

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131



เอกสารประกอบการสอน

วิชา 241131 จิตวิทยาพัฒนาการ

(Developmental Psychology)

ปวีณา แจ้งประจักษ์

ภาควิชาจิตวิทยา

ได้รับทุนสนับสนุนจากงบประมาณเงินรายได้

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

0169757
A ๐๓๐๗๓๙๐

มหาวิทยาลัยบูรพา

22 ส.ค. 2558

347382

เริ่มบริการ

3 ก.พ. 2558

คำนำ

เอกสารประกอบการสอนวิชา 241131 จิตวิทยาพัฒนาการ (Developmental Psychology) จัดทำขึ้นตามหลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต (วท.บ.) สาขาวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยบูรพา โดยทำหน้าที่เป็นเอกสารที่ช่วยอำนวยความสะดวกแก่ผู้สอนและผู้เรียนในการศึกษาจิตวิทยาพัฒนาการอันประกอบด้วยเนื้อหาเกี่ยวกับพัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม ที่เกิดขึ้นกับมนุษย์นับตั้งแต่ปฏิสนธิจนกระทั่งถึงจุดจบของชีวิต

เอกสารประกอบการสอนเล่มนี้มุ่งให้ผู้เรียนสามารถสังเคราะห์ความรู้ที่ได้จากรายวิชาไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและผู้อื่นและนำผลสัมฤทธิ์จากการเรียนรายวิชานี้ไปประกอบการประกอบการศึกษาและการทำวิจัยต่อไปในอนาคตได้อย่างเหมาะสม

ปวีณา แจ่มประจักษ์

ธันวาคม 2557

สารบัญ

บทที่	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ซ
มคอ. 3 รายละเอียดของรายวิชา	ฎ
1 บทนำ	1
1.1 ความหมายของจิตวิทยาพัฒนาการ	2
1.2 จุดมุ่งหมายและคุณประโยชน์ของการศึกษาจิตวิทยาพัฒนาการ	3
1.3 ความเป็นมาของจิตวิทยาพัฒนาการ	3
1.4 วิธีการศึกษาของจิตวิทยาพัฒนาการ	8
1.5 วิธีการรวบรวมข้อมูลของจิตวิทยาพัฒนาการ	10
1.6 พัฒนาการที่สำคัญในแต่ละช่วงวัย	12
สรุปบทนำ	15
แบบฝึกหัดท้ายบทที่ 1	16
เอกสารอ้างอิง	17
2 ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ	19
2.1 ทฤษฎีวุฒิภาวะ	20
2.2 ทฤษฎีชาติพันธุ์วิทยา	21
2.3 ทฤษฎีพัฒนาการทางการรู้คิดของเพียเจต์	23
2.4 ทฤษฎีพัฒนาการเรียนรู้ทางวัฒนธรรมเชิงสังคมของไวก็อตสกี	24
2.5 ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของฟรอยด์	25
2.6 ทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของอีริกสัน	28
2.7 ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบอร์ก	31

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2.8 ทฤษฎีภาวะพัฒนาการของฮาวิกเฮิร์ส	33
สรุปทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ	36
แบบฝึกหัดท้ายบทที่ 2	37
เอกสารอ้างอิง	38
3 พัฒนาการภายในครรภ์	39
3.1 กระบวนการก่อกำเนิดชีวิตใหม่	40
3.2 การก่อกำเนิดชีวิตใหม่	41
3.3 พัฒนาการของทารกในครรภ์	42
3.4 การคลอด	48
3.5 ประเภทของการคลอด	49
3.6 การเกิดฝาแฝด	50
สรุปพัฒนาการภายในครรภ์	52
แบบฝึกหัดท้ายบทที่ 3	53
เอกสารอ้างอิง	54
4 วัยทารก	55
4.1 วัยทารกแรกเกิด	56
4.1.1 พัฒนาการทางด้านร่างกาย	56
4.1.2 พัฒนาการทางด้านสติปัญญา	58
4.1.3 พัฒนาการทางด้านอารมณ์	58
4.1.4 พัฒนาการทางด้านสังคม	58
4.2 วัยทารกตอนปลาย	59
4.2.1 พัฒนาการทางด้านร่างกาย	59
4.2.2 พัฒนาการทางด้านสติปัญญา	61
4.2.3 พัฒนาการทางด้านอารมณ์	63
4.2.4 พัฒนาการทางด้านสังคม	64

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
	สรุปวิทยาทารก 68
	แบบฝึกหัดท้ายบทที่ 4 69
	เอกสารอ้างอิง 70
5	วัยเด็กตอนต้น 71
	5.1 พัฒนาการทางด้านร่างกาย 72
	5.2 พัฒนาการทางด้านสติปัญญา 73
	5.3 พัฒนาการทางด้านอารมณ์ 75
	5.4 พัฒนาการทางด้านสังคม 77
	สรุปวัยเด็กตอนต้น 82
	แบบฝึกหัดท้ายบทที่ 5 83
	เอกสารอ้างอิง 84
6	วัยเด็กตอนกลาง 85
	5.1 พัฒนาการทางด้านร่างกาย 86
	5.2 พัฒนาการทางด้านสติปัญญา 87
	5.3 พัฒนาการทางด้านอารมณ์ 89
	5.4 พัฒนาการทางด้านสังคม 90
	สรุปวัยเด็กตอนกลาง 94
	แบบฝึกหัดท้ายบทที่ 6 95
	เอกสารอ้างอิง 96
7	วัยรุ่น 97
	7.1 พัฒนาการทางด้านร่างกาย 98
	7.2 พัฒนาการทางด้านสติปัญญา 100
	7.3 พัฒนาการทางด้านอารมณ์ 101
	7.4 พัฒนาการทางด้านสังคม 103

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
สรุปวัยรุ่น	113
แบบฝึกหัดท้ายบทที่ 7	114
เอกสารอ้างอิง	115
8 วัยผู้ใหญ่	117
8.1 พัฒนาการทางด้านร่างกาย	118
8.2 พัฒนาการทางด้านสติปัญญา	119
8.3 พัฒนาการทางด้านอารมณ์	120
8.4 พัฒนาการทางด้านสังคม	120
สรุปวัยผู้ใหญ่	128
แบบฝึกหัดท้ายบทที่ 8	129
เอกสารอ้างอิง	130
9 วัยกลางคน	131
9.1 พัฒนาการทางด้านร่างกาย	132
9.2 พัฒนาการทางด้านสติปัญญา	134
9.3 พัฒนาการทางด้านอารมณ์	135
9.4 พัฒนาการทางด้านสังคม	136
สรุปวัยกลางคน	142
แบบฝึกหัดท้ายบทที่ 9	143
เอกสารอ้างอิง	144
10 วัยชรา	145
10.1 พัฒนาการทางด้านร่างกาย	146
10.2 พัฒนาการทางด้านสติปัญญา	148
10.3 พัฒนาการทางด้านอารมณ์	149
10.4 พัฒนาการทางด้านสังคม	149
สรุปวัยชรา	154

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
แบบฝึกหัดท้ายบทที่ 10	155
เอกสารอ้างอิง	156
บรรณานุกรม	157

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1.1	พัฒนาการที่สำคัญในแต่ละช่วงวัย	12
4.1	ลำดับขั้นพัฒนาการของวัยทารก	60

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1.1	จอห์น ล็อก (John Locke)	4
1.2	ฌ็อง - ฌัก รูโซ (Jean - Jacques Rousseau)	4
1.3	โจฮัน นิโครัส เทเทน (Johann Nicolaus Tetens)	5
1.4	ชาลส์ โรเบิร์ต ดาร์วิน (Charles Robert Darwin)	6
1.5	แกรนด์วิลล์ สแตนลีย์ ฮอลล์ (Granville Stanley Hall)	7
1.6	อาร์โนลด์ กีเซล (Arnold Gesell)	7
1.7	อัลเฟรด บินเน็ต (Alfred Binet)	8
2.1	อาร์โนลด์ กีเซล (Arnold Gesell)	20
2.2	คอนราด ลอเรนซ์ (Konrad Lorenz)	22
2.3	ฌอง เพียเจต์ (Jean Piaget)	23
2.4	เลฟ เซเมโนวิช ไวทือตสกี (Lev Semenovich Vygotsky)	25
2.5	ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud)	26
2.6	อีริก ฮอมเบอร์เจอร์ อีริกสัน (Erik Homburger Erikson)	28
2.7	ลอว์เรนซ์ โคลเบิร์ก (Lawrence Kohlberg)	31
2.8	โรเบิร์ต เจมส์ ฮาวิกเฮิสท์ (Robert James Havighurst)	34
3.1	การปฏิสนธิ	41
3.2	พัฒนาการเจริญเติบโตของตัวอ่อนในช่วงสัปดาห์ที่ 4	44
3.3	พัฒนาการเจริญเติบโตของตัวอ่อนในช่วงเดือนที่ 3	46
3.4	พัฒนาการเจริญเติบโตของตัวอ่อนในช่วงเดือนที่ 6	47

สารบัญญภาพ (ต่อ)

ภาพที่	หน้า	
3.5	กระบวนกรคลอด	49
3.6	ฝาแฝด	50
4.1	ทิศทางการเจริญเติบโตของทารก	57
4.2	การกระยะตื่นลึกของทารก	61
4.3	เด็กสามารถควบคุมการขับถ่าย	65
4.4	เด็กกลัวการพรากจากคุณแม่ กลัวคนแปลกหน้า	66
5.1	พัฒนาการที่ใช้ในการเคลื่อนไหวของวัยเด็กตอนต้น	73
5.2	การทดลองภูเขาสามลูกของเพียเจต์ (Piaget' s Three - Mountain Task)	74
5.3	อารมณ์ก้าวร้าวของวัยเด็กตอนต้น	76
5.4	การเล่นสมมุติ	78
5.5	การเล่นเชิงสังคม	79
6.1	การศึกษาการทรงสภาพเดิมหรือการอนุรักษ์ประเภทต่างๆ	88
6.2	การเรียนในโรงเรียนของวัยเด็กตอนกลาง	90
6.3	การเล่นแบบเชิงสังคมของวัยเด็กตอนกลาง	92
7.1	ลักษณะทางเพศชั้นปฐมภูมิและลักษณะทางเพศชั้นทุติยภูมิของผู้หญิงและผู้ชาย	100
7.2	อารมณ์รุนแรงของวัยรุ่น	102
7.3	การค้นพบอัตลักษณ์ของวัยรุ่น	103
7.4	ความสัมพันธ์แบบคูรักของวัยรุ่นผู้หญิงและวัยรุ่นผู้ชาย	105
7.5	วัยรุ่นผู้หญิงและวัยรุ่นผู้ชายดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	107

สารบัญญภาพ (ต่อ)

ภาพที่	หน้า	
7.6	การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์	110
8.1	การเลือกคู่ครองของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น	123
8.2	การหย่าร้างของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น	125
9.1	การเข้าสู่วัยทองของวัยกลางคน	133
9.2	ความสัมพันธ์ระหว่างวัยกลางคนกับคุณพ่อคุณแม่วัยชรา	137
9.3	การปรับเปลี่ยนทางด้านอาชีพของวัยกลางคน	138
9.4	การสูญเสียคู่ครองจากการตาย	139
10.1	พัฒนาการทางด้านร่างกายของวัยชรา	147
10.2	ความสัมพันธ์ระหว่างวัยชราทั้งหลาย	151
10.3	การปรับตัวต่อการสูญเสียบุคคลใกล้ชิดของวัยชรา	152

มคอ. 3 รายละเอียดของรายวิชา

ชื่อสถาบันอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา
คณะ/ภาควิชา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ / ภาควิชาจิตวิทยา

หมวดที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. รหัสและชื่อวิชา
241131 จิตวิทยาพัฒนาการ
Developmental Psychology
2. จำนวนหน่วยกิต
3 (3-0-6)
3. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา
หลักสูตรหมวดวิชาเฉพาะ กลุ่มวิชาพื้นฐานวิชาชีพ (หรือวิชาแกน)
4. อาจารย์ผู้รับผิดชอบและอาจารย์ผู้สอน
อาจารย์ผู้รับผิดชอบ: อาจารย์ปวีณา แจ่มประจักษ์
อาจารย์ผู้สอน: อาจารย์ปวีณา แจ่มประจักษ์
5. ภาคการศึกษา/ชั้นปีที่เรียน
ภาคการศึกษาปลาย ชั้นปี 1
6. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน
241111 จิตวิทยาทั่วไป
7. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน
ไม่มี
8. สถานที่เรียน
คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
9. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด
เดือน ธันวาคม พ.ศ. 2557

หมวดที่ 2 จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

1. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

- 1.1 สามารถอธิบายการเปลี่ยนแปลงของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตายทั้งในด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม
- 1.2 สามารถอธิบายถึงแนวคิดและทฤษฎีสำคัญๆ ทางจิตวิทยาที่กล่าวถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น
- 1.3 สามารถนำความรู้ทางจิตวิทยาพัฒนาการมาประยุกต์ใช้เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและผู้อื่น

2. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา

รายวิชานี้กำหนดขึ้นเพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ทางจิตวิทยาพัฒนาการไปประยุกต์ใช้เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและผู้อื่น

หมวดที่ 3 ส่วนประกอบของรายวิชา

1. คำอธิบายรายวิชา

พัฒนาการของมนุษย์ ตั้งแต่ปฏิสนธิจนถึงจุดจบของชีวิต ได้แก่ พัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและผู้อื่น

2. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

บรรยาย	สอนเสริม	การฝึกปฏิบัติงาน ภาคสนาม/การฝึกงาน	การศึกษาด้วยตนเอง
3 ชั่วโมง	ไม่มี	ไม่มี	6 ชั่วโมง

3. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคล
 จำนวนการให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นักศึกษาเป็นรายบุคคลต่อสัปดาห์ มีจำนวน 2 ชั่วโมงโดยอาจารย์จะแจ้งช่วงเวลาที่สามารรถเข้าพบอาจารย์ในชั่วโมงการปฐมนิเทศวิชา หากนักศึกษามีความประสงค์ขอรับคำปรึกษาเป็นรายบุคคล นักศึกษาสามารถแจ้งความประสงค์ในชั่วโมงการบรรยาย หรือโทรศัพท์แจ้งการนัดหมายมายังภาควิชาจิตวิทยาก่อนการเข้าพบ

หมวดที่ 4 การพัฒนาผลการเรียนรู้ของนักศึกษา

1. คุณธรรม จริยธรรมที่ต้องพัฒนา

1.1 คุณธรรม จริยธรรมที่ต้องพัฒนา

ความมีระเบียบวินัย ตรงต่อเวลา ความรับผิดชอบในหน้าที่ มีความซื่อสัตย์ ยุติธรรม ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ กฎระเบียบทางสังคม การปฏิบัติตนเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม

1.2 วิธีการสอน

- การบรรยาย การอภิปรายในชั้นเรียน
- การระดมความคิด แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง
- การทำกิจกรรมใน/นอกห้องเรียน การซักถาม

1.3 วิธีการประเมินผล

- การเข้าชั้นเรียนและการปฏิบัติตนในชั้นเรียน
- การแสดงออกและการแสดงความคิดเห็น
- ผลงานการทำกิจกรรมใน/นอกห้องเรียนตามที่ได้รับมอบหมาย

2. ความรู้

2.1 ความรู้ที่ต้องได้รับ

ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตายทั้งในด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม แนวคิดและทฤษฎีสำคัญๆ ทางจิตวิทยาที่กล่าวถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และสามารถนำความรู้ทางจิตวิทยาพัฒนาการมาประยุกต์ใช้เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและผู้อื่น

2.2 วิธีการสอน

- การบรรยาย การอภิปรายในชั้นเรียน การดูสื่อวีดิทัศน์
- การระดมความคิด แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง
- การทำกิจกรรมใน/นอกห้องเรียน การซักถาม
- การทำกิจกรรมการสังเกตและจดบันทึกข้อมูล

2.3 วิธีการประเมินผล

- ความใส่ใจในการร่วมทำกิจกรรม
- ความสามารถในการอธิบายและสรุปความรู้เพื่อถ่ายทอดให้กับผู้อื่น
- การทดสอบวัดความรู้

3. ทักษะทางปัญญา

3.1 ทักษะทางปัญญาที่ต้องพัฒนา

ทักษะในการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ บูรณาการความรู้โดยใช้แนวคิดและทฤษฎีที่ได้เรียนมา ตลอดจนสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่างๆ เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและผู้อื่น

3.2 วิธีการสอน

- การบรรยาย การอภิปรายในชั้นเรียน การดูสื่อวีดิทัศน์
- การระดมความคิด แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง
- การทำกิจกรรมใน/นอกห้องเรียน การซักถาม
- การทำกิจกรรมการสังเกตและจดบันทึกข้อมูล

3.3 การประเมินผล

- การทำกิจกรรมการสังเกตและจดบันทึกข้อมูลใน/นอกห้องเรียน
- การอภิปรายในชั้นเรียน
- การประเมินผ่านข้อสอบ

4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ

4.1 ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบที่ต้องพัฒนา

สามารถสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้อื่น เพื่อนในชั้นเรียนภายใต้การเข้าใจและยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล สามารถปรับตัวเข้าร่วมทำกิจกรรมกับบุคคลอื่นที่ไม่คุ้นเคย

4.2 วิธีการสอน

- การบรรยาย การอภิปรายในชั้นเรียน
- การระดมความคิด แลกเปลี่ยนความคิดเห็น
- การทำกิจกรรมใน/นอกห้องเรียน
- การทำกิจกรรมการสังเกตและจดบันทึกข้อมูล

4.3 วิธีการประเมินผล

- การให้ความร่วมมือในการอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและการร่วมกิจกรรม
- การสังเกตสัมพันธภาพภายในชั้นเรียนและผลการทำกิจกรรมกลุ่ม
- การประเมินผ่านข้อสอบ

5. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

5.1 ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศที่ต้องพัฒนา

สามารถเก็บข้อมูล การสัมภาษณ์ การพัฒนาทักษะการสื่อสารโดยการเรียบเรียงความคิด ถ่ายทอดเป็นภาษาพูด ภาษาเขียน และสามารถใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการเก็บรวบรวมข้อมูลและนำเสนอ รายงานผ่านโปรแกรม Power point

5.2 วิธีการสอน

- การบรรยาย
- การทำกิจกรรมใน/นอกห้องเรียน
- การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
- การทำกิจกรรมการสังเกตและจดบันทึกข้อมูล

5.3 วิธีการประเมินผล

- การนำเสนอผลงาน
- การประเมินผ่านข้อสอบ
- การมีส่วนร่วมในกิจกรรม

หมวดที่ 5 แผนการสอนและการประเมินผล

1. แผนการสอน

สัปดาห์ ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการ สอนและสื่อที่ใช้	ผู้สอน
1	ปฐมนิเทศวิชา รูปแบบการสอน วิธีการประเมิน การเสนอผลงานและสร้างความสัมพันธ์ใน ห้องเรียน	3	การอธิบาย แลกเปลี่ยน ความคิดเห็น และการทำ กิจกรรมในห้องเรียน	อาจารย์ ปวีณา แจ้ประจักษ์
2	บทนำ <ul style="list-style-type: none"> ● ความหมายของจิตวิทยาพัฒนาการ ● จุดมุ่งหมายและคุณประโยชน์ของการศึกษา จิตวิทยาพัฒนาการ ● ความเป็นมาของจิตวิทยาพัฒนาการ ● วิธีการศึกษาของจิตวิทยาพัฒนาการ ● วิธีการรวบรวมข้อมูลของจิตวิทยาพัฒนาการ ● พัฒนาการที่สำคัญในแต่ละช่วงวัย 	3	การบรรยาย การอภิปราย การซักถาม และทำ แบบฝึกหัดท้ายบท	อาจารย์ ปวีณา แจ้ประจักษ์
3	ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ <ul style="list-style-type: none"> ● ทฤษฎีวุฒิภาวะ ● ทฤษฎีชาติพันธุ์วิทยา ● ทฤษฎีพัฒนาการทางการรู้คิดของเพียเจท์ ● ทฤษฎีพัฒนาการเรียนรู้ทางวัฒนธรรมเชิง สังคมของไวกอตสกี 	3	การบรรยาย การอภิปราย การซักถาม และทำ แบบฝึกหัดท้ายบท	อาจารย์ ปวีณา แจ้ประจักษ์
4	ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ (ต่อ) <ul style="list-style-type: none"> ● ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของฟรอยด์ ● ทฤษฎีพัฒนาการทางด้านสังคมของแอร์คสัน ● ทฤษฎีพัฒนาการทางด้านจริยธรรมของ โคลเบอร์ก ● ทฤษฎีภาวะพัฒนาการของฮาวิกเฮิสท์ 	3	การบรรยาย การอภิปราย การซักถาม และทำ แบบฝึกหัดท้ายบท	อาจารย์ ปวีณา แจ้ประจักษ์

สัปดาห์ ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอนและสื่อที่ใช้	ผู้สอน
5	พัฒนาการภายในครรภ์ <ul style="list-style-type: none"> • กระบวนการก่อกำเนิดชีวิตใหม่ • การก่อกำเนิดชีวิตใหม่ • พัฒนาการของทารกในครรภ์ • การคลอด • ประเภทของการคลอด • การเกิดฝาแฝด 	3	การบรรยาย การอภิปราย การดูสื่อวีดิทัศน์ การซักถาม และทำ แบบฝึกหัดท้ายบท	อาจารย์ ปวีณา แจ้ประจักษ์
6	วัยทารก <ul style="list-style-type: none"> • วัยทารกแรกเกิด • วัยทารกตอนปลาย 	3	การบรรยาย การอภิปราย การซักถาม และทำ แบบฝึกหัดท้ายบท	อาจารย์ ปวีณา แจ้ประจักษ์
7	วัยเด็กตอนต้น <ul style="list-style-type: none"> • พัฒนาการทางด้านร่างกาย • พัฒนาการทางด้านสติปัญญา • พัฒนาการทางด้านอารมณ์ • พัฒนาการทางด้านสังคม 	3	การบรรยาย การอภิปราย ทำแบบฝึกหัดท้ายบท ทำกิจกรรมนอกห้องเรียน สังเกตและจดบันทึก พฤติกรรมวัยเด็กตอนต้น และทำนิทานที่มีเนื้อหา เกี่ยวกับคุณธรรม จริยธรรมสำหรับวัยเด็ก ตอนต้น	อาจารย์ ปวีณา แจ้ประจักษ์
8	สอบกลางภาค			
9	วัยเด็กตอนกลาง <ul style="list-style-type: none"> • พัฒนาการทางด้านร่างกาย • พัฒนาการทางด้านสติปัญญา • พัฒนาการทางด้านอารมณ์ • พัฒนาการทางด้านสังคม 	3	การบรรยาย การอภิปราย การซักถาม และทำ แบบฝึกหัดท้ายบท	อาจารย์ ปวีณา แจ้ประจักษ์

สัปดาห์ ที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอนและสื่อที่ใช้	ผู้สอน
10	วิทยุรุ่น <ul style="list-style-type: none"> ● พัฒนาการทางด้านร่างกาย ● พัฒนาการทางด้านสติปัญญา 	3	การบรรยาย การอภิปราย การซักถาม และทำ แบบฝึกหัดท้ายบท	อาจารย์ ปวีณา แจ่มประจักษ์
11	วิทยุรุ่น (ต่อ) <ul style="list-style-type: none"> ● พัฒนาการทางด้านอารมณ์ ● พัฒนาการทางด้านสังคม 	3	การบรรยาย การอภิปราย การซักถาม และทำ แบบฝึกหัดท้ายบท	อาจารย์ ปวีณา แจ่มประจักษ์
12	วิทยุผู้ใหญ่ <ul style="list-style-type: none"> ● พัฒนาการทางด้านร่างกาย ● พัฒนาการทางด้านสติปัญญา ● พัฒนาการทางด้านอารมณ์ ● พัฒนาการทางด้านสังคม 	3	การบรรยาย การอภิปราย การซักถาม และทำ แบบฝึกหัดท้ายบท	อาจารย์ ปวีณา แจ่มประจักษ์
13	วิทยุกลางคน <ul style="list-style-type: none"> ● พัฒนาการทางด้านร่างกาย ● พัฒนาการทางด้านสติปัญญา ● พัฒนาการทางด้านอารมณ์ ● พัฒนาการทางด้านสังคม 	3	การบรรยาย การอภิปราย การซักถาม และทำ แบบฝึกหัดท้ายบท	อาจารย์ ปวีณา แจ่มประจักษ์
14	วิทยุชรา <ul style="list-style-type: none"> ● พัฒนาการทางด้านร่างกาย ● พัฒนาการทางด้านสติปัญญา ● พัฒนาการทางด้านอารมณ์ ● พัฒนาการทางด้านสังคม 	3	การบรรยาย การอภิปราย การซักถาม และทำ แบบฝึกหัดท้ายบท	อาจารย์ ปวีณา แจ่มประจักษ์

ลำดับที่	หัวข้อ/รายละเอียด	จำนวน ชั่วโมง	กิจกรรมการเรียนการสอนและสื่อที่ใช้	ผู้สอน
15	ทำกิจกรรมนอกห้องเรียน <ul style="list-style-type: none"> สังเกตพัฒนาการทางด้านต่างๆ ของวัยรุ่น 	3	การทำกิจกรรมนอกห้องเรียน การสังเกต การซักถาม และจดบันทึก ข้อมูล การสัมภาษณ์ การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง	อาจารย์ ปวีณา แจ้ประจักษ์
16	สรุปเนื้อหาพัฒนาการในด้านต่างๆ ของแต่ละช่วงวัย	3	การอภิปราย ระดมความคิด แลกเปลี่ยนความคิดเห็น การซักถาม	อาจารย์ ปวีณา แจ้ประจักษ์
17	สอบปลายภาค			

หมายเหตุ

กำหนดการเรียนการสอนอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามประกาศของมหาวิทยาลัยและ/หรือ ข้อตกลงระหว่างผู้เรียนและผู้สอน

2. แผนการประเมินผลการเรียนรู้

ผลการเรียนรู้	วิธีการประเมินผลการเรียนรู้	ลำดับที่ประเมิน	สัดส่วนของการประเมินผล
1. คุณธรรม จริยธรรม 1.1 มีวินัย ตรงเวลา และมีความรับผิดชอบสูงทั้งต่อตนเอง วิชาชีพและสังคม	- การเข้าชั้นเรียนและการปฏิบัติตนในชั้นเรียน - การแสดงออกและการแสดงความคิดเห็น - ผลงานการทำกิจกรรมใน/นอกห้องเรียนตามที่ได้รับมอบหมาย	ทุกครั้งที่เข้าชั้นเรียน	ร้อยละ 10

ผลการเรียนรู้	วิธีการประเมินผลการเรียนรู้	สัปดาห์ที่ประเมิน	สัดส่วนของการประเมินผล
<p>2. ความรู้</p> <p>2.1 เข้าใจหลักการและทฤษฎีพื้นฐาน และสามารถนำไปประยุกต์ใช้</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ความสามารถในการอธิบายและสรุปความรู้เพื่อถ่ายทอดให้กับผู้อื่น - การทดสอบวัดความรู้สอบย่อย สอบกลางภาค และปลายภาค 	<p>สัปดาห์ที่ 8 และ 17</p>	<p>ร้อยละ 35</p>
<p>3. ทักษะทางปัญญา</p> <p>3.1 มีความสามารถในการวิเคราะห์สถานการณ์โดยใช้หลักการที่ได้เรียนมาตลอดจนสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ในสถานการณ์จริงได้</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ผลงานการทำกิจกรรมใน/นอกห้องเรียนตามที่ได้รับมอบหมาย - การนำเสนอผลงานในรูปแบบรายงาน - การทดสอบวัดความรู้สอบกลางภาค และปลายภาค 	<p>สัปดาห์ที่ 7,8,15 และ 17</p>	<p>ร้อยละ 35</p>
<p>4. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ</p> <p>4.1 สามารถสร้างและรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น</p>	<ul style="list-style-type: none"> - การร่วมกิจกรรมใน/นอกห้องเรียน 	<p>สัปดาห์ที่ 7,15 และ 16</p>	<p>ร้อยละ 10</p>
<p>5. ทักษะการวิเคราะห์ การสื่อสารและเทคโนโลยีสารสนเทศ</p> <p>5.2 สามารถใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการเก็บรวบรวมข้อมูลและการนำเสนอ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - การนำเสนอผลงาน - การอภิปราย - การเข้าร่วมกิจกรรมใน/นอกห้องเรียน การมีส่วนร่วมในกิจกรรม 	<p>สัปดาห์ที่ 7,15 และ 16</p>	<p>ร้อยละ 10</p>

หมวดที่ 6 ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

1. ตำราและเอกสารหลัก

เอกสารประกอบการสอน วิชา 241131 จิตวิทยาพัฒนาการ

2. เอกสารและข้อมูลสำคัญ

คัคนางค์ มณีศรี. (2555). *จิตวิทยาทั่วไป* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ชอระกา การพิมพ์.

ชาญวิทย์ พรนภดล, บัณฑิต ศรไพศาล, กุสุมาวดี คำเกลี้ยง, และเสาวนีย์ พัฒนอมร. (2557).

การพัฒนาแบบทดสอบการติดเกม. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 59(1), 3 – 14.

ชาญวิทย์ พรนภดล, ศิริสุดา ลดาวัลย์ ณ อยุธยา, ตวงพร สุรพงษ์พิพัฒนะ, ขตาพิมพ์ ศศลักษณ์านนท์,

และปาฏิโมกษ์ พรหมช่วย. (2552). *การศึกษาหาปัจจัยป้องกันการติดเกมในเด็กและวัยรุ่น*.

รายงานการวิจัยจากสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ. เข้าถึงได้จาก:

<http://www.healthygamer.net/download/research/8903> (วันที่ค้นข้อมูล 29 ตุลาคม 2557).

ประณต คำฉิม. (2549). *เอกสารคำสอนวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ*. ภาควิชาจิตวิทยา

คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร. (2530). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พนม เกตุมาน. (2550). *โรคติดการพนัน*. เข้าถึงได้จาก: <http://www.psyclin.co.th/>

[new_page_6.htm](#) (วันที่ค้นข้อมูล 29 ตุลาคม 2557).

พรรณวิมล วิบุลากร. (2556). เลี้ยงเดี่ยว. *Modern mom*, 19(218), 176 – 177.

เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์. (2549). *พัฒนาการมนุษย์*. กรุงเทพฯ: ธรรมดาเพรส.

มธุรส สว่างบำรุง. (2543). *เอกสารประกอบการสอน วิชา ศท 303 จิตวิทยาพัฒนาการ*. เชียงใหม่:

ภาควิชาศึกษาทั่วไป คณะธุรกิจการเกษตร มหาวิทยาลัยแม่โจ้.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2548). *พจนานุกรมศัพท์จิตวิทยา อักษร A - L ฉบับราชบัณฑิตยสถาน*.

กรุงเทพฯ: ราชบัณฑิตยสถาน.

_____. (2550). *พจนานุกรมศัพท์จิตวิทยา อักษร M - Z ฉบับราชบัณฑิตยสถาน*. กรุงเทพฯ:

ราชบัณฑิตยสถาน.

_____. (2556). *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพฯ:

นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.

วิไลลักษณ์ พงษ์โสภณ. (2555). *สุขวิทยาจิต*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2553). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 1 แนวคิดเชิงทฤษฎี -*

วัยเด็กตอนกลาง (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

_____. (2553). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 2 วัยรุ่น - วัยผู้สูงอายุ (พิมพ์ครั้งที่ 9)*.

กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

_____. (2554). *ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ (พิมพ์ครั้งที่ 16)*. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.

ศิริรัตน์ แอดสกุล. (2556). *สถานการณ์ครอบครัวไทย: กรณีศึกษาครอบครัวพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวในเขต*

พื้นที่กรุงเทพมหานคร: วารสารการเมือง การบริหาร และกฎหมาย, 5(1), 17 - 45.

ศิริไชย หงส์สงวนศรี และพนม เกตุมาน. (2554). *Game addiction: the crisis and solution:*

บทความวิชาการ เด็กติดเกมส์. เข้าถึงได้จาก: <http://www.ramamental.com/medicalstudent/>

[childandteen/gamingaddictchild/](http://www.ramamental.com/medicalstudent/childandteen/gamingaddictchild/) (วันที่ค้นข้อมูล 29 ตุลาคม 2557).

ศุภกิจ วงศ์วิวัฒน์นุกิจ. (2550). *พจนานุกรมศัพท์การวิจัยและสถิติ (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพฯ:

สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศูนย์ข้อมูลนโยบายสาธารณะเพื่อลดปัญหาจากการพนันมูลนิธิสดศรี – สฤษดิ์วงศ์. (2556).

การป้องกันเด็กและเยาวชนจากการพนัน. กรุงเทพฯ: โครงการขับเคลื่อนสังคมและนโยบาย
สาธารณะเพื่อลดปัญหาการพนัน.

สุภาวดี หาญเมธี. (2551). *คู่มือพัฒนาการเด็ก* (พิมพ์ครั้งที่ 15). กรุงเทพฯ: พิมพ์ดี.

Benyamov, Y. (Producer/Writer). (2007). *Ultimate guide to pregnancy* [Motion picture].

Bangkok: Discovery health channel.

Berk, L. E. (2007). *Development through the lifespan* (4th ed.). New York:

Pearson Education.

Darwin, C. R. (2014, December 1). Available: [http://en.wikipedia.org/wiki/File:](http://en.wikipedia.org/wiki/File:Charles_Darwin_seated_crop.jpg)

[Charles_Darwin_seated_crop.jpg](http://en.wikipedia.org/wiki/File:Charles_Darwin_seated_crop.jpg) (Access date: December 21, 2014).

Eerst, M., Romeo, R. D., & Andersen, S. L. (2009). Neurobiology of the development

Of motivated behaviors in adolescence: a window into a neural systems model.

Pharmacology, Biochemistry and Behavior, 93, 199 – 211.

Locke, J. (2014, November 20). Available: <http://en.wikipedia.org/wiki/File:JohnLocke.png>

(Access date: November 30, 2014).

Papalia, D. E. & Feldman, R. D. (2012). *Experience human development* (12th ed.).

New York: McGraw - Hill.

Rousseau, J. (2014, August 24). Available: [http://en.wikipedia.org/wiki/File:Jean-Jacques_](http://en.wikipedia.org/wiki/File:Jean-Jacques_Rousseau_(painted_portrait).jpg)

[Rousseau_\(painted_portrait\).jpg](http://en.wikipedia.org/wiki/File:Jean-Jacques_Rousseau_(painted_portrait).jpg) (Access date: August 30, 2014).

Santrock, J. W. (2008). *Life - span development* (11th ed.). New York: McGraw - Hill.

_____. (2012 a). *Adolescence* (4th ed.). New York: McGraw - Hill.

_____. (2012 b). *Essentials of life - span development* (2nd ed.). New York: McGraw – Hill.

_____. (2014). *A topical approach to life - span development* (7th ed.). New York: McGraw - Hill.

Tetens, J. N. (2014, November 27). Available: <http://en.wikipedia.org/wiki/File:Tetens.gif>

(Access date: December 10, 2014).

VandenBos, G. R. (2007). *APA dictionary of psychology* (2nd ed.). Washington, DC: American Psychological Association.

Vander Zanden, J. W., Crandell, T. H., & Crandell, C. H. (2007). *Human development* (8th ed.). New York: McGraw - Hill.

3. เอกสารและข้อมูลแนะนำ

เว็บไซต์ และการติดตามข่าวสารข้อมูลในสถานการณ์ปัจจุบัน

หมวดที่ 7 การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

1. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนักศึกษา

- นำผลการประเมินรายวิชา การประเมินผู้สอนโดยนิสิตนักศึกษาในแต่ละภาคการศึกษามาพิจารณาปรับปรุง
- ความสนใจในการร่วมกิจกรรมต่างๆ การจัดการเรียนการสอนบรรลุวัตถุประสงค์

2. กลยุทธ์การประเมินการสอน

- การสอบถามความคิดเห็นและความพึงพอใจจากผู้เรียน
- ผลการเรียนรู้ของนักศึกษา

3. การปรับปรุงการสอน

กำหนดให้มีการพัฒนาเพิ่มเนื้อหา ข้อมูลข่าวสารในสถานการณ์ปัจจุบันทุกปี เพื่อพัฒนาและปรับปรุงการจัดการเรียนการสอนและเนื้อหาให้สอดคล้องกับความเปลี่ยนแปลง

4. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชา
การสอบกลางภาค การสอบปลายภาคและผลงานนิสิตตามที่ได้รับมอบหมาย
5. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา
พิจารณาทบทวนหลักสูตร คำอธิบายรายวิชา เพื่อปรับปรุงทุก 4 ปี

บทที่ 1

บทนำ

ความมุ่งหมายของบทเรียน

1. อธิบายความหมาย จุดมุ่งหมายและคุณประโยชน์ของการศึกษาจิตวิทยาพัฒนาการ
2. อธิบายความเป็นมาของจิตวิทยาพัฒนาการ วิธีการศึกษา และวิธีการรวบรวมข้อมูลของจิตวิทยาพัฒนาการ
3. อธิบายพัฒนาการที่สำคัญในแต่ละช่วงวัย

เนื้อหา

1. ความหมายของจิตวิทยาพัฒนาการ
2. จุดมุ่งหมายและคุณประโยชน์ของการศึกษาจิตวิทยาพัฒนาการ
3. ความเป็นมาของจิตวิทยาพัฒนาการ
4. วิธีการศึกษาของจิตวิทยาพัฒนาการ
5. วิธีการรวบรวมข้อมูลของจิตวิทยาพัฒนาการ
6. พัฒนาการที่สำคัญในแต่ละช่วงวัย

กิจกรรมและวิธีสอน

1. บรรยายความหมาย จุดมุ่งหมายและคุณประโยชน์ของการศึกษาจิตวิทยาพัฒนาการ ความเป็นมาของจิตวิทยาพัฒนาการ วิธีการศึกษาของจิตวิทยาพัฒนาการ วิธีการรวบรวมข้อมูลของจิตวิทยาพัฒนาการ และพัฒนาการที่สำคัญในแต่ละช่วงวัย
2. ร่วมกันอภิปรายและซักถาม

อุปกรณ์การสอน

1. ข้อมูลเรื่องบทนำจิตวิทยาพัฒนาการ เสนอผ่านโปรแกรม Power point
2. เอกสารเรื่องบทนำจิตวิทยาพัฒนาการ
3. แบบฝึกหัดท้ายบท

การวัดและประเมินผล

แบบฝึกหัดท้ายบทและข้อสอบในรายวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ

บทนำ

มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่ต้องมีการรวมกลุ่มกันเพื่อความอยู่รอด โดยมนุษย์จะอยู่รวมกันเป็นสังคมหรือชุมชน แต่ด้วยเหตุที่มนุษย์แต่ละคนล้วนมีความแตกต่างกันในหลายๆ ประการ เช่น เพศ เชื้อชาติ พันธุกรรม สติปัญญา ฯลฯ จึงต้องมีการเรียนรู้และเข้าใจระหว่างกันเพื่อให้มนุษย์อยู่รวมกันอย่างปกติสุข สิ่งที่สำคัญในการเข้าใจมนุษย์ด้วยกันคือการศึกษาและเรียนรู้เรื่องของการพัฒนาการในแต่ละช่วงวัย ได้แก่ พัฒนาการทางด้านร่างกาย พัฒนาการทางด้านสติปัญญา พัฒนาการทางด้านอารมณ์ และพัฒนาการทางด้านสังคม เมื่อเรียนรู้และเข้าใจพัฒนาการทั้ง 4 ด้านในแต่ละช่วงวัยแล้ว ก็จะทำให้มนุษย์เข้าใจในสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง ทำให้บุคคลสามารถมีพัฒนาการที่เหมาะสมตามวัยและสภาพแวดล้อมสามารถดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างเป็นสุข

วิชาจิตวิทยาพัฒนาการ (Developmental psychology) จึงถือเป็นสาขาวิชาการที่เปิดโอกาสให้บุคคลได้เรียนรู้พัฒนาการด้านต่างๆ ของมนุษย์ตั้งแต่ปฏิสนธิจนวาระสุดท้ายของชีวิต

1.1 ความหมายของจิตวิทยาพัฒนาการ

จิตวิทยาพัฒนาการ เป็นการนำคำ 2 คำ มารวมกัน คือ คำว่า จิตวิทยา และ พัฒนาการ

ราชบัณฑิตยสถาน (2550, หน้า 323 - 324) ได้ให้ความหมายของ จิตวิทยา (Psychology) ว่าเป็นศาสตร์สาขาหนึ่งที่ศึกษา พฤติกรรม การกระทำ หรือกระบวนการทางจิตใจ ของมนุษย์และสัตว์ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการทั้งหมดของชีวิต รวมถึงระบบของร่างกายที่เกี่ยวกับพฤติกรรม การทำงานของประสาทสัมผัส และการเคลื่อนไหว ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม พัฒนาการ ปัจจัยทางพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม กระบวนการทางปัญญาที่อยู่ในจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก สุขภาพจิตและความผิดปกติทางจิต พลวัตของพฤติกรรม การสังเกต การทดสอบ และการทดลอง

Santrock (2008, p. 5) ได้กล่าวว่า พัฒนาการ (Development) เป็นแบบแผนของการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่นาทีแรกของการปฏิสนธิจนวาระสุดท้ายของชีวิต

ราชบัณฑิตยสถาน (2548, หน้า 49) ได้กล่าวว่า จิตวิทยาพัฒนาการ (Developmental psychology) เป็นสาขาหนึ่งของจิตวิทยาที่ว่าด้วยการศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการเปลี่ยนแปลงตลอดช่วงชีวิตของบุคคลหรือกลุ่มคน ทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และบุคลิกภาพ ตั้งแต่ปฏิสนธิจนถึงสิ้นชีวิต

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2553, หน้า 4) กล่าวว่า จิตวิทยาพัฒนาการ เป็นจิตวิทยาสาขาใหม่ที่ศึกษาถึงลักษณะการเปลี่ยนแปลงในแง่ของการเจริญเติบโตและการเสื่อมถอยของมนุษย์ ในด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม ตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิจนจนถึงจุดจบของชีวิต

จากคำนิยามที่กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า จิตวิทยาพัฒนาการเป็นสาขาหนึ่งของจิตวิทยา ที่ศึกษาถึงการเปลี่ยนแปลงของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่นาทีแรกของการปฏิสนธิจวบจนวาระสุดท้ายของชีวิตทั้งใน ด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม โดยการเปลี่ยนแปลงของชีวิตมนุษย์จะมีทั้งการเจริญเติบโตและการเสื่อมถอย

1.2 จุดมุ่งหมายและคุณประโยชน์ของการศึกษาจิตวิทยาพัฒนาการ

การศึกษาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ ทำให้ทราบถึงพัฒนาการของตนและบุคคลอื่นในแต่ละช่วงวัย ว่าพัฒนาการเหมาะสมกับวัย ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลและการเปลี่ยนแปลงตามวัย สามารถสร้างความสัมพันธ์ระหว่างวัยและปรับตัวให้เข้ากับบุคคลแต่ละช่วงวัย ซึ่งจะทำให้ลดความขัดแย้งระหว่างวัย ทั้งในสถาบันครอบครัวและสถาบันอื่นๆ ของสังคมพร้อมทั้งป้องกันแก้ไขบุคคลที่มีพัฒนาการบกพร่องให้ลดความรุนแรงลงเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและผู้อื่น (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553, หน้า 5)

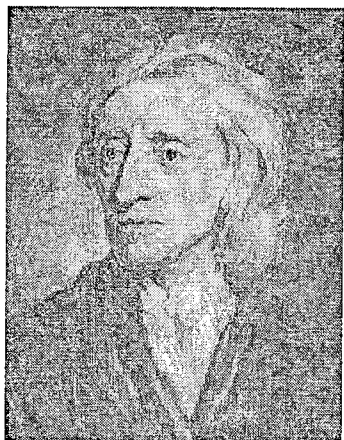
1.3 ความเป็นมาของจิตวิทยาพัฒนาการ

จิตวิทยาพัฒนาการเป็นสาขาหนึ่งของจิตวิทยา ซึ่งพัฒนามาจากจิตวิทยาวัยเด็กและจิตวิทยาวัยรุ่น ต่อมาเมื่อการแพทย์มีความเจริญก้าวหน้ามากขึ้น ส่งผลให้มนุษย์มีอายุยืนยาวขึ้น การศึกษาจิตวิทยาพัฒนาการจึงเริ่มศึกษาตั้งแต่นาทีแรกของการปฏิสนธิจวบจนวาระสุดท้ายของชีวิต (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553, หน้า 4) ทฤษฎีพัฒนาการมนุษย์ในปัจจุบันที่ได้รับการยอมรับอย่างแพร่หลายนั้นเกิดจากแนวคิดของนักปรัชญาชาวตะวันตกทั้งหลายและกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งแนวคิดเหล่านี้มีอิทธิพลต่อการศึกษาด้านทฤษฎีและงานวิจัยของพัฒนาการมนุษย์ในปัจจุบัน

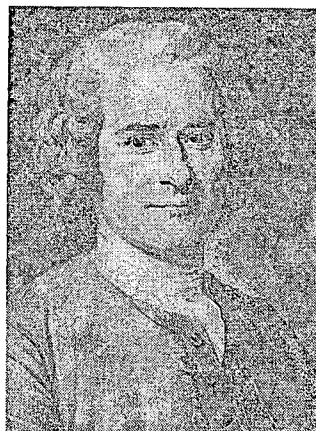
ยุคสมัยกลางในยุโรป (Medieval Europe) ตั้งแต่ในสมัยศตวรรษที่ 6 - 15 การศึกษาวัยเด็กได้ถูกแบ่งแยกออกจากวัยผู้ใหญ่ จิตรกรในยุคสมัยกลางมักจะวาดภาพเด็กใส่เสื้อคลุมหลวมๆ เบาสบายและเล่นเกมพร้อมกับมองไปยังผู้ใหญ่ นอกจากนี้ยังมีหนังสือที่ใช้คำศัพท์ที่แยกกันระหว่างผู้ใหญ่กับเด็กและยังมีคู่มือการดูแลเด็ก ไม่ว่าจะเป็นเรื่องสุขภาพ การป้อนอาหาร เสื้อผ้า และเกม สิ่งต่างๆ เหล่านี้สามารถพบได้ในศตวรรษที่ 14 (Alexandre - Bidon & Lett, 1997 อ้างถึงใน Berk, 2007, p. 12) พบเอกสารทางกฎหมายระบุว่าเด็กย่อมต้องการการดูแลและปกป้อง ศาลมักจะปราณีต่อเด็กผู้กระทำความผิดโดยถือว่าเป็นผู้เยาว์ แต่บทความทางศาสนาในยุคกลางนำเสนอความเชื่อที่ต่างออกไป โดยเชื่อว่าเด็กนั้นถูกครอบงำด้วยปีศาจ (ความชั่ว) ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการชำระบาป แต่อีกความเชื่อหนึ่งกล่าวว่าเด็กนั้นบริสุทธิ์ราวกับเทพยดา (Hanawalt, 2003 อ้างถึงใน Berk, 2007, p. 12)

ในศตวรรษที่ 16 พวกลัทธิเพียวริตัน (Puritan) ซึ่งเป็นลัทธิที่เคร่งในศาสนาเชื่อว่าเด็กนั้นคือปีศาจและเต็มไปด้วยความชั่วร้าย ดังนั้นการอบรมที่เข้มงวดและโหดร้ายจึงเป็นสิ่งจำเป็นในการเลี้ยงดูเด็ก

แม้ว่าวิธีการเลี้ยงดูแบบนี้จะเป็นที่แนะนำให้ปฏิบัติกัน แต่ความรักของคุณพ่อคุณแม่ทำให้พวกเขาไม่ได้เลี้ยงดูลูกตัวเองโดยใช้กฎระเบียบที่โหดร้าย แต่พวกเขา กลับสอนให้ลูกรู้จักใช้เหตุผลในการแยกแยะว่าสิ่งใดผิดสิ่งใดถูก (Clarke - Stewart, 1998 อ้างถึงใน Berk, 2007, p. 13) เมื่อเขาสอนให้ลูกรู้จักพึ่งตนเองและควบคุมตนเอง คุณพ่อคุณแม่ชาวเพียวริตันใช้วิธีการเลี้ยงดูที่อยู่กึ่งกลางระหว่างการเลี้ยงดูแบบเข้มงวดและการให้อิสระในการดำเนินชีวิต (Berk, 2007, p. 13)



ภาพที่ 1.1 จอห์น ล็อก (John Locke)
(Locke, 2014)



ภาพที่ 1.2 ฌ็อง - ฌัก รูโซ (Jean - Jacques Rousseau)
(Rousseau, 2014)

ยุคสมัยฟื้นฟูศิลปวิทยา (Enlightenment) ในศตวรรษที่ 17 มีนักปรัชญาชาวอังกฤษชื่อว่าจอห์น ล็อก (John Locke: ค.ศ. 1632 - 1704) ได้ให้ความสำคัญกับคุณค่าแห่งความเป็นมนุษย์ งานเขียนของล็อกนับเป็นงานเขียนที่บุกเบิกแนวคิดด้านพฤติกรรมศาสตร์ โดยล็อกได้กล่าวว่า เด็กเปรียบประดุจตั้งกระดานที่ว่างเปล่า (Blank slate) ตรงกับภาษาละตินว่า Tabula rasa ทารกทุกคนที่ถือกำเนิดมาล้วนไร้เพียงสารบริสุทธิ์เปรียบประดุจตั้งกระดานที่ว่างเปล่า บุคลิกลักษณะนิสัยของเด็กเกิดขึ้นจากประสบการณ์ที่คุณพ่อคุณแม่อบรมสั่งสอนด้วยการใช้หลักเหตุและผล ทำให้เด็กเป็นผู้ใหญ่ที่มีจิตใจที่ดีในอนาคต นอกจากนี้ ล็อก ยังกล่าวถึงพัฒนาการว่าเป็นกระบวนการที่มีความต่อเนื่อง (Continuous) ความรู้หรือพฤติกรรมใดๆ ของวัยผู้ใหญ่ล้วนถูกก่อสร้างตัวมาจากการซึมซับประสบการณ์ในวัยเยาว์ของแต่ละบุคคล ซึ่งคุณพ่อคุณแม่เป็นผู้จัดสภาพแวดล้อมทางการเรียนรู้เหล่านั้นให้กับเด็ก หรืออาจกล่าวได้ว่าประสบการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับเด็กเกิดจากการอบรมเลี้ยงดู (Nurture) และเขาเชื่อว่าการที่บุคคลได้รับประสบการณ์ใหม่ๆ ทำให้พัฒนาการในแต่ละช่วงวัยเกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้น (Berk, 2007, p. 13)

ต่อมาในศตวรรษที่ 18 ฌ็อง - ฌัก รูโซ (Jean - Jacques Rousseau: ค.ศ. 1712 - 1778) นักปรัชญาชาวฝรั่งเศสได้นำเสนอทฤษฎีเกี่ยวกับพัฒนาการเด็กที่มีความแตกต่างจากล็อก ว่าแท้จริงแล้วเด็กไม่ใช่กระดานชนวนที่ว่างเปล่าที่จะถูกเติมแต่งสิ่งต่างๆ โดยผู้ใหญ่ แต่เด็กมีบุคลิกลักษณะนิสัยหลายสิ่งติดตัวมาโดยกำเนิดแล้ว เช่น ความรู้สึกผิดชอบชั่วดี ที่จะพัฒนาไปตามวัย รูโซ ได้นำเสนอว่า โดยธรรมชาติแล้วเด็กนั้นมี

จิตสำนึกในเรื่องของจริยธรรม มีความคิด และความรู้สึกเป็นของตนเอง แต่สิ่งที่ทำให้เด็กประพุดิตนไม่ตื่นเกิดจากการอบรมเลี้ยงดูของผู้ใหญ่ ซึ่งแนวคิดนี้จัดเป็นต้นแบบของการจัดการเรียนรู้โดยเน้นเด็กเป็นศูนย์กลาง (Child centre) ผู้ใหญ่ควรจะต้องยอมรับเกี่ยวกับความต้องการของเด็กในแต่ละช่วงของพัฒนาการ ซึ่งรูโซได้แบ่งพัฒนาการของเด็กเป็น 4 ช่วง ได้แก่ วัยทารก วัยเด็กตอนต้น วัยเด็กตอนปลาย และวัยรุ่น แนวคิดที่สำคัญของรูโซให้ความสำคัญเกี่ยวกับเรื่อง ช่วงวัย (Stage) และวุฒิภาวะ (Maturation) เขามองว่าพัฒนาการไม่ได้เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่อง แต่พัฒนาการจะเป็นไปตามลำดับขั้น (Stagewise) ของแต่ละช่วงวัยที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ (Nature) (Berk, 2007, p. 13)



ภาพที่ 1.3 โจฮัน นิโครัส เทเทน (Johann Nicolaus Tetens)
(Tetens, 2014)

หลังจากที่รูโซได้นำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับพัฒนาการของเด็กแล้ว ต่อมาในศตวรรษที่ 18 ถึงต้นศตวรรษที่ 19 นักปรัชญาชาวเยอรมัน โจฮัน นิโครัส เทเทน (Johann Nicolaus Tetens: ค.ศ. 1736 - 1807) และ เฟรตริช ออกัส คาร์รัส (Friedrich August Carus: ค.ศ. 1770 - 1808) ได้นำเสนอแนวคิดที่ต่อยอดเกี่ยวกับพัฒนาการของมนุษย์ออกไปอีก โดยขยายไปถึงแนวคิดจิตวิทยาพัฒนาการของวัยผู้ใหญ่และวัยชรา เทเทนได้ให้แนวคิดที่สำคัญเกี่ยวกับพัฒนาการของมนุษย์ว่า มนุษย์ทุกคนที่เกิดมาล้วนมีความแตกต่างกัน (The origins and extent of individual difference) นอกจากนี้เทเทนยังเชื่อว่า พฤติกรรมของบุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงไปได้เมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่และต่อเนื่องไปตลอดชั่วชีวิต ส่วนในวัยชราถึงแม้ว่าจะมีการเสื่อมถอยของพัฒนาการทางด้านสติปัญญาแต่ก็ยังคงมีความจำบางอย่างที่ยังมีการพัฒนาอยู่ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของคาร์รัสที่กล่าวว่า วัยชราจะมีการเสื่อมถอยไปตามกาลเวลา แต่ในขณะเดียวกันก็ยังมีบางส่วนของสติปัญญาที่เกิดการพัฒนา การเสื่อมถอยและการพัฒนาของในช่วงวัยนี้ถือได้ว่าเป็นหัวใจของการศึกษาพัฒนาการของมนุษย์ทุกช่วงวัย (Berk, 2007, pp. 13 - 14)

ยุคเริ่มต้นของกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ (Scientific Beginnings) การศึกษาเกี่ยวกับจิตวิทยาพัฒนาการได้เจริญเติบโตอย่างรวดเร็วมากในช่วงรอยต่อของศตวรรษที่ 19 - 20 การเฝ้าสังเกตเกี่ยวกับพัฒนาการของมนุษย์ได้เริ่มปรับเปลี่ยนไปจากเดิม พร้อมทั้งยังมีแนวคิดทฤษฎีที่ชัดเจนเป็นเหตุเป็นผล สามารถ

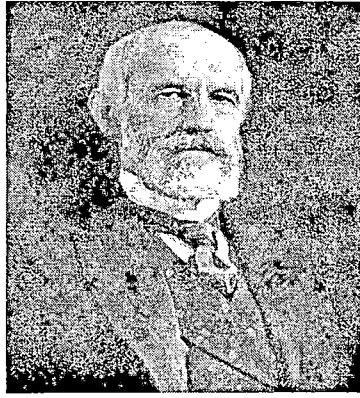
ตรวจสอบได้มากขึ้น มากกว่ายุคก่อนๆ จนสามารถกล่าวได้ว่าผลงานทางวิชาการในยุคนี้เป็นพื้นฐานด้านจิตวิทยาพัฒนาการที่น่าเชื่อถือสืบเนื่องมาจนถึงยุคปัจจุบัน (Berk, 2007, p. 14)

ชาลส์ โรเบิร์ต ดาร์วิน (Charles Robert Darwin: ค.ศ. 1809 - 1882) นักธรรมชาติวิทยาชาวอังกฤษ ที่เสนอทฤษฎีวิวัฒนาการ (Theory of evolution) ได้ศึกษาความหลากหลายของพันธุ์พืชและสัตว์พบว่าไม่มีสิ่งมีชีวิตคู่ใดที่เหมือนกันได้อย่างแท้จริง โดยทฤษฎีนี้เน้นเกี่ยวกับเรื่องของการคัดเลือกโดยธรรมชาติ (Natural selection) และการรอดชีวิตของผู้ที่แข็งแกร่งกว่า (Survival of the fittest) ดาร์วินได้อธิบายว่าสิ่งมีชีวิตสายพันธุ์ใดสายพันธุ์หนึ่งสามารถมีชีวิตได้ในสิ่งแวดล้อมใดสิ่งแวดล้อมหนึ่งเนื่องจากมันมีลักษณะที่สอดคล้องกับสิ่งแวดล้อมนั้นๆ หรือมันสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมนั้นได้ ส่วนสิ่งมีชีวิตอื่นที่ตายเนื่องจากไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมนั้นได้ หากสิ่งมีชีวิตสามารถอยู่รอดในสิ่งแวดล้อมแล้วและมีชีวิตยืนยาวจนสามารถสืบลูกหลานได้ก็จะส่งถ่ายทอดลักษณะอันเอื้อประโยชน์ต่อการมีชีวิตรอดในสิ่งแวดล้อมไปสู่รุ่นลูกหลานต่อไป แนวคิดเรื่องคุณสมบัติในการปรับตัวของลักษณะทางกายภาพและพฤติกรรมของดาร์วินนับเป็นส่วนสำคัญของทฤษฎีทางด้านพัฒนาการ (Berk, 2007, p. 14)



ภาพที่ 1.4 ชาลส์ โรเบิร์ต ดาร์วิน (Charles Robert Darwin)
(Darwin, 2014)

ในช่วงที่ดาร์วินเดินทางสำรวจเขาได้พบว่าสิ่งมีชีวิตหลายๆ สายพันธุ์มีลักษณะที่เหมือนกัน ในช่วงที่เป็นตัวอ่อนก่อนคลอด ดังนั้นนักวิทยาศาสตร์อื่นๆ จึงใช้แนวคิดของเขาในการสรุปว่าพัฒนาการเด็กย่อมไม่แตกต่างจากพัฒนาการของมนุษย์วานร ถึงแม้ว่าจะมีการพิสูจน์แล้วว่าแนวคิดนี้ไม่ถูกต้อง แต่ความพยายามในการอธิบายเรื่องนี้ก็ทำให้นักวิทยาศาสตร์เพิ่มความสนใจและเพิ่มความระมัดระวังในการศึกษาพัฒนาการเด็กในด้านของพฤติกรรมศาสตร์มากยิ่งขึ้น ด้วยแนวคิดและความพยายามในการจดบันทึกเรื่องราวของพัฒนาการเหล่านี้จึงทำให้เกิดการศึกษาด้านพัฒนาการเด็ก (Berk, 2007, p. 14)



ภาพที่ 1.5 แกรนด์วิลล์ สแตนลีย์ ฮอลล์
(Granville Stanley Hall)

(เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์, 2549, หน้า 11)



ภาพที่ 1.6 อาร์โนลด์ กีเซล
(Arnold Gesell)

(เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์, 2549, หน้า 16)

ยุคปฏิวัติ (The Normative Period) แกรนด์วิลล์ สแตนลีย์ ฮอลล์ (Granville Stanley Hall: ค.ศ. 1844 - 1924) เป็นหนึ่งในนักจิตวิทยาชาวอเมริกาที่ทรงอิทธิพลในช่วงต้นศตวรรษที่ 20 และถือว่าเป็นบิดาแห่งแนวคิดพัฒนาการเด็ก (the child study movement) (Hogan, 2003 อ้างถึงใน Berk, 2007, p. 14) ฮอลล์เป็นผู้ที่ชี้แนวทางด้านการวิจัยเรื่องช่วงอายุขัย โดยเขียนเป็นหนังสือ 2 - 3 เล่ม เกี่ยวกับเรื่องการเปลี่ยนแปลงของอายุขัย ฮอลล์และอาร์โนลด์ กีเซล (Arnold Gesell: ค.ศ. 1880 - 1961) ซึ่งเป็นลูกศิษย์ของเขาได้ร่วมกันเขียนทฤษฎีใหม่ขึ้นมาโดยได้รับแรงบันดาลใจมาจากแนวคิดต่างๆ ของดาร์วิน โดยพวกเขาเชื่อว่าพัฒนาการนั้นเป็นกระบวนการพัฒนาทางพันธุกรรมที่ค่อยๆ เผยความลึกลับออกมาเหมือนกับกลีบดอกไม้ออกมา (Gesell, 1933; Hall, 1904 อ้างถึงใน Berk, 2007, p. 14)

ทฤษฎีของฮอลล์และกีเซล ได้กล่าวถึงการอธิบายแนวคิดในเรื่องพัฒนาการ โดยพวกเขาได้เสนอแนวคิดเชิงปฏิวัติ (Normative approach) ซึ่งเป็นการใช้การศึกษาพฤติกรรมของคนจำนวนมากแล้วนำมาคำนวณเพื่อเป็นการนำเสนอแนวคิดเชิงปฏิวัติของพัฒนาการมนุษย์ ฮอลล์ใช้แบบสอบถามในการถามเด็กที่มีอายุแตกต่างกันเพื่อใช้ในการศึกษาโดยถามทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตัวเด็กเอง เช่น สิ่งที่น่าสนใจ สิ่งที่น่ากลัว เพื่อนในจินตนาการ ความฝัน ความสัมพันธ์กับเพื่อน ความรู้รอบตัว และอื่นๆ อีกมากมาย ส่วนกีเซลใช้การสังเกตและสัมภาษณ์กับคุณพ่อคุณแม่ของเด็กทำให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับ ความสามารถในการเคลื่อนไหวของทารก พฤติกรรมทางสังคม และลักษณะนิสัยส่วนตัว ภายหลังจากกีเซลได้รับการยกย่องว่าเป็นนักทฤษฎีคนแรกๆ ที่ทำให้พัฒนาการเด็กได้รับการยอมรับจากบรรดาคุณพ่อคุณแม่ โดยกีเซลเชื่อว่าลำดับขั้นของพัฒนาการเด็กนั้นเป็นผลผลิตจากวิวัฒนาการที่เกิดขึ้นมาเป็นเวลาหลายล้านปีล่วงมาแล้ว ดังนั้นจึงเป็นเรื่องธรรมชาติที่เด็กหรือทารกจะรู้ว่าพวกเขาต้องการอะไรตั้งแต่แรกเกิด ข้อเสนอแนะในการเลี้ยงดูเด็กคือ โปรดใส่ใจกับสัญญาณที่เด็กน้อยได้ส่งออกมา (Berk, 2007, p. 14)

การเคลื่อนไหวของการทดสอบชาวน์ทางสมอง (The Mental Testing Movement) ในขณะที่ยอลลีและกีเซลกำลังพัฒนาทฤษฎีของพวกเขาอยู่ในประเทศสหรัฐอเมริกา ได้มีนักจิตวิทยาชาวฝรั่งเศส อัลเฟรด บินต์ (Alfred Binet: ค.ศ. 1857 - 1911) ใช้แนวคิดเชิงปฏิฐานในการศึกษาพัฒนาการเด็กเช่นกัน แต่ศึกษาในด้านที่แตกต่างออกไป ในปี ค.ศ. 1905 บินต์และเพื่อนร่วมงานของเขา ธีโอดอร์ ไชมอน (Theodore Simon) ได้รับการร้องขอให้ช่วยแยกเด็กที่มีปัญหาในการเรียนรู้เพื่อมาเข้าห้องเรียนพิเศษ พวกเขาจึงได้พัฒนาแบบทดสอบทางชาวน์ปัญญา (Intelligence tests) ขึ้น ต่อมาในปี ค.ศ. 1916 เลวิส เทอร์แมน (Lewis Terman: ค.ศ. 1877 - 1956) ได้ทำการปรับปรุงแบบทดสอบของบินต์ เพื่อใช้กับเด็กที่พูดภาษาอังกฤษโดยใช้ในมหาวิทยาลัย สแตนฟอร์ด ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมาแบบทดสอบภาคภาษาอังกฤษจึงมีชื่อว่า แบบทดสอบทางชาวน์ปัญญาของ สแตนฟอร์ด - บินต์ (Stanford - Binet Intelligence Scale) แบบทดสอบนี้สามารถใช้เป็นตัวบ่งชี้ความสำเร็จของโรงเรียนแต่ละแห่ง อีกทั้งยังสามารถกระตุ้นให้เกิดความสนใจในเรื่องความแตกต่างของบุคคลในด้านพัฒนาการ การเปรียบเทียบคะแนนที่มาจากคนต่างเพศ ชาติพันธุ์ ลำดับการเกิด พื้นฐานทางด้านครอบครัว และลักษณะด้านอื่นๆ กลายเป็นจุดสนใจในการทำวิจัย ซึ่งทำให้การทดสอบทางชาวน์ปัญญากลายมาเป็นจุดสนใจในการถกเถียงเรื่องของธรรมชาติและการอบรมเลี้ยงดู (nature - nurture) (Berk, 2007, pp. 14 - 15)



ภาพที่ 1.7 อัลเฟรด บินต์ (Alfred Binet)

(Santrock, 2012 a, p. 115)

1.4 วิธีการศึกษาของจิตวิทยาพัฒนาการ

วิธีการศึกษาของจิตวิทยาพัฒนาการมีหลายวิธี (Papalia & Feldman, 2012, pp. 43 - 49) ดังนี้

1.4.1 การศึกษาระยะยาว (Longitudinal study) เป็นการศึกษากลุ่มตัวอย่างเป็นรายบุคคลหรือกลุ่มเดียวที่แตกต่างกันตามแต่ละช่วงวัย โดยระยะเวลาในการศึกษาจะต่อเนื่องเป็นเวลานาน ซึ่งข้อดีของการศึกษาระยะยาวจะทำให้ผู้วิจัยสามารถเก็บข้อมูลได้อย่างต่อเนื่อง โดยไม่ต้องเปลี่ยนกลุ่มตัวอย่างเนื่องจากไม่มีปัญหาเกี่ยวกับตัวแปรที่ต้องควบคุม แต่จะสิ้นเปลืองเวลาและเสียค่าใช้จ่ายสูง นอกจากนี้อาจเกิดปัญหาผู้วิจัยหรือกลุ่มตัวอย่างถอนตัวออกกลางคัน

1.4.2 การศึกษาภาคตัดขวาง (Cross - sectional study) เป็นวิธีการที่ศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุแตกต่างกัน โดยใช้เวลาศึกษาในเวลาเดียวกัน หรือเป็นการศึกษาพัฒนาการโดยการเปรียบเทียบบุคคลต่างอายุ ข้อดีของการศึกษาภาคตัดขวางประหยัดเวลาและค่าใช้จ่าย ส่วนข้อเสียในการศึกษาแบบนี้ต้องมีความรอบคอบในการเลือกกลุ่มตัวอย่าง เนื่องจากต้องควบคุมตัวแปร เช่น เพศ ฐานะทางเศรษฐกิจ ฯลฯ

1.4.3 การศึกษาภาคตัดขวางอย่างต่อเนื่อง (Cross - sequential study) เป็นวิธีการศึกษาที่พยายามแก้ไขข้อด้อยของการศึกษาระยะยาวและการศึกษาภาคตัดขวาง กล่าวคือ จะเป็นการศึกษากลุ่มตัวอย่างแบบภาคตัดขวางโดยใช้เวลาศึกษามากกว่า 1 ครั้ง บางสิ่งบางอย่างกลุ่มตัวอย่างมีอายุเท่ากันแต่เกิดในปีที่ต่างกัน อาจเกิดความแตกต่างกันในเรื่องพัฒนาการแต่ละยุคสมัยมีสภาพแวดล้อมและสังคมที่แตกต่างกัน เช่น เจตคติ ค่านิยมของบุคคลแต่ละยุคสมัยจะมีความคิดที่แตกต่างกัน

1.4.4 การศึกษาเชิงสหสัมพันธ์ (Correlational study) เป็นวิธีการศึกษาลักษณะความสัมพันธ์และทำนายความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต่างๆ ที่เป็นอิสระต่อกัน โดยไม่มีการควบคุมหรือจัดกระทำตัวแปรใด ซึ่งจะเป็นการบ่งบอกถึงระดับความสัมพันธ์ของตัวแปรทั้ง 2 ว่ามีมากน้อยเพียงใด ดูได้จากค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Correlation coefficient) โดยมีค่าตั้งแต่ -1 ถึง 1 หากเป็นความสัมพันธ์เชิงลบตัวแปรทั้ง 2 จะผันแปรไปในทิศทางตรงกันข้าม และความสัมพันธ์เชิงบวกตัวแปรทั้ง 2 จะผันแปรไปในทิศทางเดียวกัน หากมีค่าเท่ากับ 0 แสดงว่าไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร โดยทั่วไปการศึกษาแบบนี้จะไม่มุ่งหาคำตอบในเชิงสาเหตุและผลกระทบที่เกิดขึ้นได้

1.4.5 การศึกษาเชิงทดลอง (Experimental study) เป็นวิธีการศึกษาที่อธิบายความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างตัวแปร ผู้ศึกษาจะสุ่มเลือกตัวอย่างเข้ากลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยมีการควบคุมและจัดกระทำ (Manipulates) กับตัวแปรอิสระหรือตัวแปรแทรกซ้อน และติดตามผลที่เกิดขึ้นกับตัวแปรตาม ซึ่งการทดลองนี้สามารถศึกษาได้ทั้งในห้องปฏิบัติการหรือศึกษาจากสภาพการณ์จริง

1.4.6 การศึกษาเฉพาะกรณีหรือการศึกษาเป็นรายบุคคล (Case study) เป็นวิธีการศึกษาเป็นรายบุคคล โดยที่จะต้องข้อมูลและประวัติเกี่ยวกับบุคคลนั้นอย่างละเอียด ส่วนใหญ่จะใช้ในการศึกษาเพื่อเข้าใจในพฤติกรรม การแก้ปัญหาพฤติกรรมต่างๆ ของเด็ก ซึ่งการศึกษาเป็นรายบุคคลจึงเป็นที่นิยมใช้ตามโรงเรียนและสถานสงเคราะห์ต่างๆ โดยมีการผสมผสานกันระหว่างการใช้วิธีการสังเกต การสัมภาษณ์ และการใช้แบบทดสอบต่างๆ ข้อดีของการศึกษาวินิจฉัยทำให้เข้าใจอย่างลึกซึ้งเกี่ยวกับปัจจัยที่ทำให้มีผลต่อพัฒนาการ ข้อเสียอาจเกิดอคติที่มีความโน้มเอียงไปในทางดีหรือไม่ดีของผู้วิจัยและไม่สามารถจะนำไปประยุกต์ใช้กับบุคคลอื่นได้

1.4.7 การศึกษาเชิงชาติพันธุ์วรรณา (Ethnographic study) เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพที่มุ่งศึกษาทางด้านสังคม เจตคติ ความเชื่อ ความรู้สึก วัฒนธรรม และพฤติกรรมของมนุษย์ โดยมีวิธีการเก็บข้อมูลหลายๆ วิธีในทุกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ผู้ศึกษาจะต้องแฝงตัวเองเข้าไปคลุกคลีอยู่กับประชากรในชุมชนหรือท้องถิ่นที่ต้องการศึกษา เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมและวิถีการดำเนินชีวิตที่เป็นปัจจัยผลักดันให้เกิดการแสดงออกของความรู้สึกและพฤติกรรมต่างๆ ของประชากรจนได้ข้อมูลเพียงพอที่จะนำไปวิเคราะห์แปลผล สรุปผล หรือสร้างเป็นทฤษฎีเพื่อใช้อธิบายพฤติกรรมทางวัฒนธรรมของประชากรได้ อย่างไรก็ตาม อาจเกิดการอคติในการสังเกตขึ้นได้

1.5 วิธีการรวบรวมข้อมูลของจิตวิทยาพัฒนาการ

วิธีการรวบรวมข้อมูลของจิตวิทยาพัฒนาการมีหลายวิธี (Papalia & Feldman, 2012, pp. 40 - 42) ดังนี้

1.5.1 การสังเกต (Observation) เป็นวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลที่นิยมใช้มากที่สุด มีวัตถุประสงค์ในการศึกษาถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล การเข้าใจพฤติกรรมของบุคคล โดยการเฝ้ามอง จดบันทึกพฤติกรรมที่แสดงออกมา และผู้สังเกตพฤติกรรมก็จะนำข้อมูลมาตีความหมายพฤติกรรมที่ต้องการศึกษา การสังเกตนี้จะมีอยู่ 2 ลักษณะ คือ

1.5.1.1 การสังเกตในสภาพธรรมชาติ (Naturalistic observation) เป็นการสังเกตพฤติกรรมตามสภาพความเป็นจริง โดยไม่จัดสถานการณ์เพื่อให้ผู้ถูกสังเกตแสดงพฤติกรรม ข้อดีทำให้ได้เห็นพฤติกรรมจริง โดยไม่มีการบิดเบือน ส่วนข้อเสียไม่สามารถควบคุมตัวแปรและอาจเกิดอคติในการสังเกตขึ้นได้

1.5.1.2 การสังเกตในห้องปฏิบัติการ (Laboratory observation) ผู้ถูกสังเกตจะถูกสังเกตในห้องปฏิบัติการ เป็นการสังเกตเมื่อต้องการศึกษาพฤติกรรมหนึ่งพฤติกรรมใดโดยเฉพาะ โดยวิธีนี้ผู้สังเกตจะจัดเพียงแต่สถานการณ์เพื่อให้ผู้ถูกสังเกตแสดงพฤติกรรมที่ต้องการสังเกตออกมา แต่ผู้สังเกตจะไม่ทำสิ่งอื่นใดเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้ถูกสังเกต

1.5.2 การตอบด้วยตนเอง (Self - report) เป็นวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยให้ผู้ถูกศึกษาจะถูกสัมภาษณ์ ตอบแบบสอบถาม และเขียนอนุทิน ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งด้วยตนเอง ซึ่งจัดได้ว่าเป็นวิธีที่ง่าย ไม่ยุ่งยาก ประหยัดค่าใช้จ่ายและเวลา นอกจากนี้ยังเป็นข้อมูลโดยตรงที่ได้รับจากประสบการณ์ เจตคติ และความคิดเห็นของผู้ที่ถูกศึกษา ส่วนข้อเสียผู้ถูกศึกษาอาจตอบไม่ตรงตามความเป็นจริง

1.5.2.1 การสัมภาษณ์ (Interview) ผู้ศึกษาจะสอบถามคำถามที่เกี่ยวข้องกับเจตคติ ความคิดเห็น และเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่เกี่ยวกับผู้ถูกสัมภาษณ์ การสัมภาษณ์จะมี 3 แบบ คือ การสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง เป็นการสัมภาษณ์ที่มีการกำหนดคำถามไว้แล้วและต้องสัมภาษณ์ไปตามลำดับตั้งแต่ต้นจนจบโดยผู้ให้สัมภาษณ์จะถูกถามแบบเดียวกันหมด การสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง เป็นการสัมภาษณ์ที่ไม่มีลำดับคำถาม

ชัดเจนและไม่จำเป็นต้องถามเหมือนกันหมดทุกคน ส่วนการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง เป็นการสัมภาษณ์ที่มีหัวข้อหลัก ในการสนทนาจะครอบคลุมเนื้อหาทั้งหมด ผู้สัมภาษณ์มีหน้าที่กระตุ้นให้ผู้ถูกสัมภาษณ์เล่าประสบการณ์จนครบ และจดบันทึกข้อมูลหรือใช้เทปบันทึกเสียง (ศุภกิจ วงศ์วิวัฒน์กิจ, 2550, หน้า 137 – 138)

1.5.2.2 การตอบแบบสอบถาม (Questionnaires) เป็นวิธีเก็บข้อมูลอีกแบบหนึ่งโดยการสร้างแบบสอบถามให้ผู้ถูกศึกษาหรือผู้ที่ใกล้ชิดผู้ถูกศึกษาตอบคำถาม ในการสร้างแบบสอบถามจะต้องขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของผู้ศึกษาว่าต้องการข้อมูลอะไร และพยายามสร้างแบบสอบถามให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

1.5.2.3 การเขียนอนุทิน (Diary) เป็นวิธีการที่ให้ผู้ถูกศึกษาได้เขียนบรรยายความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวันทั้งในแง่ดีและแง่ไม่ดีซึ่งเป็นวิธีการที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น นอกจากนี้จะทำให้ได้ข้อมูลแล้วยังมีประโยชน์กับผู้ถูกศึกษาโดยจะได้มีโอกาสระบายความรู้สึกออกมา และได้วิเคราะห์ถึงความรู้สึกที่ตนเองมีต่อบุคคลและสภาพแวดล้อมด้วย

ในการศึกษาเรื่องใดๆ ควรใช้วิธีการศึกษาและวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลของจิตวิทยา พัฒนาการมากกว่า 1 วิธีหรืออาจใช้วิธีการต่างๆ ผสมผสานตามสถานการณ์ที่เหมาะสมได้ เพื่อที่จะให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องแน่นอนมากที่สุด

1.6 พัฒนาการที่สำคัญในแต่ละช่วงวัย

พัฒนาการของมนุษย์แบ่งออกเป็น 8 ช่วงวัย โดยในแต่ละช่วงวัยจะมีพัฒนาการที่สำคัญๆ อยู่ 4 ด้าน ดังนี้

ช่วงวัย (Age Period)	พัฒนาการด้านร่างกาย	พัฒนาการด้านสติปัญญา	พัฒนาการด้านอารมณ์ และด้านสังคม
วัยก่อนคลอด (ตั้งแต่ปฏิสนธิ - คลอด)	<ol style="list-style-type: none"> 1. การปฏิสนธิเกิดขึ้นโดยการมีเพศสัมพันธ์ในภาวะปกติหรือวิธีการผสมเทียม 2. พันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อวัยนี้ 3. โครงสร้างทางด้านร่างกายจะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วมากกว่าช่วงวัยอื่นๆ 	มีความสามารถที่จะเรียนรู้จดจำและตอบสนองต่อความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้น	ทารกในครรภ์จะตอบสนองต่อเสียงของคุณแม่และจะพัฒนาเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ
วัยทารก (ตั้งแต่คลอด - 2 ปี)	<ol style="list-style-type: none"> 1. ประสาทความรู้สึกระบบอวัยวะต่างๆ ทำงานตั้งแต่แรกเกิด 2. การเจริญเติบโตของสมองและความไวต่อสิ่งกระตุ้นล้วนมาจากอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม 3. การเจริญเติบโตทางด้านร่างกายและทักษะการเคลื่อนไหวต่างๆ พัฒนาไปอย่างรวดเร็ว 	<ol style="list-style-type: none"> 1. มีความสามารถในการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และการจดจำต่างๆ ได้ตั้งแต่ระยะอายุที่ด้อยแรกๆ 2. เริ่มเข้าใจและใช้รูปหรือสิ่งอื่นๆ เป็นสัญลักษณ์และสามารถแก้ไขปัญหาง่ายๆ ได้ตั้งแต่อายุประมาณ 2 ปี 3. มีความเข้าใจและเริ่มใช้ภาษาได้อย่างรวดเร็ว 	<ol style="list-style-type: none"> 1. มีความรู้สึกผูกพันกับคุณพ่อคุณแม่หรือบุคคลที่ดูแลตนเอง 2. เริ่มมีการตระหนักรู้ในตนเอง (Self - awareness) เมื่ออายุประมาณ 2 ปี 3. เริ่มที่จะทำอะไรได้ด้วยตนเอง (Autonomy) 4. มีความสนใจในเด็กคนอื่นเพิ่มมากขึ้น
วัยเด็กตอนต้น (2 - 6 ปี)	<p>การเจริญเติบโตเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ทักษะในการใช้กล้ามเนื้อมือมีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. มีความคิดที่ยึดตนเป็นศูนย์กลาง (Egocentric) แต่เริ่มเข้าใจมุมมอง (Perspectives) ของบุคคลอื่น 2. การจดจำและการใช้ภาษามีพัฒนาการที่ดีขึ้น 3. พัฒนาการทางด้านความคิดยังไม่สมบูรณ์ ทำให้เข้าใจโลกและความเป็นจริงบางส่วน 4. การเข้าโรงเรียนอนุบาลจะทำให้เกิดการเรียนรู้มากขึ้น 	<ol style="list-style-type: none"> 1. รับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง 2. รู้จักดูแลและควบคุมตนเองเพิ่มมากขึ้น 3. การเล่นเป็นการเพิ่มความคิดสร้างสรรค์จินตนาการ และการเข้ากับกลุ่มเพื่อน 4. ครอบครัวยังมีความสำคัญต่อคุณภาพชีวิตของวัยนี้

ช่วงวัย (Age Period)	พัฒนาการด้านร่างกาย	พัฒนาการด้านสติปัญญา	พัฒนาการด้านอารมณ์ และด้านสังคม
วัยเด็กตอนกลาง (6 - 12 ปี) ๑	1. พัฒนาการทางด้านร่างกายจะช้าลง 2. กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น มีทักษะในการทำกิจกรรมและเล่นกีฬาต่างๆ ได้มากขึ้น	1. การยึดตนเองเป็นศูนย์กลางลดลง เริ่มที่จะคิดอย่างมีเหตุมีผล (Logically) แต่ยังเป็นในเชิงรูปธรรม (Concretely) 2. ทักษะทางด้านภาษาและความจำเพิ่มมากขึ้น 3. พัฒนาการทางด้านสติปัญญาจะเพิ่มมากขึ้นจากการเข้าศึกษาในระดับประถมศึกษา 4. เด็กบางคนชอบแสดงความสามารถพิเศษทางด้านวิชาการและกิจกรรมกีฬาต่างๆ	1. กลุ่มเพื่อนจะมีความสำคัญ 2. มีพัฒนาการทางด้านอัตมโนทัศน์ (Self - concept) ทำให้เกิดความรู้สึกมีความภูมิใจในตนเอง
วัยรุ่น (12 - 20 ปี)	1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเป็นไปอย่างรวดเร็ว 2. เริ่มเข้าวัยเจริญพันธุ์ 3. ปัญหาสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นอันเนื่องมาจากพฤติกรรม เช่น โรคที่เกี่ยวข้องกับการทานและการใช้สารเสพติด	1. มีความสามารถในการคิดเชิงนามธรรมและแบบวิทยาศาสตร์ 2. ยังยึดตนเองเป็นศูนย์กลางในบางแง่มุม 3. การเลือกวิชาเรียนต่างๆ จะมุ่งไปเพื่อเตรียมความพร้อมในการเข้าทำงาน	1. เป็นช่วงวัยที่กำลังแสวงหาอัตลักษณ์ (Identity) ของตนเอง 2. อาจเกิดช่องว่างระหว่างวัยกับคุณพ่อคุณแม่หรือผู้ใหญ่ 3. กลุ่มเพื่อนจะมีอิทธิพลทางความคิดและการแสดงพฤติกรรมของวัยนี้มาก
วัยผู้ใหญ่ (20 - 40 ปี)	1. พัฒนาการทางด้านร่างกายสมบูรณ์ถึงขีดสุด หลังจากนั้นจะค่อยๆ ลดความแข็งแรงลงในช่วงท้ายของวัย 2. วิธีการดำเนินชีวิตจะมีอิทธิพลต่อสุขภาพ	1. ความคิดและการตัดสินใจต่างๆ จะมีเรื่องของศีลธรรมและจริยธรรมเข้ามาเกี่ยวข้อง 2. รู้จักคิดอย่างซับซ้อนมากขึ้น	1. ลักษณะอุปนิสัยและการดำเนินชีวิตของวัยนี้ค่อนข้างที่จะมั่นคงแต่อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามสภาพแวดล้อมและสถานการณ์ที่เกิดขึ้น 2. เริ่มแสวงหาเพื่อนสนิทคู่ใจเพื่อที่จะมาใช้ชีวิตร่วมกัน 3. คนส่วนมากแต่งงาน มีบทบาทเป็นสามีภรรยาและคุณพ่อคุณแม่

ช่วงวัย (Age Period)	พัฒนาการด้านร่างกาย	พัฒนาการด้านสติปัญญา	พัฒนาการด้านอารมณ์ และด้านสังคม
วัยกลางคน (40 - 60 ปี)	1. ความสามารถทาง ประสาทสัมผัสต่างๆ และ สมรรถภาพทางร่างกายเริ่ม เสื่อมถอย 2. ในผู้หญิงจะเข้าสู่วัยหมด ประจำเดือน	1. จากประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมา ทำให้มีความคิดรอบคอบ ไตร่ตรองเพิ่มขึ้น มีศักยภาพในการ แก้ปัญหาต่างๆ ได้ดี 2. สำหรับบางคน ช่วงวัยนี้จะเป็น ช่วงที่ประสบความสำเร็จในหน้าที่ การงานสูงสุด แต่สำหรับบางคน อาจมีความรู้สึกว่าล้มเหลวใน หน้าที่การงานอันจะนำไปสู่การ เปลี่ยนแปลงงานได้	1. เริ่มแสวงหาสัจธรรม ของชีวิต 2. มีความรับผิดชอบมากขึ้น ทั้งการดูแลลูกซึ่งเป็นวัยรุ่น และคุณพ่อคุณแม่ที่อยู่ใน วัยชรา 3. การที่ลูกๆ ต้องออกไป ดำเนินชีวิตนอกรบ้าน ทำให้วัย นี้เกิดความรู้สึกอ้างว้าง
วัยชรา (60 ปีขึ้นไป)	1. สมรรถภาพทางร่างกาย เสื่อมถอยลงเรื่อยๆ อย่าง เห็นได้ชัด 2. การเคลื่อนไหวช้าลง	สติปัญญาและความจำเริ่มเสื่อม ถอย แต่หากรู้จักพัฒนาสติปัญญา และความจำอยู่เป็นประจำก็จะทำ ให้ทั้งสองสิ่งนี้ยังคงดำรงอยู่ได้ ต่อไป	1. รู้จักปรับตัวกับการ เกษียณอายุ 2. รู้จักปรับตัวและยอมรับกับ การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก และการเผชิญกับความตาย

ตารางที่ 1.1 พัฒนาการที่สำคัญในแต่ละช่วงวัย

(Papalia & Feldman, 2012, pp. 8 – 9)

สรุปบทนำ

จิตวิทยาพัฒนาการเป็นสาขาหนึ่งของจิตวิทยาที่ศึกษาถึงการเปลี่ยนแปลงของชีวิตมนุษย์ตั้งแต่นาทีแรกของการปฏิสนธิจนวาระสุดท้ายของชีวิตทั้งพัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม การศึกษาพัฒนาการเริ่มมาตั้งแต่ยุคสมัยกลางในยุโรป เรื่อยมาจนยุคสมัยฟื้นฟูศิลปวิทยา มีนักปรัชญาที่มีชื่อเสียง ได้แก่ จอห์น ล็อก ฌ็อง - ฌัก รูโซ โจฮัน นีโคร์ส เทเทน และเฟรดริช ออกัส คาร์รัส โดยล็อกและรูโซ จะศึกษาถึงพัฒนาการของเด็ก ส่วนเทเทนและคาร์รัสจะศึกษาถึงพัฒนาการของวัยผู้ใหญ่และวัยชรา ในช่วงศตวรรษที่ 19 - 20 เป็นยุคเริ่มต้นของกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ที่ศึกษาถึงพื้นฐานด้านจิตวิทยาพัฒนาการสืบเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน ในยุคนี้จะมีนักวิชาการที่สำคัญ คือ ชาลส์ โรเบิร์ต ดาร์วิน ได้ศึกษาทฤษฎีวิวัฒนาการ ภายหลังได้พัฒนาไปเป็นส่วนสำคัญในการศึกษาทฤษฎีทางด้านพัฒนาการ ในยุคปฏิวัติฐาน มีนักจิตวิทยาได้ทำการศึกษาถึงพัฒนาการของเด็ก คือ แกรนต์วิลล์ สแตนลีย์ ฮอลล์ และ อาร์โนลด์ กิเซล โดยเฉพาะฮอลล์ถือได้ว่าเป็นบิดาแห่งแนวคิดเรื่องพัฒนาการเด็ก ต่อมาได้มีนักจิตวิทยาชาวฝรั่งเศส อัลเฟรด บีเน็ต ได้ทำการพัฒนาแบบทดสอบทางเชาวน์ปัญญา เพื่อใช้ในการวัดระดับสติปัญญาของเด็กที่ปกติและเด็กที่มีปัญหาในการเรียนรู้ ส่วนในการศึกษาจิตวิทยาพัฒนาการมีวิธีการศึกษาหลายวิธี ได้แก่ การศึกษาระยะยาว การศึกษาภาคตัดขวาง การศึกษาภาคตัดขวางอย่างต่อเนื่อง การศึกษาเชิงสัมพันธ์ การศึกษาเชิงทดลอง การศึกษาเฉพาะกรณี การศึกษาเชิงชาติพันธุ์วรรณา และวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลของจิตวิทยาพัฒนาการ ได้แก่ การสังเกต การตอบด้วยตนเอง ในการศึกษาถึงพัฒนาการด้านต่างๆ เพื่อให้มีคุณภาพจึงควรใช้วิธีการศึกษาและวิธีเก็บข้อมูลมากกว่า 1 วิธี ตามแต่ความเหมาะสมของแต่ละกรณีเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องแม่นยำ ในการศึกษาพัฒนาการแต่ละช่วงวัยจะเริ่มศึกษาตั้งแต่ พัฒนาการภายในครรภ์ วัยทารก วัยเด็กตอนต้น วัยเด็กตอนกลาง วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยกลางคน และวัยชรา

แบบฝึกหัดท้ายบทที่ 1

1. จงอธิบายความหมายของจิตวิทยาพัฒนาการ
2. จงอธิบายความแตกต่างแนวคิดของจอห์น ล็อก (John Locke) กับ ฌ็อง - ฌัก รูโซ (Jean - Jacques Rousseau)
3. จงอธิบายความเป็นมาของจิตวิทยาพัฒนาการในยุคปฏิวัติ (The Normative Period)
4. จงอธิบายความแตกต่างของวิธีการศึกษาแบบระยะยาวกับวิธีการศึกษาแบบภาคตัดขวาง
5. จงสรุปพัฒนาการที่สำคัญในแต่ละช่วงวัย

เอกสารอ้างอิง

เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์. (2549). *พัฒนาการมนุษย์*. กรุงเทพฯ: ธรรมดาเพรส.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2548). *พจนานุกรมศัพท์จิตวิทยา อักษร A - L ฉบับราชบัณฑิตยสถาน*. กรุงเทพฯ:

ราชบัณฑิตยสถาน.

ศุภกิจ วงศ์วิวัฒนกิจ. (2550). *พจนานุกรมศัพท์การวิจัยและสถิติ* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ:

สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

_____. (2550). *พจนานุกรมศัพท์จิตวิทยา อักษร M - Z ฉบับราชบัณฑิตยสถาน*. กรุงเทพฯ: ราชบัณฑิตยสถาน.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2553). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 1 แนวคิดเชิงทฤษฎี – วัยเด็กตอนกลาง*

(พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

Berk, L. E. (2007). *Development through the lifespan* (4th ed.). New York: Pearson Education.

Darwin, C. R. (2014, December 1). Available: http://en.wikipedia.org/wiki/File:Charles_Darwin_

[seated_crop.jpg](http://en.wikipedia.org/wiki/File:Charles_Darwin_seated_crop.jpg) (Access date: December 21, 2014).

Locke, J. (2014, November 20). Available: <http://en.wikipedia.org/wiki/File:JohnLocke.png>

(Access date: November 30, 2014).

Papalia, D. E. & Feldman, R. D. (2012). *Experience human development* (12th ed.).

New York: McGraw - Hill.

Rousseau, J. (2014, August 24). Available: http://en.wikipedia.org/wiki/File:Jean-Jacques_

[Rousseau_\(painted_portrait\).jpg](http://en.wikipedia.org/wiki/File:Jean-Jacques_Rousseau_(painted_portrait).jpg) (Access date: August 30, 2014).

Santrock, J. W. (2008). *Life - span development* (11th ed.). New York: McGraw - Hill.

_____. (2012 a). *Adolescence* (4th ed.). New York: McGraw - Hill.

Tetens, J. N. (2014, November 27). Available: <http://en.wikipedia.org/wiki/File:Tetens.gif>

(Access date: December 10, 2014).

บทที่ 2

ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ

ความมุ่งหมายของบทเรียน

อธิบายทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาพัฒนาการ

เนื้อหา

1. ทฤษฎีวุฒิภาวะ
2. ทฤษฎีชาติพันธุ์วิทยา
3. ทฤษฎีพัฒนาการทางการรู้คิดของเพียเจต์
4. ทฤษฎีพัฒนาการเรียนรู้ทางวัฒนธรรมเชิงสังคมของไวท์ฮีดสกี
5. ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของ فروยด์
6. ทฤษฎีพัฒนาการทางด้านสังคมของอีริกสัน
7. ทฤษฎีพัฒนาการทางด้านจริยธรรมของโคลเบิร์ก
8. ทฤษฎีภาวะพัฒนาการของฮาวิกเฮิร์ส

กิจกรรมและวิธีสอน

1. บรรยายหัวข้อทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ
2. ร่วมกันอภิปรายกลุ่มและซักถาม

อุปกรณ์การสอน

1. ข้อมูลเรื่องทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ เสนอผ่านโปรแกรม Power point
2. เอกสารเรื่องทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ
3. แบบฝึกหัดท้ายบท

การวัดและประเมินผล

แบบฝึกหัดท้ายบทและข้อสอบในรายวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ

ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ

นักจิตวิทยาได้คิดค้นทฤษฎีที่เกี่ยวกับพัฒนาการมนุษย์ไว้หลายทฤษฎี แต่จะขอนำเสนอทฤษฎีที่สำคัญ ได้แก่ ทฤษฎีวุฒิภาวะ ทฤษฎีชาติพันธุ์วิทยา ทฤษฎีพัฒนาการทางการรู้คิดของเพียเจท์ ทฤษฎีพัฒนาการเรียนรู้ทางวัฒนธรรมเชิงสังคมของไวกอตสกี ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของ فروยด์ ทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของแอร์คสัน ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบอร์ก และทฤษฎีภาวะพัฒนาการของฮาวิกเฮิสท์

2.1 ทฤษฎีวุฒิภาวะ (Maturation Theory)

ทฤษฎีนี้จัดอยู่ในกลุ่มชีววิทยา (Biological theories) ซึ่งได้รับอิทธิพลมาจากการศึกษาค้นคว้าของ ชาลส์ ดาร์วิน (Charles Darwin) โดยเน้นอิทธิพลของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อม มองพัฒนาการของมนุษย์ในแง่วิวัฒนาการ (Evolutionary perspective) และการปรับตัวเพื่อการอยู่รอด ได้แก่ ทฤษฎีวุฒิภาวะ และทฤษฎีชาติพันธุ์วิทยา



ภาพที่ 2.1 อาร์โนลด์ กีเซล (Arnold Gesell)
(เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์, 2549, หน้า 16)

อาร์โนลด์ กีเซล (Arnold Gesell) เกิดเมื่อวันที่ 21 มิถุนายน ค.ศ. 1880 ที่เมืองแอลมา รัฐวิสคอนซิน ประเทศสหรัฐอเมริกา เป็นนักจิตวิทยาและกุมารแพทย์ผู้มีส่วนช่วยในการพัฒนาการศึกษาด้านพัฒนาการ เขาศึกษาปริญญาตรีทางด้านปรัชญาจากมหาวิทยาลัยวิสคอนซินในปี ค.ศ. 1903 และได้ไปศึกษาต่อที่มหาวิทยาลัยคลาร์ก ซึ่งเป็นมหาวิทยาลัยชั้นนำด้านจิตวิทยาในสมัยนั้น โดยเขาได้เป็นลูกศิษย์ของแกรนด์วิลล์ สแตนลีย์ ฮอลล์ (Granville Stanley Hall) ซึ่งเป็นผู้ก่อตั้งแนวคิดพัฒนาการเด็ก (ประณต คำฉิม, 2549, หน้า 39) กีเซลได้รับปริญญาดุษฎีบัณฑิตในปี ค.ศ. 1906 ต่อมาก็ได้เข้าศึกษาที่วิทยาลัยแพทย์แห่งมหาวิทยาลัยวิสคอนซินและได้ตำแหน่งผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำมหาวิทยาลัยเยล เขาได้พัฒนาคลินิกพัฒนาการเด็กขึ้นและได้รับปริญญาแพทยศาสตรในปี ค.ศ. 1915 จนในที่สุดได้รับตำแหน่งศาสตราจารย์ประจำมหาวิทยาลัยเยล ต่อมาในปี ค.ศ. 1925 เขาเขียนหนังสือเรื่องการเติบโตทางด้านจิตของวัยเด็กตอนต้นโดยได้จัดทำเป็นภาพยนตร์

และในปี ค.ศ. 1934 ได้เขียนหนังสือเรื่องพัฒนาการทารก ก็เซลใช้เทคโนโลยีที่ทันสมัยในงานวิจัยของเขาโดยใช้วิดีโอและกล้องถ่ายภาพที่ทันสมัยที่สุดในสมัยนั้น นอกจากนี้เขายังได้สร้าง ก็เซลโดม (Gesell dome) ที่ประกอบไปด้วย กระจกด้านเดียว (One way mirror) ในการสังเกตพฤติกรรมเด็ก ซึ่งทำให้สังเกตพฤติกรรมเด็กได้ตลอดโดยที่ไม่มีการรบกวนใดๆ จากการศึกษาของเขาทำให้คุณพ่อคุณแม่จำนวนมากให้ความสนใจและนำหนังสือของเขาไปใช้ในการเลี้ยงดูลูกจนทำให้หนังสือของเขามีอิทธิพลต่อการอบรมเลี้ยงดูลูก ภายหลังก็เซลได้ถึงแก่กรรมในวันที่ 29 พฤษภาคม ค.ศ. 1961 (ประณต เค้าฉิม, 2549, หน้า 41)

ผลการศึกษาค้นคว้าของก็เซล มักได้มาจากการศึกษาในช่วงของวัยเด็ก แนวคิดพื้นฐานที่สำคัญคือการอธิบายเรื่องของ วุฒิภาวะ (Maturation) เขาพบว่า พัฒนาการและการเรียนรู้เกิดขึ้นไม่ได้ ถ้าบุคคลยังไม่มีวุฒิภาวะในเรื่องนั้นๆ การพยายามให้เด็กเกิดการเรียนรู้โดยที่เขายังไม่มีวุฒิภาวะจะเป็นการเสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์ เช่น เด็กจะยังไม่สามารถยืนด้วยตนเองได้ถึงแม้ว่าผู้ใหญ่จะพยายามสอน เนื่องจากเด็กยังไม่มีวุฒิภาวะในเรื่องนั้น เขาอธิบายว่า มนุษย์ที่เกิดมาจะได้รับกรรมพันธุ์จากทั้งคุณพ่อและคุณแม่โดยผ่านทางยีน (Genes) ซึ่งยีนมีความสำคัญต่อการพัฒนา เนื่องจากเป็นตัวกำหนดโครงสร้างร่างกายและการเจริญเติบโตของมนุษย์ จนบรรลุถึงความพร้อมที่จะเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ๆ การบรรลุถึงความพร้อมดังกล่าวนี้เรียกว่า วุฒิภาวะ ซึ่งเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติโดยที่ไม่ต้องได้รับการฝึกฝนและจะเป็นไปตามลำดับขั้นตอน แต่ในบางครั้งช่วงระยะเวลาการมีวุฒิภาวะและการเจริญเติบโตของแต่ละบุคคลอาจมีความแตกต่างกันบ้างเล็กน้อยหรือเกิดในระยะเวลาใกล้เคียงกัน เนื่องจากความแตกต่างของบุคคลในด้านกรรมพันธุ์และสิ่งแวดล้อม (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549, หน้า 28 - 30)

แนวคิดของก็เซลจะให้ความสำคัญกับวุฒิภาวะเป็นอันดับแรกและให้ความสำคัญกับสิ่งแวดล้อมเป็นอันดับรองลงมา (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549, หน้า 30) โดยเขาเชื่อว่าสิ่งแวดล้อมจะช่วยส่งเสริมหรือผ่านแปรการเจริญเติบโตได้ แต่สิ่งแวดล้อมไม่สามารถก่อให้เกิดลำดับขั้นของพัฒนาการได้ ลำดับขั้นตอนของพัฒนาการต้องมาจากวุฒิภาวะเท่านั้น (ประณต เค้าฉิม, 2549, หน้า 40) นอกจากนี้เขาอธิบายถึงความสำคัญของการ เตรียม ก่อนมีวุฒิภาวะว่าเป็นสิ่งสำคัญเช่นกัน หากปราศจากการเตรียมวุฒิภาวะพัฒนาการบางอย่างอาจเกิดขึ้นไม่ได้เช่นกัน (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549, หน้า 30)

2.2 ทฤษฎีชาติพันธุ์วิทยา (Ethological Theory)

ทฤษฎีชาติพันธุ์วิทยาเป็นการศึกษาพฤติกรรมของสิ่งมีชีวิตในสภาพแวดล้อมตามธรรมชาติ ทฤษฎีนี้มีแนวคิดที่ว่าพฤติกรรมเป็นผลจากสภาพทางชีววิทยาและพฤติกรรมมีความเกี่ยวเนื่องกับวิวัฒนาการ โดยลักษณะของพฤติกรรมจะเกิดขึ้นในช่วง ไวต่อการเรียนรู้ (Sensitive period) นักชาติพันธุ์วิทยา กล่าวว่าพัฒนาการมีช่วงเวลาที่แน่นอน โดยเชื่อว่าประสบการณ์ใดประสบการณ์หนึ่งอาจส่งผลกระทบต่อบุคคลได้เป็นระยะเวลานานแสนนาน (Santrock, 2012 b, p. 20)



ภาพที่ 2.2 คอนราด ลอเรนซ์ (Konrad Lorenz)

(Santrock, 2012 b, p. 21)

นักสัตววิทยาชาวยุโรปนามว่า คอนราด ลอเรนซ์ (Konrad Lorenz: ค.ศ. 1903 - 1989) เป็นผู้เสนอแนวคิดเรื่องชาติพันธุ์วิทยา ลอเรนซ์เสนองานวิจัยในปี ค.ศ. 1965 ที่ศึกษาพฤติกรรมของห่านเขาเทาที่ตามติดแม่ห่านทันทีที่ฟักตัวออกจากไข่ เขาทดลองโดยแยกไข่ห่านออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 เขานำกลับไปให้แม่ห่านฟักเอง ส่วนกลุ่มที่ 2 ฟักในเครื่อง ลูกห่านกลุ่มที่ 1 แม่ห่านฟักตามติดแม่ห่านทันทีที่ฟักตัวออกจากไข่ แต่ลูกห่านกลุ่มที่ 2 ที่เห็นหน้าลอเรนซ์เมื่อแรกเกิดกลับตามติดเขาไปทุกที่ราวกับว่าเขาเป็นแม่ห่าน ลอเรนซ์ได้ทำเครื่องหมายไว้ที่ลูกห่านกลุ่มที่ 2 จากนั้นนำลูกห่านทั้ง 2 กลุ่มมาไว้รวมกันแล้วคว่ำกล่องครอบลูกห่านทั้งหมดไว้ แล้วจึงเปิดกล่องขึ้นมาโดยมีแม่ห่านและลอเรนซ์ยืนอยู่เบื้องหน้า ปรากฏว่าลูกห่านกลุ่มที่ 1 เดินมุ่งหน้าไปหาแม่ห่าน ส่วนลูกห่านกลุ่มที่ 2 เดินมุ่งไปหาเขา ลอเรนซ์เรียกว่า พฤติกรรมการเรียนรู้แบบฝังใจ (Imprinting) คือพฤติกรรมฝังใจที่ยึดติดกับสิ่งที่เห็นครั้งแรก (Santrock, 2012 b, p. 20)

จอห์น โบลว์บี (John Bowlby: ค.ศ. 1969 - 1989) ได้อธิบายการนำทฤษฎีชาติพันธุ์วิทยามาใช้ในการอธิบายพัฒนาการของมนุษย์ไว้อย่างชัดเจน โดยเขาเน้นว่าความผูกพันกับผู้คุ้มครองดูแลในช่วงปีแรกของชีวิตจะส่งผลต่อมนุษย์ตลอดชั่วอายุ เขาเชื่อว่าความผูกพันในเชิงบวกและการได้รับการคุ้มครองอย่างปลอดภัยส่งผลต่อพัฒนาการด้านบวกในวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ ในทางกลับกันหากความผูกพันเป็นไปในเชิงลบหรือไม่ได้รับการคุ้มครองดูแลอย่างปลอดภัยพัฒนาการย่อมมีผลในทางลบ (Santrock, 2012 b, p. 20)

ลอเรนซ์เชื่อว่าการเรียนรู้แบบฝังใจเกิดขึ้นในช่วงเวลาที่แน่นอน โดยเกิดขึ้นในช่วงเริ่มแรกของชีวิต ถ้าไม่เกิดขึ้นในช่วงนี้ก็อาจไม่เกิดขึ้นเลย ซึ่งเรียกช่วงเวลานี้ว่า ระยะเวลาสำคัญของการเรียนรู้ (Critical period) และมีอีกช่วงที่เรียกว่า ระยะเวลาต่อการเรียนรู้ (Sensitive period) ตัวอย่างตามแนวคิดของโบลว์บีก็คือช่วงระยะเวลาที่ทารกเกิดความผูกพันและนำไปสู่พัฒนาการเชิงบวก (Santrock, 2012 b, p. 21)

2.3 ทฤษฎีพัฒนาการทางการรู้คิดของเพียเจต์ (Piaget's Cognitive Developmental Theory)



ภาพที่ 2.3 มอง เพียเจต์ (Jean Piaget)

(Vander Zanden, Crandell, & Crandell, 2007, p. 50)

มอง วิลเลียม ฟริตส์ เพียเจต์ (Jean William Fritz Piaget) เกิดเมื่อวันที่ 9 สิงหาคม ค.ศ. 1896 ณ เมืองเนอชาแตล ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ เป็นนักจิตวิทยาเด็กและนักญาณวิทยาชาวสวิสได้รับปริญญาดุษฎีบัณฑิตกามหาวิทยาลัยเนอชาแตล (University of Neuchatel) ในปี ค.ศ. 1918 โดยทำดุษฎีนิพนธ์เรื่อง การจำแนกหอยฝาเดียว หลังจากนั้นเขาไปศึกษาทางด้านจิตวิทยาและปรัชญา ณ มหาวิทยาลัยซูริชและมหาวิทยาลัยปารีส ตามลำดับ ต่อมาได้เข้าทำงานที่สถาบันฌ็อง ฌาค รุสโซ แห่งเจนีวา อันเป็นศูนย์กลางด้านการศึกษาค้นคว้าพัฒนาการเด็ก งานวิจัยและทฤษฎีพัฒนาการทางการรู้คิดของเพียเจต์เป็นที่รู้จักกันอย่างกว้างขวาง โดยอาศัยประสบการณ์จากการเลี้ยงลูก 3 คน เขาได้เฝ้าสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของลูกๆ เกี่ยวกับกิจกรรมที่ลูกทำได้หรือทำไม่ได้ตามลำดับช่วงอายุ (VandenBos, 2007, p. 702)

แนวคิดพื้นฐานของเขาเชื่อว่าเด็กทุกคนมีพัฒนาการตามวัยเป็นลำดับขั้น โดยปัจจัยทางวัฒนธรรมและประวัติศาสตร์อาจทำให้อายุของเด็กในแต่ละช่วงลำดับพัฒนาการแตกต่างกันไปบ้างแต่ลำดับขั้นของพัฒนาการนั้นจะไม่มี ความแตกต่างกันว่า จะอยู่ในสังคมหรือวัฒนธรรมใดก็ตาม (VandenBos, 2007, p. 702) และเด็กไม่ได้เกิดมาพร้อมกับความรู้และความคิด เด็กเรียนรู้โลกภายนอกและพัฒนาความคิดไปตามลำดับขั้นตอน พัฒนาการทางด้านสติปัญญาจะพัฒนาไปพร้อมกับพัฒนาการทางด้านร่างกาย (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549, หน้า 53)

155
๒4๙๖ ๙
๙.๕

347382

2.3.1 ลำดับขั้นพัฒนาการทางการรู้คิดของเพียเจต์ มี 4 ขั้น ดังนี้

2.3.1.1 **ขั้นประสาทสัมผัสและการเคลื่อนไหว (Sensorimotor stage)** ช่วงแรกเกิด – 2 ปี
ขั้นนี้เป็นช่วงวัยทารกที่เริ่มเข้าใจโลกภายนอกด้วยการใช้ประสาทสัมผัส เช่น การมองเห็น การได้ยิน ฯลฯ และอวัยวะในการเคลื่อนไหวโดยทารกจะมีพฤติกรรมปฏิกิริยาสะท้อน (Reflex behavior) เพื่อใช้ในการสำรวจสิ่งแวดล้อมรอบตัว แต่เมื่อเข้าสู่วัยทารกตอนปลายประสาทสัมผัสและอวัยวะในการเคลื่อนไหวจะมีความสลับซับซ้อนสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้ทารกสามารถแสดงพฤติกรรมต่างๆ ด้วยความตั้งใจโดยไม่ต้องใช้พฤติกรรมปฏิกิริยาสะท้อน นอกจากนั้นทารกจะค่อยๆ พัฒนาความรู้สึกรู้จักที่เป็นตัวตน (Self) และแยกแยะบุคคลอื่น (Others) ได้ พร้อมทั้งสามารถที่จะแก้ไขปัญหาเล็กๆ น้อยๆ ได้ (VandenBos, 2007, p. 838)

2.3.1.2 **ขั้นก่อนปฏิบัติการ (Preoperational stage)** ช่วงอายุ 2 - 7 ปี ในขั้นนี้เด็กเริ่มที่จะแสดงการติดต่อกับโลกภายนอกด้วยการใช้ภาษาพูด สัญลักษณ์ จินตนาการ การขีดเขียน วาดรูปภาพเพื่อสื่อถึงความเข้าใจสิ่งต่างๆ ที่ตนเองคาดหวังจากสิ่งแวดล้อม โดยจะมีการตอบสนองต่อวัตถุ สิ่งของ บุคคล หรือเหตุการณ์ต่างๆ ตามแนวทางที่ควรจะเป็น และในช่วงสองปีสุดท้ายของพัฒนาการขั้นนี้ เด็กจะมีการยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง (Egocentric) ลดลง พร้อมทั้งสามารถเข้าใจมุมมองที่แตกต่างของผู้อื่นได้ บางครั้งเรียกพัฒนาการขั้นนี้ว่า **ขั้นสัญลักษณ์ (Symbolic stage)** (VandenBos, 2007, p. 724)

2.3.1.3 **ขั้นปฏิบัติการเชิงรูปธรรม (Concrete operational stage)** ช่วงอายุ 7 - 11 ปี
ขั้นนี้เป็นขั้นที่เด็กสามารถกล่าวถึงสิ่งของต่างๆ ที่ปรากฏอยู่รอบตัวหรือที่เป็นวัตถุ ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับวัตถุ รวมทั้งสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างมีเหตุผล สามารถแยกแยะการรับรู้ เข้าใจหมวดหมู่ ประเภทของสิ่งต่างๆ รอบตัว รวมทั้งเข้าใจความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ ทั้งแบบแยกส่วนและแบบองค์รวม เช่น เข้าใจว่าสุนัขเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มสัตว์ บ้านเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มสิ่งก่อสร้าง ฯลฯ (VandenBos, 2007, p. 212)

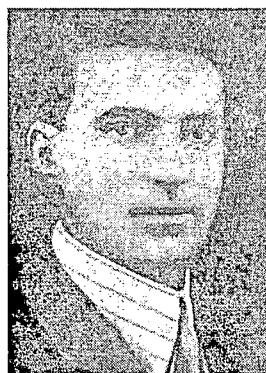
2.3.1.4 **ขั้นปฏิบัติการเชิงนามธรรม (Formal operational stage)** ช่วงอายุ 11 - 15 ปี และตลอดไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ เป็นขั้นพัฒนาการทางด้านสติปัญญาอย่างสมบูรณ์แบบ ได้แก่ ความคิดด้านนามธรรมสามารถคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ กระบวนการคิดและการตัดสินใจอย่างมีระบบและมีเหตุผล (VandenBos, 2007, p. 385)

2.4 ทฤษฎีพัฒนาการเรียนรู้ทางวัฒนธรรมเชิงสังคมของไวก็อตสกี (Vygotsky's Sociocultural Cognitive Theory)

เลฟ เซเมโนวิช ไวก็อตสกี (Lev Semenovich Vygotsky) เกิดเมื่อวันที่ 5 พฤศจิกายน ค.ศ. 1896 ซึ่งเกิดในปีเดียวกันกับเพียเจต์ ทฤษฎีของเขายังเป็นที่น่าสนใจในปัจจุบัน ไวก็อตสกีเป็นนักพัฒนาการชาวรัสเซีย เขาศึกษาพัฒนาการมนุษย์ในแง่มุมมองของ ความคิด ภาษา ความจำ และการเล่น เขามีความเชื่อเช่นเดียวกับเพียเจต์ว่าเด็กจะสร้างความรู้ขึ้นได้ด้วยตนเอง โดยเขาเสนอว่าปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและวัฒนธรรม

มีบทบาทสำคัญต่อพัฒนาการทางด้านสติปัญญาเป็นอย่างมาก ทฤษฎีพัฒนาการเรียนรู้ทางวัฒนธรรมเชิงสังคมของไวท์ฮอตสกี เน้นความสำคัญของปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่เป็นเครื่องชี้นำทิศทางของพัฒนาการทางด้านสติปัญญา (Santrock, 2012, p. 18) ในบั้นปลายชีวิตไวท์ฮอตสกีได้ศึกษาจิตวิทยาเชิงทดลองเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างระบบประสาทสรีรวิทยาและกระบวนการคิด แต่ผลการศึกษายังไปไม่ได้ไกลเขาได้ถึงแก่กรรมเสียก่อนในวันที่ 11 มิถุนายน ค.ศ. 1934 ด้วยวัยเพียง 37 ปี (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553, หน้า 60 - 61)

ไวท์ฮอตสกีแสดงให้เห็นว่าพัฒนาการของเด็กเกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางสังคมและวัฒนธรรม โดยพัฒนาการทางด้านสติปัญญาจะเกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ที่จะใช้สิ่งประดิษฐ์ต่างๆ ที่มีอยู่ในสังคม เช่น ระบบคณิตศาสตร์ กลยุทธ์ในการสร้างความจำ ดังนั้นเด็กที่อยู่ต่างวัฒนธรรมอาจเรียนรู้ต่างกัน เช่นเด็กในวัฒนธรรมหนึ่งเรียนรู้วิธีการนับโดยการใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ ในขณะที่เด็กอีกวัฒนธรรมหนึ่งอาจเรียนรู้การนับโดยอาศัยลูกแก้วเป็นเครื่องมือในการช่วยนับ ตามแนวคิดของไวท์ฮอตสกีการที่เด็กมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ใหญ่หรือเพื่อนที่มีความรู้หรือมีทักษะมากๆ เป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อพัฒนาการทางด้านสติปัญญา โดยเด็กๆ จะเรียนรู้การใช้เครื่องมือต่างๆ ที่จะช่วยให้พวกเขาสามารถปรับตัวและใช้ชีวิตได้อย่างปกติสุขในวัฒนธรรมของพวกเขาโดยผ่านการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Santrock, 2012, p. 18)

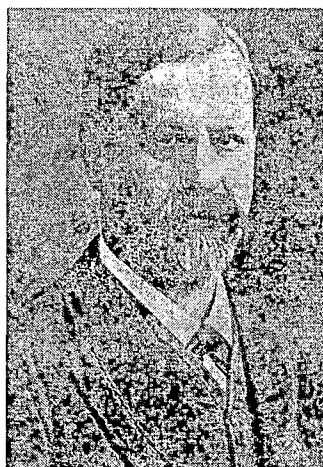


ภาพที่ 2.4 เลฟ เซเมนอวิช ไวท์ฮอตสกี (Lev Semenovich Vygotsky)

(Papalia & Feldman, 2012, p. 34)

2.5 ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของฟรอยด์ (Freud's Psychoanalytic Theory)

ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) เกิดเมื่อวันที่ 6 พฤษภาคม ค.ศ. 1856 ณ เมืองไฟรบวร์ค รัฐโมราเวีย ประเทศเชกโกสโลวะเกีย เป็นชาวยิว ครอบครัวได้ย้ายไปอยู่ที่กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรีย ได้ศึกษาทางด้านวิทยาศาสตร์จากมหาวิทยาลัยเวียนนาและเรียนต่อทางแพทยศาสตร์ โดยสนใจทางประสาทวิทยาและการสะกดจิต ต่อมาได้รับการฝึกฝนเป็นนักจิตวิเคราะห์และประกอบอาชีพเป็นจิตแพทย์อยู่ที่กรุงเวียนนา เขาได้แต่งงานกับมาร์ธา เบอร์เน มีลูกด้วยกัน 6 คน ในภายหลังได้อพยพไปอยู่ที่กรุงลอนดอน ประเทศอังกฤษ หรือสหราชอาณาจักร และถึงแก่กรรมในวันที่ 23 กันยายน ค.ศ. 1939 ฟรอยด์ถือว่าเป็นผู้ริเริ่มศึกษาพฤติกรรมและบุคลิกภาพของมนุษย์ด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2554, หน้า 15 - 17)



ภาพที่ 2.5 ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud)

(Santrock, 2014, p. 21)

2.5.1 โครงสร้างบุคลิกภาพ

ฟรอยด์ อธิบายว่า โครงสร้างบุคลิกภาพประกอบด้วยพลัง 3 ประการ ได้แก่ Id Ego และ Superego ซึ่งพลังทั้ง 3 มีลักษณะเฉพาะตัวแต่ก็มีอิทธิพลต่อกันและทำงานร่วมกัน (ศรีเรื่อน แก้วกังวาล, 2554, หน้า 20 - 22)

2.5.1.1 อิด (Id) เป็นพลังที่ติดตัวมนุษย์มาตั้งแต่เกิดรวมทั้งสัญชาตญาณพื้นฐานของมนุษย์ เช่น ความต้องการอาหาร ความต้องการเครื่องนุ่งห่ม สัญชาตญาณความก้าวร้าว แรงขับทางเพศ ฯลฯ อิดอยู่ในส่วนของจิตใต้สำนึกและเป็นพลังที่ตอบสนองเพื่อให้เกิดความพึงพอใจ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า พลังแสวงหาความพึงพอใจ (Pleasure seeking principle) โดยไม่คำนึงถึงความถูกต้อง ความดีงาม และเหตุผลตามความเป็นจริง หากใช้อิดแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมอาจทำให้สังคมไม่ยอมรับได้

2.5.1.2 อีโก้ (Ego) หรือเรียกอีกอย่างว่า ตน เป็นพลังแห่งการรับรู้ข้อเท็จจริง มีเหตุผล เป็นการแสวงหาวิธีการตอบสนองพลังอิดอย่างถูกวิธี เข้าใจหลักแห่งความเป็นจริง (Reality Principle) ซึ่งเป็นสิ่งที่สังคมยอมรับได้ นอกจากนี้อีโก้ยังเป็นตัวกลางประสานการทำงานระหว่างอิดกับซูเปอร์อีโก้

2.5.1.3 ซูเปอร์อีโก้ (Superego) เป็นพลังที่เกิดจากการเรียนรู้คุณธรรม จริยธรรม ศีลธรรม อันดี เช่น ความดี ความซื่อ ถูก ผิด มโนธรรม ความยุติธรรม อุดมคติ ที่ได้รับการอบรมสั่งสอนจากผู้ใหญ่ให้ประพฤติปฏิบัติสิ่งที่ถูกต้องดีงามตามกฎเกณฑ์ของสังคม และซูเปอร์อีโก้ยังเป็นตัวที่คอยควบคุมไม่ให้อิดแสดงออกมา

2.5.2 พัฒนาการทางเพศ (Psychosexual Development)

ขั้นตอนการพัฒนาบุคลิกภาพของมนุษย์ พัฒนาการและประสบการณ์ในวัยเด็กจะเป็นรากฐานบุคลิกภาพของวัยผู้ใหญ่ ความต้องการของมนุษย์ทำให้แสวงหาความสุขความพึงพอใจจากส่วนต่างๆ ของร่างกายที่แตกต่างไปตามวัยพัฒนาไปเป็นขั้นตอนตามลำดับ โดยเริ่มจากแรกเกิดจนถึงสิ้นสุดในวัยรุ่น พัฒนาการนี้เรียกว่า **ขั้นพัฒนาการทางเพศ (Psychosexual developmental stage)** แบ่งพัฒนาการออกเป็น 5 ขั้น (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2554, หน้า 22 - 25) ดังนี้

2.5.2.1 ขั้นแสวงหาความสุขจากอวัยวะปาก (Oral stage) ช่วงแรกเกิด - 18 เดือน ทารกจะมีความสุขที่ได้ทำกิจกรรมต่างๆ โดยใช้อวัยวะปากสัมผัส เช่น การดูด เคี้ยว กัด อม เล่นด้วยเสียง หากเด็กได้รับการตอบสนองปัญหาการยึดติด (Fixation) การชะงักงันของการพัฒนาบุคลิกภาพ ก็จะไม่เกิดขึ้น ผู้ที่มีพัฒนาการขั้นนี้ไม่สมบูรณ์ในช่วงวัยนี้ เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่จะยังคงแสวงหาความสุขด้วยปากอยู่อีก เช่น ชอบกินจุบจิบ ชอบพูดคุ้ย ชอบเคี้ยวหมากฝรั่ง ชอบนินทา ชอบสูบบุหรี่ ฯลฯ

2.5.2.2 ขั้นแสวงหาความสุขจากอวัยวะทวารหนัก (Anal stage) ช่วงอายุ 18 เดือน - 3 ปี เป็นช่วงที่ทารกสามารถควบคุมกล้ามเนื้อทวารหนักได้ดี และเป็นช่วงที่ผู้ใหญ่จะฝึกหัดการขับถ่ายให้เด็ก ซึ่งควรจะค่อยเป็นค่อยไปไม่เข้มงวดหรือทำโทษหากเด็กทำผิดพลาดก็จะทำให้เด็กมีความสุขในการขับถ่าย หากในช่วงเวลานี้เด็กมีพัฒนาการไม่สมบูรณ์ ผู้ใหญ่ปล่อยปละละเลยในเรื่องการดูแลการขับถ่ายจะทำให้เด็กกลายเป็นผู้ใหญ่ที่มักง่าย หรือหากผู้ใหญ่เข้มงวดในเรื่องการขับถ่ายมากจะทำให้เด็กกลายเป็นผู้ใหญ่ที่มีบุคลิกภาพเป็นคนเจ้าระเบียบ จู้จี้พิถีพิถัน รักความสะอาดอย่างมาก

2.5.2.3 ขั้นแสวงหาความสุขจากอวัยวะเพศ (Phallic stage) ช่วงอายุ 3 - 6 ปี เด็กจะให้ความสนใจและพึงพอใจทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับอวัยวะเพศ เช่น เล่นอวัยวะเพศของตน การเล่นอวัยวะเพศมีผลต่อพัฒนาการด้านอื่น ได้แก่ การสำนึกถึงเพศของตนเองอย่างลึกซึ้งซึ่งว่าตนเป็นเพศหญิงหรือเพศชาย และเด็กจะเลียนแบบบทบาททางเพศ คือ เด็กจะเลียนแบบ (Identification) ผู้ใหญ่ที่มีเพศเดียวกับตนเองและเป็นผู้ใหญ่ที่ตนรู้สึกรัก โกลัซิด สนับสนุนด้วย เช่น ตัวแบบที่เป็นคุณพ่อคุณแม่ของตน ในเด็กผู้ชายจะเรียกว่า **ปมโอดิปุส (Oedipus complex)** จะเป็นช่วงที่เด็กผู้ชายจะรักและหวงแหนคุณแม่และคิดว่าคุณพ่อเป็นคู่แข่ง พร้อมกันนั้นเด็กจะเลียนแบบบทบาททางเพศและพฤติกรรมของคุณพ่อเพื่อให้คุณแม่เกิดความพึงพอใจ ส่วนในเด็กผู้หญิงจะเรียกว่า **ปมอิเล็กตรา (Electra complex)** จะเป็นช่วงที่เด็กผู้หญิงจะรักและหวงแหนคุณพ่อและคิดว่าคุณแม่เป็นคู่แข่ง พร้อมกันนั้นเด็กจะเลียนแบบบทบาททางเพศและพฤติกรรมของคุณแม่เพื่อให้คุณพ่อเกิดความพึงพอใจ ซึ่ง ฟรอยด์กล่าวว่าเป็นช่วง **เวลาวิกฤต (Critical period)** สำหรับการเลียนแบบบทบาททางเพศให้คล้อยตามเพศของตนเอง เด็กที่ละเลยการเลียนแบบบทบาททางเพศให้ถูกกับเพศของตนมักจะโตไปเป็นผู้ใหญ่ที่นิยมการเบี่ยงเบนทางเพศได้

2.5.2.4 **ขั้นแสวงหาความสุขจากสิ่งแวดล้อมรอบตัว (Latency stage)** ช่วงอายุ 6 - 12 ปี บางตำราเรียกว่า **ขั้นแฝง** หรือ **ขั้นพัก** ซึ่งเป็นระยะเวลาพักพัฒนาทักษะใหม่ (Plateau) ระยะเวลาในเด็กจะมีพัฒนาการทางบุคลิกภาพที่บ่งบอกเพศของตนอย่างชัดเจน เป็นช่วงที่เด็กเริ่มเรียนรู้สังคมและสิ่งแวดล้อมรอบตัว แสวงหาความพึงพอใจจากการติดต่อกับผู้คนรอบตัว เพื่อนร่วมวัย โดยเด็กจะสนใจทำกิจกรรมต่างๆ ในกลุ่มเพศเดียวกันและยังมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อให้เป็นที่ยอมรับของสังคม

2.5.2.5 **ขั้นแสวงหาความสุขจากแรงกระตุ้นของทุติยภูมิทางเพศ (Genital stage)** ช่วงอายุ 12 - 20 ปี เป็นช่วงของวัยรุ่น ลักษณะทุติยภูมิทางเพศสมบูรณ์มีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเพศในร่างกาย รวมถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระต่างๆ ที่เกิดขึ้นในวัยรุ่น เช่น เด็กผู้หญิงมีระดู หน้าอกขยาย รั้งไข่มผลัดไข้เพื่อสืบพันธุ์ เด็กผู้ชายถึงวัยผลิตน้ำอสุจิ เสียงห้าวใหญ่ นมแตกพาน ฯลฯ ในช่วงวัยนี้เริ่มให้ความสนใจเพื่อนต่างเพศ การคบกัน การแต่งงานและมีครอบครัว ระวังนี้มักเห็นเด่นชัดว่าเด็กคนใดแสดงบทบาททางเพศผิดปกติ พวกนี้ได้แก่ผู้นิยมแสดงบทบาททางเพศตรงข้ามเพศจริงของตน ซึ่งเมื่อพัฒนาถึงขั้นนี้แล้ว มิได้หมายความว่าบุคคลจะเลิกแสวงหาความสุขในขั้นต่างๆ ที่ผ่านมาแต่จะลดการแสวงหาสิ่งต่างๆ เหล่านี้ลง

หากบุคคลพัฒนาไปตามขั้นตอนดังกล่าวด้วยดี ก็จะทำให้บุคคลนั้นมีบุคลิกภาพที่สมบูรณ์ หากไม่เป็นไปตามขั้นตอนดังกล่าวอาจเกิดสภาวะ การยึดติด (Fixation) ซึ่งมีผลต่อบุคลิกภาพในทางลบแต่บุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงให้เป็นทางบวกได้หากรู้จักการปรับตัว

2.6 ทฤษฎีพัฒนาการทางด้านสังคมของอีริกสัน (Erikson's Psychosocial Development Theory)



ภาพที่ 2.6 อีริก ฮอมเบอร์เจอร์ อีริกสัน (Erik Homburger Erikson)

(Papalia & Feldman, 2012, p. 29)

อีริก ฮอมเบอร์เจอร์ อีริกสัน (Erik Homburger Erikson) เกิดเมื่อวันที่ 15 มิถุนายน ค.ศ. 1902 ณ เมืองฟรังก์เฟิร์ต ประเทศเยอรมนี เขาได้ไปเป็นครูสอนโรงเรียนเด็ก ณ กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรีย ต่อมาเขามีความสนใจในการศึกษาเด็ก จึงได้ศึกษาต่อวิธีทำจิตวิเคราะห์ ณ สถาบัน Vienna Psychoanalytic Institute ซึ่งกรุงเวียนนาเป็นศูนย์กลางต้นกำเนิดแนวคิดจิตวิเคราะห์แบบซิกมันด์ ฟรอยด์ เขาได้ทำการฝึกหัดทำจิตวิเคราะห์กับแอนนา ฟรอยด์ ภายหลังจากที่เขาจบการศึกษาจากสถาบันแห่งนี้ ในปี ค.ศ. 1933 เขาได้ย้ายไปอยู่ในประเทศสหรัฐอเมริกาเป็นอาจารย์สอนในมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดและเป็นนักจิตวิเคราะห์ตลอดชีพ จนถึงแก่กรรมในวันที่ 12 พฤษภาคม ค.ศ. 1994 เขาได้ชื่อว่าเป็นนักจิตวิทยาของกลุ่มนักจิตวิเคราะห์ร่วมสมัย (รุ่นใหม่) (Contemporary psychoanalytic theorist) ผลงานที่สร้างชื่อเสียงให้กับอีริกสัน คือ **ขั้นพัฒนาการทางด้านสังคม (Psychosocial stage)** (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2554, หน้า 53 - 56) โดยแบ่งพัฒนาการตลอดช่วงชีวิตของบุคคลออกเป็น 8 ขั้น (Santrock, 2012 b, p. 16) ดังนี้

ขั้นที่ 1 ไว้วางใจ – ไม่ไว้วางใจ (Trust versus mistrust) ขั้นนี้เกิดในช่วงแรกเกิด - 1 ปี อยู่ในช่วงวัยทารก ความไว้วางใจจะเกิดจากบุคคลที่เลี้ยงดูสามารถตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานทั้งทางร่างกายและจิตใจได้อย่างเต็มที่ เช่น การที่เด็กส่งเสียงร้องเมื่อรู้สึก หิว ง่วงนอน เกิดการเปียกฉะ เจ็บป่วย ต้องการความอบอุ่นแล้วบุคคลที่ดูแลสามารถแก้ปัญหาตอบสนองความต้องการสิ่งเหล่านี้ได้ ทำให้เด็กมีความสุขกายสบายใจ เกิดความรู้สึกดีต่อบุคคลที่เลี้ยงดูและบุคคลที่อยู่ใกล้ชิด ส่งผลไปยังอนาคตทำให้เกิดความรู้สึกดีกับบุคคลอื่น สิ่งแวดล้อมรอบข้าง และรู้สึกว่าโลกน่าอยู่ ในทางตรงข้ามหากเด็กไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่ ไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐาน ทำให้เด็กเกิดความรู้สึกไม่ไว้วางใจกับบุคคลที่เลี้ยงดูและบุคคลที่อยู่ใกล้ชิด อาจส่งผลไปยังอนาคตทำให้เด็กเกิดความรู้สึกไม่ไว้วางใจบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อมรอบข้างได้

ขั้นที่ 2 ความเป็นตัวของตัวเอง – ความละอายและความเคลือบแคลง (Autonomy versus shame and doubt) ขั้นนี้เกิดในช่วงอายุ 1 - 3 ปี ซึ่งเป็นขั้นที่อยู่ระหว่างวัยทารกและวัยเด็กตอนต้น เป็นขั้นที่ทารกสามารถควบคุมการทำงานของร่างกาย เริ่มรู้จักหัดควบคุมตนเองในการใช้กล้ามเนื้อและประสาทสัมผัส โดยเฉพาะการควบคุมการขับถ่าย นอกจากนี้ยังเริ่มสำรวจร่างกาย อยากรู้อยากเห็นสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว หากผู้ที่เลี้ยงดูสนับสนุนให้เด็กได้มีโอกาสทำกิจกรรมและได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ ด้วยตนเองบ้าง โดยมีผู้ใหญ่ดูแลอยู่ห่างๆ จะทำให้เด็กเริ่มที่จะกล้าแสดงออก มีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกถึงความเป็นอิสระหรือเป็นตัวของตัวเองและกลายเป็นผู้ใหญ่ที่กล้าคิดกล้าตัดสินใจตามความเหมาะสม ในทางตรงกันข้ามหากผู้ที่เลี้ยงดูไม่สนับสนุนหรือควบคุมในการเรียนรู้สิ่งต่างๆ ของเด็กอยู่ตลอดเวลาและมีการลงโทษเด็กอย่างรุนแรง ทำให้กลายเป็นเด็กไม่กล้าแสดงออก ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเองเวลาจะทำอะไรต้องให้ผู้ใหญ่เป็นคนบอกหรือคอยทำให้ตลอดเวลา อาจทำให้เด็กเกิดความรู้สึกละอายและเคลือบแคลงสงสัยในความสามารถของตนเอง กลายเป็นคนมีนิสัยอ่อนแอ คอยแต่พึ่งคนอื่น ไม่รู้จักแก้ปัญหา และในอนาคตอาจกลายเป็นผู้ใหญ่ที่ชอบทำอะไรลับๆ ไม่กล้าเปิดเผย กลัวว่าตนเองทำผิดแล้วจะโดนตำหนิและไม่กล้าตัดสินใจทำอะไรด้วยตนเอง

ขั้นที่ 3 ความคิดริเริ่ม – ความรู้สึกผิด (Initiative versus guilt) ขั้นนี้เกิดในช่วงอายุ 3 - 6 ปี อยู่ในช่วงของวัยเด็กตอนต้น ซึ่งเป็นช่วงวัยที่มีความสามารถทางด้านกล้ามเนื้อและประสาทสัมผัสต่างๆ ในการเคลื่อนไหว การเล่นเกมต่างๆ เป็นช่วงที่ต้องการอยากรู้หรืออยากรู้อยากเห็นสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัว ชอบใช้ความคิด จินตนาการ มีความคิดสร้างสรรค์ ผู้ใหญ่จึงควรส่งเสริมและสนับสนุนให้เด็กได้เล่นหรือทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อเป็นการเสริมสร้างพัฒนาการทางด้านสติปัญญา ทำให้เขามีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ รู้จักคิดหาวิธีการแก้ปัญหาสิ่งต่างๆ อย่างเหมาะสม กล้าเผชิญความเป็นจริง ในทางตรงกันข้ามหากผู้ใหญ่ห้ามเด็กเล่น ห้ามทำกิจกรรมต่างๆ ที่จะส่งเสริมพัฒนาการทางด้านสติปัญญา ความคิด จินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ และหากเด็กเล่นหรือทำกิจกรรมต่างๆ แล้วมักถูกลงโทษ อาจทำให้เด็กเกิดความรู้สึกผิด ไม่กล้าทำอะไรด้วยตนเอง และชอบหลีกเลี่ยงหนีความเป็นจริง

ขั้นที่ 4 ความพากเพียรอุตสาหกรรม – ความรู้สึกด้อย (Industry versus inferiority) ขั้นนี้เกิดในช่วงอายุ 6 - 12 ปี อยู่ในช่วงของวัยเด็กตอนกลางและเป็นช่วงวัยที่เข้าโรงเรียน เด็กจะใช้เวลาไปกับการเรียน การเล่น โลกของเด็กจะเริ่มมีบุคคลอื่นเข้ามาเกี่ยวข้องมากขึ้น มีเพื่อน คุณครู เด็กจะต้องเรียนรู้ในการปรับตัว สร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนและคุณครู ปรับตัวต่อระเบียบวินัยของครอบครัวและโรงเรียน ปรับตัวกับการเรียน โดยเด็กจะมีการแข่งขันเกิดความรู้สึกท้อแท้ ทำให้เด็กเกิดความขยันท้อแท้มีความพากเพียรอุตสาหกรรมตามความคาดหวังของคุณพ่อคุณแม่ คุณครู และเพื่อน ดังนั้นคุณพ่อคุณแม่และคุณครูควรส่งเสริมแนะนำการเรียน การเล่น ความประพฤติที่ดี พร้อมให้อภัยเมื่อเด็กทำผิดพลาดและให้โอกาสปรับปรุงแก้ไข ในทางตรงกันข้ามหากผู้ใหญ่ไม่คอยแนะนำและให้กำลังใจหรือตั้งความคาดหวังในตัวเด็กสูงเกินความสามารถของเด็ก อาจทำให้เด็กเกิดความรู้สึกว่าตนด้อยไร้ความสามารถจนอาจกลายเป็นความรู้สึกว่าตนมีปมด้อย

ขั้นที่ 5 การพบอัตลักษณ์ของตนเอง – การสับสนในอัตลักษณ์ (Identity versus identity confusion) ขั้นนี้เกิดในช่วงอายุ 12 - 20 ปี อยู่ในช่วงของวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงวัยที่กำลังค้นหาตนเองว่าตนต้องการสิ่งใดในชีวิต ในเรื่องของการศึกษาวัยรุ่นจะพยายามค้นหาความถนัดหรือความสนใจในเรื่องใดเป็นพิเศษเพื่อในอนาคตจะได้ประกอบอาชีพที่ตนประสงค์ หากวัยรุ่นสามารถค้นพบสิ่งที่ตนเองถนัดหรือสนใจก็จะทำให้วัยรุ่นรู้จักอัตลักษณ์ของตนเอง ในทางตรงกันข้ามหากวัยรุ่นไม่สามารถค้นหาความถนัดหรือความสนใจในเรื่องใดเป็นพิเศษได้ อาจทำให้วัยรุ่นเกิดความสับสนทั้งกับชีวิตในปัจจุบันและอนาคต ส่งผลให้กลายเป็นผู้ใหญ่ที่มีบุคลิกภาพสับสนไม่มั่นคงไปด้วย

ขั้นที่ 6 ความใกล้ชิด – ความโดดเดี่ยว (Intimacy versus isolation) ขั้นนี้เกิดในช่วงอายุ 20 - 40 ปี อยู่ในช่วงของวัยผู้ใหญ่ เป็นช่วงวัยที่ให้ความสนใจเกี่ยวกับเรื่องการประกอบอาชีพ การเลือกคู่ครอง การแสวงหามิตรภาพกับเพื่อนและกับบุคคลอื่นๆ หากบุคคลในช่วงวัยนี้สามารถพัฒนาความรู้สึกใกล้ชิด การมีมิตรภาพกับคนรัก เพื่อนและบุคคลอื่นๆ ได้ดี จะทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีเพื่อน มีคนอยู่ใกล้ชิด ในทางตรงกันข้ามหากบุคคลไม่สามารถสร้างความรู้สึกใกล้ชิดสนิทสนมกับบุคคลอื่นได้จะทำให้เกิดความรู้สึกอ้างว้างโดดเดี่ยว

ขั้นที่ 7 การบำรุงส่งเสริมผู้อื่น – การหมกมุ่นในตนเอง (Generativity versus stagnation) ขั้นนี้เกิดในช่วงอายุ 40 - 60 ปี อยู่ในช่วงของวัยกลางคน โดยบุคคลจะให้ความสนใจ ห่วงใย และคอยช่วยเหลือ บุคคลรุ่นหลัง ลูก คุณพ่อคุณแม่ของตนเอง ญาติพี่น้อง และบุคคลอื่นๆ ในสังคม หากบุคคลในวัยนี้มีครอบครัว จะมีบทบาทเป็นคุณพ่อคุณแม่ในการดูแลลูกพร้อมทั้งมีบทบาทเป็นลูกที่คอยดูแลคุณพ่อคุณแม่วัยชรา และในการประกอบอาชีพบุคคลจะเป็นผู้ให้การช่วยเหลือ แนะนำบุคคลที่เยาว์วัยกว่าและเพื่อนร่วมงาน ในทางตรงกันข้ามหากบุคคลไม่ประสบความสำเร็จในการใช้ชีวิตอาจกลายเป็นบุคคลที่หมกมุ่นอยู่กับเรื่องของตนเอง ห่วงแต่ตนเอง ขาดความสนใจและขาดความกระตือรือร้นในการที่จะให้ความสนใจบุคคลอื่น

ขั้นที่ 8 ความมั่นคงทางใจ - ความรู้สึกสิ้นหวัง (Ego integrity versus despair) ขั้นนี้เกิดในช่วงอายุ 60 ปีขึ้นไป อยู่ในช่วงของวัยชรา ในช่วงวัยนี้บุคคลจะมองย้อนกลับไปในช่วงชีวิตที่ผ่านมาของตนเองว่า ตนเองประสบความสำเร็จในด้านต่างๆ และตนเองมีความพึงพอใจกับช่วงชีวิตที่ผ่านมา หากบุคคลมีความรู้สึกที่ตนเองประสบความสำเร็จในชีวิต ทั้งในด้านครอบครัว การทำงาน มีความภาคภูมิใจในบทบาทของตนที่สังคมให้การยอมรับ ก็จะเกิดความรู้สึกพึงพอใจและมีความสุขกับช่วงชีวิตที่เหลืออยู่ ในทางตรงกันข้ามหากวัยชรา มองย้อนกลับไปในช่วงชีวิตที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบันแล้วเกิดความรู้สึกว่าช่วงวัยที่ผ่านมาตนเองไม่ประสบความสำเร็จ เกิดความรู้สึกท้อแท้ต่อการดำเนินชีวิต ไม่มีความสุขกายสุขใจจึงทำให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวังจนอาจถึงขั้นไม่อยากจะใช้ชีวิตอยู่อีกต่อไป

2.7 ทฤษฎีพัฒนาการทางด้านจริยธรรมของโคลเบอร์ก (Kohlberg's Moral Development)



ภาพที่ 2.7 ลอว์เรนซ์ โคลเบอร์ก (Lawrence Kohlberg)

(Santrock, 2014, p. 435)

ลอว์เรนซ์ โคลเบิร์ก (Lawrence Kohlberg) เกิดเมื่อวันที่ 25 ตุลาคม ค.ศ. 1927 เป็นนักจิตวิทยาชาวอเมริกา เขาเรียนจบปริญญาเอกที่มหาวิทยาลัยชิคาโกในปี ค.ศ. 1958 สอนที่มหาวิทยาลัยเยลและมหาวิทยาลัยชิคาโก จากนั้นจึงย้ายไปสอนที่มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดในปี ค.ศ. 1967 จนเกษียณอายุงาน สิ่งที่โคลเบิร์กศึกษาจะเน้นในเรื่องจิตวิทยาพัฒนาการทางด้านสติปัญญาและเรื่องของการศึกษา จนเป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวางจากการศึกษาเรื่องพัฒนาการในการสร้างเหตุผลของเด็ก โดยเขาใช้การศึกษาระยะยาวและการสัมภาษณ์ที่เขาเสนอสมมุติฐานทางจริยธรรมให้เด็กเลือก งานวิจัยของเขาได้รับอิทธิพลมาจากทฤษฎีพัฒนาการทางด้านสติปัญญาและจริยธรรมของเพียเจต์และทฤษฎีความยุติธรรมของจอห์น รอว์ลส์ ทำให้เขาสามารถสร้างทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบิร์กขึ้นมา โดยเขาเชื่อเช่นเดียวกับเพียเจต์ว่าพัฒนาการในแต่ละลำดับขั้นนั้นเป็นสากลโดยลำดับไม่มีการเปลี่ยนแปลง ซึ่งหมายความว่าเด็กๆ ที่อยู่ต่างวัฒนธรรมกันจะมีพัฒนาการในการสร้างเหตุผลเชิงจริยธรรมไปในทางเดียวกัน งานของเขามีอิทธิพลต่อการศึกษาด้านพัฒนาการมาก คือ บทความเรื่อง พัฒนาการทางด้านจริยธรรม (Moral Development) และบทความที่เขียนร่วมกับแอนน์ โคลบี้ เรื่อง มาตรฐานวัดคุณลักษณะทางจริยธรรม ภายหลังเขาได้ถึงแก่กรรมในปี ค.ศ. 1987 (VandenBos, 2007, pp. 516 - 517)

โคลเบิร์ก แบ่งจริยธรรมออกเป็น 3 ระดับโดยในแต่ละระดับแบ่งเป็น 2 ขั้น (Santrock, 2012 b, pp. 206 - 207) ดังนี้

ระดับที่ 1 จริยธรรมก่อนการรู้จักความเป็นเหตุเป็นผล (Preconventional reasoning) ถือว่าเป็นกระบวนการทางจริยธรรมระดับพื้นฐานที่สุดซึ่งเด็กเรียนรู้ว่าสิ่งใดดีสิ่งใดไม่ดีจากการให้รางวัลหรือการลงโทษ

ขั้นที่ 1 ขั้นการใช้จริยธรรมของผู้อื่นเป็นฐาน (Heteronomous morality) เป็นพัฒนาการขั้นแรกของระดับจริยธรรมก่อนการรู้จักความเป็นเหตุเป็นผล พัฒนาการทางจริยธรรมในขั้นนี้เกี่ยวข้องกับการลงโทษ เช่น เด็กมีความคิดว่าต้องเชื่อฟังผู้ใหญ่เนื่องจากกลัวว่าจะถูกลงโทษ สิ่งที่ดีคือสิ่งที่ทำแล้วไม่ถูกลงโทษ

ขั้นที่ 2 ขั้นอัตนิยม การแสวงหาผลตอบแทนและการกระทำเพื่อสิ่งแลกเปลี่ยน (Individualism, instrumental purpose, and exchange) เป็นพัฒนาการด้านจริยธรรมขั้นที่ 2 ที่เด็กคิดว่าการกระทำตามสิ่งที่ตนเองสนใจนั้นเป็นสิ่งที่ถูกต้อง พวกเขาจะคิดว่าสิ่งที่ถูกต้องนั้นคือการแลกเปลี่ยนที่เท่าเทียมกัน พวกเขาเชื่อว่าถ้าเขาทำดีต่อผู้อื่น ผู้อื่นก็จะทำดีตอบแทนกลับมา

ระดับที่ 2 จริยธรรมตามกฎเกณฑ์ของสังคม (Conventional reasoning) เด็กเริ่มทำตามกฎเกณฑ์ต่างๆ ที่เป็นมาตรฐานทางสังคมแต่ยังเป็นกฎเกณฑ์ต่างๆ ที่คุณพ่อคุณแม่หรือกฎหมายกำหนด

ขั้นที่ 3 การคาดหวังทางสังคม สัมพันธภาพ และการยอมรับของสังคม (Mutual interpersonal expectations, relationships, and interpersonal conformity) พัฒนาการในขั้นนี้เด็กจะเรียนรู้เรื่องความไว้วางใจ การเอาใจใส่ และความซื่อสัตย์ต่อผู้อื่น ในช่วงพัฒนาการขั้นนี้เด็กและวัยรุ่นจะรับเอามาตรฐานทางจริยธรรมจากคุณพ่อคุณแม่มาและพยายามทำตนให้เป็นเด็กดีเพื่อที่จะเป็นที่ยอมรับของคุณพ่อคุณแม่

ขั้นที่ 4 กฎระเบียบทางสังคม (Social system morality) พัฒนาการในขั้นนี้เป็นช่วงที่เด็กเข้าใจหลักเกณฑ์หรือกฎระเบียบต่างๆ ของสังคม กฎหมาย ระบบยุติธรรม และหน้าที่ของตนเอง เช่น วัยรุ่นในช่วงนี้เข้าใจว่าสังคมต้องมีกฎหมายและทุกคนต้องปฏิบัติตามกฎหมายเพื่อให้สังคมดำรงอยู่ได้อย่างปกติสุข

ระดับที่ 3 จริยธรรมขั้นการมีวิจารณญาณ (Postconventional reasoning) เป็นพัฒนาการด้านจริยธรรมขั้นสูงสุด มนุษย์จะมีแนวคิดทางจริยธรรมที่หลากหลายขึ้น รู้จักเลือกใช้เหตุผลและวิจารณญาณสามารถตัดสินได้ว่าสิ่งใดควร ไม่ควร สิ่งใดถูก ไม่ถูก ได้ด้วยตนเอง โดยพัฒนาการในระดับนี้แบ่งเป็น 2 ขั้น

ขั้นที่ 5 สัญญาทางสังคมหรือผลประโยชน์ต่อสังคมและสิทธิส่วนบุคคล (Social contract or utility and individual rights) พัฒนาการในขั้นนี้ มนุษย์เข้าใจสิทธิ ระเบียบข้อบังคับ และกฎหมายที่ออกมาเพื่อผลประโยชน์ของสังคม ไม่ทำตนขัดต่อสิทธิของผู้อื่น นอกจากนี้ยังตระหนักถึงการบังคับใช้กฎหมายและระเบียบต่างๆ ที่ช่วยรักษาสีทิมมนุษยชน

ขั้นที่ 6 จริยธรรมสากล (Universal ethical principles) พัฒนาการในขั้นนี้มนุษย์จะพัฒนาจริยธรรมตามแบบฉบับที่เป็นมาตรฐานสากลคุณธรรมสากล เมื่อมนุษย์ต้องเลือกระหว่างความถูกต้องทางกฎหมายและมโนธรรม มนุษย์ที่มีพัฒนาการในขั้นนี้จะเลือกเชื่อมโนธรรมมากกว่าความถูกต้องทางกฎหมายแม้ว่าการตัดสินใจตามมโนธรรมอาจก่อให้เกิดความเสี่ยงก็ตาม

โคลเบอร์ก เชื่อว่าพัฒนาการทั้ง 6 ขั้นนี้เกิดขึ้นเป็นลำดับตามอายุ เด็กก่อนอายุ 9 ปีจะมีพัฒนาการระดับที่ 1 จริยธรรมก่อนการรู้จักความเป็นเหตุเป็นผล เด็กผู้ถูกการมีจริยธรรมกับการให้รางวัลและการลงโทษ วัยรุ่นตอนต้นเริ่มมีพัฒนาการในระดับที่ 2 คือ มีพัฒนาการทางด้านจริยธรรมเพื่อต้องการผลตอบแทนหรือการแลกเปลี่ยนที่เท่าเทียมกัน วัยรุ่นส่วนมากมีพัฒนาการระดับที่ 2 ในระดับสูง โดยมีลักษณะของพัฒนาการในขั้นที่ 3 และ 4 แต่วัยรุ่นทุกคนอาจไม่สามารถพัฒนาข้ามพัฒนาการทางด้านจริยธรรมระดับที่ 2 หรือแม้แต่ผู้ใหญ่บางคนก็ยังไม่อาจพัฒนาข้ามระดับที่ 2 ได้ และมีคนเพียงจำนวนน้อยในวัยผู้ใหญ่ที่สามารถมีพัฒนาการทางด้านจริยธรรมระดับการมีจริยธรรมขั้นการมีวิจารณญาณ

2.8 ทฤษฎีภาวะพัฒนาการของฮาวิกเฮิร์สต์ (Havighurst's developmental tasks theory)

โรเบิร์ต เจมส์ ฮาวิกเฮิร์สต์ (Robert James Havighurst) เกิดเมื่อวันที่ 5 มิถุนายน ค.ศ. 1900 ฮาวิกเฮิร์สต์อธิบายถึงพัฒนาการที่สำคัญในแต่ละช่วงวัยของชีวิตและพัฒนาการเป็นไปตามลำดับขั้น ตั้งแต่วัยทารกจนกระทั่งถึงวัยชรา บุคคลที่ได้รับการพัฒนาตามช่วงวัยจะทำให้เกิดความสำเร็จของชีวิตตามวัย โดยจะแสดงให้เห็นถึงพัฒนาการที่เป็นปกติในแต่ละช่วงวัย ซึ่งคุณภาพของพัฒนาการในขั้นตอนหนึ่งจะส่งผลไปสู่ขั้นตอนในช่วงวัยต่อไปเป็นกระบวนการต่อเนื่องและมีผลกระทบซึ่งกันและกัน การพัฒนาที่สมบูรณ์แบบในขั้นต้นจะส่งผลให้ขั้นต่อไปพัฒนาได้เต็มขั้นและสมบูรณ์แบบเช่นกัน ในทางตรงกันข้ามหากพัฒนาการในขั้นหนึ่งไม่

สมบูรณ์แบบก็จะส่งผลกระทบไปทุกๆ ช่วงวัยของในขั้นถัดๆ ไป (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553, หน้า 44 - 46 และ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา, 2555, หน้า 97 - 100)



ภาพที่ 2.8 โรเบิร์ต เจมส์ ฮาวิกเฮิสต์ (Robert James Havighurst)

(วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา, 2555, หน้า 101)

2.8.1 วัยทารกและวัยเด็กตอนต้น (Infancy and early childhood) ช่วงแรกเกิด - 6 ปี เป็นช่วงวัยเริ่มต้นของชีวิตภายหลังจากคลอดออกมาสู่โลกภายนอก เด็กต้องเรียนรู้ที่จะหัดปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบตัว โดยเด็กจะเรียนรู้การหัดพูด หัดเดิน หัดเคี้ยวอาหารที่เป็นของแข็งได้ รู้จักควบคุมการขับถ่าย เริ่มเข้าใจความคิดต่างๆ เริ่มเรียนรู้ภาษาเพื่อใช้ในการอธิบายวัตถุสิ่งของต่างๆ เริ่มเรียนรู้ภาษาพูดและการอ่าน รู้จักแยกแยะผิดถูกตามวัย รู้จักความแตกต่างระหว่างเพศ รู้จักการเลียนแบบพฤติกรรมของคุณพ่อคุณแม่ที่เป็นเพศเดียวกันกับตน

2.8.2 วัยเด็กตอนกลาง (Middle childhood) ช่วงอายุ 6 - 12 ปี เป็นช่วงวัยที่เด็กเริ่มเรียนหนังสือในระดับประถมศึกษา ต้องรู้จักปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน ได้แก่ คุณครู กลุ่มเพื่อน กฎระเบียบข้อบังคับต่างๆ ของสังคมนั้นๆ ดังนั้นในช่วงวัยนี้เด็กจะต้องเรียนรู้ทักษะที่จำเป็นในการทำกิจกรรมต่างๆ โดยใช้อวัยวะทางการเคลื่อนไหว พัฒนาการอ่าน เขียน และการคิดคำนวณเบื้องต้น เริ่มพัฒนาความคิดที่มีต่อตนเองในฐานะเป็นสิ่งมีชีวิต เรียนรู้บทบาททางเพศหญิงและเพศชายให้เหมาะสม เรียนรู้และปรับตัวในการใช้ชีวิตประจำวัน เริ่มมีความเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง เรียนรู้ที่จะปรับตัวเข้าหาเพื่อนในวัยเดียวกัน พัฒนาจิตสำนึกในด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยมของสังคม และสถาบัน ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ เริ่มพัฒนาความคิดที่มีต่อตนเองในฐานะเป็นสิ่งมีชีวิต

2.8.3 วัยรุ่น (Adolescence) ช่วงอายุ 12 - 18 ปี เป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคมค่อนข้างมาก จึงต้องมีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และเป็นช่วงวัยที่ให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนมากกว่าบุคคลในครอบครัว ดังนั้นในช่วงวัยนี้วัยรุ่นจึงควรมีลักษณะของการ

ยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางสรีระและใช้ร่างกายให้เกิดประสิทธิภาพ ต้องการมีความเป็นอิสระจากคุณพ่อคุณแม่ และบุคคลอื่น เริ่มมีสัมพันธภาพกับเพื่อนเพศเดียวกันและเพื่อนต่างเพศในวัยเดียวกัน มีความต้องการด้านคุณค่า และจริยธรรมเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการปรับพฤติกรรมและมีการพัฒนาไปตามอุดมคติ เตรียมตัวศึกษาอาชีพที่เหมาะสมกับตนเองในอนาคต เข้าใจบทบาททางสังคมของเพศชายและเพศหญิง

2.8.4 วัยผู้ใหญ่ตอนต้น (Early adulthood) ช่วงอายุ 18 - 30 ปี เป็นช่วงวัยที่จบการศึกษา เริ่มทำงานประกอบอาชีพและการเลือกคู่ครอง ในช่วงวัยนี้ควรเริ่มประกอบอาชีพ เข้าใจบทบาททางสังคมของเพศชายและเพศหญิง เริ่มมีความรับผิดชอบและตระหนักในหน้าที่ของพลเมืองที่ดี เริ่มสร้างเครือข่ายทางสังคม ต้องการเลือกคู่ครอง เริ่มต้นชีวิตครอบครัว เรียนรู้ในการใช้ชีวิตสมรส มีความรับผิดชอบในการจัดการบ้านเรือน แสดงบทบาทเป็นคุณพ่อคุณแม่เลี้ยงดูลูก

2.8.5 วัยกลางคน (Middle adulthood) ช่วงอายุ 30 - 60 ปี เป็นช่วงวัยที่แสวงหาความสำเร็จกับการทำงาน ในช่วงวัยนี้ควรมีลักษณะช่วยเหลือเด็กๆ ให้กลายเป็นคนมีความรับผิดชอบและเป็นผู้ใหญ่ที่ดีต่อไป มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคู่ชีวิตเป็นเพื่อนคู่คิดเพื่อนคู่ใจ สร้างฐานะและรักษาสถานภาพทางเศรษฐกิจในการดำรงชีวิต มีความรับผิดชอบและตระหนักในหน้าที่ของพลเมืองที่ดีแบบผู้ใหญ่ ยอมรับและปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย มีกิจกรรมยามว่างเพื่อเป็นการพักผ่อน ปรับตัวเข้ากับคุณพ่อคุณแม่วัยชราของตน

2.8.6 วัยชรา (Late adulthood) ช่วงอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นช่วงวัยสุดท้ายแห่งชีวิต ในช่วงวัยนี้ควรมีลักษณะปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ปรับตัวกับการเกษียณอายุและการเปลี่ยนแปลงรายได้ ปรับตัวกับการสูญเสียคู่ชีวิตและบุคคลอันเป็นที่รัก สร้างกลุ่มเพื่อนร่วมวัยชรา มีความพึงพอใจในการดำรงชีพ

สรุปทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ

ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการที่กล่าวไว้ในบทรนี้ ได้แก่ ทฤษฎีวุฒิภาวะ ทฤษฎีชาติพันธุ์วิทยา ทฤษฎีพัฒนาการทางการรู้คิดของเพียเจต์ ทฤษฎีพัฒนาการเรียนรู้ทางวัฒนธรรมเชิงสังคมของไวท์ฮอตสกี ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของ فروยด์ ทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของอีริกสัน ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบอร์ก และทฤษฎีภาวะพัฒนาการของฮาวิกเฮิร์ส โดยแต่ละทฤษฎีมีรายละเอียดที่สำคัญดังนี้ ทฤษฎีวุฒิภาวะและทฤษฎีชาติพันธุ์วิทยาจัดอยู่ในกลุ่มชีววิทยา โดยทฤษฎีวุฒิภาวะ อาร์โนลด์ กีเซล อธิบายถึงแนวคิดพื้นฐานเรื่องของวุฒิภาวะ (Maturation) โดยเขากล่าวว่า พัฒนาการและการเรียนรู้ของบุคคลจะเกิดขึ้นไม่ได้ หากบุคคลยังไม่มีวุฒิภาวะในเรื่องนั้นๆ ซึ่งวุฒิภาวะจะเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติโดยไม่ต้องได้รับการฝึกฝนและจะเป็นไปตามลำดับขั้นตอน ทฤษฎีชาติพันธุ์วิทยา ผู้เสนอแนวคิดคือ คอนราต ลอเรนซ์ ได้เสนอแนวคิดที่ว่า พฤติกรรมเป็นผลมาจากสภาพทางชีววิทยาและพฤติกรรมมีความเกี่ยวเนื่องกับวิวัฒนาการ การเรียนรู้แบบฝังใจจะเกิดขึ้นในช่วงเริ่มแรกของชีวิตเท่านั้น ซึ่งเรียกช่วงเวลานี้ว่า ระยะเวลาสำคัญของการเรียนรู้ (Critical period) และ ระยะเวลาต่อการเรียนรู้ (sensitive period) ทฤษฎีพัฒนาการทางด้านการศึกษาของเพียเจต์ แนวคิดพื้นฐานของเขาเชื่อว่าเด็กทุกคนมีพัฒนาการตามวัยเป็นลำดับขั้น เด็กเรียนรู้โลกภายนอกและพัฒนาความคิดไปตามลำดับขั้นตอน พัฒนาการทางด้านสติปัญญาจะพัฒนาไปพร้อมกับพัฒนาการทางด้านร่างกาย ทฤษฎีพัฒนาการเรียนรู้ทางวัฒนธรรมเชิงสังคมของไวท์ฮอตสกี ให้ความสนใจเรื่องพัฒนาการทางด้านปัญญาจะเกี่ยวข้องกับการเรียนรู้โดยผ่านทางภาษา ระบบคณิตศาสตร์ กลยุทธ์ในการสร้างความจำ เด็กที่อยู่ต่างวัฒนธรรมอาจเรียนรู้ต่างกัน สิ่งต่างๆ ที่เด็กได้เรียนรู้จะเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของ فروยด์ ให้ความสำคัญกับโครงสร้างบุคลิกภาพและพัฒนาการทางเพศ โดย فروยด์กล่าวว่าพัฒนาการและประสบการณ์ในวัยเด็กจะเป็นรากฐานบุคลิกภาพของวัยผู้ใหญ่ ทฤษฎีพัฒนาการทางด้านสังคมของอีริกสัน ได้แบ่งขั้นพัฒนาการทางด้านสังคม (Psychosocial stage) ของมนุษย์ออกเป็น 8 ขั้น ซึ่งแต่ละขั้นก็จะมีจุดเด่นในแต่ละช่วงวัย หากแต่ละช่วงวัยได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอก็จะทำให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดี ทฤษฎีพัฒนาการทางด้านจริยธรรมของโคลเบอร์ก มี 6 ขั้น ซึ่งแต่ละขั้นจะเกิดขึ้นเป็นลำดับตามอายุ และทฤษฎีภาวะพัฒนาการของฮาวิกเฮิร์ส ได้อธิบายถึงพัฒนาการที่สำคัญในแต่ละช่วงวัยของชีวิตและพัฒนาการเป็นไปตามลำดับขั้น ตั้งแต่วัยทารกจนกระทั่งถึงวัยชรา บุคคลที่ได้รับการพัฒนาตามช่วงวัยจะทำให้เกิดความสำเร็จของชีวิตตามวัย โดยจะแสดงให้เห็นถึงพัฒนาการที่เป็นปกติในแต่ละช่วงวัย ซึ่งคุณภาพของพัฒนาการในขั้นตอนหนึ่งจะส่งผลไปสู่ขั้นตอนในช่วงวัยต่อไปเป็นกระบวนการต่อเนื่องและมีผลกระทบซึ่งกันและกัน การพัฒนาที่สมบูรณ์แบบในขั้นต้นจะส่งผลให้ขั้นต่อไป พัฒนาได้เพิ่มขึ้นและสมบูรณ์แบบเช่นกัน ในทางตรงกันข้ามหากพัฒนาการในขั้นหนึ่งไม่สมบูรณ์แบบก็จะส่งผลกระทบต่อทุกๆ ช่วงวัยของในขั้นถัดๆ ไปได้

แบบฝึกหัดท้ายบทที่ 2

1. จงอธิบายความคล้ายคลึงกันของทฤษฎีวุฒิภาวะและทฤษฎีชาติพันธุ์วิทยา
2. จงอธิบายทฤษฎีพัฒนาการทางการรู้คิดของฌอง เพียเจต์ (Jean Piaget)
3. จงอธิบายทฤษฎีพัฒนาการเรียนรู้ทางวัฒนธรรมเชิงสังคมของไวทส์สกี (Vygotsky)
4. จงอธิบายขั้นพัฒนาการทางเพศ (Psychosexual developmental stage) ของซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud)
5. จงอธิบายทฤษฎีภาวะพัฒนาการของฮาวิกเฮิร์ส (Havighurst) ในทุกช่วงวัย

เอกสารอ้างอิง

ประณต คำฉิม. (2549). *เอกสารคำสอนวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ*. ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

เพ็ญพิไล ฤทธาคณานนท์. (2549). *พัฒนาการมนุษย์*. กรุงเทพฯ: ธรรมดาเพรส.

วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. (2555). *สุขวิทยาจิต*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2553). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 1 แนวคิดเชิงทฤษฎี – วัยเด็กตอนกลาง*

(พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

_____. (2554). *ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ* (พิมพ์ครั้งที่ 16). กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.

Papalia, D. E. & Feldman, R. D. (2012). *Experience human development* (12th ed.).

New York: McGraw - Hill.

Santrock, J. W. (2012 b). *Essentials of life - span development* (2nd ed.). New York:

McGraw - Hill.

_____. (2014). *A topical approach to life - span development* (7th ed.). New York:

McGraw - Hill.

VandenBos, G. R. (2007). *APA dictionary of psychology* (2nd ed.). Washington, DC:

American Psychological Association.

Vander Zanden, J. W., Crandell, T. H., & Crandell, C. H. (2007). *Human development* (8th ed.).

New York: McGraw - Hill.

บทที่ 3

พัฒนาการภายในครรภ์

ความมุ่งหมายของบทเรียน

1. อธิบายกระบวนการก่อกำเนิดชีวิตใหม่และการก่อกำเนิดชีวิตใหม่
2. อธิบายพัฒนาการของทารกในครรภ์ การคลอด ประเภทการคลอด และการเกิดฝาแฝด

เนื้อหา

1. กระบวนการก่อกำเนิดชีวิตใหม่
2. การก่อกำเนิดชีวิตใหม่
3. พัฒนาการของทารกในครรภ์
4. การคลอด
5. ประเภทของการคลอด
6. การเกิดฝาแฝด

กิจกรรมและวิธีสอน

1. บรรยายหัวข้อกระบวนการก่อกำเนิดชีวิตใหม่ การก่อกำเนิดชีวิตใหม่ พัฒนาการของทารกในครรภ์ การคลอด ประเภทของการคลอด และการเกิดฝาแฝด
2. ร่วมกันอภิปรายกลุ่มและซักถาม

อุปกรณ์การสอน

1. ข้อมูลเรื่องพัฒนาการภายในครรภ์ เสนอผ่านโปรแกรม Power point และการดูสื่อวีดิทัศน์
2. เอกสารเรื่องพัฒนาการภายในครรภ์
3. แบบฝึกหัดท้ายบท

การวัดและประเมินผล

แบบฝึกหัดท้ายบทและข้อสอบในรายวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ

พัฒนาการภายในครรภ์

พัฒนาการภายในครรภ์เป็นช่วงพัฒนาการแรกสุดและเป็นช่วงที่มีความสำคัญมากที่สุด ระยะภายในครรภ์เริ่มตั้งแต่ปฏิสนธิไปจนถึงกำหนดคลอด โดยพัฒนาการภายในครรภ์จะใช้ระยะเวลาประมาณ 280 วัน หรือประมาณ 9 เดือน ในแต่ละช่วงของพัฒนาการภายในครรภ์ ตัวอ่อนจะมีการพัฒนาอวัยวะต่างๆ จนก่อรูปร่างเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์พร้อมที่จะออกมาเผชิญกับโลกภายนอก (ประณต เค้าฉิม, 2549, หน้า 132)

3.1 กระบวนการก่อกำเนิดชีวิตใหม่

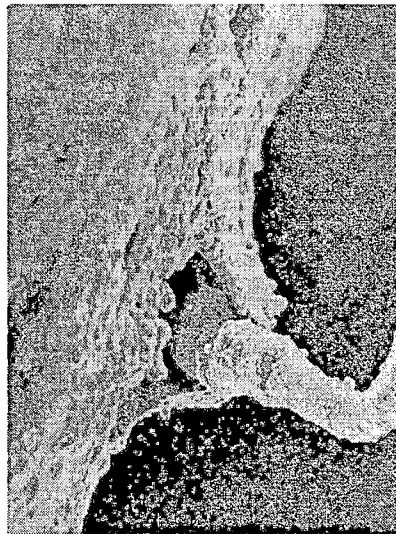
ก่อนที่จะกำเนิดชีวิตใหม่ เซลล์สืบพันธุ์ของทั้งผู้ชายและผู้หญิง จะต้องผ่านขั้นตอนต่างๆ โดยแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน (ประณต เค้าฉิม, 2549, หน้า 132 – 141) ดังนี้

3.1.1 การมีวุฒิภาวะของเซลล์สืบพันธุ์ (Maturation) เป็นการเจริญเติบโตของเซลล์สืบพันธุ์ที่พัฒนาไปจนถึงวุฒิภาวะพอที่จะทำหน้าที่สืบพันธุ์ ในระยะเริ่มแรกวุฒิภาวะของเซลล์สืบพันธุ์ทั้งของผู้ชายและผู้หญิงจะยังไม่เกิดขึ้น จนกระทั่งถึงช่วงวัยที่มีวุฒิภาวะทางเพศซึ่งจะอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น เซลล์สืบพันธุ์ของวัยรุ่นผู้ชายจะสร้างอสุจิ (Sperm) โดยที่อสุจิจะอยู่ในต่อมเพศชายคือ อัณฑะ (Testes) การสร้างอสุจิที่สมบูรณ์พร้อมที่จะผสมพันธุ์จะเกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่นตอนต้นไปจนถึงตลอดชีวิต อสุจิที่สมบูรณ์จะมีลักษณะ 3 ส่วน คือ ส่วนหัว ส่วนกลาง และส่วนหาง ส่วนหัวประกอบด้วยนิวเคลียสที่มี 23 โครโมโซมซึ่งจะเข้าไปรวมกับโครโมโซมของไข่ ส่วนกลางและส่วนหางจะเป็นตัวช่วยขับเคลื่อนให้อสุจิเคลื่อนไหว อสุจิจะมีลักษณะคล้ายตัวอ่อนของกบ เป็นเซลล์ที่มีขนาดเล็ก ไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว ในการหลั่งน้ำกามครั้งหนึ่งจะมีอสุจิออกมาครั้งละประมาณ 300 – 500 ล้านตัว และจะสามารถผลิตอสุจิที่สมบูรณ์พร้อมผสมพันธุ์ออกมาได้ทุก ๆ 2 - 3 วัน ส่วนเซลล์สืบพันธุ์ของวัยรุ่นผู้หญิงจะสร้างไข่ (Ovum) ซึ่งจะเกิดขึ้นในต่อมเพศหญิงคือ รังไข่ (Ovary) การสร้างไข่ที่สมบูรณ์พร้อมที่จะผสมพันธุ์จะเกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่นตอนต้นไปจนถึงวัยกลางคนหรือวัยทอง ไข่ของผู้หญิงจะมีรูปร่างกลมเป็นเซลล์ที่มีขนาดใหญ่ ไม่สามารถเคลื่อนตัวได้เองเหมือนอสุจิ การเคลื่อนตัวของไข่จากรังไข่ไปตามเส้นทางของท่อนำไข่ จะเป็นการเคลื่อนตัวโดยเกิดจากการกระตุ้นของเซลล์ขน น้ำเมือกในท่อรังไข่ ของเหลวต่างๆ ในท่อนำไข่ และจังหวะการหดตัวของผนังท่อนำไข่ (มธุรสสว่างบำรุง, 2543, หน้า 34) โดยปกติจะมีไข่สุกเพียง 1 ใบในรอบประจำเดือนซึ่งจะใช้เวลาประมาณ 28 วัน หากไข่ไม่ได้รับการผสมกับอสุจิ ไข่ก็จะหลุดลอกออกมาพร้อมกับเยื่อผนังมดลูกและหลอดเลือดที่มาเลี้ยงทางปากช่องคลอดกลายเป็นประจำเดือน

3.1.2 การตกไข่ (Ovulation) เป็นขั้นตอนที่เซลล์สืบพันธุ์เพศหญิงสร้างไข่ที่สมบูรณ์และหลุดออกจากรังไข่เคลื่อนที่ไปตามท่อนำไข่ กระบวนการนี้จะเกิดขึ้นประมาณทุกครึ่งรอบของประจำเดือน หากมีรอบเดือนทุกๆ 28 วัน จะเกิดการตกไข่ประมาณวันที่ 14 โดยรังไข่จะมี 2 ข้าง ผลิตไข่สุกสลับกันในแต่ละรอบประจำเดือน การตกไข่นี้จะเกิดขึ้นตั้งแต่ร่างกายมีการสร้างไข่ที่สมบูรณ์พร้อมที่จะผสมพันธุ์โดยจะอยู่ในช่วง

ของวัยรุ่นตอนต้นไปจนก่อนถึงวัยทอง หากในช่วงการตกไข่มีอสุจิเข้ามาผสมกับไข่ที่กำลังจะตก ก็จะเกิดการปฏิสนธิขึ้น แต่หากในช่วงการตกไข่ ไข่ไม่ได้รับการผสมพันธุ์กับอสุจิ ไข่ก็จะหลุดลอกออกมาพร้อมกับเยื่อผนังมดลูกและหลุดเลือดที่มาเลี้ยงทางปากช่องคลอดกลายเป็นประจำเดือน

3.1.3 การปฏิสนธิ (Fertilization) เป็นขั้นตอนที่เซลล์สืบพันธุ์เพศชายเข้าไปผสมกับเซลล์สืบพันธุ์เพศหญิงในท่อนำไข่ ซึ่งจะเกิดขึ้นภายใน 12 – 36 ชั่วโมง แต่ส่วนมากแล้วจะเกิดขึ้นภายใน 24 ชั่วโมง เมื่ออสุจิตัวแรกเอาส่วนหัวแทรกเข้าไปเจาะไข่แล้ว เปลือกไข่จะมีการเปลี่ยนแปลง ผิวหนังด้านนอกจะปิด ทำให้อสุจิตัวอื่นๆ เข้าไปไม่ได้และเมื่อเซลล์สืบพันธุ์เพศชายเข้าไปผสมกับเซลล์สืบพันธุ์เพศหญิงจะมีการรวมตัวของเซลล์ทั้ง 2 เซลล์ ที่มี 46 โครโมโซม เซลล์ใหม่ที่เกิดขึ้นนี้มีชื่อเรียกว่า ไซโกต (Zygote) จึงกล่าวได้ว่าการปฏิสนธิเป็นการก่อกำเนิดชีวิตใหม่ขึ้นมาบนโลก



ภาพที่ 3.1 การปฏิสนธิ

(Vander Zanden, Crandell, & Crandell, 2007, p. 99)

3.2 การก่อกำเนิดชีวิตใหม่

ในร่างกายมนุษย์มีโครโมโซมทั้งหมด 46 โครโมโซมหรือมี 23 คู่ โดยแต่ละโครโมโซมจะจับกันเป็นคู่ๆ ที่มีรูปร่างและขนาดเท่าๆ กัน ยกเว้นโครโมโซมคู่สุดท้ายที่เป็นโครโมโซมเพศ (Sex chromosome) ในจำนวนโครโมโซม 23 คู่นี้มีการแบ่งเซลล์ ออกเป็น 2 ลักษณะ (Santrock, 2012 b, p. 37) ดังนี้

3.2.1 ไมโทซิส (Mitosis) เป็นการแบ่งเซลล์ของโครโมโซม 22 คู่แรกที่ควบคุมลักษณะทางพันธุกรรม และลักษณะต่างๆ ของร่างกาย ยกเว้นลักษณะที่เกี่ยวกับเพศ เรียกว่า ออโตโซม (Autosome) โดยนิวเคลียสในเซลล์และโครโมโซมจะลอกแบบตัวเองและแยกตัวออกมาเป็นเซลล์ใหม่ 2 เซลล์ ซึ่งในแต่ละเซลล์จะมี DNA เหมือนกับเซลล์ต้นแบบและจับคู่โครโมโซมทั้งหมด 23 คู่เหมือนเดิมทุกประการ

3.2.2 ไมโอซิส (Meiosis) เป็นการแบ่งเซลล์ที่เหลืออีก 1 คู่ เรียกว่า โครโมโซมเพศ (Sex chromosome) ซึ่งเป็นโครโมโซมที่จะกำหนดเพศของทารกที่จะเกิดมา ต่อมเพศชายคือ อัณฑะ (Testes) และต่อมเพศหญิงคือ รังไข่ (Ovary) จะจำลองโครโมโซมของเซลล์ต้นแบบ จากนั้นแบ่งตัว 2 ครั้งจึงเกิดเซลล์ใหม่ขึ้น 4 เซลล์ ซึ่งแต่ละเซลล์จะมีลักษณะทางพันธุกรรมของทั้งคุณพ่อและคุณแม่อย่างละครึ่งเท่านั้น ทำให้ไข่แต่ละใบและอสุจิแต่ละตัวมีโครโมโซม 23 ตัวที่ยังไม่ได้จับคู่

เมื่อเกิดการปฏิสนธิเกิดขึ้น นิวเคลียสของไข่และอสุจิจะรวมกันในไข่ประมาณ 24 ชั่วโมง ภายในนิวเคลียสของไข่และอสุจิจะประกอบด้วยโครโมโซม (Chromosomes) ของแต่ละฝ่าย ฝ่ายละ 23 โครโมโซม หลังจากนั้นโครโมโซมของทั้งสองฝ่ายจะมารวมกันได้ 46 โครโมโซม โครโมโซมแต่ละโครโมโซมจะประกอบไปด้วยยีน (Genes) จำนวนมากที่จับกลุ่มกัน โดยจำนวนของยีนที่อยู่ในแต่ละโครโมโซมจะมีประมาณ 3,000 ยีน ยีนหนึ่งๆ จะประกอบด้วยสารเคมีที่มีชื่อว่า DNA (Deoxyribonucleic acid) เป็นโมเลกุลทางพันธุกรรม โดยยีนทำหน้าที่เป็นผู้ถ่ายทอดข้อมูลทางพันธุกรรมของคุณพ่อคุณแม่ไปสู่รุ่นลูก เช่น หมู่เลือด หน้าตา สีผิว และปัญหาสุขภาพของเด็กในอนาคต เช่น โรคธาลัสซีเมีย โรคเบาหวาน ตาบอดสี ฯลฯ (มธุรส สว่างบำรุง, 2543, หน้า 33)

โครโมโซมเพศในผู้หญิงจะมีรูปร่างและขนาดคล้ายกัน เรียกว่า โครโมโซม X ดังนั้นในเซลล์ของผู้หญิงจึงมีโครโมโซม 22 คู่ + XX ส่วนโครโมโซมเพศในผู้ชายจะมีขนาดไม่เท่ากัน โดยโครโมโซมหนึ่งจะเป็นโครโมโซม X อีกโครโมโซมหนึ่งซึ่งเป็นคู่กัน โครโมโซมจะมีขนาดเล็กกว่า เรียกว่า โครโมโซม Y ดังนั้นในเซลล์ของผู้ชายจึงมีโครโมโซม 22 คู่ + XY (ประณต คำฉิม, 2549, หน้า 80 – 81) ตามหลักแล้วไข่ในผู้หญิงจะมีโครโมโซม X เพียงอย่างเดียว ในขณะที่อสุจิในผู้ชายจะมีการแยกเป็นโครโมโซม X หรือ โครโมโซม Y เมื่อโครโมโซม X ของเพศชายไปผสมกับโครโมโซม X ของเพศหญิง จะได้เป็นโครโมโซม XX ทารกที่คลอดออกมาจะเป็นผู้หญิง อีกกรณีหนึ่งหากโครโมโซม Y ของเพศชายไปผสมกับโครโมโซม X ของเพศหญิง จะได้เป็นโครโมโซม XY ทารกที่คลอดออกมาจะเป็นผู้ชาย ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าบุคคลที่เป็นผู้กำหนดเพศของทารกนั้นคือผู้ชาย (มธุรส สว่างบำรุง, 2543, หน้า 33)

ภายหลังจากการปฏิสนธิเกิดขึ้น ไซโกตจะเคลื่อนตัวอย่างช้าๆ ไปตามท่อ นำไข่เพื่อไปยังมดลูก ขณะที่เคลื่อนตัวไซโกตจะมีการแบ่งเซลล์ภายในไปเรื่อยๆ จนกระทั่งไซโกตมาฝังตัวที่ผนังมดลูก ซึ่งทันทีที่มีการฝังตัว ไซโกต จะถูกเรียกว่า ตัวอ่อน (Embryo) (ประณต คำฉิม, 2549, หน้า 150) และเจริญเติบโตพัฒนาไปเป็นระยะต่างๆ ต่อไป

3.3 พัฒนาการของทารกในครรภ์

นักจิตวิทยาได้แบ่งระยะพัฒนาการของทารกภายในครรภ์ออกเป็น 3 ระยะ (มธุรส สว่างบำรุง, 2543, หน้า 37 – 41) ดังนี้

3.3.1 **ระยะการก่อกำเนิด (Germinal period)** เริ่มตั้งแต่ไข่ผสมกับอสุจิจนกระทั่งไซโกตไปฝังตัวกับผนังมดลูกของคุณแม่ ซึ่งจะใช้ระยะเวลาประมาณ 2 สัปดาห์ พัฒนาการที่เกิดขึ้นในช่วงนี้ คือ หลังจากการปฏิสนธิแล้วตัวอ่อนหรือไซโกตจะค่อยๆ เคลื่อนตัวไปตามท่อ นำไข่เพื่อเข้าไปฝังตัวกับผนังมดลูก ในระหว่างที่มีการเคลื่อนตัว ไซโกตจะมีการแบ่งเซลล์ภายในไปเรื่อยๆ โดยเป็นการแบ่งแบบไมโทซิส (Mitosis) ซึ่งเป็นการแบ่งตัวของเซลล์อื่นๆ ที่ไม่ใช่เซลล์สืบพันธุ์ (Autosome) โดยไมโทซิสจะมีการแบ่งตัวแบบทวีคูณจาก 1 เซลล์เป็น 2 เซลล์ จาก 2 เซลล์เป็น 4 เซลล์ เรื่อยๆ ไป จนกระทั่งการแบ่งเซลล์เปลี่ยนเป็นเซลล์วงกลมแต่มีโพรงกลวงอยู่ภายในมีของเหลวบรรจุอยู่ ลักษณะเช่นนี้ถูกเรียกว่า บลาสโตซิสต์ (Blastocyst) ซึ่งจะใช้เวลาประมาณ 2 – 3 วันอยู่ในโพรงมดลูก ต่อมาประมาณ 6 – 7 วัน บลาสโตซิสต์จะรวมเซลล์ประมาณ 100 เซลล์ เซลล์ต่างๆ เหล่านี้บางส่วนจะกลายเป็นตัวอ่อน บางส่วนจะกลายเป็น ถุงหุ้มทารก สายรก รก เป็นต้น บางครั้งเรียกกระษณะนี้ว่า ระยะบลาสโตซิสต์ (Blastocyst) เป็นระยะที่ไซโกตกำลังจะฝังตัวเข้ากับผนังมดลูก ซึ่งจะใช้เวลาประมาณ 10 – 11 วันหลังการปฏิสนธิ (ประณต เค้าฉิม, 2549, หน้า 150)

3.3.2 **ระยะตัวอ่อน (Embryonic period)** เป็นระยะคาบเกี่ยวกับระยะการก่อกำเนิด เริ่มตั้งแต่ประมาณปลายสัปดาห์ที่ 2 – 8 ของการปฏิสนธิ เป็นช่วงของการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานอวัยวะสำคัญของตัวอ่อน ภายหลังจากที่ไซโกตฝังตัวเข้ากับผนังมดลูกอย่างสมบูรณ์แล้ว ไซโกตจะถูกเรียกว่า ตัวอ่อน (Embryo) ตัวอ่อนจะพัฒนาไปเป็นโครงสร้างมนุษย์ โดยมีการแบ่งกลุ่มเซลล์ภายในออกเป็น 3 ส่วน (มธุรส สว่างบำรุง, 2543, หน้า 38) ดังนี้

3.3.2.1 **ชั้นนอก (Ectoderm)** เป็นส่วนสำคัญที่จะกลายเป็นแหล่งในการเจริญพัฒนาของโครงสร้างอวัยวะต่างๆ ของระบบประสาท สมอง กระดูกสันหลัง อวัยวะรับความรู้สึก ผิวหนัง

3.3.2.2 **ชั้นกลาง (Mesoderm)** คือ ส่วนประกอบที่จะพัฒนาไปเป็นโครงกระดูก ระบบกล้ามเนื้อ ระบบหมุนเวียนโลหิต หัวใจ และไต

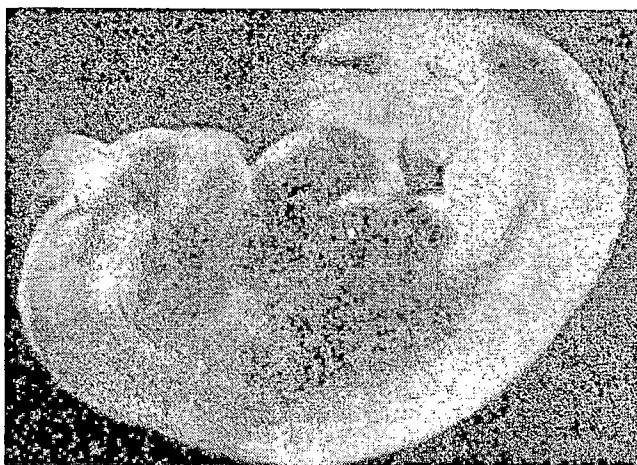
3.3.2.3 **ชั้นใน (Endoderm)** จะเจริญไปเป็นอวัยวะภายใน หลอดลม ถุงลม ปอด อวัยวะในระบบการย่อยอาหาร ตับ ตับอ่อน ระบบหายใจ ต่อมต่างๆ

การแบ่งกลุ่มเซลล์ภายในนี้จะอยู่ในช่วงสัปดาห์ที่ 3 อวัยวะแต่ละส่วนจะไม่ได้พัฒนาพร้อมกัน แต่ละส่วนจะมีระยะเวลาที่แน่นอนในการเริ่มต้นพัฒนาอวัยวะ (ประณต เค้าฉิม, 2549, หน้า 154) นอกจากนี้ ในระยะตัวอ่อน ตัวอ่อนจะสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้เพราะมีสายรกยึดติดกับผนังมดลูก ในการเป็นเส้นทางลำเลียงสารอาหารต่างๆ ออกซิเจน ฮอร์โมน การคายก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ และการเผาผลาญของเสียในร่างกายเพื่อนำไปหล่อเลี้ยงตัวอ่อน (มธุรส สว่างบำรุง, 2543, หน้า 39)

สัปดาห์ที่ 3 พัฒนาการของตัวอ่อนจะเริ่มต้นที่ โครงสร้างแรก คือ ท่อประสาท ภายหลังจะพัฒนาไปเป็นสมองและไขสันหลัง เนื่องจากหน้าที่ของส่วนต่างๆ ของร่างกายเกือบทั้งหมดขึ้นอยู่กับระบบประสาท ดังนั้นระบบประสาทจึงต้องมีการพัฒนาก่อน พัฒนาการจึงเริ่มต้นที่สมองและส่วนศีรษะ ต่อจากนั้นพัฒนาไปยังส่วนล่างของร่างกาย ซึ่งเป็นไปตามทิศทางพัฒนาการที่กล่าวว่า พัฒนาการจะเริ่มจากส่วนบนลงสู่ส่วนล่าง (Cephalocaudal development) ส่วนการพัฒนาของเนื้อเยื่อต่างๆ จะเป็นพัฒนาการที่เริ่มจากแกนกลางของลำตัวไปสู่ปลายนิ้ว (Proximodistal development) อวัยวะแรกที่เริ่มพัฒนา คือ หัวใจ (ประณต เค้าฉิม, 2549, หน้า 155)

สัปดาห์ที่ 4 รูปร่างของตัวอ่อนเปลี่ยนแปลงไป ร่างกายมีลักษณะโค้งงอเหมือนพระจันทร์ครึ่งซีก หรือเหมือนรูปตัวซี (C) (ประณต เค้าฉิม, 2549, หน้า 155) ส่วนศีรษะจะขยายโดยประมาณ 1/3 ของความยาวตัวอ่อน (มธุรส สว่างบำรุง, 2543, หน้า 40) ตอนปลายของร่างกายมีส่วนที่ยื่นออกมาคล้ายหางสั้นๆ ซึ่งในท้ายที่สุดหางจะค่อยๆ หดหายไปกลายเป็นกระดูกสันหลังอันสุดท้าย (ประณต เค้าฉิม, 2549, หน้า 154) ส่วนศีรษะกระดูกสันหลัง และสมองเด่นชัดมากขึ้น บริเวณศีรษะเริ่มพัฒนาส่วนที่จะเป็น ตา หู และจมูก อวัยวะที่พัฒนาได้ดีแล้ว คือ หัวใจ จะเริ่มต้นเป็นจิ้งหะ ต่อมาทางเดินอาหาร ตับ ไต จะเริ่มพัฒนา และส่วนปุ่มของแขนและขาเริ่มปรากฏในช่วงเวลานี้ ในขณะที่เดียวกันส่วนของระบบอื่น ๆ เช่น ระบบการหมุนเวียนโลหิตจะมีพัฒนาการร่วมด้วย ถึงแม้ว่าในช่วงเวลานี้ร่างกายมีการพัฒนาอวัยวะต่าง ๆ แต่ร่างกายที่ได้ถูกสร้างขึ้นจะยังไม่สมบูรณ์เต็มที่นัก (มธุรส สว่างบำรุง, 2543, หน้า 40)

ในช่วงเวลานี้คุณแม่จะเริ่มสงสัยว่าตนกำลังตั้งครรภ์ เนื่องจากประจำเดือนไม่มาตามกำหนด เริ่มมีอาการคัดตึงที่เต้านม รอบๆ หัวนมจะเริ่มขยายวงกว้างและมีสีคล้ำลง ในบางรายอาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียนในช่วงเช้า (มธุรส สว่างบำรุง, 2543, หน้า 40)



ภาพที่ 3.2 พัฒนาการเจริญเติบโตของตัวอ่อนในช่วงสัปดาห์ที่ 4

(Papalia & Feldman, 2012, p. 76)

สัปดาห์ที่ 5 – 8 ตัวอ่อนมีการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด โดยมีการพัฒนาในด้านรูปร่าง และโครงสร้าง รวมทั้งคุณภาพการทำหน้าที่ของอวัยวะต่างๆ รูปร่างของตัวอ่อนจะมีลักษณะเหมือนมนุษย์ ขนาดเล็กมาก ความยาวประมาณ 1 นิ้ว เท่ากับความยาวเมดัลลิว์เล็กๆ ศีรษะจะมีขนาดใหญ่เมื่อเทียบกับส่วนอื่นๆ โครงสร้างพัฒนาการของกล้ามเนื้อ กระดูกอ่อน อวัยวะภายในและอวัยวะภายนอกต่างๆ เช่น สมอ ตับ ปอด ไต ลำไส้ ตา หู ปาก แขน ขา อวัยวะเพศ มีการพัฒนามากขึ้น ระบบประสาทเริ่มปฏิบัติการ ไตสามารถขจัดกรดยูริก (Uric acid) ออกจากกระแสเลือด กระเพาะอาหารเริ่มสร้างน้ำย่อย ตับเริ่มผลิตเม็ดเลือดแดง ดังนั้น จะเห็นได้ว่าในช่วง 8 สัปดาห์ จะเป็นช่วงที่ตัวอ่อนมีการพัฒนาระบบประสาท หากในช่วงเวลานี้คุณแม่ทานยาหรือได้รับสารที่ไม่ดีต่อร่างกาย อาจส่งผลไปยังตัวอ่อนทำให้เกิดความบกพร่องของระบบประสาทเกิดขึ้นได้ (ประณต คำฉิม, 2549, หน้า 156) และจากการที่ตัวอ่อนมีการพัฒนาอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย ทำให้ร่างกายของคุณแม่ต้องปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้น รก สายรก ผนังคร่ำ จะเป็นตัวช่วยปกป้องดูแลตัวอ่อนหรือทารกในวันข้างหน้า

รก จะมีขนาดประมาณ 8 นิ้ว เป็นที่ที่ตัวอ่อนจะได้รับก๊าซออกซิเจนและอาหารจากคุณแม่มาเลี้ยงร่างกาย และเป็นที่สำคัญสำหรับขับของเสียและก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์จากร่างกายตัวอ่อนเพื่อนำไปทิ้งด้วย โดยผนังเซลล์ของรกเป็นผนังที่ยอมให้ก๊าซ สารอาหารต่างๆ เช่น น้ำตาล ไขมัน โปรตีน สารอันตรายบางอย่าง และเชื้อโรคต่างๆ เช่น นิโคติน แอลกอฮอล์ โรคคอตีบ ไทฟอยด์ ไข้หวัดใหญ่ และซิฟิลิส ก็สามารถซึมผ่านเข้าไปได้ ซึ่งอาจจะส่งผลกระทบต่อพัฒนาการของสมอง ตา และระบบการหายใจข้างล่าง แต่ผนังเซลล์ของรกจะยอมให้เซลล์เม็ดเลือดของคุณแม่ผ่านเข้าไปยังตัวอ่อนได้ ดังนั้นคุณแม่ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เนื่องจากสิ่งที่คุณแม่ทานเข้าไปย่อมส่งผลต่อตัวอ่อนและทารกในครรภ์ (ประณต คำฉิม, 2549, หน้า 158)

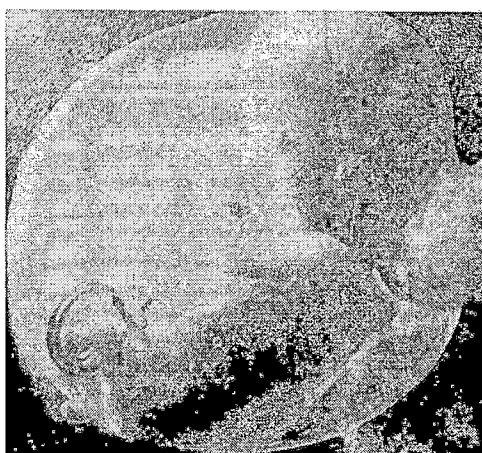
สายรกหรือสายสะดือ ติดต่อระหว่างรกกับสายสะดือของตัวอ่อน มีความยาวประมาณ 20 – 22 นิ้ว ภายในสายรกกมีเส้นเลือด 3 เส้น เส้นที่ 1 จะนำเลือดจากรกซึ่งมีก๊าซออกซิเจนและอาหารมาสู่ตัวอ่อน ส่วนเส้นเลือดอีก 2 เส้น จะนำเลือดจากตัวอ่อนซึ่งมีของเสียและก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ไปสู่รก กระแสเลือดของคุณแม่และของลูกจะเปิดเข้าไปในรก เลือดของคุณแม่ซึ่งมีก๊าซออกซิเจนและอาหารจะผ่านรกเข้าไปในหลอดเลือดของสายรกไปยังตัวอ่อนตรงสะดือ ส่วนเลือดจากตัวอ่อนซึ่งมีของเสียและก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ก็จะผ่านออกมาทางเส้นเลือดในสายรกกซึมผ่านรกออกไปสู่กระแสเลือดของคุณแม่ จะเห็นได้ว่าสายรกกมีความสำคัญถือได้ว่าเป็นเส้นชีวิตของตัวอ่อน นอกจากนี้สภาวะอารมณ์ของคุณแม่อาจส่งผลกระทบต่อตัวอ่อน โดยฮอร์โมนอะดรีนาลิน (Adrenalin) และสารเคมีอื่นๆ จะถูกปล่อยเข้าไปในกระแสเลือดของคุณแม่และผ่านรกเข้าไปมีผลต่อตัวอ่อนได้ (ประณต คำฉิม, 2549, หน้า 158 – 159)

ผนังคร่ำ จะทำหน้าที่ห่อหุ้มตัวอ่อน ภายในผนังคร่ำมีน้ำคร่ำทำหน้าที่ป้องกันตัวอ่อนจากการกระแทก ทำให้ตัวอ่อนเคลื่อนไหวได้อย่างสะดวกและยังช่วยปรับอุณหภูมิให้คงที่ (ประณต คำฉิม, 2549, หน้า 157)

3.3.3 ระยะทารก (Fetus period)

ระยะทารกเป็นระยะยาวนานที่สุดของระยะในครรภ์ เริ่มตั้งแต่สัปดาห์ที่ 9 หรือเดือนที่ 3 ไปจนถึงสิ้นสุดเมื่อคลอด ตัวอ่อนจะมีลักษณะคล้ายมนุษย์มากยิ่งขึ้น และจะไม่เรียกว่าตัวอ่อน (Embryo) อีกต่อไป โดยในระยะนี้จะเรียกว่า ทารก (Fetus) (Vander Zanden, Crandell, & Crandell, 2007, p. 98) การเจริญเติบโตในช่วงนี้จะมีการพัฒนาอย่างเห็นได้ชัดเจน โครงสร้างและการทำหน้าที่ของอวัยวะต่างๆ มีพัฒนาการที่ดี อันตรายที่เกิดกับทารกจะน้อยกว่าตัวอ่อน (ประณต คำฉิม, 2549, หน้า 159)

เดือนที่ 3 ทารกจะมีความยาวประมาณ 3 นิ้ว น้ำหนักประมาณ 45 กรัม ศีรษะยาวเป็น 1/3 ของความยาวทั้งหมด พัฒนาการอวัยวะต่างๆ ของทารก ได้แก่ แขน ขา นิ้วมือ นิ้วเท้า เล็บ ถูกสร้างอย่างสมบูรณ์ ระบบประสาทและกล้ามเนื้อเกิดการพัฒนานำไปสู่การตอบสนองและการเคลื่อนไหว เช่น ทารกสามารถหมุนลำตัว หันศีรษะ โค้งข้อศอก เคลื่อนไหวมือและเท้า ฯลฯ สิ่งเหล่านี้เรียกว่าเป็น พฤติกรรม ปฏิกริยาสะท้อน (Reflexive behavior) (ประณต คำฉิม, 2549, หน้า 159 - 160)



ภาพที่ 3.3 พัฒนาการเจริญเติบโตของตัวอ่อนในช่วงเดือนที่ 3

(Vander Zanden, Crandell, & Crandell, 2007, p. 99)

เดือนที่ 4 ทารกจะมีความยาวประมาณ 8 - 10 นิ้ว น้ำหนักเพิ่มขึ้น 5 - 6 เท่า โดยหนักประมาณ 170 กรัม ศีรษะยาวเป็น 1/4 ของความยาวทั้งหมด ซึ่งจะคงขนาดเช่นนี้จนกระทั่งคลอดออกมา เยื่อหุ้มรกมีการพัฒนาอย่างสมบูรณ์ ผิวหนังของทารกจะมีลักษณะบางใสจนเห็นเส้นเลือด เนื่องจากผิวหนังยังไม่มีเม็ดสี (Melanin) ผิวหนังยังมีลักษณะเหี่ยวเนื่องจากขาดไขมัน เริ่มปรากฏลายนิ้วมือ ระบบกล้ามเนื้อมีการพัฒนาเพิ่มมากขึ้น ทารกจึงมีการเคลื่อนไหวเพิ่มมากขึ้น เช่น การเตะ การเหยียดตัว ฯลฯ จนคุณแม่สามารถรับรู้ได้ และในช่วงนี้การคลื่นไส้อาเจียนของคุณแม่จะค่อยๆ ลดน้อยลง ซึ่งจะเป็นช่วงที่สบายที่สุดของการตั้งครรภ์ (ประณต คำฉิม, 2549, หน้า 159 - 160)

เดือนที่ 5 ทารกจะมีความยาวประมาณ 12 นิ้ว น้ำหนักประมาณ 340 – 450 กรัม อวัยวะต่างๆ มีการพัฒนาไปเรื่อยๆ หากเอาหูแนบที่ท้องคุณแม่จะสามารถได้ยินเสียงหัวใจเต้นของทารก ต่อมเหงื่อและต่อมไขมันเริ่มทำหน้าที่ เริ่มมีขนอ่อน ๆ ปรากฏขึ้น พัฒนาไปเป็นคิ้ว ผมนอ่อน ๆ และขนตามลำตัว (มธุรส สว่างบำรุง, 2543, หน้า 45) นอกจากนี้อวัยวะเพศซึ่งถูกกำหนดตั้งแต่ปฏิสนธิ แต่ใช้เวลาเกือบ 5 เดือนในการเผยให้เห็นเพศ อวัยวะเพศชายและเพศหญิงเริ่มด้วยวิธีเดียวกัน คือเป็นปุ่มเล็กๆ ระหว่างขาทารก ไม่นานก้อนเล็ก 2 ก้อนจะโผล่ออกมาแต่ละด้าน หากทารกเป็นผู้ชายปุ่มจะกลายเป็นองคชาติ ก้อน 2 ก้อนจะเจริญเป็นถุงอัณฑะภายในลูกอัณฑะสุจิชุดแรกเริ่มพัฒนา แต่หากทารกเป็นผู้หญิงปุ่มจะกลายเป็นคลิตอริส (Clitoris) ภายในรังไข่เล็กๆ ไข่ทั้งหมดสำหรับใช้ทั้งชีวิตของผู้หญิงนั้นปรากฏแล้ว (Benyamov, 2007, Motion picture)

เดือนที่ 6 อัตราการเจริญเติบโตของทารกจะช้าลงเล็กน้อย ผิวหนังใส่น้อยลง เริ่มมีชั้นไขมันที่ผิวหนัง มีขนตามร่างกายเพิ่มขึ้น ผิวหนังปกคลุมด้วยไข ผมนบนศีรษะเริ่มหนาขึ้นและยาวขึ้นกว่าที่อื่นๆ พัฒนาการของตามีความสมบูรณ์สามารถเปิดปิดเองได้ สามารถมองได้ทุกทิศทุกทาง (Papalia & Feldman, 2012, p. 77)



ภาพที่ 3.4 พัฒนาการเจริญเติบโตของตัวอ่อนในช่วงเดือนที่ 6

(Papalia & Feldman, 2012, p. 76)

เดือนที่ 7 ทารกจะมีความยาวประมาณ 16 นิ้ว น้ำหนักประมาณ 1,360 – 2,270 กรัม พฤติกรรมปฏิกิริยาสะท้อนมีความสมบูรณ์ ทารกสามารถหายใจ กลืน ดูนิ้วหัวแม่มือ ขยับตัว เหยียดแขนเหยียดขา เป็นต้น (Papalia & Feldman, 2012, p. 77) ในช่วงนี้คุณแม่อาจรู้สึกอึดอัด หายใจไม่สะดวก ปวดหลังเนื่องจากทารกดันตัวมาจนชิดกระบังลม และบางครั้งคุณแม่รู้สึกขาตามแขนและขา เนื่องจากมดลูกมีขนาดใหญ่มากแล้วไปกดเส้นเลือดทำให้การไหลเวียนโลหิตของคุณแม่ลำบากมากขึ้น จะเห็นได้ว่าพัฒนาการของอวัยวะต่างๆ เจริญเติบโตอย่างเต็มที่ ดังนั้นหากในช่วงนี้มีเหตุจำเป็นต้องคลอดทารกก่อนกำหนด ทารกก็มีโอกาสที่จะมีชีวิตรอดมากพอสมควรแต่ต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์อย่างใกล้ชิด (ประณต คำนิม, 2549, หน้า 162)

เดือนที่ 8 ทารกจะมีความยาวประมาณ 18 – 20 นิ้ว น้ำหนักประมาณ 2,270 – 3,000 กรัม พัฒนาการต่างๆ ของทารกยังคงดำเนินต่อไป ชั้นไขมันได้รับการพัฒนาทั่วร่างกายเพื่อให้สามารถปรับตัวเข้ากับ อุณหภูมิภายนอกมดลูกได้ ส่วนการเคลื่อนไหวของทารกเป็นไปด้วยความยากลำบาก เนื่องจากทารกมีขนาดใหญ่ จนนับมดลูก ท้องของคุณแม่จะมีลักษณะกลมมากขึ้น (มรุรส สว่างบำรุง, 2543, หน้า 162)

เดือนที่ 9 ประมาณ 2 สัปดาห์ก่อนคลอด ทารกเคลื่อนลงสู่อุ้งเชิงกราน ทารกหยุดการเจริญเติบโตในช่วง 1 สัปดาห์ก่อนคลอด ทารกจะมีความยาวประมาณ 20 นิ้ว น้ำหนักประมาณ 3,000 – 3,400 กรัม ระบบการหายใจ ระบบการขับถ่าย และอวัยวะต่างๆ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ทารกพร้อมที่จะ ดำรงชีวิตอยู่ภายนอกครรภ์ได้ ทารกจะอยู่ในมดลูกเป็นเวลานานประมาณ 266 – 280 วัน ขึ้นอยู่กับการคำนวณ วันคลอดจากแพทย์ (Papalia & Feldman, 2012, p. 77)

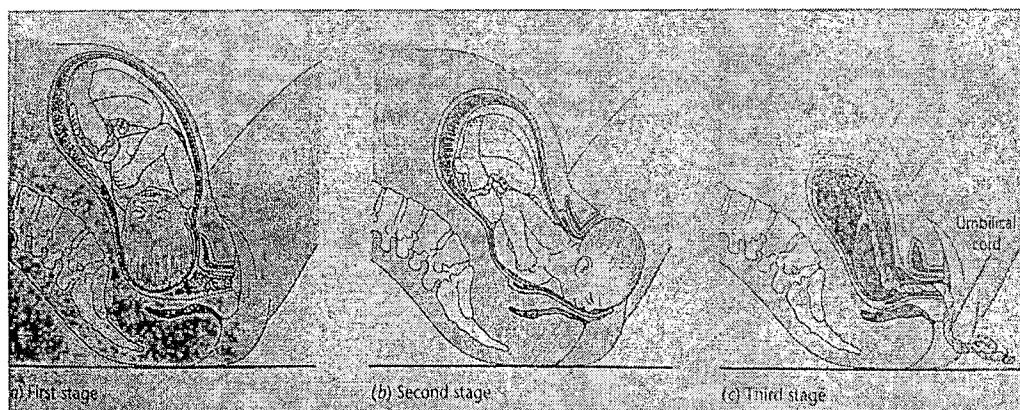
3.4 การคลอด

เมื่อครบกำหนดของการตั้งครรภ์มาถึง ขั้นตอนต่อไป คือ การคลอด (Birth) ซึ่งเป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญอีกขั้นตอนหนึ่งที่ทารกจะต้องแยกตนเองออกจากการพึ่งพิงจากคุณแม่ในครรภ์ ก่อนครบกำหนดคลอดประมาณ 1 สัปดาห์ ทารกจะหมุนศีรษะลงไปทางช่องคลอดเพื่อเตรียมตัวออก ยิ่งใกล้วันคลอดคุณแม่จะมีอาการเจ็บครรภ์ เป็นอาการเจ็บครรภ์เตือนให้รู้ว่าใกล้คลอด โดยมีอาการเจ็บเป็นช่วงๆ ไม่สม่ำเสมอ ไม่มีมูกเลือดออก ปากมดลูกไม่เปิด เจ็บเฉพาะหน้าท้องและไม่รุนแรง แต่หากถึงช่วงจะคลอดจริงๆ อาการเจ็บครรภ์ จะมีความรุนแรงและอัตราถี่มากขึ้น มีมูกเลือดออก ปากมดลูกเริ่มเปิด (มรุรส สว่างบำรุง, 2543, หน้า 48 - 49) ซึ่งกระบวนการคลอดจะแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน (มรุรส สว่างบำรุง, 2543, หน้า 50) ดังนี้

3.4.1 **ชั้นความเจ็บปวดในการคลอดหรือขยายตัว (Dilation)** ชั้นนี้จะมีการบีบตัวของกล้ามเนื้อ มดลูกอย่างเป็นจังหวะและสม่ำเสมอ โดยการบีบตัวห่างกันประมาณ 10 – 15 นาที ทารกอยู่ในท่าเอาศีรษะหันไปทางช่องคลอด กล้ามเนื้อบริเวณปากมดลูกจะมีความบางลง ขณะเดียวกันปากมดลูกเริ่มเปิดกว้างขึ้นเรื่อยๆ ความยาวนานของระยะความเจ็บปวดในชั้นนี้จะใช้เวลาประมาณ 14 ชั่วโมง สำหรับผู้หญิงตั้งครรภ์คนแรกและคนต่อไป จะลดปริมาณลงประมาณ 8 ชั่วโมง

3.4.2 **ชั้นคลอด (Delivery)** มดลูกจะมีการบีบตัวมากขึ้น โดยการบีบตัวห่างกันประมาณ 2 – 3 นาที การบีบตัวของมดลูกแต่ละครั้ง ศีรษะของทารกจะค่อยๆ เคลื่อนต่ำลงมา การคลอดจะเริ่มต้นที่ปากมดลูกเปิดเต็มที่ประมาณ 10 เซนติเมตร จะมีแรงขับให้ออก เรียกว่า ลมเบ่ง จากคุณแม่ ทารกจะเอาศีรษะผ่านปากมดลูก เชิงกราน และช่องคลอดตามลำดับ หากศีรษะของทารกออกมาได้ทุกส่วนของร่างกายก็สามารถผ่านออกมาทางช่องคลอดได้เช่นกัน ชั้นนี้จะใช้เวลาประมาณ 20 – 80 นาที

3.4.3 **ชั้นหลังคลอด (Afterbirth)** เมื่อทารกผ่านออกมาทางช่องคลอดแล้ว การทำงานของมดลูกจะหยุดบีบตัวภายใน 5 นาที และภายหลังจากที่ทารกออกมาแล้วแพทย์จะตัดสายรกออกพร้อมทั้งฆ่าเชื้อเพื่อป้องกันเชื้อโรค ส่วนร่างกายของคุณแม่จะขับ รก น้ำคร่ำ เยื่อหุ้มทารก สายรก มูกเลือด หลุดลอกออกมาทางช่องคลอดทั้งหมด โดยใช้เวลาประมาณ 20 นาที



ภาพที่ 3.5 กระบวนการคลอด

(Papalia & Feldman, 2012, p. 99)

3.5 ประเภทของการคลอด

การคลอดมีหลายวิธีแต่ที่นิยมจะมีอยู่ 2 วิธี (มธุรส สว่างบำรุง, 2543, หน้า 49 - 52) ดังนี้

3.5.1 **การคลอดแบบธรรมชาติ (Natural childbirth)** คือ การคลอดที่ทารกออกมาทางช่องคลอด โดยทารกจะเอาศีรษะออกมาเป็นอันดับแรกและเป็นการคลอดในช่วงระยะเวลาที่กำหนด

3.5.2 **การคลอดแบบผ่าตัด (Cesarean operation)** คือ การคลอดที่ใช้วิธีการผ่าตัดหน้าท้อง เนื่องจากครรภ์ของคุณแม่อาจมีสิ่งผิดปกติเกิดขึ้น เช่น การคลอดก่อนกำหนดโดยมีเหตุจำเป็น ทารกมีขนาดใหญ่เกินไป ทารกอยู่ในท่าขวางหรือเอาส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายโผล่ออกมาก่อน คุณแม่มีช่องเชิงกรานแคบ คุณแม่ไม่มีลมเบ่ง คุณแม่มีการเสียเลือดในระหว่างคลอดมาก การที่คุณแม่มีโรคประจำตัวต่างๆ ฯลฯ

โดยส่วนใหญ่แพทย์จะนิยมให้คุณแม่คลอดแบบธรรมชาติ เนื่องจากบาดแผลที่เกิดจากการคลอดแบบธรรมชาติจะหายเร็วกว่าการคลอดแบบผ่าตัด ทำให้คุณแม่ฟื้นตัวเร็ว โอกาสเสี่ยงต่อภาวะแทรกซ้อนและการติดเชื้อมีน้อยกว่า นอกจากนี้คุณแม่ยังได้รับรู้ถึงความรู้สึกพลังแห่งความเป็นคุณแม่ที่ให้นกำเนิดลูกอย่างแท้จริง (มธุรส สว่างบำรุง, 2543, หน้า 52).

3.6 การเกิดฝาแฝด

โดยปกติแล้วมนุษย์จะมีลูกครั้งละ 1 คนเท่านั้น ดังนั้นการตั้งครรภ์ที่ให้ลูกหลายคนในครั้งหนึ่งๆ จึงมักเรียกว่าการตั้งครรภ์ฝาแฝด ทารกที่เกิดมาเรียกว่า ลูกแฝด หรือ ฝาแฝด ซึ่งอาจเป็นแฝดก็คนก็ได้ แต่โดยทั่วๆ ไปแล้วมักจะเป็นฝาแฝดสองคน ส่วนฝาแฝดที่มากกว่านี้จะพบน้อยมาก ฝาแฝดมักแบ่งออกเป็น 2 ประเภท (มธุรส สว่างบำรุง, 2543, หน้า 36) ดังนี้



ภาพที่ 3.6 ฝาแฝด

(Papalia & Feldman, 2012, p. 69)

3.6.1 ฝาแฝดเหมือนหรือฝาแฝดแท้ (Identical twins) คือ ประเภทของฝาแฝดที่เกิดจากการผสมกันระหว่างไข่ 1 ใบ และอสุจิ 1 ตัว ภายหลังจากปฏิสนธิได้ไซโกต 1 ตัว มีการแบ่งเซลล์ออกเป็น 2 ส่วน ที่มีความเป็นอิสระจากการเจริญเติบโตและอยู่ภายในรกเดียวกัน เกิดในขณะที่มีการสร้างระยะการก่อกำเนิดหรือที่เรียกว่าระยะบลาสโตซิส (Blastocyst) ที่มีกลุ่มเซลล์ชั้นในเกิดขึ้น 2 กลุ่ม แทนที่จะเป็น 1 กลุ่ม ทำให้ได้ทารก 2 คน ฝาแฝดเหมือนจะได้รับการถ่ายทอดลักษณะทางพันธุกรรมที่เหมือนกันทุกประการและเป็นเพศเดียวกัน หรืออาจกล่าวได้ว่าฝาแฝดเหมือนคือฝาแฝดที่เกิดจากไข่ใบเดียวกัน (Monozygotic twins)

3.6.2 ฝาแฝดคล้ายหรือฝาแฝดเทียม (Fraternal twins) คือ ประเภทของฝาแฝดที่เกิดจากการผสมกันของไข่ 2 ใบ และอสุจิ 2 ตัว เกิดจากการที่มีไข่สุกในผู้หญิงพร้อมกันทั้ง 2 ใบ (Dizygotic twins) หรือในช่วงระยะเวลาใกล้เคียงกัน อีกทั้งยังได้รับการผสมจากอสุจิคคนละตัว ซึ่งอสุจิตัวหนึ่งอาจจะเป็นตัวผู้ ส่วนอีกหนึ่งตัวเป็นตัวเมีย หรืออาจจะเป็นอสุจิตัวผู้ทั้ง 2 ตัว หรือตัวเมียทั้ง 2 ตัวก็ได้ ภายหลังจากปฏิสนธิได้ไซโกต 2 ตัว ที่มีความต่างกัน ทำให้ต่างคนต่างเจริญเติบโตอยู่คนละรก ดังนั้นทารกที่คลอดออกมาอาจจะเป็นเพศเดียวกันหรือต่างเพศ อาจจะมีหน้าตาที่คล้ายคลึงกันหรือต่างกัน และยังมี ความแตกต่างกันในเรื่องการถ่ายทอดลักษณะทางพันธุกรรมหรืออาจกล่าวได้ว่าฝาแฝดคล้ายคือฝาแฝดพี่น้องที่มีลักษณะคล้ายพี่น้องทั่วไปที่คลอดกันคนละครั้ง แต่ฝาแฝดคล้ายจะคลอดพร้อมกันในครั้งเดียว

สาเหตุของการเกิดฝ้าผดคล้ายเกิดจากพันธุกรรมที่ผู้หญิงบางครอบครัวมีการตกไข่มากกว่า 1 ใบในแต่ละรอบเดือน อายุของคุณแม่ที่ตั้งครรภ์หลังอายุ 40 ปี ทำให้มีโอกาสเกิดฝ้าผดคล้าย และในบางครอบครัวที่มีบุตรยากแล้วไปทำการรักษาโดยมีการใช้ยากระตุ้นเพื่อให้ไข่สุกหลายใบในคราวเดียวกัน จึงทำให้เกิดการตั้งครรภ์ฝ้าผดคล้ายขึ้นมาได้ (ประณต เค้าฉิม, 2549, หน้า 162)

สรุปพัฒนาการภายในครรภ์

พัฒนาการภายในครรภ์เป็นช่วงพัฒนาการแรกสุด โดยเริ่มตั้งแต่ปฏิสนธิไปจนถึงกำหนดคลอด ซึ่งจะใช้เวลาประมาณ 9 เดือน การก่อกำเนิดชีวิตใหม่ เริ่มจากเซลล์สืบพันธุ์ของทั้งผู้ชายและผู้หญิงที่มีวุฒิภาวะพร้อมทำหน้าที่สืบพันธุ์ ในผู้ชายจะสร้างอสุจิ (Sperm) ในต่อมเพศชายคือ อัณฑะ (Testes) ส่วนในผู้หญิงจะสร้างไข่ (Ovum) ในต่อมเพศหญิงคือ รังไข่ (Ovary) โดยปกติผู้หญิงจะมีรอบเดือนทุกๆ 28 วัน และจะมีการตกไข่ประมาณวันที่ 14 หากไข่ไม่ได้รับการผสมกับอสุจิ ไข่จะหลุดลอกออกมากลายเป็นประจำเดือน แต่หากในช่วงตกไข่มีอสุจิเข้ามาผสมกับไข่ก็จะเกิดการปฏิสนธิขึ้น เซลล์ใหม่ที่เกิดขึ้นจะเรียกว่า ไซโกต โดยไซโกตจะมีโครโมโซมของทั้งคุณพ่อและคุณแม่ฝ่ายละ 23 โครโมโซม แต่ละโครโมโซมจะจับกันเป็นคู่ๆ ที่มีรูปร่างและขนาดเท่าๆ กัน ยกเว้นโครโมโซมคู่สุดท้ายที่เป็นโครโมโซมเพศ หากเป็นผู้ชายจะเป็นโครโมโซม XY แต่หากเป็นผู้หญิงจะเป็นโครโมโซม XX เมื่อเกิดการปฏิสนธิแล้วไซโกตจะเคลื่อนตัวไปตามท่อ นำไข่และไปฝังตัวอยู่ที่ผนังมดลูก ภายหลังจากการฝังตัวแล้วไซโกตจะถูกเรียกว่า ตัวอ่อน ซึ่งจะเจริญเติบโตพัฒนาไปเป็นระยะต่างๆ 3 ระยะ ได้แก่ ระยะก่อกำเนิด ระยะตัวอ่อน และระยะทารก สำหรับระยะก่อกำเนิดเป็นระยะของการแบ่งเซลล์ ในขณะที่ระยะตัวอ่อนเป็นช่วงของการพัฒนาโครงสร้าง ระบบประสาท อวัยวะต่างๆ ของร่างกาย และระยะสุดท้ายระยะทารกจะเป็นช่วงที่ตัวอ่อนจะมีลักษณะคล้ายมนุษย์มากที่สุด และจะเรียกตัวอ่อนว่าทารก ในระยะนี้พัฒนาการทางด้านร่างกายจะมีการพัฒนาทั้งอวัยวะภายในและอวัยวะภายนอก ระบบการหายใจ และระบบการขับถ่าย อวัยวะและระบบต่างๆ เหล่านี้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น จนกระทั่งเดือนที่ 9 ของการตั้งครรภ์ร่างกายของทารกมีความสมบูรณ์ ศีรษะของทารกหมุนลงไปทางช่องคลอดเพื่อเตรียมตัวออก ทารกพร้อมที่จะดำรงชีวิตภายนอกครรภ์แล้ว ซึ่งจะอยู่ในช่วงเวลาครบกำหนดคลอด คุณแม่จะมีอาการเจ็บครรภ์อย่างรุนแรงพร้อมทั้งปากมดลูกเปิดกว้างมากขึ้น จนกระทั่งศีรษะของทารกค่อยๆ เคลื่อนออกมาทางช่องคลอด โดยปกติแพทย์มักจะสนับสนุนให้คุณแม่คลอดแบบธรรมชาติ คือ การคลอดที่ทารกออกมาทางช่องคลอด แต่หากมีความผิดปกติเกิดขึ้น แพทย์จะตัดสินใจทำการคลอดแบบผ่าตัดโดยวิธีการผ่าตัดหน้าท้อง นอกจากนี้การตั้งครรภ์แต่ละครั้งคุณแม่ส่วนใหญ่มักจะตั้งครรภ์ครั้งละ 1 คน แต่ในบางครั้งคุณแม่บางคนอาจตั้งครรภ์ลูกแฝดหรือฝาแฝด คือ ฝาแฝดเหมือนและฝาแฝดคล้าย ฝาแฝดเหมือนจะมีลักษณะเพศเดียวกันหน้าตาเหมือนกันซึ่งเกิดจากไข่ใบเดียวกัน ส่วนฝาแฝดคล้ายจะมีลักษณะเป็นเพศเดียวกันหรือต่างเพศก็ได้ และอาจจะมีหน้าตาที่คล้ายคลึงกันหรือแตกต่างกันได้ เนื่องจากเกิดจากไข่คนละใบกัน จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่าการตั้งครรภ์และพัฒนาการภายในครรภ์ถือได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญมากของพัฒนาการมนุษย์และยังเป็นความมหัศจรรย์ของธรรมชาติที่สรรค์สร้างสิ่งมีชีวิตอีกหนึ่งชีวิตขึ้นมาจากครรภ์ของคุณแม่

แบบฝึกหัดท้ายบทที่ 3

1. จงอธิบายกระบวนการก่อกำเนิดชีวิตใหม่
2. จงอธิบายระยะพัฒนาการของทารกภายในครรภ์ว่าแบ่งเป็นกี่ระยะ อะไรบ้าง
3. จงอธิบายหน้าที่ของ รก สายรก และถุงน้ำคร่ำของคุณแม่
4. จงอธิบายการเกิดฝาแฝดเหมือนหรือฝาแฝดแท้ (Identical twins)
5. จงอธิบายการเกิดฝาแฝดคล้ายหรือฝาแฝดเทียม (Fraternal twins)

เอกสารอ้างอิง

ประณต คำฉิม. (2549). *เอกสารคำสอนวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ*. ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

มธุรส สว่างบำรุง. (2543). *เอกสารประกอบการสอน วิชา ศท 303 จิตวิทยาพัฒนาการ*. เชียงใหม่:

ภาควิชาศึกษาทั่วไป คณะธุรกิจการเกษตร มหาวิทยาลัยแม่โจ้.

Benyamov, Y. (Producer/Writer). (2007). *Ultimate guide to pregnancy* [Motion picture].

Bangkok: Discovery health channel.

Papalia, D. E. & Feldman, R. D. (2012). *Experience human development* (12th ed.).

New York: McGraw - Hill.

Santrock, J. W. (2012 b). *Essentials of life - span development* (2nd ed.). New York:

McGraw - Hill.

Vander Zanden, J. W., Crandell, T. H., & Crandell, C. H. (2007). *Human development* (8th ed.).

New York: McGraw - Hill.

บทที่ 4

วัยทารก

ความมุ่งหมายของบทเรียน

1. อธิบายพัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม
2. อธิบายพัฒนาการที่สำคัญของวัยทารก

เนื้อหา

1. วัยทารกแรกเกิด
2. วัยทารกตอนปลาย

กิจกรรมและวิธีสอน

1. บรรยายหัวข้อพัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม
2. ร่วมกันอภิปรายกลุ่มและซักถาม

อุปกรณ์การสอน

1. ข้อมูลเรื่องวัยทารก เสนอผ่านโปรแกรม Power point และคลิปวิดีโอวัยทารก
2. เอกสารเรื่องวัยทารก
3. แบบฝึกหัดท้ายบท

การวัดและประเมินผล

แบบฝึกหัดท้ายบทและข้อสอบในรายวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ

วัยทารก

วัยทารกเริ่มตั้งแต่แรกเกิด - 2 ขวบ เป็นช่วงเวลาที่ทารกต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ๆ และยังเป็นช่วงการวางรากฐานพัฒนาการในด้านต่างๆ อันเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ของพันธุกรรม สิ่งแวดล้อมและการเรียนรู้ของทารก ซึ่งในช่วงวัยนี้จะเป็นช่วงที่มีพัฒนาการทางด้านการเจริญเติบโตมากที่สุด โดยวัยทารกจะแบ่งออกเป็น 2 ช่วง คือ วัยทารกแรกเกิด (Infancy) และ วัยทารกตอนปลาย (Babyhood) (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553, หน้า 144)

4.1 วัยทารกแรกเกิด (Infancy)

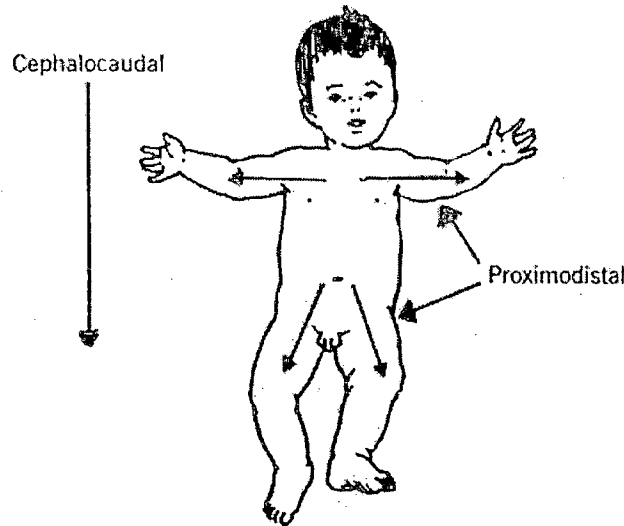
วัยทารกแรกเกิดเริ่มตั้งแต่แรกเกิด - 2 สัปดาห์ เป็นช่วงเวลาที่ทารกต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ๆ เพื่อให้มีชีวิตอยู่รอด เช่น การเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิจากอุณหภูมิในครรภ์คุณแม่ประมาณ 100 องศาฟาเรนไฮต์หรือประมาณ 37.78 องศาเซลเซียส มาเป็นอุณหภูมิในสภาพแวดล้อมของแต่ละภูมิภาค การหายใจเมื่อคลอดออกมาทารกต้องหายใจเองแทนการรับออกซิเจนผ่านทางสายรก การดูดกลืนและการย่อยอาหารเมื่อคลอดออกมาทารกต้องดูดกลืนอาหารเองแทนการได้รับสารอาหารผ่านทางสายรก การขับถ่ายทารกต้องขับถ่ายเองแทนการขับถ่ายผ่านทางสายรก ฯลฯ เวลาส่วนใหญ่ของทารกจะใช้เวลาไปกับการพักผ่อนนอนหลับและรับสารอาหารจากการดูดนม (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553, หน้า 144 - 145)

4.1.1 พัฒนาการทางด้านร่างกาย

ทิศทางการเจริญเติบโตของทารกจะมี 2 ลักษณะ (Berk, 2007, p. 121) คือ

4.1.1.1 จากส่วนบนลงสู่ส่วนล่าง (Cephalocaudal development) คือ ร่างกายของทารกจะมีพัฒนาการจากส่วนหัวแล้วค่อยๆ เลื่อนลงไปสู่ส่วนล่างจนถึงปลายนิ้วเท้า ทารกจะกระพริบตาได้ก่อน จากนั้นกล้ามเนื้อใบหน้าเริ่มขยับ แล้วมาสู่การพลิกคอไปมา และลงสู่ลำตัว เอี้ยว บิดตัวไปมา พัฒนาต่อไปยังสะโพก นั่งได้ และไปสู่ขา คลาน เดิน วิ่งได้

4.1.1.2 จากศูนย์กลางไปสู่ปลายนิ้ว (Proximodistal development) คือ ทารกจะโบกแขนไปมาได้ ใช้แขนเป็นเครื่องพยุงในการนั่งหรือเอื้อมคว้าสิ่งของ ต่อไปจะใช้ข้อมือ นิ้ว และหัวแม่มือหยิบสิ่งของต่างๆ ได้



ภาพที่ 4.1 ทิศทางการเจริญเติบโตของทารก

(เพ็ญพิไล ฤทธาคณานนท์, 2549, หน้า 61)

ทารกจะมีผิวหนังอ่อนนุ่ม ผิวสีชมพู เนื้อแน่นและยืดหยุ่น ลักษณะศีรษะค่อนข้างโตเมื่อเทียบกับลำตัว ลำคอสั้น ขนาดของมือและเท้าเล็กมาก กระดูกบางส่วนยังมีการปรับเปลี่ยนรูปไปได้บ้าง ประสาทสัมผัสต่างๆ ยังทำงานได้ไม่เต็มที่ เช่น สายตาข้างซ้ายและขวายังเล็งไปจุดเดียวกันไม่ได้ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553, หน้า 145) ความสูงและน้ำหนักของทารกแรกเกิดจะแตกต่างกันออกไปตามความแข็งแรงของแต่ละคน พันธุกรรม การได้รับสารอาหาร เป็นต้น โดยเฉลี่ยทารกจะมีความสูงประมาณ 50 เซนติเมตร และน้ำหนักประมาณ 3,000 กรัม (สุภาวดี หาญเมธี, 2551, หน้า 15) ทารกที่คลอดออกมาจะสมบูรณ์แข็งแรงได้นั้นเกิดจากการบำรุงดูแลร่างกายของคุณแม่ การทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกาย ดูแลสุขภาพจิตใจให้สดใสเบิกบาน หลีกเลี่ยงสภาพแวดล้อมที่เป็นมลภาวะ เป็นต้น

พฤติกรรมปฏิกิริยาสะท้อน (Reflex behavior) เป็นพฤติกรรมที่ติดตัวมาแต่กำเนิด ไม่ต้องเรียนรู้หรือได้รับการฝึกสอนก็สามารถทำได้ (Santrock, 2012 b, pp. 76 - 77) พฤติกรรมปฏิกิริยาสะท้อนในทารก ได้แก่ การส่งเสียงร้องเมื่อแรกเกิด การดูดนม การกลืนนม การหลับตาเมื่อมีแสงกระทบที่ตา การขยับตัวเพื่อหนีสิ่งที่ทำให้เจ็บ การหดขาหดแขนเข้ามาเพื่อลดพื้นที่ผิวของร่างกายที่เผชิญกับอุณหภูมิหนาวเย็นให้น้อยลง การเบือนหน้าหนีจากสิ่งที่ไม่ต้องการ การส่งเสียงร้องไห้เมื่อ หิว ร้อน เปียกแฉะ ไม่สบายตัว เป็นต้น ในช่วงวัยทารกจะเกิดปฏิกิริยาสะท้อนหลายอย่างมากกว่าวัยอื่นๆ ซึ่งทารกจะแสดงปฏิกิริยาสะท้อนต่อสิ่งเร้าเพื่อแก้ไขสิ่งที่ไม่ต้องการนั้นๆ และพฤติกรรมปฏิกิริยาสะท้อนจะค่อยๆ หายไปเมื่อทารกช่วงอายุ 3 - 4 เดือน ทารกจะพัฒนาไปสู่การเคลื่อนไหวของอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายได้และเริ่มเรียนรู้ทำพฤติกรรมต่างๆ ด้วยความตั้งใจหรือเกิดจากวุฒิภาวะ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553, หน้า 146 - 150)

4.1.2 พัฒนาการทางด้านสติปัญญา

การรับรู้ในช่วงวัยนี้ทารกจะให้ความสนใจกับสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัว ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎี พัฒนาการทางการรู้คิดของเพียเจต์ ที่กล่าวถึงวัยทารกว่าอยู่ชั้นประสาทสัมผัสและการเคลื่อนไหว (Sensorimotor stage) คือ ทารกแรกเกิดจะเริ่มเข้าใจโลกภายนอกด้วยการใช้ประสาทสัมผัส อวัยวะในการ เคลื่อนไหวโดยจะเป็นพฤติกรรมปฏิกิริยาสะท้อนเพื่อใช้ในการสำรวจสิ่งแวดล้อมรอบตัว (VandenBos, 2007, p. 838) โดยทารกสามารถกวาดสายตามองไปยังสิ่งต่างๆ ได้ เป็นลักษณะเลื่อนลอยอยู่บ้างและจับจ้องสิ่งใดสิ่งหนึ่งยัง ไม่ได้เต็มทีนัก โดยสามารถเพ่งมองสิ่งที่อยู่ห่างออกไปได้ในระยะ 7 - 10 นิ้ว (Vander Zanden, Crandell, & Crandell, 2007, p. 147) ถ้าไกลกว่านี้จะพร่ามัวแต่จะมีความไวต่อแสง ทารกจะชอบมองหน้าคนโดยเฉพาะใบหน้า ของคุณแม่ ซึ่งเป็นพื้นฐานของการพัฒนาด้านความผูกพันและความรักต่อไป ทารกสามารถรับฟังเสียงได้ตั้งแต่ ออกจากท้องคุณแม่ทันทีโดยจะชอบฟังเสียงที่ทอดยาวไปนานๆ ชอบเสียงสูงมากกว่าเสียงต่ำและชอบฟังเสียง กล่อมของคุณแม่ เสียงดนตรีแปลกๆ ทารกสามารถรับรู้รสชาติหวานและรสขมได้แล้ว ส่วนการรับรู้กลิ่นทารกจะ ไม่ชอบกลิ่นเหม็นๆ นอกจากนี้ทารกยังมีความไวต่อการสัมผัสทางกายไออนุ่นจากอ้อมกอดของคุณแม่ การอุ้ม และความอบอุ่นของคุณแม่จึงมีความสำคัญที่สุดต่อการพัฒนาของทารกในช่วงนี้ (สุภาวดี หาญเมธี, 2551, หน้า 21 - 23)

4.1.3 พัฒนาการทางด้านอารมณ์

วัยทารกแรกเกิดจะมีอารมณ์ตกใจ เมื่อถูกเปลี่ยนสภาพแวดล้อมอย่างฉับพลันทันใดจากโลกที่มี มืด อบอุ่น และชุ่มชื้นในท้องคุณแม่มาเป็นโลกที่สว่างไสว ต่อมาจะเกิดอารมณ์ตื่นเต้น อารมณ์แจ่มใสเบิกบาน เมื่อได้รับการตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานทั้งทางร่างกายและจิตใจได้อย่างเต็มที่จากบุคคลที่คอยดูแล และทารกจะเกิดอารมณ์หงุดหงิด ร้องไห้ เมื่อไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่ เจ็บป่วย หรือไม่ได้รับการตอบสนอง ความต้องการขั้นพื้นฐานทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างเต็มที่ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553, หน้า 145)

4.1.4 พัฒนาการทางด้านสังคม

นักจิตวิทยาเชื่อว่าพัฒนาการทางด้านสังคมของทารกพัฒนามาตั้งแต่ทารกอยู่ในครรภ์คุณแม่ ทารกแต่ละคนจึงมีความแตกต่างกันทั้งในเรื่องกิริยาท่าทาง ความรู้สึก การเคลื่อนไหว ปฏิกริยาต่อสิ่งเร้า เป็นต้น หรืออาจกล่าวได้ว่าทารกแต่ละคนมีเอกลักษณ์เป็นของตนเอง (สุภาวดี หาญเมธี, 2551, หน้า 25) เนื่องจากแต่ละคน ได้รับการถ่ายทอดทางพันธุกรรมจากคุณพ่อคุณแม่ การรับประทานอาหาร การได้รับยาหรือการรักษาของคุณแม่ สุขภาพจิตของคุณแม่ระหว่างตั้งครรภ์ รวมทั้งประสบการณ์ที่ทารกได้รับในระหว่างการคลอด เป็นต้น จึงทำให้ ทารกบางคนเลี้ยงง่าย ทารกบางคนเลี้ยงยากร้องไห้บ่อย ทารกบางคนทานน้อย ทารกบางคนนอนเก่ง เป็นต้น นอกจากนี้ยังเกิดจากการดูแลเอาใจใส่ของบุคคลที่เลี้ยงดูซึ่งจะส่งผลต่อพัฒนาการทางด้านสังคมของทารกต่อไป

4.2 วัยทารกตอนปลาย (Babyhood)

วัยทารกตอนปลายเริ่มตั้งแต่ปลายสัปดาห์ที่ 2 - 2 ขวบ พัฒนาการทางด้านต่างๆ เริ่มปรากฏให้เห็นเด่นชัดเพิ่มมากขึ้น โดยวัยนี้จะมีการปรับตัวเข้ากับโลกภายนอกได้บ้างแล้วและเริ่มเตรียมพร้อมที่จะเรียนรู้สภาพแวดล้อมเพื่อสั่งสมประสบการณ์ใหม่ๆ ผ่านทางประสาทสัมผัสต่างๆ

4.2.1 พัฒนาการทางด้านร่างกาย

เด็กเริ่มแสดงพัฒนาการการเคลื่อนไหวที่บางอย่างได้ เช่น นั่ง ยืน คืบ คลาน เดิน หยิบสิ่งของ พูดเป็นคำๆ ได้ น้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ศีรษะที่โตค่อยๆ ดูเล็กลง ลำตัว แขนและขายาวขึ้น ช่วงคอเริ่มเห็นชัดขึ้น ในช่วงเดือนที่ 4 หนูน้อยจะมีพัฒนาการทางด้านร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปมาก บางครั้งจึงไม่ได้เรียกว่าทารกแต่จะเรียกว่าเด็ก โดยในช่วงเดือนนี้เด็กจะสามารถควบคุมกล้ามเนื้อคอ ยกศีรษะตั้งตรงได้ (สุภาวดี หาญเมธี, 2551, หน้า 61 - 62) กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงขึ้น โครงสร้างกระดูกและประสาทสัมผัสต่างๆ มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว เด็กจะเริ่มหัดเคลื่อนไหวใช้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายมากขึ้น แสดงพฤติกรรมต่างๆ ด้วยความตั้งใจโดยไม่ต้องใช้พฤติกรรมปฏิกิริยาสะท้อน (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553, หน้า 150) ในช่วงเดือนที่ 12 - 15 เด็กจะมีพัฒนาการของกล้ามเนื้อมัดใหญ่และกล้ามเนื้อมัดเล็กมีประสิทธิภาพมากขึ้น ตามลำดับ สามารถหยิบจับสิ่งของโดยใช้นิ้วมือได้ดีขึ้น กระจกข้อมือและกระจกนิ้วมีความแข็งแรงขึ้น สามารถแก้มือถูกรองเท้าได้ ถอดรองเท้า ถูงเท้า เช็ดผ้าได้ หยิบจับสิ่งของเล็กๆ ได้มากขึ้น รู้จักวางของอย่างนุ่มนวล เป็นต้น ในเดือนที่ 18 เป็นต้นไป เด็กจะสามารถเริ่มหัดแปรงฟันแต่ผู้ใหญ่ต้องช่วยแปรงให้เพื่อความสะอาด เด็กสามารถหยิบดินสอมาลากเส้นแต่ยังไม่เป็นรูปร่าง หมุนลูกบิดประตู ต่อแท่งบล็อก ขว้างลูกบอล เปิดหน้าหนังสือได้ เป็นต้น

การดูแลเรื่องอาหารของเด็ก อาหารที่เหมาะสมกับเด็กแรกเกิด - 6 เดือน คือ นมคุณแม่ ภายหลังจาก 6 เดือนไปแล้ว นอกจากการทานนมคุณแม่แล้วควรทานอาหารประเภทอื่นประกอบด้วย (สุภาวดี หาญเมธี, 2551, หน้า 61 - 62) อาหารที่ทานควรมีลักษณะอ่อนๆ เหลวๆ หรือเป็นอาหารที่ไม่แข็งมาก เนื่องจากฟันกำลังจะค่อยๆ ขึ้น เช่น กินข้าวบดละเอียดผสมน้ำแกงจืด ไข่ต้มบด เนื้อสัตว์บด ผักบด ก๋วยเตี๋ยว ฯลฯ ในช่วงเดือนที่ 14 เด็กจะสามารถใช้ช้อนตักอาหารทานเอง บุคคลที่ดูแลควรปล่อยให้เด็กทานอาหารเองอย่างเพลิดเพลินและมีอิสระ ถึงแม้จะหกเลอะบ้าง (สุภาวดี หาญเมธี, 2551, หน้า 183)

ในช่วงปลายของวัยทารกเดือนที่ 18 เด็กจะค่อยๆ เริ่มรู้จักควบคุมสมองส่วนที่ควบคุมระบบประสาทสัมผัสและกล้ามเนื้อหูรูด ซึ่งเด็กจะควบคุมกล้ามเนื้อหูรูดได้ดีมากขึ้นตามลำดับในช่วงอายุ 2 ปี โดยทั่วไปเด็กผู้หญิงมักจะประสบผลสำเร็จในการควบคุมการขับถ่ายได้เร็วกว่าเด็กผู้ชายเล็กน้อย และจะควบคุมการอุจจาระได้ก่อนการควบคุมปัสสาวะ (สุภาวดี หาญเมธี, 2551, หน้า 266) ดังนั้นคุณพ่อคุณแม่ควรฝึกให้เด็กขับถ่ายให้เป็นเวลาถูกที่ถูกทางและพยายามช่วยเหลือตัวเองเมื่อเข้าห้องน้ำ หัดให้กดชักโครก หัดให้รู้จักใส่กางเกง

เป็นต้น สิ่งสำคัญในการฝึกฝนเด็ก คือไม่ควรลงโทษด้วยเรื่องนี้ควรใช้ระบบให้รางวัลโดยการชมเชยและให้กำลังใจทุกครั้งที่ได้ก็สามารถบอกก่อนที่จะปัสสาวะแสดงว่าเด็กมีความรับผิดชอบต่อตนเอง

จะเห็นได้ว่าธรรมชาติได้สร้างให้พัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กเป็นไปตามลำดับขั้น และเป็นไปตามวุฒิภาวะโดยไม่มีการข้ามขั้น (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553, หน้า 145) กล้ามเนื้อมัดใหญ่จะพัฒนาได้ก่อนกล้ามเนื้อมัดเล็ก การควบคุมแขนจะมาก่อนการบังคับมือและนิ้วมือ การควบคุมกล้ามเนื้อจะเริ่มพัฒนาจากส่วนศีรษะมาถึงปลายเท้า แต่ช่วงเวลาที่เกิดพัฒนาการอาจจะต่างกันไป ซึ่งทำให้เด็กบางคนอาจจะผ่านแต่ละขั้นช้าบ้างหรือบางคนอาจจะเร็วบ้าง หากคุณพ่อคุณแม่ฝึกเด็กเพื่อเร่งให้มีพัฒนาการเร็วเกินความพร้อมจะไม่ส่งผลดีต่อเด็ก อาจทำให้เด็กเกิดความเครียดและเป็นการเสียเวลาเนื่องจากยังไม่ถึงช่วงวัยที่เหมาะสมในการฝึกพัฒนาการ

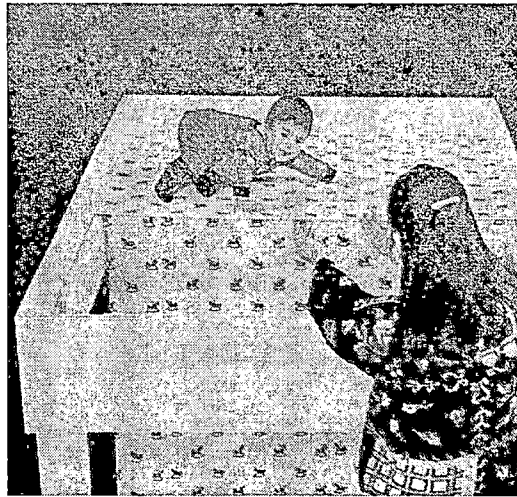
ช่วงอายุของทารก	ลำดับขั้นพัฒนาการของวัยทารก
เดือน 1	การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นการตอบโต้ของปฏิกิริยาสะท้อน
เดือน 2	เมื่อนอนคว่ำยกศีรษะขึ้นได้ 45 องศา
เดือน 3	ชันคอได้นานขึ้น ยกอกขึ้น
เดือน 4	ยกศีรษะตั้งตรงได้
เดือน 6	นั่งตามลำพัง
เดือน 7 - 8	คลาน
เดือน 9	ตั้งไข่
เดือน 12 - 13	เดินเมื่อมีคนจูง
เดือน 14	ปีนบันได ยืน
เดือน 15	เดินตามลำพัง
เดือน 16 - 20	ปีนป่าย เดินถอยหลัง เดินหันข้าง ยืนขาข้างเดียวได้
เดือน 21 - 24	ควบคุมการทำงานกล้ามเนื้อใหญ่ได้ดี เดิน วิ่ง คล่องแคล่ว

ตารางที่ 4.1 ลำดับขั้นพัฒนาการของวัยทารก

4.2.2 พัฒนาการทางด้านสติปัญญา

ตามทฤษฎีพัฒนาการทางการรู้คิดของเพียเจต์ กล่าวถึงวัยทารกตอนปลายว่าอยู่ขั้นประสาทสัมผัสและการเคลื่อนไหว (Sensorimotor stage) โดยประสาทสัมผัสและอวัยวะในการเคลื่อนไหวจะมีความสลับซับซ้อนสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้เด็กสามารถแสดงพฤติกรรมต่างๆ ด้วยความตั้งใจโดยไม่ต้องใช้พฤติกรรมปฏิกริยาสะท้อน นอกจากนั้นทารกจะค่อยๆ พัฒนาการความรู้สึกที่เป็นตัวตน (Self) และแยกแยะบุคคลอื่นๆ (Others) ได้ พร้อมทั้งสามารถที่จะแก้ไขปัญหาเล็กๆ น้อยๆ ได้ (VandenBos, 2007, p. 838) ดังนี้

4.2.2.1 การรับรู้ (Perception) เด็กจะมองเห็นได้สมบูรณ์ช่วงอายุ 3 - 4 เดือน สามารถเห็นสี ปรับระยะความชัดใกล้ไกลต่างๆ ได้ มองเห็นภาพเดียวไม่ซ้อนกัน สามารถกะระยะตื้นลึกได้แล้ว (Santrock, 2012 b, pp. 82 - 83) ช่วงเดือนที่ 10 เด็กสามารถกะระยะความสูงต่ำได้โดยกล้าปีนลงจากเก้าอี้เองได้ นอกจากนี้ยังสามารถกะระยะห่างและความลึกได้ดียิ่งขึ้น



ภาพที่ 4.2 การกะระยะตื้นลึกของทารก

ที่มา: Papalia & Feldman, 2012, p. 131

4.2.2.2 การเรียนรู้ (Learning) เมื่อเข้าเดือนที่ 2 เด็กจะเริ่มเรียนรู้วัยต่างๆ ของตนเองคือ การพบนิ้วตนเองและรู้สึกพึงพอใจที่จะดูดนิ้วรวมทั้งใช้ปากสำรวจทำความรู้จักกับสิ่งต่างๆ เพื่อเรียนรู้และสะสมประสบการณ์ ดังนั้นการดูดจึงเป็นการกระทำเพื่อให้อึด เพื่อความพอใจและเป็นการเรียนรู้ปากจึงเป็นศูนย์กลางการรับรู้ของเด็ก ในช่วงเดือนที่ 3 เด็กจะให้ความสนใจกับมือ เล่นมือตนเอง เอามือเข้าปาก เอ้อม ตี หยิบข้าวของ การใช้มือของเด็กวัยนี้จะเป็นการเรียนรู้การสัมผัส ระยะทาง รูปร่าง และขนาดของสิ่งของ นอกจากนี้ยังใช้มือในการจับต้องของเล่นหรือโมบายล์แล้วทำให้ของนั้นเคลื่อนที่ ถือได้ว่าเด็กกำลังเรียนรู้เรื่องของเหตุและผล การเล่นจะช่วยกระตุ้นการเรียนรู้ในเรื่องของประสาทสัมผัส การรับรู้เกี่ยวกับรูปร่าง สี ผิววัสดุ ความสัมพันธ์ของเด็กและสิ่งของ (สุภาวดี หาญเมธี, 2551, หน้า 54 - 55) ในช่วงเดือนที่ 7 - 10 เด็กจะ

เริ่มสำรวจร่างกาย เรียนรู้วัยยะต่างๆ เริ่มเลียนแบบกิริยาท่าทางของคุณพ่อคุณแม่หรือบุคคลที่เลี้ยงดู เช่น หัดยกแก้วน้ำดื่มตามแบบที่ผู้ใหญ่ทำ เวลาป้อนอาหารให้เด็ก เด็กก็จะป้อนอาหารให้คุณพ่อคุณแม่บ้าง ชอบโยนสิ่งของลงพื้นเพื่อฟังเสียง เป็นต้น ช่วงเดือนที่ 13 เด็กจะสามารถใช้มือประสานกับสายตาได้ดี เด็กจะเรียนรู้เรื่องรูปทรงจากการสัมผัสและหยิบจับสิ่งของต่างๆ รู้จักขนาด ความหนักเบาของวัตถุ รวมทั้งความแตกต่างของเนื้อสาร นอกจากนี้ยังเรียนรู้เกี่ยวกับการหยิบถือช้อน การดื่มน้ำจากถ้วย เป็นต้น ในช่วงเดือนที่ 15 ประสาทสัมผัสทั้ง 5 พัฒนาไปได้ดีมาก เด็กจะเรียนรู้สิ่งต่างๆ มากยิ่งขึ้นเป็นนักช่างสำรวจโดยเด็กจะเริ่มมีความคิดฝันและจินตนาการ ซึ่งจะเป็นส่วนหนึ่งในการเพิ่มพูนความรู้ทางด้านสติปัญญา โดยผ่านจากการได้ยินเสียงเพลง เสียงดนตรี นิทาน การสำรวจสิ่งต่างๆ ที่คุณพ่อคุณแม่ได้จัดกิจกรรมให้เด็ก (สุภาวดี หาญเมธี, 2551, หน้า 192 - 193)

4.2.2.3 การจำ (Memory) ในช่วงเดือนที่ 3 เด็กจะสามารถจำอะไรได้บ้างแล้ว จำคุณพ่อคุณแม่ บุคคลที่เลี้ยงดู สมาชิกในครอบครัว และสิ่งของบางอย่าง เช่น ขวดนม ของเล่น ในช่วงเดือนที่ 8 เด็กจะเป็นนักสำรวจจดจำและช่างสังเกต เด็กจะจำได้ว่าตรงนี้เคยมีอะไรอยู่ สิ่งของต่างๆ วางไว้อยู่ตรงไหน และตั้งแต่เดือนที่ 10 เป็นต้นไป เด็กจะสามารถจำพฤติกรรมของผู้ใหญ่ จำสิ่งของที่เคยเห็นมาโดยสิ่งนั้นไม่ได้ปรากฏอยู่ในสายตาขณะนั้น จำเหตุการณ์ต่างๆ ได้นานขึ้น เด็กจะเริ่มเข้าใจต่อการคงอยู่ของวัตถุ

4.2.2.4 ภาษา (Language) ในช่วง 3 เดือนแรก การเปล่งเสียงร้องถือเป็น การสื่อสารที่เด็กต้องการบอกความต้องการให้เกิดการตอบสนองจากผู้เลี้ยงดู เช่น หิว ง่วงนอน เกิดการเปียกและเจ็บป่วย ต้องการความอบอุ่น แล้วบุคคลที่เลี้ยงดูสามารถแก้ปัญหาตอบสนองความต้องการสิ่งเหล่านี้ได้ ทำให้เด็กมีความสุขกายสบายใจ ในช่วงเดือนที่ 4 เด็กจะส่งเสียงอ้อแอ้ (Babbling) (เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์, 2549, หน้า 84) พยายามทำเสียงอ้อๆ อาๆ ในคอ ฟังแล้วยังไม่เป็นภาษา ในช่วงเดือนที่ 9 เด็กจะเริ่มสามารถใช้คำมีความหมาย เช่น หม่ำหม่ำ มามะ ปาปะ บ้ายบาย และสนใจฟังคำหลายๆ คำ ในช่วงเดือนที่ 11 เด็กจะค่อยๆ เลียนแบบการออกเสียงพูด การแสดงสีหน้าท่าทางของคุณพ่อคุณแม่ เด็กสามารถเข้าใจบางคำที่ผู้ใหญ่พูดได้ เช่น ไม่ อย่า ฯลฯ แต่ยังไม่ค่อยเป็นภาษา ในช่วงเดือนที่ 13 - 14 เด็กจะเข้าใจคำพูดที่ผู้ใหญ่พูดมากขึ้นและจะเริ่มพูดได้เป็นคำๆ มากขึ้น เช่น ไป น้ำ นม ฯลฯ หรืออาจกล่าวได้ว่าเด็กจะมีความสามารถในการเข้าใจภาษาได้ก่อนที่จะสามารถใช้ภาษา ในช่วงเดือนที่ 17 จะเห็นพัฒนาการทางด้านภาษาของเด็กได้เด่นชัด เด็กจะเริ่มใช้ ภาษาโทรเลข (Telegraphic Speech) ใช้คำเพียงคำเดียวเป็นการสื่อความหมาย เช่น ฉี อี เทียว (สุภาวดี หาญเมธี, 2551, หน้า 213) ในช่วงเดือนที่ 18 - 20 เด็กจะเข้าใจในสิ่งที่ผู้ใหญ่พูดมากขึ้นและเด็กเริ่มพูดด้วยประโยคสั้นๆ เชื่อมคำสองคำเข้าด้วยกัน เช่น แม่หิว อาจจะหมายความว่า คุณแม่จ๋าหิว ในช่วงนี้เด็กจะเริ่มมีพัฒนาการทางภาษาเร็วมาก โดยจะเลียนแบบการใช้ภาษาจากคนรอบข้าง นอกจากนี้เด็กยังสามารถเอ่ยชื่อสิ่งของต่างๆ ที่เห็นหรือคุ้นเคยได้ สามารถบอกความรู้สึก ความต้องการ ชี้และเรียกส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ เช่น ตา หู จมูก ปาก และจะค่อยๆ เริ่มพูดเป็นประโยค 3 - 4 คำได้แล้ว ซึ่งช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุดในการฝึกพูดออกเสียงและการรู้จักคำศัพท์ต่างๆ ควรอยู่ในช่วงอายุ 15 - 28 เดือน คุณพ่อคุณแม่หรือบุคคลที่เลี้ยงดูควรกระตุ้นพัฒนาการของเด็ก

โดยคอยเล่น ยิ้ม พุดคุย เล่นิทาน และหาอะไรใหม่ๆ ให้เด็กได้ดูได้ฟังได้เห็นได้สัมผัสกับวัตถุต่างๆ ด้วยตนเอง ให้เด็กได้เจอกับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ ที่เป็นธรรมชาติ นอกจากนี้ผู้ใหญ่ควรเป็นแบบอย่างที่ดีให้เด็กได้เลียนแบบ ทั้งทางด้านภาษาและพฤติกรรม กระตุ้นให้เด็กพูดและสนใจฟังอยู่เสมอ เพราะการพูดเป็น ใช้ภาษาเป็น จะเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการเรียนรู้ การเรียนหนังสือต่อไป สิ่งที่สำคัญคือควรเปิดโอกาสให้เด็กได้ทดลองทำอะไรด้วยตนเองเพื่อให้เด็กเรียนรู้โลกได้ดีขึ้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางด้านสติปัญญาและด้านอื่นๆ ให้ดีตามไปด้วย

4.2.3 พัฒนาการทางด้านอารมณ์

อารมณ์ของวัยทารกจะเปลี่ยนแปลงง่ายและรวดเร็วทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสิ่งเร้า อารมณ์ที่มักเกิดขึ้นกับวัยทารก เช่น อารมณ์โกรธ อารมณ์กลัว อารมณ์อยากรู้ อยากเห็น อารมณ์รำเริงสดใส (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553, หน้า 159)

4.2.3.1 อารมณ์โกรธ ในช่วงเดือนที่ 10 เนื่องจากเป็นช่วงที่เด็กกำลังอยากรู้อยากลองทำอะไรหลายๆ อย่าง บางพฤติกรรมก็ทำได้ บางพฤติกรรมก็ถูกคุณพ่อคุณแม่หรือผู้ที่เลี้ยงดูห้ามปรามหรือถูกขัดใจไม่ให้ทำ เช่น เอาของเล่นเข้าปาก คลานไปใกล้ๆ ปลั๊กไฟ ถูกตำหนิ ฯลฯ (สุภาวดี หาญเมธี, 2551, หน้า 116) เด็กจะเริ่มแสดงอารมณ์โกรธออกมาในรูปของการร้องไห้ ส่งเสียงกรี๊ด ทำเสียงเอะอะโวยวาย ไม่ยอมทำตามที่ผู้ใหญ่บอก ซึ่งจะเป็นอารมณ์ที่พบเจอได้มากที่สุดในช่วงวัยนี้ ดังนั้นเมื่อเด็กแสดงพฤติกรรมที่รุนแรง คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรแสดงอารมณ์รุนแรงโต้ตอบ แต่ควรเข้าไปกอดเขาไว้นิ่งๆ พยายามหันเหความสนใจหรือพูดปลอบให้เด็กสงบลง ซึ่งจะทำให้เด็กเรียนรู้ที่จะควบคุมอารมณ์ตนเอง เด็กจะค่อยๆ รู้สึกอบอุ่นใจว่าคุณพ่อคุณแม่ไม่ได้ขัดขวางเขาอย่างเดียวแต่ให้ความรักความปลอบโยนอยู่ซึ่งจะทำให้เด็กเรียนรู้ที่จะควบคุมอารมณ์ตนเอง

4.2.3.2 อารมณ์กลัว เด็กจะเริ่มเกิดความกลัวในช่วงอายุ 8 เดือน เมื่อถูกพลัดพรากจากบุคคลที่ตนเองใกล้ชิด การถูกทิ้งให้อยู่ตามลำพัง การถูกลงโทษอย่างรุนแรง การกลัวความมืด เป็นต้น ในช่วงเดือนที่ 18 เด็กจะเรียนรู้สิ่งแวดลอมและกลัวสิ่งต่างๆ เพิ่มขึ้น เนื่องจากเด็กมีจินตนาการมากขึ้น คุณพ่อคุณแม่ควรจะสอนให้เด็กรู้จักกลัวในสิ่งที่ควรกลัว เช่น กลัวงู กลัวตกรับไม้ไผ่ไม่ระวัง กลัวโดนไฟดูด เป็นต้น เวลาที่เด็กกลัวอะไรคุณพ่อคุณแม่ควรช่วยบรรเทาความกลัวโดยการกอดให้เขาเกิดความรู้สึกอบอุ่น ในบางครั้งเด็กอาจจะกลัวในสิ่งที่ไม่ควรกลัว เช่น กลัวผี กลัวคุณหมอ กลัวไม่กล้าแสดงออกเมื่อมีบุคคลอื่นอยู่ด้วย คุณพ่อคุณแม่ควรให้กำลังใจ ให้ความรัก กระตุ้นให้เขาได้แสดงออกและเป็นตัวของตัวเองในการทำกิจกรรมต่างๆ พยายามให้เขาได้พบกับความสำเร็จมากกว่าเจอสิ่งล้มเหลว (สุภาวดี หาญเมธี, 2551, หน้า 247)

4.2.3.3 อารมณ์อยากรู้อยากเห็น เป็นช่วงวัยที่เด็กสนใจใคร่รู้อยากจะได้มอง ได้เห็น ได้รับรู้ต่อสิ่งใหม่ๆ ที่น่าตื่นตาตื่นใจมากมาย อยากรู้อยากลองอยากทำอะไรด้วยตนเอง เนื่องจากอวัยวะต่างๆ เริ่มทำงานได้เต็มที่ เด็กเริ่มมีความสามารถในการ นั่ง ยืน คืบ คลาน เดิน เป็นต้น ซึ่งจะอยู่ในช่วงเดือนที่ 15 เด็กต้องการจะ

สำรวจสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัว ผู้ใหญ่ควรเปิดโอกาสคอยดูแล บางอย่างควรจะให้เด็กได้ทดลองหัดทำด้วยตนเอง การเรียนรู้ด้วยตนเองในบางเรื่องจะช่วยเพิ่มประสบการณ์ทางด้านสติปัญญา ความคิดสร้างสรรค์ให้เกิดขึ้น นอกจากนี้คุณพ่อคุณแม่ควรพาเด็กไปเที่ยวสถานที่ต่างๆ พาไปเดินเล่นนอกบ้าน ซึ่งการการควบคุมและจำกัด การแสดงพฤติกรรมในบางอย่างอาจเป็นการสกัดกั้นพัฒนาการทางด้านสติปัญญาและทำให้กลายเป็นเด็กที่ขาดความมั่นใจไม่กล้าทำอะไรด้วยตนเองในภายภาคหน้าได้

4.2.3.4 อารมณ์ร้ายแรงสติ เป็นอารมณ์ที่มักเกิดขึ้นและควรจะมีในช่วงวัยนี้ ซึ่งจะเกิดขึ้นเมื่อเด็กได้ทำพฤติกรรมต่างๆ โดยไม่มีผู้ใหญ่มาขัดใจหรือห้ามปราม การได้รับคำชม เสียงปรบมือจากผู้ใหญ่ และการได้รับการตอบสนองหรือการดูแลจากผู้ใหญ่อย่างเต็มที่ จะทำให้เด็กมีความสุขทั้งสุขภาพกาย และสุขภาพจิต ทำให้เป็นคนมองโลกในแง่ดีทั้งต่อตนเองและบุคคลอื่นที่อยู่รอบตัว นอกจากนี้ยังส่งผลต่อไปยังพัฒนาการด้านอื่นๆ ให้ดีตามไปด้วย (สุภาวดี หาญเมธี, 2551, หน้า 116)

4.2.4 พัฒนาการทางด้านสังคม

ในช่วงวัยนี้เป็นช่วงที่เด็กพยายามปรับตัวและพยายามเรียนรู้สิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัว เวลาส่วนใหญ่เด็กจะอยู่ที่บ้านและสังคมของเด็ก คือบุคคลที่เลี้ยงดูและบุคคลที่อยู่ภายในบ้าน ดังที่อิริคสันกล่าวว่า พัฒนาการทางด้านสังคมของทารกแรกเกิดจะมีลักษณะ ไว้วางใจ – ไม่ไว้วางใจ (Trust versus mistrust) ขึ้นนี้เกิดในช่วงแรกเกิด - 1 ปี ความไว้วางใจเกิดจากบุคคลที่เลี้ยงดูสามารถตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานทั้งทางร่างกายและจิตใจได้อย่างเต็มที่ (Santrock, 2012 b, p. 16) เช่น การที่เด็กส่งเสียงร้องเมื่อรู้สึก หิว ง่วงนอน เกิดการเปียกแฉะ เจ็บป่วย ต้องการความอบอุ่นแล้วบุคคลที่เลี้ยงดูสามารถแก้ปัญหา ตอบสนองความต้องการสิ่งเหล่านี้ได้ ทำให้เด็กมีความสุขกายสบายใจเกิดความรู้สึกดีกับบุคคลที่เลี้ยงดูและบุคคลที่อยู่ใกล้ชิด ส่งผลไปยังอนาคตทำให้เกิดความรู้สึกดีกับบุคคลอื่น สิ่งแวดล้อมรอบข้าง และรู้สึกว่าโลกน่าอยู่ ในทางตรงข้าม หากเด็กไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่ ไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐาน ทำให้เด็กเกิดความรู้สึกไม่ไว้วางใจกับบุคคลที่เลี้ยงดูและบุคคลที่อยู่ใกล้ชิด อาจส่งผลไปยังอนาคตทำให้เด็กเกิดความรู้สึกไม่ไว้วางใจบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อมรอบข้างได้

ส่วนวัยทารกตอนปลายจะมีพัฒนาการทางด้านสังคมในลักษณะ มีความเป็นตัวของตัวเอง – ความละอายและความเคลือบแคลง (Autonomy versus shame and doubt) ขึ้นนี้เกิดในช่วงอายุ 1 - 3 ปี ซึ่งเป็นขั้นที่อยู่ระหว่างวัยทารกและวัยเด็กตอนต้น เป็นระยะที่เด็กสามารถควบคุมการทำงานของร่างกาย เริ่มรู้จักหัดควบคุมตนเองในการใช้กล้ามเนื้อและประสาทสัมผัส โดยเฉพาะการควบคุมการขับถ่าย (Santrock, 2012 b, p. 16) นอกจากนี้ยังเริ่มสำรวจร่างกาย อยากรู้อยากเห็นสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว หากผู้เลี้ยงดูสนับสนุนให้เด็กได้มีโอกาสทำกิจกรรมและได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ ด้วยตนเองบ้าง โดยมีผู้ใหญ่ดูแลอยู่ห่างๆ จะทำให้เด็กเริ่มที่จะกล้าแสดงออก มีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกถึงความเป็นอิสระหรือเป็นตัวของตัวเองและกลายเป็นผู้ใหญ่ที่กล้าคิดกล้าตัดสินใจตามความเหมาะสมซึ่งจะเห็นได้เด่นชัดในช่วงวัย 18 - 23 เดือน (สุภาวดี หาญเมธี, 2551, หน้า 321)

การสนับสนุนให้เด็กทำอะไรด้วยตนเอง เช่น รู้จักใช้ช้อนตักอาหารเอง ใช้แก้วตม้มน้ำเอง ถอดเสื้อผ้าเอง หยิบหนังสือพิมพ์ให้คุณพ่อ ฯลฯ ในทางตรงกันข้ามหากผู้ที่เลี้ยงดูไม่สนับสนุนหรือควบคุมในการเรียนรู้สิ่งต่างๆ ของเด็กอยู่ตลอดเวลา และมีการลงโทษเด็กอย่างรุนแรง ทำให้กลายเป็นเด็กไม่กล้าแสดงออก ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเองเวลาจะทำอะไรต้องให้ผู้ใหญ่เป็นคนบอกหรือคอยทำให้ตลอดเวลา อาจทำให้เด็กเกิดความรู้สึก ละเอียดและเคลือบแคลงสงสัยในความสามารถของตนเอง กลายเป็นคนมีนิสัยอ่อนแอ คอยแต่พึ่งคนอื่น ไม่รู้จักแก้ปัญหา และในอนาคตอาจกลายเป็นผู้ใหญ่ที่ชอบทำอะไรลับๆ ไม่กล้าเปิดเผย กลัวว่าตนเองทำผิดแล้วจะโดนตำหนิและไม่กล้าตัดสินใจจะทำอะไรด้วยตนเอง



ภาพที่ 4.3 เด็กสามารถควบคุมการขบถ่าย

(Papalia & Feldman, 2012, p. 196)

การกลัวคนแปลกหน้าจะเริ่มในช่วงอายุ 8 เดือน เด็กจะกลัวการพรากจากคุณแม่ กลัวคนแปลกหน้า กลัววัตถุแปลกๆ วิธีการแก้ไขควรจะทำให้ความกลัวให้กลายเป็นประสบการณ์ที่ดี เช่น การกลัวคนแปลกหน้า คุณพ่อคุณแม่ควรพาเด็กออกไปดูโลกภายนอกได้พบเจอกับบุคคลอื่น ญาติ เพื่อนร่วมงานของคุณพ่อคุณแม่ โดยทุกครั้งที่ยากให้เด็กคุ้นเคยกับคนแปลกหน้า คุณพ่อคุณแม่ควรจะอยู่กับเขา และค่อยๆ ให้คนแปลกหน้าเข้าหาเด็ก พูดคุยก่อนแล้วค่อยแตะเนื้อต้องตัว ก็จะทำให้เด็กคลายความกลัวลงได้ ส่วนวิธีการแก้ไขการกลัววัตถุแปลกๆ ควรจะทำให้ความกลัวให้กลายเป็นประสบการณ์ที่ดี โดยคุณพ่อคุณแม่หรือผู้ที่เลี้ยงดูควรอยู่ใกล้ๆ เข้าไปกอด สัมผัสตัวเด็กและบอกเด็กว่าไม่น่าทำอะไรหนุ่หรือกรร พร้อมทั้งชวนให้เด็กเข้าไปสัมผัสและสำรวจสิ่งนั้นอีกทีซึ่งจะทำให้เด็กค่อยๆ คลายความกลัวและกล้าเข้าไปใกล้กับสิ่งเหล่านั้นได้อย่างสบายใจ (สุภาวดี หาญเมธี, 2551, หน้า 321) หากในบางครั้งคุณแม่ต้องไปค้างคืนที่อื่น คุณแม่ควรหาคนดูแลที่เป็นญาติพี่น้องที่เด็กรู้จักดี เช่น คุณย่า คุณยาย การที่เด็กได้อยู่กับบุคคลที่เขารู้จักจะช่วยให้เด็กเริ่มปรับตัวกับสภาพแวดล้อมใหม่ได้



ภาพที่ 4.4 เด็กกลัวการพรากจากคุณแม่ กลัวคนแปลกหน้า

(Papalia & Feldman, 2012, p. 191)

เด็กจะมีความไวต่อการยอมรับของสังคมในช่วงเดือนที่ 10 อยากเข้าไปมีส่วนร่วม ต้องการการยอมรับและการชื่นชมจากคนในครอบครัว เวลาทำอะไรใหม่ๆ ได้ก็จะชอบโชว์และแสดงออกอย่างเต็มที่เพื่อให้คนรอบข้างปรบมือ แสดงความยินดีด้วย ดังนั้นคุณพ่อคุณแม่ควรแสดงความชื่นชมเด็กอยู่เสมอ เนื่องจากเป็นการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเองให้เด็ก นอกจากนี้เด็กยังพัฒนาความรู้สึกเป็นบุคคลคนหนึ่ง มีตัวตนสามารถทำอะไรได้ด้วยตัวเอง บางครั้งจะมีลักษณะของการต่อต้าน โดยใช้คำว่า ไม่ หรือ การสั่นหัว เนื่องจากต้องการทดสอบพลังอำนาจของตนเองและสร้างความรู้สึกเป็นตัวของตัวเอง ในช่วงเดือนที่ 16 เด็กจะมีการเรียนรู้การเข้าสังคมมากขึ้นตามลำดับ เริ่มเลียนแบบเด็กอื่นและผู้ใหญ่เพื่อเข้าสังคม เช่น โบกมือบายบาย ยิ้มให้คนอื่น นอกจากนี้ยังเริ่มเรียนรู้สิ่งที่ถูกและผิดโดยผ่านการได้รับรางวัลและการลงโทษ (สุภาวดี หาญเมธี, 2551, หน้า 214)

ในช่วงเดือนที่ 10 เด็กจะเริ่มแสดงลักษณะเฉพาะเพศของตนออกมา จากการเลียนแบบและแรงกระตุ้นจากคุณพ่อคุณแม่ที่สนับสนุนให้ลูกเป็นผู้หญิงหรือผู้ชาย คุณพ่อคุณแม่จะสอนให้เด็กผู้หญิงแสดงกิริยานุ่มนวล สุภาพเรียบร้อย แต่งตัวให้น่ารักอ่อนหวาน ส่วนเด็กผู้ชายจะได้รับการดูแลให้แสดงออกถึงความแข็งแกร่ง โดดเฝื่อน แต่งตัวใส่กางเกงทะมัดทะแมง นอกจากนี้จะเห็นได้ว่าพฤติกรรมของเด็กผู้หญิงและเด็กผู้ชายจะแตกต่างกันอยู่บ้าง เด็กผู้หญิงจะพูดคุยเก่งกว่า มีสมาธิในการเรียนรู้สิ่งต่างๆ และโตเร็วกว่าเด็กผู้ชาย ดังนั้นคุณพ่อคุณแม่และสิ่งแวดล้อมจึงมีส่วนสำคัญอย่างมากในการกำหนดลักษณะทางเพศของเด็ก ซึ่งในช่วงเดือนที่ 20 เด็กเริ่มเข้าใจความแตกต่างระหว่างเพศหญิงและเพศชายโดยจะแสดงลักษณะของเด็กผู้หญิงเด็กผู้ชายออกมาโดยไม่ต้องมีแรงกระตุ้นจากผู้ใหญ่ (สุภาวดี หาญเมธี, 2551, หน้า 279) นอกจากนี้ยังสนใจร่างกายตนเอง ชอบที่จะสำรวจร่างกายตนเองและสนใจความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง

ในช่วงเดือนที่ 11 เด็กจะเริ่มฝึกฝนการเดิน อยากรู้อยากเห็นสิ่งที่อยู่รอบตัว เดินไปสำรวจสิ่งต่างๆ บางครั้งเอาสิ่งของมาเคาะเล่น ดึงสิ่งของต่างๆ ลงมา จึงเป็นช่วงที่เริ่มชน ดังนั้นคุณพ่อคุณแม่ควรค่อยๆ เริ่มสร้างระเบียบวินัยให้กับเด็กเพื่อให้ได้รู้จักยับยั้งตัวเอง ถ้าหากไม่ได้สร้างระเบียบวินัยขึ้นมา เด็กจะขาดการเรียนรู้ในสิ่งเหล่านี้ ซึ่งจะทำให้มีปัญหาในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นต่อไปในอนาคต ในบางครั้งการสร้างระเบียบวินัยยังเป็นการช่วยให้เด็กรู้จักการช่วยเหลือตัวเองมากขึ้นทั้งยังช่วยในเรื่องความปลอดภัยให้เด็กได้ เช่น ห้ามเล่นปลั๊กไฟ ห้ามวิ่งเล่นที่ถนน ฯลฯ ในการสร้างระเบียบวินัยต่างๆ ให้กับเด็กไม่ควรมีให้มากเกินไป ควรมีกฎเกณฑ์หรือระเบียบที่ชัดเจนที่เด็กสามารถเข้าใจได้และปฏิบัติได้ ไม่ควรใช้วิธีการลงโทษตีดูด่าว่ากล่าว หรือชู่ว่าจะไม่รัก แต่ควรใช้วิธีการพูดคุยๆ ไม่ใช่ใช้น้ำเสียงต่อว่า บอกถึงการกระทำที่ไม่ดีจึงจะได้ผลในทางบวกมากกว่า คุณพ่อคุณแม่เริ่มสามารถสร้างระเบียบวินัยให้กับเด็กได้ตั้งแต่ช่วงเดือนที่ 18 เป็นต้นไป บางครั้งก็ต้องเปิดโอกาสให้เขามีอิสรภาพในการเรียนรู้ การเล่น โดยมีข้อจำกัดเฉพาะในกรณีที่เกิดอันตราย การที่เราสามารถเข้าใจเด็กรับรู้ความต้องการ ไม่ขัดขวาง ไม่ใช้อารมณ์รุนแรง หรือหากจะขัดจังหวะก็ใช้อารมณ์ที่ดีก็จะทำให้เด็กยอมรับความต้องการและเชื่อฟังคุณพ่อคุณแม่มากขึ้น (สุภาวดี หาญเมธี, 2551, หน้า 262 - 265)

การเล่นของเด็กจะเป็นการช่วยพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ ความเชื่อมั่นในตัวเองและการนับถือตัวเอง (สุภาวดี หาญเมธี, 2551, หน้า 307) ในช่วงเดือนที่ 13 เด็กจะเล่นลูกบอล ฟองน้ำรูปตุ๊กตา เอาชิ้นส่วนหันทวนข้าวของตัวเองมาเล่น เล่นน้ำเวลาอาบน้ำ เด็กจะเล่นบิบบาย ซึ่งของเล่นของเด็กในช่วงวัยนี้ควรเป็นของเล่นที่ทนต่อการใช้งาน ไม่แหลมคม สีที่ทาจะต้องปราศจากสารตะกั่วและสารพิษเนื่องจากเด็กมักจะชอบอมเข้าปาก และเด็กจะเริ่มสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นด้วยการเล่นไล่จับ เล่นซ่อนหา ถีบรถสามล้อ เป็นต้น ในช่วงเดือนที่ 18 - 19 เด็กจะชอบเล่นของเล่น เช่น รถลาก รถเข็น ฯลฯ เด็กจะเริ่มเล่นสมมุติแล้ว เช่น เล่นโทรศัพท์ บ้อนข้าวตุ๊กตา พาน้องไปนอนหรืออาบน้ำ ฯลฯ (สุภาวดี หาญเมธี, 2551, หน้า 251) เมื่อได้ยินเสียงเพลงเด็กจะเริ่มยกเอว ยกไหล่ส่ายสะโพกให้เข้ากับเพลง พร้อมทั้งพยายามทำเสียงร้องของตนเองให้เหมือนกับเพลงที่ได้ยิน นอกจากนี้คุณพ่อคุณแม่สามารถพาเด็กไปเล่นที่สนามเด็กเล่น ให้เด็กได้เห็นสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ และยังได้เจอกับเด็กคนอื่นๆ ซึ่งจะเป็นการช่วยเสริมพัฒนาการทางด้านสังคมให้เริ่มรู้จักการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นด้วย

สรุปวัยทารก

วัยทารกจะอยู่ในช่วงอายุแรกเกิด - 2 ขวบ โดยแบ่งเป็นวัยทารกแรกเกิดและวัยทารกตอนปลาย โดยในช่วงวัยทารกแรกเกิดพัฒนาการทางด้านร่างกายยังมีการเจริญเติบโตไปเรื่อยๆ การทำงานของประสาทสัมผัสต่างๆ ยังทำงานได้ไม่เต็มที่ การแสดงพฤติกรรมจะออกมาในรูปของพฤติกรรมปฏิกิริยาสะท้อน (Reflex behavior) เช่น ร้องไห้หิว ร้องไห้เมื่อเกิดการเปียกฉะ ฯลฯ เวลาส่วนใหญ่จะใช้ไปกับการนอนหลับ

วัยทารกตอนปลาย พัฒนาการทางด้านร่างกายมีการพัฒนาไปตามลำดับขั้น เด็กสามารถนั่ง ยืน คืบคลาน หยิบสิ่งของ เป็นต้น กล้ามเนื้อมัดใหญ่และกล้ามเนื้อมัดเล็กทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ซึ่งพัฒนาการใช้มือของเด็กจะมีส่วนสัมพันธ์กับพัฒนาการทางด้านสติปัญญา เนื่องจากการใช้มือเป็นงานละเอียดอ่อนประณีตต้องอาศัยการเรียนรู้และประสบการณ์ การฝึกฝนจะเป็นการเพิ่มพูนการรับรู้ได้มากขึ้น พัฒนาการทางด้านสติปัญญา เด็กสามารถรับรู้ เรียนรู้ จดจำ สิ่งต่างๆ ได้เพิ่มมากขึ้นตามอายุ และเด็กจะเริ่มเรียนรู้จากการได้ฟังและใช้ภาษาโดยค่อยๆ พูดได้ที่ละคำ การลอกเลียนแบบการใช้ภาษาจากคุณพ่อคุณแม่ และบุคคลที่เลี้ยงดู ดังนั้นควรส่งเสริมการใช้ภาษาของเด็กโดยการพูดคุยกับเขา เล่นิทาน กระตุ้นให้เด็กสนใจฟัง และเป็นแบบอย่างที่ดีในการพูด พัฒนาการทางด้านอารมณ์ เด็กในช่วงวัยนี้จะมีอารมณ์หงุดหงิดมากกว่าอารมณ์อื่นๆ เนื่องจากเมื่อเด็กเดินได้จะเริ่มกระตือรือร้นอยากรู้อยากเห็น สำรวจสนใจสิ่งต่างๆ เช่น วัตถุ สิ่งของ ผู้คน บางครั้งโดนผู้ใหญ่ห้ามปรามจึงเกิดความรู้สึกว่าถูกขัดใจ ดังนั้นคุณแม่ควรสนับสนุนธรรมชาติที่อยากรู้อยากเห็นของเด็กโดยพาไปสำรวจในสถานที่ต่างๆ พาไปเที่ยวที่แปลกใหม่สำหรับเขา พัฒนาการทางด้านสังคม ในช่วงวัยทารกแรกเกิดเด็กจะเกิดความรู้สึกไว้วางใจหรือไม่ไว้วางใจบุคคลที่เลี้ยงดูนั้น เกิดจากการดูแลเอาใจใส่ของคุณพ่อคุณแม่ ถ้าดูแลเอาใจใส่เด็กอย่างเต็มที่เมื่อเวลาเด็กร้องไห้สามารถตอบสนองความต้องการของเขาทำให้เขาคลายจากความอึดอัดต่างๆ ก็จะทำให้เด็กกลายเป็นคนเลี้ยงง่าย สุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตดีตามไปด้วย ในวัยทารกตอนปลาย เด็กจะเริ่มเป็นนักสำรวจอยากรู้อยากลองสิ่งต่างๆ คุณพ่อคุณแม่ควรสนับสนุนยอมรับในพฤติกรรมและพัฒนาการของเขา การปล่อยให้เด็กได้คิด ได้ทำอะไรด้วยตนเองโดยคุณแม่คอยให้กำลังใจเขาอยู่ห่างๆ จะทำให้เด็กเกิดความภูมิใจในความสามารถ มีความเชื่อมั่นในเรียนรู้สิ่งต่างๆ ด้วยตนเองมากยิ่งขึ้น จะเห็นได้ว่าการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายโดยส่วนใหญ่จะพัฒนาไปตามเกณฑ์ของอายุ แต่พัฒนาการทางด้านสังคมยังต้องอาศัยการกระตุ้นจากคุณพ่อคุณแม่และสิ่งแวดล้อมอันเป็นสังคมแรกเริ่มของเด็ก เมื่อเริ่มต้นด้วยดีการจะกระตุ้นให้เรียนรู้และปรับตัวเข้ากับสังคมภายนอกครอบครัวก็จะง่ายขึ้น

แบบฝึกหัดท้ายบทที่ 4

1. จงอธิบายพัฒนาการทางด้านร่างกายของวัยทารกแรกเกิด
2. จงอธิบายความหมายและยกตัวอย่างพฤติกรรมปฏิกิริยาสะท้อน (Reflex behavior) ของวัยทารกแรกเกิด
3. จงอธิบายพัฒนาการทางด้านสติปัญญาของวัยทารกตอนปลายโดยใช้ทฤษฎีพัฒนาการทางการรู้คิดของฌอง เพียเจต์ (Jean Piaget)
4. จงอธิบายความแตกต่างทฤษฎีพัฒนาการทางด้านสังคมของอีริก อีริกสัน (Erik Erikson) ในวัยทารกแรกเกิดกับวัยทารกตอนปลาย
5. จงอธิบายวิธีการแก้ไขไม่ไห้ทารกกลัวคนแปลกหน้า

เอกสารอ้างอิง

เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์. (2549). *พัฒนาการมนุษย์*. กรุงเทพฯ: ธรรมดาเพรส.

ศรีเรื่อน แก้วกั้งวาล. (2553). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 1 แนวคิดเชิงทฤษฎี – วัยเด็กตอนกลาง* (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สุภาวดี หาญเมธี. (2551). *คู่มือพัฒนาการเด็ก* (พิมพ์ครั้งที่ 15). กรุงเทพฯ: พิมพ์ดี.

Berk, L. E. (2007). *Development through the lifespan* (4th ed.). New York: Pearson Education.

Papalia, D. E. & Feldman, R. D. (2012). *Experience human development* (12th ed.).

New York: McGraw - Hill.

Santrock, J. W. (2012 b). *Essentials of life - span development* (2nd ed.). New York:

McGraw - Hill.

Vander Zanden, J. W., Crandell, T. H., & Crandell, C. H. (2007). *Human development* (8th ed.).

New York: McGraw - Hill.

บทที่ 5

วัยเด็กตอนต้น

ความมุ่งหมายของบทเรียน

1. อธิบายพัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม
2. อธิบายพัฒนาการที่สำคัญของวัยเด็กตอนต้น

เนื้อหา

1. พัฒนาการทางด้านร่างกาย
2. พัฒนาการทางด้านสติปัญญา
3. พัฒนาการทางด้านอารมณ์
4. พัฒนาการทางด้านสังคม

กิจกรรมและวิธีสอน

1. บรรยายหัวข้อพัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม
2. ผู้เรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมนอกห้องเรียน สังเกตและจดบันทึกพฤติกรรมของวัยเด็กตอนต้น
3. ให้นักเรียนทำนิทานที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับคุณธรรมจริยธรรมสำหรับวัยเด็กตอนต้น
4. ร่วมกันอภิปรายกลุ่มและซักถาม

อุปกรณ์การสอน

1. ข้อมูลเรื่องวัยเด็กตอนต้น เสนอผ่านโปรแกรม Power point และคลิปวิดีโอวัยเด็กตอนต้น
2. เอกสารเรื่องวัยเด็กตอนต้น
3. แบบฝึกหัดท้ายบท

การวัดและประเมินผล

แบบฝึกหัดท้ายบทและข้อสอบในรายวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ

วัยเด็กตอนต้น

วัยเด็กตอนต้น (Early childhood) หรือช่วงวัยเด็กก่อนเข้าโรงเรียน อยู่ในช่วงอายุ 2 - 6 ปี ลักษณะเด่นของช่วงวัยนี้ คือ เด็กต้องการความเป็นอิสระ อยากลองทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง ตี้อร้น บางครั้งแสดงพฤติกรรมต่อต้านผู้ใหญ่ จึงเรียกวัยนี้ว่า วัยช่างปฏิเสธ (Negativistic period) คือเป็นวัยที่มีทั้งความน่ารักและน่าขง (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553, หน้า 199)

5.1 พัฒนาการทางด้านร่างกาย

ในช่วงวัยนี้เด็กจะมีอัตราการเจริญเติบโตช้ากว่าวัยทารกแต่ก็ยังถือได้ว่าเร็วกว่าวัยเด็กตอนกลาง เด็กจะสูงขึ้นปีละประมาณ 2 - 3 นิ้ว ส่วนน้ำหนักจะเพิ่มช้าลงกว่าช่วงวัยทารก สัดส่วนของร่างกายจะค่อยๆ เปลี่ยนไป แขน ขา และลำตัวจะเริ่มยาวขึ้น ฟันน้ำนมยังไม่เจริญเต็มที่ กล้ามเนื้อ กระดูก และประสาทสัมผัสทำหน้าที่ได้ดีขึ้น พร้อมทั้งยังมีพัฒนาการที่สำคัญคือความสามารถในการควบคุมการขับถ่าย เด็กในวัยนี้จะสามารถควบคุมการขับถ่ายอุจจาระได้ดีกว่าปัสสาวะ ดังนั้นคุณพ่อคุณแม่ควรสร้างสุขนิสัยที่ดีให้กับเด็กโดยการฝึกให้เด็กรู้จักขับถ่ายให้เป็นเวลา ส่วนการสร้างสุขนิสัยการรับประทานอาหาร ควรสอนให้เด็กรู้จักรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ รับประทานอาหารให้ตรงเวลา มีมารยาทในการรับประทานอาหาร ซึ่งการสอนสุขนิสัยที่ดีเหล่านี้เป็นสิ่งที่จำเป็นในการใช้ชีวิตต่อไปในอนาคต เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมให้กับเด็กทำให้ไม่ต้องปรับตัวกับสังคมภายนอกบ้านมากนักและยังทำให้ดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553, หน้า 200 -201)

พัฒนาการของอวัยวะที่ใช้ในการเคลื่อนไหว กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ได้แก่ แขน ขา ข้อต่อต่างๆ พัฒนามากขึ้น เด็กสามารถเคลื่อนไหว เดิน วิ่ง ปีน ป่าย กระโดด โยน ขว้าง ปา รับลูกบอล ขี่จักรยาน กระโดดเชือก ว่ายน้ำ เล่นยิมนาสติก เป็นต้น ดังนั้นผู้ปกครองควรส่งเสริมพัฒนาการของเด็ก โดยการให้เด็กได้วิ่ง ปีน ป่าย เล่นอุปกรณ์เครื่องเล่น และเล่นกีฬาต่างๆ ส่วนกล้ามเนื้อมัดเล็ก ได้แก่ นิ้วมือ นิ้วเท้า เด็กช่วงอายุ 3 - 4 ปี จะเริ่มหัดจับดินสอ ขีดเขียนลากเส้นหรือวงกลม และค่อยๆ เริ่มหัดเขียนหนังสือ วาดรูป แปะรูปบนกระดาษโดยใช้กาว เริ่มหัดผูกเชือก และเมื่อเด็กช่วงอายุ 4 - 6 ปี จะชอบวาดรูปคน ส่วนมากเป็นรูปของตนเองหรือของคุณพ่อคุณแม่ (เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์, 2549, หน้า 102) การวาดรูปภาวนับเป็นการเสริมสร้างพัฒนาการทางด้านสติปัญญาและอารมณ์ ช่วงวัยนี้จึงเป็นช่วงที่เหมาะสมที่สุดในการฝึกให้เด็กได้ทำกิจกรรม เพื่อให้เด็กได้ใช้อวัยวะต่างๆ ในการเคลื่อนไหวและยังเป็นการฝึกกล้ามเนื้อแขนกล้ามเนื้อขาให้มีความแข็งแรงมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังเป็นการเตรียมตัวเด็กเพื่อให้หัดช่วยเหลือตนเองทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้



ภาพที่ 5.1 พัฒนาการที่ใช้ในการเคลื่อนไหวของวัยเด็กตอนต้น

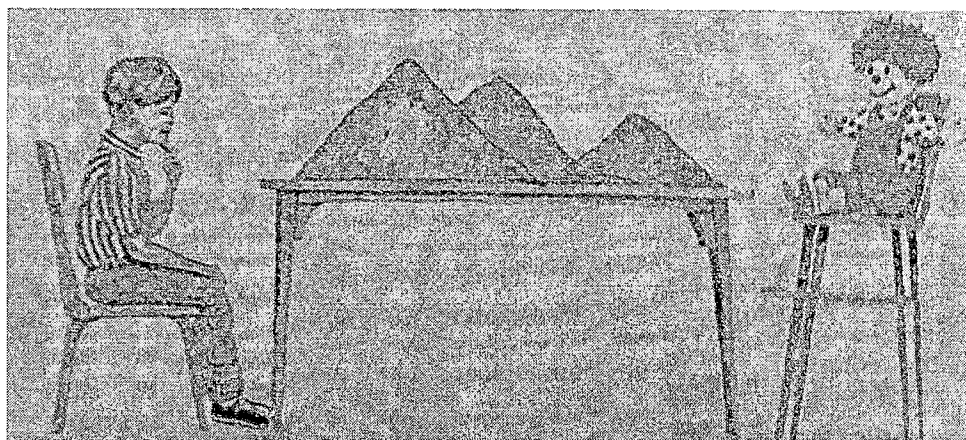
(Papalia & Feldman, 2012, p. 131)

5.2 พัฒนาการทางด้านสติปัญญา

ในช่วงวัยนี้เด็กจะเริ่มหัดใช้สติปัญญาเพิ่มมากขึ้นกว่าช่วงวัยทารก เนื่องจากการรับรู้ (Perception) ประสาทสัมผัสทั้ง 5 มีการพัฒนาเพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีพัฒนาการทางการรู้คิดของเพียเจต์ ที่กล่าวถึงวัยนี้ว่าอยู่ในขั้นก่อนปฏิบัติการ (Preoperational stage) โดยเด็กเริ่มที่จะแสดงการติดต่อกับโลกภายนอกด้วยการใช้ภาษาพูด สัญลักษณ์ จินตนาการ การขีดเขียน วาดรูปภาพ เพื่อสื่อถึงความเข้าใจสิ่งต่างๆ ที่ตนเองคาดหวังจากสิ่งแวดล้อม โดยจะมีการตอบสนองต่อวัตถุ สิ่งของ บุคคล หรือเหตุการณ์ต่างๆ ตามแนวทางที่ควรจะเป็น เด็กจะลดการยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง (Egocentric) ในช่วงสองปีสุดท้ายของพัฒนาการขั้นนี้และสามารถเข้าใจมุมมองที่แตกต่างของผู้อื่นได้ บางครั้งเรียกพัฒนาการขั้นนี้ว่า **ขั้นสัญลักษณ์ (Symbolic stage)** (VandenBos, 2007, p. 724)

5.2.1 การรับรู้ (Perception) ช่วงอายุ 2 – 4 ปี เด็กเริ่มจัดกลุ่ม (Classification) จำแนกเส้นตรงและวงกลมออกจากกันได้ พออายุเพิ่มมากขึ้นจนถึงอายุประมาณ 6 ปี หรือในช่วงสุดท้ายของวัยเด็กตอนต้น เด็กจะเริ่มสามารถจัดกลุ่มตามสี ขนาด รูปทรง เริ่มเข้าใจเรื่องเวลาโดยโยงกับกิจวัตรประจำวัน ระยะห่างขนาด ลักษณะประจำของวัตถุ เข้าใจในสิ่งที่มาด้วยกันเป็นชุด สามารถจัดแจงวัตถุต่างๆ ให้เข้าชุดกันได้ เช่น เสื้อผ้า ของใช้ ของเล่น รูปภาพ สามารถเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของสิ่งที่ปรากฏกับสิ่งที่สูญหายไปได้ และในช่วงอายุ 2 - 4 ปี เด็กจะมีการยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง (Egocentric) คือ เด็กจะยึดมุมมองของตนเองเป็นหลักและไม่รู้ว่าบุคคลอื่นสามารถมีความคิดที่แตกต่างจากตนเองได้ เช่น การทดลองนำรูปภูเขามาให้เด็กดู พร้อมทั้งตั้งตุ๊กตาไว้ที่มุมหนึ่งของภาพ และถามเด็กว่าตุ๊กตาเห็นอะไร เด็กจะตอบในสิ่งที่ตนเองเห็น แม้ว่าตนจะอยู่คนละด้านกับตุ๊กตา เด็กจะเชื่อเช่นนั้นจริงๆ ว่าตุ๊กตามองเห็นเช่นเดียวกับที่ตนเห็น (คัคนางค์ มณีศรี, 2555, หน้า 182) เมื่อช่วงอายุ 5 - 6 ปี การยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง (Egocentric) ลดลง และสามารถเข้าใจ

มุมมองที่แตกต่างของผู้อื่นได้ (VandenBos, 2007, p. 724) ผู้ใหญ่ควรฝึกให้เด็กรู้จักหัดคิดสิ่งต่างๆ ด้วยตัวเอง ก่อนและผู้ใหญ่สังเกตมุมมองแนวความคิดของเด็ก หากเด็กคิดไม่ถูกต้อง ผู้ใหญ่ค่อยอธิบายโดยใช้หลักเหตุและผล นอกจากนี้การให้เด็กได้ใช้เวลาว่างเกี่ยวกับศิลปะ เช่น การขีดเขียน การวาดภาพ การระบายสีต่างๆ ยังเป็นการฝึกให้เด็กได้ใช้สติปัญญา เกิดความคิดสร้างสรรค์ และภาพที่เด็กวาดยังเป็นสิ่งที่สะท้อนให้ทราบถึงความคิด อารมณ์ความรู้สึก ของเด็กในช่วงเวลานั้นๆ ได้ด้วย



ภาพที่ 5.2 การทดลองภูเขาสามลูกของเพียเจต์ (Piaget's Three - Mountain Task)

(Papalia & Feldman, 2012, p. 230)

เด็กในวัยนี้ยังไม่เข้าใจเรื่องของการทรงสภาพ (Conservation) คือวัตถุทั้งหลายมีการทรงสภาพเดิมของปริมาณน้ำหนักและปริมาตร แม้ว่ารูปลักษณ์ภายนอกจะแปรเปลี่ยนไป แต่คุณสมบัติอื่นๆ ยังคงเหมือนเดิม เช่น เด็กช่วงอายุ 2 - 5 ปี จะไม่สามารถเข้าใจได้ว่าดินน้ำมันก้อนกลมๆ ที่มีขนาดเท่ากัน 2 ลูก เมื่อมีลูกหนึ่งถูกปั้นเป็นทรงกระบอก ดินน้ำมันทั้ง 2 ลูก ยังมีปริมาณเท่ากัน เด็กในวัยนี้เข้าใจเพียงว่าเมื่อรูปลักษณ์ภายนอกเปลี่ยนไปปริมาณก็ต้องเปลี่ยนไปด้วย (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553, หน้า 215 - 217) การที่เด็กเข้าใจแบบนี้เนื่องจากเด็กยังมองไม่เห็นความสัมพันธ์ของมิติ 2 อย่างพร้อมกัน คือความยาวกับความกว้าง เด็กจะใส่ใจเพียงครวละมิติเดียวเท่านั้น ไม่สามารถเข้าใจ 2 มิติพร้อมกัน (คัคนางค์ มณีศรี, 2555, หน้า 182) ซึ่งการที่เด็กจะเข้าใจการทรงสภาพเดิมได้จะอยู่ในช่วงอายุ 5 - 6 ปีขึ้นไป (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553, หน้า 217 - 218)

5.2.2 การเรียนรู้ (Learning) ของเด็กในช่วงวัยนี้ เด็กจะเรียนรู้คำต่างๆ โดยการท่องจำแต่ยังขาดความเข้าใจ เด็กสามารถจำเสียงและเริ่มแยกแยะประเภทของเสียงได้ เช่น จำนิทาน จำเนื้อเพลง จำพยัญชนะต่างๆ นับเลข 1 - 10 สอนให้เด็กร้องเพลง เริ่มดนตรีบางประเภทที่ง่ายๆ ได้ ฯลฯ เด็กในวัยนี้จะจำสิ่งต่างๆ ได้มากขึ้น ถ้าหากเป็นประสบการณ์ที่เด็กเกิดความรู้สึกประทับใจ ซึ่งเด็กจะมีความสนใจหรือตั้งใจในช่วงระยะเวลาสั้นๆ เด็กอายุประมาณ 6 ปี จะมีความสนใจตั้งใจรับรู้เรื่องราวได้นานประมาณ 20 - 30 นาที ดังนั้นผู้ใหญ่ควรฝึกให้เด็กสนใจรับรู้ข้อมูลต่างๆ โดยพยายามดึงดูดความสนใจให้เด็กสนใจกับสิ่งเหล่านั้นให้นานโดยการจัดให้เด็กได้เล่นในสิ่งที่เด็กชอบ บางครั้งผู้ใหญ่อาจจะเข้าไปร่วมเล่นด้วย การใช้รูปภาพที่มีสีสัน น่าสนใจ จับต้องได้ มีเสียง

นอกจากนี้เด็กยังเริ่มเรียนรู้เกี่ยวกับมารยาทและกฎเกณฑ์ทางสังคมต่างๆ ได้ ผู้ใหญ่จึงควรปลูกฝังสิ่งที่ตั้งม สอน และกระทำเป็นแบบอย่างให้กับเด็กได้เห็นเพื่อเด็กจะได้เลียนแบบพฤติกรรมที่ดีตามผู้ใหญ่ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553, หน้า 226 - 228)

5.2.3 ภาษา (Language) เป็นพัฒนาการที่สำคัญและเห็นได้เด่นชัดในวัยนี้ เนื่องจากภาษาจะ แสดงให้เห็นถึงความคิด ความรู้สึก และมีความสำคัญต่อการใช้ชีวิตประจำวัน โดยเด็กเริ่มหัดใช้ภาษาพูดที่เป็น ภาษาแม่และใช้ได้ดีในอายุประมาณ 6 ปี หลังจากนั้นเด็กจะเริ่มเรียนรู้ภาษาเขียน เริ่มอ่านหนังสือ หัดเขียน หนังสือ เพื่อใช้ในการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นๆ และใช้ในการศึกษาต่อไปในภายภาคหน้า (ศรีเรือน แก้ว กังวาล, 2553, หน้า 231) ดังนั้นผู้ใหญ่ควรสนับสนุนให้เด็กรู้จักใช้ภาษาให้ถูกต้อง พูดในสิ่งที่ดีเพื่อให้เด็ก ปฏิบัติตาม สอนให้เด็กรู้จักรักการอ่านเพื่อเป็นการฝึกภาษา นอกจากนี้ในปัจจุบันภาษาที่สองถือได้ว่ามีความ จำเป็นต่อการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน ดังนั้นผู้ใหญ่ควรส่งเสริมให้เด็กได้เรียนรู้เกี่ยวกับภาษาที่สองในช่วงวัยนี้ ด้วย เนื่องจากถ้าฝึกในช่วงที่โตกว่านี้จะเรียนรู้ช้ากว่าในช่วงวัยนี้

5.3 พัฒนาการทางด้านอารมณ์

เด็กในวัยนี้จะมีอารมณ์หงุดหงิดง่าย ตี้อารมณ์ เอาแต่ใจตนเอง เจ้าอารมณ์ เนื่องจากเป็นช่วงวัยที่ อยากรู้อยากทดลองให้เข้าใจแต่ก็จะถูกผู้ใหญ่ทำโทษหรือขัดใจ นอกจากนี้เด็กจะเริ่มมีอารมณ์ต่างๆ เกิดขึ้น เช่น อารมณ์โกรธ อารมณ์อยากรู้อยากเห็น อารมณ์ตี้อารมณ์ อารมณ์ก้าวร้าว อารมณ์อิจฉา อารมณ์รำเริงสดใส อารมณ์กลัว (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553, หน้า 205 - 207)

5.3.1 อารมณ์โกรธ เกิดเนื่องจากบางครั้งเด็กอยากทำอะไรต่างๆ ด้วยตนเอง อยากรู้อยากลองทำ เองหรือคิดว่าสิ่งที่ตนเองอยากทำนั้นถูกต้องแต่ถูกผู้ใหญ่ขัดใจหรือห้ามปราม ไม่ตามใจ จึงแสดงอาการร้องไห้ ร้องกรี๊ด กระตืบเท้า เป็นต้น ซึ่งผู้ใหญ่ควรจะสอนให้เด็กรู้จักระงับอาการโกรธของตนเองโดยไม่ควรตามใจเมื่อ เด็กแสดงอาการโกรธ เพราะจะทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้ว่าถ้าแสดงอาการโกรธจะได้ในสิ่งที่ตนเองต้องการ ควร จะสอนให้เด็กรู้จักการใช้เหตุผลและผล รู้จักการรอคอย รู้จักความอดทน

5.3.2 อารมณ์อยากรู้อยากเห็น เป็นช่วงวัยที่เด็กมีความอยากรู้อยากเห็น พยายามเรียนรู้สิ่ง ต่างๆ ที่อยู่รอบตัวจึงชอบตั้งคำถามกับสิ่งต่างๆ ที่ตนเองไม่ทราบและสงสัย เด็กจะเริ่มซักถามในช่วงอายุ 2 - 3 ปี และจะเริ่มค่อยๆ มากขึ้นจนถึงอายุประมาณ 6 ปี ดังนั้นผู้ใหญ่ไม่ควรที่จะรำคาญ ต่อว่าเมื่อเด็กซักถามซึ่งจะ ทำให้เด็กไม่กล้าถามและคิดว่าการถามเป็นสิ่งไม่ดี อาจจะทำให้เด็กเป็นคนที่ไม่อยากเรียนรู้สิ่งต่างๆ เชื้ออะไร ง่ายๆ นอกจากนี้ยังอาจกลายเป็นคนไม่กล้าแสดงออกในภายภาคหน้าได้ ผู้ใหญ่ควรอธิบายให้ความรู้ในสิ่งที่ เด็กต้องการโดยใช้หลักเหตุและผล เลือกอธิบายให้เหมาะสมกับช่วงวัยและการรับรู้ของเขา ซึ่งการทำเช่นนี้จะ ทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเองเร็วมากขึ้น

5.3.3 อารมณ์ดีอึ้ง ในช่วงวัยนี้บางครั้งเด็กจะเริ่มยึดตนเองเป็นศูนย์กลางเชื่อในตนเอง บางครั้งผู้ใหญ่บอกอะไรก็ไม่เชื่อฟังหรือเกิดจากการถูกขัดใจ ซึ่งเด็กจะแสดงพฤติกรรมออกด้วยการนิ่งเฉยๆ ไม่ทำตามในสิ่งที่ผู้ใหญ่บอกหรืออาจทำในสิ่งที่ตรงกันข้ามกับสิ่งที่ผู้ใหญ่บอก ดังนั้นเวลาจะบอกให้เด็กทำอะไรควรบอกเหตุและผลให้เขาเข้าใจ อธิบายให้ทราบถึงข้อดีข้อเสียของสิ่งนั้น ไม่ควรจะใช้วิธีการดุด่าว่ากล่าวหรือลงโทษรุนแรง ในบางครั้งควรฟังความคิดเห็นของเขาและยอมคล้อยตามในสิ่งที่ถูกต้องก็จะทำให้เด็กดีอึ้งน้อยลง

5.3.4 อารมณ์ก้าวร้าว สาเหตุมาจากความรู้สึกแค้นเคียด กัดดัน หรืออาจเกิดจากการเรียนรู้จากตัวแบบที่ได้พบเห็น แสดงอาการโดยใช้คำพูดหรือกำลังต่อสู้ ขอบรังแกเพื่อน ในเด็กบางรายอาจใช้วิธีการฟ้องผู้ใหญ่ซึ่งการแสดงถึงความก้าวร้าวเป็นสิ่งที่ไม่ดี ผู้ใหญ่ควรสอนให้เด็กรู้จักให้อภัย รู้จักการอดทน ไม่ควรทำร้ายใครทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะทำให้เด็กเป็นคนอารมณ์เย็น รู้จักใช้เหตุและผลมากขึ้น และรู้จักวิธีการปลดปล่อยที่สังคมยอมรับโดยออกมาในรูปของการออกกำลังกาย การแข่งขันทางกีฬา ในปัจจุบันการแสดงอารมณ์ก้าวร้าวยังเกิดจากการที่เด็กได้เห็นตัวอย่างหรือแบบอย่างจากในสื่อต่างๆ แล้วเลียนแบบตาม ดังนั้นผู้ใหญ่ควรอยู่กับเด็กเวลาที่เด็กรับสื่อต่างๆ และบอกกล่าวเวลาที่รับสื่อแล้วเห็นพฤติกรรมที่ไม่ดีว่าเด็กไม่ควรปฏิบัติตาม



ภาพที่ 5.3 อารมณ์ก้าวร้าวของวัยเด็กตอนต้น

(Vander Zanden, Crandell, & Crandell, 2007, p. 267)

5.3.5 อารมณ์อิจฉา เกิดเนื่องจากเด็กรู้สึกว่าตนกำลังสูญเสียสิ่งที่ตนรักอาจจะเป็นวัตถุหรือสิ่งที่เป็นนามธรรม เช่น ความรัก ความสนใจ ส่วนใหญ่จะเป็นการอิจฉาระหว่างพี่น้อง เนื่องจากบางครั้งคุณพ่อคุณแม่ให้ความสนใจลูกไม่เท่ากัน ดังนั้นคุณพ่อคุณแม่ควรพยายามให้ความรักความเอาใจใส่เด็กให้ใกล้เคียงกัน บางครั้งคุณแม่ตั้งครรภ์น้องและอาจไม่ได้ให้ความสนใจกับเด็กที่เป็นพี่ อาจทำให้เด็กเกิดความรู้สึกไม่พึงพอใจน้องที่เกิดมาและแสดงออกโดยการกลั่นแกล้งหรือทำร้ายน้อง คุณพ่อคุณแม่จึงควรให้เด็กที่เป็นพี่เกิดความรู้สึก

มีส่วนร่วมในการดูแลน้อง รู้สึกว่าน้องเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว ส่งผลให้เด็กที่เป็นพี่เกิดความรักน้องและยังเกิดความรู้สึกว่าตนยังเป็นบุคคลสำคัญสำหรับคุณพ่อคุณแม่เสมอ สิ่งเหล่านี้จะทำให้เกิดอารมณ์อิจฉาน้องลง

5.3.6 อารมณ์รำเริงสดใส เกิดจากการที่เด็กสามารถแสดงพฤติกรรมที่เป็นตัวของตัวเองได้อย่างเต็มที่ สามารถแสดงศักยภาพทางด้านร่างกาย สติปัญญา และสามารถสร้างสัมพันธ์ภาพอันดีกับบุคคลในครอบครัว ทำให้เด็กเกิดความรู้สึกมีความสุข ภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งอารมณ์เหล่านี้จะเกิดขึ้นได้โดยผู้ใหญ่ควรเปิดโอกาสให้เด็กแสดงศักยภาพที่มีอยู่อย่างเต็มที่ และผู้ใหญ่คอยอบรมสั่งสอน ชี้แนะ สิ่งไหนควรทำ และไม่ควรทำด้วยการใช้หลักเหตุและผลอธิบายให้เด็กเข้าใจ ซึ่งจะ让孩子ไม่เกิดความรู้สึกว่าโดนขัดใจอย่างไม่มีเหตุผล

5.3.7 อารมณ์หวาดกลัว ในช่วงวัยนี้เด็กเริ่มจะเรียนรู้สิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวมากขึ้น ในบางครั้งเกิดความรู้สึกกลัวสิ่งต่างๆ ทั้งที่เป็นวัตถุ สิ่งของ บุคคล และสิ่งที่เป็นนามธรรม ซึ่งความกลัวเหล่านี้อาจเกิดจากสิ่งที่เด็กพบเจอเองหรือเห็นจากตัวแบบ อาการที่แสดงออกมา เช่น กรีดร้องเสียงดัง หลีกหนีจากสิ่งที่กลัว วิ่งเข้าหาผู้ใหญ่ ฯลฯ ดังนั้นผู้ใหญ่ควรสอนให้เด็กรู้จักกลัวในสิ่งที่ควรกลัว และบางสิ่งไม่ควรกลัวผู้ใหญ่ไม่ควรจะแกล้งหรือหลอกเด็กทำให้เด็กเกิดความรู้สึกกลัวฝังใจ

5.4 พัฒนาการทางด้านสังคม

วัยเด็กตอนต้นเริ่มเรียนรู้สิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวกับตนเองเพิ่มมากขึ้น เรียนรู้ที่จะปรับตัวเข้ากับบุคคลภายในครอบครัว เรียนรู้การเข้าสังคมกับบุคคลอื่นๆ ที่อยู่ภายนอกครอบครัว เรียนรู้กฎระเบียบข้อบังคับ และสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัว อันเนื่องมาจากการเข้าโรงเรียนอนุบาล ดังที่อิริคสันกล่าวว่า พัฒนาการทางด้านสังคมของเด็กวัยนี้จะมีลักษณะ **ความคิดริเริ่ม – ความรู้สึกผิด (Initiative versus guilt)** ชั้นนี้เด็กจะมีความสามารถทางด้านกล้ามเนื้อและประสาทสัมผัสต่างๆ ในการเคลื่อนไหว การเล่นเกมต่างๆ และยังเป็นช่วงที่เด็กต้องการอยากจะทำหรืออยากรู้หรืออยากเห็นสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัว ชอบใช้ความคิด จินตนาการ มีความคิดสร้างสรรค์ ผู้ใหญ่จึงควรส่งเสริมและสนับสนุนให้เด็กได้เล่นหรือทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อเป็นการเสริมสร้างพัฒนาการทางด้านปัญญา ทำให้เขามีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ รู้จักคิดหาวิธีการแก้ปัญหาสิ่งต่างๆ อย่างเหมาะสม กล้าเผชิญความเป็นจริง ในทางตรงกันข้ามหากผู้ใหญ่ห้ามเด็กเล่น ห้ามทำกิจกรรมต่างๆ ที่จะส่งเสริมพัฒนาการทางด้านสติปัญญา ความคิด จินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ และหากเด็กเล่นหรือทำกิจกรรมต่างๆ แล้วมักถูกลงโทษ อาจทำให้เด็กเกิดความรู้สึกผิด ไม่กล้าทำอะไรด้วยตนเอง และชอบหลีกหนีความเป็นจริง (Santrock, 2012 b, p. 16)

นอกจากนี้ยังมีพัฒนาการทางด้านสังคมที่สำคัญในช่วงวัยนี้ ได้แก่ การเล่น การเลียนแบบและการเรียนรู้บทบาททางเพศ การมีสัมพันธ์ภาพกับบุคคลภายในครอบครัว เพื่อนร่วมวัย และผู้ใหญ่อื่นที่ไม่ใช่บุคคลภายในครอบครัว และพัฒนาการทางจริยธรรม

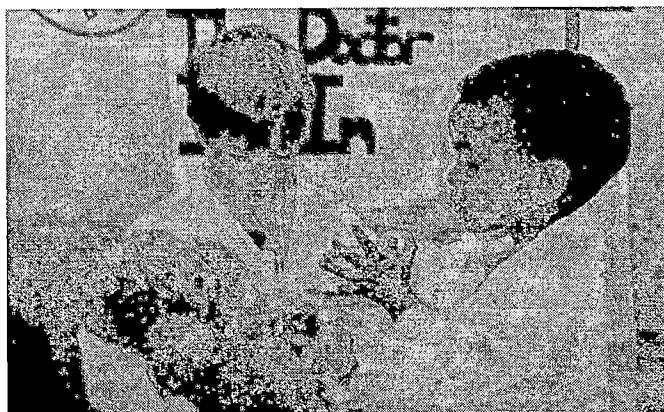
5.4.1 การเล่น

การเล่นถือเป็นพฤติกรรมที่สำคัญสำหรับวัยเด็กตอนต้น การเล่นเป็นการฝึกพัฒนาการทางด้านต่างๆ ของเด็ก ไม่ว่าจะเป็นพัฒนาการทางด้านร่างกาย เป็นการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อใหญ่ และกล้ามเนื้อเล็ก ความสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อและประสาทสัมผัส พัฒนาการทางด้านสติปัญญา ฝึกให้ใช้ความคิดในการจดจำ แก้ไขปัญหา พัฒนาการทางด้านอารมณ์ ทำให้เด็กเกิดอารมณ์ร่าเริงสดใส มีสุขภาพจิตดี ฝึกการควบคุมอารมณ์ และพัฒนาการทางด้านสังคมเป็นการฝึกให้เด็กเริ่มเข้าใจสิ่งแวดล้อม เริ่มรู้จักการสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนในวัยเดียวกันและบุคคลอื่น นอกจากนี้ยังเป็นการฝึกการเข้าสังคมเคารพในกฎกติกาต่างๆ รู้จักการแพ้ รู้จักการชนะ และรู้จักการให้อภัย (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553, หน้า 209)

การเล่นในช่วงวัยเด็กตอนต้นเป็นการเล่นแบบไม่ซับซ้อน เด็กเล่นคนเดียวและเล่นร่วมกันเป็นกลุ่ม การเล่นบางอย่างเป็นการเล่นที่เด็กใช้จินตนาการ เพราะยังไม่สามารถแยกแยะโลกแห่งจินตนาการออกจากข้อเท็จจริง การเล่นของเด็กจะมีหลายแบบ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553, หน้า 210 - 213) ดังนี้

5.4.1.1 การเล่นคนเดียว คือ การที่เด็กเล่นคนเดียวกับของเล่น เช่น เล่นกับตุ๊กตา เล่นต่อบล็อก ฯลฯ เด็กอาจมีเพื่อนในจินตนาการ (Imaginary friend) ซึ่งจะอยู่ในช่วงอายุ 3 - 7 ปี (Vander Zanden, Crandell & Crandell, p. 266)

5.4.1.2 การเล่นสมมุติ (Make - believe play) คือ การเล่นที่เด็กลอกเลียนแบบบทบาททางเพศ ลอกเลียนแบบพฤติกรรมของผู้ใหญ่ทั้งจากที่ได้พบเห็นเองในชีวิตประจำวันและจากการพบเห็นจากสื่อต่างๆ โดยเด็กจะเล่นบทบาทสมมุติ เด็กผู้หญิงจะเล่นเป็น คุณแม่ เจ้าหญิง นางฟ้า คุณครู นางพยาบาล แม่ค้า ขายอาหาร เป็นต้น ส่วนเด็กผู้ชายจะเล่นเป็น พ่อ เจ้าชาย ฮีโร่ที่เป็นผู้ช่วย ทหาร ตำรวจ คุณหมอ เป็นต้น



ภาพที่ 5.4 การเล่นสมมุติ

(Papalia & Feldman, 2012, p. 266)

5.4.1.3 การเล่นเชิงสังคม คือ การเล่นที่มีเด็กตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปทำกิจกรรมร่วมกัน เมื่อเด็กเริ่มโตขึ้นช่วงอายุ 5 - 6 ปี เด็กจะชอบเล่นกับเพื่อนในวัยเดียวกันมากขึ้น และชอบเล่นกับเพื่อนเพศเดียวกันกับตนมากกว่าเพื่อนต่างเพศ เริ่มรู้จักการเล่นด้วยกันอย่างมีกฎเกณฑ์ที่ไม่ซับซ้อน เช่น การเล่นเกมซ่อนผ้า เล่นกระโดดยาง ฯลฯ



ภาพที่ 5.5 การเล่นเชิงสังคม

(Santrock, 2012 b, p. 170)

การเล่นเป็นการเรียนรู้ของเด็กในวัยนี้ ดังนั้นผู้ใหญ่ไม่ควรห้ามเด็กวิ่งเล่นหรือเล่นสิ่งต่างๆ เนื่องจากการห้ามเด็กเล่นเป็นการสกัดกั้นพัฒนาการทางด้านต่างๆ ของเด็ก ไม่ว่าจะเป็นพัฒนาการในการใช้ความคิด การจินตนาการ การใช้ศักยภาพของอวัยวะการเคลื่อนไหว และยังทำให้กลายเป็นเด็กขุกขน ก้าวร้าว ขอบรังแกเพื่อน

5.4.2 การเลียนแบบและการเรียนรู้บทบาททางเพศ

ในช่วงวัยนี้เป็นช่วงวัยที่เด็กเริ่มตระหนักว่าตนเป็นเพศหญิงหรือเพศชาย เด็กจะเลียนแบบบทบาททางเพศ คือ เด็กเลียนแบบ (Identification) ผู้ใหญ่เพศเดียวกับตน ซึ่งตนรู้สึกรัก ใกล้ชิด สนับสนุน เด็กมักจะถอดแบบคุณพ่อคุณแม่ที่เป็นเพศเดียวกับตน (Sexual Identification) (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553, หน้า 209)

ฟรอยด์ กล่าวว่าในเด็กผู้ชายจะเกิดปมโอดิปุส (Oedipus complex) และเด็กผู้หญิงจะเกิดปมอิเล็กตรา (Electra complex) ปมโอดิปุส (Oedipus complex) จะเป็นช่วงที่เด็กผู้ชายจะรักและหวงแหนคุณแม่และคิดว่าคุณพ่อเป็นคู่แข่ง พร้อมกันนั้นเด็กจะเลียนแบบบทบาททางเพศและพฤติกรรมของคุณพ่อ เพื่อให้คุณแม่เกิดความพึงพอใจ ส่วนในเด็กผู้หญิงจะเกิดปมอิเล็กตรา (Electra complex) เด็กผู้หญิงจะรักและหวงแหนคุณพ่อและคิดว่าคุณแม่เป็นคู่แข่ง พร้อมกันนั้นเด็กจะเลียนแบบบทบาททางเพศและพฤติกรรมของ

คุณแม่เพื่อให้คุณพ่อเกิดความพึงพอใจ นอกจากนี้เด็กยังเรียนรู้บทบาททางเพศจากการอบรมสั่งสอนของผู้ใหญ่และการเล่นในรูปแบบต่างๆ ได้อีกด้วย

ในช่วงนี้หากเด็กไม่ได้รับการสนองความต้องการเลียนแบบบทบาททางเพศของผู้ใหญ่ที่เป็นเพศเดียวกันกับตนหรือเด็กละเลยการเลียนแบบบทบาททางเพศให้ถูกกับเพศของตน อาจจะทำให้โตไปเป็นผู้ใหญ่ที่นิยมการเบี่ยงเบนทางเพศได้

5.4.3 การมีสัมพันธภาพกับบุคคลภายในครอบครัว เพื่อนร่วมวัย และผู้ใหญ่อื่นที่ไม่ใช่บุคคลภายในครอบครัว

ในช่วงวัยนี้เด็กเริ่มได้ออกไปเรียนรู้โลกภายนอก เริ่มมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ได้แก่ เพื่อนร่วมวัยและผู้ใหญ่อื่นที่ไม่ใช่บุคคลภายในครอบครัวจะเป็นช่วงที่เด็กเริ่มเข้าโรงเรียนอนุบาล เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการเข้าสู่โรงเรียนในระดับประถมศึกษา ในการเรียนโรงเรียนอนุบาลจะช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางด้านต่างๆ ที่เห็นเด่นชัด ได้แก่ พัฒนาการทางด้านสังคม การเรียนโรงเรียนอนุบาลช่วยให้เด็กรู้จักมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมวัยและคุณครู รู้จักการปรับตัวในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม เรียนรู้ระเบียบวินัย และกฎเกณฑ์ต่างๆ ในสังคมโรงเรียน โดยผ่านทางการเล่นในรูปแบบต่างๆ และเป็นการเตรียมความพร้อมทางปัญญา มีการฝึกความคิด การพูด การเขียน ในรูปแบบต่างๆ แต่ในปัจจุบันคุณพ่อคุณแม่หรือโรงเรียนบางที่พยายามเร่งรัดการเรียนมากเกินไปให้เด็กเรียนวันละหลายๆ ชั่วโมง ซึ่งจะส่งผลเสียทำให้เด็กเกิดความเครียดและส่งผลกระทบต่อสืบเนื่องไปในระยะยาว ทำให้กลายเป็นผู้ใหญ่ที่ขาดวุฒิภาวะทางอารมณ์ไม่มีสังคม ดังนั้นผู้ใหญ่ควรจะต้องเปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ อย่างเหมาะสมตามช่วงวัยและเวลาอันควร

5.4.4 พัฒนาการทางด้านจริยธรรม

เด็กในช่วงวัยนี้เป็นช่วงที่กำลังเรียนรู้และปรับตัวกับสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวหลายๆ เรื่องรวมทั้งเริ่มเรียนรู้เกี่ยวกับมารยาทและกฎเกณฑ์ทางสังคมต่างๆ ที่ผู้ใหญ่ได้อบรมสั่งสอน ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีพัฒนาการทางด้านจริยธรรมของโคลเบอร์ก ที่กล่าวว่าในช่วงวัยเด็กตอนต้นพัฒนาการทางด้านจริยธรรมจะอยู่ในระดับที่ 1 (Santrock, 2012 b, pp. 206 - 207) ดังนี้

ระดับที่ 1 จริยธรรมก่อนการรู้จักความเป็นเหตุเป็นผล (Preconventional reasoning) ถือว่าเป็นกระบวนการทางจริยธรรมระดับพื้นฐานที่สุด ซึ่งเด็กเรียนรู้ว่าสิ่งใดดีสิ่งใดไม่ดีจากการให้รางวัลหรือการลงโทษ หรืออาจกล่าวได้ว่าเด็กผูกการมีจริยธรรมกับการให้รางวัลและการลงโทษ ซึ่งมีอยู่ด้วยกัน 2 ชั้น

ชั้นที่ 1 ชั้นการใช้จริยธรรมของผู้อื่นเป็นฐาน (Heteronomous morality) เป็นพัฒนาการขั้นแรกของระดับจริยธรรมก่อนการรู้จักความเป็นเหตุเป็นผล พัฒนาการทางด้านจริยธรรมในขั้นนี้เกี่ยวข้องกับการลงโทษ เช่น เด็กมีความคิดว่าต้องเชื่อฟังผู้ใหญ่เนื่องจากกลัวว่าจะลงโทษ สิ่งที่ดีคือสิ่งที่ทำแล้วไม่ถูกลงโทษ

ขั้นที่ 2 ขั้นอัตนิยม การแสวงหาผลตอบแทนและการกระทำเพื่อสิ่งแลกเปลี่ยน (Individualism, instrumental purpose, and exchange) เป็นพัฒนาการทางด้านจริยธรรมขั้นที่ 2 ที่เด็กคิดว่าการกระทำตามสิ่งที่ตนเองสนใจนั้นเป็นสิ่งที่ถูกต้อง พวกเขาจะคิดว่าสิ่งที่ถูกต้องนั้นคือการแลกเปลี่ยนที่เท่าเทียมกัน พวกเขาเชื่อว่าถ้าเขาทำดีต่อผู้อื่น ผู้อื่นก็จะทำดีตอบแทนกลับมา

ดังนั้นจึงเป็นช่วงเวลาที่ผู้ใหญ่ควรค่อยๆ เริ่มปลูกฝังในเรื่องของคุณธรรมจริยธรรมให้เด็กมีพฤติกรรมที่ดี โดยการอบรมสั่งสอนว่าสิ่งไหนควรทำ สิ่งไหนไม่ควรทำ ในบางเรื่องเด็กอาจจะยังไม่ค่อยเข้าใจในสิ่งที่ผู้ใหญ่อธิบาย ดังนั้นผู้ใหญ่ควรปลูกฝังเด็กโดยการเป็นแบบอย่างที่ดี กระทำพฤติกรรมที่ดีให้เด็กเห็น ซึ่งดีกว่าการพูดอบรมสั่งสอนเพียงอย่างเดียวและการอบรมสั่งสอนอาจจะใช้รูปแบบของการเล่น การเล่านิทาน โดยผู้ใหญ่ควรอบรมสั่งสอนอย่างเสมอต้นเสมอปลาย เวลาจะว่ากล่าวตักเตือนควรตักเตือนแต่ความประพฤติของเด็กที่ไม่ดี ไม่ควรว่ากล่าวที่ตัวเด็กว่าเป็นเด็กไม่ดี ควรเป็นการสั่งสอนมากกว่าทำโทษ ให้นึกถึงความรู้สึกของผู้อื่น ควรให้อภัยหากเป็นความผิดครั้งแรกและเป็นสิ่งที่ได้กยังไม่ทราบ แต่หากกระทำพฤติกรรมที่ไม่ดีอีกควรทำโทษโดยไม่ให้รุนแรงจนเกินไป ก่อนทำโทษก็ควรจะบอกว่าเด็กทำผิดอะไรเพื่อเด็กจะได้ทราบและจะได้ไม่กระทำผิดอีก ในการอบรมสั่งสอนคุณพ่อคุณแม่ควรตกลงกันในเรื่องหน้าที่และกฎเกณฑ์ในการเลี้ยงลูกและพยายามรักษากฎเกณฑ์นั้นให้เหมือนๆ กัน (เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์, 2549, หน้า 133 - 137)

สรุปวัยเด็กตอนต้น

วัยเด็กตอนต้นเป็นช่วงวัยที่เด็กมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคมเพิ่มมากขึ้น พัฒนาการทางด้านร่างกาย อวัยวะและประสาทสัมผัสต่างๆ ทำงานได้เต็มที่ ผู้ใหญ่จึงควรเปิดโอกาสให้เด็กได้เล่น การเล่นประเภทต่างๆ จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกาย ฝึกความสัมพันธ์ระหว่างกล้ามเนื้อและประสาทสัมผัสต่างๆ พัฒนาการทางด้านสติปัญญา เด็กจะเริ่มพูดภาษาได้ เข้าใจคำศัพท์ต่างๆ ได้มากขึ้น มีการจดจำสิ่งต่างๆ ได้ ผู้ใหญ่จึงควรเปิดโอกาสให้เด็กได้ใช้ความคิดอ่านของตนเอง โดยมีผู้ใหญ่คอยให้คำแนะนำ และการที่ให้เด็กได้เรียนรู้ศิลปะต่างๆ เช่น การวาดภาพ การระบายสี สิ่งต่างๆ เหล่านี้จะเป็นกิจกรรมช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางด้านสติปัญญา เนื่องจากเด็กได้แสดงความคิดในเชิงสร้างสรรค์ แสดงอารมณ์ ความรู้สึกต่างๆ ออกมา ส่วนพัฒนาการทางด้านอารมณ์ต่างๆ ที่แสดงออกมาในช่วงวัยเด็กตอนต้นจะสะท้อนให้เห็นถึงพัฒนาการทางด้านสังคมด้วย โดยในช่วงวัยนี้เด็กมักจะเข้าเรียนโรงเรียนอนุบาล ทำให้เริ่มมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลนอกบ้านไม่ว่าจะเป็นเพื่อนในวัยเดียวกันและคุณครู เด็กจะเริ่มเรียนรู้พยายามปรับตัวเพื่อให้เข้ากับบุคคลอื่น และการอยู่ในสังคมเด็กจะต้องเรียนรู้ระเบียบกฎเกณฑ์ต่างๆ ของสังคม ผู้ใหญ่จึงควรปลูกฝังและเป็นตัวแบบที่ดีให้กับเด็ก เพื่อเด็กจะได้ซึมซับสิ่งดีๆ ติดตัวต่อไปในภายภาคหน้า

แบบฝึกหัดท้ายบทที่ 5

1. จงอธิบายสิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ควรส่งเสริมให้พัฒนาการทางด้านร่างกายของวัยเด็กตอนต้นมีประสิทธิภาพ
2. จงอธิบายพัฒนาการทางด้านสติปัญญาของวัยเด็กตอนต้น
3. จงอธิบายวิธีปฏิบัติตัวของคุณพ่อคุณแม่กับวัยเด็กตอนต้นที่มีอารมณ์อยากรู้ อยากเห็น
4. จงอธิบายการเล่นของวัยเด็กตอนต้นว่ามีความสำคัญกับพัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคมอย่างไร
5. จงอธิบายทฤษฎีพัฒนาการทางด้านจริยธรรมของลอว์เรนซ์ โคลเบิร์ก (Lawrence Kohlberg) ในวัยเด็กตอนต้น

เอกสารอ้างอิง

คัคณางค์ มณีศรี. (2555). *จิตวิทยาทั่วไป* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ช่อระกา การพิมพ์.

เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์. (2549). *พัฒนาการมนุษย์*. กรุงเทพฯ: ธรรมดาเพรส.

ศรีเรื่อน แก้วก้งวาล. (2553). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 1 แนวคิดเชิงทฤษฎี – วัยเด็กตอนกลาง* (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

Papalia, D. E. & Feldman, R. D. (2012). *Experience human development* (12th ed.).

New York: McGraw - Hill.

Santrock, J. W. (2012 b). *Essentials of life - span development* (2nd ed.). New York:

McGraw - Hill.

VandenBos, G. R. (2007). *APA dictionary of psychology* (2nd ed.). Washington, DC:

American Psychological Association.

Vander Zanden, J. W., Crandell, T. H., & Crandell, C. H. (2007). *Human development* (8th ed.).

New York: McGraw - Hill.

บทที่ 6

วัยเด็กตอนกลาง

ความมุ่งหมายของบทเรียน

1. อธิบายพัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม
2. อธิบายพัฒนาการที่สำคัญของวัยเด็กตอนกลาง

เนื้อหา

1. พัฒนาการทางด้านร่างกาย
2. พัฒนาการทางด้านสติปัญญา
3. พัฒนาการทางด้านอารมณ์
4. พัฒนาการทางด้านสังคม

กิจกรรมและวิธีสอน

1. บรรยายหัวข้อพัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม
2. ร่วมกันอภิปรายกลุ่มและซักถาม

อุปกรณ์การสอน

1. ข้อมูลเรื่องวัยเด็กตอนกลาง เสนอผ่านโปรแกรม Power point
2. เอกสารเรื่องวัยเด็กตอนกลาง
3. แบบฝึกหัดท้ายบท

การวัดและประเมินผล

แบบฝึกหัดท้ายบทและข้อสอบในรายวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ

วัยเด็กตอนกลาง

วัยเด็กตอนกลาง (Middle childhood) อยู่ในช่วงอายุ 6 - 12 ปี พัฒนาการทางด้านต่างๆ มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น ลักษณะเด่นในช่วงวัยนี้ คือ เด็กเข้าเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา ดังนั้นช่วงวัยนี้จึงเป็นช่วงที่เด็กมักจะปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นมากกว่าบุคคลในครอบครัว นอกจากนี้ยังเป็นช่วงวัยที่ต้องมีการเตรียมตัว เพื่อเป็นวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ที่สามารถรับผิดชอบตนเองได้ เช่น หัดทำอะไรด้วยตนเอง เรียนและรู้จักที่จะทำกิจกรรมกับเพื่อนร่วมวัย เรียนรู้ที่จะสร้างมิตรภาพ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553, หน้า 261)

6.1 พัฒนาการทางด้านร่างกาย

เด็กจะมีความสูงเพิ่มขึ้นโดยเฉลี่ยปีละ 2 - 3 นิ้ว ส่วนน้ำหนักเพิ่มขึ้นโดยเฉลี่ยปีละ 1 - 2 กิโลกรัม เด็กผู้หญิงจะโตเร็วกว่าเด็กผู้ชาย แต่เมื่ออายุประมาณ 10 ปีเด็กผู้ชายจะโตเร็วกว่าโดยจะเริ่มมีน้ำหนักและความสูงมากกว่า บางครั้งจะมองดูรูปร่างของเด็กในช่วงวัยนี้ว่ามีลักษณะแขนขายาวแก้งก้าง การทำงานของกล้ามเนื้อและประสาทสัมผัสดีขึ้น พัฒนาการของอวัยวะที่ใช้ในการเคลื่อนไหวทำงานได้คล่องแคล่วมากขึ้น เด็กสามารถกระโดดสูงขึ้น การรับส่งลูกบอลทำได้แม่นยำขึ้นโดยเด็กผู้ชายจะมีทักษะทางอวัยวะการเคลื่อนไหวได้ดีกว่าเด็กผู้หญิง อวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายทำงานได้อย่างเต็มที่ ดังนั้นการเล่นกีฬาต่างๆ ของเด็กอาจมีความซับซ้อนมากยิ่งขึ้นหรือเป็นเกมที่มีความยากมากขึ้นกว่าในช่วงวัยเด็กตอนต้นที่ผ่านมา ฟันน้ำนมเริ่มหลุดเมื่อมีอายุประมาณ 6 ปี ฟันแท้และฟันกรามจะเริ่มขึ้น ฟันแท้จะขึ้นเร็วกว่าฟันกราม ส่วนใหญ่ฟันกรามบางซี่อาจขึ้นช้าไปถึงช่วงวัยรุ่น นอกจากนี้พัฒนาการทางด้านร่างกายยังมีความสัมพันธ์กับพัฒนาการทางด้านสติปัญญา เช่น การวาดภาพ การแกะสลัก เล่นดนตรี การทำงานฝีมือต่างๆ ซึ่งเด็กในช่วงวัยนี้จะทำได้ละเอียดอ่อน มีความประณีต เรียบร้อย มากกว่าในช่วงวัยเด็กตอนต้น (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553, หน้า 289)

การเจริญเติบโตทางร่างกายผนวกกับการตระหนักถึงบทบาททางเพศ ทำให้เด็กเกิดความอยากรู้อยากเห็นเกี่ยวกับพัฒนาการทางด้านร่างกายของเพศตรงข้าม เริ่มสนใจรูปร่างหน้าตา รูปลักษณ์ (Body image) คือ รูปร่างที่บุคคลจินตนาการถึงตนเองโดยเป็นรูปร่างทางกายภาพ ลักษณะการทำงานและหน้าที่ที่แสดงออกมา หรืออาจเรียกว่า อัตลักษณ์ทางร่างกาย (Body identity) (VandenBos, 2007, p. 128) รูปลักษณ์กลายเป็นสิ่งสำคัญโดยเฉพาะกับเด็กผู้หญิง เด็กผู้หญิงจะเริ่มให้ความสนใจกับรูปร่าง น้ำหนัก ซึ่งจะทำให้ความสนใจเกี่ยวกับสิ่งเหล่านี้มากในช่วงวัยรุ่น โดยเด็กจะดูตัวแบบจากตุ๊กตาบ๊อบบี้ ดารา นักร้อง แล้วมาเปรียบเทียบกับรูปร่างของตนเอง นอกจากนี้เด็กยังมีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองที่เรียกว่า อัตมโนทัศน์ (Self - concept) คือ การตรวจสอบและการรับรู้ตนในด้านค่านิยม ความสามารถจุดมุ่งหมาย และคุณค่าของตน (ราชบัณฑิตยสถาน, 2550, หน้า 357) โดยเด็กจะประเมินคุณค่าของตนเองตามที่ผู้ใหญ่ได้บอกกล่าว เช่น เด็กเชื่อตามผู้ใหญ่ได้บอกว่า หนูเป็นคนน่ารัก หนูเป็นคนสวย หนูเป็นคนเก่ง หนูเป็นคนฉลาด ฯลฯ

6.2 พัฒนาการทางด้านสติปัญญา

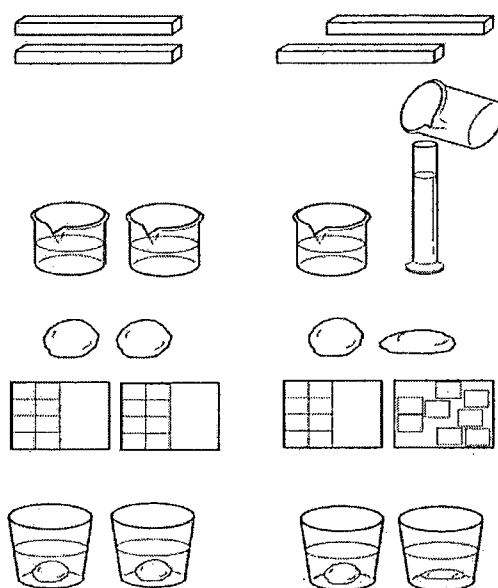
ในช่วงวัยนี้พัฒนาการทางด้านสติปัญญาของเด็กจะสืบเนื่องต่อมาจากวัยเด็กตอนต้น เป็นช่วงวัยที่ขยายขอบเขตทางด้านสังคมและความคิด เด็กเริ่มเรียนในโรงเรียนอย่างจริงจัง เป็นการเรียนในระดับประถมศึกษา เนื้อหาที่เรียนจะมีความเป็นวิชาการมากขึ้นกว่าระดับอนุบาล

6.2.1 การรับรู้ (Perception) ตามทฤษฎีพัฒนาการทางารรู้คิดของเพียเจต์ กล่าวถึงวัยนี้ว่าอยู่ในขั้นปฏิบัติการเชิงรูปธรรม (Concrete operational stage) เด็กสามารถกล่าวถึงสิ่งของต่างๆ ที่ปรากฏอยู่รอบตัวหรือที่เป็นวัตถุ ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับวัตถุ รวมทั้งสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างมีเหตุผล สามารถแยกแยะการรับรู้ เข้าใจหมวดหมู่ ประเภทของสิ่งต่างๆ รอบตัว รวมทั้งเข้าใจความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ ทั้งแบบแยกส่วนและแบบองค์รวม (VandenBos, 2007, p. 212) โดยจำแนกออกเป็น 3 ลักษณะ คือ การจำแนกเป็นหมวดหมู่ (Classification) การจัดเรียงลำดับกลุ่ม (Seriation) และการทรงสภาพเดิม (Conservation) ซึ่งลำดับขั้นพัฒนาการความคิดของเพียเจต์ จะเป็นในลักษณะความต่อเนื่องลำดับขั้นของพัฒนาการความคิดมากกว่าการแบ่งแยกขั้นตอนต่างๆ ของความคิดโดยถือช่วงวัยเป็นเกณฑ์ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553, หน้า 281 - 289) ดังนี้

6.2.1.1 การจำแนกเป็นหมวดหมู่ (Classification) เด็กสามารถจำแนกประเภทสิ่งของ เหตุการณ์เป็นกลุ่มๆ ได้ การจำแนกเป็นหมวดหมู่มีอยู่ 2 ลักษณะ คือ การจำแนกความสัมพันธ์ตามลำดับขั้น (Hierarchical relation) เด็กสามารถจำแนกเปลือกหอยตามสี ลวดลาย ขนาด รูปร่าง เป็นต้น เช่น เด็กอายุ 7 ปี สามารถจัดกลุ่มรูปทรงเรขาคณิตทรงต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง จัดรูปทรงที่เหมือนกันให้อยู่ในกลุ่มเดียวกันได้ นอกจากนี้เด็กยังมีความสามารถในการจัดรวมกลุ่ม (Class inclusion) เด็กสามารถแยกส่วนรวมกับส่วนย่อยออกจากกันได้ เด็กสามารถแยกแยะว่าดอกไม้มีหลายพันธุ์ (ส่วนย่อย) เช่น ดอกกุหลาบ ดอกมะลิ ดอกทานตะวัน ฯลฯ และยังสามารถเข้าใจได้ว่าดอกไม้หลายสายพันธุ์นี้ทั้งหมดก็คือดอกไม้ (ส่วนรวม) หรืออาจกล่าวได้ว่าของสิ่งหนึ่งสามารถเป็นสมาชิกของกลุ่มที่ใหญ่กว่าได้

6.2.1.2 การจัดเรียงลำดับกลุ่ม (Seriation) มี 2 ลักษณะ คือ ความสามารถในการจัดลำดับ (Series construction) และการใช้กระบวนการความคิดแบบเชื่อมโยงเหตุผล (Transitive reasoning) ความสามารถในการจัดลำดับ เช่น การเรียงแท่งไม้ เด็กสามารถจัดเรียงแท่งไม้จากต่ำไปสูงได้ ส่วนการใช้กระบวนการความคิดแบบเชื่อมโยงเหตุผล เช่น ถ้า B น้อยกว่า A และ B มากกว่า C ดังนั้น A ก็จะต้องมากกว่า C ด้วย สิ่งเหล่านี้เด็กสามารถรับรู้ได้แล้ว

6.2.1.3 การทรงสภาพเดิมหรือการอนุรักษ์ (Conservation) คือ การที่เด็กสามารถรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงรูปลักษณ์ของวัตถุภายนอกบางลักษณะแต่วัตถุนั้นก็ยังคงสภาพเดิมได้ ถ้าหากสิ่งนั้นไม่ได้มีการเติมเข้ามาหรือตัดทอนออกไป เช่น การที่เด็กรับรู้ว่าจะหากนำดินน้ำมันทรงกลมที่มีขนาดเท่ากัน 2 ก้อนมาวางไว้ แล้วมีก้อนหนึ่งถูกทำให้แบน แต่ดินน้ำมันทั้ง 2 ก้อนนี้ก็ยังคงเท่ากันอยู่ เด็กจะมีความเข้าใจเรื่องการทรงสภาพเดิมหลายประเภท ซึ่งต้องพัฒนาไปตามลำดับขั้น



ภาพที่ 6.1 การศึกษาการทรงสภาพเดิมหรือการอนุรักษ์ประเภทต่างๆ

(เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์, 2549 หน้า 161)

เด็กจะมีความเข้าใจในการทรงสภาพเดิมหรือการอนุรักษ์หลายด้าน เช่น ด้านความยาว ปริมาณ มวลสาร พื้นที่ ปริมาตร โดยอายุประมาณ 7 ปี เด็กจะมีความเข้าใจเกี่ยวกับความยาว เด็กจะเข้าใจเกี่ยวกับปริมาณเมื่อช่วงอายุ 6 - 7 ปี เข้าใจเกี่ยวกับน้ำหนักเมื่อช่วงอายุ 8 - 9 ปี และเข้าใจเกี่ยวกับปริมาตรเมื่อช่วงอายุ 11 - 12 ปี (เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์, 2549, หน้า 160)

6.2.2 การเรียนรู้ (Learning) เด็กจะได้เรียน การอ่าน การเขียน การคำนวณ เพิ่มศักยภาพในการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ เรียนรู้ทางด้านสังคม ประวัติศาสตร์ พลศึกษา เรียนรู้งานฝีมือการประดิษฐ์ประดอยงานศิลปะต่างๆ เป็นต้น โดยเด็กจะสามารถอ่าน เขียน ได้คล่องแคล่วขึ้น สามารถจดจำสิ่งต่างๆ ได้มากขึ้นโดยการท่องจำ การเข้าใจ เช่น สามารถบวก ลบ ท่องสูตรคูณ ดูนานาฬิกา ยิ่งอายุเพิ่มมากขึ้นเด็กก็จะสามารถเรียนรู้และจดจำสิ่งต่างๆ ได้ดียิ่งขึ้น โดยเฉพาะถ้าเป็นสิ่งที่เด็กสนใจจะยิ่งเรียนรู้สิ่งเหล่านั้นได้เร็วมากขึ้น นอกจากนี้ยังรู้จักวิพากษ์วิจารณ์สิ่งต่างๆ เข้าใจความคิดของผู้อื่นว่าสามารถแตกต่างจากตนเองได้ สามารถคิดและเข้าใจสิ่งต่างๆ ได้อย่างเป็นเหตุเป็นผลมากขึ้น โดยเข้าใจกฎระเบียบวินัย คำสั่งต่างๆ ดังนั้นคุณพ่อคุณแม่และคุณครูจึงควร

สอนและฝึกระเบียบวินัยต่างๆ ให้กับเด็กในช่วงวัยนี้ และควรเปิดโอกาสให้เด็กรู้จักหัดคิด วิเคราะห์ สิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัว ซึ่งจะเป็นการส่งเสริมให้เด็กรู้จักคิดในเชิงสร้างสรรค์ รู้จักคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผลมากขึ้น

6.2.3 ภาษา (Language) เด็กในช่วงวัยนี้จะสามารถเข้าใจและใช้ภาษาในการสื่อสารได้ดีมากยิ่งขึ้น เด็กสามารถจดจำในสิ่งที่เพื่อนๆ ที่โรงเรียนพูด ผู้ใหญ่พูด หรือได้ยินจากสื่อต่างๆ แล้วเลียนแบบในการพูด บางครั้งอาจถูกต้องแต่บางครั้งอาจจะเป็นคำที่ไม่สุภาพ คุณพ่อคุณแม่และคุณครูควรจะต้องปลุกฝังการใช้วาจาที่สุภาพโดยการเป็นแบบอย่างที่ดีในการพูด เวลาเด็กพูดจาไม่สุภาพควรบอกกล่าวว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดี ส่วนภาษาเขียนเด็กจะสามารถอ่านเขียนหนังสือได้คล่องแคล่วมากยิ่งขึ้น สิ่งต่างๆ เหล่านี้จะต้องฝึกฝนจึงจะเกิดความชำนาญ ในยุคปัจจุบันนอกจากภาษาแม่แล้ว เด็กยังต้องเรียนรู้ฝึกฝนภาษาที่สองซึ่งมีความจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตในภายภาคหน้า ดังนั้นจึงเป็นช่วงวัยที่ดีที่ควรเรียนรู้เนื่องจากเป็นช่วงที่เด็กสามารถจะจดจำสิ่งต่างๆ ได้ดี มีความพร้อมเพิ่มมากขึ้นกว่าวัยเด็กตอนต้น โดยเด็กจะสามารถจดจำเข้าใจใช้ภาษาที่สองได้เป็นประโยชน์มากขึ้น และในการเรียนรู้ภาษาที่สองของเด็กควรเป็นไปอย่างต่อเนื่องจนกระทั่งถึงวัยผู้ใหญ่เพื่อให้เกิดความมีประสิทธิภาพมากขึ้นในการใช้ภาษา

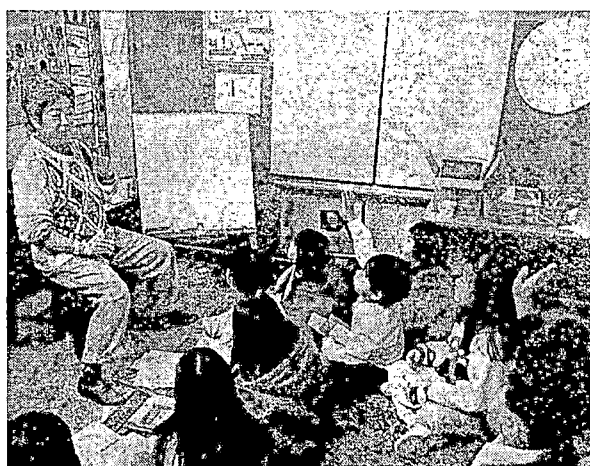
นอกจากนี้การที่จะทำให้เด็กมีพัฒนาการทางด้านสติปัญญาอย่างมีประสิทธิภาพนั้นยังต้องมีความสัมพันธ์กับพัฒนาการทางด้านสังคมด้วย หากเด็กอยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ดี สิ่งแวดล้อมที่ดี คุณพ่อคุณแม่และคุณครูที่คอยสนับสนุน เด็กจะมีโอกาสได้พัฒนาสติปัญญาไปได้กว้างไกลมากยิ่งขึ้น

6.3 พัฒนาการทางด้านอารมณ์

วัยเด็กตอนกลางจะมีความเข้าใจอารมณ์และแสดงอารมณ์ต่างๆ ได้เพิ่มมากขึ้น ทั้งอารมณ์ด้านดีและอารมณ์ด้านไม่ดี เช่น อารมณ์สนุกสนานร่าเริง ดีใจ โกรธ อิจฉา กลัว เสียใจ เห็นใจผู้อื่น อยากรู้อยากเห็น สงสาร ฯลฯ ในช่วงนี้เด็กจะเริ่มเรียนรู้การแสดงอารมณ์กับบุคคลอื่นมากขึ้น โดยเรียนรู้จากการอบรมสั่งสอนของผู้ใหญ่ หรือเรียนรู้จากประสบการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อม การที่เด็กสามารถพัฒนาอารมณ์ได้ด้วยดี จะทำให้ส่งเสริมพัฒนาการทางด้านอื่นตามไปด้วย ไม่ว่าจะเป็นพัฒนาการทางด้านสังคม การที่เด็กมีอารมณ์ด้านบวกจะทำให้สามารถเข้าร่วมกลุ่มกับเพื่อนและบุคคลอื่นได้ด้วยดี ในการเข้าร่วมกลุ่มกับเพื่อนจะทำให้เด็กได้เรียนรู้และปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น รู้จักการแสดงอารมณ์ของตนเองและบุคคลอื่น รู้จักการควบคุมอารมณ์เพราะหากแสดงอารมณ์รุนแรงกับเพื่อนอาจทำให้เพื่อนไม่พอใจและไม่ให้เข้าร่วมกลุ่ม ดังนั้นผู้ใหญ่ควรสอนให้เด็กรู้จักแสดงอารมณ์ต่างๆ ให้เหมาะสมกับกาลเทศะและเป็นสิ่งที่สังคมยอมรับ เมื่อเด็กแสดงอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมผู้ใหญ่ควรใช้เหตุและผลในการอธิบายว่าไม่ควรทำและสอนในสิ่งที่ควรทำ การที่เด็กรู้จักแสดงอารมณ์ให้เหมาะสมจะมีผลสืบเนื่องต่อไปในภายภาคหน้า ทำให้เป็นวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553, หน้า 268 - 269)

6.4 พัฒนาการทางด้านสังคม

ในช่วงวัยนี้เวลาส่วนใหญ่เด็กมักจะอยู่ที่โรงเรียน เด็กจะเริ่มเข้าเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา เรียนเนื้อหาวิชาการอย่างจริงจัง รู้สิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวกับตนเองเพิ่มมากยิ่งขึ้น เรียนรู้การเข้าสังคมกับบุคคลอื่น ๆ ที่อยู่ภายนอกครอบครัว ดังที่อีริคสันกล่าวว่า พัฒนาการทางด้านสังคมของเด็กวัยนี้จะมีลักษณะ ความผูกพันเพียรอดสาหัส - ความรู้สึกด้อย (Industry versus inferiority) เป็นช่วงวัยที่เด็กเข้าโรงเรียน เด็กจะใช้เวลาไปกับการเรียน การเล่น โลกของเด็กจะเริ่มมีบุคคลอื่นเข้ามาเกี่ยวข้องมากขึ้น มีเพื่อน คุณครู เด็กจะต้องเรียนรู้ในการปรับตัวสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนและคุณครู ปรับตัวต่อระเบียบวินัยของครอบครัวและโรงเรียน ปรับตัวกับการเรียน โดยเด็กจะมีการแข่งขันเกิดความรู้สึกท้อแท้ ทำให้เด็กเกิดความขยันมีความผูกพันเพียรอดสาหัสตามความคาดหวังของคุณพ่อคุณแม่ คุณครู และเพื่อน ดังนั้นคุณพ่อคุณแม่และคุณครูควรส่งเสริมแนะนำการเรียน การเล่น ความประพฤติที่ดี พร้อมให้อภัยเมื่อเด็กทำผิดพลาด และให้โอกาสปรับปรุงแก้ไข ในทางตรงกันข้ามหากผู้ใหญ่ไม่ค่อยแนะนำและให้กำลังใจหรือตั้งความคาดหวังในตัวเด็กสูงเกินความสามารถของเด็ก อาจทำให้เด็กเกิดความรู้สึกว่าตนด้อยไร้ความสามารถจนอาจกลายเป็นความรู้สึกว่าตนมีปมด้อย (Santrock, 2012 b, p. 16)



ภาพที่ 6.2 การเรียนในโรงเรียนของวัยเด็กตอนกลาง

(Santrock, 2012 b, p. 198)

โรงเรียนเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับเด็กในช่วงวัยนี้ ในปัจจุบันผู้ใหญ่มักจะพยายามเลือกโรงเรียนที่มีคุณภาพ โรงเรียนที่ดูแลมีคุณครูที่ดีเอาใจใส่เด็ก มีสิ่งแวดล้อมที่ดีในโรงเรียน ฐานะของครอบครัวก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งในการเลือกโรงเรียน ครอบครัวที่มีฐานะดีก็พยายามเลือกโรงเรียนที่มีสภาพแวดล้อมที่ดี เพื่อเป็นการคัดเพื่อนที่ดีให้กับเด็กไปด้วย ในการเลือกโรงเรียนคุณพ่อคุณแม่ควรพาเด็กไปดูสถานที่โรงเรียนและให้เด็กได้มีโอกาสตัดสินใจเลือกเรียนในโรงเรียนที่เขา รู้สึกชอบ เพื่อเป็นการสร้างเจตคติที่ดีในการที่เด็กจะอยากไปโรงเรียนและจะทำให้เด็กไม่รู้สึกว่ามีคนผู้ใหญ่บีบบังคับให้ไปโรงเรียนที่ตนเองไม่ชอบ

นอกจากนี้ยังมีพัฒนาการทางด้านสังคมที่เด่นในช่วงวัยนี้ ได้แก่ กลุ่มเพื่อนร่วมวัย การเลียนแบบ และการเรียนรู้บทบาททางเพศ การเล่น และพัฒนาการทางด้านจริยธรรม

6.4.1 กลุ่มเพื่อนร่วมวัย

กลุ่มเพื่อนของเด็กในช่วงวัยนี้มักเป็นกลุ่มเพื่อนที่อยู่ในช่วงวัยเดียวกันและเป็นเพื่อนเพศเดียวกัน เด็กจะเล่นกับกลุ่มเพื่อนที่โรงเรียน โดยจะต้องเรียนรู้ในการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน พยายามปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนเพื่อที่จะเป็นสมาชิกในกลุ่มเพื่อน กลุ่มเพื่อนจึงมีอิทธิพลต่อความคิด ความรู้สึกของเด็กในการแสดงพฤติกรรมออกมา หากเด็กคบเพื่อนที่ดีก็จะทำให้เด็กแสดงพฤติกรรมที่ดี หากเด็กคบเพื่อนที่ไม่ดีก็จะมีโอกาสส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมที่ไม่ดีของเด็กออกมาด้วย การรวมกลุ่มจะเป็นแบบไม่มีกฎเกณฑ์โดยแต่ละกลุ่มจะมีผู้นำและผู้ตาม การเล่นมักจะเป็นการเล่นเชิงสังคมร่วมกันเล่นในกลุ่มของตนเอง เช่น การเล่นเกมซ่อนผ้า เล่นกระโดดหนึ่งยาง บอลลูกदान ฯลฯ ในการรวมกลุ่มของเด็กมักเกิดการร่วมมือกัน มีความสนุกสนานในการร่วมกันเล่น แต่บางครั้งก็เกิดการแข่งขันกันขึ้นไม่ว่าจะเป็น แข่งขันในการเรียน แข่งขันการเล่น แข่งขันการได้รับความสนใจจากผู้อื่น เป็นต้น อาจทำให้เด็กเกิดการอิจฉาริษยากัน ทะเลาะกัน จนเกิดการแตกแยกของกลุ่มได้ ซึ่งการรวมกลุ่มเพื่อนร่วมวัยมีความสำคัญต่อพัฒนาการทางด้านต่างๆ ของเด็ก ทำให้เด็กเกิดพัฒนาการทางด้านสังคม รู้จักการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น พัฒนาการทางด้านอารมณ์ รู้จักการควบคุมอารมณ์ พัฒนาการทางด้านร่างกายเป็นการพัฒนากล้ามมัดเนื้อต่างๆ โดยออกมาในรูปของการเล่น พัฒนาการทางด้านจริยธรรม การอยู่ในกลุ่มเพื่อนต้องรู้จักแสดงพฤติกรรมให้เหมาะสมกับกาลเทศะรู้ผิดชอบชั่วดี หากประพฤติตนไม่ดีก็จะทำให้ไม่มีเพื่อนคบ นอกจากนี้การรวมกลุ่มในการเล่นยังเป็นการฝึกใช้ความคิดในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ในการเล่นถือได้ว่าเป็นการพัฒนาการทางด้านสติปัญญาได้อีกด้วย ดังนั้นผู้ใหญ่ควรเปิดโอกาสให้เด็กได้มีกลุ่มเพื่อนที่เหมาะสมและผู้ใหญ่คอยแนะนำให้เด็กเลือกคบกลุ่มเพื่อนที่ดี (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553, หน้า 263 - 264)

6.4.2 การเลียนแบบและการเรียนรู้บทบาททางเพศ

ในช่วงวัยนี้เป็นช่วงวัยที่เด็กจะเลียนแบบและเรียนรู้บทบาททางเพศสืบเนื่องต่อจากวัยเด็กตอนต้น โดยส่วนใหญ่เด็กจะเลียนแบบและเรียนรู้บทบาททางเพศจากบุคคลที่อยู่ใกล้ชิดและบุคคลในครอบครัวที่เด็กรู้สึกรัก นอกจากนี้เด็กยังได้มีการขยายการเลียนแบบและเรียนรู้จากกลุ่มเพื่อนร่วมวัย คุณครู และจากสื่อต่างๆ ที่เด็กได้พบเจอ เช่น โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต ฯลฯ ส่วนใหญ่เด็กมักจะจับกลุ่มเล่นเฉพาะเพศของตน ทำให้เด็กเรียนรู้บทบาททางเพศที่จะปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนในกลุ่ม โดยเด็กผู้หญิงก็จะเรียนรู้บทบาททางเพศของผู้หญิงว่าจะต้องเล่นกันแบบไม่รุนแรง เช่น เล่นหมากเก็บ เล่นกระโดดยาง ฯลฯ เด็กผู้ชายก็จะเรียนรู้บทบาททางเพศของผู้ชายว่าจะเล่นกันแบบรุนแรง เช่น เล่นต่อสู้กัน เล่นโจรจับผู้ร้าย ฯลฯ แต่ในบางครั้งก็ยินยอมให้เพื่อนต่างเพศมาร่วมเล่นด้วย ส่วนการเลียนแบบและเรียนรู้จากสื่อต่างๆ เช่น เด็กดูโทรทัศน์แล้วพยายามเลียนแบบการแต่งกายของดารา เด็กผู้หญิงเอาลิปสติกของคุณแม่มาทาปาก เอรองเท้าส้นสูงของคุณแม่มาใส่เล่น

เด็กผู้ชายชอบเล่นเกมที่เกี่ยวกับการต่อสู้ ฯลฯ แต่ในบางครั้งเพื่อนในกลุ่มอาจจะไม่ยอมให้เด็กเข้าร่วมกลุ่ม เนื่องจากมีพฤติกรรมการเล่นที่แตกต่างจากคนในกลุ่ม โดยเด็กผู้หญิงบางคนอาจเล่นรุนแรง เสียงดังเหมือนผู้ชาย พูดจาไม่สุภาพ ซึ่งอาจทำให้เด็กผู้หญิงเหล่านั้นต้องไปเข้าร่วมกลุ่มกับเพื่อนต่างเพศ ส่วนในเด็กบางคนที่มีเริ่มมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศอาจจะไม่ชอบเล่นกับเพื่อนเพศเดียวกัน เช่น เด็กผู้ชายอาจจะไม่ชอบเล่นกับเพื่อนผู้ชาย เพราะรู้สึกว่าเป็นเพื่อนชอบเล่นรุนแรงและเลือกที่จะไปเล่นกับเพื่อนผู้หญิงมากกว่า (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553, หน้า 265)

6.4.3 การเล่น

ส่วนใหญ่ในช่วงวัยนี้เด็กมักจะเล่นกับเพื่อนเพศเดียวกัน มีบางครั้งที่เด็กผู้ชายและเด็กผู้หญิงเล่นร่วมกันและเป็นการเล่นแบบเชิงสังคม การเล่นร่วมกันจะมีกฎกติกาที่ซับซ้อนมากกว่าในช่วงวัยเด็กตอนต้น การเล่นเชิงสังคมจะช่วยให้เด็กในวัยนี้เรียนรู้จักการเข้าสังคมกับกลุ่มเพื่อน เรียนรู้การปรับตัวเข้ากับกลุ่มเพื่อน เรียนรู้จักกฎกติกาต่างๆ ในการเล่นร่วมกัน ในกิจกรรมการเล่นบางอย่างยังเป็นการส่งเสริมพัฒนาการทางด้านจริยธรรม ทำให้เด็กเกิดความรู้สึกช่วยเหลือกันในกลุ่ม รู้จักแพ้ รู้จักชนะ และรู้จักการให้อภัย นอกจากนี้ยังเป็นการส่งเสริมการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายให้มีความสมบูรณ์แข็งแรงมากขึ้น ส่วนพัฒนาการทางด้านสติปัญญาจะเป็นการฝึกการใช้ความคิดในการแก้ไขปัญหาในการเล่น และพัฒนาการทางด้านอารมณ์การเล่นจะเป็นการผ่อนคลายความเครียดทำให้เด็กมีอารมณ์ที่สดใส เบิกบาน (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553, หน้า 266 - 267)



ภาพที่ 6.3 การเล่นแบบเชิงสังคมของวัยเด็กตอนกลาง

(Vander Zanden, Crandell & Crandell, p. 346)

6.4.4 พัฒนาการทางด้านจริยธรรม

เด็กในช่วงวัยนี้เป็นช่วงที่เรียนรู้และเข้าใจสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวมากยิ่งขึ้น ช่วงเวลาส่วนใหญ่ เด็กจะใช้ชีวิตในโรงเรียน เริ่มเรียนรู้วินัย กฎระเบียบต่างๆ ของโรงเรียน เพื่อนและคุณครูเริ่มมีอิทธิพลกับเด็กมากขึ้นนอกเหนือจากคุณพ่อคุณแม่ที่เคยอบรมสั่งสอนเด็กเมื่ออยู่ที่บ้าน ซึ่งตรงกับทฤษฎีพัฒนาการทางการรู้คิดของเพียเจต์ ที่กล่าวว่าในช่วงวัยนี้จะอยู่ในขั้นปฏิบัติการเชิงรูปธรรม (Concrete operational stage) ช่วงอายุ 7 - 11 ปี ขั้นนี้เป็นขั้นที่เด็กสามารถเข้าใจสิ่งต่างๆ ที่ปรากฏอยู่รอบตัวหรือที่เป็นวัตถุ ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับวัตถุรวมทั้งสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างมีเหตุผลมากขึ้น (VandenBos, 2007, p. 212) และสอดคล้องกับทฤษฎีพัฒนาการทางด้านจริยธรรมของโคลเบอร์ก ที่กล่าวว่าในช่วงวัยเด็กตอนกลางพัฒนาการทางด้านจริยธรรมจะอยู่ในระดับที่ 1 (Santrock, 2012 b, pp. 206 - 207) ดังนี้

ระดับที่ 1 จริยธรรมก่อนการรู้จักความเป็นเหตุเป็นผล (Preconventional reasoning) ถือว่าเป็นกระบวนการทางจริยธรรมระดับพื้นฐานที่สุด ซึ่งเด็กเรียนรู้ว่าสิ่งใดดีสิ่งใดไม่ดีจากการให้รางวัลหรือการลงโทษ หรืออาจกล่าวได้ว่าเด็กผูกการมีจริยธรรมกับการให้รางวัลและการลงโทษ ซึ่งมีอยู่ด้วยกัน 2 ขั้น

ขั้นที่ 1 ขั้นการใช้จริยธรรมของผู้อื่นเป็นฐาน (Heteronomous morality) เป็นพัฒนาการขั้นแรกของระดับจริยธรรมก่อนการรู้จักความเป็นเหตุเป็นผล พัฒนาการทางด้านจริยธรรมในขั้นนี้ เกี่ยวเนื่องกับการลงโทษ เช่น เด็กมีความคิดว่าต้องเชื่อฟังผู้ใหญ่เนื่องจากกลัวว่าจะถูกลงโทษ สิ่งที่ดีคือสิ่งที่ทำแล้วไม่ถูกลงโทษ

ขั้นที่ 2 ขั้นอัตนิยม การแสวงหาผลตอบแทนและการกระทำเพื่อสิ่งแลกเปลี่ยน (Individualism, instrumental purpose, and exchange) เป็นพัฒนาการทางด้านจริยธรรมขั้นที่ 2 ที่เด็กคิดว่าการกระทำตามสิ่งที่ตนเองสนใจนั้นเป็นสิ่งที่ถูกต้อง พวกเขาจะคิดว่าสิ่งที่ถูกต้องนั้นคือการแลกเปลี่ยนที่เท่าเทียมกัน พวกเขาเชื่อว่าถ้าเขาทำดีต่อผู้อื่น ผู้อื่นก็จะทำดีตอบแทนกลับมา

ดังนั้นการปลูกฝังเรื่องคุณธรรมจริยธรรมเป็นสิ่งที่จำเป็น คุณพ่อคุณแม่และคุณครูควรปลูกฝังการมีคุณธรรมจริยธรรม โดยเฉพาะในช่วงวัยนี้ให้เด็กประพฤติตัวดี แสดงพฤติกรรมที่ดี โดยการอบรมสั่งสอนว่าสิ่งไหนควรทำ สิ่งไหนไม่ควรทำ ต่อเนื่องจากการสอนในช่วงวัยเด็กตอนต้นได้ เด็กจะเริ่มเข้าใจความเป็นเหตุเป็นผล เข้าใจกฎระเบียบวินัยต่างๆ และควรปลูกฝังต่อเนื่องไปจนถึงช่วงวัยรุ่น เพื่อให้เด็กมีจิตสำนึกที่ดี ประพฤติแต่สิ่งดีที่ตนเอง บุคคลรอบข้าง และสังคม ในด้านคุณธรรมจริยธรรมต่อสังคม เช่น การเคารพกฎจราจร ข้ามสะพานลอย ข้ามถนนทางม้าลาย การไม่ทิ้งขยะในที่สาธารณะ การซื้อสัตย์ ฯลฯ เพื่อเด็กจะได้เติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ที่ดีและเป็นประชากรที่มีคุณภาพของประเทศชาติต่อไปในภายภาคหน้า

สรุปวัยเด็กตอนกลาง

วัยเด็กตอนกลาง เป็นช่วงวัยที่เด็กมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคมเพิ่มขึ้นต่อเนื่องจากวัยเด็กตอนต้น พัฒนาการทางด้านร่างกาย ฟันน้ำนมเริ่มหลุดและฟันแท้เริ่มขึ้น การทำงานของกล้ามเนื้อและประสาทสัมผัสดีขึ้น พัฒนาการของอวัยวะที่ใช้ในการเคลื่อนไหวทำงานได้คล่องแคล่วมากขึ้น ดังนั้นเด็กในช่วงวัยนี้มักจะมีการทำกิจกรรมที่มีความซับซ้อนมากกว่าวัยเด็กตอนต้น เช่น การทำงานฝีมือต่างๆ การแกะสลัก การวาดภาพเป็นเรื่องราว การประดิษฐ์สิ่งของ ฯลฯ พัฒนาการทางด้านสติปัญญา เด็กจะเริ่มเข้าเรียนในชั้นประถมศึกษาเนื้อหาที่เรียนจะมีความเป็นวิชาการมากขึ้น เด็กจะเรียนการอ่าน การเขียน การคำนวณ เรียนภาษาต่างประเทศ เรียนสังคมศึกษา เรียนพลศึกษา ฯลฯ เด็กสามารถเข้าใจในสิ่งที่เป็นรูปธรรม สามารถคิดและเข้าใจสิ่งต่างๆ ได้อย่างเป็นเหตุเป็นผลมากขึ้น พัฒนาการทางด้านอารมณ์ เด็กมีความเข้าใจอารมณ์และแสดงอารมณ์ต่างๆ ได้เพิ่มมากขึ้นทั้งอารมณ์ด้านดีและอารมณ์ด้านไม่ดี การที่เด็กสามารถพัฒนาอารมณ์ได้ด้วยดีจะทำให้ส่งเสริมพัฒนาการทางด้านอื่นตามไปด้วย พัฒนาการทางด้านสังคม เด็กจะใช้เวลาส่วนใหญ่กับการเรียน การเล่น โลกของเด็กจะเริ่มมีบุคคลอื่นเข้ามาเกี่ยวข้องมากขึ้น มีเพื่อน คุณครู โดยในช่วงนี้กลุ่มเพื่อนร่วมวัยจะมีอิทธิพลต่อเด็ก และการเล่นของเด็กจะเป็นการเล่นแบบเชิงสังคม โดยเด็กจะต้องเรียนรู้ในการปรับตัวเพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนและคุณครู ส่วนพัฒนาการทางด้านจริยธรรม เด็กจะเริ่มเรียนรู้กฎระเบียบวินัย คำสั่งต่างๆ ทั้งของที่บ้านและโรงเรียน เด็กเรียนรู้ว่าสิ่งใดควรทำสิ่งใดไม่ควรทำจากการให้รางวัลหรือการลงโทษจากผู้ใหญ่ เด็กจะทำตามในสิ่งที่ผู้ใหญ่อบรมสั่งสอนพร้อมทั้งให้อภัยเมื่อเด็กทำผิดพลาดและให้โอกาสปรับปรุงแก้ไข ดังนั้นจึงเป็นช่วงเวลาผู้ใหญ่ควรปลูกฝังเรื่องคุณธรรมจริยธรรมและเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับเด็กได้เห็นและปฏิบัติตาม เพื่อเด็กจะได้ซึมซับสิ่งดีงามต่างๆ เหล่านี้และติดตัวไปในอนาคต

แบบฝึกหัดท้ายบทที่ 6

1. จงอธิบายความสัมพันธ์ของพัฒนาการทางด้านร่างกายของวัยเด็กตอนกลางกับการตระหนักถึงบทบาททางเพศ
2. จงอธิบายพัฒนาการทางด้านสติปัญญาของวัยเด็กตอนกลางโดยใช้ทฤษฎีพัฒนาการทางการรู้คิดของฌอง เพียเจต์ (Jean Piaget)
3. จงอธิบายการรวมกลุ่มเพื่อนของวัยเด็กตอนกลางมีความสำคัญต่อพัฒนาการทางด้านต่างๆ อย่างไร
4. จงอธิบายการเล่นในวัยเด็กตอนกลางมีลักษณะการส่งเสริมพัฒนาการทั้ง 4 ด้านอย่างไร
5. จงอธิบายวิธีการปลูกจิตสำนึกให้วัยเด็กตอนกลางมีพัฒนาการทางด้านจริยธรรมอย่างมีประสิทธิภาพ

เอกสารอ้างอิง

เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์. (2549). *พัฒนาการมนุษย์*. กรุงเทพฯ: ธรรมดาเพรส.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2550). *พจนานุกรมศัพท์จิตวิทยา อักษร M - Z ฉบับราชบัณฑิตยสถาน*. กรุงเทพฯ:
ราชบัณฑิตยสถาน.

ศรีเรื่อน แก้วก้งวาล. (2553). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 1 แนวคิดเชิงทฤษฎี – วัยเด็กตอนกลาง*
(พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

Santrock, J. W. (2012 b). *Essentials of life - span development* (2nd ed.). New York:
McGraw - Hill.

VandenBos, G. R. (2007). *APA dictionary of psychology* (2nd ed.). Washington, DC:
American Psychological Association.

Vander Zanden, J. W., Crandell, T. H., & Crandell, C. H. (2007). *Human development* (8th ed.).
New York: McGraw - Hill.

บทที่ 7

วัยรุ่น

ความมุ่งหมายของบทเรียน

1. อธิบายพัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม
2. อธิบายพัฒนาการที่สำคัญของวัยรุ่น

เนื้อหา

1. พัฒนาการทางด้านร่างกาย
2. พัฒนาการทางด้านสติปัญญา
3. พัฒนาการทางด้านอารมณ์
4. พัฒนาการทางด้านสังคม

กิจกรรมและวิธีสอน

1. บรรยายหัวข้อพัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม
2. ร่วมกันอภิปรายกลุ่มและซักถาม

อุปกรณ์การสอน

1. ข้อมูลเรื่องวัยรุ่น เสนอผ่านโปรแกรม Power point
2. เอกสารเรื่องวัยรุ่น
3. แบบฝึกหัดท้ายบท

การวัดและประเมินผล

แบบฝึกหัดท้ายบทและข้อสอบในรายวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ

วัยรุ่น

วัยรุ่น (Adolescence) เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจเป็นอย่างมาก และนับเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต วัยรุ่นมีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า *Adolescere* หมายถึง การเจริญเติบโตหรือการก้าวไปสู่วุฒิภาวะ (ประณต คำฉิม, 2549, หน้า 540) เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่เปลี่ยนจากความเป็นเด็กเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ หรือบางครั้งเรียกว่า ช่วงวัยหนุ่มสาว (ราชบัณฑิตยสถาน, 2548, หน้า 4) พัฒนาการด้านต่างๆ ของวัยนี้มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม ลักษณะเด่นในช่วงวัยนี้ คือ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์แปรปรวน อ่อนไหวง่าย มีสังคมเป็นเพื่อนที่อยู่ในกลุ่มร่วมกัน วัยรุ่นจะอยู่ในช่วงอายุ 12 - 20 ปี แบ่งออกเป็น 3 ระยะ (ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร, 2530, หน้า 164 - 165) ดังนี้

วัยรุ่นตอนต้น (Early adolescence) อยู่ในช่วงอายุ 12 - 14 ปี เป็นช่วงของการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ทำให้วัยรุ่นมีความสนใจในรูปร่างของตนเอง บางครั้งเรียกว่า วัยแรกรุ่น (puberty)

วัยรุ่นตอนกลาง (Middle adolescence) อยู่ในช่วงอายุ 14 - 18 ปี เป็นช่วงที่วัยรุ่นผ่านการปรับตัวจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายมาแล้วระยะหนึ่ง ทำให้วัยรุ่นรู้สึกวิตกกังวลกับการเปลี่ยนแปลงของรูปร่าง น้อยลงและมุ่งความสนใจเพื่อค้นหาเอกลักษณ์ของตน วัยรุ่นจึงต้องการความเป็นอิสระ อยากทดลองทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเอง ต้องการเป็นตัวของตัวเอง นอกจากนี้ยังเริ่มมีความสัมพันธ์กับเพื่อนเพศตรงข้ามด้วย

วัยรุ่นตอนปลาย (Late adolescence) อยู่ในช่วงอายุ 18 - 21 ปี เป็นระยะวัยรุ่นช่วงสุดท้ายก่อนเข้าสู่ผู้ใหญ่ วัยรุ่นจะปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้มากขึ้น สามารถควบคุมอารมณ์ได้มากขึ้น วัยรุ่นจะเริ่มสนใจอย่างจริงจังเกี่ยวกับการเตรียมตัวประกอบอาชีพ การเปลี่ยนระดับการศึกษาและเข้าเรียนในระดับอุดมศึกษาในสาขาอาชีพต่างๆ ที่ตนเองมีความถนัด ตลอดจนการแสวงหาอุดมการณ์ปรัชญาชีวิต ซึ่งเป็นที่มาของการสร้างจุดมุ่งหมายของชีวิตและการค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง

7.1 พัฒนาการทางด้านร่างกาย

วัยรุ่นมีอัตราการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว (Growth spurt) พร้อมๆ กับการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะสืบพันธุ์ ซึ่งการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วนี้เกิดขึ้นในช่วง 1 - 2 ปีก่อนที่วัยรุ่นจะมีวุฒิภาวะทางเพศ โดยผู้หญิงจะมีอัตราการเจริญเติบโตสูงสุด 1 ปี ก่อนมีประจำเดือนครั้งแรก ส่วนผู้ชายจะมีอัตราการเจริญเติบโตสูงสุดในปีที่มีการหลั่งน้ำสุจิเป็นครั้งแรก จึงอาจกล่าวได้ว่าการเข้าสู่วัยรุ่นของเด็กผู้ชายและเด็กผู้หญิงมักใช้วุฒิภาวะทางเพศเป็นเกณฑ์ คือ การมีประจำเดือนครั้งแรกของเด็กผู้หญิงและการหลั่งน้ำสุจิเป็นครั้งแรกของเด็กผู้ชาย ภายหลังจากช่วงเวลานั้น อัตราการเจริญเติบโตจะลดลง ร่างกายของวัยรุ่นตอนต้นยังเจริญเติบโตไม่

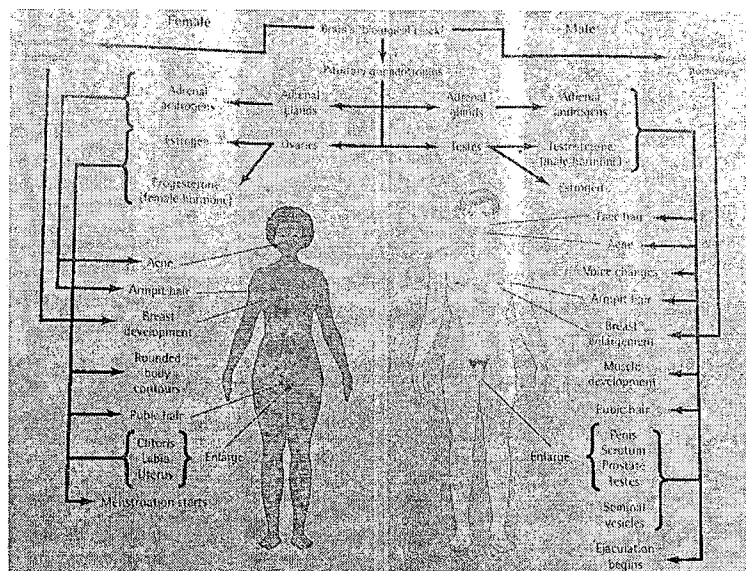
สมบูรณ์เต็มที่ แต่ร่างกายจะมีการพัฒนาไปเรื่อยๆ จนถึงวัยรุ่นตอนปลาย ดังนั้นตลอดระยะเวลาของวัยรุ่นจึงมีการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ทางด้านร่างกายเกิดขึ้นมากมายทั้งการเปลี่ยนแปลงภายนอกและการเปลี่ยนแปลงภายใน (ประณต คำฉิม, 2549, หน้า 548)

7.1.1 การเปลี่ยนแปลงร่างกายภายนอก ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น ผู้หญิงจะมีพัฒนาการสมบูรณ์เต็มที่เร็วกว่าผู้ชายประมาณ 2 ปี (ประณต คำฉิม, 2549, หน้า 551) โดยผู้หญิงมักมีความสูงมากกว่าผู้ชายที่อายุรุ่นราวคราวเดียวกัน แต่แล้วผู้ชายจะค่อยๆ สูงขึ้นและสูงกว่าผู้หญิงในเวลาต่อมา ส่วนน้ำหนักของผู้หญิงมักมีน้ำหนักมากกว่าผู้ชายวัยเดียวกันในระยะแรกๆ หลังจากนั้นจะมีน้ำหนักน้อยกว่าในระยะต่อมา นอกจากนี้ทั้งวัยรุ่นผู้หญิงและผู้ชายจะมีร่างกายสมส่วน มีส่วนเว้าส่วนโค้งมากขึ้นเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลาย (ประณต คำฉิม, 2549, หน้า 548 - 549) แม้วัยรุ่นผู้ชายจะเริ่มการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วช้ากว่าวัยรุ่นผู้หญิงแต่การเจริญเติบโตดำเนินไปยาวนานกว่า ดังนั้นเมื่อวัยรุ่นผู้ชายเจริญเติบโตเต็มที่แล้วมักสูงและแข็งแรงกว่าวัยรุ่นผู้หญิง เนื่องจากความแข็งแรงเป็นผลของการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อ โดยกล้ามเนื้อของวัยรุ่นผู้ชายเจริญเติบโตมากกว่าของวัยรุ่นผู้หญิง (ประณต คำฉิม, 2549, หน้า 551) ส่วนของวัยรุ่นหญิงจะมีการสะสมไขมันตามต้นแขน ต้นขา บางครั้งเรียกระยะนี้ว่า ช่วงไขมัน (Fat period) (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553, หน้า 331)

7.1.2 การเปลี่ยนแปลงร่างกายภายใน ระบบต่อมไร้ท่อ โดยเฉพาะต่อมเพศมีการพัฒนาอย่างรวดเร็ว ต่อมเพศของผู้ชาย คือ อัณฑะ (Testes) ต่อมเพศของผู้หญิง คือ รังไข่ (Ovary) อัณฑะทำหน้าที่สร้างฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน (Testosterone) รังไข่สร้างฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogen) และโปรเจสเตอโรน (Progesterone) ฮอร์โมนเหล่านี้จะกระตุ้นให้ลักษณะทางเพศขั้นปฐมภูมิและทุติยภูมิมีการพัฒนา (ประณต คำฉิม, 2549, หน้า 549) ดังนี้

7.1.2.1 ลักษณะทางเพศขั้นปฐมภูมิ (Primary sex characteristics) เป็นการพัฒนาของอวัยวะที่ทำหน้าที่ในการสืบพันธุ์โดยตรงในเพศหญิง เช่น อวัยวะเพศ รังไข่ มดลูก ในเพศชาย เช่น อัณฑะ องคชาติ อวัยวะเพศของทั้งผู้หญิงและผู้ชายเติบโตได้ขนาดเต็มที่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายแต่ต้องใช้เวลาอีกหลายปีจึงจะทำหน้าที่ได้สมบูรณ์

7.1.2.2 ลักษณะทางเพศขั้นทุติยภูมิ (Secondary sex characteristics) เป็นการพัฒนาของอวัยวะที่โดยตรงในการสืบพันธุ์แต่มีส่วนในทางอ้อม ผู้ชายจะมีไหล่กว้างขึ้น มีกล้ามเนื้อเป็นมัดๆ มีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ ลำตัว แขน ขา รักแร้ ลำตัว มีหนวด มีเครา รอบหัวนมของผู้ชายจะแข็งเป็นไต เรียกว่า นมแตกพาน เสียงเปลี่ยนคือมีเสียงห้าวและใหญ่ขึ้น ผู้หญิงหน้าอกขยาย เอวคอด สะโพกผาย มีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ มีประจำเดือน ส่วนสิ่งที่เหมือนกันของทั้งผู้หญิงและผู้ชาย คือมีการเปลี่ยนแปลงของต่อมเหงื่อและต่อมไขมันทำให้มีกลิ่นตัวรุนแรง นอกจากนี้การเพิ่มขึ้นของฮอร์โมนทำให้เกิดสิวหรือการมีรอยดำหน้าที่ผิวหนัง ซึ่งลักษณะทางเพศขั้นทุติยภูมิจะสมบูรณ์เต็มที่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย



ภาพที่ 7.1 ลักษณะทางเพศขั้นปฐมภูมิและลักษณะทางเพศขั้นทุติยภูมิของผู้หญิงและผู้ชาย

(Vander Zanden, Crandell, & Crandell, 2007, p. 383)

การเปลี่ยนแปลงของร่างกายภายในทำให้วัยรุ่นเริ่มสนใจรูปร่าง หน้าตา และน้ำหนักร่างกายของตนเอง เนื่องจากสิ่งเหล่านี้เป็นลักษณะเฉพาะตนที่สังเกตเห็นได้ง่ายที่สุดและมีส่วนสำคัญในการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม โดยวัยรุ่นอาจไม่พอใจบางส่วนของร่างกายมากเป็นพิเศษ ความไม่พอใจร่างกายของตนเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้วัยรุ่นมีอัตมโนทัศน์ (Self - concept) ความคิดที่มีต่อตนเองในทางที่ไม่ดีและขาดการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self - esteem) เมื่อลักษณะทางกายของตนมีข้อบกพร่อง วัยรุ่นอาจใช้การแต่งตัวหรือการเสริมสวยช่วยปกปิดส่วนที่ไม่น่าพอใจหรือเสริมส่วนที่ดึงดูดใจให้น่าดูยิ่งขึ้น จึงไม่ใช่เรื่องแปลกที่วัยรุ่นจะวิตกกังวลกับลักษณะทางกายของตน และจะหาทางปรับปรุงหน้าตาของตนให้น่าดูด้วยวิธีการต่างๆ ซึ่งบางคนอาจหมกมุ่นอยู่กับเรื่องนี้มากจนเกินไป ความกังวลเหล่านี้จะดำเนินต่อเนื่องไปจนกระทั่งวัยรุ่นเห็นว่ารูปร่างหน้าตาของตนเหมาะสมกับเพศและเป็นไปตามมาตรฐานของกลุ่มสังคม (ประณต คำฉิม, 2549, หน้า 552)

7.2 พัฒนาการทางด้านสติปัญญา

ในช่วงวัยนี้พัฒนาการทางด้านสติปัญญาของวัยรุ่นถือว่าเติบโตอย่างเต็มที่ การรับรู้และการเรียนรู้ของวัยรุ่นจึงมีการพัฒนาขึ้นเรื่อยๆ ตามทฤษฎีพัฒนาการทางความคิดของเพียเจต์ กล่าวถึงวัยนี้ว่าอยู่ในขั้นปฏิบัติการเชิงนามธรรม (Formal operational stage) ช่วงอายุ 11 - 15 ปี และวัยรุ่นผู้ใหญ่เป็นต้นไป เป็นขั้นพัฒนาการทางด้านสติปัญญาอย่างสมบูรณ์แบบ ได้แก่ ความคิดด้านนามธรรม สามารถคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ วิพากษ์วิจารณ์ กระบวนการคิดและการตัดสินใจอย่างมีระบบ ระเบียบแบบแผนและมีเหตุผล (VandenBos, 2007, p. 385) ในช่วงแรกของวัยรุ่นตอนต้นจะมีลักษณะความคิดแบบยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง (Egocentric) วัยรุ่นจะรู้สึกหวั่นไหวและให้ความสำคัญกับคำวิพากษ์วิจารณ์ของผู้อื่นเกี่ยวกับตนเองมากกว่าวัยอื่นๆ และ

วุ่นวายเกี่ยวกับรูปร่างของตนเป็นอย่างมาก (Gormly & Brodzinsky, 1989, pp. 310 - 312 อ้างถึงใน ศรี เรือน แก้วกั้งวาล, 2553, หน้า 352) แต่พอวัยรุ่นเริ่มที่จะปรับตัวเข้ากับสิ่งต่างๆ ได้แล้ว วัยรุ่นก็จะรู้จักเริ่มใช้ ความคิดที่เป็นเหตุเป็นผลมากขึ้น รู้จักค้นหาข้อมูลประกอบการตัดสินใจ รู้จักใช้ความคิดด้วยตนเอง คิดโดยไม่ต้องเห็นของจริง ทำให้สามารถคิดเรื่องนามธรรมที่ยากๆ ได้ รู้จักคิดแบบวิทยาศาสตร์ (Scientific thinking) เข้าใจเรื่อง ทฤษฎี กฎ ระเบียบ วินัย รู้จักคิดแบบเชิงตรรกะโดยใช้ข้อมูลจากสิ่งที่มีอยู่ มีความเข้าใจในเรื่อง สัดส่วน รู้จักจำแนกตัวแปรทำการทดลองและหาข้อสรุปได้อย่างมีระบบ สามารถคิดถึงตัวแปรหลายตัวพร้อม กันและค่อยๆ ทดสอบตัวแปรทีละตัวเพื่อใช้ในการสร้างและทดสอบสมมติฐาน (เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์, 2549, หน้า 192) มีการคิดแบบใช้เหตุผลสรุปในเชิงองค์รวมว่ามีความสัมพันธ์โยงใยเกี่ยวข้องกันและยังสามารถ สรุปรวบยอดเรื่องราวต่างๆ ที่ซับซ้อนลึกซึ้งได้ ฉะนั้นวัยรุ่นจึงสามารถเชื่อมโยงประสบการณ์ในอดีตเข้ากับ ปัจจุบัน และสามารถคาดการณ์หรือวางแผนการสำหรับอนาคต (ศรีเรือน แก้วกั้งวาล, 2553, หน้า 347 - 352)

7.2.1 ภาษา (Language) เมื่อวัยรุ่นสามารถคิดแบบเชิงนามธรรมได้ก็จะทำให้เริ่มเข้าใจเรียนรู้ คำศัพท์เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว สามารถใช้คำต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง และเข้าใจความหมายของคำที่ซับซ้อนได้ อย่างถูกต้องมากกว่าวัยเด็ก เช่น เข้าใจคำอุปมาอุปไมย คำพูดประชดประชัน การล้อเลียน นอกจากนี้ วัยรุ่น ยังสามารถใช้โครงสร้างทางไวยากรณ์ได้ซับซ้อนมากขึ้นด้วย ประโยคที่วัยรุ่นพูดหรือเขียนมักยาวกว่าที่เคยใช้ ในวัยเด็ก ความสามารถด้านการใช้ภาษารูปแบบต่างๆ ของวัยรุ่น ปรากฏชัดเป็นพิเศษในการใช้ภาษาแสดง ซึ่งเป็นภาษาที่ใช้และเข้าใจกันเฉพาะในกลุ่มเพื่อนร่วมวัย การใช้ภาษาแสดงเป็นการแสดงออกถึงการเป็นส่วน หนึ่งของกลุ่มและเป็นแนวทางในการทำตนให้ต่างจากผู้ใหญ่ด้วย (ประณต เค้าฉิม, 2549, หน้า 567)

7.2.2. ความจำ (Memory) วัยรุ่นมีความสามารถด้านความจำดีขึ้นทั้งความจำระยะสั้น (Short - term memory) และความจำระยะยาว (Long - term memory) มีวิธีการจำ จัดระบบข้อมูลในสมองให้ เป็นระเบียบ มีประสิทธิภาพในการจดจำสิ่งต่างๆ ได้มากขึ้น โดยอาจจะใช้วิธีการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ การรวม ข้อมูลเข้าด้วยกัน การใช้อักษรย่อในการจำ เป็นต้น การมีความจำที่ดีเป็นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยให้วัยรุ่นแก้ปัญหา ต่างๆ ได้ดีด้วย (ประณต เค้าฉิม, 2549, หน้า 566)

การที่วัยรุ่นมีพัฒนาการทางด้านสติปัญญาเป็นไปตามช่วงวัย จะส่งผลให้วัยรุ่นมีพัฒนาการ ทางด้านอารมณ์และสังคมดีตามไปด้วย การมีพัฒนาการที่สมวัยจะทำให้วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความคิดสร้างสรรค์ รู้จักคิดวางแผนการอนาคต มีอารมณ์มั่นคง กล้าสู้ปัญหา แก้ไขปัญหาชีวิต และเหตุการณ์ประจำวันได้

7.3 พัฒนาการทางด้านอารมณ์

การที่วัยรุ่นต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายอย่างรวดเร็ว การเรียนรู้ที่จะปรับตัวให้เข้ากับ สิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ การสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลทั้งภายในและภายนอกครอบครัว และการเผชิญ สถานการณ์ที่แตกต่างจากที่เคยประสบมา ทำให้วัยรุ่นมีอารมณ์รุนแรง อ่อนไหวง่าย ระดับของอารมณ์ไม่ค่อย

คงที่ แปรเปลี่ยนจากอารมณ์หนึ่งไปอีกร่างหนึ่งที่ต่างกันมากได้อย่างรวดเร็ว สอดคล้องกับที่นักจิตวิทยาแกรนด์วิลล์ สแตนลีย์ ฮอลล์ (Granville Stanley Hall) กล่าวไว้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยพายุบุแคม (Storm and stress) คือ มีอารมณ์รุนแรง ขาดเหตุผลและควบคุมอารมณ์ของตนไม่ค่อยได้ (ประณต คำฉิม, 2549, หน้า 554) วัยรุ่นมักมีอารมณ์รัก ชอบ โกรธ เกลียด อิจฉา ริษยา ใ้อวด เจ้าทิฐิ อ่อนไหว วิตกกังวล สับสน หงุดหงิด เป็นต้น จึงทำให้บางครั้งวัยรุ่นแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม บางครั้งมั่นใจในตนเองมากเกินไปจนไม่เชื่อฟังในสิ่งที่ผู้ใหญ่อบรมสั่งสอน แม้ว่าวัยรุ่นจะมีอารมณ์รุนแรงและควบคุมอารมณ์ของตนไม่ค่อยได้ แต่ลักษณะเช่นนี้ก็ไม่ได้ดำเนินไปตลอดช่วงวัยรุ่น ส่วนมากจะเป็นเพียงในช่วงแรกๆ เท่านั้น เมื่อวัยรุ่นเติบโตมากขึ้นก็จะควบคุมอารมณ์ของตนได้ดีกว่าเดิมและมีเหตุมีผลมากขึ้นด้วย โดยเมื่อเกิดอารมณ์ก็ไม่แสดงปฏิกิริยาโต้ตอบออกไปโดยไม่ยั้งคิด แต่จะประเมินสถานการณ์อย่างวิเคราะห์หรือเวลาที่เหมาะสมและปลดปล่อยอารมณ์ที่รุนแรงด้วยกิริยาท่าทางและการกระทำที่สังคมยอมรับ เช่น การออกกำลังกาย การเล่นดนตรี ฯลฯ การควบคุมอารมณ์ของวัยรุ่นได้จะแสดงถึงการมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ วัยรุ่นที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์จะมีความมั่นคงในการตอบสนองทางอารมณ์ และอารมณ์จะไม่แปรปรวนไปมาเหมือนเช่นเคย (ประณต คำฉิม, 2549, หน้า 558)



ภาพที่ 7.2 อารมณ์รุนแรงของวัยรุ่น

(Santrok, 2012 a, p. 427)

อย่างไรก็ตามวัยรุ่นบางคนไม่เคยผ่านประสบการณ์ทางอารมณ์ที่รุนแรง เนื่องจากเป็นวัยรุ่นที่มีคุณพ่อคุณแม่เข้าใจและคอยให้กำลังใจหรือเป็นผู้ที่ได้เรียนรู้พัฒนาการของวัยรุ่นจึงเรียนรู้จักตนเองตามวัย รู้จักปรับตัว ยอมรับข้อดีและข้อด้อยของตนเอง และดำเนินชีวิตไปตามธรรมชาติของวัย (Fuhrmann, 1990 อ้างถึงใน ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553, หน้า 337)

7.4 พัฒนาการทางด้านสังคม

ในช่วงวัยนี้วัยรุ่นมักจะต้องปรับตัวกับการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพิ่มมากยิ่งขึ้น พยายามศึกษาค้นคว้า ตั้งใจเล่าเรียนเพื่อที่จะได้ค้นหาความถนัดของตนในการประกอบอาชีพในอนาคต เรียนรู้ที่จะปรับตัวให้เข้ากับสังคมมากขึ้น พยายามสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมวัยและกับบุคคลภายนอกครอบครัว ดังที่อีริกสันกล่าวว่า พัฒนาการทางด้านสังคมของวัยรุ่นจะมีลักษณะ การพบอัตลักษณ์ของตนเอง – การสับสนในอัตลักษณ์ (Identity versus identity confusion) ขั้นนี้เกิดในช่วงอายุ 12 - 20 ปี ซึ่งเป็นช่วงวัยที่กำลังค้นหาตนเองว่า ต้องการสิ่งใดในชีวิต ในเรื่องของการศึกษาวัยรุ่นจะพยายามค้นหาความถนัดหรือความสนใจในเรื่องใดเป็นพิเศษเพื่อในอนาคตจะได้ประกอบอาชีพที่ตนประสงค์ หากวัยรุ่นสามารถค้นพบสิ่งที่ตนเองถนัดหรือสนใจก็จะทำให้วัยรุ่นรู้จักอัตลักษณ์ของตนเอง ในทางตรงกันข้ามหากวัยรุ่นไม่สามารถค้นพบความถนัดหรือความสนใจในเรื่องใดเป็นพิเศษได้ อาจทำให้วัยรุ่นเกิดความสับสนทั้งกับชีวิตในปัจจุบันและอนาคต ส่งผลให้กลายเป็นผู้ใหญ่ที่มีบุคลิกภาพสับสนไม่มั่นคงไปด้วย (Santrock, 2012 b, p. 16)



ภาพที่ 7.3 การค้นพบอัตลักษณ์ของวัยรุ่น

(Santrok, 2012 a, p. 338)

นอกจากนี้ยังมีพัฒนาการทางด้านสังคมที่เด่นในช่วงวัยนี้ ได้แก่ อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนร่วมวัย ความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศและการเรียนรู้บทบาททางเพศ สัมพันธภาพระหว่างวัยรุ่นกับบุคคลในครอบครัว ปัญหาในวัยรุ่น และพัฒนาการทางจริยธรรม

7.4.1 อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนร่วมวัย

เนื่องจากเวลาส่วนใหญ่ของวัยรุ่นจะอยู่กับกลุ่มเพื่อนที่โรงเรียนมากกว่าอยู่บ้าน บุคคลในครอบครัวจึงมีอิทธิพลกับวัยรุ่นน้อยลง และวัยรุ่นคิดว่ากลุ่มเพื่อนร่วมวัยได้ประสบพบเจอปัญหาต่างๆ คล้ายคลึงกับตนเอง เช่น การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย การค้นหาอัตลักษณ์ของตนเอง การปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่น ฯลฯ ทำให้วัยรุ่นคิดว่าเพื่อนร่วมวัยน่าจะเข้าใจปัญหาของกันและกันได้ดีกว่าบุคคลต่างวัย และกลุ่มเพื่อนร่วมวัยเป็นผู้ที่เขาสามารถปรึกษาปัญหาหรือปรับทุกข์ที่ไม่กล้าบอกคุณพ่อคุณแม่หรือครูบาอาจารย์ (ประณต เค้าฉิม, 2549, หน้า 562) สิ่งต่างๆ เหล่านี้จึงทำให้วัยรุ่นมีลักษณะชอบทำตามกลุ่มเพื่อน ทั้งทางด้านการพูดจา การแต่งตัว ความสนใจ เจตคติและพฤติกรรม เพื่อตนเองจะได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ถึงแม้ในบางครั้งกลุ่มเพื่อนจะทำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ ใช้จ่ายเสพติด หรือมีพฤติกรรมเกเร ฯลฯ (ประณต เค้าฉิม, 2549, หน้า 559)

วัยรุ่นที่เข้ากลุ่มจะมีความจงรักภักดีต่อกลุ่ม ยอมรับเอาค่านิยม ความเชื่อ เจตคติ ความสนใจของกลุ่มด้วยความเต็มใจ และสนิทสนมกับเพื่อนร่วมกลุ่ม การรวมกลุ่มทำให้วัยรุ่นมีความรู้สึกอบอุ่นใจ กล้าแสดงความคิดเห็น ผู้ใหญ่ ผู้ทรงอำนาจ การชักนำให้วัยรุ่นรวมกลุ่มกันเพื่อปฏิบัติกิจกรรมที่วัยรุ่นชอบเป็นอุดมคตินั้นทำได้ง่ายมากกว่าวัยอื่นๆ นอกจากการเข้าร่วมกลุ่ม วัยรุ่นยังต้องการสร้างความผูกพันระหว่างสมาชิกในกลุ่มแบบผู้ใหญ่ เนื่องจากวัยรุ่นสำนึกว่าตนเริ่มเป็นผู้ใหญ่แล้ว ถ้าวัยรุ่นสามารถเข้ากับเพื่อนร่วมกลุ่มได้ดี เขาย่อมมีความรู้สึกผูกพันกับคุณพ่อคุณแม่และผู้ใหญ่คนอื่นๆ น้อยกว่ากลุ่มเพื่อน ถ้าเปรียบเทียบกับวัยอื่นๆ แล้ว วัยรุ่นจัดได้ว่าเป็นวัยที่มีความต้องการผูกพันกับกลุ่มเพื่อนมากกว่าวัยอื่น (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553, หน้า 338) ในการรวมกลุ่ม วัยรุ่นบางคนอาจมีกลุ่มเพื่อนสนิทเพียงกลุ่มเดียว บางคนอาจมีกลุ่มเพื่อนมากกว่าหนึ่งกลุ่ม ขึ้นอยู่กับลักษณะกิจกรรมของวัยรุ่น เช่น กลุ่มเพื่อนเรียน กลุ่มเพื่อนเที่ยว ซึ่งความสัมพันธ์ในการรวมกลุ่มของวัยรุ่นจะยังยืนกว่าวัยที่ผ่านมาจนอาจไปถึงวัยผู้ใหญ่ได้ และเปลี่ยนกลุ่มไม่บ่อยมากเหมือนวัยเด็ก เนื่องจากวัยรุ่นใช้เหตุผลและความนึกคิดในการเข้ากลุ่มมากกว่า (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553, หน้า 339)

ในช่วงวัยรุ่นตอนต้นและวัยรุ่นตอนกลางเชื่อว่าการมีเพื่อนจำนวนมากแสดงให้เห็นถึงการได้รับความนิยมนิยมและจะคบหากันเป็นกลุ่มใหญ่ (ประณต เค้าฉิม, 2549, หน้า 562) แต่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนจะลดน้อยลง เนื่องจากวัยรุ่นตอนปลายส่วนใหญ่ต้องการเป็นตัวของตัวเองและมีเอกลักษณ์ที่แตกต่างจากบุคคลอื่น พวกเขาไม่ต้องการทำทุกอย่างเหมือนกับเพื่อนๆ แม้ว่าจะยังต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนอยู่ก็ตาม นอกจากนี้วัยรุ่นตอนปลายยังมีแนวโน้มที่จะให้ความสำคัญกับเพื่อนสนิทเพียงไม่กี่คนมากกว่ากลุ่มเพื่อนขนาดใหญ่ เนื่องจากวัยรุ่นในช่วงเวลานี้ไม่ค่อยสนใจกิจกรรมของกลุ่มขนาดใหญ่เหมือนในวัยเด็ก (ประณต เค้าฉิม, 2549, หน้า 559) ส่วนการคบเพื่อนวัยรุ่นจะสนใจเลือกคบเพื่อนเพศเดียวกันและยังสนใจเพื่อนเพศตรงข้ามมากขึ้นด้วย เมื่อใกล้จะก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ วัยรุ่นอาจชอบคบหาเพื่อนต่างเพศมากกว่า (ประณต เค้าฉิม, 2549, หน้า 562)

ดังนั้นการที่เราจะส่งเสริมให้วัยรุ่นรู้จักเข้ากลุ่มและเรียนรู้พฤติกรรมสังคม ควรมีการจัดกิจกรรมหรือชมรมต่างๆ เพื่อสนองความต้องการของวัยรุ่น วัยรุ่นที่ไม่เข้ากลุ่มย่อมเสียโอกาสการเรียนรู้พฤติกรรมทางสังคมหลายอย่างจะมีพัฒนาการไม่สมตามวัย และถ้าบกร่องรุนแรงมากอาจแสดงออกมาในรูปการประชดประชันชีวิตและสังคม หรือแสดงออกในรูปร่างคิดฝัน ไม่กล้าเผชิญความเป็นจริงของชีวิตและสังคมได้ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553, หน้า 339)

7.4.2 สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนต่างเพศและการเรียนรู้บทบาททางเพศ

สัมพันธภาพระหว่างวัยรุ่นผู้หญิงและวัยรุ่นผู้ชายเปลี่ยนไปจากในช่วงวัยเด็กตอนกลาง เนื่องจากความเจริญเติบโตของลักษณะทุติยภูมิทางเพศเป็นแรงกระตุ้นให้วัยรุ่นผู้หญิงและวัยรุ่นผู้ชายเริ่มสนใจซึ่งกันและกัน และมีกิจกรรมพบปะสังสรรค์ ร่วมเล่น เรียน ทำงาน พูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน ทั้งสองฝ่ายจึงเริ่มให้ความสำคัญต่อการประพฤติปฏิบัติตามบทบาททางเพศของตน (Sex role) รู้จักปฏิบัติตนต่อเพื่อนร่วมเพศและต่างเพศ ซึ่งทั้งวัยรุ่นผู้หญิงและวัยรุ่นผู้ชายได้เรียนรู้เกี่ยวกับการเลียนแบบและการเรียนรู้บทบาททางเพศมาตั้งแต่ในวัยเด็กจากคุณพ่อคุณแม่ แต่ในช่วงวัยรุ่นจะเรียนรู้สิ่งต่างๆ เหล่านี้จากบุคคลอื่นเพิ่มเติม เช่น กลุ่มเพื่อนร่วมวัย ดารา นักร้อง นางแบบ พิธีกร ในสื่อต่างๆ บุคคลที่วัยรุ่นนิยมชมชอบ ฯลฯ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553, หน้า 340) ซึ่งวัยรุ่นจะเลียนแบบการแต่งตัว ทรงผม การพูดจา และกิริยาท่าทางของบุคคลเหล่านี้ด้วย วัยรุ่นบางคนหลงใหลมากจนมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (ประณต คำฉิม, 2549, หน้า 557)



ภาพที่ 7.4 ความสัมพันธ์แบบคู่รักของวัยรุ่นผู้หญิงและวัยรุ่นผู้ชาย

(Santrok, 2014, p. 424)

ในบางครั้งสัมพันธภาพของวัยรุ่นผู้หญิงและวัยรุ่นผู้ชายบางคู่อาจเป็นความสัมพันธ์ที่มากกว่าเพื่อนไปสู่ความสัมพันธ์แบบคู่รักและอาจลงเอยด้วยการแต่งงานในวัยผู้ใหญ่ แต่ส่วนใหญ่มักไม่ได้แต่งงานกัน เนื่องจากความรักใคร่ผูกพันในช่วงนี้เป็นความรักแบบหนุ่มสาวที่ยังไม่มั่นคง (Puppy love) ซึ่งมัก

เกิดในช่วงวัยรุ่นตอนต้น โดยปกติวัยรุ่นผู้หญิงมักนิยมเพื่อนผู้ชายที่มีอายุมากกว่า เนื่องจากวัยรุ่นผู้หญิงมีพัฒนาการเร็วกว่าผู้ชายทั้งทางร่างกายและจิตใจ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553, หน้า 340) นอกจากนี้วัยรุ่นบางคนอาจมีความรักที่แตกต่างจากวัยรุ่นคนอื่นๆ ได้ด้วยการมีความรักในเพศเดียวกัน (Homosexual) ในผู้หญิงเรียกว่า เลสเบียน (Lesbian) ในผู้ชาย เรียกว่า เกย์ (Gay) (ประณต คำฉิม, 2549, หน้า 557)

7.4.3 สัมพันธภาพระหว่างวัยรุ่นกับบุคคลในครอบครัว

เมื่ออย่างเข้าสู่วัยรุ่นตอนต้นความสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นกับบุคคลในครอบครัวจะเปลี่ยนแปลงไป จากที่เคยพึ่งพาทางอารมณ์กับคุณพ่อคุณแม่ในช่วงวัยเด็ก กลายมาเป็นการพึ่งพากลุ่มเพื่อนร่วมวัย โดยวัยรุ่นจะเริ่มให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนมากขึ้น เนื่องจากเวลาส่วนใหญ่วัยรุ่นอยู่กับกลุ่มเพื่อนและวัยรุ่นมีความรู้สึกว่าการได้อยู่กับกลุ่มเพื่อนทำให้สามารถแสดงพฤติกรรมต่างๆ ได้อย่างอิสระ เพื่อนร่วมวัยมีความเข้าใจปัญหาของกันและกันได้ดีกว่าบุคคลต่างวัย ปัญหาสัมพันธภาพระหว่างวัยรุ่นกับบุคคลในครอบครัวเกิดขึ้นเนื่องจากการที่คุณพ่อคุณแม่บางท่านอาจปฏิบัติต่อลูกเหมือนเช่นที่เคยปฏิบัติเมื่อลูกรยังเยาว์วัย ในช่วงวัยนี้คุณพ่อคุณแม่และลูกอาจมีความเห็นที่แตกต่างกัน โดยลูกเองก็ไม่พยายามสื่อสารกับคุณพ่อคุณแม่ จึงเกิดความขัดแย้งขึ้นที่เรียกว่า ช่องว่างระหว่างวัย (Generation gap) เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงด้านค่านิยมและมาตรฐานทางพฤติกรรมของสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว รวมทั้งวัยรุ่นในปัจจุบันมีโอกาสทางการศึกษาและโอกาสทางสังคมมากกว่าที่คุณพ่อคุณแม่ของตนเคยมี ทำให้ความคิดและความเข้าใจของบุคคลทั้งสองรุ่นแตกต่างกัน เรื่องที่มักทำให้วัยรุ่นและคุณพ่อคุณแม่มีความเห็นที่แตกต่างกัน (ประณต คำฉิม, 2549, หน้า 578 - 579) เช่น การที่วัยรุ่นต้องการความเป็นอิสระทางด้านการแต่งกาย กิริยามารยาท ความคิด การเลือกคบเพื่อนทั้งเพศเดียวกันและต่างเพศ นอกจากนี้วัยรุ่นยังไม่ชอบให้ผู้ใหญ่ออกคำสั่ง ต้าหนิ คุณพ่อคุณแม่ควรมีวิธีการลดช่องว่างระหว่างวัยด้วยการเปิดใจยอมรับความเปลี่ยนแปลงของแต่ละยุคสมัย ไม่บังคับให้วัยรุ่นทำสิ่งที่เขาไม่ต้องการ บางครั้งให้อิสระทางด้านความคิดและการทำ คุณพ่อคุณแม่ควรให้คำปรึกษาและแนะนำพร้อมรับฟังความคิดเห็นของลูก ไม่ควรลงโทษอย่างรุนแรงเมื่อลูกกระทำความผิด รู้จักให้อภัยและให้คำชี้แนะในสิ่งที่ถูกต้องอย่างเป็นเหตุเป็นผล ส่วนลูกก็ควรรับฟังคำชี้แนะสิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ได้อบรมสั่งสอน เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นควรปรึกษาคุณพ่อคุณแม่ เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลาย วัยรุ่นมีวุฒิภาวะมากขึ้นโดยสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและรู้จักการควบคุมอารมณ์ ความสัมพันธ์ของวัยรุ่นกับบุคคลในครอบครัวก็จะดีขึ้นตามลำดับ (ประณต คำฉิม, 2549, หน้า 580)

7.4.4 ปัญหาในวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในและภายนอก ในขณะที่เดียวกันพฤติกรรมและเจตคติก็เปลี่ยนแปลงควบคู่กันไปด้วย นอกจากนี้สถานการณ์ที่คาบเกี่ยวกันระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ มักทำให้วัยรุ่นเกิดความสับสนในการแสดงบทบาทของตน กอปรกับสังคมในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมและค่านิยมต่างๆ อย่างรวดเร็วด้วยอิทธิพลของการสื่อสารในยุคโลกไร้

พรมแดน สิ่งเหล่านี้ทำให้วัยรุ่นปรับตัวได้ยากลำบาก บางคนปรับตัวได้ดีและผ่านพ้นช่วงวัยรุ่นไปได้อย่างรวดเร็ว ในทางตรงกันข้ามวัยรุ่นบางคนอาจปรับตัวได้ไม่ดีและก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ เกิดขึ้น ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อตัววัยรุ่นเอง ผู้อื่น และอาจส่งผลกระทบต่อสังคมได้ด้วย (ประณต เค้าฉิม, 2549, หน้า 580) เช่น พฤติกรรมการใช้ยาเสพติด พฤติกรรมการเล่นพนัน พฤติกรรมการติดเกม พฤติกรรมทางเพศ

7.4.4.1 พฤติกรรมการใช้ยาเสพติด

ในปัจจุบันมียาเสพติดมากมายหลายชนิด เช่น เฮโรอีน กัญชา ยาบ้า ฯลฯ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งผิดกฎหมายหาได้ค่อนข้างยากไม่มีขายตามร้านค้าทั่วไป แต่ก็ยังมียาเสพติดบางชนิดที่สามารถหาซื้อได้ง่ายตามร้านค้าต่างๆ เช่น บุหรี่ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ถึงแม้จะไม่ได้เป็นยาเสพติดที่เสพติดแล้วผิดกฎหมาย แต่เมื่อเสพแล้วก็จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพและนำไปสู่การใช้ยาเสพติดชนิดรุนแรงอื่นๆ ได้ ซึ่งจะพบเห็นจำนวนวัยรุ่นเสพยาสิ่งเหล่านี้เพิ่มมากขึ้นและบ่อยครั้งขึ้น นอกจากนี้วัยรุ่นผู้หญิงซึ่งในอดีตไม่ค่อยมีพฤติกรรมสูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ก็หันมามีพฤติกรรมเหล่านี้เพิ่มขึ้น สาเหตุที่วัยรุ่นสูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เนื่องจากเข้าสังคมกับเพื่อน เพื่อนชักชวน อยากลอง ไม่สบายใจ มีปัญหาความทุกข์ อยากระบายความเครียด การเห็นจากตัวแบบทำพฤติกรรมสูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และเห็นโฆษณาที่มีเครื่องดื่มเกี่ยวกับแอลกอฮอล์ เป็นต้น (ประณต เค้าฉิม, 2549, หน้า 599)



ภาพที่ 7.5 วัยรุ่นผู้หญิงและวัยรุ่นผู้ชายดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

(Santrok, 2012 b, p. 245)

บุคคลที่มีอิทธิพลต่อการมีพฤติกรรมเหล่านี้คือ กลุ่มเพื่อน ดังนั้นคุณพ่อคุณแม่ควรสอดส่องดูแลการคบเพื่อนของลูก และผู้ใหญ่ที่เกี่ยวข้องควรปรับเปลี่ยนเจตคติที่ผิดเหล่านี้ของวัยรุ่น อบรมเลี้ยงดูด้วยความรักและเอาใจใส่เพื่อป้องกันไม่ให้อายุรุ่นสนใจการสูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การทำพฤติกรรมทั้ง 2 อย่างนี้ นอกจากจะมีโทษต่อร่างกายแล้วยังเป็นสาเหตุให้เกิดโรคเรื้อรังได้มากมาย ทำให้เกิดอุบัติเหตุ การทะเลาะวิวาท อาชญากรรม และพฤติกรรมทางเพศที่อาจสร้างปัญหาอื่นตามมาด้วย (ประณต เค้าฉิม, 2549, หน้า 599 – 601)

7.4.4.2 พฤติกรรมการเล่นพนัน

ในปัจจุบันพบว่าวัยรุ่นไทยนิยมการเล่นพนันมากขึ้น โดยนิยมเล่นพนันฟุตบอล หวยใต้ดิน สลากกินแบ่งรัฐบาล ไพ่ ไฮโล การส่งข้อความหรือ SMS เพื่อเสี่ยงโชค เป็นต้น ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔ ให้ความหมายของการพนันว่า หมายถึง การเล่นเอาเงินหรือสิ่งอื่นใดโดยอาศัยความฉลาด ความชำนาญ เล่ห์เหลี่ยม ไหวพริบ และฝีมือรวมทั้งโชคด้วย (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556, หน้า 803) องค์การอนามัยโลกกำหนดให้พฤติกรรมติดการพนันเป็นความผิดปกติทางจิตชนิดหนึ่ง เรียกว่า โรคติดการพนัน (Pathological gambling) บุคคลประเภทนี้จะมีลักษณะคล้ายการติดสารเสพติด จิตใจจดจ่อกับการพนันตลอดเวลา เล่นการพนันโดยไม่มีการยั้งคิด ขาดสติในการควบคุมตนเองให้หยุดเล่นพนัน เวลาเสียพนันก็รู้สึกอยากเล่นต่อเพื่อจะได้เงินคืน เวลาเล่นได้ก็เกิดความโลภอยากได้มากขึ้น (พนม เกตุมาน, 2550) การเล่นพนันส่วนใหญ่มักจะเป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง โดยสถานที่เล่นพนันมักจะเป็นที่บ้าน สถานที่ใกล้ๆ บ้านและสถาบันการศึกษา สาเหตุที่วัยรุ่นเล่นการพนัน คือ ต้องการความตื่นเต้นเร้าใจและสนุกสนาน ต้องการเสี่ยงโชคเพื่อนำเงินที่ได้มาไปใช้จ่ายฟุ่มเฟือย และยังมีอิทธิพลอื่นๆ กระตุ้นให้วัยรุ่นเล่นพนัน เช่น อิทธิพลที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมภายในครอบครัวโดยเห็นตัวแบบจากบุคคลในครอบครัวเล่นพนัน การได้รับอิทธิพลจากเพื่อนซึ่งคอยชักจูงให้เล่นพนัน การได้รับอิทธิพลจากโฆษณาที่ปรากฏอยู่ในสื่อหลากหลายประเภทที่คอยกระตุ้นให้วัยรุ่นเล่นพนันโดยมีรางวัลล่อใจต่างๆ นอกจากนี้แล้วสาเหตุจากการมีความเครียดหรือความทุกข์ในครอบครัวก็มีแนวโน้มทำให้วัยรุ่นหันไปเล่นพนันเพื่อแสวงหาความสุข (ศูนย์ข้อมูลนโยบายสาธารณะเพื่อลดปัญหาจากการพนันมูลนิธิสตรี – สฤชดีวงศ์, 2556) การเล่นพนันจนกระทั่งติดการพนันอาจก่อให้เกิดผลกระทบต่อพัฒนาการทางด้านร่างกาย ปวดหลัง ปวดคอ ตาพร่ามัว ไม่มีสมาธิเรียนหนังสือ หงุดหงิดง่าย หากอยู่ในช่วงวัยเด็กและวัยรุ่นจะส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทางด้านสมอง โดยสถาบันวิจัยเกี่ยวกับสุขภาพจิตในอเมริกา (National Institute of Mental Health) ได้ศึกษาโครงสร้างสมองของวัยรุ่นด้วยการถ่ายเอ็กซเรย์สมองด้วยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า (MRI) พบว่า สมองของวัยรุ่นยังพัฒนาไม่สมบูรณ์ โดยเฉพาะสมองส่วนหน้า (Prefrontal cortex) ที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการคิดที่ใช้เหตุผลจะพัฒนาสมบูรณ์ในช่วงอายุ 20 ปี จึงทำให้เด็กและวัยรุ่นตอนต้นที่ติดการพนันขาดความยับยั้งชั่งใจ ส่งผลให้สมองส่วนหน้า (Prefrontal cortex) ไม่เพิ่มเนื้อสมองและสมองจะไม่พัฒนาอย่างถาวรรวมทั้งยังอาจถูกตัดทิ้ง (Pruning) เนื่องจากไม่ได้ใช้งานจึงส่งผลกระทบต่อระบบคิดและพฤติกรรมที่จะติดตัวไปตลอดชีวิต ทำให้กลายเป็นผู้ใหญ่ที่ไม่มีความอดทนรอความสำเร็จ หวังได้เงินมาอย่างง่ายๆ และรวดเร็ว (Eenst, Romeo, & Andersen, 2009) นอกจากนี้ยังส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทางด้านอารมณ์และสังคม วัยรุ่นที่ติดการพนันอาจมีอารมณ์แปรปรวน ซึมเศร้า สมาธิสั้น มีพฤติกรรมต่อต้านสังคม จนนำไปสู่ผลกระทบต่อสถาบันทางครอบครัวและสถาบันทางสังคม ปล้นชิงทรัพย์หรือล่อลวงเงินจากคนใกล้ชิด ทำร้ายร่างกายคนใกล้ชิด ขายทรัพย์สินใช้หนี้พนัน ขายบริการทางเพศ พยายามฆ่าตัวตาย ค้ายาเสพติดและสิ่งผิดกฎหมาย เป็นต้น (ศูนย์วิจัยความสุขชุมชน มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ, 2553 อ้างถึงใน ศูนย์ข้อมูลนโยบายสาธารณะเพื่อลดปัญหาจากการพนันมูลนิธิสตรี – สฤชดีวงศ์, 2556) วิธีการป้องกันไม่ให้วัยรุ่นติดการพนันคือการที่ครอบครัวโดยเฉพาะอย่างยิ่งคุณพ่อคุณแม่ควรเอาใจใส่ตั้งแต่เด็กๆ โดยการส่งเสริมให้ทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ เวลาทำกิจกรรมให้ใช้ความสามารถของตนเอง

มากกว่าโชคหรือโอกาส ให้รู้จักรอคอยความสำเร็จ และสิ่งที่สำคัญที่สุดผู้ใหญ่ต้องเป็นแบบอย่างที่ดีไม่เล่นการพนัน (พนม เกตุมาน, 2550)

7.4.4.3 พฤติกรรมการติดเกม

ครอบครัวไทยในปัจจุบันมักประสบปัญหาวัยรุ่นหมกมุ่นอยู่กับการเล่นเกมวันละหลายๆ ชั่วโมงจนส่งผลกระทบต่อกิจวัตรประจำวัน ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าวัยรุ่นเหล่านั้นเกิดการติดเกม (Game addiction) ซึ่งเป็นการเสพติดทางพฤติกรรม (Behavioral addiction) เกิดจากการเล่นเกมออนไลน์ เกมคอมพิวเตอร์ หรือวิดีโอเกม ส่วนมากจะเป็นเกมที่เล่นได้ต่อเนื่องไม่มีวันจบหรือเกมออนไลน์ที่มีระดับหรือด่านจำนวนมากและซับซ้อน รวมทั้งผู้เล่นสามารถสนทนาโต้ตอบกับสังคมผู้เล่นเกมด้วยกันได้ (ชาญวิทย์ พรนภดล, บัณฑิต ศรไพศาล, กุสุมาวดี คำเกลี้ยง, และ เสาวนีย์ พัฒนอมร, 2557, หน้า 5) คนที่ติดเกมจะรู้สึกมุ่งมั่นเอาจริงเอาจังในการเล่น รู้สึกว่าเลิกหรือหยุดเล่นได้ยาก และมีความต้องการเล่นเกมตลอดเวลา ในระยะยาวหากการติดเกมมีความรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ อาจทำให้วัยรุ่นบางคนละเลยหน้าที่ความรับผิดชอบ ไม่สนใจการเรียน ผลการเรียนลดลง บางคนไม่ยอมไปโรงเรียน ใช้เวลาเล่นเกมอยู่ที่บ้าน หรือหนีออกจากโรงเรียนเพื่อไปเล่นเกมตามร้านเกมต่างๆ บางคนอาจถึงขั้นมีปัญหาพฤติกรรมอื่นๆ ตามมา เช่น โกหก ขโมย ก้าวร้าว หนีเรียน หนีออกจากบ้าน และการเล่นพนัน นอกจากนี้พฤติกรรมติดเกมยังส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทางด้านร่างกายมีปัญหาทางด้านสายตา ปวดหลัง รับประทานอาหารไม่ตรงเวลาจนทำให้เป็นโรคกระเพาะ พักผ่อนไม่เพียงพอทำให้ร่างกายไม่แข็งแรง เป็นต้น ผลกระทบต่อพัฒนาการทางด้านอารมณ์หงุดหงิดโมโหง่ายจนถึงขั้นอาจแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวเนื่องจากการเล่นเกมที่มีความรุนแรง อีกทั้งยังส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทางด้านสังคม ทำให้วัยรุ่นมีสัมพันธภาพกับครอบครัวและสังคมในชีวิตจริงน้อยลงเนื่องจากวัยรุ่นจะมีปฏิสัมพันธ์กับเกมมากกว่า (ศิริไชย หงษ์สงวนศรี และ พนม เกตุมาน, 2552, หน้า 3 – 9) ดังนั้นคุณพ่อคุณแม่และครูอาจารย์ควรช่วยกันสอดส่องเวลาที่วัยรุ่นเล่นเกมโดยไม่ควรให้เด็กเล่นเกมติดต่อกันนานเกิน 2 ชั่วโมง มีการตั้งกฎกติกาอย่างชัดเจนในการกำหนดเวลาเล่นเกม ฝึกให้วัยรุ่นมีความรับผิดชอบ มีวินัย รู้จักแบ่งเวลาวางแผนการใช้เวลาให้มีคุณภาพ รู้จักควบคุมตนเอง คุณพ่อคุณแม่ควรเพิ่มกิจกรรมที่ทำร่วมกันภายในครอบครัว และส่งเสริมให้วัยรุ่นทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์เพื่อลดความสนใจในเกมให้น้อยลง (ชาญวิทย์ พรนภดล, ศิริสุดา ลดาวัลย์ ณ อยู่ธยา, ดวงพร สุรพงษ์พิวัฒน์, ชดาพิมพ์ ศศลักษณ์านนท์, และ ปาฏิโมกษ์ พรหมช่วย, 2552, หน้า 8)

7.4.4.4 พฤติกรรมทางเพศ

สังคมไทยในอดีตเป็นสังคมที่มีขนบธรรมเนียมและประเพณีที่เข้มงวดในเรื่องพฤติกรรมและเจตคติทางเพศ วัยรุ่นต้องอยู่ในความควบคุมดูแลของผู้ใหญ่ การเรียนรู้เรื่องเพศ การคบเพื่อนต่างเพศ และการมีคูครอง ล้วนมีระเบียบแบบแผนที่เคร่งครัด โดยวัยรุ่นผู้หญิงและวัยรุ่นผู้ชายมักจะไม่ถูกเนื้อต้องตัวกันในการมีนัดครั้งแรก ผู้หญิงจะรักษาวลสงวนตัว มีค่านิยมที่จะมีเพศสัมพันธ์กับสามีเท่านั้น ผู้ที่ออกนอกกลุ่มนอกทางจะถูกตำหนิอย่างรุนแรงหรือไม่ได้รับการยอมรับในสังคม แต่ในปัจจุบันการแพร่หลายของข้อมูล

ข่าวสารทางอินเทอร์เน็ตและการยอมรับวัฒนธรรมตะวันตก ทำให้คนในสังคมมีเจตคติเรื่องเพศและพฤติกรรมทางเพศเปลี่ยนไปจากในอดีต วัยรุ่นผู้หญิงและวัยรุ่นผู้ชายอาจจับมือถือแขนหรือกอดจูบกันตั้งแต่การมีนัดครั้งแรก การมีความคิดว่าการมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานถือเป็นเรื่องปกติ และวัยรุ่นในปัจจุบันยังเริ่มมีนัดครั้งแรกเร็วกว่าในอดีต รวมทั้งพัฒนาความสัมพันธ์ไปสู่การเป็นคู่อีกด้วย โดยในปัจจุบันพบแนวโน้มว่าวัยรุ่นเริ่มมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกด้วยอายุที่ลดลง วัยรุ่นไทยเริ่มมีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้นโดยมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานและอาจอยู่ด้วยกันโดยไม่แต่งงาน สิ่งต่างๆ เหล่านี้ได้รับการยอมรับมากกว่าในอดีต โดยเฉพาะการอยู่ก่อนแต่งงานในวัยรุ่นตอนปลายได้รับการยอมรับมากกว่าในอดีตโดยเฉพาะกับนิสิตนักศึกษา (ประณต เค้าฉิม, 2549, หน้า 588) ซึ่งอาจทำให้เกิดปัญหาอื่นๆ ตามมา เช่น การตั้งครรภ์ก่อนการแต่งงาน การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ ดังนั้นคุณพ่อคุณแม่และครูอาจารย์ควรช่วยกันดูแลเอาใจใส่พร้อมทั้งเข้าใจความเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น ให้ความรู้เรื่องพฤติกรรมทางเพศในทางที่ถูก ปลูกจิตสำนึกให้วัยรุ่นมีเจตคติและค่านิยมอันดีงามเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศ พร้อมทั้งให้คำปรึกษาและรับฟังความคิดเห็นของวัยรุ่น



ภาพที่ 7.6 การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์

(Santrok, 2012 a, p. 207)

7.4.5 พัฒนาการทางด้านจริยธรรม

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่เรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้มากขึ้น สามารถคิดได้ในทุกกระบวนการของความคิด เข้าใจเหตุและผลทางศีลธรรมจรรยาดีกว่าในช่วงวัยเด็กตอนกลาง ซึ่งตรงกับทฤษฎีพัฒนาการทางการรู้คิดของเพียเจต์ ที่กล่าวว่าในช่วงวัยนี้จะอยู่ในขั้นปฏิบัติการเชิงนามธรรม (Formal operational stage) ช่วงอายุ 11 - 15 ปี และตลอดไปจนถึงวัยรุ่นผู้ใหญ่ เป็นขั้นพัฒนาการทางด้านสติปัญญาอย่างสมบูรณ์แบบ ได้แก่ ความคิด

ด้านนามธรรม สามารถคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ กระบวนการคิดและการตัดสินใจอย่างมีระบบและมีเหตุผล (VandenBos, 2007, p. 385) และสอดคล้องกับทฤษฎีพัฒนาการทางด้านจริยธรรมของโคลเบอร์ก ที่กล่าวว่า ในช่วงวัยรุ่นพัฒนาการทางด้านจริยธรรม จะอยู่ในระดับที่ 2 (Santrock, 2012 b, pp. 206 - 207) ดังนี้

ระดับที่ 2 จริยธรรมตามกฎเกณฑ์ของสังคม (Conventional reasoning) วัยรุ่นเริ่มทำตามกฎเกณฑ์ต่างๆ ที่เป็นมาตรฐานทางสังคม แต่มักเป็นกฎเกณฑ์ต่างๆ ที่เคยได้ถูกอบรมสั่งสอนหรือกฎหมายกำหนด ซึ่งมีอยู่ด้วยกัน 2 ชั้น

ชั้นที่ 3 การคาดหวังทางสังคม สัมพันธภาพ และการยอมรับของสังคม (Mutual interpersonal expectations, relationships, and interpersonal conformity) พัฒนาการในขั้นนี้วัยรุ่นจะเรียนรู้เรื่องความไว้วางใจ การเอาใจใส่ และความซื่อสัตย์ต่อผู้อื่น ในช่วงพัฒนาการขั้นนี้เด็กและวัยรุ่นจะรับเอามาตรฐานทางจริยธรรมจากคุณพ่อคุณแม่มาและพยายามทำตนให้เป็นเด็กดีเพื่อที่จะเป็นที่ยอมรับของคุณพ่อคุณแม่

ชั้นที่ 4 กฎระเบียบทางสังคม (Social system morality) พัฒนาการในขั้นนี้เป็นช่วงที่วัยรุ่นเข้าใจหลักเกณฑ์หรือกฎระเบียบต่างๆ ของสังคม กฎหมาย ระบบยุติธรรม และหน้าที่ของตนเอง ยกตัวอย่างเช่น วัยรุ่นในช่วงนี้เข้าใจว่าสังคมต้องมีกฎหมายและทุกคนต้องปฏิบัติตามกฎหมายเพื่อให้สังคมดำรงอยู่ได้อย่างปกติสุข

ระดับที่ 3 จริยธรรมขั้นการมีวิจารณญาณ (Postconventional reasoning) เป็นพัฒนาการด้านจริยธรรมขั้นสูงสุด มนุษย์จะมีแนวคิดทางจริยธรรมที่หลากหลายขั้น รู้จักเลือกการใช้เหตุผล และวิจารณญาณสามารถตัดสินใจได้ว่าสิ่งใดควร ไม่ควร สิ่งใดถูก ไม่ถูก ได้ด้วยตนเอง โดยพัฒนาการในระดับนี้แบ่งเป็น 2 ชั้น

ชั้นที่ 5 สัญญาทางสังคมหรือผลประโยชน์ต่อสังคมและสิทธิส่วนบุคคล (Social contract or utility and individual rights) พัฒนาการในขั้นนี้ มนุษย์เข้าใจสิทธิ ระเบียบข้อบังคับ และกฎหมายที่ออกมาเพื่อผลประโยชน์ของสังคม ไม่ทำตนขัดต่อสิทธิของผู้อื่น นอกจากนี้ยังตระหนักถึงการบังคับใช้กฎหมายและระเบียบต่างๆ ที่ช่วยรักษาสิทธิมนุษยชน

ชั้นที่ 6 จริยธรรมสากล (Universal ethical principles) พัฒนาการในขั้นนี้มนุษย์จะพัฒนาจริยธรรมตามแบบฉบับที่เป็นมาตรฐานสากลคุณธรรมสากล เมื่อมนุษย์ต้องเลือกกระหว่างความถูกต้องทางกฎหมายและมโนธรรม มนุษย์ที่มีพัฒนาการในขั้นนี้จะเลือกเชื่อมนธรรมมากกว่าความถูกต้องทางกฎหมาย แม้ว่า การตัดสินใจตามมโนธรรมอาจก่อให้เกิดความเสี่ยงก็ตาม

พัฒนาการทางด้านจริยธรรมของวัยรุ่นส่วนใหญ่มักอยู่ในขั้นที่ 3 และ 4 คือ การเลือกกฎระเบียบ และศีลธรรมจรรยาซึ่งเกิดจากความต้องการความรักและการยอมรับจากบุคคลอื่นหรือทำตามกฎหมายบังคับ แต่วัยรุ่นตอนปลายบางคนอาจพัฒนาไปถึงขั้นที่ 5 สามารถแสวงหาเหตุผลแห่งกฎเกณฑ์ทางสังคมและกฎระเบียบทางประเพณี และอาจไม่ประพฤติตามกฎเกณฑ์ ประเพณีนิยม ค่านิยมทางศีลธรรมจรรยาที่ตนเห็นว่าไม่มีเหตุผลหรือล้าสมัย และหากบุคคลใดสามารถพัฒนาศีลธรรมจรรยาถึงขั้นที่ 6 ได้จะเป็นบุคคลที่สามารถแสวงหาเหตุผลด้านความยุติธรรม สิทธิและความเสมอภาค การยอมรับความเป็นมนุษย์ของบุคคลและจะรู้จักใช้เหตุผลตัดสินแนวคิดที่เป็นนามธรรมได้อย่างถูกต้องเหมาะสม (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553, หน้า 339) การที่วัยรุ่นบางคนสามารถพัฒนาตนเองไปถึงขั้นที่ 5 และ 6 ได้นั้น เนื่องจากการดูแลเอาใจใส่ให้ความรัก อบรมเลี้ยงดูโดยใช้เหตุและผลมากกว่าอารมณ์ การปลูกฝังสิ่งดีงามตั้งแต่วัยเด็ก สิ่งเหล่านี้จึงส่งเสริมให้วัยรุ่นมีความคิดทางด้านจริยธรรม คุณงามความดี วัยรุ่นจึงมีพัฒนาการทางด้านจริยธรรมที่ก้าวหน้า ดังนั้นจึงควรปลูกจิตสำนึกพัฒนาการทางด้านจริยธรรมต่อไป เพื่อให้วัยรุ่นตระหนักว่าการดำเนินชีวิตควรจะต้องมีความรู้สึกผิดชอบชั่วดีจะได้ประพฤติตนเป็นคนดีต่อครอบครัวและสังคมต่อไป

สรุปวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นช่วงของการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของพัฒนาการทางด้านต่างๆ ซึ่งจะเริ่มจากช่วงวัยรุ่นตอนต้นพัฒนาการทางด้านร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายใน วัยรุ่นต้องยอมรับและปรับตัวกับร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปจึงทำให้วัยรุ่นเริ่มสนใจรูปร่างหน้าตาของตนเองเพิ่มมากขึ้น และเนื่องจากการเพิ่มขึ้นของฮอร์โมนในร่างกายและการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ ทั้งภายในและภายนอกครอบครัว จึงส่งผลต่อพัฒนาการทางด้านอารมณ์ โดยวัยรุ่นมักมีอารมณ์รุนแรง อ่อนไหวง่าย อารมณ์ไม่ค่อยคงที่ แปรเปลี่ยนจากอารมณ์หนึ่งไปอีกอารมณ์หนึ่งที่ต่างกันมากได้อย่างรวดเร็ว และควบคุมอารมณ์ของตนไม่ค่อยได้ แต่พอวัยรุ่นอายุเพิ่มมากขึ้น สามารถเรียนรู้เข้าใจปรับตัวต่อสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวได้ก็จะทำให้วัยรุ่นมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ส่วนพัฒนาการทางด้านสติปัญญาเจริญเติบโตเต็มที่ สติปัญญาจะอยู่ในขั้นปฏิบัติการเชิงนามธรรม ทำให้วัยรุ่นเริ่มรู้จักใช้ความคิดอย่างเป็นระบบระเบียบแบบแผนและมีเหตุผลมากขึ้น สามารถใช้ภาษาได้ถูกต้องและจดจำสิ่งต่างๆ ได้ดีกว่าในช่วงวัยเด็ก นอกจากนี้การมีความคิดด้านนามธรรมยังช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางด้านจริยธรรม ทำให้วัยรุ่นเข้าใจในกฎระเบียบ กฎหมายบังคับต่างๆ และศีลธรรมจรรยาบรรณของสังคมเพิ่มมากขึ้น รู้จักที่จะแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อให้เป็นที่ยอมรับของสังคม ส่วนพัฒนาการทางด้านสังคม ในช่วงนี้วัยรุ่นต้องการค้นหาอัตลักษณ์ของตนเองจึงพยายามเข้าร่วมกลุ่มเพื่อนร่วมวัยจึงทำให้กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลกับวัยรุ่นมาก วัยรุ่นจะมีพฤติกรรมคล้ายตามกลุ่มทั้งทางด้านการพูดจา การแต่งตัว ความสนใจเจตคติและพฤติกรรม ซึ่งบางครั้งอาจมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ ใช้จ่ายฟุ้งเฟ้อ เล่นพนัน ดิตเกม การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร สิ่งเหล่านี้ถ้าคุณพ่อคุณแม่เข้าใจธรรมชาติของวัยรุ่นว่าเป็นช่วงวัยที่อยากรู้อยากลองสิ่งแปลกใหม่และทำสิ่งที่ท้าทาย ซึ่งอาจจะเป็นสาเหตุนำไปสู่การมีพฤติกรรมเสี่ยงหรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม คุณพ่อคุณแม่ควรใช้เวลาที่อยู่กับวัยรุ่นให้มีคุณภาพ โดยรับฟังและยอมรับความคิดของวัยรุ่น ให้ข้อมูลและเสนอแนะในสิ่งที่ปัญหาของวัยรุ่นพฤติกรรมที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม เปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้มีอิสระในการเรียนรู้สิ่งต่างๆ ควรจะใช้วิธีให้กำลังใจและแสดงความเชื่อมั่นว่าวัยรุ่นจะเป็นคนดี หลีกเลี่ยงการลงโทษและตำหนิอย่างรุนแรง หากสิ่งไหนที่ไม่เหมาะสมควรชี้แจงด้วยเหตุและผลโดยไม่ใช้อารมณ์ ดังนั้นการที่คุณพ่อคุณแม่ดูแลเอาใจใส่ให้ความรักและเข้าใจในพัฒนาการของวัยรุ่น นอกจากจะเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างวัยรุ่นและบุคคลในครอบครัวแล้วยังเป็นเกาะกำบังให้วัยรุ่นสามารถเผชิญช่วงชีวิตในวัยนี้ไปได้อย่างราบรื่นและนำไปสู่วัยผู้ใหญ่อย่างมีประสิทธิภาพได้

แบบฝึกหัดท้ายบทที่ 7

1. จงอธิบายลักษณะทางเพศชั้นปฐมภูมิและลักษณะทางเพศชั้นทุติยภูมิของวัยรุ่นผู้หญิงและวัยรุ่นผู้ชาย
2. จงอธิบายพัฒนาการทางด้านสติปัญญาของวัยรุ่น
3. จงอธิบายคำกล่าวที่ว่า วัยรุ่นเป็นวัยพายุบุแคม (Storm and stress)
4. จงอธิบายการสร้างสัมพันธภาพระหว่างวัยรุ่นกับบุคคลในครอบครัวเพื่อไม่ให้เกิดช่องว่างระหว่างวัย
5. จงอธิบายลักษณะของวัยรุ่นที่มีพัฒนาการทางด้านจริยธรรมขั้นการมีวิจารณญาณ

เอกสารอ้างอิง

ชาญวิทย์ พรนภดล, บัณฑิต ศรีไพศาล, กุสุมาวดี คำเกลี้ยง, และเสาวนีย์ พัฒนอมร. (2557).

การพัฒนาแบบทดสอบการติดเกม. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 59(1), 3 – 14.

ชาญวิทย์ พรนภดล, ศิริสุดา ลดาวัลย์ ณ อยุธยา, ดวงพร สุรพงษ์พิวัฒนนะ, ชดาพิมพ์ ศศลักษณ์นานนท์, และปาฏิโมกข์ พรหมช่วย. (2552). *การศึกษาหาปัจจัยป้องกันการติดเกมในเด็กและวัยรุ่น*.

รายงานการวิจัยจากสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ. เข้าถึงได้จาก:

<http://www.healthygamer.net/download/research/8903> (วันที่ค้นข้อมูล 29 ตุลาคม 2557).

ประณต คำฉิม. (2549). *เอกสารคำสอนวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ*. ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร. (2530). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พนม เกตุมาน. (2550). *โรคติดการพนัน*. เข้าถึงได้จาก: http://www.psychlin.co.th/new_page_6.htm (วันที่ค้นข้อมูล 29 ตุลาคม 2557).

เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์. (2549). *พัฒนาการมนุษย์*. กรุงเทพฯ: ธรรมดาเพรส.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2550). *พจนานุกรมศัพท์จิตวิทยา อักษร M - Z ฉบับราชบัณฑิตยสถาน*. กรุงเทพฯ: ราชบัณฑิตยสถาน.

_____. (2556). *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2553). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 2 วัยรุ่น – วัยผู้สูงอายุ (พิมพ์ครั้งที่ 9)*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ศิริไชย หงส์สงวนศรี และพนม เกตุมาน. (2554). *Game addiction: the crisis and solution:*

บทความวิชาการ เด็กติดเกมส์. เข้าถึงได้จาก: <http://www.ramamental.com/medicalstudent/childandteen/gamingaddictchild/> (วันที่ค้นข้อมูล 29 ตุลาคม 2557).

ศูนย์ข้อมูลนโยบายสาธารณะเพื่อลดปัญหาจากการพนันมูลนิธิสดศรี – สฤษดิ์วงศ์. (2556). *การป้องกันเด็ก*

และเยาวชนจากการพนัน. กรุงเทพฯ: โครงการขับเคลื่อนสังคมและนโยบายสาธารณะเพื่อลดปัญหาการพนัน.

Eenst, M., Romeo, R. D., & Andersen, S. L. (2009). Neurobiology of the development of motivated behaviors in adolescence: a window into a neural systems model.

Pharmacology, Biochemistry and Behavior, 93, 199 – 211.

Santrock, J. W. (2012 a). *Adolescence* (4th ed.). New York: McGraw - Hill.

_____. (2012 b). *Essentials of life - span development* (2nd ed.). New York:

McGraw - Hill.

_____. (2014). *A topical approach to life - span development* (7th ed.). New York:

McGraw - Hill.

VandenBos, G. R. (2007). *APA dictionary of psychology* (2nd ed.). Washington, DC:

American Psychological Association.

Vander Zanden, J. W., Crandell, T. H., & Crandell, C. H. (2007). *Human development* (8th ed.).

New York: McGraw - Hill.

บทที่ 8

วัยผู้ใหญ่

ความมุ่งหมายของบทเรียน

1. อธิบายพัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม
2. อธิบายพัฒนาการที่สำคัญของวัยผู้ใหญ่

เนื้อหา

1. พัฒนาการทางด้านร่างกาย
2. พัฒนาการทางด้านสติปัญญา
3. พัฒนาการทางด้านอารมณ์
4. พัฒนาการทางด้านสังคม

กิจกรรมและวิธีสอน

1. บรรยายหัวข้อพัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม
2. ร่วมกันอภิปรายกลุ่มและซักถาม

อุปกรณ์การสอน

1. ข้อมูลเรื่องวัยผู้ใหญ่ เสนอผ่านโปรแกรม Power point
2. เอกสารเรื่องวัยผู้ใหญ่
3. แบบฝึกหัดท้ายบท

การวัดและประเมินผล

แบบฝึกหัดท้ายบทและข้อสอบในรายวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ

วัยผู้ใหญ่

วัยผู้ใหญ่ (Early adulthood) เป็นช่วงวัยที่พ้นจากการเป็นวัยรุ่นและก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ คำว่า Adult มาจากคำในภาษาละติน *Adultus* ซึ่งมีความหมายว่า เจริญเติบโตเต็มที่ทั้งด้านขนาดและความแข็งแรงหรือมีวุฒิภาวะ ดังนั้น ผู้ใหญ่ (Adult) จึงหมายถึง บุคคลที่เจริญเติบโตมีความสมบูรณ์ของร่างกายและมีวุฒิภาวะของพัฒนาการในทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นความสามารถทางด้านสติปัญญา ความรู้และประสบการณ์มีเพิ่มมากขึ้น รู้จักที่จะควบคุมการแสดงออกของอารมณ์และสามารถสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่นได้ ในสังคมไทยได้กำหนดให้บุคคลที่บรรลุนิติภาวะหรือเรียกว่าเป็นผู้ใหญ่ในทางกฎหมายนั้นต้องมีอายุ 20 ปี ขึ้นไป วัยผู้ใหญ่จึงอยู่ในช่วงอายุ 20 - 40 ปี ลักษณะเด่นในช่วงวัยนี้ คือ ระยะของการสำรวจ (Exploratory period) แนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม (ประณต เค้าฉิม, 2549, หน้า 617) หรือเป็นการค้นหาความต้องการและความพึงพอใจที่สืบเนื่องมาจากช่วงวัยรุ่น เช่น การตัดสินใจศึกษาต่อ การประกอบอาชีพ การหาคู่ครอง บทบาทของการเป็นสามีภรรยา บทบาทของการเป็นคุณพ่อคุณแม่ ฯลฯ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553 หน้า 414)

8.1 พัฒนาการทางด้านร่างกาย

ในช่วงวัยผู้ใหญ่พัฒนาการทางด้านร่างกายจะพัฒนาไปถึงขีดสุด อวัยวะทุกส่วนทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพซึ่งจะอยู่ในช่วงอายุ 21 - 30 ปี หลังจากนั้นร่างกายจะค่อยๆ เสื่อมสภาพลง (ประณต เค้าฉิม, 2549, หน้า 626) ความสูงคงที่ แต่น้ำหนักหลังจากอายุประมาณ 30 ปี อาจมีการเปลี่ยนแปลงบริโภคอาหารเท่าเดิมแต่น้ำหนักเพิ่มขึ้น เนื่องจากกระบวนการเผาผลาญอาหาร (Metabolism) มีประสิทธิภาพน้อยลง ดังนั้นผู้ใหญ่ควรบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ ได้แก่ ผัก ผลไม้ ลดปริมาณอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตและไขมันมากๆ และควรออกกำลังกายเพื่อเป็นการใช้พลังงานที่สะสมอยู่ให้หมดไป พร้อมทั้งยังช่วยให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงตามไปด้วย ความสามารถในการมองเห็นและการได้ยินจะค่อยๆ เสื่อมลงทีละน้อยซึ่งจะไม่ปรากฏให้เห็นอย่างชัดเจนโดยเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทส่วนกลาง (Central nervous system) อาจทำให้เริ่มรู้สึกว่าการมองเห็นไม่ค่อยชัด สิ่งเหล่านี้จะปรากฏให้เห็นอย่างชัดเจนประมาณอายุ 40 ปีขึ้นไป ระบบสืบพันธุ์จะมีประสิทธิภาพสูงสุดในช่วงวัยนี้โดยเฉพาะผู้หญิงช่วงอายุ 20 - 30 ปี เป็นเวลาที่เหมาะสมสำหรับการตั้งครรภ์เนื่องจากระบบสืบพันธุ์ทำงานได้สมบูรณ์ มดลูกและกระดุกเชิงกรานอยู่ในสภาวะที่เหมาะสมเอื้อต่อการคลอดลูกได้โดยสะดวก หากผู้หญิงอายุ 40 ปี ขึ้นไปมีลูกอาจส่งผลกระทบต่อคุณแม่และลูกได้ เช่น เกิดภาวะเสี่ยงในระหว่างการตั้งครรภ์ได้ง่าย ลูกที่คลอดออกมาอาจไม่แข็งแรงหรืออาจมีความบกพร่องทางด้านสติปัญญาได้ ฯลฯ (ประณต เค้าฉิม, 2549, หน้า 627 - 629)

8.2 พัฒนาการทางด้านสติปัญญา

พัฒนาการทางด้านสติปัญญาของวัยผู้ใหญ่ถือว่าเติบโตอย่างเต็มที่ บุคคลในวัยนี้มีความสามารถในการรับรู้และการเรียนรู้เพิ่มมากขึ้นกว่าในช่วงวัยรุ่น ตามทฤษฎีพัฒนาการทางการรู้คิดของเพียเจต์ กล่าวถึงวัยนี้ว่าอยู่ในขั้นปฏิบัติการเชิงนามธรรม (Formal operational stage) จะอยู่ตั้งแต่ในช่วงวัยรุ่นไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ เป็นขั้นพัฒนาการทางด้านสติปัญญาอย่างสมบูรณ์แบบ ได้แก่ ความคิดด้านนามธรรม สามารถคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ วิพากษ์วิจารณ์ กระบวนการคิดและการตัดสินใจอย่างมีระบบ ระเบียบแบบแผนและมีเหตุผล (VandenBos, 2007, p. 385) ในวัยผู้ใหญ่จะมีความสามารถในการใช้พัฒนาการทางด้านสติปัญญาในขั้นนี้ได้ดีกว่าในวัยรุ่น เนื่องจากมีวุฒิภาวะทางความรู้และประสบการณ์เพิ่มมากขึ้น โดยวัยผู้ใหญ่จะมีการใช้ความคิดด้วยตนเองและเป็นความคิดที่เป็นเหตุเป็นผล ค้นคว้าหาข้อมูลประกอบการตัดสินใจ มีความคิดที่เป็นระบบสามารถจดจำสิ่งต่างๆ ได้ดีและมีความยืดหยุ่นตามสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป พร้อมทั้งสามารถคิดในสิ่งที่มีความซับซ้อนได้ดี มีวิสัยทัศน์กว้างไกล มีความคิดสร้างสรรค์ โดยคิดว่าตนไม่จำเป็นจะต้องเลียนแบบบุคคลอื่นเหมือนในช่วงวัยรุ่น ความคิดสร้างสรรค์นี้อาจจะออกมาในรูปของการทำงานอาชีพต่างๆ ที่มีการใช้ความคิดที่แปลกใหม่ไม่เหมือนใครและเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ ความคิดสร้างสรรค์ของวัยผู้ใหญ่จะขึ้นอยู่กับความสนใจและความสามารถของแต่ละบุคคล (ประณต คำฉิม, 2549, หน้า 622 - 623)

8.2.1 การเรียนรู้ (Learning) จะเป็นไปได้เพื่อตอบสนองความต้องการของตนเอง นำความรู้ที่ได้ไปใช้แก้ปัญหาในสิ่งที่ตนกำลังเผชิญอยู่ในชีวิตการทำงานได้ทันเวลาที่ (ประณต คำฉิม, 2549, หน้า 622 - 623) และการที่วัยผู้ใหญ่สามารถคิดไตร่ตรองตัดสินใจสิ่งต่างๆ ด้วยความรอบคอบ รู้จักคิดแบบประสานข้อขัดแย้งและความแตกต่าง (Dialectical thinking) คือวัยผู้ใหญ่จะเริ่มรับรู้สิ่งที่เป็นข้อขัดแย้งต่างๆ ได้และสามารถจัดการกับข้อขัดแย้งต่างๆ ได้ดีนั้นขึ้นอยู่กับทักษะและประสบการณ์ที่เพิ่มมากขึ้น (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553, หน้า 491) สิ่งเหล่านี้จึงทำให้วัยผู้ใหญ่สามารถคิดแก้ปัญหาข้อขัดแย้งต่างๆ ได้ดีกว่าวัยรุ่น การที่วัยผู้ใหญ่สามารถใช้พัฒนาการทางด้านสติปัญญาได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้นเป็นผลมาจากความสามารถทางสติปัญญา 2 แบบ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553, หน้า 488 - 489) ดังนี้

8.2.1.1 Fluid intelligence คือ ความสามารถที่ได้รับมาจากพันธุกรรม วุฒิภาวะ พัฒนาการของสมองและระบบประสาท พัฒนามาตั้งแต่วัยต้นของชีวิตและดำเนินไปสูงสุดในช่วงอายุ 20 - 30 ปี ภายหลังจากนั้นสติปัญญาด้านนี้จะค่อยๆ ลดต่ำลง

8.2.2.2 Crystallized intelligence คือ ความสามารถที่ได้รับมาจากการสั่งสมการเรียนรู้และประสบการณ์ต่างๆ จากวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม รู้จักเทคนิคการแก้ปัญหาจากคำแนะนำและการเข้าสังคม ซึ่งความสามารถทางสติปัญญาแบบ Crystallized intelligence พัฒนาตามอายุไปเรื่อยๆ และดำเนินไปสูงสุดใน

วัยกลางคนจนถึงวัยชรา สติปัญญาแบบ Crystallized intelligence จะพัฒนาไปได้เรื่อยๆ トラบเท่าที่บุคคล เรียนรู้หรือศึกษาประสบการณ์ใหม่ๆ อยู่เสมอ

8.2.2 ภาษา (Language) วัยผู้ใหญ่มีคิดแบบเชิงนามธรรมดีกว่าวัยรุ่น ดังนั้นจึงเข้าใจคำศัพท์ ความหมายและใช้โครงสร้างทางไวยากรณ์ได้ซับซ้อนมากขึ้นด้วย รู้จักใช้ภาษาและคำพูดอย่างมีกาลเทศะ สามารถใช้คำอุปมาอุปไมยได้อย่างถูกต้อง

การที่วัยผู้ใหญ่มีพัฒนาการทางด้านสติปัญญาเป็นไปตามช่วงวัย การรู้จักคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผล รอบคอบ ไตร่ตรองก่อนตัดสินใจในการแก้ปัญหาต่างๆ ส่งผลให้วัยผู้ใหญ่มีพัฒนาการทางด้านอารมณ์และสังคมดีตามไปด้วย ทำให้มีอารมณ์ที่มั่นคง กล้าเผชิญปัญหาและสามารถปรับตัวแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีสติ

8.3 พัฒนาการทางด้านอารมณ์

การที่วัยผู้ใหญ่ต้องมีการปรับตัวจากวัยรุ่นก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ จากวัยเรียนก้าวเข้าสู่วัยทำงาน และสังคมยังคาดหวังผู้ที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่ว่าควรเป็นผู้ที่สามารถรับผิดชอบสิ่งต่างๆ ของตนเองได้แล้ว สามารถดำเนินชีวิตได้ด้วยตนเอง สามารถหารายได้เพื่อเลี้ยงตัวเอง มีความคิดตัดสินใจด้วยตัวเองได้ สิ่งเหล่านี้ทำให้ในระยะแรก ของช่วงวัยผู้ใหญ่ประสบกับปัญหาการปรับตัวกับสิ่งต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นการตัดสินใจด้านการศึกษาต่อ การเลือกประกอบอาชีพ การเลือกสถานที่ทำงาน การปรับตัวให้เข้ากับบุคคลในที่ทำงาน การเลือกคู่ครอง ซึ่งผลของการตัดสินใจอาจกระทบต่อการดำเนินชีวิตในระยะยาวและยากจะเปลี่ยนแปลงได้ จึงจำเป็นต้องตัดสินใจอย่างรอบคอบ เหล่านี้ล้วนส่งผลให้เกิดความตึงเครียดทางอารมณ์ได้ ในช่วงแรกของวัยผู้ใหญ่มักมีความรู้สึก สับสนต้องเลือกตัดสินใจกับสิ่งต่างๆ ทำให้บางครั้งมีอารมณ์รุนแรง หงุดหงิด วิตกกังวล อ่อนไหวง่าย ในบางครั้ง ขาดเหตุผลและควบคุมอารมณ์ของตนไม่ค่อยได้ แต่เมื่ออายุประมาณ 30 - 35 ปี ผู้ใหญ่ผ่านประสบการณ์ในการเผชิญกับปัญหา สามารถคลี่คลายปัญหาต่างๆ ได้พอควรและปรับตัวเข้ากับสิ่งต่างๆ ได้มากขึ้น จึงทำให้มีวุฒิภาวะทางอารมณ์สามารถจัดการกับปัญหาได้ดีขึ้น มีอารมณ์ที่มั่นคง สุขุม สามารถควบคุมการแสดงออกของอารมณ์ได้ (ประณต คำฉิม, 2549, หน้า 619 - 620) ซึ่งในช่วงนี้ปัญหาที่พบก็จะเปลี่ยนแปลงไปอาจเกิดความเครียดจากการทำงาน การปรับตัวในชีวิตสมรส การปรับตัวในการเป็นคุณพ่อคุณแม่ เป็นต้น

8.4 พัฒนาการทางด้านสังคม

เนื่องจากในช่วงวัยผู้ใหญ่ต้องมีการปรับตัวกับสังคมใหม่ๆ ที่จะต้องเปลี่ยนแปลงไปจากการมีสังคม ในสถานศึกษามาเป็นสังคมในสถานที่ทำงาน ช่วงวัยนี้จะต้องตัดสินใจว่าจะเลือกศึกษาต่อหรือจะเลือกประกอบอาชีพ การปรับตัวให้เข้ากับบุคคลในที่ทำงาน การแสวงหาคู่ครอง เป็นต้น ดังที่อีริคสันกล่าวว่า พัฒนาการทางด้านสังคมของวัยผู้ใหญ่จะมีลักษณะ ความใกล้ชิด - ความโดดเดี่ยว (Intimacy versus isolation) ระยะนี้เกิดตั้งแต่ในช่วงอายุ 20 - 40 ปี เป็นช่วงวัยที่ให้ความสนใจเกี่ยวกับเรื่องการประกอบอาชีพ การเลือก

คู่ครอง การแสวงหามิตรภาพกับเพื่อนๆ และกับบุคคลอื่นๆ หากบุคคลในช่วงวัยนี้สามารถพัฒนาความรู้สึกใกล้ชิด การมีมิตรภาพกับคนรัก เพื่อนๆ และบุคคลอื่นๆ ได้ดี จะทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีเพื่อน มีคนอยู่ใกล้ชิด การแสวงหาความใกล้ชิดแบบมิตรภาพในวัยนี้จะมี ลักษณะเลือกคบเพื่อนมากขึ้น โดยเพื่อนที่คบหาจะมีความสนใจและค่านิยมคล้ายคลึงกันซึ่งเพื่อนที่คบหาจะมีน้อย แต่เพื่อนเหล่านั้นจะมีความจริงใจและสนิทสนมกันมากกว่าในช่วงวัยรุ่น นอกจากนี้วัยผู้ใหญ่ยังมีการแสวงหามิตรภาพแบบคนรักเพื่อมาเป็นเพื่อนคู่ชีวิตจึงทำให้แสวงหาเพื่อนน้องลง (ประณต คำฉิม, 2549, หน้า 636) ในทางตรงกันข้ามหากบุคคลไม่สามารถสร้างความรู้สึกใกล้ชิดสนิทสนมกับบุคคลอื่นได้จะทำให้เกิดความรู้สึกอ้างว้างโดดเดี่ยว (Santrock, 2012, p. 16)

นอกจากนี้ยังมีพัฒนาการทางด้านสังคมที่เด่นในช่วงวัยนี้ ได้แก่ การประกอบอาชีพหรือการศึกษา ต่อ การเลือกคู่ครองและการปรับตัวในชีวิตสมรส การปรับตัวในบทบาทของการเป็นคุณพ่อคุณแม่ การปรับตัวในชีวิตโสด การปรับตัวต่อการหย่าร้างและการแต่งงานใหม่ การปรับตัวต่อการเป็นครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว และพัฒนาการทางด้านจริยธรรม

8.4.1 การประกอบอาชีพหรือการศึกษาต่อ

การประกอบอาชีพเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญของชีวิตในวัยผู้ใหญ่ เป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงความเป็นผู้ใหญ่ มีความรับผิดชอบ สามารถดูแลตนเองหาเลี้ยงชีพได้ และยังเป็นการต่อยอดให้บุคคลรู้จักถอดออม สร้างเนื้อสร้างตัวในการที่จะสร้างฐานะของตนเอง พร้อมทั้งเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างครอบครัวใหม่ด้วย ทุกๆ คนต้องการที่จะประสบความสำเร็จในอาชีพการทำงาน เป็นที่ยอมรับของเพื่อนร่วมงานและผู้บังคับบัญชาด้วยกันทั้งสิ้น แต่กว่าจะถึงในระดับนี้ได้วัยผู้ใหญ่ต้องมีการปรับตัวต่อการประกอบอาชีพ โดยอาจจะมีปัจจัยต่างๆ เหล่านี้เข้ามาเกี่ยวข้อง (มธุรส สว่างบำรุง, 2543, หน้า 195 – 196) คือ

8.4.1.1 การเลือกอาชีพที่เหมาะสมกับความถนัดและความรู้ความสามารถของตน

8.4.1.2 การรู้จักปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นโดยเฉพาะอย่างยิ่งกับผู้บังคับบัญชาและเพื่อนร่วมงานเป็นสิ่งจำเป็นเนื่องจากการรู้จักปรับตัวจะทำให้สร้างสรรค์ผลงานออกมาได้ตามความคาดหวัง

8.4.1.3 รายได้ที่ได้รับมีความเพียงพอต่อความต้องการและเพียงพอต่อภาระค่าใช้จ่าย

8.4.1.4 ความมั่นคงในอาชีพและความก้าวหน้าในสายงานซึ่งนับเป็นหลักประกันของชีวิต

8.4.1.5 สถานที่ทำงานไม่ควรอยู่ห่างไกลจากที่พักอาศัยเนื่องจากอาจทำให้มีปัญหาต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจได้

ช่วงอายุ 21 - 30 ปี จะเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงงานบ่อย เนื่องจากงานที่ทำอาจไม่ตอบสนองต่อความต้องการในขั้นต้นได้ แต่หลังจากช่วงอายุ 30 - 35 ปี วิทยาลัยผู้ใหญ่สามารถปรับตัวต่อการประกอบอาชีพได้แล้ว ก็จะเลือกอาชีพและสถานที่ทำงานที่มีความสอดคล้องกับทักษะและความต้องการของตนเอง ซึ่งมักเป็นอาชีพหรืองานที่มั่นคงมีความก้าวหน้า โดยมักจะลงหลักปักฐานและทำงานจนเกษียณอายุ

นอกจากการประกอบอาชีพแล้วในปัจจุบันผู้คนที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่ยังเลือกดำเนินชีวิตไปในทางวิชาการอย่างต่อเนื่อง คือการศึกษาต่อในระดับปริญญาโทหรือศึกษาเพื่อรับใบประกอบวิชาชีพเฉพาะด้าน เช่น ธุรกิจอาหาร คอมพิวเตอร์ การตัดสินใจเลือกประกอบอาชีพหรือการเลือกศึกษาต่อที่ขึ้นอยู่กับการค้นพบและรู้จักอัตลักษณ์ของตนเองว่าตนต้องการสิ่งใดในชีวิต หากค้นพบสิ่งที่ตนเองถนัดหรือสนใจก็จะยิ่งทำให้วัยผู้ใหญ่สามารถวางแผนในการดำเนินชีวิตให้ไปถึงเป้าหมายที่ตนคาดหวังไว้

8.4.2 การเลือกคู่ครองและการปรับตัวในชีวิตสมรส

ในช่วงวัยรุ่นเริ่มมีการคบหาเพื่อนต่างเพศมากขึ้น แต่อาจเป็นการคบหาในลักษณะความรักแบบหนุ่มสาวที่ยังไม่มั่นคง (Puppy love) เมื่ออย่างเข้าสู่วัยผู้ใหญ่จะเริ่มคบหาเพื่อนต่างเพศในลักษณะแบบเอาจริงเอาจังหรือเรียกได้ว่าเป็นการแสวงหาคู่ครองที่จะมาเป็นคู่ชีวิตเพื่อนคู่คิด ในการที่จะมีชีวิตคู่ที่ยั่งยืนควรเลือกคู่ครองที่เป็นบุคคลที่ตนมีความพึงพอใจในหลายๆ ด้าน เช่น รูปร่างหน้าตา นิสัยใจคอ มีความคล้ายคลึงกันในเรื่องของภูมิหลัง เจตคติ ค่านิยม มีความคิดที่เป็นไปในแนวทางเดียวกัน มีเหตุผล สามารถปรึกษาหารือกันได้ มีความรักใคร่ผูกพันปรารถนาดีและจริงใจต่อกัน มีความรู้สึกชื่นชมยกย่องและเข้าอกเข้าใจซึ่งกันและกัน มีรากฐานทางสังคม วัฒนธรรม เชื้อชาติ ลักษณะของครอบครัวที่มีความใกล้เคียงกัน นอกจากนี้ผู้ชายและผู้หญิงควรมีอายุใกล้เคียงกัน ไม่ควรจะห่างกันเกิน 10 ปี ส่วนใหญ่ผู้หญิงมักเลือกผู้ชายที่มีความรู้ความสามารถ มีความเป็นผู้นำ สามารถดูแลปกป้องคุ้มครองได้ ส่วนผู้ชายมักเลือกผู้หญิงที่รูปร่างหน้าตา มีความเป็นแม่บ้านแม่เรือน และเป็นแม่ที่ดีของลูกในอนาคต (Gormly & Brodzinsky, 1989; Lefrancois, 1990 อ้างถึงใน ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553, หน้า 417) ก่อนการตัดสินใจแต่งงานควรจะให้ระยะเวลาในศึกษาเรียนรู้นิสัยใจคอซึ่งกันและกันอย่างถ่องแท้ และต่างฝ่ายสามารถยอมรับความเป็นตัวตนของอีกฝ่ายหนึ่งได้

ในช่วงเวลา 1 - 2 ปีแรกของชีวิตการแต่งงานเป็นช่วงเวลาที่สำคัญที่คู่สมรสจะต้องปรับตัวเข้าหากัน เนื่องจากทั้งคู่มาจากพื้นฐานทางครอบครัวที่แตกต่างกัน จึงต้องมีการปรับตัวเข้าหากันในบทบาทของการเป็นสามีภรรยา จากสถานภาพความเป็นโสดซึ่งแต่ก่อนอาจมีอิสระเสรีทางความคิดและการกระทำแต่เมื่อสถานภาพเปลี่ยนแปลงไปเป็นผลให้ความเป็นตัวของตัวเองลดลง เนื่องจากต้องมีการปรับตัวดูแลเอาใจใส่คู่สมรส แบ่งเวลาของชีวิตส่วนตัวให้กับครอบครัวมากขึ้น (มธุรส สว่างบำรุง, 2543, หน้า 197 - 198) ปรับตัวให้เข้ากับลักษณะนิสัยการรับประทานอาหาร การนอน การทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ต่างฝ่ายอาจมีความแตกต่างกันจึงต้องหาวิธีการที่เหมาะสมของแต่ละคู่ การใช้จ่ายเงินทองคู่สมรสควรตกลงในเรื่องค่าใช้จ่ายในครอบครัวพร้อมทั้งมีเงินสำรองไว้ใช้จ่ายยามฉุกเฉิน และความสัมพันธ์ระหว่างญาติของอีกฝ่ายหนึ่งคู่สมรสควร

พยายามปรับตัวเรียนรู้ถึงความต้องการของญาติแต่ละฝ่าย พยายามประพடுத்தันดีเพื่อไม่ให้เกิดความบาดหมางขึ้นในครอบครัว นอกจากนี้การที่จะทำให้ชีวิตสมรสยั่งยืน คู่สมรสควรจะต้องคิดในทางบวกว่าไม่มีใครสมบูรณ์แบบ พยายามคิดถึงข้อดีของคู่สมรส ช่วยกันดูแลรับผิดชอบเรื่องในครอบครัวและดูแลความรู้สึกซึ่งกันและกัน โดยแสดงความชื่นชมด้วยวาจาและการกระทำ ในบางเวลาควรให้อิสระแก่อีกฝ่ายหนึ่ง เมื่อมีปัญหาควรใช้เหตุผลพูดคุยกันมากกว่าใช้อารมณ์ เป็นต้น (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553, หน้า 420)



ภาพที่ 8.1 การเลือกคู่ครองของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

(Vander Zanden, Crandell, & Crandell, 2007, p. 491)

8.4.3 การปรับตัวในบทบาทของการเป็นคุณพ่อคุณแม่

หลังจากวัยผู้ใหญ่ได้ผ่านชีวิตการทำงานและการใช้ชีวิตคู่มาแล้ว ยังมีปรากฏการณ์อีกขั้นหนึ่งที่วัยผู้ใหญ่ต้องเผชิญคือภาวะการเป็นคุณพ่อคุณแม่ ซึ่งนับเป็นบทบาทใหม่ที่วัยผู้ใหญ่ต้องเรียนรู้ยอมรับและปรับตัว เพราะบทบาทของการเป็นคุณพ่อนั้นจะต้องแบกรับภาระและความรับผิดชอบอย่างมหาศาลทั้งเรื่องชีวิตส่วนตัว ชีวิตคู่และอีกหนึ่งชีวิตที่เกิดขึ้นมา ดังนั้นก่อนการเข้าสู่บทบาทการเป็นคุณพ่อคุณแม่ วัยผู้ใหญ่ควรถึงพร้อมด้วยความเสียสละและความเข้าอกเข้าใจซึ่งกันและกัน โดยทั้งคุณพ่อและคุณแม่ต้องสื่อสารกันให้มาก ควรวางแผนครอบครัวถึงความพร้อมในการมีลูก มีการวางแผนทางการเงินเพื่อสร้างความมั่นคงปลอดภัยให้กับครอบครัว และเมื่อเข้าสู่บทบาทของการเป็นคุณพ่อคุณแม่แล้วทั้งคู่จะต้องช่วยกันดูแลลูก มีการวางแผนทางการเงินในเรื่องค่าใช้จ่ายของลูก ออมเงินบางส่วนไว้สำหรับอนาคตของลูกในการศึกษาเล่าเรียน คุณพ่อคุณแม่ควรศึกษาถึงพัฒนาการแต่ละช่วงวัยและส่งเสริมเปิดโอกาสให้ลูกได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ ที่สนใจ ให้ความรักความอบอุ่น มีเวลาดูแลเลี้ยงดู มีการพูดคุยระหว่างกันในการหาวิธีการอบรมสั่งสอนให้เป็นไปในแนวทางเดียวกันเพื่อให้ลูกเป็นคนมีความรับผิดชอบ มีระเบียบวินัย ประพடுத்தันเป็นคนดี

การเตรียมความพร้อมสำหรับบทบาทใหม่ในทุกด้านๆ การสื่อสารและความเข้าอกเข้าใจซึ่งกันและกันของคุณพ่อคุณแม่จะทำให้วัยผู้ใหญ่สามารถก้าวผ่านช่วงวัยนี้ไปได้อย่างปกติสุขและสามารถสร้าง

ครอบครัวที่สมบูรณ์พูนสุขได้โดยไมยาก สิ่งที่สำคัญที่สุดที่ได้จากการเข้าใจบทบาทคุณพ่อคุณแม่ คือการที่จะช่วยให้วัยผู้ใหญ่สามารถเลี้ยงดูลูกที่กำลังจะเกิดมาได้โดยไม่ขาดตกบกพร่อง และยังสามารถส่งเสริมให้ลูกมีพัฒนาการเป็นไปตามความสมบูรณ์แบบของแต่ละช่วงวัย

8.4.4 การปรับตัวในชีวิตโสด

ในอดีตสังคมมักคาดหวังและกดดันให้บุคคลวัยนี้จะต้องมีชีวิตคู่เพื่อการสืบเชื้อสายวงศ์ตระกูลต่อไปและยังเป็นการเติมชีวิตให้มีความสมบูรณ์แบบ ประกอบกับธรรมชาติของมนุษย์กำหนดให้บุคคลมีความรู้สึกต้องการหาใครสักคนมาใกล้ชิดดูแลคอยให้ความอบอุ่นทางจิตใจ ฉะนั้นหลายๆ คนที่อยู่ในช่วงวัยนี้จึงตัดสินใจแต่งงานมีครอบครัว แต่ในปัจจุบันมีหลายคนที่อยู่ในสถานภาพของการเป็นโสดเพิ่มมากขึ้น สาเหตุอาจมีหลายปัจจัย เช่น พบอุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถแต่งงานได้ เคยผิดหวังกับเรื่องความรักเลยมีเจตคติที่ไม่ดีต่อการใช้คู่ ยังไม่มีโอกาสพบกับบุคคลที่เหมาะสมกับตนเอง มีบุคลิกภาพที่ไม่ดึงดูดใจเพศตรงข้าม ต้องการชีวิตที่เป็นอิสระ อุทิศชีวิตเพื่อการทำงานไม่สนใจเรื่องการใช้ชีวิตคู่ เห็นคู่ที่แต่งงานแล้วไม่มีความสุขจึงทำให้อยากอยู่เป็นโสด เป็นบุคคลที่มีลักษณะรักร่วมเพศซึ่งมักใช้ชีวิตอีกรูปแบบหนึ่ง (มธุรส สว่างบำรุง, 2543, หน้า 200 – 201) บุคคลที่มักถูกกดดันในเรื่องนี้คือผู้หญิงโดยมีเรื่องของอายุเข้ามาเกี่ยวข้อง หากช่วงอายุ 30 – 35 ปีแล้วยังไม่แต่งงานโอกาสที่จะใช้ชีวิตโสดมักจะมีสูงและอาจเปลี่ยนจุดมุ่งหมายไปสู่การทำงานแทน (ประณต คำฉิม, 2549, หน้า 636) ส่วนในผู้ชายเรื่องอายุไม่ได้เป็นปัจจัยที่ทำให้ตัดสินใจครองตัวเป็นโสดซึ่งปัจจัยที่ทำให้ผู้ชายครองตัวเป็นโสดเนื่องจากยังต้องการมีชีวิตที่เป็นอิสระ มีภาระบางอย่างที่อาจจะต้องทำอยู่ คนที่ใช้ชีวิตโสดอาจถูกสังคมมองว่ามีชีวิตที่ไม่มีความสุข ว่าแห้ว โดดเดี่ยว ดังนั้นบุคคลที่ตัดสินใจใช้ชีวิตในรูปแบบนี้จึงต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับชีวิตความเป็นโสด ด้วยการทำกิจกรรมและงานอดิเรกที่ตนสนใจ บางคนอาจแสวงหากลุ่มเพื่อนที่ยังคงสถานภาพแบบเดียวกันทำกิจกรรมที่สนใจร่วมกันหรือทำกิจกรรมเพื่อช่วยเหลือสังคมมากขึ้น (มธุรส สว่างบำรุง, 2543, หน้า 200 – 201) เพื่อไม่ให้ตนเองฟุ้งซ่านและให้เกิดความภูมิใจในงานที่ตนเองได้ลงมือลงแรงกระทำ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553, หน้า 445)

8.4.5 การปรับตัวต่อการหย่าร้างและการแต่งงานใหม่

การแต่งงานใช้ชีวิตคู่ทำให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ที่จะปรับตัวเข้าหากัน บางคู่ประสบความสำเร็จในการปรับตัว ในขณะที่บางคู่ประสบความล้มเหลวในชีวิตสมรส ไม่สามารถใช้ชีวิตร่วมกันอีกต่อไปได้ จึงตัดสินใจและแก้ปัญหาด้วยการหย่าร้าง (มธุรส สว่างบำรุง, 2543, หน้า 201) สาเหตุการหย่าร้างขึ้นอยู่กับปัญหาของแต่ละคู่ที่มีความขัดแย้งกัน แต่ปัญหาที่พบส่วนใหญ่เกิดจากบุคคลไม่สามารถปรับตัวเข้าหากัน บางคนยังต้องการความเป็นอิสระให้ความสำคัญกับเรื่องอื่นมากกว่าเรื่องครอบครัว มีเจตคติที่แตกต่างกัน มีการนอกใจกันเกิดขึ้น การมีปัญหาทางการเงินของครอบครัว เมื่อมีปัญหาทะเลาะวิวาทกันเกิดการทำร้ายร่างกายและจิตใจ เป็นต้น (เพ็ญพิไล ฤทธาณานนท์, 2549, หน้า 261) เมื่อเกิดการหย่าร้างกันมักจะส่งผลกระทบต่อผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย ผู้หญิงจะมีความรู้สึกอับอาย ขัดเขินทางสังคม รู้สึกล้มเหลวในชีวิต ทำให้ผู้หญิงต้องใช้

เวลาปรับตัวต่อความล้มเหลวที่เกิดขึ้น การดำเนินชีวิตเปลี่ยนแปลงไปอาจจะต้องหางานทำเนื่องจากหลังแต่งงานเป็นแม่บ้านไม่ได้มีรายได้ บางคนมีงานทำอาจให้ความสำคัญกับการทำงานไม่ยอมมีชีวิตคู่อีก ส่วนบุคคลที่มีลูกที่จะต้องดูแลรับผิดชอบอาจจะต้องเพิ่มภาระมากยิ่งขึ้น ส่วนผู้ชายอาจเกิดความรู้สึกเสียใจแต่จะสามารถปรับตัวและสามารถกลับมาดำเนินชีวิตได้ตามปกติง่ายกว่าผู้หญิง



ภาพที่ 8.2 การหย่าร้างของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

(Santrock, 2012 b, p. 302)

ถึงแม้ว่าบางคู่สมรสอาจไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตการแต่งงานและเกิดการหย่าร้างขึ้น แต่ก็ยังสามารถมีโอกาสที่จะแต่งงานใหม่ได้อีกครั้ง ในปัจจุบันการแต่งงานใหม่มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากเจตคติของคนในสังคมต่อการแต่งงานใหม่มีการยอมรับมากขึ้น วัยผู้ใหญ่ที่ผ่านการหย่าร้างมามีโอกาสแต่งงานใหม่มากกว่าบุคคลที่อยู่ในวัยกลางคนและวัยรุ่น การแต่งงานครั้งใหม่อาจทำให้บุคคลมีการเปลี่ยนมุมมองการใช้ชีวิตแต่งงานได้ดีขึ้น เนื่องจากผ่านประสบการณ์ชีวิตคู่ที่ล้มเหลวมาแล้ว บุคคลจะเรียนรู้ข้อผิดพลาดของชีวิตและนำมาเป็นบทเรียนแก้ไขในการเริ่มต้นชีวิตคู่ครั้งใหม่ (มธุรส สว่างบำรุง, 2543, หน้า 202) โดยจะต้องเรียนรู้ในการปรับตัวเข้าหากัน พยายามทำความเข้าใจซึ่งกันและกันก่อนแต่งงาน มีการใช้เหตุและผลมากกว่าใช้อารมณ์ และบุคคลที่แต่งงานใหม่อาจต้องมีการปรับตัวต่อการรับบทบาทเป็นพ่อเลี้ยงหรือแม่เลี้ยงด้วย

8.4.6 การปรับตัวต่อการเป็นครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว

เนื่องจากสังคมไทยในปัจจุบันมีแนวโน้มของอัตราการหย่าร้างหรือแยกทางกันของคู่สมรสสูงขึ้นเรื่อยๆ หรือบางครอบครัวอาจเกิดจากการถึงแก่กรรมของคู่สมรส ทำให้ส่งผลกระทบต่อบุคคลในครอบครัว โดยเฉพาะครอบครัวที่มีลูกส่งผลให้ผู้ที่เป็นคุณพ่อหรือคุณแม่ต้องรับภาระเลี้ยงดูลูกตามลำพัง ซึ่งเรียกว่า ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว หรือ คุณพ่อคุณแม่เลี้ยงเดี่ยว ทำให้คุณพ่อหรือคุณแม่ที่อยู่ในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวเกิดความตึงเครียดเนื่องจากต้องรับผิดชอบครอบครัว ทำงานเลี้ยงลูกและดูแลบ้านเพียงลำพัง (ศิริรัตน์ แอดสกุล, 2556, หน้า 20 – 24) ดังนั้นคุณพ่อหรือคุณแม่เลี้ยงเดี่ยวควรให้กำลังใจกับตนเองในการเริ่มต้นที่จะเป็นครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว ในบางครอบครัวฝ่ายหญิงที่ไม่ได้ทำงาน เมื่อเป็นครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวแล้วจึงจำเป็นต้องกลับเข้าสู่การทำงานเพื่อให้มีรายได้จุนเจือครอบครัว และด้วยความที่ต้องรับผิดชอบครอบครัวแต่เพียงลำพัง ทำให้เวลาที่มีให้กับลูกอาจไม่มากเท่าครอบครัวที่มีทั้งคุณพ่อและคุณแม่ดูแล ดังนั้นคุณพ่อหรือคุณแม่เลี้ยงเดี่ยวควรใช้เวลาที่มีอยู่อย่างคุ้มค่า ด้วยการดูแลเอาใจใส่ มีการทำกิจกรรมร่วมกันและให้คำปรึกษาเมื่อลูกมีปัญหา หากบางคนเป็นคุณพ่อคุณแม่เลี้ยงเดี่ยวเนื่องจากแยกทางกันกับคู่สมรส ทั้งคุณพ่อและคุณแม่ควรตกลงกันถึงขอบเขตการร่วมกันดูแลลูก เนื่องจากลูกยังคงต้องการมีสัมพันธ์ภาพที่ดีทั้งกับคุณพ่อและคุณแม่ พร้อมทั้งต้องการรับรู้และเรียนรู้ที่จะอยู่กับคุณพ่อหรือคุณแม่ของเขาบ้าง ดังนั้นฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งไม่ควรไปกีดกันฝ่ายตรงข้ามในการพบเจอกับลูก การที่คุณพ่อคุณแม่เลี้ยงเดี่ยวสามารถบริหารจัดการเรื่องต่างๆ ในครอบครัวได้ก็จะทำให้ลูกพร้อมรับรู้ เข้าใจ และปรับตัวกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปได้ด้วยดี (พรรณวิมล วิปุลากร, 2556, หน้า 176 – 177)

8.4.7 พัฒนาการทางด้านจริยธรรม

วัยผู้ใหญ่จะเป็นวัยที่มีความสามารถในการใช้พัฒนาการทางด้านสติปัญญาได้อย่างสมบูรณ์แบบและอาจกล่าวได้ว่าวัยนี้สามารถใช้พัฒนาการทางด้านสติปัญญาได้ดีกว่าวัยรุ่น เนื่องจากมีวุฒิภาวะทางความรู้และประสบการณ์เพิ่มมากขึ้น ซึ่งตรงกับทฤษฎีพัฒนาการทางการรู้คิดของเพียเจต์ ที่กล่าวว่า ขั้นตอนปฏิบัติการเชิงนามธรรม (Formal operational stage) จะเกิดขึ้นตั้งแต่วัยรุ่นไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ สามารถคิดด้านนามธรรม คิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ กระบวนการคิดและการตัดสินใจอย่างมีระบบและมีเหตุผล (VandenBos, 2007, p. 385) และสอดคล้องกับทฤษฎีพัฒนาการทางด้านจริยธรรมของโคลเบอร์ก ที่ได้กล่าวไว้ว่าในช่วงวัยผู้ใหญ่จะอยู่ในระดับที่ 2 และ 3 ขึ้นอยู่กับการพัฒนาของแต่ละบุคคล (Santrock, 2012 b, pp. 206 - 207) ดังนี้

ระดับที่ 2 จริยธรรมตามกฎเกณฑ์ของสังคม (Conventional reasoning) วัยผู้ใหญ่จะทำตามกฎเกณฑ์ต่างๆ ที่เป็นมาตรฐานทางสังคม แต่มักเป็นกฎเกณฑ์ต่างๆ ที่เคยได้ถูกอบรมสั่งสอนหรือกฎหมายกำหนด ซึ่งมีอยู่ด้วยกัน 2 ชั้น คือ

ขั้นที่ 3 การคาดหวังทางสังคม สัมพันธภาพ และการยอมรับของสังคม (Mutual interpersonal expectations, relationships, and interpersonal conformity) พัฒนาการในขั้นนี้วัยผู้ใหญ่จะเรียนรู้ในการผูกมิตรสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นในสังคม ประพฤติตนให้เป็นที่ยอมรับของสังคม

ขั้นที่ 4 กฎระเบียบทางสังคม (Social system morality) พัฒนาการในขั้นนี้เป็นช่วงที่วัยผู้ใหญ่เข้าใจหลักเกณฑ์หรือกฎระเบียบต่างๆ ของสังคม กฎหมาย ระบบยุติธรรม และหน้าที่ของตนเอง

ระดับที่ 3 จริยธรรมขั้นการมีวิจารณญาณ (Postconventional reasoning) เป็นพัฒนาการด้านจริยธรรมขั้นสูงสุด มนุษย์จะมีแนวคิดทางจริยธรรมที่หลากหลายขึ้น รู้จักเลือกการใช้เหตุผลและวิจารณญาณสามารถตัดสินใจได้ว่าสิ่งใดควร ไม่ควร สิ่งใดถูก ไม่ถูก ได้ด้วยตนเอง โดยพัฒนาการในระดับนี้แบ่งเป็น 2 ชั้น

ขั้นที่ 5 สัญญาทางสังคมหรือผลประโยชน์ต่อสังคมและสิทธิส่วนบุคคล (Social contract or utility and individual rights) พัฒนาการในขั้นนี้ มนุษย์เข้าใจสิทธิ ระเบียบข้อบังคับ และกฎหมายที่ออกมาเพื่อผลประโยชน์ของสังคม ไม่ทำตนขัดต่อสิทธิของผู้อื่น นอกจากนี้ยังตระหนักถึงการบังคับใช้กฎหมายและระเบียบต่างๆ ที่ช่วยรักษาสิทธิมนุษยชน

ขั้นที่ 6 จริยธรรมสากล (Universal ethical principles) พัฒนาการในขั้นนี้มนุษย์จะพัฒนาจริยธรรมตามแบบฉบับที่เป็นมาตรฐานสากลคุณธรรมสากล เมื่อมนุษย์ต้องเลือกระหว่างความถูกต้องทางกฎหมายและศีลธรรม มนุษย์ที่มีพัฒนาการในขั้นนี้จะเลือกเชื่อมโนธรรมของเขามากกว่าความถูกต้องทางกฎหมาย แม้ว่าการตัดสินใจตามศีลธรรมอาจก่อให้เกิดความเสี่ยงก็ตาม

พัฒนาการทางจริยธรรมของวัยผู้ใหญ่สามารถพัฒนาไปถึงขั้นที่ 5 และ 6 คือ สามารถแสวงหาเหตุผลแห่งกฎเกณฑ์ทางสังคมและกฎระเบียบทางประเพณี และไม่ประพฤติตามกฎเกณฑ์ ประเพณีนิยม ค่านิยมทางศีลธรรมจรรยาที่ตนเห็นว่าไม่มีเหตุผลหรือลำสมัย และสามารถแสวงหาเหตุผล ด้านความยุติธรรม สิทธิและความเสมอภาค การยอมรับความเป็นมนุษย์ของบุคคลและจะรู้จักใช้เหตุผลตัดสินใจตัดสินแนวคิดที่เป็นนามธรรมได้อย่างถูกต้องเหมาะสม (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553, หน้า 339) แต่วัยผู้ใหญ่บางคนอาจไม่สามารถพัฒนาตนเองไปถึงขั้นที่ 5 และ 6 ได้ การที่วัยผู้ใหญ่สามารถพัฒนาตนเองไปถึงขั้นที่ 5 และ 6 ได้นั้น เนื่องมาจากในวัยที่ผ่านมามีตั้งแต่วัยเด็กถึงวัยรุ่นได้รับการปลูกฝังแต่สิ่งดีงาม ได้รับการดูแลเอาใจใส่อบรมเลี้ยงดูด้วยความรัก ใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ สิ่งเหล่านี้เป็นตัวหล่อหลอมให้บุคคลกลายเป็นวัยผู้ใหญ่ที่มีความคิดด้านจริยธรรมขั้นการมีวิจารณญาณ มีความรู้สึกผิดชอบชั่วดี อะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ ประพฤติตนในทางที่เหมาะสม ทำให้กลายเป็นวัยผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพของครอบครัวและสังคม สามารถที่จะดูแลอบรมสั่งสอนคนรุ่นต่อไปให้ประพฤติแต่สิ่งดีงามตามที่ตนเคยได้ปฏิบัติมา

สรุปวัยผู้ใหญ่

วัยผู้ใหญ่เป็นช่วงวัยแห่งการสำรวจแนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม พัฒนาการทางด้านร่างกายมีการเจริญเติบโตถึงขีดสุด มีความสมบูรณ์แบบอวัยวะต่างๆ ทำงานได้อย่างเต็มที่ ภายหลังจากอายุ 30 ปี ร่างกายอาจเสื่อมสภาพลงจึงควรให้ความสนใจกับเรื่องโภชนาการและสุขภาพ พัฒนาการทางด้านสติปัญญามีความเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ ประกอบกับการมีวุฒิภาวะทางความรู้และประสบการณ์ที่เพิ่มมากขึ้น ทำให้สามารถใช้สติปัญญาขั้นปฏิบัติการเชิงนามธรรมได้ดีกว่าวัยรุ่น มีความคิดที่เป็นระบบ มีความคิดสร้างสรรค์ มีวิสัยทัศน์กว้างไกล และมีความคิดรอบคอบในการตัดสินใจสิ่งต่างๆ จึงทำให้สามารถแก้ไขสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี นอกจากนี้การที่วัยผู้ใหญ่มีวุฒิภาวะทางความคิดเพิ่มมากขึ้นยังส่งผลให้มีพัฒนาการทางด้านจริยธรรมไปถึงขั้นการมีวิจารณ์ญาณได้ มีความรู้สึกรับผิดชอบชีวิต ประพฤติตนแต่สิ่งดีงามต่อครอบครัวและสังคม ส่วนพัฒนาการทางด้านสังคมในวัยผู้ใหญ่จะต้องมีการปรับตัวต่อวิถีชีวิตแบบใหม่ ไม่ว่าจะเป็นการประกอบอาชีพหรือการศึกษาต่อ การเลือกคู่ครองและการปรับตัวในชีวิตสมรส การปรับตัวในบทบาทของการเป็นคุณพ่อคุณแม่ การปรับตัวในชีวิตโสด การปรับตัวต่อการหย่าร้างและการแต่งงานใหม่ การปรับตัวต่อการเป็นครอบครัวเดียว การปรับตัวกับสิ่งต่างๆ เหล่านี้ส่งผลไปยังพัฒนาการทางด้านอารมณ์ จากสถานการณ์หลายๆ อย่างที่วัยผู้ใหญ่ต้องพบเจอในการดำเนินชีวิต ต้องเลือกตัดสินใจ ทำให้เกิดความรู้สึกตึงเครียด สับสน วิตกกังวล แต่หากมีสติสามารถคิดตัดสินใจ ปรับตัวและจัดการกับสถานการณ์ต่างๆ ได้ดี ก็จะทำให้วัยผู้ใหญ่มีอารมณ์ที่มั่นคง สามารถควบคุมการแสดงออกของอารมณ์ได้ก็จะทำให้สามารถพัฒนาไปยังวัยกลางคนได้อย่างสมบูรณ์แบบ

แบบฝึกหัดท้ายบทที่ 8

1. จงอธิบายความหมายของวัยผู้ใหญ่
2. จากทฤษฎีพัฒนาการทางการรู้คิดของฌอง เพียเจท์ (Jean Piaget) ได้กล่าวถึงพัฒนาการทางด้านสติปัญญาของวัยผู้ใหญ่ว่ามีลักษณะอย่างไร
3. การที่วัยผู้ใหญ่ต้องพยายามปรับตัวต่อวิถีชีวิตแบบใหม่ทำให้ส่งผลต่อพัฒนาการทางด้านอารมณ์อย่างไรบ้าง
4. วัยผู้ใหญ่ควรเลือกคู่ครองที่มีลักษณะอย่างไรเพื่อให้มีชีวิตคู่ที่ยั่งยืน
5. วัยผู้ใหญ่ควรมีการเตรียมพร้อมก่อนการเข้าสู่บทบาทการเป็นคุณพ่อคุณแม่อย่างไร

เอกสารอ้างอิง

- ประณต คำฉิม. (2549). *เอกสารคำสอนวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ*. ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พรรณวิมล วิบุลากร. (2556). เลี้ยงเดี่ยว. *Modern mom*, 19(218), 176 – 177.
- เพ็ญพิไล ฤทธาคณานนท์. (2549). *พัฒนาการมนุษย์*. กรุงเทพฯ: ธรรมดาเพรส.
- มธุรส สว่างบำรุง. (2543). *เอกสารประกอบการสอน วิชา ศท 303 จิตวิทยาพัฒนาการ*. เชียงใหม่: ภาควิชาศึกษาทั่วไป คณะธุรกิจการเกษตร มหาวิทยาลัยแม่โจ้ .
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2553). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 2 วัยรุ่น – วัยผู้สูงอายุ (พิมพ์ครั้งที่ 9)*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศิริรัตน์ แอดสกุล. (2556). สถานการณ์ครอบครัวไทย: กรณีศึกษาครอบครัวพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวในเขตพื้นที่ กรุงเทพมหานคร. *วารสารการเมือง การบริหาร และกฎหมาย*, 5(1), 17 – 45.
- Santrock, J. W. (2012 b). *Essentials of life - span development* (2nd ed.). New York: McGraw - Hill.
- VandenBos, G. R. (2007). *APA dictionary of psychology* (2nd ed.). Washington, DC: American Psychological Association.
- Vander Zanden, J. W., Crandell, T. H., & Crandell, C. H. (2007). *Human development* (8th ed.). New York: McGraw - Hill.

บทที่ 9

วัยกลางคน

ความมุ่งหมายของบทเรียน

1. อธิบายพัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม
2. อธิบายพัฒนาการที่สำคัญของวัยกลางคน

เนื้อหา

1. พัฒนาการทางด้านร่างกาย
2. พัฒนาการทางด้านสติปัญญา
3. พัฒนาการทางด้านอารมณ์
4. พัฒนาการทางด้านสังคม

กิจกรรมและวิธีสอน

1. บรรยายหัวข้อพัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม
2. ร่วมกันอภิปรายกลุ่มและซักถาม

อุปกรณ์การสอน

1. ข้อมูลเรื่องวัยกลางคน เสนอผ่านโปรแกรม Power point
2. เอกสารเรื่องวัยกลางคน
3. แบบฝึกหัดท้ายบท

การวัดและประเมินผล

แบบฝึกหัดท้ายบทและข้อสอบในรายวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ

วัยกลางคน

วัยกลางคน (Middle adulthood) อยู่ในช่วงอายุ 40 – 60 ปี เป็นช่วงวัยทำงาน พัฒนาการเด่นในช่วงวัยนี้ คือ การเปลี่ยนแปลงของร่างกายมีความเสื่อมถอยอย่างเห็นได้ชัด ในผู้หญิงจะเข้าสู่ภาวะของการหมดประจำเดือน ส่วนในผู้ชายระดับฮอร์โมนเพศชายจะลดลง พร้อมทั้งต้องปรับตัวกับชีวิตครอบครัว การประกอบอาชีพ การเป็นโสด การสูญเสียคู่ครอง และการเข้าสู่วัยเกษียณ สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ ดังนั้นวัยกลางคนจึงควรเตรียมพร้อมและแสวงหาแนวทางการปรับตัวที่เหมาะสมในการเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น

9.1 พัฒนาการทางด้านร่างกาย

ในช่วงวัยกลางคนพัฒนาการทางด้านร่างกายจะเสื่อมถอยลงอย่างเห็นได้ชัด การเปลี่ยนแปลงร่างกายภายนอก รูปร่างเปลี่ยนแปลงไปมีน้ำหนักเพิ่มมากขึ้น โดยจะมีปริมาณของไขมันสะสมบริเวณ หน้าท้อง สะโพก ต้นแขน ต้นขา เป็นต้น เนื่องจากกระบวนการเผาผลาญอาหาร (Metabolism) มีประสิทธิภาพน้อยลงกว่าในวัยผู้ใหญ่ ระบบย่อยอาหารมีประสิทธิภาพลดลง ทำให้เกิดอาการท้องอืดท้องเฟ้อได้ง่าย เส้นผมและขนตามร่างกายบางลง สีมผมมีการเปลี่ยนไปเป็นสีเทาหรือสีขาวบางคนอาจจะเรียกว่าผมหงอก เกิดจากการที่รากผมไม่สร้างเม็ดสี ซึ่งจะเกิดขึ้นตั้งแต่อายุ 40 ปีขึ้นไป หรือบางคนอาจมีผมหงอกเร็วกว่าช่วงอายุที่กล่าวมาสาเหตุเกิดจาก พันธุกรรม ความเครียด เป็นต้น ผิวหนังมีความยืดหยุ่นน้อยลง มีรอยเหี่ยวย่นบริเวณใบหน้า ลำคอ แขน มือ มีฝ้า กระ ปรากฏขึ้นให้เห็นอย่างชัดเจนตามบริเวณใบหน้าและแขน กล้ามเนื้อจะค่อยๆ นิ่มและหย่อนยาน ข้อต่อ เอ็น และกระดูกตามแขนและขาเสื่อม กระดูกบางลงซึ่งเกิดจากการขาดฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogen) ในผู้หญิง และการลดลงของฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน (Testosterone) ในผู้ชาย ทำให้มีอาการปวดกระดูก ตามข้อต่อ หลังโก่งงอ ความสูงลดลง ฟันเหลืองและอาจสูญเสียฟันจนต้องใส่ฟันปลอม ดวงตามีประกายลดลงกว่าเมื่อครั้งเป็นวัยรุ่น การเปลี่ยนแปลงการรับรู้ทางการมองเห็นดวงตาจะเสื่อมลงเริ่มมีอาการสายตาวาย การเป็นต้อกระจกและต้อหิน การรับรู้ทางการได้ยิน การได้กลิ่นและการรับรสจะเริ่มเสื่อมลงแต่ยังไม่ปรากฏชัดเจน ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดลง และการทำงานประสานกันของกล้ามเนื้อและประสาทสัมผัสขาดความว่องไว เช่น การขับรถ การทำงานโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ ฯลฯ (ประณต คำฉิม, 2549, หน้า 679 - 683)

การเปลี่ยนแปลงร่างกายภายใน ระบบสืบพันธุ์ในผู้หญิงและผู้ชายมีการเปลี่ยนแปลง โดยผู้หญิงจะเข้าสู่ ภาวะหมดประจำเดือน (Menopause) หรือเรียกว่า วัยทอง ซึ่งจะเกิดในช่วงอายุ 45 – 50 ปี คือ การที่ร่างกายหยุดการตกไข่ ซึ่งจะทำให้ผู้หญิงไม่สามารถตั้งครรภ์ได้และการหมดของประจำเดือน สัญญาณที่จะเริ่มสังเกตได้ว่าเริ่มเข้าสู่ช่วงวัยทอง คือ ประจำเดือนเริ่มมาไม่สม่ำเสมอ กะปริบกะปรอย บางครั้งเป็นมาก บางครั้งเป็นน้อย โดยมีสาเหตุมาจากระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนลดลง การหมดประจำเดือนจะค่อยเป็นค่อยไป

กว่าจะหมดประจำเดือนจริงๆ อาจใช้เวลาประมาณ 3 - 5 ปี การเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เกิดขึ้น มีอาการร้อนวูบวาบบริเวณหน้าอกและใบหน้า ร่างกายอ่อนเพลีย วิงเวียนศีรษะ เหนื่อยง่าย นอนไม่หลับ กระสับกระส่าย หัวใจเต้นแรง มดลูกมีขนาดเล็กลง เยื่อบุมดลูกบางลง เป็นต้น (มธุรส สว่างบำรุง, 2543, หน้า 209) อาการเหล่านี้อาจไม่ได้เกิดกับทุกคนแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล บางคนมีอาการมากบางคนมีอาการน้อย ส่วนผู้ชายจะเข้าสู่ภาวะฮอร์โมนเพศชายลดลง (Andropause) หรือเรียกว่า ผู้ชายวัยทอง ซึ่งจะเกิดตั้งแต่อายุประมาณ 40 ปีขึ้นไป คือ ระดับของฮอร์โมนเทสโทสเทอโรน (Testosterone) จะค่อยๆ ลดน้อยลง เนื่องจากอวัยวะมีขนาดเล็กลง ร่างกายผลิตอสุจิได้น้อยลง และต่อมลูกหมากมีขนาดใหญ่ขึ้น แม้ว่าการผลิตอสุจิจะยังคงดำเนินต่อไปจนเข้าสู่วัยชรา แต่จำนวนและความว่องไวของอสุจิจะลดลงเมื่ออายุประมาณ 50 ปี (ประณต คำฉิม, 2549, หน้า 627 - 629) การเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เกิดขึ้น สมรรถภาพทางเพศลดลง อวัยวะเพศไม่ค่อแข็งตัวหรือใช้ระยะเวลาในการแข็งตัวนาน มีอาการร้อนวูบวาบตามร่างกาย ประสิทธิภาพความแข็งแรงของร่างกายลดน้อยลง เหนื่อยง่าย นอนไม่ค่อหลับ ปวดเมื่อยตามร่างกาย เป็นต้น การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ อาจเกิดขึ้นทีละเล็กทีละน้อย บางคนไม่รู้สีกตัวเลย แต่บางคนรับรู้ได้ถึงเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น (มธุรส สว่างบำรุง, 2543, หน้า 210 - 211) โดยเฉพาะในผู้ชายบางคนอาจเกิดความเครียด วิตกกังวล ซึมเศร้ากับอาการหย่อนสมรรถภาพทางเพศ ภรรยาจึงควรให้กำลังใจ อาการวัยทองของทั้งผู้หญิงและผู้ชายหากมีอาการมากอาจส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันจึงควรปรึกษาแพทย์



ภาพที่ 9.1 การเข้าสู่วัยทองของวัยกลางคน

(Vander Zanden, Crandell, & Crandell, 2007, p. 491)

นอกจากนี้วัยกลางคนยังประสบกับปัญหาสุขภาพร่างกายที่เสื่อมถอย การมีโรคภัยไข้เจ็บที่เพิ่มมากขึ้น ความเครียดและความวิตกกังวลในเรื่องต่างๆ ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งจะพบได้ตั้งแต่อายุประมาณ 45 ปี ขึ้นไป เช่น โรคกระดูก โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคไขข้ออักเสบ โรคอ้วน โรคเบาหวาน ปัญหาการมองเห็นและการได้ยิน โรคที่เกี่ยวข้องกับระบบย่อยอาหาร โรคในระบบสืบพันธุ์ ฯลฯ (ประณต คำฉิม, 2549, หน้า 686) การที่จะทำให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงในช่วงวัยกลางคนนั้นจะต้องดูแลรักษาสุขภาพตั้งแต่นั้น

โดยการเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงจากสิ่งเสพติดต่างๆ หมั่นออกกำลังกายและทำจิตใจให้สดใสเบิกบาน เป็นต้น

9.2 พัฒนาการทางด้านสติปัญญา

พัฒนาการทางด้านสติปัญญาของวัยกลางคนเป็นพัฒนาการที่เกิดจากเรียนรู้และการสั่งสมประสบการณ์ชีวิตที่มากขึ้นกว่าวัยผู้ใหญ่ ตามทฤษฎีพัฒนาการทางการรู้คิดของเพียเจต์ กล่าวถึงวัยนี้ว่าอยู่ในขั้นปฏิบัติการเชิงนามธรรม (Formal operational stage) เป็นขั้นพัฒนาการทางด้านสติปัญญาอย่างสมบูรณ์แบบ ได้แก่ ความคิดด้านนามธรรม สามารถคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ วิพากษ์วิจารณ์ กระบวนการคิดและการตัดสินใจอย่างมีระบบ ระเบียบแบบแผนและมีเหตุผล (VandenBos, 2007, p. 385) วัยกลางคนจึงสามารถพัฒนาความคิดได้อย่างเป็นเหตุเป็นผล มีความคิดที่เป็นระบบและมีความยืดหยุ่นตามสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป มีวิสัยทัศน์กว้างไกล มีความคิดสร้างสรรค์ สามารถคิดไตร่ตรองตัดสินใจสิ่งต่างๆ ด้วยความรอบคอบ

9.2.1 การเรียนรู้ (Learning) วัยกลางคนสามารถใช้เหตุผลที่ได้จากประสบการณ์ชีวิตและทักษะที่ได้ปฏิบัติงานมาจนเกิดความชำนาญ จึงทำให้ผลงานที่ออกมาไม่ค่อยผิดพลาด และยังสามารถจัดการกับปัญหาข้อขัดแย้งต่างๆ ได้ดี เนื่องจากรู้จักคิดแบบประสานข้อขัดแย้งและความแตกต่าง (Dialectical thinking) คือ วัยกลางคนจะรับรู้สิ่งที่เป็นข้อขัดแย้งต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว มีความอดทนและสามารถจัดการกับข้อขัดแย้งนั้นๆ ได้ดีเพิ่มมากขึ้นกว่าวัยผู้ใหญ่ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553, หน้า 491) กอปรกับวัยนี้มีความสามารถทางสติปัญญาด้าน Crystallized intelligence คือ ความสามารถที่ได้รับมาจากการสั่งสมการเรียนรู้และประสบการณ์ต่างๆ จากวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม รู้จักเทคนิคการแก้ปัญหาจากคำแนะนำและการเข้าสังคม ซึ่งจะมีเพิ่มขึ้นตามประสบการณ์ความรู้ที่บุคคลเก็บสะสมมาตลอดช่วงชีวิต ทำให้ความสามารถทางสติปัญญาด้าน Crystallized intelligence ของวัยกลางคนนี้จะมีประสิทธิภาพมากกว่าความสามารถทางสติปัญญาด้าน Fluid intelligence ที่เป็นความสามารถจากพันธุกรรม วุฒิภาวะ พัฒนาการของสมองและระบบประสาท ซึ่งจะค่อยๆ ลดลงตามช่วงวัย (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553, หน้า 488 - 489) จึงทำให้เห็นได้ว่าบางครั้งวัยกลางคนจะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้นจะช้ากว่าวัยผู้ใหญ่

9.2.2 ความจำ (Memory) ความจำระยะสั้นจะเสื่อมลงแต่ความจำระยะยาวจะดีขึ้น (เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์, 2549, หน้า 253) ความสามารถในการระลึกได้ (Recall) ลดประสิทธิภาพลงกว่าวัยผู้ใหญ่ แต่ความสามารถการจำได้โดยมีการชี้แนะ (Recognition) ยังคงดีเยี่ยม (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553, หน้า 577)

9.2.3 ภาษา (Language) วัยกลางคนมีความคิดแบบเชิงนามธรรม ดังนั้นจึงเข้าใจคำศัพท์ ความหมายและใช้ประโยคได้ดี รู้จักใช้ภาษาและคำพูดอย่างมีกาลเทศะ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553, หน้า 577)

การที่วัยกลางคนสามารถใช้พัฒนาการทางด้านสติปัญญาได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะเป็นแรงผลักดันช่วยส่งเสริมให้วัยกลางคนมีพัฒนาการทางด้านอารมณ์และสังคมที่ดีตามไปด้วยทำให้สามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้เป็นอย่างดี

9.3 พัฒนาการทางด้านอารมณ์

การที่วัยกลางคนต้องเผชิญกับสภาวะร่างกายที่ระดับฮอร์โมนลดลงหรือวัยทอง นอกจากจะส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทางด้านร่างกายที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น ยังส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทางด้านอารมณ์ อารมณ์แปรปรวน หงุดหงิดง่าย โกรธง่าย มีความรู้สึกน้อยใจง่าย มีความวิตกกังวล ตกใจง่าย ซึมเศร้า โดยเฉพาะอารมณ์อ่อนไหวง่าย เศร้าใจอยากร้องไห้โดยหาสาเหตุในการเกิดไม่ได้มักจะเกิดกับผู้หญิงวัยกลางคน เป็นต้น (มธุรส สว่างบำรุง, 2543, หน้า 209 - 211) นอกจากนี้วัยกลางคนยังเกิดอารมณ์อยากกลับเป็นหนุ่มสาว อารมณ์เครียด อารมณ์กลัว อารมณ์วิตกกังวล อารมณ์เศร้า

9.3.1 อารมณ์อยากกลับเป็นหนุ่มสาว เกิดจากความเสื่อมถอยของรูปร่างหน้าตาและร่างกาย ทำให้บางคนยอมรับและทำใจไม่ได้กับสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไป จึงพยายามปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพของตนเองใหม่เพื่อไม่ให้ตนเองดูสูงอายุ เช่น การแสดงพฤติกรรมแบบวัยรุ่น เช่น การแต่งกาย การพูดจา การทำกิจกรรมทางสังคม ฯลฯ บางคนอาจจะแสวงหาคู่ครองใหม่เพื่อลดความเบื่อหน่ายจากสามีและภรรยาของตน ส่วนคนโสดบางคนอาจคิดอยากหาคู่ครองเพื่อลดความเหงาและต้องการบุคคลที่มาร่วมทุกข์ร่วมสุขในช่วงบั้นปลายชีวิตหรือบางคนอาจตัดสินใจหย่าร้างกลับมาใช้ชีวิตโสดเพื่อต้องการความเป็นอิสระ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553, หน้า 480 - 481)

9.3.2 อารมณ์เครียด มักเกิดจากความรับผิดชอบในการทำงาน เนื่องจากบุคคลในวัยนี้มีมีตำแหน่งหน้าที่การงานในระดับสูงทำหน้าที่ในตำแหน่งผู้บริหาร ทำให้ต้องรับบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบหลายอย่าง เช่น การทุ่มเทให้กับงาน การคาดหวังกับผลงาน การประพฤติปฏิบัติและวางตัวให้เหมาะสมเป็นที่น่าเคารพนับถือของบุคคลอื่น การดูแลปฏิบัติงานของผู้ใต้บังคับบัญชาให้ดำเนินงานไปอย่างมีประสิทธิภาพ มีการประสานงานกับบุคคลหลายฝ่ายอาจทำให้เกิดความขัดแย้งกันได้ นอกจากนี้ความเครียดยังอาจเกิดขึ้นจากปัญหาครอบครัวและเรื่องส่วนตัวได้ (มธุรส สว่างบำรุง, 2543, หน้า 213 - 214)

9.3.3 อารมณ์กลัว เกิดจากกลัวการพลัดพรากจากบุคคลที่ตนรัก กลัวการเกิดโรคร้ายไข้เจ็บและโรคร้ายต่างๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคกระดูกและข้อ โรคหัวใจ โรคมะเร็ง การหย่อนสมรรถภาพทางเพศ ฯลฯ (มธุรส สว่างบำรุง, 2543, หน้า 214)

9.3.4 อารมณ์วิตกกังวล มักเกิดจากการวิตกกังวลกับรูปร่างหน้าตาที่เสื่อมถอยโดยเกรงว่าคู่สมรสจะเบื่อหน่ายและถูกทอดทิ้งได้ นอกจากนี้ยังเกิดจากการวิตกกังวลเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตในบั้นปลาย หลากๆ คน

พยายามสร้างความมั่นคงให้กับชีวิตโดยมีการเตรียมพร้อมทางการเงิน การซื้อกรมธรรม์ประกันชีวิต เป็นต้น (มธุรส สว่างบำรุง, 2543, หน้า 215)

9.3.5 อารมณ์เศร้า เกิดจากระดับฮอร์โมนที่ลดลงของทั้งผู้หญิงและผู้ชายวัยกลางคน ทำให้บางครั้งอยากร้องไห้และรู้สึกเศร้าใจได้บ่อยๆ สัมพันธภาพที่มีปัญหาระหว่างคู่สมรสและสมาชิกในครอบครัว การประสบความสำเร็จในชีวิตสมรส หน้าที่การงาน การเกิดโรคภัยไข้เจ็บที่รุนแรง และการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก (มธุรส สว่างบำรุง, 2543, หน้า 216)

9.4 พัฒนาการทางด้านสังคม

เนื่องจากในวัยกลางคนเป็นช่วงวัยที่บุคคลได้มีประสบการณ์ในหลายๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นการได้รับตำแหน่งหน้าที่การงานที่มั่นคง มีฐานะที่มั่นคง มีเกียรติยศชื่อเสียงมากกว่าในวัยอื่นๆ และมีครอบครัวที่สมบูรณ์ สิ่งเหล่านี้ทำให้วัยกลางคนเกิดความรู้สึกว่าตนประสบความสำเร็จในการใช้ชีวิตแล้วจึงหันไปสนใจให้ความช่วยเหลือกับบุคคลอื่น ดังที่อีริกสันกล่าวว่า พัฒนาการทางด้านสังคมของวัยกลางคนจะมีลักษณะ การบำรุงส่งเสริมผู้อื่น - หมกมุ่นในตนเอง (Generativity versus stagnation) ขั้นนี้เกิดในช่วงอายุ 40 - 60 ปี โดยบุคคลจะให้ความสนใจ ห่วงใย และคอยช่วยเหลือบุคคลรุ่นหลัง ได้แก่ ลูก คุณพ่อคุณแม่ ญาติพี่น้องของตนเอง และบุคคลอื่นๆ ในสังคม หากบุคคลในวัยนี้มีครอบครัวจะมีบทบาทเป็นคุณพ่อคุณแม่ที่ต้องดูแลลูก พร้อมทั้งมีบทบาทเป็นลูกที่คอยดูแลคุณพ่อคุณแม่วัยชรา และในการประกอบอาชีพวัยกลางคนจะเป็นผู้ให้การช่วยเหลือ แนะนำบุคคลที่เยาว์วัยกว่าและเพื่อนร่วมงาน ในทางตรงกันข้ามหากบุคคลไม่ประสบความสำเร็จในการใช้ชีวิตอาจกลายเป็นบุคคลที่หมกมุ่นอยู่กับเรื่องของตนเอง ห่วงแต่ตนเอง ขาดความสนใจ และขาดความกระตือรือร้นในการที่จะให้ความสนใจบุคคลอื่น (Santrock, 2012 b, p. 16)

นอกจากนี้ยังมีพัฒนาการทางด้านสังคมที่เด่นในช่วงวัยนี้ ได้แก่ การปรับตัวทางด้านชีวิตครอบครัว การปรับตัวทางด้านอาชีพ การปรับตัวต่อการเป็นโสด การปรับตัวต่อการสูญเสียคู่ครอง การปรับตัวต่อการเข้าสู่วัยเกษียณ และพัฒนาการทางด้านจริยธรรม

9.4.1 การปรับตัวทางด้านชีวิตครอบครัว

ในช่วงวัยกลางคนเป็นช่วงวัยที่บุคคลรับบทบาทของความเป็นคุณพ่อคุณแม่ ซึ่งมีลูกอยู่ในช่วงวัยรุ่น คุณพ่อคุณแม่จะต้องให้การอบรมสั่งสอนและส่งเสริมให้ลูกมีความเป็นตัวของตัวเอง มีรับผิดชอบมากขึ้น ช่วยลูกให้มีเอกลักษณ์ของตนเองและพยายามสื่อสารกับลูกวัยรุ่นอย่างมีประสิทธิภาพ (เพ็ญพิไล ฤทธาคณานนท์, 2549, หน้า 260) นอกจากการอบรมสั่งสอนแล้วสามีภรรยาที่อยู่ในวัยกลางคนต้องปรับตัวต่อรูปแบบของครอบครัวที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น การที่ลูกย้ายออกไปจากบ้านเพื่อศึกษาเล่าเรียน ประกอบอาชีพ หรือแต่งงาน ทำให้คุณพ่อคุณแม่ขาดความสุข ความพึงพอใจ รู้สึกหมดความหมายและขาดความสำคัญ โดยเฉพาะคุณแม่จะปรับตัวทำใจลำบากมากกว่าคุณพ่อ (ประณต คำฉิม, 2549, หน้า 702 - 703) ดังนั้นเมื่อถึง

ในช่วงเวลานี้คุณพ่อคุณแม่จะต้องรู้จักปรับตัวต่อการไม่มีลูกอยู่บ้าน โดยพยายามยอมรับการออกจากบ้านของลูก สนับสนุนให้ลูกช่วยเหลือตนเองและพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือเมื่อลูกต้องการ ดังนั้นการที่ไม่มีลูกอยู่บ้านจึงทำให้สามีภรรยาวัยกลางคนมีเวลาหันกลับมาให้ความสำคัญซึ่งกันและกันมากกว่าแต่ก่อน แต่ในทางตรงกันข้ามหากสามีภรรยาไม่พร้อมกันแต่อดทนอยู่ด้วยกันเพื่อลูก อาจมองไม่เห็นความจำเป็นที่จะอยู่ด้วยกันต่อไป (เพ็ญพิไล ฤทธาคณานนท์, 2549, หน้า 261) นอกจากนี้วัยกลางคนยังต้องดูแลคุณพ่อคุณแม่วัยชรา เนื่องจากในช่วงวัยนี้พัฒนาการด้านต่างๆ เสื่อมถอยลงไปมากโดยเฉพาะพัฒนาการทางด้านร่างกาย ดังนั้นวัยกลางคนจึงควรศึกษาทำความเข้าใจพัฒนาการของวัยชราเพื่อจะได้ปฏิบัติตนดูแลคุณพ่อคุณแม่วัยชราได้อย่างเหมาะสม และควรมีเวลาดูแลเอาใจใส่ ให้ความรักความใส่ใจ สิ่งต่างๆ เหล่านี้จะทำให้คุณพ่อคุณแม่วัยชรามีความสุขกายสุขใจ (มธุรส สว่างบำรุง, 2543, หน้า 232)



ภาพที่ 9.2 ความสัมพันธ์ระหว่างวัยกลางคนกับคุณพ่อคุณแม่วัยชรา

(Papalia & Feldman, 2012, p. 530)

9.4.2 การปรับตัวทางด้านอาชีพ

วัยกลางคนมักจะไม่เปลี่ยนแปลงงานบ่อยเหมือนวัยผู้ใหญ่ เนื่องจากเกิดความรู้สึกพึงพอใจในงานที่ทำประสบความสำเร็จตามที่ได้คาดหวังไว้ ได้รับอิสระในการสร้างสรรค์งาน มีความมั่นคงในอาชีพ มีความสัมพันธ์อันดีกับเพื่อนร่วมงาน กอปรกับอายุที่มากขึ้นใกล้เวลาเกษียณ โอกาสที่จะได้งานใหม่ก็มีน้อยกว่าคนหนุ่มสาว เนื่องจากการจ้างงานมักเลือกคนหนุ่มสาวมากกว่าเพราะเชื่อว่าคนหนุ่มสาวสามารถเรียนรู้ทักษะหรือเรียนรู้งานใหม่ๆ ได้ดีกว่าวัยกลางคน วัยกลางคนมักจะประสบความสำเร็จสูงสุดในอาชีพเมื่อช่วงอายุ 40 – 50 ปี ซึ่งไม่เพียงมีตำแหน่งสูงสุดเท่านั้นรายได้ยังเพิ่มมากขึ้นด้วย (ประณต คำฉิม, 2549, หน้า 698 - 701) สิ่งต่างๆ เหล่านี้ทำให้วัยกลางคนพึงพอใจกับการทำงานที่เดิม แต่บางคนอาจไม่ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน เกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายอาชีพเดิม มีปัญหากับเพื่อนร่วมงานหรืออาจประสบกับปัญหาวิกฤตทางเศรษฐกิจ ทำให้เลือกที่จะออกจากงานหรือบางรายอาจถูกปลดออก สิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยที่ทำให้วัยกลางคนต้องเปลี่ยนไปประกอบอาชีพใหม่หรือบางรายโชคร้ายต้องตกอยู่ในภาวะว่างงาน ซึ่งทำให้เกิดความตึงเครียดทั้งทางร่างกาย

และจิตใจ รู้สึกว่าตนเองล้มเหลว ขาดการยอมรับนับถือในตนเอง และทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวเกิดปัญหาขึ้นได้ ครอบครัวจึงควรทำความเข้าใจวัยกลางคนที่มีการปรับเปลี่ยนทางด้านอาชีพ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตครอบครัวได้อย่างปกติสุขต่อไป (ประณต เค้าฉิม, 2549, หน้า 701 - 702)



ภาพที่ 9.3 การปรับเปลี่ยนทางด้านอาชีพของวัยกลางคน

(Santrock, 2012 b, p. 316)

9.4.3 การปรับตัวต่อการเป็นโสด

ในปัจจุบันปรากฏชัดเจนว่าผู้หญิงมักเผชิญภาวะโสดเมื่ออายุมากขึ้นเรื่อยๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเข้าสู่วัยกลางคน ผู้หญิงมักมีโอกาสแต่งงานน้อยลงเมื่ออายุมากขึ้น แต่ผู้ชายที่อายุมากขึ้นกลับไม่พบปัญหาเรื่องการแต่งงานหรือการหาคู่ชีวิต เนื่องจากผู้ชายเมื่อเข้าสู่วัยกลางคนมักถึงพร้อมด้วยหน้าที่การงานและมีความพร้อมทั้งด้านการเงินและด้านสังคม ผู้หญิงโสดวัยกลางคนมักประสบปัญหาเรื่องหน้าที่การงาน เนื่องจากความก้าวหน้าทางการงานจะไปได้ช้ากว่าผู้ชาย แม้ว่าปัจจุบันนี้สังคมได้เปิดโอกาสให้ผู้หญิงมากขึ้นแล้วก็ตาม แต่ก็ยังไม่เท่ากับโอกาสที่ผู้ชายได้รับและถ้าหากโชคร้ายต้องเปลี่ยนงานใหม่ด้วยสาเหตุใดก็ตาม หญิงวัยกลางคนย่อมหางานใหม่ได้ยากกว่าผู้ชายอย่างแน่นอน นอกจากนี้สังคมยังสร้างความเชื่อที่ว่าผู้หญิงต้องดูแลคุณพ่อคุณแม่หรือญาติวัยชรา ทำให้ผู้หญิงมีโอกาสเข้าสังคมน้อยกว่าผู้ชายและท้ายที่สุดเมื่อภาระทางครอบครัวหมดไปก็พบว่าตนเองต้องอยู่อย่างโดดเดี่ยว (ประณต เค้าฉิม, 2549, หน้า 706 - 707)

สำหรับชายโสดวัยกลางคนกลับไม่พบปัญหาเท่าผู้หญิง ผู้ชายวัยกลางคนมักดูแลคุณพ่อคุณแม่หรือญาติวัยชราด้วยการช่วยเหลือทางการเงินมากกว่าการปรนนิบัติ ทำให้ผู้ชายวัยกลางคนมีโอกาสนในการทุ่มเททำงานและมีเวลาในการเข้าสังคม ผู้ชายโสดวัยกลางคนจึงถือว่าเป็นกลุ่มที่ค่อนข้างมีอิสระและมีปัญหาในการปรับตัวเข้ากับสังคมหรือการเปลี่ยนแปลงต่างๆ น้อยกว่าผู้หญิงวัยกลางคน (ประณต เค้าฉิม, 2549, หน้า 707)

9.4.4 การปรับตัวต่อการสูญเสียคู่ครอง

การสูญเสียคู่ครองในวัยกลางคนมี 2 ลักษณะ คือ การสูญเสียคู่ครองจากการตายและการสูญเสียคู่ครองจากการหย่าร้าง ซึ่งสร้างปัญหาให้ทั้งผู้หญิงและผู้ชายวัยกลางคน ดังนั้นวัยกลางคนควรรู้จักปรับตัวต่อการสูญเสียคู่ครองที่อาจเกิดขึ้น การสูญเสียคู่ครองในวัยกลางคนมักเป็นผู้ชายที่เสียชีวิต ดังนั้นปัญหาจึงตกอยู่กับผู้หญิงที่ต้องครองตนเป็นหม้ายหลังจากสามีเสียชีวิต โดยปัญหาของหญิงหม้ายที่สามีเสียชีวิต ได้แก่ ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้หญิงวัยกลางคนที่ไม่ได้ทำงานหรือไม่มีงานทำ ย่อมเป็นเรื่องยากที่จะหางานทำในวัยกลางคน ปัญหาทางด้านสังคม เมื่อคู่ครองเสียชีวิตผู้หญิงหม้ายวัยกลางคนย่อมไม่ต้องการเข้าสังคมอีกต่อไป เนื่องจากสังคมของวัยกลางคนที่มีครอบครัวจะให้ความสำคัญกับบุคคลในครอบครัวทำให้ไม่ค่อยได้สมาคมกับเพื่อน ปัญหาทางด้านครอบครัว เมื่อผู้เป็นคุณพ่อเสียชีวิต คุณแม่จะต้องทำหน้าที่เป็นทั้งคุณพ่อและคุณแม่ในเวลาเดียวกัน นอกจากนี้บางคนอาจมีปัญหาเรื่องเพศสัมพันธ์ ยังมีความต้องการทางเพศ ดังนั้นจึงต้องมีวิธีการที่เหมาะสมในการจัดการเรื่องความต้องการของตนเอง (ประณต เค้าฉิม, 2549, หน้า 708)



ภาพที่ 9.4 การสูญเสียคู่ครองจากการตาย

(Santrock, 2014, p. 595)

นอกจากการสูญเสียคู่ครองจากการตายแล้ว การสูญเสียคู่ครองจากการหย่าร้างในวัยกลางคนก็ก่อให้เกิดปัญหาเช่นกัน โดยการหย่าร้างในวัยกลางคนมักเกิดจากปัญหาที่สะสมมาเนิ่นนานจนต่างฝ่ายต่างทนกันไม่ได้อีกต่อไปจึงตัดสินใจหย่าร้าง ภายหลังจากการหย่าร้างพบว่าวัยกลางคนทั้งผู้หญิงและผู้ชายจะปรับตัวกับการใช้ชีวิตในสังคมได้ยากขึ้น เนื่องจากเคยชินกับการใช้ชีวิตคู่มายาวนาน เช่น ร้านอาหารที่เคยกินด้วยกันเป็นประจำหรือกิจกรรมที่เคยทำร่วมกันเสมอๆ ทำให้วัยกลางคนที่หย่าร้างไม่มีความสุขกับการใช้ชีวิต

และมักไม่ค่อยมองโลกในแง่ดีอีกต่อไป ผู้ชายที่ย่ำร้างมักเสียความมั่นใจในการดำเนินชีวิต เนื่องจากเคยใช้ชีวิตร่วมกับภรรยามานาน ส่วนผู้หญิงก็สูญเสียความมั่นคงในชีวิตเช่นกันและบางรายอาจประสบปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ เนื่องจากผู้หญิงวัยกลางคนอาจไม่ได้ทำงาน (ประณต คำฉิม, 2549, หน้า 708) วัยกลางคนบางคนอาจแต่งงานใหม่แต่อาจจะมีโอกาสน้อยกว่าวัยผู้ใหญ่ โดยผู้ชายมักมีโอกาสแต่งงานใหม่มากกว่าผู้หญิง เนื่องจากผู้หญิงอายุน้อยมีให้เลือกมากกว่าและสังคมยอมรับมากกว่า (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553, หน้า 505) การแต่งงานใหม่ในวัยกลางคนมีโอกาสประสบความสำเร็จในการใช้ชีวิตคู่ เนื่องจากบุคคลในวัยนี้ผ่านประสบการณ์ชีวิตคู่ที่ล้มเหลวมาแล้ว บุคคลจะเรียนรู้ตัดสินใจเลือกคู่ชีวิตคนใหม่ด้วยความรอบคอบมากขึ้น และด้วยความที่ช่วงวัยนี้มีอารมณ์ที่มั่นคงจึงทำให้การใช้ชีวิตคู่มีการประนีประนอมกันมากขึ้นด้วย ซึ่งการตัดสินใจแต่งงานใหม่มักเกิดจากต้องการเพื่อนคู่คิดร่วมทุกข์ร่วมสุขยามแก่เฒ่า มีคนคอยปรนนิบัติ มีคนช่วยกันประกอบอาชีพ มีคนมาช่วยกู้ฐานะทางเศรษฐกิจ เป็นต้น (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553, หน้า 505)

9.4.5 การปรับตัวต่อการเข้าสู่วัยเกษียณ

วัยกลางคนเป็นวัยที่ต้องเตรียมตัวเข้าสู่วัยเกษียณ เนื่องจากเหลืออายุการทำงานอีกไม่นาน การเตรียมตัวก่อนเกษียณ คือ การวางแผนอนาคตข้างหน้าว่าวัยกลางคนที่กำลังก้าวเข้าสู่วัยชราจะใช้ชีวิตที่เหลืออยู่อย่างไรให้มีความสุข อาจจะต้องเตรียมพร้อมเรื่องรายได้ให้เพียงพอหลังการเกษียณ คิดล่วงหน้าว่าหลังเกษียณจะใช้เวลาร่างทำกิจกรรมที่สนใจเพื่อไม่ให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า แต่หากไม่ได้เตรียมตัวก่อนเข้าสู่วัยเกษียณอาจสร้างปัญหาได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ชายที่เคยมีหน้าที่การงานทำ แต่เมื่อเกษียณแล้วต้องกลับมาอยู่บ้าน ซึ่งการเตรียมตัวเข้าสู่วัยเกษียณในผู้หญิงมักจะง่ายกว่า เนื่องจากผู้หญิงมีภาระในการดูแลบ้านอยู่แล้ว นอกจากนี้วัยกลางคนควรเตรียมพร้อมกับการเข้าสู่วัยชราโดยการให้ความสนใจกับเรื่องสุขภาพร่างกายและจิตใจ ทานอาหารที่มีประโยชน์ หมั่นออกกำลังกาย ทำจิตใจให้สดชื่น ตรวจสุขภาพร่างกาย การเตรียมตัวก่อนการเกษียณที่ดีจะช่วยให้อายุยืนยาวทั้งผู้หญิงและผู้ชายสามารถใช้ชีวิตในวัยชราได้อย่างมีความสุข (ประณต คำฉิม, 2549, หน้า 709 - 710)

9.4.6 พัฒนาการทางด้านจริยธรรม

วัยกลางคนจะมีพัฒนาการทางด้านจริยธรรมใกล้เคียงกับวัยผู้ใหญ่ แต่วัยกลางคนจะมีการเรียนรู้ที่สะสมเวลานานกว่าและประสบการณ์ชีวิตที่มากขึ้นทำให้รู้เท่าทันสังคม ผนวกกับการมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ทำให้อายุกลางคนสามารถคิดไตร่ตรองด้วยความรอบคอบ สามารถจัดการและแก้ไขปัญหาคือเป็นข้อดี ซึ่งตรงกับพัฒนาการทางารรู้คิดของเพียเจต์ ที่กล่าวว่าในช่วงวัยนี้จะอยู่ในขั้นปฏิบัติการเชิงนามธรรม (Formal operational stage) สามารถคิดด้านนามธรรม คิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ กระบวนการคิดการตัดสินใจอย่างมีระบบและมีเหตุผล (VandenBos, 2007, p. 385) ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีพัฒนาการทางด้านจริยธรรมของโคลเบอร์ก ที่กล่าวว่าในช่วงตั้งแต่วัยผู้ใหญ่เป็นต้นไปจะอยู่ในระดับที่ 2 และ 3 โดยในระดับที่ 2 คือ วัยกลางคนจะทำตามกฎเกณฑ์ต่างๆ ที่เป็นมาตรฐานทางสังคม ประพฤติตนให้เป็นที่ยอมรับของสังคม ส่วนในระดับที่ 3

การมีจริยธรรมขั้นการมีวิจารณญาณ รู้จักเลือกใช้เหตุผลและมีวิจารณญาณ สามารถตัดสินใจได้ว่าสิ่งใดควร ไม่ควร สิ่งใดถูก ไม่ถูก ได้ด้วยตนเอง (Santrock, 2012 b, pp. 206 - 207) ในระดับ 3 จะขึ้นอยู่กับ การพัฒนาของแต่ละบุคคล วัยกลางคนบางคนอาจไม่สามารถพัฒนาตนเองไปถึงในระดับ 3 ได้ การที่วัยกลางคนสามารถพัฒนาตนเองไปถึงระดับ 3 ได้นั้น เนื่องมาจากในวัยที่ผ่านมาตั้งแต่วัยเด็กถึงวัยรุ่นได้รับการปลูกฝังแต่สิ่งดีงาม ได้รับการดูแลเอาใจใส่อบรมเลี้ยงดูด้วยความรักใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ นอกจากนี้การประสบความสำเร็จทั้งในด้านครอบครัวและหน้าที่การงาน ทำให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจว่าตนเองเป็นบุคคลที่มีความสมบูรณ์แบบ จึงทำให้วัยกลางคนอยากที่จะตอบแทนทำสิ่งดีงามให้แก่ครอบครัวและสังคม โดยพยายามดูแลอบรมสั่งสอนคนรุ่นต่อไป ให้ประพฤติแต่สิ่งดีงามตามที่ตนเคยได้ปฏิบัติมาเพื่อทำให้สังคมมีประชากรที่มีคุณภาพต่อไป

สรุปวัยกลางคน

วัยกลางคนนับเป็นอีกช่วงวัยหนึ่งที่สำคัญกับช่วงชีวิตของมนุษย์ เนื่องจากเป็นวัยที่กราฟชีวิตพุ่งขึ้นสูงสุดทั้งทางด้านหน้าที่การงานและสถานภาพทางสังคม รวมทั้งพัฒนาการทางด้านสติปัญญาที่มีการเรียนรู้สิ่งสมประสพการณ์ต่างๆ มานาน ทำให้วัยกลางคนมีความคิดที่สุขุมรอบคอบและมีกระบวนการแก้ปัญหาได้ดีกว่าช่วงวัยที่ผ่านมา นอกจากนี้วัยกลางคนยังเป็นวัยที่มีความพร้อมทางด้านจริยธรรมหรือด้านศีลธรรมจรรยา เนื่องจากประสบการณ์ที่มากขึ้นและสถานภาพทางสังคมที่บ่งชี้และตีกรอบให้วัยกลางคนต้องครองตนให้เหมาะสมในทุกด้านเพื่อรักษาสถานภาพทางสังคมที่เป็นวัยที่น่านับถือและเคารพยกย่องไว้ แต่ขณะเดียวกันก็เป็นวัยที่กำลังเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงต่างๆ มากมาย เช่น ร่างกายที่เริ่มเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เสื่อมลง กล้ามเนื้อลดน้อยลง ความเต่งตึงของผิวหนังและผิวหนังน้อยลง กำลังวังชา ข้อและกระดูกเริ่มเสื่อมลง ยิ่งไปกว่านั้นทั้งผู้ชายและผู้หญิงวัยกลางคนมักต้องเผชิญกับปัญหาสภาวะวัยทองที่ส่งผลกระทบต่อร่างกายและอารมณ์ ทำให้วัยกลางคนต้องเรียนรู้ที่จะปรับตัวเมื่อฮอร์โมนและระบบการทำงานต่างๆ ในร่างกายเริ่มเสื่อมถอยลงไป นอกจากนี้วัยกลางคนยังต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงด้านหน้าที่การงานที่บางคนอาจถูกปลดออกจากงานหรือบางคนอาจพบว่าตนเองไม่เหมาะกับงานที่ทำอยู่ และอยากขยับขยายหาโอกาสที่ดีกว่าในชีวิต ในรายที่โชคดียิ่งจะประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานแม้ว่าจะเปลี่ยนงานหรือทำงานที่เดิม แต่ในรายที่โชคร้ายก็ต้องพบกับปัญหาการว่างงานที่อาจจะทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าและขาดความเคารพตนเองในที่สุด นอกจากนี้วัยกลางคนอาจต้องประสบปัญหาด้านสัมพันธภาพ นั่นคือ ปัญหาการหย่าร้างและการเสียชีวิตของคู่ครอง ซึ่งมักก่อให้เกิดปัญหาทางด้านเศรษฐกิจและการปรับตัว เนื่องจากวัยกลางคนเป็นวัยที่ใช้ชีวิตกับคู่ครองมายาวนาน การสูญเสียคู่ครองทั้งจากการหย่าร้างและการตายย่อมทำให้วัยกลางคนที่ต้องใช้ชีวิตเพียงลำพังมีปัญหามากมาย ด้าน และปัญหาสำคัญอีกประการของวัยกลางคนคือการเตรียมตัวเข้าสู่วัยเกษียณอายุการทำงาน เพราะเมื่อจะต้องเข้าสู่การเกษียณอายุการทำงานวัยกลางคนจะขาดความเชื่อมั่นและขาดสถานภาพทางสังคมที่เคยมีอยู่ในที่ทำงาน อาจทำให้บางคนประสบปัญหาขาดความเชื่อมั่นและกลายเป็นคนซึมเศร้า ดังนั้นวัยกลางคนจึงต้องเตรียมตัวให้พร้อมที่จะเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่กำลังก้าวเข้ามาสู่ชีวิตตนพร้อมทั้งเข้าใจสภาพทางกายภาพสังคม หรือสัมพันธภาพที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งจะช่วยให้วัยกลางคนสามารถยอมรับกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้และก้าวผ่านปัญหาต่างๆ ไปได้อย่างเหมาะสมโดยปราศจากความทุกข์

แบบฝึกหัดท้ายบทที่ 9

1. จงอธิบายการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการทางด้านร่างกายของวัยกลางคน
2. จงอธิบายความสามารถทางสติปัญญาของวัยกลางคนด้าน Fluid intelligence และ Crystallized intelligence
3. พัฒนาการทางด้านร่างกายของวัยกลางคนเสื่อมถอยลงส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทางด้านอารมณ์อย่างไร
4. จงอธิบายการปรับตัวที่ดีของวัยกลางคนที่เป็นคุณพ่อคุณแม่กับลูกวัยรุ่น
5. วัยกลางคนควรเตรียมพร้อมต่อการเข้าสู่วัยเกษียณอย่างไรบ้าง

เอกสารอ้างอิง

ประณต เค้าฉิม. (2549). *เอกสารคำสอนวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ*. ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์. (2549). *พัฒนาการมนุษย์*. กรุงเทพฯ: ธรรมดาเพรส.

มธุรส สว่างบำรุง. (2543). *เอกสารประกอบการสอน วิชา ศท 303 จิตวิทยาพัฒนาการ*. เชียงใหม่:

ภาควิชาศึกษาทั่วไป คณะธุรกิจการเกษตร มหาวิทยาลัยแม่โจ้ .

ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2553). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 2 วัยรุ่น – วัยผู้สูงอายุ* (พิมพ์ครั้งที่ 9).

กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

Papalia, D. E. & Feldman, R. D. (2012). *Experience human development* (12th ed.).

New York: McGraw-Hill.

Santrock, J. W. (2012 b). *Essentials of life - span development* (2nd ed.). New York:

McGraw-Hill.

VandenBos, G. R. (2007). *APA dictionary of psychology* (2nd ed.). Washington, DC:

American Psychological Association.

Vander Zanden, J. W., Crandell, T. H., & Crandell, C. H. (2007). *Human development* (8th ed.).

New York: McGraw - Hill.

บทที่ 10

วัยชรา

ความมุ่งหมายของบทเรียน

1. อธิบายพัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม
2. อธิบายพัฒนาการที่สำคัญของวัยชรา

เนื้อหา

1. พัฒนาการทางด้านร่างกาย
2. พัฒนาการทางด้านสติปัญญา
3. พัฒนาการทางด้านอารมณ์
4. พัฒนาการทางด้านสังคม

กิจกรรมและวิธีสอน

1. บรรยายหัวข้อพัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม
2. ร่วมกันอภิปรายกลุ่มและซักถาม

อุปกรณ์การสอน

1. ข้อมูลเรื่องวัยชราเสนอผ่านโปรแกรม Power point
2. เอกสารเรื่องวัยชรา
3. แบบฝึกหัดท้ายบท

การวัดและประเมินผล

แบบฝึกหัดท้ายบทและข้อสอบในรายวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ

วัยชรา

วัยชราหรือวัยผู้สูงอายุ (Late adulthood) นับเป็นช่วงสุดท้ายของวงจรชีวิตมนุษย์ โดยมักจะถือว่าบุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปเป็นวัยชรา แต่บางตำราเชื่อว่าวัยชราควรจะเริ่มที่อายุ 65 ปีขึ้นไป ซึ่งอันที่จริงการที่จะกำหนดว่าบุคคลใดเป็นวัยชรา นั้นไม่อาจกำหนดได้ด้วยอายุ เนื่องจากมนุษย์เรานั้นมีความแตกต่างกันไปตามลักษณะสภาวะร่างกาย สภาพแวดล้อม และพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคล (ประณต เค้าฉิม, 2549, หน้า 714) ในบางสังคมบุคคลที่ยังแข็งแรงและทำงานจนกระทั่งเกษียณอายุการทำงานเมื่ออายุ 65 ปี สังคมนั้นก็อาจยึดถือว่าอายุ 65 ปีเป็นวัยชรา ดังนั้นการนับวัยชราหรือวัยผู้สูงอายุนั้นจะแตกต่างกันออกไปตามแต่ละสังคม แต่สำหรับประเทศไทยยึดที่อายุ 60 ปีเป็นเกณฑ์ (มธุรส สว่างบำรุง, 2543, หน้า 238)

ในช่วงวัยนี้พัฒนาการจะมีความเสื่อมถอยลง ได้แก่ พัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม ทำให้การดำรงชีวิตของวัยชราเป็นไปด้วยความยากลำบากมากกว่าช่วงวัยอื่นโดยเป็นช่วงวัยที่อาจต้องพึ่งพาคนรอบข้าง จึงทำให้วัยชราเกิดความเครียดและซึมเศร้าได้ตลอดเวลา ซึ่งส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตของวัยชราและคนรอบข้างเป็นอย่างมาก หากคนในวัยนี้ไม่เข้าใจภาวะแห่งวัยของตนเอง ซึ่งในปัจจุบันมีแนวโน้มว่าวัยชราจะกลายเป็นประชากรกลุ่มใหญ่ที่สุดของโลกโดยเฉพาะอย่างยิ่งประเทศที่พัฒนาแล้ว เนื่องจากวิวัฒนาการทางการแพทย์มีความทันสมัยสามารถตรวจวินิจฉัยและรักษาโรคต่างๆ ได้ ทำให้สามารถรักษาโรคต่างๆ ได้ทันทั่วทั้งที่ และการที่วัยชราบางคนรู้จักใส่ใจดูแลสุขภาพเป็นอย่างดีจึงทำให้มีอายุที่ยืนยาวขึ้น (มธุรส สว่างบำรุง, 2543, หน้า 237)

ดังนั้นวัยชราและคนรอบข้างควรจะศึกษาและทำความเข้าใจในความเปลี่ยนแปลงของสภาวะทางร่างกายและจิตใจ เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างเข้าอกเข้าใจกันและวัยชราสามารถดำเนินชีวิตในบั้นปลายได้อย่างมีความสุข

10.1 พัฒนาการทางด้านร่างกาย

วัยชราเป็นช่วงวัยที่พัฒนาการทางด้านร่างกายเสื่อมถอย อวัยวะและระบบต่างๆ ในร่างกายมีประสิทธิภาพในการทำงานลดน้อยลงไปตามอายุที่เพิ่มมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงร่างกายภายนอก ผิวหนังจะสูญเสียความยืดหยุ่นที่เรียกว่า คอลลาเจน (Collagen) ทำให้ผิวหนังหย่อนยาน โดยเฉพาะบริเวณใบหน้า ลำคอ แขน มือ มีรอยเหี่ยวย่นอย่างเห็นได้ชัด ผิวแห้งหยาบ มีตุ่มกระ ผมหงอก และสีผมเปลี่ยนไปเป็นสีเทาหรือสีขาว บางคนอาจมีลักษณะศีรษะล้านร่วมด้วย กล้ามเนื้อเล็กลงคลายตัวและยึดตัวได้ช้าลงซึ่งเกิดจากการเสื่อมของเซลล์กล้ามเนื้อ เส้นเลือดต่างๆ มีความยืดหยุ่นน้อยลง ทำให้มีปฏิกิริยาตอบสนองและการเคลื่อนไหวช้าลง ข้อต่อต่างๆ เสื่อมประสิทธิภาพ กระดูกเริ่มเปราะและบางลง ทำให้มีโอกาสเป็นโรคกระดูกพรุนได้ง่าย และการฟื้นฟูสภาพของเซลล์เป็นไปอย่างเชื่องช้า สังเกตได้จากหากวัยชราเกิดอุบัติเหตุกระดูกหักก็มักจะหายช้ากว่าวัยอื่นๆ กระดูกสันหลังเริ่มมีการยุบตัว มีลักษณะหลังโก่งงอ ทำให้วัยชรามีอาการปวดหลังและส่วนสูงจะลดลงไป

ตามอายุที่เพิ่มมากขึ้น ฟันแท้เริ่มหลุดร่วงต้องใส่ฟันปลอม การบดเคี้ยวอาหารทำได้ยากลำบาก จึงทำให้ความอยากอาหารลดลง ซึ่งจะส่งผลให้เกิดภาวะขาดสารอาหาร การเปลี่ยนแปลงการรับรู้ทางการมองเห็น เลนส์แก้วตาที่มีความโปร่งใสน้อยลงและมีความยืดหยุ่นน้อยลง จึงทำให้เกิดอาการสายตาวาย บางคนอาจประสบปัญหาความผิดปกติของสายตา เป็นต่อกระจก ต้อหิน เป็นต้น การรับรู้ทางการได้ยินมีอาการหูตึงซึ่งมีระดับอาการแตกต่างกันออกไป อาจจะตึงมากจนแทบไม่ได้ยินเสียงเลยหรือตึงน้อยขึ้นอยู่กับการดำเนินชีวิตในการใช้ประสาทสัมผัสหูในช่วงวัยที่ผ่านมา ความสามารถในการรับรู้กลิ่นมีความไวน้อยลง การรับรสจะเริ่มสูญเสียไปอย่างเห็นได้ชัด ตุ่มรับรสมีจำนวนลดน้อยลง มีอาการลิ้นแตก ทำให้วัยชราไม่ยอมรับประทานอาหารเนื่องจากขาดรสชาติ การรับสัมผัสลดน้อยลงโดยจะมีอาการชาตามแขน ขา มือ และเท้า (มธุรส สว่างบำรุง, 2543, หน้า 242 - 245)



ภาพที่ 10.1 พัฒนาการทางด้านร่างกายของวัยชรา

(Vander Zanden, Crandell, & Crandell, 2007, p. 631)

การเปลี่ยนแปลงร่างกายภายใน อวัยวะภายในร่างกายมีประสิทธิภาพน้อยลง การทำงานของหัวใจและปอดเริ่มเสื่อม หัวใจจะสูบฉีดได้น้อยลงจนอาจทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงได้ ส่วนปอดก็มีปัญหาเรื่องการรับออกซิเจนได้ต่ำลงและการหดตัวก็ทำได้ไม่เต็มที่ทำให้ปอดติดเชื้อง่ายขึ้น (มธุรส สว่างบำรุง, 2543, หน้า 242) ระบบการย่อยอาหารมีประสิทธิภาพลดลง หากทานอาหารที่ย่อยยากจะทำให้เกิดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ ระบบทางเดินปัสสาวะมีการควบคุมการขับถ่ายได้น้อยลงไม่สามารถกลั้นปัสสาวะได้เหมือนอย่างวัยหนุ่มสาว และบางครั้งอาจมีอาการปัสสาวะกะปริบกะปรอย ระบบสืบพันธุ์ในผู้หญิงและผู้ชายมีการเปลี่ยนแปลงผู้หญิงจะเป็นระยะที่หมดประจำเดือนแล้ว ช่องคลอดจะแคบลง น้ำหล่อลื่นในช่องคลอดลดลง เมื่อมีเพศสัมพันธ์จะเจ็บปวด ทำให้ไม่มีความสุขทางเพศ ความสนใจทางเพศจึงลดน้อยลง ซึ่งผู้หญิงปรับตัวในเรื่องนี้ได้ดีกว่าผู้ชาย เนื่องจากผู้หญิงมักจะเข้าสู่วัยทองเร็วกว่าผู้ชายฮอร์โมนเพศลดลง ทำให้อารมณ์และความต้องการทางเพศลดลงก่อนผู้ชาย ส่วนผู้ชายจะเสื่อมสมรรถภาพทางเพศอย่างเห็นได้ชัดเจนในอายุประมาณ 60 ปีขึ้นไปจะเกิดการ

แข็งตัวของอวัยวะเพศชาย อวัยวะเพศแข็งตัวน้อยกว่าวัยหนุ่ม การแข็งตัวอยู่ได้ไม่นาน ความต้องการทางเพศลดลง ในบางรายเกิดความวิตกกังวล ซึมเศร้า จากเหตุผลข้างต้นจึงทำให้วัยชราามีกิจกรรมทางเพศน้อยลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น (เพ็ญพิไล ฤทธาคณานนท์, 2549, หน้า 281)

นอกจากนี้วัยชรายังประสบกับปัญหาการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิได้ไม่ดี จึงทำให้วัยชราทนต่ออุณหภูมิร้อนจัดหรือเย็นจัดไม่ค่อยได้ การมีโรคภัยไข้เจ็บที่เพิ่มมากขึ้น เช่น โรคกระดูก โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคไขข้ออักเสบ โรคอ้วน โรคเบาหวาน ปัญหาการมองเห็นและการได้ยิน โรคที่เกี่ยวข้องกับระบบย่อยอาหาร โรคในระบบสืบพันธุ์ ฯลฯ ทำให้เกิดความเครียดและความวิตกกังวล เกิดอาการนอนไม่หลับ (Insomnia) (ประณต เค้าฉิม, 2549, หน้า 722 - 723) ดังนั้นวัยชราควรศึกษาและยอมรับเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย มีการเตรียมพร้อมดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจก่อนเข้าสู่วัยชราและตลอดไปจนอยู่ในช่วงวัยชรา นอกจากนี้บุคคลที่อยู่รอบข้างควรให้ความรัก ดูแลเอาใจใส่ สิ่งเหล่านี้จะทำให้วัยชราสามารถใช้ช่วงชีวิตที่เหลือได้อย่างมีความสุข

10.2 พัฒนาการทางด้านสติปัญญา

การเสื่อมถอยของร่างกายในช่วงวัยชราทำให้ส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทางด้านสติปัญญาไปด้วยเนื่องจากวัยชราที่มีสมรรถภาพทางการมองเห็น การได้ยิน การเคลื่อนไหวลดประสิทธิภาพลง วัยชราจะไม่สามารถทำกิจกรรมได้รวดเร็วเหมือนวัยหนุ่มสาว และการมีปัญหาเรื่องของสุขภาพ การเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ทำให้การไหลเวียนของเลือดไปยังสมองทำงานได้ไม่เต็มที่ จึงส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทางด้านสติปัญญาทำให้สติปัญญาของวัยชราเกิดการเสื่อมถอยลงตามอายุ แต่หากมีการใช้สติปัญญาในการทำงานหรือทำกิจกรรมที่ต้องใช้สมองอยู่เสมอก็จะชะลอความเสื่อมของสติปัญญาได้ (ประณต เค้าฉิม, 2549, หน้า 727 - 729) และจากการเก็บเกี่ยวประสบการณ์มายาวนานทำให้วัยชราสามารถที่จะอบรมสั่งสอน ถ่ายทอดความรู้ให้กับคนรุ่นใหม่ได้ทราบเรื่องราวในอดีตได้ดี (มธุรส สว่างบำรุง, 2543, หน้า 240)

10.2.1 การเรียนรู้ (Learning) ความรู้หรือสิ่งใหม่ๆ ที่เข้ามาใกล้กลายเป็นเรื่องยากในการเรียนรู้ การใช้ความคิดเชิงเหตุผลและสิ่งต่างๆ ที่เคยเข้าใจได้อย่างรวดเร็วกลับเริ่มเฉื่อยชาและต้องใช้เวลาอย่างมากขึ้นในการทำความเข้าใจ จึงทำให้วัยชราไม่สามารถคิดสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ ได้ดีเท่าวัยอื่นๆ

10.2.2 ความจำ (Memory) วัยชรามักจะหลงลืมข้อมูลในปัจจุบันได้ง่าย แต่หากเป็นความทรงจำในอดีตมักจดจำได้อย่างชัดเจน สังเกตได้จากวัยชรามักจะเล่าเรื่องราวความสำเร็จของตัวเองในวัยหนุ่มสาวให้ลูกหลานฟังอยู่เสมอ (มธุรส สว่างบำรุง, 2543, หน้า 246)

10.2.3 ภาษา (Language) คำศัพท์หรือการพูดจาเป็นความเสื่อมถอยทางสติปัญญาที่มีผลต่อวัยชราน้อยกว่าความเสื่อมถอยด้านอื่นๆ เพราะคำพูดหรือคำศัพท์เกิดมาจากการประสบการณ์ที่ได้สั่งสมมาตั้งแต่วัยเด็ก แต่หากเป็นคำศัพท์ใหม่ๆ อาจทำให้วัยชราเข้าใจและเรียนรู้ได้ช้า (มธุรส สว่างบำรุง, 2543, หน้า 246)

10.3 พัฒนาการทางด้านอารมณ์

จากการที่พัฒนาการทางด้านร่างกายและสติปัญญาเกิดความเสื่อมถอยลงจึงส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทางด้านอารมณ์ อารมณ์ที่เกิดขึ้นมักจะมีลักษณะใกล้เคียงกับวัยกลางคน เช่น อารมณ์เหงา อารมณ์วิตกกังวล อารมณ์กลัวและอารมณ์เศร้า

10.3.1 อารมณ์เหงา ซึ่งเป็นอารมณ์ที่เด่นในช่วงวัยนี้เนื่องจากวัยชราอยู่ในช่วงวัยเกษียณอายุการทำงาน มีการติดต่อกับบุคคลอื่นน้อยลง มีเวลาว่างมากขึ้น บางคนอาจเกิดจากการพลัดพรากจากบุคคลใกล้ชิดจึงทำให้เกิดความรู้สึกเหงาหตุหุได้ ดังนั้นในช่วงวัยนี้จึงควรมหากิจกรรมที่สนใจทำให้เกิดความรู้สึกเพลิดเพลิน บางคนอาจจะมีการรวมกลุ่มทำกิจกรรมช่วยเหลือสังคม ซึ่งจะทำให้วัยชราเกิดความรู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่าในการดำรงชีวิตต่อไป (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553, หน้า 558 - 561)

10.3.2 อารมณ์วิตกกังวล วัยชรามักประสบกับปัญหาในเรื่องสุขภาพร่างกาย การมีโรคภัยไข้เจ็บเกิดขึ้น ค่าใช้จ่ายในการดำรงชีพ ความตายที่ใกล้มาเยือน และบางคนอาจจะมีความรู้สึกเป็นห่วงลูกหลานที่ยังไม่ประสบความสำเร็จ ทำให้เกิดความวิตกกังวล ความเครียด สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้สุขภาพร่างกายทรุดโทรมมีอาการนอนไม่หลับ อารมณ์แปรปรวนง่าย อ่อนไหวง่าย เป็นต้น (ประณต คำฉิม, 2549, หน้า 725)

10.3.3 อารมณ์กลัวและอารมณ์เศร้า เกิดจากการกลัวต่อโรคภัยไข้เจ็บที่รุนแรง กลัวการถูกทอดทิ้ง กลัวความตาย กลัวการพลัดพรากจากบุคคลใกล้ชิด จึงทำให้วัยชราที่มีอารมณ์ที่แปรปรวนง่าย ส่งผลให้เกิดอารมณ์เศร้า เมื่อเกิดความรู้สึกผิดหวังกับสิ่งต่างๆ การที่ยังไม่สามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นหรือการที่ไม่สามารถปรับตัวต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ ทำให้บางคนอาจมีอาการรุนแรงถึงขั้นคิดฆ่าตัวตายไม่ยอมมีชีวิตอยู่ (ประณต คำฉิม, 2549, หน้า 725)

จะเห็นได้ว่าวัยชราเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับความสูญเสียหลายๆ ด้านทั้งทางด้านร่างกายและสังคม ทำให้เกิดความว้าวุ่นใจและวิตกกังวลกับสิ่งต่างๆ รอบตัวจึงทำให้เกิดอารมณ์ต่างๆ ที่กล่าวมาในข้างต้น ดังนั้นการที่วัยชราจะดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุขและปราศจากทุกข์ จึงจำเป็นต้องเข้าใจถึงความเปลี่ยนแปลงทางด้านต่างๆ ที่เข้ามา นอกจากนี้ลูกหลานก็ต้องคอยเอาใจใส่ดูแลอยู่เสมอเพื่อไม่ให้พัฒนาการทางด้านอารมณ์ส่งผลกระทบต่อร่างกายจนกลายเป็นปัญหาสุขภาพต่อไป

10.4 พัฒนาการทางด้านสังคม

วัยชรามักเป็นวัยที่เกษียณอายุการทำงาน เวลาส่วนใหญ่อยู่กับตนเองเป็นหลัก ขาดการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและขาดการมีกิจกรรมร่วมกับสังคม ทำให้วัยชราที่มีเวลาว่างมากขึ้นจึงเริ่มหันกลับมามองตนเองทวนคิดถึงในช่วงวัยที่ผ่านมา ดังที่อีริคสันกล่าวว่า พัฒนาการทางด้านสังคมของวัยชราจะมีลักษณะความมั่นคงทางใจ - ความรู้สึกสิ้นหวัง (Ego integrity versus despair) ชั้นนี้เกิดตั้งแต่อายุ 60 ปีขึ้นไป

ในช่วงวัยนี้บุคคลจะมอย้อนกลับไปในช่วงชีวิตที่ผ่านมาของตนเองว่าตนเองประสบความสำเร็จในด้านต่างๆ และตนเองมีความพึงพอใจกับช่วงชีวิตที่ผ่านมา หากบุคคลมีความรู้สึกที่ว่าตนเองประสบความสำเร็จในชีวิต ทั้งในด้านครอบครัว การทำงาน มีความภาคภูมิใจในบทบาทของตนที่สังคมให้การยอมรับก็จะเกิดความรู้สึกพึงพอใจและมีความสุขกับช่วงชีวิตที่เหลืออยู่ (Santrock, 2012, p. 16) ในทางตรงกันข้ามหากวัยชรามอย้อนกลับไปในช่วงชีวิตที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบันแล้วเกิดความรู้สึกว่าช่วงวัยที่ผ่านมา ตนเองไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตก็จะหมกมุ่นอยู่กับตนเอง เห็นแก่ตัว มีอคติต่อลูกหลานและคนรุ่นใหม่ บางคนอาจมีบุคลิกคล้ายเด็ก เอาแต่ใจตนเอง ไม่ฟังลูกหลาน เป็นต้น ยิ่งไปกว่านั้นบางคนอาจเกิดความรู้สึกท้อแท้ต่อการดำเนินชีวิต ไม่มีความสุขกายสุขใจจึงทำให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวังจนอาจถึงขั้นไม่อยากจะใช้ชีวิตอยู่อีกต่อไป (ประณต คำฉิม, 2549, หน้า 739)

นอกจากนี้ยังมีพัฒนาการทางด้านสังคมที่เด่นในช่วงวัยนี้ ได้แก่ การปรับตัวต่อการเกษียณอายุ การปรับตัวทางด้านชีวิตครอบครัว การปรับตัวต่อการสูญเสียบุคคลใกล้ชิดและการตระหนักถึงความตาย การปรับตัวต่อการเป็นโสด และพัฒนาการทางด้านจริยธรรม

10.4.1 การปรับตัวต่อการเกษียณอายุ

การเกษียณอายุ หมายถึง การครบกำหนดอายุรับราชการ การสิ้นสุดกำหนดเวลารับราชการหรือการทำงาน (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556, หน้า 147) บุคคลในช่วงวัยผู้ใหญ่และวัยกลางคนมักจะมีประกอบอาชีพ ภายหลังจากที่เข้าสู่วัยชรา ก็จะเป็นช่วงเกษียณอายุ การเกษียณอายุจะเป็นไปตามระเบียบข้อบังคับของแต่ละองค์กร โดยองค์กรที่เป็นราชการจะกำหนดเกณฑ์การเกษียณอายุ 60 ปี แต่บางองค์กรที่เป็นเอกชนอาจจะกำหนดเกณฑ์การเกษียณอายุ 55 ปี หากบุคคลที่ไม่ได้เตรียมตัวเข้าสู่วัยเกษียณมักจะประสบกับปัญหารายได้ไม่เพียงพอต่อการดำรงชีวิต เกิดความรู้สึกเหงา เนื่องจากมีเวลาว่างมากและขาดการติดต่อกับสังคม ส่งผลให้ทั้งสุขภาพร่างกายและจิตใจแย่ลง ทำให้ไม่มีความสุขในช่วงบั้นปลายชีวิต ส่วนวัยชราที่เกษียณอายุแล้วมีการเตรียมตัวเข้าสู่วัยเกษียณตั้งแต่ช่วงวัยที่ผ่านมา เช่น การเตรียมพร้อมเรื่องรายได้ให้เพียงพอ การดูแลเรื่องสุขภาพให้แข็งแรง การหากิจกรรมที่สนใจทำในยามว่าง หรือบางคนถือเป็นโอกาสอันดีที่ได้เปลี่ยนเส้นทางชีวิตใหม่โดยอาจจะเลือกทำธุรกิจส่วนตัวได้ ฯลฯ ดังนั้นการรู้จักเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยเกษียณจะทำให้วัยชราปรับตัวต่อการเกษียณอายุได้ดี (ประณต คำฉิม, 2549, หน้า 739)

10.4.2 การปรับตัวทางด้านชีวิตครอบครัว

วัยชราต้องปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในครอบครัว เช่น การปรับตัวกับคู่ครอง ลูก และหลานๆ ความสัมพันธ์กับคู่ครองในวัยชราเนื่องจากในช่วงวัยชราคู่สมรสจะมีเวลาอยู่ด้วยกันมากยิ่งขึ้น จึงอาจเกิดการทะเลาะวิวาทกันได้ แต่หากคู่สมรสมีการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกันมาตั้งแต่ในช่วงวัยที่ผ่านมา ก็จะทำให้ความสัมพันธ์ที่มีอยู่เกิดความแน่นแฟ้นมากยิ่งขึ้น (มธุรส สว่างบำรุง, 2543, หน้า 255) ความสัมพันธ์ระหว่างวัยชรากับลูกวัยผู้ใหญ่ ลูกในช่วงวัยนี้จะประกอบอาชีพและบางคนอาจแต่งงานมีครอบครัว ทำให้วัยชรา

ต้องปรับตัวกับลูกวัยผู้ใหญ่ โดยการยอมรับการมีวุฒิภาวะของลูก ยอมรับการพึ่งพาทางการเงินและการปรนินิบัติ (ประณต คำฉิม, 2549, หน้า 743) ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างวัยชรากับหลานๆ วัยชราเป็นช่วงวัยที่รับบทบาทของความเป็นคุณปู่คุณย่าคุณตาคุณยาย พร้อมกันนั้นในครอบครัวก็ได้มีสมาชิกใหม่ ได้แก่ ลูกเขย ลูกสะใภ้ และหลานๆ ทำให้วัยชราต้องปรับตัวกับบุคคลเหล่านี้ โดยเฉพาะกับหลานๆ ซึ่งอาจมีค่านิยม เจตคติ การแต่งกาย พฤติกรรม ที่ทำให้วัยชราเกิดความรู้สึกไม่พอใจและแสดงพฤติกรรมจุกจิก จู้จี้ ว่ากล่าวตักเตือน โดยใช้อารมณ์ที่รุนแรง ทำให้หลานๆ เกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายไม่อยากเข้าหา ดังนั้นวัยชราควรพยายามเข้าใจในความแตกต่างของแต่ละยุคสมัย ตักเตือนลูกหลานด้วยความรักความห่วงใยอธิบายสิ่งต่างๆ ด้วยเหตุและผล สิ่งเหล่านี้จะทำให้วัยชราสามารถใช้ชีวิตในครอบครัวได้อย่างมีความสุข (ประณต คำฉิม, 2549, หน้า 743 – 744)



ภาพที่ 10.2 ความสัมพันธ์ระหว่างวัยชรากับหลานๆ

(Papalia & Feldman, 2012, p. 581)

10.4.3 การปรับตัวต่อการสูญเสียบุคคลใกล้ชิดและการตระหนักถึงความตาย

วัยชราเป็นช่วงวัยสุดท้ายของชีวิตที่มักประสบพบเจอกับการสูญเสียบุคคลใกล้ชิด เช่น การสูญเสียคู่ครอง ญาติพี่น้อง สิ่งเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อพัฒนาการในหลาย ๆ ด้าน ได้แก่ พัฒนาการทางด้านอารมณ์ เกิดอารมณ์เศร้า เหงา ว้าเหว่ หากมีอารมณ์เหล่านี้นานอาจทำให้เป็นโรคซึมเศร้าได้ นอกจากนี้ยังส่งผลไปยังพัฒนาการทางด้านร่างกาย โดยเมื่อเกิดการสูญเสียบุคคลใกล้ชิดวัยชราจะเกิดความเครียด ยิ่งถ้าอาการเหล่านี้เกิดขึ้นเป็นระยะเวลายาวนานจะส่งผลต่อสุขภาพร่างกายทำให้เกิดเป็นโรคต่างๆ ตามมาได้ ดังนั้นวัยชราควรเตรียมพร้อมรับกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ตระหนักถึงความตาย ทำใจยอมรับกับความตาย ทั้งกับตนเองและบุคคลใกล้ชิด (มธุรส สว่างบำรุง, 2543, หน้า 254) โดยวัยชราหลายๆ คนมักอุทิศเวลาให้กับ

การทำกิจกรรมทางศาสนา เช่น การไปทำบุญที่วัด การตักบาตร สวดมนต์ เป็นต้น เพื่อเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจให้เกิดความสุขใจ และการไปทำกิจกรรมทางศาสนายังทำให้วัยรุ่นได้พบปะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับบุคคลในวัยเดียวกัน ทำให้เกิดความรู้สึกเพลิดเพลินและผ่อนคลายความตึงเครียดทางจิตใจ (มธุรส สว่างบำรุง, 2543, หน้า 240) นอกจากนี้ลูกหลานควรที่จะให้ความรัก ความเอาใจใส่ คอยอยู่เป็นเพื่อน เพื่อไม่ให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกอ้างว้างและเดียวดาย



ภาพที่ 10.3 การปรับตัวต่อการสูญเสียบุคคลใกล้ชิดของวัยรุ่น

(Santrock, 2012 b, p. 381)

10.4.4 การปรับตัวต่อการเป็นโสด

หลายๆ คนในสังคมมักคิดว่าวัยรุ่นที่เป็นโสดมักจะมีปัญหาทางด้านอารมณ์มากกว่าวัยรุ่นที่สมรส แต่แท้จริงแล้ววัยรุ่นที่เป็นโสดจะสามารถปรับตัวและใช้ชีวิตในช่วงบั้นปลายได้ดีกว่าวัยรุ่นที่สมรส เนื่องจากวัยรุ่นที่เป็นโสดส่วนใหญ่มักจะเป็นโสดมาตั้งแต่วัยผู้ใหญ่จนกระทั่งถึงวัยรุ่น จึงเกิดความเคยชินกับการใช้ชีวิตโสดและการพึ่งพาตนเอง กอปรกับบุคคลที่ใช้ชีวิตโสดมักจะมีกลุ่มเพื่อนที่ครองตัวเป็นโสดเหมือนกัน และมารวมกลุ่มพบปะกันอยู่เสมอ คอยช่วยเหลือซึ่งกันและกันทั้งในยามสุขและทุกข์ จนกระทั่งบุคคลเหล่านั้นเข้าสู่วัยรุ่น ทำให้ไม่เกิดความรู้สึกเหงา อ้างว้าง โดดเดี่ยวมากนัก จึงไม่เป็นการยากลำบากกับการปรับตัวในชีวิตโสดของวัยรุ่น (ศรีเรื่อน แก้วกิงวาล, 2553, หน้า 558 - 561) นอกจากนี้วัยรุ่นบางคนอาจจะสนิทสนมกับญาติพี่น้องที่เป็นโสดและกลับมาอยู่ร่วมกัน ซึ่งก็จะทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวกลับมามีความแน่นแฟ้นอีกครั้งหนึ่ง

10.4.5 พัฒนาการทางด้านจริยธรรม

พัฒนาการทางด้านจริยธรรมของวัยชรามีความใกล้เคียงกับวัยกลางคน โดยวัยชราจะเป็นวัยที่พัฒนาการทางด้านสติปัญญาเสื่อมถอยลงตามอายุ แต่เนื่องจากเป็นวัยที่สั่งสมประสบการณ์เต็มมาตั้งแต่วัยเด็กจนกระทั่งถึงวัยชราจึงถือว่าเป็นวัยที่ได้ผ่านร้อนผ่านหนาวมาตลอดช่วงชีวิตที่ผ่านมา ทำให้บุคคลเหล่านี้สามารถอบรมสั่งสอน ถ่ายทอดความรู้ให้กับคนรุ่นใหม่ได้ทราบถึงเรื่องราวอันทรงคุณค่าในอดีต ขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม อันดีงามแต่สมัยโบราณ (มธุรส สว่างบำรุง, 2543, หน้า 240) และยังเป็นบุคคลที่สามารถให้คำปรึกษาช่วยคิดและตัดสินใจด้วยความสุขุม รอบคอบให้แก่บุคคลในวัยอื่นๆ ได้ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีพัฒนาการทางด้านจริยธรรมของโคลเบอร์ก ที่กล่าวว่าในช่วงตั้งแต่วัยผู้ใหญ่เป็นต้นไปจะอยู่ในระดับที่ 2 และ 3 โดยในระดับที่ 2 คือ วัยชราจะทำตามกฎเกณฑ์ต่างๆ ที่เป็นมาตรฐานทางสังคม แต่มักเป็นกฎเกณฑ์ที่เคยได้ถูกอบรมสั่งสอนหรือกฎหมายกำหนดซึ่งไม่แตกต่างจากวัยกลางคน ส่วนในระดับที่ 3 การมีจริยธรรมขั้นการมีวิจารณญาณ รู้จักเลือกใช้เหตุผลและมีวิจารณญาณ สามารถตัดสินใจได้ว่าสิ่งใดควร ไม่ควร สิ่งใดถูก ไม่ถูก ได้ด้วยตนเอง (Santrock, 2012, pp. 206 - 207) ในระดับ 3 จะขึ้นอยู่กับการพัฒนาของแต่ละบุคคล วัยชราบางคนอาจไม่สามารถพัฒนาตนเองไปถึงในระดับ 3 ได้ การที่วัยชราสามารถพัฒนาตนเองไปถึงระดับ 3 ได้นั้น เนื่องมาจากในวัยที่ผ่านมาตั้งแต่วัยเด็กถึงวัยรุ่นได้รับการปลูกฝังแต่สิ่งดีงาม ได้รับการดูแลเอาใจใส่อบรมเลี้ยงดูด้วยความรัก ใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ และในช่วงวัยกลางคนยังประสบความสำเร็จทั้งในด้านครอบครัวและหน้าที่การงาน ทำให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจและมีความสุขกับการใช้ชีวิตในช่วงวัยชรา จึงทำให้วัยชราเกิดความรู้สึกอยากถ่ายทอดสิ่งดีงามให้แก่ลูกหลานและบุคคลในสังคม โดยพยายามให้ความรู้อบรมสั่งสอนคนรุ่นใหม่ให้ประพฤติแต่สิ่งดีงามตามที่ตนเคยได้ปฏิบัติมา

สรุปวัยชรา

วัยชราหรือวัยผู้สูงอายุจะมีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปจนกระทั่งวาระสุดท้ายของชีวิต การที่แต่ละบุคคลจะย่างก้าวเข้าสู่วัยชรา นั้นจะขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายและจิตใจ สภาพทางพันธุกรรมและสภาพทางสังคมเป็นหลัก ซึ่งอาจทำให้การเข้าสู่วัยชราของแต่ละบุคคลแตกต่างกันออกไปบ้าง แต่สิ่งที่เหมือนกันคือวัยชราเป็นวัยที่เข้าสู่ความเสื่อมถอยของทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิต นับตั้งแต่พัฒนาการทางด้านร่างกายที่เสื่อมถอยลงอย่างชัดเจน เช่น ผิวหนังหย่อนยาน กล้ามเนื้อ ข้อต่อ กระดูก และประสาทสัมผัสต่างๆ เสื่อมประสิทธิภาพ รวมทั้งการมีโรคภัยไข้เจ็บที่เพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้พัฒนาการทางด้านสติปัญญาเสื่อมถอยลงตามอายุ แต่หากมีการใช้สติปัญญาในการทำงานหรือทำกิจกรรมที่ต้องใช้สมองอยู่เสมอ ก็จะชะลอความเสื่อมของสติปัญญาได้ เช่น การที่วัยชราที่มีความสามารถอบรมสั่งสอน ถ่ายทอดความรู้ให้กับคนรุ่นใหม่ได้ทราบถึง ขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม อันดีงามแต่สมัยโบราณ ซึ่งเป็นการส่งเสริมพัฒนาการทางด้านจริยธรรมให้สืบทอดสิ่งดีงามให้แก่ลูกหลานและบุคคลในสังคม จากการเสื่อมถอยของทั้งร่างกายและสติปัญญาส่งผลต่อพัฒนาการทางด้านสังคม วัยชราต้องปรับตัวต่อการเกษียณอายุ ปรับตัวทางด้านชีวิตครอบครัว ปรับตัวต่อการสูญเสียบุคคลใกล้ชิดและการตระหนักถึงความตาย และบางคนอาจต้องปรับตัวต่อการเป็นโสด การปรับตัวกับสิ่งต่างๆ เหล่านี้ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ วัยชราจึงเกิดความรู้สึกเหงาว่าเหว่ วิตกกังวล และเศร้า กับปัญหาต่างๆ ที่ยังไม่สามารถแก้ไขได้หรือการที่ไม่สามารถปรับตัวต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ ดังนั้นการดำเนินชีวิตในวัยชรา นั้น จำต้องอาศัยความเข้าใจและการยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางด้านต่างๆ ของชีวิต และต้องทำความเข้าใจว่าทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเป็นไปตามธรรมชาติ การรู้จักปรับตัวและการเข้าใจสถานภาพของตนเองย่อมทำให้วัยชราใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขจนกระทั่งวาระสุดท้ายของชีวิตเข้ามาเยือน

แบบฝึกหัดท้ายบทที่ 10

1. จงอธิบายการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการทางด้านร่างกายของวัยรุ่นส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทางด้านอื่นๆ อย่างไร
2. จงอธิบายพัฒนาการทางด้านสติปัญญาเกี่ยวกับความจำของวัยรุ่น
3. จงอธิบายลักษณะพัฒนาการทางด้านอารมณ์ที่เด่นๆ ในวัยรุ่น
4. จงอธิบายการปรับตัวต่อการเกษียณอายุของวัยรุ่น
5. จงอธิบายความสัมพันธ์ของพัฒนาการทางด้านจริยธรรมกับพัฒนาการทางด้านสติปัญญาของวัยรุ่น

เอกสารอ้างอิง

ประณต เค้าฉิม. (2549). *เอกสารคำสอนวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ*. ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

เพ็ญพิไล ฤทธาคณานนท์. (2549). *พัฒนาการมนุษย์*. กรุงเทพฯ: ธรรมดาเพรส.

มธุรส สว่างบำรุง. (2543). *เอกสารประกอบการสอน วิชา ศท 303 จิตวิทยาพัฒนาการ*. เชียงใหม่:

ภาควิชาศึกษาทั่วไป คณะธุรกิจการเกษตร มหาวิทยาลัยแม่โจ้.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2556). *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ:

นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2553). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 2 วัยรุ่น – วัยผู้สูงอายุ* (พิมพ์ครั้งที่ 9).

กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

Papalia, D. E. & Feldman, R. D. (2012). *Experience human development* (12th ed.).

New York: McGraw-Hill.

Santrock, J. W. (2012 b). *Essentials of life - span development* (2nd ed.). New York:

McGraw - Hill.

_____. (2014). *A topical approach to life - span development* (7th ed.). New York:

McGraw - Hill.

Vander Zanden, J. W., Crandell, T. H., & Crandell, C. H. (2007). *Human development* (8th ed.).

New York: McGraw - Hill.

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

คัคณางค์ มณีศรี. (2555). *จิตวิทยาทั่วไป* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ช่อระกา การพิมพ์.

ชาญวิทย์ พรนภดล, บัณฑิต ศรไพศาล, กุสุมาวดี คำเกลี้ยง, และเสาวนีย์ พัฒนอมร. (2557).

การพัฒนาแบบทดสอบการติตเกม. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 59(1), 3 – 14.

ชาญวิทย์ พรนภดล, ศิริสุดา ลดาวัลย์ ณ อยุธยา, ดวงพร สุรพงษ์พิวัฒนนะ, ชดาพิมพ์ ศศลักษณ์านนท์,

และปาฏิโมกษ์ พรหมช่วย. (2552). *การศึกษาหาปัจจัยป้องกันการติตเกมในเด็กและวัยรุ่น*.

รายงานการวิจัยจากสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ. เข้าถึงได้จาก:

<http://www.healthygamer.net/download/research/8903> (วันที่ค้นข้อมูล 29 ตุลาคม 2557).

ประณต คำฉิม. (2549). *เอกสารคำสอนวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ*. ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ประไพพรรณ ภูมิวุฒิสาร. (2530). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พนม เกตุมาน. (2550). *โรคติตการพนัน*. เข้าถึงได้จาก: <http://www.psyclin.co.th/>

[new_page_6.htm](#) (วันที่ค้นข้อมูล 29 ตุลาคม 2557).

พรรณวิมล วิปุลากร. (2556). เลี้ยงเดี่ยว. *Modern mom*, 19(218), 176 – 177.

เพ็ญพิไล ฤทธาคณานนท์. (2549). *พัฒนาการมนุษย์*. กรุงเทพฯ: ธรรมดาเพรส.

มธุรส สว่างบำรุง. (2543). *เอกสารประกอบการสอน วิชา ศท 303 จิตวิทยาพัฒนาการ*. เชียงใหม่:

ภาควิชาศึกษาทั่วไป คณะธุรกิจการเกษตร มหาวิทยาลัยแม่โจ้.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2548). *พจนานุกรมศัพท์จิตวิทยา อักษร A - L ฉบับราชบัณฑิตยสถาน*. กรุงเทพฯ:

ราชบัณฑิตยสถาน.

_____. (2550). *พจนานุกรมศัพท์จิตวิทยา อักษร M - Z ฉบับราชบัณฑิตยสถาน*. กรุงเทพฯ: ราชบัณฑิตยสถาน.

____. (2556). *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.

วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. (2555). *สุขวิทยาจิต*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2553). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 1 แนวคิดเชิงทฤษฎี – วัยเด็กตอนกลาง* (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

____. (2553). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 2 วัยรุ่น – วัยผู้สูงอายุ* (พิมพ์ครั้งที่ 9).

กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

____. (2554). *ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ* (พิมพ์ครั้งที่ 16). กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.

ศิริรัตน์ แอดสกุล. (2556). สถานการณ์ครอบครัวไทย: กรณีศึกษาครอบครัวพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยวในเขตพื้นที่

กรุงเทพมหานคร. *วารสารการเมือง การบริหาร และกฎหมาย*, 5(1), 17 – 45.

ศิริชัย หงส์สงวนศรี และพนม เกตุมาน. (2554). *Game addiction: the crisis and solution:*

บทความวิชาการ เด็กติดเกมส์. เข้าถึงได้จาก: <http://www.ramamental.com/medicalstudent/childandteen/gamingaddictchild/> (วันที่ค้นข้อมูล 29 ตุลาคม 2557).

ศุภกิจ วงศ์วิวัฒนนุกิจ. (2550). *พจนานุกรมศัพท์การวิจัยและสถิติ* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ:

สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศูนย์ข้อมูลนโยบายสาธารณะเพื่อลดปัญหาจากการพนันมูลนิธิสดศรี – สฤษดิ์วงศ์. (2556). *การป้องกันเด็ก*

และเยาวชนจากการพนัน. กรุงเทพฯ: โครงการขับเคลื่อนสังคมและนโยบายสาธารณะเพื่อลดปัญหาการพนัน.

สุภาวดี หาญเมธี. (2551). *คู่มือพัฒนาการเด็ก* (พิมพ์ครั้งที่ 15). กรุงเทพฯ: พิมพ์ดี.

Benyamov, Y. (Producer/Writer). (2007). *Ultimate guide to pregnancy* [Motion picture].

Bangkok: Discovery health channel.

Berk, L. E. (2007). *Development through the lifespan* (4th ed.). New York: Pearson Education.

347382

Darwin, C. R. (2014, December 1). Available: http://en.wikipedia.org/wiki/File:Charles_Darwin_seated_crop.jpg (Access date: December 21, 2014).

Eerst, M., Romeo, R. D., & Andersen, S. L. (2009). Neurobiology of the development of motivated behaviors in adolescence: a window into a neural systems model. *Pharmacology, Biochemistry and Behavior*, 93, 199 – 211.

Locke, J. (2014, November 20). Available: <http://en.wikipedia.org/wiki/File:JohnLocke.png> (Access date: November 30, 2014).

Papalia, D. E. & Feldman, R. D. (2012). *Experience human development* (12th ed.). New York: McGraw - Hill.

Rousseau, J. (2014, August 24). Available: [http://en.wikipedia.org/wiki/File:Jean-Jacques_Rousseau_\(painted_portrait\).jpg](http://en.wikipedia.org/wiki/File:Jean-Jacques_Rousseau_(painted_portrait).jpg) (Access date: August 30, 2014).

Santrock, J. W. (2008). *Life - span development* (11th ed.). New York: McGraw - Hill.

_____. (2012 a). *Adolescence* (4th ed.). New York: McGraw - Hill.

_____. (2012 b). *Essentials of life - span development* (2nd ed.). New York: McGraw - Hill.

_____. (2014). *A topical approach to life - span development* (7th ed.). New York: McGraw - Hill.

Tetens, J. N. (2014, November 27). Available: <http://en.wikipedia.org/wiki/File:Tetens.gif> (Access date: December 10, 2014).

VandenBos, G. R. (2007). *APA dictionary of psychology* (2nd ed.). Washington, DC: American Psychological Association.

Vander Zanden, J. W., Crandell, T. H., & Crandell, C. H. (2007). *Human development* (8th ed.). New York: McGraw - Hill.