Chulalongkorn Medical Journal

Volume 56
Issue 2 *March 2012*

Article 1

3-1-2012

การทำงานกับสุขภาพจิต (Working and mental health)

รัศมน กัลยาศิริ

Follow this and additional works at: https://digital.car.chula.ac.th/clmjournal

Part of the Medicine and Health Sciences Commons

Recommended Citation

กัลยาศิริ, รัศมน (2012) "การทำงานกับสุขภาพจิต (Working and mental health)," *Chulalongkorn Medical Journal*: Vol. 56: Iss. 2, Article 1.
DOI: https://doi.org/10.58837/CHULA.CMJ.56.2.1
Available at: https://digital.car.chula.ac.th/clmjournal/vol56/iss2/1

This Editorial is brought to you for free and open access by the Chulalongkorn Journal Online (CUJO) at Chula Digital Collections. It has been accepted for inclusion in Chulalongkorn Medical Journal by an authorized editor of Chula Digital Collections. For more information, please contact ChulaDC@car.chula.ac.th.

Chula Med J Vol. 56 No. 2 March - April 2012

การทำงานกับสุขภาพจิต
(Working and mental health)

รัศมน กัลยาศิริ*

บิดาแห่งวงการจิตเวชศาสตร์ ซิกมันด์ ฟรอยด์ กล่าวถึง “การทำงาน” ว่าเป็นหนึ่งในสองสิ่งที่มนุษย์ปกติทั่วไปจะต้องทำได้ และอีกสิ่งหนึ่งคือ “การรัก” คาลวิน คอลารุซโซ จิตแพทย์ชาวอเมริกัน ผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนาการ เห็นพ้องตรงกันกับฟรอยด์ว่า เมื่อคนเราเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ควรมีความสามารถที่จะสร้างความสัมพันธ์และมีคู่ครอง เลี้ยงดูบุตรหรือดูแลให้ความช่วยเหลือคนรุ่นหลัง โดยตนเองสามารถสร้างอัตลักษณ์ที่เป็นอิสระและมีอาชีพ โดยสามารถประกอบอาชีพอย่างต่อเนื่องได้ [1] ในสังคมปัจจุบัน เราใช้เวลาส่วนใหญ่ในตอนกลางวันไปกับการทำงาน ทั้งนี้ แพทย์ พยาบาล และ/หรือบุคลากรทางการแพทย์จัดเป็นกลุ่มอาชีพ ที่ใช้เวลาไปกับการทำงานค่อนข้างมาก โดยอาจมากกว่า 8 ชั่วโมงต่อวัน เนื่องจากมีการอยู่เวร หรือทำงานล่วงเวลา และเริ่มชีวิตการทำงานตั้งแต่วัยเรียน เนื่องจากการเรียนเกิดขึ้นควบคู่ไปกับการทำงานดูแลผู้ป่วยไปพร้อมกัน

วัยในการทำงานของมนุษย์เราโดยทั่วไปนั้น มักกำหนดตามอายุหลังศึกษาจบ หรืออาจอ้างอิงตามอายุในวัยผู้ใหญ่ โดยก่อนวัยผู้ใหญ่ตอนต้น เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่อายุประมาณ 17 - 22 ปี และเมื่อเริ่ม มีงานทำแล้วจะดำเนินการทำงานต่อเนื่องไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ตอนกลางซึ่งมีอายุอยู่ในช่วงประมาณ 40 - 65 ปี จวบจนถึงวัยผู้ใหญ่ตอนปลายอันเป็นวัยเกษียณอายุการทำงาน ซึ่งเริ่มตั้งแต่อายุประมาณ 60 ปี [2] สำหรับช่วงวัยการเกษียณอายุการทำงาน มีความแตกต่างกันไปในแต่ละสังคมและวัฒนธรรม และมักอิงตามอายุขัยเฉลี่ยของคนในสังคมนั้น ๆ เช่น อายุขัยเฉลี่ยของคนในสังคมที่มีอายุยืน มักจะมีอายุวัยเกษียณที่สูงกว่าสังคม ที่มีอายุขัยเฉลี่ยของคนในสังคมที่มีอายุน้อยกว่า

การมีอาชีพการงานมีประโยชน์ต่อคนเรา นอกเหนือจากการมีรายได้เพื่อใช้ในการดำรงชีพแล้ว การทำงานทำให้คนเราสามารถตอบคำถามได้ว่าเราคือใคร มีจุดหมายในการดำรงชีวิตอย่างไร และทำให้ได้รับการยอมรับจากสังคม ทำให้เพิ่มความมั่นใจในตัวเอง และการประกอบอาชีพนี้ ยังสามารถนำไปพัฒนาสังคมได้ บทบรรณาธิการฉบับนี้จะกล่าวถึงการทำงานกับการมีสุขภาพจิตที่ดี ตั้งแต่มุมมองในการเลือกอาชีพ ปัจจัยในการประสบความสำเร็จในอาชีพ หน้าที่การงาน ปัญหาทางสุขภาพจิตที่พบในการทำงาน ตลอดจนการเตรียมความพร้อมในการเกษียณอายุการทำงาน

การเลือกอาชีพ

การเลือกอาชีพได้อย่างดี มีความเหมาะสม ย่อมทำให้เกิดสุขภาพจิตที่ดีตามมา อาชีพที่เลือก เช่น การเป็นแพทย์ แม้ว่าจะเป็นอาชีพที่เฉพาะเจาะจงระดับหนึ่งแล้ว ยังสามารถศึกษาต่อยอดสาขาเฉพาะทางได้หลากหลายตามทักษะและความชอบของตน การพัฒนาการเลือกอาชีพนั้น เริ่มตั้งแต่วัยเด็ก แบ่งได้เป็นสามช่วง คือ ช่วงเพ้อฝัน (fantasy) ช่วงแห่งการเริ่มต้น (tentative) และช่วงแห่งความเป็นจริง (realistic) [3] ช่วงความเพ้อฝันพบในเด็กวัยประถมที่เลือกอาชีพจากความชื่นชอบ ความสนุก ความตื่นเต้นที่ได้รับรู้เกี่ยวกับอาชีพนั้น ๆ โดย

*ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ไม่ได้คำนึงถึงความเป็นเหตุเป็นผล หรือความเป็นไปได้ เช่น เด็กประถมอยากเป็นนักบินอวกาศ นายกรัฐมนตรี นักผจญเพลิง ตำรวจ ทหาร แพทย์ ต่อมาเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น เป็นช่วงเริ่มต้นเลือกอาชีพอย่างจริงจัง โดยเริ่มคำนึงถึงความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพแต่ละชนิดที่ตนต้องการมีการสืบค้นข้อมูลอาชีพจากการถามหรือการค้นคว้าด้วยตนเอง และขั้นสุดท้ายของการเลือกอาชีพคือ การลงมือปฏิบัติ หรือมีการดำเนินการเพื่อจะประกอบวิชาชีพดังกล่าวจริง เช่นการเข้าศึกษาในหลักสูตรที่สามารถนำไปประกอบอาชีพที่ตนต้องการได้ในอนาคต เป็นต้น

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเลือกอาชีพที่สำคัญ ประกอบด้วย ลักษณะพื้นฐาน เช่น เพศ เชื้อชาติ เศรษฐสถานะ ลักษณะบุคลิกภาพ ทักษะความสามารถ ไปจนถึงอิทธิพลจากบุคคลรอบข้าง เช่น ครอบครัว ครู เพื่อน และความสามารถในการเข้าถึงข้อมูลอาชีพ ดังเช่น จอห์น แอล ฮอลแลนด์ [4, 5] ได้กล่าวถึงบุคลิกภาพหกชนิดที่อาจส่งผลต่อการเลือกอาชีพที่แตกต่างกัน เช่น บุคลิกแบบนักค้นคว้า (Investigative) มักจะทำงานเป็น นักวิทยาศาสตร์ นักวิจัย ผู้ชื่นชอบการติดต่อปฏิสัมพันธ์กันในสังคม (Social) มักเลือกสาขาที่เกี่ยวข้องกับจิตใจและสังคม เช่น จิตแพทย์ นักจิตวิทยา นักสุขภาพจิต นักจิตบำบัด นักสังคมงานต้อนรับ หรืองานอื่นๆที่เกี่ยวข้องกับงานบริการให้ความช่วยเหลือ ผู้ให้ความสนใจกับปัญหาที่เกิดขึ้นจริง (Realistic) มักจะไปเลือกงานทางด้านวัตถุ เช่น แพทย์ที่เกี่ยวข้องกับการผ่าตัด วิศวกร งานช่าง งานซ่อม หรือ งานที่เกี่ยวข้องกับเครื่องยนต์กลไก ผู้มีความสามารถทางศิลปะ (Artistic) ย่อมชอบงานที่เน้นการออกแบบ งานศิลปะ หรืองานที่เน้นความสวยงาม สำหรับผู้ชอบทำอะไรตามแบบแผนนิยม (Conventional) มักจะเลือกงานที่เกี่ยวข้องกับงานบริษัท หรืองานนั่งโต๊ะ อาจ เป็นนักบัญชี โดยมีรูปแบบของงานที่ชัดเจนเป็นแบบแผน อยู่ในองค์กรที่มีโครงสร้างและรู้ตำแหน่งหน้าที่ของตนเองชัดเจน และสุดท้ายคือ ผู้ที่มีความคิดริเริ่ม กล้าได้กล้าเสีย (Enterprising) มักเลือกงานในการเป็นผู้นำ เป็นหัวหน้า เช่น เป็นผู้บริหาร ผู้อำนวยการ หรือ เป็นเจ้าของกิจการของตนเอง เป็นต้น

เพศ เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่ส่งผลต่อการเลือกอาชีพ งานที่ต้องอาศัยความแข็งแรงของร่างกายเป็นพื้นฐานมักจะมีผู้ชายไปสมัครมากกว่าผู้หญิง เช่น วิศวกร งานช่าง หรือ แม้กระทั่งแพทย์ในสาขาวิชาที่ต้องอาศัยความแข็งแรงของร่างกาย เช่น ศัลยกรรมกระดูก เป็นต้น แม้อาชีพแต่ละชนิดที่กล่าวมานี้ จะไม่ได้มีข้อกำหนดห้ามรับเพศใดเพศหนึ่งโดยเฉพาะเพราะเป็นการจำกัด หรือกีดกันทางเพศได้ นอกจากนี้ ยังพบว่าอัตราส่วนของเพศหญิงที่ทำงานในตำแหน่งที่สูงหรืองานบริหารขององค์กรมีสัดส่วนน้อยกว่าเมื่อเทียบกับเพศชาย ทั้งนี้ ในต่างประเทศ เช่น ประเทศสหรัฐอเมริกา จึงมีการผลักดันเพื่อให้คนกลุ่มน้อย หรือผู้ที่ด้อยโอกาส ได้มีโอกาสเจริญก้าวหน้าในอาชีพอย่างเท่าเทียมกัน ผลจากการสำรวจในประเทศสหรัฐอเมริกาพบว่า อคติทางเพศ ศาสนา และเชื้อชาติ ส่งผลต่อการได้งานทำของบุคคลดังกล่าว เช่น ชื่อของคนผิวดำมีโอกาสได้รับการเรียกสัมภาษณ์เข้าทำงานน้อยกว่าชื่อที่มีแนวโน้มเป็นคนผิวขาว แม้ว่าแฟ้มประวัติการทำงานและการเรียนจะมีคุณภาพใกล้เคียงกัน [6]

นอกจากนี้ ปัจจัยด้านเพศยังมีผลต่อสุขภาวะทางจิต เช่น จากการศึกษาในกลุ่มผู้บริหารโรงงานในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ผู้บริหารเพศหญิงมีความสุขหรือภาวะสุขภาพจิตที่ต่ำกว่าผู้บริหารเพศชายอย่างมีนัยสำคัญ [7] ในบทฟื้นฟูวิชาการของวารสารฉบับนี้ จะมีการกล่าวถึงทัศนคติด้านอื่นๆ นอกเหนือจากเรื่องการทำงาน เช่น ทัศนคติทางเพศของผู้หญิงเอเชียร่วมด้วย ทั้งนี้ สังคมปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปจากสังคมยุคก่อนที่กำหนดบทบาทให้ ผู้ชายทำงานหาเลี้ยงครอบครัวในขณะที่ผู้หญิงดูแลความเป็นระเบียบเรียบร้อยในบ้านและดูแลบุตร โดยเปลี่ยนเป็นทั้งหญิงและชายออกไปทำงานนอกบ้านเพื่อหารายได้เข้าครอบครัวด้วยกัน ปัญหาระหว่างคู่ครองจึงอาจเกิดขึ้นได้หากยังคงบทบาททางเพศดั้งเดิมไว้การตกลงร่วมกันก่อนใช้ชีวิตคู่ร่วมกัน จึงเป็นสิ่งจำเป็น เช่น การแบ่งการทำงานบ้านร่วมกัน และการแบ่งเวลาในการอบรมสั่งสอนลูกร่วมกัน นอกจากนี้ ทั้งสามีและภรรยา ควรสร้างสมดุลย์ระหว่างการทำงานกับเวลาที่ให้กับครอบครัว ไม่ควรให้น้ำหนักกับงานจนกระทั่งลืมครอบครัว และควรให้

ความรัก ความห่วงใย การดูแลเอาใจใส่ ให้แก่กันและกัน โดยหากมีปัญหาข้อขัดแย้ง ให้หมั่นฝึกฝนใช้การสนทนาในการแก้ปัญหา และตั้งใจฟังความคิดเห็นของอีกฝ่าย

นอกจากบุคลิกภาพและปัจจัยส่วนตัว เช่น เพศ เชื้อชาติ จะเป็นตัวกำหนดการเลือกอาชีพ (รวมไปถึงการทำงานอย่างมีความสุข) แล้ว ครอบครัว และครูบาอาจารย์ มีบทบาทต่อการเลือกอาชีพอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การที่เด็กเลือกอาชีพจากการชี้แนะโดยผู้ปกครอง โดยไม่ได้ให้ความรู้หรือทางเลือกเกี่ยวกับอาชีพที่หลากหลาย มักเกิดในครอบครัวที่มีเศรษฐสถานะไม่ใคร่ดีนัก ดังตัวอย่างในรายงานผู้ป่วยของวารสารฉบับนี้ ที่เป็นผู้ป่วยวัยรุ่นที่มีปัญหาทั้ง ภาวะซึมเศร้า และการติดสารเสพติด จนสุดท้ายต้องออกจากโรงเรียน และไม่มีโอกาสมีอาชีพในการทำงาน ทั้งนี้ พบว่าครอบครัวที่มีฐานะดี มักจะมีข้อมูลหรือทางเลือกในการเลือกอาชีพให้แก่ลูกของตนได้หลากหลายกว่าครอบครัวที่ด้อยโอกาสทางสังคม[8] นอกจากนี้ ครู อาจารย์ มีส่วนในการเลือกอาชีพ โดยเด็กนักเรียนมักได้รับอิทธิพลในการเลือกอาชีพตามอาจารย์ที่ตนเองมีความใกล้ชิดหรือสนิทด้วย เช่น นักเรียนที่สนิทกับอาจารย์ที่เรียนจบทางสายวิทยาศาสตร์ มักจะเลือกอาชีพ เป็นนักวิจัย นักวิทยาศาสตร์ เป็นต้น

การประสบความสำเร็จในอาชีพและความพึงพอใจในอาชีพ

การจะประกอบอาชีพให้ประสบผลสำเร็จนั้น ต้องอาศัยความพอใจเบื้องต้นต่องานที่ทำ ทางพุทธศาสนาเรียกว่าการมี “ฉันทะ” ซึ่งเป็นปัจจัยข้อแรกของ อิทธิบาท 4 อันเป็นธรรมะที่ชาวพุทธใช้เพื่อการทำงานให้สำเร็จ นอกจากความพึงพอใจแล้ว การได้รับโอกาสจากที่ทำงานย่อมมีส่วนสำคัญ เช่น การที่หน่วยงานเปิดโอกาสสำหรับผู้ด้อยโอกาส หรือ ชนกลุ่มน้อย โดยไม่คำนึงถึงอคติทางเพศ ศาสนา และเชื้อชาติ ไปจนถึงการฝึกด้านอาชีพ วิธีการปฏิบัติงาน อย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ ทั้งนี้ การให้โอกาสนั้น ไม่ได้จำกัดเพียงเฉพาะเรื่องการฝึกเท่านั้น แต่เป็นการเปิดโอกาสให้บุคลากรได้แสดงความสามารถ และการให้ทรัพยากร และเวลาอย่างเพียงพอในการที่บุคลากรจะสามารถทำงานตามที่หน่วยงานคาดหวังไว้ การที่หน่วยงานให้งานมากเกินกว่าเวลาหรือความสามารถที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ย่อมก่อให้เกิดคุณภาพงานที่ต่ำกว่าเป้าหมายที่กำหนดไว้ สุดท้าย ปัจจัยที่จะทำให้เกิดความสำเร็จในการประกอบอาชีพ คือ ความสามารถในการทำงานของแต่ละบุคคลนั่นเอง ทั้งนี้ จอร์จ เวลแลนท์ จิตแพทย์ชาวอเมริกัน ได้ทำการศึกษานักเรียนตั้งแต่อายุ 17 ปี ต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 33 ปี ซึ่งเป็นการศึกษาระยะยาวที่สุด เท่าที่เคยมีการศึกษามาเกี่ยวกับวัยผู้ใหญ่ (โครงการวิจัยดังกล่าวดำเนินต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบันเป็นระยะเวลาทั้งสิ้น 60 ปี) และพบว่า ความสามารถในการทำงาน (capacity) ตั้งแต่วัยเด็ก มีความสัมพันธ์กับการมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ดีและการมีสุขภาพจิตที่ดี นอกจากนี้นิสัยในการทำงานของแต่ละบุคคลไม่ค่อยมีการเปลี่ยนแปลงมากนักระหว่างตอนวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ [9] นิสัยในการทำงาน เช่น การเป็นคนขยันขันแข็ง ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค มองหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาอย่างต่อเนื่อง เป็นส่วนประกอบสำคัญต่อความสามารถในการทำงาน นิสัยในการทำงานและบุคลิกภาพที่เกี่ยวข้อง ถูกนำไปใช้ประกอบการพิจารณาการมอบหมายตำแหน่งหน้าที่ในการทำงานให้เหมาะสมเพื่อช่วย ให้การประกอบอาชีพประสบผลสำเร็จ ตัวอย่าง เช่น การใช้ Myers Briggs Type Inventory [10] ซึ่งเป็นแบบทดสอบบุคลิกภาพที่บางหน่วยงานใช้ในการพัฒนาบุคลากรในองค์กร แบบทดสอบนี้ แบ่งมิติของบุคลิกภาพออกเป็น 4 ด้านตามแนวคิดของ คาร์ล กุสตาฟ จุง [11]

เมื่อคนเราเลือกงานและอาชีพได้เหมาะสม และมีปัจจัยที่ส่งเสริมทำให้งานเกิดความสำเร็จและก้าวหน้าในหน้าที่การงานแล้วนั้น จำเป็นต้องระมัดระวังปัญหาการปรับตัวในที่ทำงาน ที่อาจเกิดขึ้นเป็นระยะได้ตลอดเวลาช่วงชีวิตการทำงาน เช่น ความรู้สึกไม่พึงพอใจต่อเนื้องานที่ได้รับมอบหมาย โดยอาจแสดงออกมาให้รับรู้ได้ทางอ้อม เช่น การขอเปลี่ยนย้ายงานบ่อย ๆ การทำงานผิดพลาดมากขึ้น การขาดงาน และเกิดอุบัติเหตุในที่ทำงาน

บ่อยครั้ง การอยู่ในสถานการณ์เหล่านี้ จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความรู้สึกที่ไม่ดีต่อตนเอง ความมั่นใจในตัวเองลดลง รู้สึกไม่ปลอดภัยและไม่มั่นคง มีอารมณ์โกรธง่าย สุดท้ายเกิดความเบื่อหน่ายและรู้สึกท้อแท้ในการทำงาน ในทางตรงกันข้าม หากบุคคลนั้น สามารถปรับตัวในการทำงานได้ดี ย่อมเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ พึงพอใจต่อความสัมพันธ์ในที่ทำงาน และมีความมั่นใจในตนเอง ทั้งนี้มีการศึกษาพบว่า ความพึงพอใจต่องานที่ทำ จะค่อย ๆ ลดต่ำลงนับจากเริ่มต้นทำงาน จนเมื่อระยะเวลาผ่านไปจนถึงอายุประมาณ 40 ปี ซึ่งเป็นช่วงเข้าสู่วัยกลางคน ที่ความพึงพอใจต่องานจะเพิ่มสูงขึ้นตามอายุที่เพิ่มขึ้น และเพิ่มสูงมากกว่าความพึงพอใจในช่วงเริ่มต้นงาน [12]

การเกษียณอายุการทำงาน

เมื่อมีจุดเริ่มต้น ย่อมมีจุดสิ้นสุด วัยเกษียณอายุการทำงานของไทยอยู่ที่อายุประมาณ 60 ปี อย่างไรก็ตามชีวิตขัยของคนเรามีแนวโน้มสูงขึ้น โอกาสที่จะเพิ่มช่วงอายุวัยเกษียณจึงมากขึ้นดังเช่นประเทศทางตะวันตก อย่างไรก็ตาม การเตรียมความพร้อมก่อนวัยเกษียณเป็นสิ่งสำคัญ การเกษียณอายุการทำงานทำให้รายได้ลดลง ทำให้สถานะของบุคคลมีการเปลี่ยนแปลง สิ่งที่ควรวางแผนในวัยเกษียณอายุการทำงานมีดังนี้ เช่น การวางแผนการใช้เวลาว่างที่ได้เพิ่มขึ้นมาราว 50 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ว่าจะนำไปใช้ทำอะไร การวางแผนด้านการเงินซึ่งควรทำก่อนเกษียณประมาณ 10 - 15 ปี ว่าจะเก็บเงินออมประมาณเท่าใด เก็บไว้ในรูปแบบใด ทั้งนี้ เมื่ออายุมากขึ้นควรนำเงินไปลงทุนกับสิ่งที่ไม่มีความเสี่ยง หรือ เสี่ยงค่อนข้างน้อย อีกทั้งยังควรวางแผนด้านสุขภาพร่วมด้วย เช่น การดูแลรักษาร่างกายโดยการออกกำลังกาย การเลือกรับประทานอาหาร และวางแผนหากเจ็บไข้ได้ป่วย จะใช้หลักประกันสุขภาพแบบใด นอกจากนี้ ประเด็นทางด้านกฎหมายจัดเป็นสิ่งสำคัญ เช่น การวางแผนด้านพินัยกรรมและจัดการที่ดินต่าง ๆ เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาแก่คนรุ่นหลัง รวมไปถึงการวางแผนที่พักอาศัย ว่าจะอยู่ที่ไหนอย่างไร ทั้งนี้ หากจะย้ายที่อยู่ในวัยเกษียณ จำเป็นต้องมองให้รอบด้าน เช่น การปรับตัวต่อที่อยู่ใหม่ การปรับตัวต่อเพื่อนบ้านใหม่ และ สังคมแบบใหม่ เป็นต้น สุดท้ายการเตรียมความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงบทบาทหน้าที่ของตน ที่จำเป็นต้องยอมรับในการเปลี่ยนแปลงว่าไม่สามารถมีอำนาจหรือได้รับสิทธิประโยชน์ต่าง ๆ ได้เช่นเดิมเหมือนวัยทำงาน โดยอาจผันตนเองเป็นแหล่งให้คำปรึกษาแก่คนรุ่นหลัง เพื่อให้เกิดการใช้ประโยชน์ในความสามารถของตนเองได้อย่างดีและเหมาะสมต่อสังคม

กล่าวโดยสรุป สิ่งที่ต้องคำนึงถึงในการทำงานของมนุษย์เรา เพื่อให้ดำรงไว้ซึ่งการมีสุขภาพจิตที่ดีและมีความพึงพอใจต่องาน ประกอบด้วย การเลือกอาชีพที่เหมาะสมตั้งแต่ต้น การมีปัจจัยในการทำงานให้ประสบผลสำเร็จที่ครบถ้วน การได้รับโอกาสและไม่ถูกกีดกันจากอคติส่วนตัวในที่ทำงาน การปรับตัวได้เป็นอย่างดีในการทำงาน ตลอดไปจนถึงการวางแผนการเกษียณอายุการทำงานอย่างเหมาะสม

จุฬาลงกรณ์เวชสาร ฉบับจิตเวชศาสตร์ นี้ นอกจากจะมีเนื้อหาที่กล่าวถึง ทัศนคติทางเพศของผู้หญิงในบทฟื้นฟูวิชาการ มีการรายงานผู้ป่วยวัยรุ่นที่มีปัญหาครอบครัวตั้งแต่เด็ก ที่ส่งผลต่อการเกิดภาวะซึมเศร้า การติดสารเสพติดจนมีปัญหาทางกฎหมาย ต่อเนื่องส่งผลไปถึงการเรียนและการทำงาน ดังที่กล่าวข้างต้น และมีการย่อวารสารเกี่ยวกับผลระยะยาวจากการรักษาภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นแล้ว ยังมีเนื้อหาเพิ่มเติมทางด้านชีวเคมีกับโรคทางระบบประสาทและจิตเวช เช่น บทฟื้นฟูวิชาการเกี่ยวกับ สารสื่อประสาทที่ส่งผลต่อโรค Tourette's syndrome มีนิพนธ์ต้นฉบับ ที่ศึกษาผลของการเห็นภาพกระตุ้นต่อการเกิด “ความอยาก” ในการเสพสารเสพติด เช่น อยากเสพสารระเหย ซึ่งก่อนหน้านี้ มีงานวิจัยที่พบว่าสมองส่วน amygdala และ anterior cingulate น่าจะมีความเกี่ยวข้อง สารระเหยเป็นสารที่ระบาดอย่างมากในหมู่เด็กวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงวัยที่กำลังเลือกอาชีพของตน ย่อมส่งผลต่อความสามารถในการทำงาน ซึ่งอยู่ในวัยที่สามารถเป็นกำลังของประเทศชาติได้ วารสารฉบับนี้ยังได้รวบรวมเนื้อหางานด้านจิตเวชศาสตร์ และสุขภาพจิตที่เกี่ยวเนื่อง

กับโรคทางกายหรือสุขภาพกาย (ซึ่งเป็นหนึ่งในปัจจัยที่จำเป็นต่อการทำงานและประกอบอาชีพให้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่นกัน) ปัจจุบัน งานจิตเวชศาสตร์ ที่มีความเกี่ยวข้องกับโรคทางกาย จัดอยู่ในแขนงของงานทางด้าน consultation-liaison หรือ psychosomatic medicine โดยในวารสารฉบับนี้ ได้มีการแนะนำหนังสือการดูแลผู้ป่วยในระยะสุดท้ายของชีวิต และมีนิพนธ์ต้นฉบับเกี่ยวกับผลของการฟังเพลงเพื่อลดระดับอารมณ์ซึมเศร้า และวิตกกังวลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง โดยมีย่อวารสารเกี่ยวกับผลข้างเคียงของการใช้ยาต้านภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองด้วย และมีย่อวารสารเกี่ยวกับผลของอารมณ์ต่อการเกิดโรคหัวใจ ซึ่งเป็นโรคที่พบบ่อยในผู้ที่มีลักษณะการทำงานแบบไม่ยืดหยุ่นและเคร่งเครียด สุดท้าย จุฬาลงกรณ์เวชสารฉบับจิตเวชศาสตร์นี้ มีบทความพิเศษเพื่อรวบรวมยาที่ใช้ในการรักษาความผิดปกติทางจิตเวชในปัจจุบัน รวมถึงบทแนะนำหนังสือที่เกี่ยวกับวิธีการคลายเครียด เพื่อสามารถนำไปศึกษาเพิ่มเติมสำหรับผู้ที่มีความเครียดทั้งจากส่วนตัวและเรื่องงาน

อ้างอิง

1. Colarusso CA. Child and Adult development: A Psychoanalytic Introduction for Clinicians. New York: Plenum press, 1992
2. Leevinson DJ. A conception of adult development. American Psychologist 1986 Jan; 41(1): 3-13
3. Ginzberg E, Ginsburg SW, Axelrad S, Herma JL. Occupational Choice: An Approach to a General Theory. New York: Columbia University Press, 1951
4. Holland JL. Making Vocational Choices: A Theory of Vocational Personalities and Work Environments. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources, 1997
5. Holland JL. The Psychology of Vocational Choice: A Theory of Personality Types and Model Environments. Waltham, MA: Blaisdell,1966
6. Bertrand M, Mullainathan S. Are Emily and Brendan More Employable than Lakisha and Jamal? A Field Experiment on Labor Market Discrimination. Chicago, IL: University of Chicago Graduate School of Business, 2002
7. Wattanasup J, Kalayasiri R. Happiness and related factors of managing directors in manufacturing in Bangkok. Chula Med J 2011 Jan-Feb; 55(1): 55-64
8. Berk LE. Development through the lifespan.3rd ed. Boston: Allyn and Bacon, 2004
9. Vaillant GE, Vaillant CO. Natural history of male psychological health, X: Work as a predictor of positive mental health. Am J Psychiatry 1981 Nov; 138(11): 1433-40
10. Myers IB, McCaulley MH, Quenk NL, Hammer AL. MBTI Handbook: A Guide to the Development and Use of the Myers-Briggs Type Indicator. 3rd ed. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1998
11. Jung CG.Psychological Types (Collected Works of C. G. Jung, Volume 6).3rd ed. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1971
12. Hochwarter WA, Ferris GR, Perrew PL, Witt LA, Kiewitz C.A note on the nonlinearity of the age-job satisfaction relationship. J ApplSoc Psychol 2001 Jun; 31(6): 1223-37