

รู้จักจิตวิทยาของชีวิตพัฒนาตั้งแต่เกิดจนแก่

ไม่นานมานี้ผมได้แฉ่คิดอันเกิดจากการสนทนากับเพื่อนผู้มีวิชาชีพเกี่ยวกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของบริษัทใหญ่แห่งหนึ่ง เขาบอกว่า เขาอยากทำโปรแกรมการฝึกอบรมอย่างหนึ่งที่ทำให้แก่พนักงานใหม่ที่เข้าทำงานกับบริษัท ให้ได้รู้ธรรมชาติของความคิด ความรู้สึกของตนเองในแต่ละวัยที่จะเกิดขึ้นกับพวกเขาในอนาคต เพื่อให้เขา มองอนาคต และเตรียมการ สร้างกรรมดีเตรียมตัวไว้สำหรับอนาคตของเขาที่กำลังจะตีตลาดเข้ามาในไม่ช้า

ความคิดนี้ถือว่าน่าชื่นชมมาก เป็นแนวทางป้องกันปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นกับบุคลากรของบริษัทในเวลาที่ยังมาไม่ถึง ทำให้รักษาพร้อมกับพัฒนาบุคลากรให้มีคุณค่าต่อบริษัทและสังคมต่อไปเอาไว้ได้

ผมย้อนคิดไปในอดีตว่า เมื่อผมเริ่มเข้าทำงานใหม่ๆ นั้น ผมไม่รู้ด้วยซ้ำไปว่า ผมชอบในงานที่ผมทำอยู่หรือไม่ อนาคตของผมในอนาคตนั้นต่อไปน่าจะเป็นอย่างไรก็ไม่ทราบ เป้าหมายของชีวิตก็ไม่ชัดเจน ผมว่าผมคงเหมือนกับคนรุ่นเดียวกันอีกเป็นจำนวนมาก นั่นคือคนหนุ่มอายุ 20-25 ขวบในยุคสี่สิบปีที่แล้ว ต่างก็ไม่ได้คิดและไม่ได้รู้ว่า เมื่อเราจะมีอายุมากขึ้นไปเรื่อยๆ เราจะเป็นอย่างไร

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าเรารู้และเข้าใจไว้ก่อนว่า ในแต่ละวัยแห่งช่วงชีวิตนั้น ธรรมชาติของคนเราเป็นอย่างไร มีความต้องการอะไรเป็นพิเศษ มีความคิดเห็นต่อชีวิตอย่างไร และมีอะไรบ้างที่มีความสำคัญต้องทำ สำเร็จแล้วเป็นอย่างไร ล้มเหลวแล้วเป็นอย่างไร เราจะได้เตรียมตัวของเราไว้ก่อน ให้เราจะได้มีโอกาสพบกับความสำเร็จในแต่ละวัย เพื่อที่จะยืนอยู่ในสังคมอย่างสง่าได้

ที่ผ่านมาในชีวิตจนเกษียณแล้วของพวกคนรุ่น Baby Boomer หรือเด็กหลังสงครามโลก ในเมืองไทยส่วนใหญ่จึงไม่ได้มีการวางแผนชีวิตแต่อย่างใด ความจริงบางคนอาจจะสมควรไปทำอย่างอื่น ซึ่งทำแล้วมีความสุขและประสบความสำเร็จมากกว่าที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนี้ก็ได้อีก ถ้าเขารู้ล่วงหน้าว่า อะไรบ้างจะเกิดขึ้นกับชีวิตเขาในอนาคต

ธรรมชาติของคนในช่วงชีวิตหรือวัยต่าง ๆ

ความรู้ทางจิตวิทยาและประสบการณ์จริงจากชีวิตที่ผ่านมาทำให้ระลึกได้ว่าในเชิงจิตวิทยาพัฒนาการของคนนั้น มีทฤษฎีพัฒนาการของบุคลิกภาพของมนุษย์ตามวัยต่างๆ ที่อธิบายมนุษย์ไว้อย่างครอบคลุมตั้งแต่แรกเกิดจนกระทั่งแก่ชรา นั้นเท่าที่ทราบมีเพียงทฤษฎีของอีริกสัน (Erikson) เพียงคนเดียวที่อธิบายอย่างที่ว่านั้น

ดังนั้นจึงหยิบเอาทฤษฎีของอีริกสันมาประมวลเปรียบเทียบกับประสบการณ์ของชีวิตที่ผ่านมา เพื่อเป็นตัวอย่างสดๆ ให้ท่านผู้อ่านได้ทำความเข้าใจง่ายขึ้นกว่าการกล่าวถึงแต่เนื้อหา ล้วนๆ

อีริกสันเป็นนักจิตวิเคราะห์ที่เชื่อว่า สิ่งที่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการของคนเรานั้นมาจากแหล่งสำคัญ 3 แหล่งด้วยกันคือ พันธุกรรม วัฒนธรรมของกลุ่มคนที่เราอาศัยอยู่ และสภาพทาง

จิตใจ ซึ่งทั้ง 3 แห่่งนี้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันแล้วก่อให้เกิดการปรับตัว และการพัฒนาการของบุคลิกภาพในตัวบุคคล

อีริคสันมีความเห็นว่า ในแต่ละช่วงชีวิตซึ่งเขาแบ่งเป็น 8 วัย คนเราจะเรียนรู้เพื่อสร้างบุคลิกภาพเป็นลักษณะประจำตัวของเราในแต่ละวัย และลักษณะของบุคลิกภาพดังกล่าวมักจะมาเป็นคู่ตรงกันข้ามกันซึ่งขัดแย้งกันให้เราเลือกที่จะเป็นในแต่ละวัยของชีวิต อย่างไรก็ตามมิได้หมายความว่าต้องเลือกอันใดอันหนึ่งเพียงอย่างเดียว เพียงแต่อาจจะกล่าวได้ว่า มีแนวโน้มที่จะเป็นอย่างนั้นมากกว่าอีกอย่างหนึ่ง

1. วัยเป็นทารก (Infancy) นับอายุเริ่มตั้งแต่ทารกแรกเกิดจนถึง 18 เดือน เป็นการเลือกลักษณะประจำตัวในบุคลิกภาพระหว่าง *ความรู้สึกไว้วางใจ (Trust)* กับ *ความไม่ไว้วางใจ (Mistrust)*

ในวัยนี้อีริคสันยังคงให้ความสำคัญกับการที่ทารกจะอยู่กับความสุขสำราญทางปากเหมือนพรอยด์ (Oral Pleasure) เราจะเห็นเด็กวัยนี้ทุกคนชอบหยิบของเข้าปาก ทั้งดูด ทั้งอม (ผมจำได้ว่าลูกสาวทั้งสองคนของผมอมแม่มือทั้งหัวแม่เท้าของตนเองอยู่บ่อยๆ จนบางทีผมก็แกล้งพวกเขาเหมือนกันคือ ฟออมเสียเองเลย)

ประเด็นสำคัญที่ต้องเน้นกันมากในระยาะนี้คือ *การดูแลให้เด็กสุขสบายกาย* คือ เมื่อหิวก็ไ้กิน เมื่อไม่สบายตัวเพราะผ้าอ้อมเปียกก็เปลี่ยนให้ และต้องทำให้อย่างทะนุถนอม ซึ่งจะทำให้เด็กเกิด *ความรู้สึกไว้วางใจ (Trust)* โลกรอบตัว ถ้าไม่ตอบสนองความต้องการให้เป็นทีพอใจ เช่น หิวก็ต้อร้องไห้เป็นเวลานานกว่าจะไ้กิน ครั้นจะไ้กินนมแม่ก็ไ้หันมอย่างฉุนเฉียว กระแทกกระทั้น เด็กจะเกิด *ความรู้สึกว่า ตัวแกไม่มีค่า (Worthlessness)* ดังนั้นโลกนี้จึง *ไม่น่าไว้วางใจ (Mistrust)* ความรู้สึกเช่นนี้จะฝังลึกอยู่ในใจ

แม้ว่าเราต้องตอบสนองความต้องการของเด็กอย่างถูกต้องตามเวลาแล้วเด็กจะเกิด *ความรู้สึกไว้วางใจ* ต่อโลก แต่เด็กทารกควรไ้เรียนรู้ด้วยว่า ไม่ใช่ทุกความต้องการของเขาจะไ้ได้รับการตอบสนอง เพื่อให้เขาไ้เรียนรู้ว่า เขาควรรู้จักที่จะ *ไม่ไว้วางใจ (Mistrust)* ด้วยเหมือนกัน เพราะ *ความรู้สึกไม่ไว้วางใจ* จะช่วยทำให้เขาระมัดระวังและเอาตัวรอดได้

เพียงแต่เด็กควรเลือกที่จะมี *ความรู้สึกไว้วางใจ* มากกว่า *ไม่ไว้วางใจ* จึงจะทำให้พัฒนาการในวัยต่อไปของชีวิตในวัยต่อไปเป็นไปในทางสร้างสรรค์

ตัวอย่างของการเลือกที่จะ *ไม่ไว้วางใจ* โลกคือ จากการศึกษากรณีการพยายามฆ่าตัวตายของบุคคลหลายรายทั้งที่สำเร็จและไม่สำเร็จพบประเด็นพื้นฐานที่เป็นสาเหตุอย่างหนึ่งคือ *ความเชื่อตั้งแต่เด็กว่าตนเองไม่มีความหมายและโลกนี้ไม่น่าไว้วางใจ*

ลูกสาวทั้งสองคนของผมโชคดีที่ในวัยนี้ไ้ได้อยู่กับแม่ ซึ่งดูแลลูกอย่างดี เพราะบ้านพักของเราอยู่ในบริเวณเดียวกันกับที่ทำงาน ดังนั้นจึงมักจะหาเวลาว่างจากทำงานมาดูแลลูกไ้เป็นระยะ นอกจากนั้นยังไ้คุณยายช่วยเลี้ยงให้เมื่อขาดคนเลี้ยง แถมด้วยน้าชายซึ่งยังไม่ไ้แต่งงานคอยช่วยอีกแรงหนึ่งด้วย

ดังนั้นถ้าหากว่าสัมผัสมีความสำคัญกับเด็กทารกแล้ว ลูกสาวทั้งสองคนของผมนั้นถูกพวกเรารู้จัก เรากอดกันไม่มีห่างมือเลยทีเดียว ทั้งสองคนได้กินนมจากเต้าของแม่จนหย่านมเอง เพราะแม่ไม่มีน้ำนมให้อีก แต่ดูดเปล่าๆ เพราะแม่ไม่มีน้ำนมให้เขาก็ยังเอาอีกนานกว่าจะเลิก

เท่าที่ผมสังเกตจากเด็ก ๆ ลูกของเพื่อนร่วมงานของผมซึ่งทุกคนก็จะเหมือนผม คือมีบ้านพักอยู่ในที่ทำงาน มีแม่กลับมาดูเป็นระยะ ผมพบว่า เด็กเหล่านี้ทุกคนมีพัฒนาการดีกันทุกคน ไม่เห็นใครมีปัญหาเรื่องความรู้สึกว่าตนเองไร้ค่าเมื่อพวกเขาโตขึ้น

ผมอยากแทรกเรื่องความสำคัญของสัมผัสในวัยนี้ว่าสำคัญมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับความไว้วางใจ (Trust) นักจิตวิทยาชื่อฮาร์โลว์ (Harlow) ได้ทำการทดลองกับลิงตั้งแต่เล็กอายุเพียงวันเดียวเป็นต้นไปจนอายุ 6 เดือน โดยแบ่งลิงเป็น 2 กลุ่ม

กลุ่มหนึ่งให้อยู่กับแม่ลิงปลอมทำด้วยขดลวดติดขวดนมที่อก วางคู่กับแม่ลิงปลอมที่พันผ้าห่มนุ่มไว้รอบตัวและข้างในยังติดหลอดไฟให้ความอบอุ่นเอาไว้ด้วย กลุ่มสองให้อยู่กับลิงปลอมขดลวดกับแม่ลิงพันผ้าห่มเหมือนกันแต่มีขวดนมตรงหน้าอกด้วย

พบว่า ลูกลิงทั้ง 2 กลุ่มใช้เวลาเคลียคลอกกับแม่ลิงพันผ้าห่มตลอดเวลา และในกลุ่มหนึ่งลิงจะไปหาแม่ลิงที่มีนมเฉพาะเวลาต้องการดูดนมเท่านั้น

เมื่อโตขึ้นนำเอาลิงไปไว้ในห้องใหม่ซึ่งมีของเล่นที่ลิงกลัวหลายชิ้นวางไว้ โดยวางแม่ลิงปลอมทั้งสองไว้ด้วย ปรากฏว่า ลูกลิงวิ่งไปกอดแม่ลิงพันผ้าห่มเท่านั้น ไม่ไปหาแม่ลิงขดลวด พอมองไปทั่วแล้วก็วิ่งไปดูที่ตนอยากรู้แล้ววิ่งกลับมากอดแม่ลิงพันผ้าห่มใหม่ ทำอย่างนี้เป็นระยะ

ต่อมานักทดลองได้ล่อนำลูกลิงเข้ามาในห้องที่มีของเล่นน่ากลัวเหล่านั้นโดยไม่ได้นำแม่ลิงปลอมเข้ามาด้วย พบว่าลูกลิงหลายตัวจะวิ่งไปตามๆ ที่ที่เคยวางแม่ลิงพันผ้าห่มเอาไว้ ที่น่าสงสารคือลูกลิงที่อยู่ในอีกกลุ่มหนึ่งของการทดลอง เมื่อนำออกมาพบกับห้องใหม่ ลูกลิงบางตัวถึงกับมีอาการชดตัวหนึ่งอยู่กับพื้นด้วยความกลัว

ฮาร์โลว์สรุปว่า สัมผัสอันอบอุ่น (Contact Comfort) จากแม่ลิงพันผ้าห่มเป็นพื้นฐานสำคัญต่อการกล้าออกสำรวจโลกของลูกลิง คือเป็นแหล่งแห่งความปลอดภัยที่ลูกลิงจะเกิดความรู้สึกไว้วางใจ (Trust) ตามทฤษฎีของอีริคสัน ลูกลิงสามารถยึดเอาเป็นที่พึ่งได้เมื่อรู้สึกกลัว ดังนั้นสัมผัสอันอบอุ่น นุ่มนวลในตอนต้นของช่วงชีวิตตอนเป็นทารกจึงสำคัญมาก

มีรายงานเกี่ยวกับกรณีเด็กทารกในสถานเลี้ยงเด็กกำพร้าบางราย ซึ่งขาดการสัมผัส (Contact Comfort) จากผู้เลี้ยงได้เสียชีวิตลงโดยแพทย์ไม่พบความผิดปกติทางกายภาพของทารก

นักจิตวิทยาพัฒนาการคนอื่นๆ ได้ข้อสรุปจากการวิจัยในตอนหลังว่า สำหรับคนนั้น Contact Comfort ทำให้เกิด Attachment หรือสายใยแห่งความรักเมื่อทารกอายุประมาณ 3 เดือน แปลว่า เด็กทารกจะเริ่มมีสายใยแห่งความรักกับผู้เลี้ยงที่ให้ความอบอุ่น (Contact Comfort) เมื่ออายุประมาณ 3 เดือน อันมีผลทำให้เกิดความไว้วางใจ (Trust) มั่นใจว่าตนเองจะได้รับการช่วยเหลือจากพ่อแม่ หรือผู้เลี้ยงต่อการเผชิญสิ่งใหม่ๆ ที่ไม่คุ้นเคย ทำให้เด็กกล้าที่จะ

สำรวจสิ่งใหม่รอบตัว อันเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญต่อพัฒนาการทางสติปัญญาของเขาต่อไปในอนาคต

ความสัมพันธ์ที่สำคัญสำหรับเด็กในวัยนี้จึงอยู่ที่พ่อแม่ และคนเลี้ยงดูเด็ก

2. ช่วงวัยเด็กตอนต้น (Early Childhood) เป็นการเลือกลักษณะประจำตัวในบุคลิกภาพระหว่าง *ความมีอำนาจในตัวเอง (Autonomy)* กับ *ความรู้สึกสงสัยและละอาย (Doubt and Shame)*

ตั้งแต่ 18 เดือนไปจนถึง 3 ขวบ ช่วงเวลานี้เป็นระยะที่คนเราจะได้เรียนรู้ที่จะมีทักษะในการควบคุมการใช้อวัยวะของร่างกายเพื่อการเคลื่อนไหว เช่น การหัดคลาน เดิน วิ่ง ตลอดจนทักษะสำคัญคือการฝึกหัดขับถ่าย การทำการเคลื่อนไหวต่างๆ เหล่านี้ได้สำเร็จจะทำให้คนเรารู้สึกว่า **เรามีอำนาจในตน (Autonomy)** ที่จะทำอะไรได้ด้วยตนเอง อันจะก่อให้เกิดความนับถือตนเอง (Self esteem) ขึ้นมา

ในทางตรงกันข้ามถ้าระยะนี้ทารกเรียนรู้จากการฝึกหัดขับถ่ายว่า ตนเองโดนดูโดนตี เพราะทำสกปรกเรียกราดไม่เป็นที่ทางน่าอาย หรือเรียนรู้จากการควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายได้ไม่เป็นที่น่าพึงใจ เช่น ผู้เลี้ยงคอยห้าม คอยตี คอยอุ้มตลอดเวลา ทารกจึงเอาแต่ร้องไห้ให้ผู้ใหญ่อุ้ม ไม่ยอมเดินเอง ไม่ยอมคลานเอง ทารกจะมีความรู้สึก **สงสัยและละอาย (Doubt and shame)** กับความสามารถของตนเอง ตลอดจนมีผลทำให้ความนับถือตนเองตกต่ำลงไปด้วย

การฝึกหัดการควบคุมการขับถ่ายนั้นเป็นสิ่งสำคัญในวัยนี้ พ่อแม่ควรเน้นวิธีละมุนละม่อมให้มาก ทำให้เป็นเรื่องสนุกด้วยการหาซื้อกระโถนรูปรางนาร์กีสสวยงาม พอได้เวลาก็นั่งบนกระโถน ระวังว่าจะหาอะไรมาให้เล่นเพลินๆ ถ้าเด็กถ่ายพ่อแม่ควรแสดงความยินดีด้วยการกอดจูบพร้อมชมเชยให้เด็กรู้ว่า เราพอใจที่เขาทำได้ แต่ถ้าลูกทำไม่ได้ก็ไม่จำเป็นต้องไปบังคับให้นั่งนานๆ เพราะคราวหลังแถมจะปฏิเสธการนั่งกระโถน เพราะจำได้ว่าคราวก่อนโดนบังคับให้นั่งนานๆ

งานสำคัญที่ทารกในวัยนี้จะต้องพัฒนาขึ้นมาคือการสำรวจโลกรอบตัว เด็กทารกที่รู้สึกว่ามีอำนาจในตน (Autonomy) มีความมั่นใจในการทดลองสำรวจสิ่งรอบตัว จะค่อนข้างซน ต้องคอยจับตาดูตลอดเวลา เนื่องจากเขามีกล้ามเนื้อที่พัฒนาขึ้นมาจนสามารถเคลื่อนที่ไปได้ด้วยตนเอง จึงสะดวกที่จะเคลื่อนเข้าหาสิ่งที่ดึงดูดใจเขาตลอดเวลา ผู้เลี้ยงทารกในระยะนี้มักจะบ่นว่า ทารกซน ต้องคอยจับตา จับตัวเอาไว้เสมอ

การฝึกหัดคลาน นั่ง ยืน เดิน วิ่ง ก็สำคัญต่อการมีความรู้สึกว่ามีอำนาจในตน ถ้าผู้ใหญ่แสดงอาการตกใจร้องเสียงดังเมื่อเด็กหกล้ม จะทำให้เด็กตกใจกลัวเสียงและท่าทางตกใจของผู้ใหญ่ เลยหยุดการกระทำนั้นต่อไป และเป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้เด็กเกิดความไม่แน่ใจในความสามารถของตนเอง (Doubt & Shame) ขึ้นมาได้ หน้าที่ของผู้ใหญ่คือการแสดงสีหน้าอาการปกติ และปล่อยให้เด็กฝึกต่อไป เมื่อทำได้ดีขึ้นก็ควรให้รางวัล ด้วยการหอมแก้มบ้าง ชมเชยด้วยคำพูดบ้าง เป็นการพัฒนาความรู้สึกว่าตนเองมีอำนาจควบคุมตนเองได้ (Autonomy)

ผู้อ่านท่านจะเห็นได้เลยว่า ช่วงเวลาที่เด็กอายุประมาณ 2 ปีนี้ ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ใหญ่ที่เลี้ยงเด็กกับเด็กมีความสำคัญต่อพัฒนาการทางจิตใจของเด็กเป็นอย่างมาก ในฐานะที่เราเป็นพ่อแม่ เราต้องยอมสละเวลาอยู่กับเขาให้มาก เพื่อจะได้ช่วยเขาพัฒนาความรู้สึกมั่นคงต่อตนเองว่า ตนเองมีความสามารถ (Autonomy) ไม่ต้องสงสัยและอาย (Doubt and shame) ในความสามารถของตนเอง

ระยะเวลาอย่างนี้จึงเป็นเวลาพ่อแม่ควรสละความสุข ความเจริญก้าวหน้าส่วนตัว ให้เวลากับลูกให้มาก คอยดูแลเป็นแหล่งที่พักใจของทารกเมื่อเขาพบว่า การสำรวจสิ่งรอบตัวที่เขาทำไปแล้วมีอันตราย เขาสามารถพ้นจากอันตรายได้เมื่อมีพ่อแม่คอยดูแลช่วยเหลือให้ความอบอุ่นด้วยการปลอบใจ และถ้าสำรวจแล้วทำได้สำเร็จดี พ่อแม่ก็จะให้ความชื่นชม เพื่อเสริมความรู้สึกมั่นคงในตนเองตั้งแต่เล็ก ซึ่งจะเป็นรากฐานสำคัญสำหรับพัฒนาการในช่วงชีวิตถัดมาคือวัยแห่งการเล่นอีกต่อไป ถ้าทารกมีความมั่นใจในอำนาจของตนเองเขามักจะมีพื้นฐานมาจากขั้นที่ผ่านมามีความไว้วางใจ (Trust) ต่อโลก และถ้าเขาเกิดความสงสัยและอายก็มาจากฐานแห่งความไม่ไว้วางใจ (Mistrust)

ความสัมพันธ์ที่สำคัญสำหรับเด็กในวัยนี้ยังคงอยู่ที่พ่อแม่ และคนเลี้ยงดูเด็ก

3. วัยแห่งการเล่น (Play Age) เป็นการเลือกลักษณะประจำตัวในบุคลิกภาพระหว่างความริเริ่มทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง (Initiative) กับความรู้สึกผิด (Guilt)

ช่วงนี้เด็กอายุประมาณ 3-5 ขวบ ซึ่งเป็นวัยแห่งการเริ่มต้นสำรวจโลกไกลออกไปจากครอบครัวของเด็ก เนื่องจากเด็กสามารถเคลื่อนไหวไปไหนมาไหนได้ด้วยตนเองได้แล้ว สามารถใช้มือหยิบ ค้ำ ดึง ฯลฯ ดังนั้นเราจึงมักจะเห็นเด็กวัยนี้หยิบสิ่งของต่างๆ มาสำรวจ ดึง ดึง ดม ชิม ด้วยความสนใจในการทำงานของสิ่งต่างๆ เหล่านี้ ทำให้ข่าวของแตกหักเสียหาย เพราะความอยากสำรวจด้วยตนเองของเด็กที่เรียกว่าเป็น **ความริเริ่มทำด้วยตนเอง (Initiative)** ถ้าหากว่าผู้ใหญ่ควบคุมการทดลองด้วยตนเองของเด็กด้วยการลงโทษอย่างรุนแรงเสียจนเด็กขยาดจะทำให้เด็กเกิด**ความรู้สึกผิด (Guilt)** ขึ้นมาในใจ และติดขัดอยู่กับความรู้สึกนี้มากเกินไปจนกลัวไม่กล้าทดลองทำสิ่งใหม่ๆ แปลกๆ

ในช่วงอายุนี้เด็กปรารถนาที่จะเลียนแบบผู้ใหญ่ที่อยู่รอบตัวเด็ก เด็กพยายามสร้างการเล่นด้วยตนเอง (Initiative) ในบทบาทของผู้ใหญ่ในสังคม เช่น เล่นตุ๊กตาด้วยการสมมติเป็นพ่อแม่ เล่นสมมติเป็นบทบาทพยาบาล ทหาร ฯลฯ การเล่นเหล่านี้จะทำให้เด็กเข้าใจพฤติกรรมประจำบทบาทของผู้ใหญ่ ทำให้เด็กเลียนแบบบทบาทเหล่านั้นได้ใกล้เคียง เช่น บทบาทของการเป็นเพศชาย หญิง ซึ่งเป็นความขัดแย้งสำคัญในวัยนี้พอดี ดังที่ฟรอยด์ (Freud) เรียกว่าเป็น Oedipus Complex แต่อิริคสันอธิบายการแก้ความขัดแย้งนี้โดยให้ความสำคัญในเชิงการเลียนแบบบทบาททางสังคม (Social role identification) มากกว่าฟรอยด์ที่เน้นไปทางแรงขับทางเพศ

ในวัยนี้เช่นกันความสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับครอบครัวยังคงมีความสำคัญต่อการพัฒนาบุคลิกภาพของเด็กเป็นอย่างมาก พ่อแม่มักมีหน้าที่ที่จะต้องส่งเสริมให้เด็กได้ใช้ความริเริ่ม

ด้วยตนเอง (Initiative) ในการสำรวจโลกรอบตัวอย่างเหมาะสม ในขณะที่เดียวกันก็คอยระมัดระวังอย่าให้การสำรวจนั้นทำด้วยความก้าวร้าว ไม่รับผิดชอบความเสียหาย และที่สำคัญอย่าได้ควบคุมเด็กด้วยการลงโทษเสียจนเด็กเกิดความรู้สึกผิด (Guilt)

การเตรียมของเล่นให้เด็กวัยนี้จึงสำคัญ ควรใช้ของเล่นที่ทนทานต่อการดึงทิ้ง ของเล่นที่มีมาตรฐานความปลอดภัยเมื่อเด็กเอาใส่ปากอม ของเล่นที่เด็กสามารถถอดเล่นได้ ปาหิ้งได้ ถ้าทำนานอยู่ในสถานภาพที่จะซื้อของเล่นให้เด็กได้ ผมว่าควรลงทุนซื้อให้เด็กมากๆ ขึ้น ส่วนเด็กจะเล่นอย่างไรก็ไม่ต้องไปเสียตาย

ผมมีประสบการณ์เรื่องนี้พอควร เพราะผมชอบซื้อของเล่นให้ลูกได้เล่นจนเหลือเพื่อ จนผมสังเกตว่า ลูกทั้งสองคนของผมนั้นไม่เคยร้องอยากให้ซื้อของเล่นเลย เนื่องจากยังไม่ทันได้ร้องก็ได้ของเล่นแล้ว ส่วนมากของเล่นที่ผมซื้อให้ นั้นมักจะเป็นของเล่นฝึกหัดปัญญา และของเล่นที่เหมาะสมกับการเป็นเด็กหญิง ประเภทตุ๊กตา หม้อข้าวหม้อแกง กระทะ ตะหลิว ฯลฯ

สำหรับสังคมไทยในเมือง ผมคิดว่าวัยนี้เป็นวัยที่เด็กได้เริ่มรู้จักมีเพื่อนบ้างแล้ว เพราะเรามักจะส่งเขาเข้าเรียนอนุบาลหรือการศึกษาปฐมวัย ถ้าเราสังเกตให้ดีจะเห็นว่า แม้ว่าการเล่นของเด็กจะดูเหมือนกับว่าพวกเขาเล่นด้วยกัน แต่เป็นลักษณะเล่นรวมกันมากกว่า คือเด็กยังคงเล่นคนเดียว เพียงแต่ไปรวมกันเล่น คือต่างคนต่างเล่นคนเดียวในกลุ่มที่เขารวมกันอยู่ในที่เล่นนั้น แต่ก็นับว่าเป็นการเริ่มขยายโลกของเด็กออกไปสู่คนอื่นขยายออกไปจากคนในครอบครัวของเด็ก

จากวัยที่ผ่านมา ถ้าเด็กมีความมั่นใจในอำนาจของตนเอง (Autonomy) จากวัยเด็กตอนต้นตอนที่อายุก่อน 3 ขวบ เขาจะเลือกพัฒนาความริเริ่ม (Initiative) ได้ง่ายกว่าเด็กที่มีความละอายสงสัยในตนเอง (Doubt & Shame) ซึ่งมักพัฒนาไปในทิศทางของการมีความรู้สึกผิด (Guilt) มากกว่า

วัยนี้ความสัมพันธ์ที่สำคัญนั้นอยู่ที่พ่อแม่ ผู้ใหญ่ในครอบครัว ผู้ที่ดูแลเลี้ยงดูเด็ก

4. วัยเด็กเข้าเรียน (School year) เป็นการเลือกลักษณะประจำตัวในบุคลิกภาพระหว่างความขยัน (Industry) กับความรู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย (Inferiority)

เด็กช่วงนี้อายุ 6-11 ขวบโดยประมาณ เด็กอายุขนาดนี้คือเด็กที่กำลังเข้าเรียนประถมศึกษา โลกของเด็กกว้างขวางออกไปจากบ้านมากแล้ว ดังนั้นพ่อแม่ผู้ปกครองจึงไม่ใช่ตัวควบคุมที่มีอำนาจเบ็ดเสร็จอีกต่อไป มีครูและเพื่อนซึ่งเด็กสามารถสังเกตได้ว่ามีอิทธิพลเป็นที่เกรงใจของพ่อแม่เหมือนกัน

ในวัยนี้เด็กสามารถเรียนรู้และประสบความสำเร็จกับการใช้ทักษะและความรู้หลายอย่าง การประสบความสำเร็จทำให้เด็กพัฒนาความรู้สึกขยันหมั่นเพียร (Industry) อยากทำกิจกรรมต่างๆ ไปเรื่อยๆ ในทางตรงกันข้ามถ้าเด็กไม่ประสบความสำเร็จเขาจะรู้สึกว่าเขาจะไม่เก่ง มี **ปมด้อย (Inferiority)** ซึ่งจะกลายเป็นความรู้สึกติดตัวเด็กไปในเชิงของการนับถือตนเองน้อย เพราะคิดว่าตนเองไม่สามารถ

ช่วงเวลานี้ผมคิดว่าเป็นเวลาสำคัญยิ่งนัก ในฐานะของพ่อแม่ ผมคิดว่าเราต้องทุ่มเทให้เด็กเกิดความรู้สึกว่า ตนเองมีคุณค่า มีความสามารถ ไม่ว่าจะเป็นการเรียน การเล่นกีฬา ดนตรี และสิ่งดีๆ ทั้งปวง เพราะการที่เด็กได้ประสบความสำเร็จในด้านต่างๆ เหล่านั้นจนเป็นที่รับรู้กันทั่วไป การเกิดความรู้สึกอย่างนี้จะติดตัวไปทำให้เด็กมีแนวโน้ม (Orientation) ของนิสัยใจคอที่เหมาะสม และการมีแนวโน้มอย่างนี้เองจะกลายเป็นทัศนคติที่กำหนดการเลือกคบเพื่อน ในช่วงเวลาต่อไปในชีวิต อันได้แก่วัยรุ่น

เนื่องจากตั้งแต่วัยนี้เป็นต้นไป ลูกรักของเราจะเริ่มขยายขอบเขตของโลกของเขาว่างออกไปเรื่อยๆ แล้ว เราพ่อแม่จะมีอิทธิพลต่อลูกของเราน้อยลงไปเรื่อยๆ เช่นกัน แต่แนวโน้มที่ได้สร้างเอาไว้จะทำให้ลูกเราเลือกเพื่อนที่เหมาะสมกับบรรณนิยมของเขา และเมื่อเป็นแนวโน้มที่เหมาะสม เขาก็จะไม่สร้างปัญหาให้แก่ตัวเองจนพ่อแม่ต้องปวดหัวเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ซึ่งเพื่อนมีอิทธิพลต่อเขามากกว่าพ่อแม่

ดังนั้นพ่อแม่และครูจึงต้องยึดถือคติที่ว่า *จับถูกให้บ่อย อย่าคอยแต่จับผิด* เพราะการจับถูกหมายถึงการทำให้เด็กรู้ว่า สิ่งที่เขาทำไปนั้นถูกต้อง ดีแล้ว ควรทำต่อไป ซึ่งข้อมูลย้อนกลับแบบนี้ต้องทำในลักษณะคำชมและรางวัล การได้ข้อมูลอย่างนี้จะมีผลทำให้เด็กเกิดการรับรู้ตนเอง (Self-perception) ว่า ตนเองมีความสามารถ ตนเองมีความหมายในสายตาคนอื่น โดยเฉพาะพ่อแม่และครู นอกจากนั้นยังจะทำให้อยากขยันทำ (Industry) ต่อไป และขยายไปสู่สิ่งอื่นที่คล้ายกันนั้น (Generalization) ไปด้วย และนี่จะกลายเป็นความใฝ่ดีกับนับถือตนเองไปในที่สุด

พ่อแม่บางคนมีมาตรฐานสูงเกินไป ไม่ค่อยให้ความยอมรับกับความสำเร็จเล็กๆ ที่ลูกทำได้ แม้จะตั้งใจให้รางวัลหรือคำชม แต่ก็มักจะต้องรอความสำเร็จยิ่งใหญ่ของเด็กเสียก่อน อย่าลืมนะครับว่า การขึ้นบันไดขั้นสูงสุดได้นั้นต้องปีนบันไดขั้นแรกเสียก่อน เด็กนั้นไม่มีความสามารถที่จะรอความชื่นชมจากพ่อแม่มานานเกินไป

ในทางตรงกันข้าม ถ้าพ่อแม่และครูมุ่งแต่ไปเน้นความสนใจลงโทษเด็กเมื่อทำผิดมากกว่าให้รางวัลเมื่อเด็กทำได้ดี เพราะกลัวว่าเด็กจะเหลิง เด็กจะเกิดความรู้สึกเป็นปมด้อยว่าตนเองไม่เก่ง ทำอะไรก็ผิดไปหมด เด็กจะไม่กล้าทำอะไร นานเข้าเด็กจะรู้สึกตัวว่า ตนเองไม่เก่ง ไม่ดี ไม่สามารถที่จะเอาดีได้ จะมีแนวโน้มทำให้หันเข้าหากิจกรรมที่ไม่เหมาะสมเมื่ออายุเข้าสู่วัยรุ่น และคบหาสมาคมกับเพื่อนที่มีปัญหาคล้ายกัน ซึ่งจะนำไปสู่การใฝ่ใจในทางที่ทำให้อนาคตมืดมนต่อไปในที่สุด

การให้รางวัลชื่นชมกับเด็กมีผลต่อความสัมพันธ์และบรรยากาศแห่งความสุขในครอบครัวอีกด้วย และแน่นอนการลงโทษก็ทำให้บรรยากาศความสัมพันธ์ในครอบครัวมีชั่วแค้นเครียด แล้วทำไมเราที่เป็นพ่อแม่จะไม่เลือกให้รางวัลชื่นชมกับลูกเรา เมื่อเขาทำอะไรได้สำเร็จ แม้เพียงเป็นก้าวเล็กๆ ของการขึ้นบันไดขั้นแรก

หลักการอย่างนี้ผมคิดว่ายิ่งจำเป็นมากในห้องเรียน ในโรงเรียน ครูต้องคอยจับถูกนักเรียนมากขึ้นกว่าปัจจุบัน ซึ่งเน้นที่การขู่ การบังคับให้เรียน

ทำอย่างนี้ทำให้เด็กนักเรียนมีปมด้อย ไม่เห็นคุณค่าของตนเอง ไม่ขยันแสวงหาความรู้ ถ้าหากเขาจะทำการบ้าน อ่านหนังสือ แสวงหาความรู้ เขาก็ทำเพียงเพื่อมิให้ครูลงโทษต่อไปเมื่อพ้นจากอำนาจของครู (อยู่นอกโรงเรียนหรือจบแล้ว) เขาก็เลิกอ่านหนังสือ เลิกแสวงหาความรู้ เพราะไม่มีใครมาขู่ม่าบังคับเขาก่อต่อไป

เพราะว่าเขามีปมด้อยว่า เขามีใช้คนชอบแสวงหาความรู้ บางทีผมสงสัยเหมือนกันว่าการที่คนไทยมีสถิติการอ่านหนังสือเพียงปีละ 7 บรรทัดนั้น สาเหตุจริงๆ น่าจะมาจากครูและโรงเรียนกระทำต่อนักเรียนในลักษณะข่มขู่บังคับให้อ่านหนังสือแทนที่จะชักจูงให้รักการอ่าน

อิริคสันเชื่อว่าการเป็นคนขยัน (Industry) นั้นมาจากเมื่อขั้นที่ผ่านมาเขาได้รับการปลุกฝังให้เป็นคนริเริ่ม (Initiative) มากกว่าความรู้สึกผิด (Guilt) และการที่คนมีปมด้อย (Inferiority) ในขั้นนี้ก็เพราะขั้นที่ผ่านมานั้นเขาเลือกที่จะเป็นคนมีความรู้สึกผิด (Guilt) มากกว่าการเป็นคนคิดริเริ่ม

ความสัมพันธ์ที่สำคัญในวัยนี้อยู่ที่โรงเรียน และเพื่อนบ้านใกล้เคียง แม้ว่าครอบครัวยังคงสำคัญอยู่แต่ก็น้อยลงกว่าเดิม

5. วัยรุ่น (Adolescence) เป็นการเลือกลักษณะประจำตัวในบุคลิกภาพระหว่างการมีเอกลักษณ์ (Identity) กับความรู้สึกสับสนในบทบาท (Role Confusion)

วัยนี้มีอายุ 12-18 ขวบโดยประมาณ ถ้าเราจะพูดว่า มาจนถึงบัดนี้ อะไรที่เด็กของเราเป็นอยู่นั้นเกิดจากการที่เราได้สร้างขึ้นมาให้กับเขา (What is done to our children) แต่ต่อจากนี้ไป อะไรที่เด็กของเราจะเป็นต่อไปนั้นขึ้นอยู่กับ เขาทำให้กับตนเองหรือเขาทำของเขาเอง (What our children do) หมายความว่า เด็กวัยรุ่นจะฟังเราน้อยกว่าเมื่อเขายังเด็กกว่านี้ เขาถือว่ามีอิสรภาพที่จะตัดสินใจทำอะไรเองได้

เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่อยู่ระหว่างความเป็นเด็กกับผู้ใหญ่คือ จะเป็นเด็กก็ไม่ใช้จะเป็นผู้ใหญ่เสียเลยก็ไม่เชิง เรื่องของเขาจึงซับซ้อนและสับสนไปแทบทุกอย่าง งานสำคัญที่สุดในช่วงนี้ของพวกเขาคือต้องแสวงหา**เอกลักษณ์ (Identity)** ของตนเอง หาจุดที่เป็นความเหมาะสมของปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับผู้ครอบครัว นอกจากนั้นเขายังต้องค้นหาคุณธรรมที่ควรยึดถือในชีวิตของเขาต่อไปภายนอก

เมื่อผมเป็นวัยรุ่นนั้นปัญหาเอกลักษณ์เป็นเรื่องที่ผมต้องแสวงหาอย่างแท้จริง ผมนั้นเป็นลูกครึ่ง คนเมืองเหนือกับจีน คือแม่ผมเป็นคนเมือง คือไม่สามารถพูดภาษาไทยกลางได้ แต่ฟังรู้ ส่วนพ่อผมเป็นจีนอพยพเข้ามาในเมืองไทยตั้งแต่ครั้งรัชกาลที่ 6 ครั้นมาถึงยุคจอมพล ป. พิบูลสงครามนั้นมีการรณรงค์เรื่องความเป็นไทยกันเข้มข้นมาก มีการต่อต้านจีนคอมมิวนิสต์รุนแรง บรรยากาศทางสังคมตอนนั้นทำให้ผมรู้สึกว่าผมเป็นส่วนเกินของสังคมไทยอย่างแท้จริง คือเป็นจีนก็ไม่ใช่ เพราะพูดจีนไม่ได้ เป็นไทยก็ไม่ได้ เพราะเพื่อนทุกคนรู้จักพ่อแม่ผม มันก็ว่าผมเป็นลูกเจ๊ก

ตอนนั้นโรงเรียนประจำจังหวัดสามัคคีวิทยาคมไม่ค่อยมีลูกจีนอย่างผมเข้าเรียน พวกลูกจีนไปเข้าโรงเรียนคริสเตียนชื่อเซียงรายวิทยาคมแทบทั้งนั้น ด้วยเหตุนี้พวกลูกจีนอย่างผมจึง

เป็นคนส่วนน้อย แม้เพื่อนในโรงเรียนจะไม่ได้แสดงความรังเกียจอะไร แต่ผมไม่ยากคบหาสนิทสนมกับใครในโรงเรียนทั้งนั้น มีบางครั้งเหมือนกันที่รู้สึกท้อ เบื่อมากทำไมเราจึงต้องเป็นอย่างนี้ ดีที่ว่าในตลาดเซียงรายสมัยนั้นผมมีเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกันหลายคนจึงยังคบกันสนิทสนมตามประสาวัยรุ่นได้ แต่ก็ไม่วายทำให้รู้สึกเหมือนกันว่า ผมไม่ใช่คนจีนเต็มตัวเหมือนเพื่อน

ที่สำคัญคือผมไม่รู้เหมือนกันว่าอนาคตผมอยากจะเป็นอะไร เพราะผมไม่รู้ว่ามีชีวิตอะไร ที่ผมชอบนั้นมีแน่ แต่ความชอบที่มีก็เป็นเพียงชั่วคราว ดูมันเปลี่ยนไปได้บ่อย รู้อย่างเดียวว่า ผมต้องเปลี่ยนสถานภาพไปสู่อะไรก็ได้ที่ต้องได้รับการยอมรับยกย่องนับถือจากพวกเพื่อน ๆ ซึ่งเป็นจุดอันตรายที่เกือบทำให้ผมเสียคน เพราะได้ลองเข้าไปร่วมกิจกรรมฮิตของวัยรุ่นทุกสมัยในเมืองไทยคือ ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ ยกพวกตีกัน เทียวผู้หญิง ฯลฯ การร่วมทำกิจกรรมเหล่านี้ทำให้ผมได้รับการยอมรับจากเพื่อนเป็นอย่างมาก โชคดีที่ผมไม่ได้ลุ่มหลงกับมัน หลุดออกมาได้เพราะกลัวว่าพ่อแม่จะเสียใจกับความประพฤติของเรา

งานสำคัญในวัยนี้ผมว่า น่าจะเป็นการหาปรัชญาชีวิตสำหรับวัยนี้ถือเป็นแนวทางของชีวิต ผมจำได้ว่า ผมมักจะคิดเสมอว่า เราเกิดมาชาติหนึ่งต้องเอาดีให้ได้ แม้จะยังมองไม่ออกว่าจะไปเอาดีด้านใด แต่มันมีแนวทางแล้วว่า เอาดีในด้านที่ทำให้พ่อแม่ชื่นใจภูมิใจในตัวผม เพราะความสงสารพ่อแม่ถ้าหากว่าผมจะทำให้ท่านเสียใจ ทางหนึ่งที่จะทำได้คือต้องตั้งใจเรียนให้ดีให้ได้ผลการเรียนดี ๆ ซึ่งเป็นทางเดียวที่ผมจะทำได้ในตอนนั้น ผมจึงตั้งใจเรียนให้ได้คะแนนดี ๆ เพื่อให้พ่อแม่ภูมิใจ นับว่าผมได้เลือกเอกลักษณ์ (Identity) แล้วว่า จะเป็นลูกที่ทำให้พ่อแม่ภูมิใจในด้านการเรียนและการช่วยงานที่บ้าน

ถ้าหากผมไม่สามารถแก้ปัญหาในใจที่ได้กล่าวมา ผมคิดว่า ผมจะต้องมีปัญหาก็คืออิริคสัน เรียกว่า **ความสับสนในบทบาท (Role Confusion)** คือการแสดงพฤติกรรมที่สับสนเนื่องจากสับสนกับบทบาทของตน กล่าวคือแทนที่จะช่วยงานครอบครัวตามความรับผิดชอบที่พ่อแม่มอบให้คือช่วยงานค้าขายที่บ้าน และตั้งใจเรียนหนังสือ ผมอาจจะหาทางหนีไปจากบ้าน เพื่อไปแสวงหาการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนฝูงด้วยการทำกิจกรรมที่นำไปสู่ทางต่ำดังที่ได้เล่าไปแล้ว

อย่างไรก็ดีอิทธิพลของเพื่อนยังคงมีต่อผมเป็นอย่างมากเหมือนกับวัยรุ่นทั่วไป เรามักจะคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกันมากกว่าคุยกับพวกผู้ใหญ่ อะไรที่เป็นความอยากรู้และสังคมมักจะซ่อนเร้นมิให้ถามไถ่กันอย่างเปิดเผย เช่น เรื่องเพศ เรามักจะเรียนรู้จากเพื่อนเท่านั้น ใครที่มีประสบการณ์ทางเพศมักจะกลายเป็นฮีโร่ ได้รับการยกย่องมากจากพวกเรา อย่างเพื่อนคนหนึ่งซึ่งปีหน้าต่างเข้าไปนอนกับแฟนทั้งคืน จนพ่อแม่ผู้หญิงจับได้กลายเป็นคดีความกัน พวกเพื่อน ๆ ต่างก็ยกนิ้วให้กับเขา โดยไม่ได้ใส่ใจกับบทลงโทษที่เขาได้รับ

เมื่อย้อนกลับไปใคร่ครวญดูชีวิตที่ผ่านมาของตนเอง ผมคิดว่าระยะที่อยู่ในวัยนี้เป็นระยะเวลาที่มีความรู้สึกท้อ สับสนในตนเอง (Role Confusion) ว่าจะเป็นอย่างไรดี โชคดีอยู่บ้างตรงที่รับรู้เอกลักษณ์ (Identity) สำคัญของตนเองว่า ชอบเรียน รับผิดชอบต่อตนเองและต่อครอบครัว ทำให้เดินทางไปในชีวิตได้ดีพอควรตั้งแต่วัยนี้ไป

เมื่อตอนที่อายุของผมอยู่ในระหว่าง 15-19 ปี ผมจากครอบครัวไปศึกษาต่อที่วิทยาลัยครูเชียงใหม่ เมื่อตอนที่ไปแรกๆ ก็ไม่ได้คิดอย่างแน่นอนว่า ชอบเป็นครูหรือไม่ แต่ตอนนั้นมี ความจำเป็นทางฐานะทางการเงินของครอบครัวของผม ทำให้ไม่แน่ใจว่าจะส่งเสียให้เรียน มหาวิทยาลัยได้ ด้วยความอยากเรียนผมจึงสมัครไปเรียนครู เพราะคิดว่าถูกสตางค์กว่า เรียน เพียง 2 ปีก็ได้เงินเดือนแน่นอน เพราะระยะนั้นมีความขาดแคลนครูขนาดหนัก

การไปเป็นนักเรียนฝึกหัดครูที่วิทยาลัยครูเชียงใหม่กลายเป็นแหล่งส่งเสริมให้ผมมั่นใจ ในเอกลักษณ์ของตนเองยิ่งขึ้น เพราะผมต้องรับผิดชอบดูแลตนเองตลอดตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา และผมก็ทำได้อย่างดี บรรดาอาจารย์ส่วนใหญ่และเพื่อนฝูงยอมรับในความสามารถ ทั้งการเรียน การกีฬา ความประพฤติ พวกเขาคาดหวังต่อผมว่าจะมีอนาคตที่ดี ทำให้ผมรู้อย่างชัดเจนว่า ผม ต้องเรียนสูงกว่าปริญญาตรี แม้จะยังไม่ค่อยรู้ชัดเจนนักว่าจะประกอบอาชีพครู

โดยสรุปแล้ววัยรุ่นเป็นวัยที่คนเราอยู่ในความขัดแย้งระหว่าง การแสวงหาเอกลักษณ์ ของตน (Identity) และความรู้สึกสับสนในบทบาท (Role Confusion) ถ้าใครผ่านวัยเด็กมาด้วยการ มีความริเริ่ม (Initiation) มากกว่าการมีปมด้อย (Inferiority) ก็มักจะพบกับเอกลักษณ์ของตน ง่ายกว่า พวกที่มีปมด้อยมาจากขั้นที่แล้วก็มักจะสับสนกับบทบาทมากกว่า

ความสัมพันธ์ที่สำคัญในวัยนี้อยู่ที่กลุ่มเพื่อนสนิท

6. วัยผู้ใหญ่ตอนต้น (Young adulthood) เป็นการเลือกลักษณะประจำตัวใน บุคลิกภาพระหว่างการเรียนรู้สึกใกล้ชิดสนิทอย่างลึกซึ้ง (Intimacy) กับการแยกตัวจากสังคม (Isolation)

วัยนี้อายุประมาณ 18-35 ขวบ ในระยะเริ่มต้นของวัยนี้เรามักมองหาคนรักที่จะมาครอง ชีวิตร่วมกันเป็นการสร้างครอบครัวใหม่ ในขณะที่เดียวกันเราก็แสวงหาเพื่อนสนิทจำนวนไม่มากนักที่น่าจะมีความสัมพันธ์คบหากันอย่างใกล้ชิดกว่าแบบคนรู้จักกันทั่วไปในสังคม ถ้าหากว่า คนเราประสบความสำเร็จในการแสวงหาทั้ง 2 ประการนี้แล้ว เขาย่อมเกิดประสบการณ์ในการมี **ความรู้สึกใกล้ชิดสนิท (Intimacy)** ในระดับลึกซึ้ง

อย่างไรก็ตามเมื่อไม่ประสบความสำเร็จในการมองหาคู่รักหรือเพื่อนสนิท ความรู้สึกอีก อย่างหนึ่งคือ **การแยกตัว (Isolation)** ก็จะเกิดขึ้นกับเราทำให้เราทำตัวห่างเหินจากคนอื่น โลก รอบตัวเราดูจะแคบลง เพราะเราจะไม่ค่อยไปมาหาสู่กับใคร ในขณะที่เดียวกันเราเองก็จะเริ่มคิด ว่า เราอยู่ในฐานะเหนือกว่าคนอื่น เพื่อเป็นการป้องกันอันตรายของเรามีให้ตกต่ำลงไป เนื่องจาก เราไม่สามารถยอมรับได้ว่า เป็นเพราะความไม่น่าสนใจของเราที่ทำให้ไม่สามารถหาคู่รักหรือ เพื่อนสนิทได้

อีริคสันมีความเชื่อว่าถ้าใครผ่านวัยรุ่นมาโดยรู้จักเอกลักษณ์ของตนอย่างชัดเจน มากกว่าที่จะสับสนในบทบาทก็มักจะพัฒนาความรู้สึกใกล้ชิดสนิทใจกับผู้คนได้ดีกว่าพวกที่ยัง สับสนในบทบาทของตนอยู่ เนื่องจากพวกหลังนี้ยังไม่สามารถหาความเหมาะสมว่า ตนเองจะ สัมพันธ์กับผู้คนรอบตัวอย่างไรและขนาดใด

การมีความรู้สึกใกล้ชิดกันนั้นมีประโยชน์ทุกยาม การได้อยู่ใกล้ชิดกันกับเพื่อนที่รู้ใจย่อมทำให้มีความสุขอยู่แล้ว แม้ยามที่เกิดทุกข์กับเรา เราเชื่อว่าจะสามารถปรับทุกข์กับคนใกล้ชิดได้ ทำให้เกิดความอบอุ่นใจว่า อย่างน้อยเขาจะเป็นที่พักพิงทางใจกับเราได้ แต่ถ้าเราไม่มีใครเพราะเราแยกตัวออกมา เราจะรู้สึกโดดเดี่ยว เหงา ยิ่งถ้าเราอาศัยอยู่คนเดียวในเมืองใหญ่ซึ่งมีธรรมชาติว่าผู้คนไม่มีใครสนใจใคร เราจะยิ่งเหงามากขึ้น

วัยนี้เป็นวัยที่ผมแสวงหากันที่จะทำให้เกิดความรู้สึกใกล้ชิด (Intimacy) อย่างลึกซึ้งจริงอย่างที่ทฤษฎีของอีริคสันว่าไว้ เมื่อผมมาสอบเข้าศึกษาต่อที่วิทยาลัยวิชาการศึกษา ปทุมวัน เป็นฐานะนิสิตปี 3 ผมได้รู้จักนิสิตหญิงรุ่นน้องคนหนึ่ง เราได้ค่อยๆ คบกันเรียนรู้กันและกันใกล้ชิดกันได้ 5 ปีเศษ จึงตัดสินใจแต่งงานกันที่สุดในที่สุด

เมื่อผมเริ่มคบเป็นคู่รักกับภรรยาของผมนั้น ผมมีความรู้สึกว่า ในเมื่อเราวาดอนาคตว่าจะแต่งงานกันแล้ว ผมต้องพยายามสร้างหลักฐานเตรียมเอาไว้ ชีวิตของผมในระยะนั้นจึงมีแต่หาช่องทางสร้างหลักฐานเพื่อสร้างครอบครัวใหม่ ไม่ได้เที่ยวเตร่อย่างคนหนุ่มทั่วไปทำกัน วางแผนเพื่อให้เกิดความมั่นคงแก่ครอบครัว เวลาส่วนมากจึงใช้คลุกคลีกับคู่รักเสียมาก ครั้นเมื่อแต่งงานแล้วก็ยังต้องรับผิดชอบเพิ่มขึ้น เนื่องจากมีสมาชิกตัวน้อยๆ เพิ่มขึ้นมาในครอบครัว การคบเพื่อนจึงมีวงแคบ ไม่มีเพื่อนใหม่ เหลือแต่ในระดับเพื่อนสนิทจริงๆ เท่านั้น

ความสัมพันธ์ที่สำคัญในวัยนี้อยู่ที่คู่ชีวิตที่แต่งงานกับเรา และเพื่อนสนิท

7. วัยผู้ใหญ่กลางคน (Middle Adulthood) เป็นการเลือกลักษณะประจำตัวในบุคลิกภาพระหว่างความรู้สึกอยากเผยแพร่สิ่งดีๆ ให้แก่อื่น (Generativity) กับความรู้สึกหมกมุ่นแต่เรื่องตนเอง (Self-absorbed and stagnate)

ช่วงนี้อายุประมาณ 35 ถึง 55 หรือ 65 ขวบ ระยะเวลาที่คนเราคิดว่าการทำงานถือว่าเป็นเรื่องสำคัญที่สุด จนคนที่อยู่ในวัยนี้ส่วนมากมักจะวุ่นวายอยู่กับการงาน แทบจะเรียกว่าถูกงานครอบครองเวลาไปหมด นอกเหนือไปจากเรื่องสำคัญของครอบครัวเท่านั้นที่ยังพอมีค่าที่จะแย่งตัวออกมาจากงานได้บ้าง

ระยะนี้เองที่เป็นระยะซึ่งคนเรามักจะได้เข้าสู่บทบาทของผู้ที่จะต้องรับผิดชอบสิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นหน้าที่การงานในฐานะหัวหน้า หรือในครอบครัวของเราในฐานะหัวหน้าครอบครัว อันเป็นสิ่งที่เราเคยรู้สึกมาตั้งแต่เด็กว่า น่าอิจฉาเหมือนกันที่ใครๆ ก็ชูชกให้กับคนในบทบาทเหล่านั้น

ช่วงเวลาตอนต้นของวัยนี้คือ ประมาณ 35-45 ปี เป็นระยะเวลาที่เราจะตั้งหน้าทำงานเพื่อสร้างฐานะอย่างเต็มกำลัง ด้วยความที่ร่างกายเราแข็งแรง เราจึงไม่รู้สึกเหน็ดเหนื่อย ครั้นถึงตอนเราอายุ 45 ปีโดยประมาณ เราก็จะรู้แล้วว่า เราประสบความสำเร็จตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ ตั้งแต่เริ่มเข้าทำงานหรือเปล่า ถ้าเราสร้างฐานะทั้งทางการเงินและสังคมได้สำเร็จเราจะเริ่มลดความเห็นแก่ตัวลง เราจะเริ่มมองหาการให้กับสังคมรอบตัวมากขึ้น

งานสำคัญสำหรับคนในวัยนี้คือการรักษาต่อยอดให้วัฒนธรรมหรือค่านิยมต่างๆ ส่งผ่านไปยังคนรุ่นต่อไป นอกเหนือไปจากการช่วยกันทำให้สิ่งแวดล้อมต่างๆ มีความมั่นคง การได้

ช่วยกันสร้างให้สังคมมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นนับเป็นสิ่งสำคัญสำหรับคนในวัยนี้ ความเห็นแก่ตัวน้อยลง อีริคสันเรียกว่า การแพร่ขยายสิ่งที่ดีกว่าแก่สังคม (Generativity) คนที่อยู่ในวัยนี้มักจะกลัวความเฉื่อย กลัวไม่ได้ทำอะไรที่มีความหมาย

ในอีกมุมหนึ่งถ้าเรารู้สึกว่าล้ามเหลว หรือรู้สึกว่าที่เราเป็นอยู่ทุกวันนี้ยังไม่ได้อบสนองความต้องการที่แท้จริงของเรา เราจะเริ่มมองหาแนวทางใหม่ เป็นต้นว่า งานใหม่ ครอบครัวยุคใหม่ เพื่อแสวงหาต่อไป ประจวบกับเมื่อคนมีอายุมาถึงขนาดนี้ คนเราอาจจะได้พบกับความเปลี่ยนแปลงขนาดใหญ่ที่เรียกว่า วิกฤติการณ์ยามกลางคน (Midlife crisis) เช่น ลูกกำลังจะออกจากบ้านไปมีครอบครัวของตนเอง หรือเกิดเหตุการณ์เปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ขึ้นกับคู่ครอง เพื่อนสนิท เช่น ตายจากกัน หย่ากัน หรือมีปัญหาการทำงาน ทำให้คนเราต้องต่อสู้กับการแสวงหาความหมายใหม่หรือเป้าประสงค์ใหม่ของชีวิต

ถ้าเราไม่สามารถผ่านขั้นตอนนี้ของชีวิตวัยนี้ไปได้ดีเราอาจจะหมกมุ่นอยู่กับตนเองหรือเฉยเมย (Self-absorbed and stagnate) ต่อสังคมรอบตัว เพราะเราจะสนใจแต่เรื่องของตนเองเท่านั้น

ถ้าใครได้ผ่านวัยที่ผ่านมาด้วยการพัฒนาความรู้สึกใกล้ชิดสนิทใจ (Intimacy) ได้ดีกว่าการแยกตัว (Isolation) เขาก็มีโอกาสมากกว่าที่จะเลือกการขยายสิ่งที่ดีกว่าแก่สังคม (Generativity) ส่วนพวกแยกตนเอง (Isolation) ตั้งแต่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น มาถึงตอนนี้คงต้องกลายเป็นพวกที่เฉยเมยหมกมุ่นอยู่กับตนเอง (Self-absorbed and stagnate)

ด้วยประสบการณ์ส่วนตัวของผมซึ่งได้ผ่านวัยนี้มาแล้ว ผมคิดว่าอีริคสันสรุปได้ถูกต้อง ผมสังเกตทั้งจากตนเองและคนรู้จักกันหลายคนในวัยนี้ พวกที่ประสบความสำเร็จและผ่านมาถึงวัยนี้อย่างสง่างาม มักจะเป็นพวกที่พยายามอุทิศตนเองให้แก่คนอื่น (Generativity) ทำบุญส่งเสริมกิจการศาสนาที่ตนนับถือมากขึ้นอย่างมาก มีเมตตาธรรมมากขึ้น ให้อภัยกับคนหรือสิ่งต่างๆ ที่มากระทบในทางไม่เหมาะสม ในที่ทำงานก็จะพยายามส่งเสริมคนรุ่นหลัง เสียสละและลดความเห็นแก่ตัว

ส่วนพวกที่มาถึงวัยนี้อย่างลุ่มๆ ดอนๆ มักจะเป็นอย่างอีริคสันว่าไว้คือ มักเห็นแก่ตัว ยิ่งถ้าในขั้นที่ผ่านมาเป็นพวกแยกตัว (Isolation) ด้วยแล้วยิ่งพูดกับคนอื่นไม่รู้เรื่อง จะกลายเป็นคนฟังความเห็นคนอื่นไม่ได้ ยึดความเห็นของตนเป็นที่ตั้ง

คนรู้จักคนหนึ่งของผมกลายเป็นเหมือนคนบ้า ชอบพูดแต่เรื่องความเก่งเกินมนุษย์ของลูกชายตนเอง โดยไม่รู้กาลเทศะทั้งสิ้น เช่น บังเอิญพบกันแทนที่จะถามไถ่สารทุกข์สุกดิบกัน เขาจะเริ่มพูดถึงความเก่งของลูกชายทันทีในประโยคแรกที่ทักกัน และจะพูดๆ อยู่อย่างนั้นนานเป็นชั่วโมง โดยไม่ถามผมแม้แต่คำเดียวว่า สบายดีหรือไม่ นี่คือตัวอย่างของคนที่หมกมุ่นอยู่กับตนเอง (Self-absorbed) ขนาดหนัก

ในทางตรงกันข้ามเพื่อนของผมหลายคนที่ประสบความสำเร็จในสิ่งที่ตนเองต้องการจะเป็นมาตั้งแต่วัยรุ่นจนมาถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น คนพวกนี้มักชอบมองหาทางทำอะไรให้แก่คนอื่น

ตั้งใจทำเพื่อหน่วยงานต้นสังกัด และสังคมรอบตัว เพื่อนพวกนี้มักจะสนใจคนอื่นมากกว่าจะพูดเรื่องของตัวเอง ไม่เคยได้ยินคนพวกนี้พูดถึงครอบครัวของตนเองถ้าเราไม่ถาม

ความสัมพันธ์ที่สำคัญของคนในวัยนี้จึงอยู่ที่ ที่ทำงาน ชุมชน และครอบครัว

8. วัยผู้ใหญ่ตอนปลาย (Late Adulthood) เป็นการเลือกลักษณะประจำตัวในบุคลิกภาพระหว่างความรู้สึกสมบูรณ์ภาคภูมิใจในตนเอง (Integrity) กับความรู้สึกหมดหวัง (Despair)

โดยทั่วไปอายุประมาณ 55 หรือ 65 ถึงสิ้นอายุ อีริคสันเชื่อว่า เรื่องราวในชีวิตของคนเราส่วนมากมักเป็นการเตรียมขึ้นมาเพื่อวัยผู้ใหญ่ตอนกลางคนและวัยผู้ใหญ่ตอนปลาย ช่วงวัยสุดท้ายนี้คือการชดเชยจากวัยอื่นที่ผ่านมาแล้วทั้งหมด

การที่คนในวัยนี้ได้มีโอกาสมองย้อนไปในอดีตที่ผ่านมาในชีวิตอย่างมีความสุขและความพอใจ รู้สึกว่าได้ทำอะไรมาอย่างเต็มที่ตามที่ชีวิตควรจะมีคามหมายอย่างไร เราได้มีส่วนทำอะไรให้กับสังคมแล้ว ทำให้เขารู้สึก**สมบูรณ์ในตนเอง (Integrity)** ด้วยปัญญาที่เกิดความรู้ว่า โลกนี้ใหญ่เกินกว่าที่มนุษย์จะหังการไปแก้ไขด้วยกำลังเพียงกระจริตของตนเอง การที่ตนเองทำมาได้ถึงขนาดนี้ก็ควรจะต้องภูมิใจได้แล้ว และควรจะปลดปล่อยความกังวลที่ว่ายังมีสิ่งที่จะต้องทำอีกทั้งไป ยอมรับในความตายว่าเป็นเรื่องธรรมดา

ในทางตรงกันข้าม คนแก่บางคนมาถึงวัยนี้อย่าง**คนหมดหวัง (Despair)** รู้สึกว่าตนเองล้มเหลวต่อเหตุการณ์ในชีวิตที่ผ่านมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งล้มเหลวในสิ่งที่เคยเป็นความหวังในตอนวัยรุ่นหรือวัยผู้ใหญ่ตอนต้น คนอย่างนี้จะกลัวความตาย เพราะเขายังคงดิ้นรนเพื่อแสวงหาเป้าหมายในชีวิตอยู่ ยังรู้สึกว่า การเดินทางในชีวิตที่ผ่านมาั้นไม่คุ้มค่า แม้บางคนอาจจะรู้สึกว่าตนเองมีคำตอบต่อทุกเรื่องราวแล้ว แต่เป็นเพียงคำตอบที่ถูกต้องในสายตาของเขาเท่านั้น คนอื่นไม่เห็นด้วยเป็นเพราะว่าพวกนั้นคิดผิด ทำให้กลายเป็นคนยึดมั่นในความเห็นของตนเองอย่างหนักที่เรียกว่า**ดื้อรั้น (Dogmatism)** เพราะถ้าเขายอมรับก็เหมือนกับว่าเขาผิดมาตลอด

ความสัมพันธ์ที่สำคัญนั้นคือการสัมพันธ์กับผู้อื่นๆ ในฐานะมนุษย์ภาพอันเป็นเหมือนเพื่อนร่วมเกิดแก่เจ็บตายด้วยกัน (My-kind)

รัฐธรรมนูญคนในวัยต่าง ๆ แล้วทำอะไรต่อ

คำถามที่จั่วหัวข้อเอาไว้เป็นสิ่งสำคัญ การจะทำอะไรต่อไปยอมขึ้นอยู่กับว่า คุณผู้อ่านเป็นใคร

ประเด็นแรก ถ้าคุณผู้อ่านเป็นคนต้องการนำไปใช้กับตนเอง ย่อมสามารถคิดไว้ล่วงหน้าแล้วว่า ท่านอยู่ในวัยใด วัยของท่านนั้นมีจุดหมายที่เป็นความขัดแย้งที่เป็นคู่อยู่ ความขัดแย้งนั้นคืออะไรที่ท่านเผชิญอยู่ ต่อไปจะไปพบกับจุดหมายที่เป็นความขัดแย้งอะไรในวัยต่อไป ตัวอย่างเช่น ในวัย 30 ปี ท่านคงรู้ว่า ความขัดแย้งที่ท่านเผชิญในวัยนี้คือ การมีคนใกล้ชิด (Intimacy) กับ การแยกตัว (Isolation)

ท่านต้องเรียนรู้ที่จะแก้ความขัดแย้งในวัยของท่านนั้น และแน่นอนท่านควรเลือกจุดหมายด้านบวกให้มากกว่าที่จะเลือกด้านลบ เพราะท่านรู้แล้วว่า จุดหมายที่เป็นด้านบวกนั้นส่งผลดีให้กับท่านในการก้าวเข้าไปเลือกจุดหมายด้านบวกของวัยต่อไป เนื่องจากจุดหมายด้านบวกย่อมทำให้ท่านพบกับความสุขในชีวิตแต่ละวัย ตัวอย่างเช่น ถ้าตอนที่ท่านอายุ 30 ท่านเลือกที่จะมีเพื่อนใกล้ชิด (Intimacy) ท่านจะมีโอกาสสูงกว่าเมื่อเติบโตสู่วัย 40 ปี ที่จะเลือกขั้นของการแผ่ขยายตนเองไปสู่สังคม (Generativity)

ประเด็นที่สอง ถ้าท่านเป็นผู้ที่มีหน้าที่ดูแลคนอื่น ๆ ไม่ว่าจะ เป็น พ่อแม่ ครูอาจารย์ หัวหน้างาน ท่านคงทำความเข้าใจพวกเขาได้ในภาพกว้างว่า พวกเขาที่ท่านต้องดูแลอยู่นั้น กำลังมีภารกิจทำอะไรในวัยของเขา

ถ้าท่านเป็นพ่อแม่ ท่านคงต้องให้ความช่วยเหลือลูกของท่านให้แก้ปัญหาจุดหมายอันขัดแย้งกันในวัยของเขา และช่วยให้เขาเลือกที่จะพบกับความสำเร็จในจุดหมายด้านบวกของแต่ละวัย เช่น วัยทารกพ่อแม่ส่งเสริมให้เขาเลือกที่จะไว้วางใจ (Trust) มากกว่าไม่ไว้วางใจ (Mistrust) วัยเด็กเลือกที่จะรู้สึกว่ามีอำนาจในตัว (Autonomy) มากกว่าที่จะรู้สึกสงสัยและอาย (Doubt & Shame)

ความสำคัญอยู่ตรงที่ว่า พ่อแม่ต้องใช้ความเข้าใจนี้ยับยั้งอารมณ์ เมื่อเด็กทำสิ่งต่าง ๆ เช่น การขบถไม่เป็นที่เป็นทาง การสำรวจข้าวของที่บ้าน ทำของแตกหัก ฯลฯ คิดเสียว่าเด็กกำลังเรียนรู้ต้องจ่ายค่าเล่าเรียนเหมือนพ่อแม่เข้าเรียนมหาวิทยาลัยก็ต้องจ่ายค่าหน่วยกิต ที่สำคัญคือการแสดงความชื่นชมกับความสำเร็จของเด็กด้วยการให้รางวัล ซึ่งอาจจะเป็นการกอด การสัมผัส หรือขนมเล็กๆ น้อยๆ จะทำให้เด็กมีกำลังใจและรู้ว่าเขาได้รับความสนับสนุนและคอยช่วยเหลือจากผู้ใหญ่

ถ้าท่านเป็นครูอาจารย์ท่านคงต้องสนับสนุนให้เด็กวัยเรียนประถมใช้ความขยัน (Industry) สำรวจโลกรอบตัวมากกว่าที่จะรู้สึกว่ามีปมด้อย (Inferiority) ในวัยรุ่นส่งเสริมให้เขาค้นพบเอกลักษณ์ (Identity) ของเขามากกว่าที่จะทำให้เขาสับสนในบทบาทของตนเอง (Role Confusion)

ความสำคัญคือปฏิกิริยาของครูอาจารย์ต่อพวกเขา ครูอาจารย์ควรต้องทำหน้าที่เป็น ผู้ให้กำลังใจ ผู้แนะแนวทาง ผู้บอกให้รู้ว่าอะไรดีอะไรไม่ดี ผู้ชมเชยเมื่อเขาทำสำเร็จ ปัญหาสำคัญคืออย่าไปเป็นผู้กำหนดให้เขาต้องอย่างนั้นอย่างนี้ อย่าทำตัวเป็นผู้ตัดสิน เพราะเขาจะต่อต้าน เป็นผู้ให้คำปรึกษาดีกว่า

ถ้าเป็นหัวหน้างาน ท่านคงต้องสนับสนุนให้พนักงานที่เข้างานใหม่ประสบความสำเร็จ ในการสร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดสนิทใจ (Intimacy) กับท่านหรือผู้คนที่ในหน่วยงานของเขา เพื่อให้เขาเรียนรู้งานได้เร็ว ไม่ต้องเสียเวลากับการจัดระบบความสัมพันธ์กับคนรอบตัว

ความสำคัญอยู่ที่ท่านต้องทำตัวเองให้เป็นตัวอย่างที่ดี สอนงานให้ สอนการครองชีวิตที่เหมาะสมให้ คอยแสดงการยอมรับในความสำเร็จของสิ่งที่เขาทำ

ถ้าเขาอยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง ท่านควรส่งเสริมให้เขาได้ทำงานตามที่เขาถนัด ได้เรียนรู้เกี่ยวกับงานเพิ่มเติม ให้ได้พบกับความสำเร็จของการทำงาน เพื่อให้เขาเกิดความรู้สึกที่ต้องแพร่ขยายสิ่งดีไปสู่สังคม (Generativity) ได้มีโอกาสช่วยสอนงานให้แก่รุ่นน้อง หรือได้มีโอกาสเป็นหัวหน้างานเพื่อสอนงานให้ลูกน้อง

ความสำคัญของท่านนั้นคือการเปิดโอกาสให้เขาได้ทำในสิ่งที่เขาเป็นประโยชน์ต่อหน่วยงาน และสังคมในวงกว้าง

ประเด็นที่สาม ท่านที่เป็นพ่อแม่ ครูอาจารย์ หัวหน้างาน คงต้องให้ข้อมูลแก่ผู้อยู่ภายใต้การดูแลของท่านถึง ลักษณะสำคัญที่คนเราต้องเผชิญในวัยต่างๆ ที่เขาต้องเตรียมตัวรับรู้ไว้ก่อน เพื่อว่าเขาจะได้เข้าใจธรรมชาติของคนในวัยต่างๆ เป็นการทำความเข้าใจตนเองด้วยว่า เขามีพัฒนาการอย่างนั้นเหมือนกัน ดังนั้นเขาควรเตรียมตัวอย่างไรไว้ก่อนล่วงหน้า บ้างว่ากำลังจะเผชิญกับพัฒนาการทางบุคลิกภาพอะไรอยู่