

ความสัมพันธ์แบบโรแมนติกและสุขภาพจิตในวัยรุ่น

Romantic Relationships and Mental Health of Adolescents

ชนกานต์ ชัชวาลา, พ.บ.

Chonnakarn Jatchavala, M.D.

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 90110 ประเทศไทย

Department of Psychiatry, Faculty of Medicine, Prince of Songkla University, Hat Yai,

Songkhla 90110, Thailand.

E-mail: jchonnak@gmail.com

Songkla Med J 2016;34(6):347-354

บทคัดย่อ:

ความสัมพันธ์แบบโรแมนติกในวัยรุ่นเป็นประเด็นสำคัญในการให้คำปรึกษาและส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของวัยรุ่น จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่บุคลากรทางสาธารณสุขสามารถเข้าใจและให้คำแนะนำกับบุคลากรทางการศึกษา และผู้ปกครอง ถึงธรรมชาติของความสัมพันธ์โรแมนติกในวัยรุ่นว่าเป็นกระบวนการที่จำเป็นต่อการพัฒนาจิตสังคมของวัยรุ่นในการค้นหา บทบาทและตัวตน ก่อนจะก้าวข้ามไปสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้นโดยสมบูรณ์ ด้วยการเรียนรู้ที่จะมีความสัมพันธ์ต่อผู้อื่นซึ่งไปจนถึงระดับ ใกล้ชิด (intimacy) ตามทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของ Eric Erikson ทั้งยังเป็นโอกาสในการพัฒนาทักษะในการจัดการอารมณ์ ของวัยรุ่นให้มีวุฒิภาวะ แต่ความขัดแย้งหรือการยุติความสัมพันธ์อาจจะนำมาซึ่งปัญหาสุขภาพจิตโดยเฉพาะภาวะซึมเศร้า จึงมี คำแนะนำให้บุคลากรทางสาธารณสุข การศึกษา และผู้ปกครอง พุดคุยสื่อสารกับวัยรุ่นเรื่องความสัมพันธ์แบบโรแมนติกอย่างสม่ำเสมอ ด้วยทัศนคติที่ไม่ตัดสิน เพื่อคัดกรองการใช้ความรุนแรงและภาวะซึมเศร้าในความสัมพันธ์แบบโรแมนติกของวัยรุ่น ให้มีความสำคัญ กับแหล่งให้ความช่วยเหลือ และการพัฒนาทักษะในการรับมือกับปัญหาของวัยรุ่น ถึงแม้ปัจจุบันจะยังไม่มีการศึกษาเรื่องวิธี บำบัดรักษาปัญหาสุขภาพจิตที่เกิดจากความสัมพันธ์แบบโรแมนติกของวัยรุ่นเป็นการเฉพาะ แต่มีคำแนะนำให้พิจารณาการใช้ problem solving therapy, cognitive behavioral psychotherapy, interpersonal therapy หรือ family therapy โดยอาจแบ่ง วิธีการวางแผนการรักษาด้วยการแก้ไขตามปัญหาที่วัยรุ่นมี หรือตามระดับความรุนแรงของอาการ

คำสำคัญ: ความสัมพันธ์, โรแมนติก, วัยรุ่น, สุขภาพจิต

เนื้อหาของบทความปรับปรุงจากคำบรรยาย ณ ห้องบรรยาย 828 ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ในวันที่ 22 มกราคม 2559

รับต้นฉบับวันที่ 17 มิถุนายน 2559 รับลงตีพิมพ์วันที่ 23 กันยายน 2559

Abstract:

Romantic relationships of adolescents are an important issue during psychological consultations in order to assess the effects on their overall mental health. Accordingly, it is necessary for healthcare providers to understand this kind of relationship, and also to be able to advise educational providers and parents so they can recognize adolescent romantic relationships: relationships are an essential process of psychosocial development for exploring roles and identities. Therefore, adolescents can progress to young adulthood by learning to commit to others intimately, as indicated in Eric Erikson's psychosocial development theory. Moreover, romantic relationships are an opportunity for adolescents to improve their skills of emotional management, thus becoming more mature. However, relationship conflicts, especially breaking up, can result in mental health difficulties, notably depression. Hence, healthcare providers, teachers, and parents should talk to adolescents about their romantic relationships regularly, with a non-judgmental attitude. The key objectives are screening for violence and depression, with an emphasis on coping strategies. To date, there is no study of specific therapy for mental difficulties as a result of romantic relationships in adolescents. However, some guidelines suggest considering problem solving therapy, cognitive behavioral therapy, interpersonal therapy or family therapy, through focusing on adolescents' problems or the severity of adolescents' symptoms.

Keywords: adolescent, mental health, relationship, romantic

บทนำ

ในเวชปฏิบัติทางจิตเวชเด็กและวัยรุ่น มีรายงานว่า ประเด็นที่วัยรุ่นมักจะทำมาเป็นหัวข้อสำคัญในการขอคำปรึกษา คือ ปัญหาที่เกิดจากความสัมพันธ์แบบโรแมนติก¹ เช่น ปัญหา ยุ่งยากขัดแย้งในความสัมพันธ์ การตกเป็นเหยื่อทารุณกรรม ทางกาย จิตใจ หรือทางเพศจากคู่รัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งประเด็น การยุติความสัมพันธ์แบบโรแมนติก หรือการเลิกรัก มักเป็นเหตุ กระตุ้นให้เกิดภาวะตึงเครียดและอาการทางจิตเวชต่าง ๆ เช่น อาการซึมเศร้า² ซึ่งเป็นปัญหาทางจิตเวชที่สำคัญและพบบ่อย ในวัยรุ่น และยังพบว่าวัยรุ่น โดยเฉพาะวัยรุ่นเพศหญิงที่มีความสัมพันธ์แบบโรแมนติก จะมีแนวโน้มเกิดอาการซึมเศร้า (depressive symptom) มากกว่าวัยรุ่นเพศหญิงที่ไม่มีความสัมพันธ์แบบโรแมนติกกับผู้ใด ในขณะที่วัยรุ่นเพศชายจะมีความเสี่ยงในการแสดงพฤติกรรมเกรี้ยวกราด หรือ conduct behavior มากกว่า³

จากการสำรวจในประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่านักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ร้อยละ 62-82 รายงานว่ากำลัง

มีความสัมพันธ์แบบโรแมนติก และส่วนมากของประชากร กลุ่มดังกล่าว คือ ร้อยละ 95 เป็นความสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม⁴ ดังนั้น บทความนี้จึงขอกล่าวและอ้างอิงถึงเฉพาะผลการศึกษา วิจัยในความสัมพันธ์ระหว่างเพศตรงข้าม (heterosexual relationship) เนื่องจากความสัมพันธ์แบบโรแมนติกในเพศ เดียวกัน (homosexual relationship) มีความซับซ้อนด้วยปัจจัย ที่แตกต่างและจำเป็นต้องได้รับการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม เป็นประเด็นที่แยกออกไป⁵

การให้ข้อมูลที่ต้องการกับสังคมในเรื่องความสัมพันธ์ แบบโรแมนติกในวัยรุ่นนั้นมีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจาก เป็นประเด็นที่ทั้งผู้ปกครอง ครู รวมทั้งผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ทั้งในวงการศึกษา หรือแม้แต่กับบุคลากรสาธารณสุขเองยังมีความสับสนในแนวทางปฏิบัติกับวัยรุ่นที่อยู่ในความดูแล อยู่มาก¹ ดังนั้นนอกเหนือไปจากหน้าที่ตรวจวินิจฉัยและ ให้คำปรึกษาแก่ผู้รับบริการของจิตแพทย์ กุมารแพทย์ และ บุคลากรทางสุขภาพ อาทิเช่น พยาบาลจิตเวช นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ ควรเป็นผู้นำในการให้ความรู้ และสามารถ

ให้คำปรึกษาแนวทางการดูแลเลี้ยงดูวัยรุ่นแก่ผู้ปกครองและบุคลากรอื่นๆ อย่างถูกต้อง เพื่อหลีกเลี่ยงความขัดแย้งทั้งในระดับครอบครัวหรือในระดับสังคม และลดปัญหาทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์แบบโรแมนติกของวัยรุ่นต่อไป

นิยามความสัมพันธ์แบบโรแมนติก

ตามพจนานุกรมฉบับ oxford คำว่า romantic มีรากศัพท์จากภาษาละติน romanicus ซึ่งใช้ในเรื่องเล่าเกี่ยวกับภารกิจของวีรบุรุษและตำนานรักรูปแบบต่างๆ คำว่า romantic ถูกนำมาใช้มากขึ้นในกวีนิพนธ์กลางศตวรรษที่ 17 ผ่านการริเริ่มโดยกวีมีชื่อเสียงหลายท่าน เช่น William Wordsworth อย่างไรก็ตาม คำว่า romance และ romantic (relationship) มีความแตกต่างอย่างชัดเจนในการสื่อสาร ถึงแม้จะมาจากรากศัพท์เดียวกันและยังมีความหมายเกี่ยวกับความรักก็ตาม นั่นคือ romance หมายถึง ความรู้สึกพึงพอใจที่แสดงออกจากอารมณ์อันเกิดขึ้นเพราะแรงดึงดูดทางเพศจากฝ่ายตรงข้าม ในขณะที่ความสัมพันธ์แบบ romantic เกิดจากความปรารถนาอย่างลึกซึ้งที่จะเชื่อมสัมพันธ์กับบุคคลอื่นอย่างใกล้ชิด (intimacy)⁷ จึงอาจกล่าวได้ว่า ความสัมพันธ์แบบโรแมนติกมิได้มุ่งเน้นไปสู่ความสัมพันธ์ทางเพศ หากมีภาวะใกล้ชิดระดับลึกซึ้งเป็นเป้าหมายสำคัญ

Erikson⁸ ได้นิยามภาวะ intimacy ไว้ว่าเป็นความสัมพันธ์ที่ประกอบไปด้วยการเปิดเผย (openness) วัยรุ่นสามารถแสดงอารมณ์ ความรู้สึก ความคิด และรสนิยมของตนเองได้อย่างเปิดเผย การแบ่งปัน (sharing) จะเกิดขึ้นตามมา วัยรุ่นรู้จักแบ่งปันอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดของตนแก่ผู้อื่นโดยปราศจากความระแวงสงสัย กล่าวโดยนัย วัยรุ่นจะเกิดการเรียนรู้ที่จะมีความไว้วางใจ (trust) ผู้อื่นนอกเหนือไปจากครอบครัว อันเป็นองค์ประกอบข้อที่ 3 ของความผูกพันแบบ intimacy และสามารถละทิ้งตัวตน (self-abandonment) ของตนก่อนสร้างพันธะข้อตกลง (commitment) ร่วมกับผู้อื่นได้ในที่สุด⁹ ทั้งนี้ หากวัยรุ่นขาดคุณลักษณะประการใดประการหนึ่งข้างต้น จะรบกวนขั้นตอนการสร้างภาวะ intimacy อันเป็นผลสืบเนื่องมาจากลักษณะความผูกพัน (attachment) ระหว่างวัยรุ่นกับ

แม่เมื่อครั้งยังอยู่ในวัยทารก⁹ กล่าวคือ หากวัยรุ่นมีลักษณะความผูกพันแบบไม่ปลอดภัย (insecure attachment) กับแม่ จะพบว่าการสร้างความสัมพันธ์ในระดับ intimacy ของวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่เป็นไปได้ด้วยความยากลำบาก หรืออาจเกิดปัญหาความสัมพันธ์ขึ้นบ่อยครั้ง¹⁰

บทบาทของความสัมพันธ์แบบโรแมนติกในวัยรุ่น: การศึกษาและทฤษฎีทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้อง

Erikson¹¹ กำหนดในทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคม (psychosocial development) (ตารางที่ 1) ให้ระยะที่ 5 อันเป็นระยะของวัยรุ่น (อายุ 13-21 ปี) เป็นช่วงวัยสำหรับการค้นหาตัวตน หรือ ego identity และตอบคำถามตนเองว่าฉันเป็นใครกันแน่ (who am I)¹¹ ในระยะนี้วัยรุ่นจะเริ่มแยกตัวออกจากครอบครัวในการแสวงหาอิสรภาพทางอารมณ์ (emotional autonomy) จึงทำให้อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน (peer) มีผลกระทบต่อสุขภาพจิตของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก นอกจากนี้ Erikson ยังมีความเห็นว่าความขัดแย้งที่ยังไม่ได้รับการแก้ไข (unresolved conflict) ในระยะต้นๆ (ระยะที่ 1-4) ของชีวิต จะปรากฏออกมาเป็นอาการทางจิตเวชหรือปัญหาอื่น ๆ ทางจิตสังคมในช่วงวัยนี้¹¹ ในขณะเดียวกัน Erikson มองว่าความสัมพันธ์แบบโรแมนติกเป็นเรื่องของคนในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น (21-40 ปี) และเป็นไปเพื่อให้เกิดการพัฒนาทางจิตสังคมของคนวัยนี้ดำเนินไปสู่ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นอย่างใกล้ชิด¹² ทว่า Moore และ Rosenthal¹³ กลับมีความเห็นว่า การสร้างความสัมพันธ์แบบโรแมนติกของวัยรุ่นเป็นส่วนหนึ่งของการค้นหาบทบาทและตัวตน (role and identity) เพื่อเพิ่มพูนวุฒิภาวะ (maturity) โดยผ่านกระบวนการพัฒนาความสัมพันธ์ ซึ่ง Brown ได้อธิบายไว้รวมทั้งสิ้น 4 ขั้นตอน อย่างไรก็ตาม Seiffge-Krenke¹⁴ มีความเห็นว่าทฤษฎีของ Brown น่าจะเหมาะสมเฉพาะกับวัฒนธรรมตะวันตก เช่น ในภาคพื้นทวีปยุโรป เนื่องจากทำการศึกษาจากประชากรกลุ่มนี้เท่านั้นจึงอาจจะไม่สามารถอธิบายทฤษฎีนี้ในบริบทวัฒนธรรมอื่น ๆ ได้ดีเท่าใดนัก

ตารางที่ 1 การพัฒนาทางจิตสังคมตามทฤษฎีของ Erikson^{8,9}

ระยะ	อายุ	เป้าหมาย
1. ความไว้วางใจ (trust)	0-18 ปี	ความสามารถในการไว้วางใจผู้อื่น (hope)
2. ความเป็นตัวของตัวเอง (autonomy)	18 เดือน-3 ปี	ความตั้งใจ และสร้างเจตนาของตนเอง (will)
3. ความคิดริเริ่ม (initiative)	3-5 ปี	การสร้างเป้าหมายของตน (purpose)
4. ความพากเพียร (industry)	5-13 ปี	การสร้างทักษะความสามารถ (competence)
5. อัตลักษณ์ (identity)	13-21 ปี	ความตรงไปตรงมากับตนเองและผู้อื่น (fidelity)
6. ความใกล้ชิด (intimacy)	21-40 ปี	ความสามารถที่จะรักและถูกรัก (love)
7. การสร้างประโยชน์ต่อชนรุ่นหลัง (generativity)	40-60 ปี	ความห่วงหาอาทร (care)
8. ความเป็นบูรณาภาพ (integrity)	60 ปี-เสียชีวิต	ภูมิปัญญา (wisdom)

ทฤษฎีการพัฒนาความสัมพันธ์แบบโรแมนติกในวัยรุ่น

Soller¹⁵ ระบุว่าความสัมพันธ์แบบโรแมนติกในวัยรุ่นแท้จริงแล้วเป็นภาพสะท้อนของบทบาทและตัวตน (role and identity representation) อันสืบเนื่องมาจากอัตมโนทัศน์ (self-concept) ที่วัยรุ่นมีอยู่เดิมและกำลังพยายามที่จะค้นหาอัตมโนทัศน์เพิ่มเติมผ่านกระบวนการพัฒนาความสัมพันธ์แบบโรแมนติก¹⁵ ทั้งนี้ Brown ได้อธิบายขั้นตอนของการพัฒนาความสัมพันธ์แบบโรแมนติกในวัยรุ่นทั้งเพศชายและเพศหญิงไว้ในหนังสือชื่อ handbook of adolescent psychology ดังต่อไปนี้¹⁶ (ตารางที่ 2)

ขั้นตอนแรก คือ infatuation หรือระยะลุ่มหลง จะเป็นช่วงเวลาที่วัยรุ่นพึงพอใจกับสภาวะที่ตนเองนั้นกำลังตกหลุมรักใครสักคน (in love of being in love) ในขั้นแรกนี้วัยรุ่นมุ่งสนใจความรู้สึก ความคิด และอารมณ์ของตนเองเป็นหลัก โดยมีได้สนใจผู้รักของตนมากนัก แต่จะให้ความสำคัญกับสถานะที่ตนได้รับการตอบสนองในหมู่เพื่อนฝูงมากกว่าว่าตนเองนั้นกำลังคบคู่ (dating) อยู่กับ “ใคร” และคนๆ นั้นมีสถานะอย่างไรในกลุ่มเพื่อนของวัยรุ่น ช่วงเวลานี้กินเวลาสั้นมาก ความสัมพันธ์จะเข้าสู่ระยะที่สองอย่างรวดเร็ว หลังจากอยู่ในระยะสถานะ (status) วัยรุ่นจะมองความสัมพันธ์ในมุมมองกลับว่าตนกำลังมีสถานะอย่างไรในกลุ่มเพื่อนภายหลังจากความสัมพันธ์กับ

ผู้รักคนนี้ และกังวลว่าตนกำลังคบคู่อยู่กับคนที่ไม่คู่ควร (dating with a wrong person) อยู่หรือไม่¹⁶

เมื่อพ้นช่วงเวลาของระยะลุ่มหลงและระยะสถานะ วัยรุ่นจะเริ่มสานความสัมพันธ์จนเข้าสู่ขั้นตอนที่สามคือ intimacy ความสัมพันธ์ระดับนี้จะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อวัยรุ่นและผู้รักมีความสนใจร่วมในเรื่องเดียวกันรวมทั้งมีความรู้สึกที่สอดคล้องต่อกัน ในขั้นตอนนี้วัยรุ่นจะค่อยๆ พัฒนาความสามารถที่จะแบ่งปันอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของตนกับผู้รัก เริ่มรู้จักการไว้วางใจผู้อื่น และค่อยๆ ค้นหาความต้องการที่แท้จริงในชีวิตโดยทั่วไปของตนเอง¹⁶ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการค้นหาอัตลักษณ์ทางเพศ (sexual identity) เนื่องจากความสัมพันธ์แบบโรแมนติกจะเป็นโอกาสสำคัญในการเรียนรู้บทบาทของ masculine และ feminine identity จากคนนอกครอบครัวอย่างใกล้ชิดที่สุดเป็นครั้งแรก¹⁷

ขั้นตอนสุดท้ายซึ่งจะทำให้ความสัมพันธ์แบบโรแมนติกของวัยรุ่นมั่นคงและยืนยาวต่อไปได้ คือ bonding หรือระยะผูกพัน เมื่อเวลาผ่านไปวัยรุ่นจะเริ่มสร้างพันธะข้อตกลงหรือ commitment ซึ่งตนและผู้รักมีต่อกัน กระบวนการดังกล่าวจะทำให้วัยรุ่นเกิดความคับข้องใจและสับสนว่าตนเองกับผู้รักจะสามารถช่วยกันประคับประคองความสัมพันธ์ให้ต่อเนื่องไปได้อย่างไร ซึ่งในขั้นตอนนี้ความห่วงหาอาทร (care) และความซื่อตรงจงรัก (loyalty) ที่วัยรุ่นมีต่อผู้รักจะเป็นส่วนสำคัญที่สุดที่ทำให้ความสัมพันธ์แบบโรแมนติกนี้ประสบความสำเร็จ¹⁷

ตารางที่ 2 ทฤษฎีขั้นตอนการสร้างความสัมพันธ์แบบโรแมนติกของ Brown¹⁹

ระยะ (phrase)	ความสนใจ (attention)	เป้าหมาย (goal)
1. ระยะลุ่มหลง (infatuation)	ตัวตนของตนเอง (self)	ความรู้สึกหลงใหลในตนเอง
2. ระยะสถานะ (status)	กลุ่มเพื่อน (peer group)	การยอมรับสถานะคู่รักจากกลุ่มเพื่อน
3. ระยะใกล้ชิด (intimacy)	ความสนใจร่วมกันระหว่างคู่รัก (mutual interest)	ความไว้วางใจกันระหว่างคู่รัก
4. ระยะผูกพัน (bonding)	พันธะข้อตกลง (commitment)	ความซื่อสัตย์และจงรักภักดีระหว่างคู่รัก

จะเห็นได้ว่าแนวคิดของ Brown¹⁹ มีความสอดคล้องกับทฤษฎีการพัฒนาทางจิตสังคมของ Erikson^{8,9,11} อยู่พอสมควร กล่าวคือ Brown มองว่าขั้นตอนของการพัฒนาความสัมพันธ์แบบโรแมนติกในวัยรุ่นเป็นขั้นตอนในการค้นหาตัวตน (ego identity) ของวัยรุ่น จะเห็นได้จากการที่ขั้นตอนแรกๆ ของความสัมพันธ์แบบโรแมนติกนั้น วัยรุ่นยังพึ่งพาความสนใจมาที่ตนเองและกลุ่มเพื่อน (peer) อยู่มาก¹⁶ แต่ในที่สุดวัยรุ่นจะค่อยๆ พัฒนาความสัมพันธ์บนพื้นฐานของการเรียนรู้ที่จะไว้วางใจ (trust) ผู้อื่นที่ไม่ใช่คนในครอบครัวและสร้างพันธะผูกพัน (commitment) กับคู่รักในขั้นตอนท้ายสุดอันเป็นคุณลักษณะของการมีความสัมพันธ์แบบ intimacy ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น (21-40 ปี) ตามทฤษฎีของ Erikson⁸ กล่าวอีกแง่ความสัมพันธ์แบบโรแมนติก จึงเป็นกระบวนการหนึ่งในการพัฒนาทางจิตสังคมเพื่อช่วยวัยรุ่นให้สามารถเปลี่ยนผ่านเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ตอนต้นได้อย่างสมบูรณ์

ความสัมพันธ์แบบโรแมนติกและปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น

Connolly และคณะ¹⁹ ระบุว่าความสัมพันธ์แบบโรแมนติกในวัยรุ่นสามารถสร้างประสบการณ์ทางอารมณ์ทั้งทางบวกและทางลบอย่างเข้มข้น ในมุมมองหนึ่งอาจเป็นความท้าทายที่ช่วยให้วัยรุ่นเรียนรู้วิธีการควบคุมและจัดการอารมณ์ของตนเมื่อเผชิญกับอารมณ์ที่ท่วมท้น โดยเฉพาะเมื่อมีความขัดแย้งหรือเลิกกับคู่รัก²⁰ แต่ขณะเดียวกันก็อาจเป็นตัวกระตุ้นความตึงเครียดอันดับต้นๆ ในช่วงชีวิตวัยรุ่นไม่ว่าวัยรุ่นกำลังอยู่ในความสัมพันธ์ขั้นตอนใด หรืออาจจะไม่ได้คบกับใครอยู่เลยก็ตาม แต่วัยรุ่นยังคงได้รับแรงกดดันจากกลุ่มเพื่อนในเรื่อง

ความสัมพันธ์แบบโรแมนติกอยู่นั่นเอง กระนั้น Anderson²¹ พบว่าข้อขัดแย้งที่เกิดขึ้นระหว่างวัยรุ่นเพศชายและหญิงในความสัมพันธ์แบบโรแมนติกมักมีสาเหตุมาจากความแตกต่างของความสัมพันธ์ในอุดมคติของแต่ละฝ่าย วัยรุ่นเพศหญิงจะมีมุมมองและความคาดหวังต่อความสัมพันธ์ในแบบอนุรักษนิยม นั่นคือ มองการแต่งงานและชีวิตครอบครัวเป็นเป้าหมายของความสัมพันธ์แบบโรแมนติก ในขณะที่วัยรุ่นเพศชายจะมองความสัมพันธ์เป็น “เกม” และการเป็น “ผู้ชนะ” คือเป้าหมายหลัก ซึ่งเพศสัมพันธ์คือการตอกย้ำถึงสถานะ “ผู้ชนะ” ของวัยรุ่นเพศชายอย่างหนึ่ง²¹ ถึงแม้ข้อแตกต่างจากเพศสภาวะดังกล่าวจะมีประโยชน์ต่อวัยรุ่นในแง่ของการสร้างทักษะการสื่อสาร และต่อรองว่าควรแสดงท่าทีประนีประนอมเมื่อไรและอย่างไร²² แต่ความขัดแย้งอาจจะมีผลต่อเนื่องไปถึงการแสดงออกทางเพศที่เหมาะสม ทั้งนี้การศึกษาที่ผ่านมายังพบอีกด้วยว่าความสัมพันธ์แบบโรแมนติกมักส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของวัยรุ่นเพศหญิงมากกว่าวัยรุ่นเพศชายในระยะยาว¹⁵

อาจจะเป็นการยากที่จะตัดสินว่าความสัมพันธ์แบบโรแมนติกในวัยรุ่นนั้นควรเริ่มต้นที่อายุเท่าไรกันแน่ The National Centre of Excellence in Youth Mental Health¹ ระบุว่าไม่มีการศึกษาถึงตัวเลขอายุที่แน่ชัด เพราะขึ้นอยู่กับสภาวะแวดล้อม บริบทวัฒนธรรม และวุฒิภาวะของตัววัยรุ่นเอง แต่สิ่งที่พึงระวังคือ ถึงแม้ว่าการมีความสัมพันธ์แบบโรแมนติกจะเป็นธรรมชาติของวัยรุ่น ซึ่งมีพัฒนาการทางจิตสังคมอยู่ในเกณฑ์ปกติ แต่วัยรุ่นผู้เริ่มต้นความสัมพันธ์แบบโรแมนติกอายุน้อยเกินไป อาจมีความเป็นไปได้ที่จะเกิดความผิดปกติทางอารมณ์ ปัญหาความสัมพันธ์กับพ่อแม่ หรือเกิดความขัดแย้งกับกลุ่มเพื่อน²³ อย่างไรก็ตามก็ถึงแม้ว่าการมีความสัมพันธ์แบบ

โรแมนติกในวัยรุ่นจะเพิ่มอัตราความเสี่ยงต่อพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ เช่น การใช้สารเสพติด ผลการเรียนตกต่ำ และเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ซึ่งสัมพันธ์กับอาการซึมเศร้าในวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญ²⁰ แต่จากการศึกษาของ La Greca และ Harrison²⁴ พบว่าความสัมพันธ์แบบโรแมนติกกลับช่วยวัยรุ่นเพิ่มพูนทักษะในการเข้าสังคม (social competence) ลดความวิตกกังวลจากการเข้าสังคม (social anxiety) และเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง (self-esteem) จึงอาจกล่าวได้ว่าความสัมพันธ์แบบโรแมนติกจัดเป็นดังดาบสองคมสำหรับวัยรุ่นได้ในอีกความหมายหนึ่ง²⁴

การยุติความสัมพันธ์แบบโรแมนติก: ปัญหาที่พบบ่อย

การเลิกหรือยุติความสัมพันธ์ลง เป็นปรากฏการณ์สามัญที่เกิดขึ้นได้ในทุกความสัมพันธ์แบบโรแมนติกไม่ว่าจะในวัยรุ่นหรือวัยผู้ใหญ่ Connolly และ McIsaac²⁵ สำรวจพบความชุกของการเลิกในวัยรุ่นอายุ 14-18 ปี ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา สูงถึงร้อยละ 25 โดยใจความสำคัญของสาเหตุการเลิกคือ ความต้องการหรือองค์ประกอบของภาวะ intimacy ไม่สอดคล้องต้องกันกับคู่รัก(เก่า) และ Feiring²⁶ ค้นพบว่าระยะเวลาความสัมพันธ์แบบโรแมนติกของวัยรุ่นอายุ 15 ปี ยาวนานอยู่เพียง 3-4 เดือนโดยเฉลี่ย อย่างไรก็ตามความสัมพันธ์จะค่อยๆ กินเวลายาวนานมากขึ้นตามวัยที่เพิ่มขึ้นของวัยรุ่น จากการศึกษาของ Monroe และคณะ²⁷ รายงานว่าประสบการณ์การเลิกกับคนรักในรอบ 1 ปี เป็นปัจจัยทำนายการเกิดโรคซึมเศร้าที่มีอิทธิพลที่สุดของวัยรุ่น โดยเฉพาะเพศหญิง ถึงแม้จะมีความเป็นไปได้ที่ปัจจัยดั้งเดิมจากตัววัยรุ่นเองจะเป็นองค์ประกอบสำคัญในการเกิดภาวะซึมเศร้า เช่น บุคลิกภาพแบบพึ่งพาผู้อื่น ความขัดแย้ง และห่างเหินกับพ่อแม่¹ กระนั้นสภาวะการระหว่างและภายหลังขั้นตอนการเลิกก็มีส่วนอยู่ไม่น้อยกับการกระตุ้นภาวะซึมเศร้าที่เกิดขึ้นหลังจากนั้น อาทิเช่น ปฏิกริยาทางลบจากคู่รัก(เก่า) พฤติกรรมแยกตัวหรือความขัดแย้งกับกลุ่มเพื่อน²⁷

ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นว่า ความสัมพันธ์แบบโรแมนติกเป็นหนึ่งในกระบวนการที่วัยรุ่นใช้พัฒนาตนเอง เพื่อเปลี่ยนผ่านเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ความสูญเสีย และความผิดหวังที่เกิดขึ้นภายหลัง

จากยุติความสัมพันธ์ จึงเป็นโอกาสที่วัยรุ่นจะได้ปรับเปลี่ยนกลยุทธ์รับมือกับปัญหา (coping strategy) ให้มีวุฒิภาวะมากยิ่งขึ้น¹ สิ่งที่พึงระวังคือ ไม่ควรเหมารวมว่าความผิดหวังนี้จะหายไปเองตามกาลเวลา หากเฝ้าระวังในกรณีที่วัยรุ่นมีปัจจัยเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า²⁷ ระหว่างนี้บุคลากรและผู้ปกครองควรให้ความสนใจเป็นพิเศษกับการช่วยเหลือวัยรุ่นให้สามารถจัดการอารมณ์ที่ท่วมท้นของตน โดยเฉพาะการจัดการความโกรธ (anger management)¹ ด้วยการพูดคุยอย่างเป็นธรรมชาติด้วยท่าทีที่ไม่ตัดสิน นอกจากช่วยให้วัยรุ่นสามารถแสดงอารมณ์ความรู้สึก และความคิดออกมาอย่างเปิดเผยแล้ว ยังทำให้วัยรุ่นกล้าร้องขอความช่วยเหลือในกรณีที่วัยรุ่นรู้สึกอับอายจากการตกเป็นเหยื่อทารุณกรรมของคู่รักหรือบุคคลอื่นจากความสัมพันธ์แบบโรแมนติกนี้ ไม่ว่าจะผ่านทางกาย วาจา หรือทางเพศ เช่น พฤติกรรมทำร้ายร่างกาย ล้วงละเมิดทางเพศ หรือข่มขู่แบล็คเมลล์ ล้วนเป็นสิ่งที่ไม่อาจยอมรับได้¹⁵ บุคลากรที่เกี่ยวข้องหรือผู้ปกครองสมควรจะแสดงบทบาทในการจัดการเรื่องราวเหล่านี้ให้เหมาะสม ภายหลังจากทำความเข้าใจกับวัยรุ่นเป็นที่เรียบร้อยแล้วให้เร็วที่สุด¹

การนำไปประยุกต์ใช้ในเวชปฏิบัติ

The National Centre of Excellence in Youth Mental Health¹ ให้คำแนะนำว่า ผู้ปกครองและบุคลากรที่เกี่ยวข้องทั้งในภาคการศึกษาและสุขภาพ สมควรพูดคุยซักถามเรื่องราวความเป็นไปของความสัมพันธ์แบบโรแมนติกของวัยรุ่นทั้งเพศชายและเพศหญิง อย่างเห็นเป็นเรื่องปกติ (เช่นเดียวกับการสอบถามเรื่องการเรียน และความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อน)²⁵ พยายามอย่าสรุปความเข้าใจไปเองว่าความสัมพันธ์กับสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องไร้สาระหรือไม่สลักสำคัญ แต่ใช้การพูดคุยอย่างสม่ำเสมอคัดกรองความเสี่ยงเรื่องการใช้ความรุนแรง (ทั้งทางกาย วาจา และทางเพศ) และภาวะซึมเศร้าจากความสัมพันธ์แบบโรแมนติกของวัยรุ่น¹ โดยเฉพาะเมื่อมีการยุติความสัมพันธ์เกิดขึ้นทุกครั้ง หลีกเลี่ยงการ “สั่ง” หรือ “สอน” วัยรุ่น แต่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาทักษะการจัดการความเครียด (stress management) ด้วยการเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็นเสนอแนวทางการแยกแยะระหว่างความสัมพันธ์ที่ดี และความสัมพันธ์ที่ควรหลีกเลี่ยง รวมทั้งวิธีการรับมือกับความกดดัน

ที่อาจเกิดขึ้น พยายามกระตุ้นมิให้วัยรุ่นละเลยความสัมพันธ์ด้านอื่นๆ ที่อาจจะถูกลดความสำคัญลงโดยไม่รู้ตัว²⁷ ไม่ว่าจะเป็นกับครอบครัว หรือกลุ่มเพื่อน เพราะความสัมพันธ์กับกลุ่มคนเหล่านี้จะกลายมาเป็นแหล่งให้การประคับประคอง (supporting resource)¹ ในยามที่วัยรุ่นประสบกับวิกฤต และยังช่วยลดภาวะแยกตัว (isolation) อันจะเพิ่มความเสี่ยงต่อระดับความรุนแรงของภาวะซึมเศร้าภายหลังจากการยุติความสัมพันธ์²⁷

ถึงแม้ว่าจะยังไม่มีการศึกษาถึงวิธีการบำบัดปัญหาสุขภาพจิต หรือแม้แต่ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นที่เกิดขึ้นจากปัญหาความสัมพันธ์แบบโรแมนติกเป็นปัจจัยกระตุ้นอย่างเฉพาะเจาะจง แต่ The National Centre of Excellence in Youth Mental Health แนะนำให้พิจารณาวิธีการบำบัดจากปัญหาที่วัยรุ่นประสบเป็นหลัก ยกตัวอย่างเช่น problem solving therapy (PST) หรือ cognitive behavioral therapy (CBT)¹ นอกจาก CBT หรือ PST แล้ว The National Centre of Excellence in Youth Mental Health ยังเสนอให้พิจารณา interpersonal therapy for adolescent (IPT-A) ในกรณีที่มีบุคลากรมีความรู้และความชำนาญเพียงพอ ทั้งนี้อยู่ในกรอบของความต้องการและประเด็นที่วัยรุ่นและผู้ปกครองมีความวิตกกังวลเป็นสำคัญ¹ ซึ่งแตกต่างจากแนวทางการดูแลของ National Institute for Health and Care Excellence (NICE)²⁸ ซึ่งแนะนำให้พิจารณาการรักษาตามระดับความรุนแรงของอาการซึมเศร้า โดยแบ่งเป็นระดับเล็กน้อย ปานกลาง รุนแรง และไม่ตอบสนองต่อการรักษาเบื้องต้น ถึงแม้จะแนะนำการบำบัดด้วย CBT เช่นเดียวกัน แต่ NICE ได้ระบุให้ทำการรักษาด้วย CBT แบบกลุ่มบำบัดในวัยรุ่นที่มีอาการซึมเศร้าเล็กน้อย และรายบุคคลในกรณีที่มีอาการระดับปานกลางหรือรุนแรง ส่วน interpersonal therapy นั้น NICE แนะนำในกรณีที่มีอาการซึมเศร้าตั้งแต่ระดับปานกลางขึ้นไป ทั้งนี้กรณีที่มีอาการซึมเศร้าระดับรุนแรง หรือไม่ตอบสนองต่อการรักษาเบื้องต้น NICE แนะนำให้พิจารณาการรักษาแบบครอบครัวบำบัด (family therapy) และควรใช้จิตบำบัดร่วมกับการรักษาด้วยยาต้านเศร้า (antidepressant) ในวัยรุ่นอายุ 12 ปีขึ้นไปที่มีอาการซึมเศร้าตั้งแต่ระดับปานกลางเป็นต้นไป โดยไม่จำเพาะกับปัจจัยกระตุ้นใดๆ ทั้งสิ้น²⁸

สรุป

ความสัมพันธ์แบบโรแมนติกระหว่างเพศตรงข้ามในวัยรุ่นจัดเป็นกระบวนการหนึ่งในการพัฒนาทางจิตสังคมที่ช่วยให้วัยรุ่นสามารถค้นหาบทบาทและตัวตนด้วยการเรียนรู้วิธีการที่จะมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นอย่างใกล้ชิดเพื่อก้าวผ่านเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น แม้ว่าความสัมพันธ์แบบโรแมนติกจะสร้างพัฒนาการที่ดีทางสังคมให้กับวัยรุ่น เสริมทักษะในการแก้ปัญหาและจัดการอารมณ์ แต่ขณะเดียวกันก็เพิ่มความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตหลายประการ โดยเฉพาะภาวะซึมเศร้า เมื่อมีการยุติความสัมพันธ์เกิดขึ้น จึงมีคำแนะนำให้ผู้ปกครอง และบุคลากรที่เกี่ยวข้องพูดคุยเรื่องความสัมพันธ์แบบโรแมนติกกับวัยรุ่นอย่างสม่ำเสมอ ให้ความสำคัญกับทักษะการแก้ปัญหา เตรียมพร้อมแหล่งให้การประคับประคองยามเกิดวิกฤต รวมทั้งคัดกรองการใช้ความรุนแรงและภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่น ถึงแม้จะยังไม่มีการศึกษาถึงวิธีการบำบัดรักษาที่เฉพาะเจาะจงต่อปัญหาสุขภาพจิตที่เกิดขึ้นจากความสัมพันธ์แบบโรแมนติก แต่มีคำแนะนำให้พิจารณาการบำบัดด้วยวิธี problem solving therapy, cognitive behavioral therapy, Interpersonal Therapy หรือ family therapy

เอกสารอ้างอิง

1. Orygen.org.au. Working with adolescents: keeping romantic relationships in mind [homepage on the Internet]. Australia: The National Centre of Excellence in Youth Mental Health; 2016 [cited 2016 May 27]. Available from: <https://orygen.org.au/Campus/Expert-Network/Resources/Free/Evidence-Summaries/Working-with-Adolescents-Romantic-Relationships>
2. Burman B, Margolin G. Analysis of the association between marital relationships and health problems: an interactional perspective. *Psychol Bull* 1992; 112: 39 – 63.
3. Chen Z, Guo F, Yang X, et al. Emotional and behavioral effects of romantic relationships in Chinese adolescents. *J Youth Adolesc* 2009; 38: 1282 – 93.

4. Vujeva H, Furman W. Depressive symptoms and romantic relationship qualities from adolescence through emerging adulthood: a longitudinal examination of influences. *J Clin Child Adolesc Psychol* 2011; 40: 123 – 35.
5. Katra G. Formation of homosexual orientation of men in adolescence. *Pol Psychol Bull* 2014; 45: 326 – 33.
6. Oxford dictionaries. Romance–definition of romance in English [homepage on the Internet]. New York: Oxford University Press [cited 2016 May 25]. Available from: <http://www.oxforddictionaries.com/definition/english/romance>
7. Wood S, Wood E, Boyd D. *Mastering the world of psychology*. Boston: Pearson/Allyn and Bacon; 2004; p.251 – 93.
8. Erikson E. *The life cycle completed*. New York: W.W Norton; 1997; p.25 – 54.
9. Erikson E. *Identity, youth and crisis*. New York: W.W. Norton; 1968; p.91 – 2.
10. Slominski L, Sameroff A, Rosenblum K, et al. Longitudinal pathways between maternal mental health in infancy and offspring romantic relationships in adulthood: a 30-year prospective study. *Soc Dev* 2011; 20: 762 – 82.
11. Erikson E. *Youth: change and challenge*. New York: Basic Books; 1963; p.1 – 24.
12. Moss B, Schwebel A. Defining intimacy in romantic relationships. *Family Relations* 1993; 42: 31 – 7.
13. Moore S, Rosenthal D. Sexuality and adolescent development: Theoretical perspective. In: Moore S, Rosenthal D, editors. *Sexuality in adolescence*. London: Rout Ledge; 1993; p.22 – 43.
14. Seiffge-Krenke I. Testing theories of romantic development from adolescence to young adulthood: evidence of a developmental sequence. *Int J Behav Dev* 2003; 27: 519 – 31.
15. Soller B. Caught in a bad romance: adolescent romantic relationships and mental health. *J Health Soc Behav* 2014; 55: 56 – 72.
16. Lerner R, Steinberg L. The scientific study of adolescent development: Past, present, and future. In: Lerner R, Steinberg L, editors. *Handbook of adolescent psychology*. Hoboken N.J: John Wiley & Sons; 2004; p.3 – 15.
17. Coleman J, Hendry L. *The nature of adolescence*. London: Rout Ledge; 1999; p.141 – 3.
18. Fabry R. *Adult personality development: theories and concepts volume 1*. *Pers Individ Dif* 1994; 17: 725.
19. Connolly J, Goldberg A, Brown B. Part III The social context of romantic relationship. In: Furman W, Brown B, Feiring C, editors. *The development of romantic relationships in adolescence*. New York: Cambridge University Press; 1999; p.235 – 398.
20. Goodwin M. Tactical uses of stories: participation framework within boys' and girls' disputes. In: Tannen D, editor. *Gender and conversational interaction*. New York: Oxford University Press; 1993; p.110 – 29.
21. Anderson E. Sex codes and family life among poor inner-city youths. *Ann Am Acad Pol Soc Sci* 1989; 501: 59 – 78.
22. Kuttler A, La Greca A. Linkages among adolescent girls' romantic relationships, best friendships, and peer networks. *J Adolesc* 2004; 27: 395 – 414.
23. Larson R, Shabeer L. The daily emotional experience of adolescents: are adolescents more emotional, why and how it relates to depression?. In: Allen N, Sheebar L, editors. *Adolescent emotional development and the emergence of depressive disorders*. New York: Cambridge University Press; 2008; p.11 – 32.
24. La Greca A, Harrison H. Adolescent peer relations, friendships, and romantic relationships: do they predict social anxiety and depression?. *J Clin Child Adolesc Psychol* 2005; 34: 49 – 61.
25. Connolly J, Mcisaac C. Adolescents' explanations for romantic dissolutions: a developmental perspective. *J Adolesc* 2009; 32: 1209 – 23.
26. Feiring C. Concepts of romance in 15 year-old adolescents. *J Res Adolescence* 1996; 6: 181 – 200.
27. Monroe S, Rohde P, Seeley J, et al. Life events and depression in adolescence: relationship loss as a prospective risk factor for first onset of major depressive disorder. *J Abnorm Psychol* 1999; 108: 606 – 14.
28. Nice.org. Depression in children and young people: identification and management [homepage on the Internet]. Manchester: National Institute for Health and Care Excellence; 2005 [cited 2016 May 31]. Available from: <https://www.nice.org.uk/guidance/cg28>