก็มีวัยรุ่นอีกจำนวนมากที่

ผ่านระยะของวัยนี้ไปได้โดยไม่มีปัญหาแต่อย่างใด Erikson
เป็นผู้หนึ่งที่มองว่าสิ่งต่างๆ

ที่ก่อกวนในช่วงวัยรุ่น
เป็นเรื่องที่ไม่ใช่ความผิดปกติหรือเรื่องที่น่าจะเดือดเนื้อร้อนใจมาก

มานัก ถึงแม้ Erikson จะใช้คำว่า “identity crisis” ในการบรรยายถึงวัยรุ่น

เขาก็หมายถึงช่วงระยะหนึ่งของพัฒนาการตามปกติ
และคำนี้ก็กลายเป็นที่ยอมรับและใช้กัน

โดยทั่วไป5

การแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง (Identity Versus Role Confusion :12-20 ปี)

การปรับตัวของวัยรุ่นเป็นพัฒนาการต่อจากวัยเด็ก แต่วัยรุ่นจะต้องเผชิญกับ

ความคาดหวังของผู้อื่นมากกว่าสมัยเมื่อเขายังเด็ก
การเปลี่ยนแปลงจากเด็กที่พึ่งพาอาศัย

พ่อแม่ไปเป็นคนที่กำลังจะเริ่มเป็นผู้ใหญ่ จะเริ่มรับผิดชอบตัวเอง
ทำให้วัยรุ่นต้องมีการปรับ

ตัวทางอารมณ์และสังคมอย่างมาก มีการสร้างเอกลักษณ์ของตนเอง สร้างทัศนคติ และค่า

นิยมแห่งชีวิต เมื่อเริ่มห่างจากพ่อแม่
มิตรภาพระหว่างเพื่อนฝูงก็กลายเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด

อย่างหนึ่งของวัยรุ่น การแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเองนี้ Erikson เรียกว่าเป็น identity crisis หรือวิกฤตการณ์แห่งการแสวงหาเอกลักษณ์ มีการมองตน และเห็นตนเองตามที่ผู้อื่นเห็น เรียนรู้และยอมรับความสามารถของตน เลือกเอาความเป็น "ตน" เหมือน

ตัวละคร เลือกสวมหน้ากาก ซึ่งตนจะแสดงบทบาทได้เหมาะสม เช่นเดียวกับการสวมหัวโขนของไทย4 เรียนรู้และสร้างเอกลักษณ์ของตนขึ้นมา

การยอมรับตนขึ้นอยู่กับการใช้สติปัญญาของผู้นั้นด้วย ถ้ามีเหตุมีผลใช้สติปัญญาก็จะเข้าใจตัวเองตามที่เป็นจริง (realistic) ถ้าใช้อารมณ์อย่างเดียวก็จะมองเห็นตน

ตามที่ตนอยากจะเป็น (ideal self)
ผู้ที่ใช้สติปัญญา่อมมองเห็นความแตกต่างระหว่าง

ตัวเองจริงๆ กับตัวเองในอุดมคติ การมองเห็นตัวเองนี้ยังได้รับการสนับสนุนจากสังคม

วัฒนธรรมที่แวดล้อมตนอยู่ ถ้าพ่อแม่เพื่อนฝูงยอมรับ ก็จะเกิดความมั่นใจในตัวเอง ถ้าเข้า

กับใครไม่ได้ ก็ทำให้เกิดความสงสัยไม่มั่นใจและไม่เชื่อว่าผู้อื่นจะยอมรับตนต่อไป

อารมณ์ของเด็กวัยรุ่น

อารมณ์ของเด็กวัยรุ่นมักเป็นผลสืบเนื่องมาจากระยะก่อนวัยรุ่น โดยบางครั้ง

อาจเพิ่มความรุนแรงขึ้นบ้าง3 เด็กวัยรุ่นนี้มักจะมีความรู้สึกที่เปิดเผยเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึก

ว่าตนมีความสุข แต่ในบางครั้งก็อาจจะหดหู่ มีความสงสัยอยู่ตลอดเวลาได้ รู้สึกชอบและไม่

ชอบรุนแรง ไม่ค่อยจะยอมใครง่ายๆ แต่บางครั้งก็จะโอบอ้อมอารี บางครั้งก็เป็นคนเห็นแก่

ตัวแบบเด็กๆ มักจะมีความรู้สึกนึกคิดขัดแย้งกับผู้ใหญ่อยู่เสมอ ถ้าพ่อแม่ให้โอกาสเด็กวัยรุ่น

ได้แสดงความเห็น ก็จะช่วยให้เด็กเรียนรู้วิธีการขึ้นทีละน้อยถ้าไม่เปิดโอกาสเลย เด็กจะ

เกิดความเครียด และเกิดปัญหาทางอารมณ์ตามมา เวลาที่อยู่บ้านเด็กวัยรุ่นมักจะชอบอยู่ใน

ห้องส่วนตัวตามลำพัง ไม่ชอบให้ใครรบกวน แต่เวลาอยู่กับเพื่อนๆจะชอบช่วยเหลือให้คำ

แนะนำเพื่อนฝูง ขอบคอบกันเป็นกลุ่มๆ ชอบให้เพื่อนฝูงยอมรับและยกย่อง เวลาที่เด็กวัยรุ่น

อยู่บ้าน พ่อแม่มักจะเห็นว่าเป็นเด็กอยู่เสมอ เด็กเองก็ไม่ชอบการบังคับ และมักจะมีข้อขัด

แย้งอยู่ภายในใจของเด็กเสมอ เช่น บางครั้งก็อยากเป็นผู้ใหญ่ จะทำอะไรได้ตามใจตนเอง บางครั้งก็อยากจะมีคนดูแล อยากจะสบายแบบเด็กๆอีก อย่างไรก็ตาม เนื่องจากเด็กกำลังเติบโตไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ มีความต้องการที่จะพึ่งพาตนเอง จึงทำให้เด็กมักจะ

ฝ่าฝืนกฎเกณฑ์ต่างๆในครอบครัว ไม่เห็นด้วยกับพ่อแม่ ทั้งๆที่ยังคงต้องการความสนใจจาก

พ่อแม่อยู่ ทั้งนี้ เพราะต้องการความเป็นอิสระนั่นเอง บ่อยครั้งที่ความขัดแย้งเกิดขึ้นจาก

เรื่องเล็กๆ เช่น การแต่งกาย ถ้าพ่อแม่เข้มงวดมากก็จะทำให้เด็กเกิดความเครียดมากขึ้น

ความต้องการที่สำคัญอย่างหนึ่งของเด็กวัยนี้ คือ ต้องการให้คนอื่นยอมรับ

ความเป็นเพศชายหรือเพศหญิงของตน ต้องการมีทุกสิ่งทุกอย่างเหมือนเพื่อนๆเพศเดียวกัน

ในกลุ่ม3 ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ต้องการให้เพื่อนๆรู้สึกประทับใจในพฤติกรรมของ

ตน เด็กวัยรุ่นจะรู้สึกนิยมนความกล้าหาญของหญิงหรือชายที่มีชื่อเสียงดีเด่น และต้องการมีบท

บาทแบบผู้ใหญ่ด้วย

เด็กวัยรุ่นมักจะเอาใจใส่กับรูปร่างหน้าตาของตนมากขึ้น นึกถึงความเปลี่ยนแปลง

แปลงของตนอยู่ตลอดเวลา รู้สึกกังวลใจกับความเก้งก้างของตน ไม่พอใจรูปร่างหน้าตา

แม้ผู้ใหญ่จะเห็นว่าเป็นเรื่องไม่สำคัญนัก แต่เด็กเองจะกังวลใจมากเพราะต้องการให้ตนนั้น

เป็นที่ยอมรับของเพื่อนฝูง การที่เด็กวัยรุ่นมีอาการที่เปลี่ยนแปลงง่ายและรุนแรง ก็เพราะมี

ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเกิดขึ้นไปทางแบบผู้ใหญ่ เด็กก็สนใจจะทำตามแบบอย่างของ

ผู้ใหญ่ ซึ่งบางครั้งก็ทู่ได้ไม่เหมาะสมหรือไม่เข้าใจ ผู้ใหญ่ก็จะมองว่ายังเป็นเด็กอยู่ ทำให้

ขัดแย้งกันบ่อยๆ นอกจากนี้ ยังมีการเปลี่ยนแปลงของต่อมไร้ท่อและอวัยวะภายใน

ทำให้

เด็กกินจุขึ้น ออกกำลังมากขึ้น ต้องการพักผ่อนมากขึ้น
ผู้ใหญ่อาจจะเข้าใจว่าเกียจคร้าน

เด็กวัยรุ่นเริ่มสนใจเพศตรงข้าม ต้องการพึ่งตนเองและหมู่คณะ
จึงมักรวมกันเป็นกลุ่มเป็น

แก๊งค์ ถ้าผู้ใหญ่ขัดขวางก็ทำให้เกิดความเครียด หงุดหงิด อายากลบออกนอกบ้าน หรือ
เก็บตัวอยู่แต่ในห้อง การพยายามปรับตัวให้เข้ากับ ความเปลี่ยนแปลงใหม่ๆ
และสิ่งแวดล้อม

ใหม่ๆ ทำให้เด็กวัยรุ่นมีอาการที่ไม่มั่นคง จะเกิดความคับข้องใจอยู่เสมอ

ความเปลี่ยนแปลงทางจิตใจของเด็กวัยรุ่น

ความเปลี่ยนแปลงทางจิตใจของวัยรุ่น มีผลสืบเนื่องมาจากความเปลี่ยนแปลง
ทางร่างกายของเด็กนั่นเอง อาจแยกเป็นหลายแง่มุมดังนี้3

1. มีความต้องการใหม่ๆเกิดขึ้น และเป็นไปอย่างรุนแรง ต้องการอะไร

เมื่อไม่ได้ดังใจก็จะมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป เช่น โกรธฮึดฮัด และจะพยายามหาความ

พอใจเอาทางใดทางหนึ่งให้ได้
ผู้ใหญ่มักกีดกันห้ามไม่ให้เด็กได้รับความสุขเพลิดเพลิน ทั้งๆ

ที่บางครั้งก็ไม่ได้ก่อให้เกิดอันตรายแต่อย่างใด

2. มีความรู้สึกทางเพศเกิดขึ้น เด็กจะมองเห็นความสวยงาม แต่จะพิถีพิถัน

ในการแต่งตัวเพื่ออวดเพศตรงข้าม
การให้ความรู้ที่ถูกต้องในเรื่องเพศจึงเป็นสิ่งสำคัญและ

จำเป็นในวัยรุ่น

3. เกิดความกังวลใจเรื่องการเจริญเติบโต ร่างกายเติบโตเร็ว จนทำให้

เด็กกังวลว่ารูปร่างจะใหญ่โตเทอะทะ บางคนจะอดข้าวบ้าง
ยืนนั่งตองงอๆเพื่อให้ตัวเล็ก

ลงบ้าง เด็กหญิงมักสวมเสื้อชั้นในคับๆรัดรูปทรงไม่ให้อึดอัดที่เต้านม
เด็กชายกังวลเรื่อง

เสียงเปลี่ยนไป เป็นต้น

4. สติปัญญา ความคิดเจริญมากขึ้น สนใจแสวงหาความรู้ใหม่ๆ เพื่อเพิ่มพูน

ความสามารถ เริ่มเข้าใจความไพเราะ ความดี ความสวยงาม ความเจริญทางด้านนี้จะ
ค่อยเป็นค่อยไป

5. รู้จักรับผิดชอบและต้องการเป็นอิสระ เด็กเชื่อความสามารถของตนเอง

รักเกียรติยศชื่อเสียง สนใจทำสิ่งที่ดีงามและเป็นประโยชน์ ชอบแสดงความคิดเห็น และ

กระทำสิ่งต่างๆตามลำพัง ชอบทดลองสิ่งนั้นสิ่งนี้เรื่อยไป
สิ่งใดที่พอใจก็รับเอาไว้ การเข้า

ใจเด็กวัยรุ่นและแนะนำให้รู้จักการตัดสินใจโดยถูกต้องเหมาะสม
จึงนับว่าเป็นสิ่งสำคัญ

6. อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย และรุนแรง ประเดี๋ยวรักประเดี๋ยวโกรธทำ

อะไรสำเร็จก็ดีใจ พลาดพลั้งก็เสียใจ กระตือรือร้น

7. มีจินตนาการมากขึ้น โดยถือตนเองเป็นคนสำคัญในจินตนาการ และมัก

เกี่ยวกับความรัก ความสำเร็จ ความปลอดภัย ความสงสารตนเอง ความตาย

8. ความเชื่อมั่นต่างๆเป็นไปอย่างรุนแรง เชื่ออะไรก็มักจะเชื่อเอาจริงๆ

จริงๆ เช่น เชื่อเรื่องของความถูกต้อง ความดี
แต่ในขณะเดียวกันก็จะเกิดระแวงไม่ยอม

เชื่ออะไรง่ายๆ นอกจากจะมีหลักฐานมาประกอบอ้างอิง

9. ความสนใจในการสมาคมมีมากขึ้น เข้าใจความสัมพันธ์และหน้าที่ที่ตนจะ

ต้องปฏิบัติ หมู่คณะมีอิทธิพลเหนือเด็ก
เด็กวัยนี้จะคล้อยตามระเบียบปฏิบัติของหมู่คณะหรือ

สังคม ดังนั้น การจัดสิ่งแวดล้อม สโมสรสังคมสิ่งที่ดีงาม
ก็จะเป็นประโยชน์แก่เด็ก

10. ประสาทและความรู้สึกด้านสัมผัสตื่นตัวขึ้นมาก เด็กจะสนใจดนตรี วรรณ

กรรม ศิลปกรรมต่างๆ
ผู้ที่มีความเป็นพิเศษอยู่ทางด้านนี้บ้างแล้วก็จะก้าวหน้าไปมาก นิสัย

การกระทำหลายๆอย่างก็มักจะเกิดขึ้น เปลี่ยนแปลงหรือเลิกไปในวัยนี้
รวมทั้งนิสัยในการ

คิดและรู้สึกด้วย เช่น สร้างนิสัยอดทนเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เป็นต้น

พัฒนาการทางสังคมของเด็กวัยรุ่น

เด็กต้องการอิสระที่จะทำงานของตนเอง และการสังคมในกลุ่มเพื่อนก็จะกว้าง

ขึ้น มักจะอยู่เป็นกลุ่ม
การได้ทำกิจกรรมร่วมกันจะเป็นรากฐานความสัมพันธ์ทางสังคมใน

อนาคต การที่ได้เห็นอกเห็นใจผู้อื่น
พยายามจะช่วยให้ผู้อื่นจัดเป็นวุฒิภาวะที่เจริญขึ้น รู้จัก

เป็นผู้ให้และผู้รับระหว่างเพื่อนในวัยเดียวกันดีขึ้น
เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนกลางจะมีความเชื่อ

มั่นในตนเองมากขึ้น
จึงมักทำหรือแสดงความคิดไม่เหมือนกับคนอื่น ๆ เพราะเด็กต้องการเป็น
ตัวของตัวเองมากขึ้น อิทธิพลของหมู่คณะเริ่มลดน้อยลง

ความสนใจของเด็กวัยรุ่น3

1. ความสนใจเรื่องสุขภาพ ได้แก่ เรื่องการกิน การนอน การพักผ่อน

เสื้อผ้า ความสะอาด และการป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ

2. ความสนใจเรื่องเพศ สนใจในการปรับปรุงตัวให้เข้ากับเพื่อนต่างเพศ

การปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้าม การเลือกเพื่อนต่างเพศ เป็นต้น

3. ความสนใจในการเลือกอาชีพ ตอนแรกเด็กจะสนใจอาชีพในลักษณะ

เพื่อฝัน และสนใจหลายๆอาชีพ ต่อมาจึงจะสนใจอาชีพที่เป็นจริงเป็นจังขึ้นมา
นอกจากนี้

อาชีพที่เขาสนใจเลือก จะเกี่ยวข้องหรือสัมพันธ์กับความสามารถของเขามากขึ้น

4. ความสนใจในกิจกรรมสันทนาการ เช่น กีฬา การแสดงศิลปะ งาน

อดิเรก เป็นต้น และเด็กวัยรุ่นมักจะเล่นเป็นกลุ่ม เป็นทีม
มุ่งหวังความสำเร็จของทีม

มากกว่าของส่วนบุคคล

5. ความสนใจในการค้นคว้าและสร้างจินตนาการ เช่น การประดิษฐ์ การ

ค้นคว้าทางวิทยาศาสตร์ การแต่งบทประพันธ์ การเขียนภาพ เป็นต้น

6. ความสนใจในการสร้างนิสัยการเรียนที่ดี เด็กวัยรุ่นจะพยายามคิดค้นว่า

ทำอย่างไรจึงจะเรียนได้ดี ทำงานให้มีประสิทธิภาพ
ทำอย่างไรจึงจะแก้ปัญหาต่างๆได้

7. ความสนใจในเรื่องคุณสมบัติส่วนตัว เช่น บุคลิกภาพรูปร่างหน้าตา

ความสะอาดเรียบร้อย การสนทนาวางท่าทาง และคุณลักษณะอื่นที่จำเป็นในการเข้าสังคม
เช่น การเอื้อเฟื้อผู้อื่น

8. ความสนใจในเรื่องปรัชญาชีวิต เด็กวัยรุ่นเริ่มคิดถึงหลักของศีลธรรม

จรรยา จะทำอะไรก็เริ่มมีกฎเกณฑ์ มักจะมีอุดมคติ หรือสภาวะติดประจำตัว
พฤติกรรมของเด็กวัยรุ่นซึ่งผู้ใหญ่มองว่าแปลกๆไม่ค่อยเหมาะสมนั้น แท้ที่จริง
เป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติของเด็กนั่นเอง ถ้าผู้ใหญ่เข้าใจก็จะสามารถให้คำแนะนำ จัด
ประสบการณ์ให้เด็กได้เปลี่ยนแปลงพัฒนาไปในทางที่ดี
และเหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรม

ก็จะเป็นการสร้างสมบุคลิกภาพที่ดีให้แก่เด็กแต่เริ่มต้น
เพื่อให้เขาได้เป็นส่วนที่ดีของสังคม

และช่วยกันสร้างสรรค์สังคมต่อไปในอนาคต

สภาพจิตใจของผู้ใหญ่

โดยทั่วไปความเป็นผู้ใหญ่ (adulthood) มักจะหมายถึงช่วงระยะเวลาที่พ้น
จากวัยรุ่น และก่อนที่จะถึงวัยสูงอายุ ซึ่งเป็นช่วงอายุประมาณ 18-60 หรือ 65 ปี
ช่วงระยะเวลานี้ แบ่งได้เป็น 3 ระยะ คือ วัยหนุ่มสาว (young adult
years) ช่วงอายุ 18-35 ปี วัยกลางคน (middle adult years) ซึ่งเป็นช่วงอายุ
35-50 ปี ส่วนช่วงอายุ 50-65 ปี นั้น บางคนจะถือว่าเป็นระยะของการบรรลุวุฒิภาวะ
ของความเป็นผู้ใหญ่เต็มที่
(maturity) และเริ่มต้นของการเปลี่ยนวัยไปสู่การเป็นผู้สูงอายุ

อย่างไรก็ตาม การแบ่งช่วงระยะวัยต่างๆนี้ อาจจะแตกต่างกันได้ เช่น Levinson's
(1978) ได้แบ่งชีวิตคนออกเป็น 4 ช่วง คือ 1. เด็กและวัยรุ่น อายุตั้งแต่เกิดถึง
22 ปี

2. ผู้ใหญ่วัยต้น อายุ 17-45 ปี 3. วัยกลางคน อายุ 40-65 ปี 4. วัยสูงอายุ อายุ
60 ปีขึ้นไป

Intimacy VS Isolation และ Generativity VS Stagnation

เรื่องการพัฒนาการทางด้านจิตใจ ซึ่งศึกษาโดย Erikson ที่ได้กล่าวแล้ว

ในตอนต้นของบทนี้ จะเห็นได้ว่า Erikson ได้มองว่า ถ้าพัฒนาการทางด้านจิตใจของคน
ในวัยหนุ่มสาว (young adult) ได้เป็นไปอย่างสมบูรณ์แล้ว จะมีการพัฒนาบุคลิกภาพใน
ส่วนของความสามารถที่จะสร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่นได้อย่างสนิทชิดเชื้อ
(capacity

for intimacy) แต่ถ้าพัฒนาการนี้ล้มเหลว ก็จะทำให้เกิดการหยุดชะงักของการสร้าง
สัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น และเกิดการแยกตัวออกจากสังคม

ไม่สามารถมีสัมพันธ์ที่สนิทแน่น

กับใครได้ Erikson เรียกผลที่เกิดจากความล้มเหลวของพัฒนาการนี้ว่า isolation

ส่วนในช่วงของวัยกลางคน (middle adult years) นั้น Erikson ได้สรุปว่า พัฒนา

การทางบุคลิกภาพของคนในวัยนี้

ถ้าเกิดขึ้นอย่างเหมาะสมก็จะทำให้คนๆนั้นมีความสามารถ

ที่จะ “ให้” หรือ “ใส่ใจ”บุคคลอื่นนอกเหนือไปจากตัวของตัวเองได้ และ Erikson

เรียกความสามารถอันนี้ว่า “generativity” แต่ถ้าการพัฒนาที่ไม่สามารถเป็นไปได้

จะทำให้คนๆนั้นไม่สามารถจะนึกถึงคนอื่น ไม่สามารถ “ให้” หรือ “ใส่ใจ” คนอื่นได้

ยังคงสนใจแต่ตนเองความรู้สึกของตนและสิ่งที่ตนจะได้รับจากผู้อื่นเท่านั้น
ผลที่เกิดขึ้นแบบ

นี้ Erikson เรียกว่า “stagnation” หรือ “self-absorption” ระยะหรือ stage

ของพัฒนาการช่วงนี้ Erikson ให้ไว้จนถึงอายุ 60 ปี

การแบ่งเป็นช่วงอายุระยะต่างๆนี้ ต้องคำนึงถึงความแตกต่างในแต่ละบุคคล

และอิทธิพลของวัฒนธรรม สังคม สิ่งแวดล้อมร่วมด้วยเสมอ เช่น
คนที่ต้องดิ้นรนช่วยเหลือ

ตนเองตั้งแต่เด็ก ก็ย่อมมีภาระและความรับผิดชอบเป็นผู้ใหญ่
เร็วกว่าคนที่ม่พ่อแม่ปกป้อง

ดูแล แม่ในวัย 20-30 ปี ก็อาจจะยังไม่มีความเป็นผู้ใหญ่เลยก็ได้ เป็นต้น



Ramamental
Ramathibodi Mental Health Homepage



ภาควิชาจิตเวชศาสตร์
รพ.รามาธิบดี โรงพยาบาลรามาธิบดี



คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital, Mahidol University.

Tweet

tumblr

my

Share

▼

Email