



เอกสารประกอบการสอน วิชา จิตวิทยาสาธารณสุข รหัสวิชา 4071101

นักศึกษา ชั้นปีที่ 1 สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ ปีการศึกษา 2/2563

คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

บทที่ 3 จิตวิทยาพัฒนาการและ ความแตกต่างระหว่างบุคคล อารมณ์

อาจารย์วีระชัย เตชะนิตติชัย

จิตวิทยาพัฒนาการ

พัฒนาการทางจิตใจเป็นขบวนการที่สำคัญยิ่งในชีวิตมนุษย์ ที่ควบคุมมาด้วยการพัฒนาการทางร่างกาย มนุษย์แต่ละคนที่เกิดขึ้นมาควรมีโอกาสได้พัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจ ให้เต็มศักยภาพที่ได้รับมาตามธรรมชาติ อะไรที่เป็นธรรมชาติเราจึงมีความสามารถไปแก้ไขได้น้อยมากในขณะนี้ เช่น พันธุกรรมด้านต่างๆที่ติดตัวมา เนื่องจากได้ถ่ายทอดมาจากพ่อแม่ของตน เช่น สีมม รูปร่าง ความฉลาด โรคบางชนิด แต่ส่วนที่เราสามารถทำได้ดี คือ ส่วนที่เป็นพัฒนาการตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดาและหลังจากเด็กคลอดออกมาแล้วโดยจัดสิ่งแวดล้อม ให้เหมาะสมที่สุดที่เด็กจะพัฒนาไปอย่างเต็มที่เพื่อให้เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพต่อตนเอง และสังคมส่วนรวมต่อไป

พัฒนาการที่เหมาะสมจะเป็นการป้องกัน จิตพยาธิสภาพ (psychopathology) ต่างๆ ได้มากมาย เช่น บุคลิกภาพแปรปรวนต่างๆ ที่มีความร้ายแรงไม่แพ้โรคร้ายๆทางกาย คล้ายโรคมะเร็ง เบาหวานและโรคอื่นๆ ตัวอย่าง เช่น ผู้ที่มีบุคลิกภาพอ่อนแอต้องพึ่งพิงผู้อื่นเสมอ ช่วยตัวเองไม่ได้ ตัดสินใจไม่ได้เอง อารมณ์แปรปรวนแปรเสมอ ก็มีสภาพไม่ต่างกับผู้ที่มีโรคร้ายที่ทำให้เป็นอัมพาตจนเดินไม่ได้ ทำงานไม่ได้ ป่วยทางใจแบบนี้ ก็เปรียบเสมือนมีอาการ “อัมพาต” ทางจิตคือ ร่างกายสมบูรณ์ทุกอย่าง แต่ไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ตามวัย แต่กลับต้องเป็นภาระของผู้อื่นอีก ฉะนั้น พัฒนาการทางจิตใจที่ดีจึงจะช่วยให้คนๆ นั้นเติบโต มาแล้วมีความปกติสุขต่อไป

จุดประสงค์ที่สำคัญยิ่งของการศึกษาจิตวิทยาพัฒนาการ คือการเข้าใจบุคคล ทั้งร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เพื่อที่จะได้เรียนรู้และเข้าใจกัน สามารถปรับตัวเข้าหากันได้และจะได้ประสานงานกันได้อย่างราบรื่น นับได้ว่าเป็นประโยชน์แก่บุคคลทุกประเภท ทุกอาชีพและทุกวัย

ความหมายของพัฒนาการ

พัฒนาการ หมายถึง ลำดับของการเปลี่ยนแปลงหรือกระบวนการเปลี่ยนแปลงของมนุษย์ทุกส่วนที่ต่อเนื่องกันไปในระยะเวลาหนึ่งๆ ตั้งแต่แรกเกิดจนตลอดชีวิต การเปลี่ยนแปลงนี้จะก้าวหน้าไปเรื่อย เป็นขั้นๆ จากระยะหนึ่งไปสู่ระยะหนึ่งเพื่อที่จะไปสู่วุฒิภาวะ ทำให้มีลักษณะและความสามารถใหม่ๆ เกิดขึ้น ซึ่งมีผลทำให้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นตามลำดับ (สุชา จันทน์เอม:2536)

พัฒนาการ หมายถึง กระบวนการเปลี่ยนแปลงเชิงคุณภาพในด้านต่างๆ ของบุคคล เช่น เปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย อารมณ์สังคมและสติปัญญา เป็นต้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้จะเกิดขึ้นอย่างมีขั้นตอน

แบบแผน และเกิดขึ้นต่อเนื่องตลอดชีวิต เพื่อให้บุคคลสามารถกระทำกิจกรรมต่างๆ ได้ก้าวหน้ายิ่งขึ้นตามวัยที่เปลี่ยนไป (พาสนา จุฬรัตน์:2548)

พัฒนาการ หมายถึง การศึกษาเรื่องลักษณะการเปลี่ยนแปลงในด้านโครงสร้างต่างๆ ของร่างกายที่เด็กแต่ละคนจะพัฒนาไปถึงรวมไปถึงการเพิ่มขึ้นของขนาดทางร่างกาย (กันยา สุวรรณแสง : 2536)

จากความหมายดังกล่าวข้างต้นอาจสรุปได้ว่า พัฒนาการมนุษย์ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงที่เกิดกับตัวมนุษย์ทั้งในด้านร่างกาย อารมณ์สติปัญญาและสังคมอย่างเป็นลำดับขั้น โดยการเปลี่ยนแปลงนี้ย่อมจะมีลำดับขั้นตอนของแต่ละคนแตกต่างกันออกไปในแต่ละช่วงอายุและเมื่อร่างกายมีการเจริญเติบโตตามสัดส่วนที่ควรจะเป็นในช่วงอายุนั้นๆ กระบวนการต่างๆ ที่ถึงพร้อมทั้งช่วงเวลาและ โครงสร้างทางร่างกายก็ จะทำให้มนุษย์มีความสามารถที่จะกระทำและสามารถแสดงออกได้โดยระบบต่างๆ ของร่างกายโดยมีวุฒิ ภาวะเป็นตัวควบคุมโดยไม่ต้องเร่ง เมื่อร่างกายพัฒนาการถึงความสามารถทางด้านต่างๆ ก็จะเป็นได้เอง

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาพัฒนาการ

1. ทฤษฎี Psychosexual developmental stage ของฟรอยด์

ซิกมันต์ ฟรอยด์(Sigmund Freud) เป็นนักจิตวิทยาชาวยิว เป็นผู้ซึ่งสร้างทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic Theory) ซึ่งเป็นทฤษฎีทางด้านการพัฒนาPsychosexual โดยเชื่อว่าเพศหรือกามารมณ์ (sex) เป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาของมนุษย์แนวคิดดังกล่าวเกิดจากการสนใจศึกษาและสังเกตผู้ป่วยโรคประสาทด้วยการให้ผู้ป่วยนอนบนเก้าอี้ในอิริยาบถที่สบายที่สุด จากนั้นให้ผู้ป่วยเล่าเรื่องราวของตนเองไปเรื่อยๆ ผู้รักษาจะนั่งอยู่ด้านศีรษะของผู้ป่วย คอยกระตุ้นให้ผู้ป่วยได้พูดเล่าต่อไปเรื่อยๆ เท่าที่จำได้และคอยบันทึกสิ่งที่ผู้ป่วยเล่าอย่างละเอียด โดยไม่มีการขัดจังหวะ แสดงความคิดเห็น หรือตำหนิผู้ป่วย ซึ่งพบว่าการกระทำดังกล่าวเป็นวิธีการที่ช่วยให้ผู้รักษาได้ข้อมูลที่อยู่ในจิตใต้สำนึกของผู้ป่วย และจากการรักษาด้วยวิธีนี้เองจึงทำให้ฟรอยด์เป็นคนแรกที่สร้างทฤษฎีจิตวิเคราะห์

ฟรอยด์เชื่อว่ามนุษย์มีสัญชาตญาณติดตัวมาแต่กำเนิด พฤติกรรมของบุคคลเป็น ผลมาจากแรงจูงใจหรือแรงขับพื้นฐานที่กระตุ้นให้บุคคลมีพฤติกรรม คือ สัญชาตญาณทางเพศ (sexual instinct) 2 ลักษณะคือ

1. สัญชาตญาณเพื่อการดำรงชีวิต (eros = life instinct)

2. สัญชาตญาณเพื่อความตาย (thanatos = death instinct)

ฟรอยด์อธิบายว่าสัญชาตญาณทั้ง 2 ลักษณะมีความต้องการทางเพศเป็นแรงผลักดัน ซึ่งบุคคลไม่กล้าแสดงออกมาโดยตรง จึงเก็บกดไว้ในระดับจิตไร้สำนึก (unconscious mind) และได้ตั้งสมมติฐานว่า มนุษย์มีพลังงานอยู่ในตัวตั้งแต่เกิดเรียกว่า “Libido” ซึ่งทำให้บุคคลอยากมีชีวิต อยากสร้างสรรค์และอยากมีความรัก มีแรงขับทางด้านเพศหรือกามารมณ์(sex) เป็นเป้าหมายคือความสุขและความพอใจ โดยมีอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายที่ไวต่อความรู้สึก เช่น บริเวณปาก ทวารหนัก อวัยวะสืบพันธุ์ เรียกว่า อีโรจีเน โซน (erogenous zone) ซึ่งความพึงพอใจในส่วนต่างๆ ของร่างกายจะเป็นไปตามวัย เริ่มตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยผู้ใหญ่ ฟรอยด์จึงแบ่งขั้นตอนพัฒนาการบุคลิกภาพของมนุษย์ออกเป็น 5 ขั้น ดังนี้

1. **ขั้นปาก (oral stage)** มีอายุอยู่ในช่วงแรกเกิดถึง 18 เดือน หรือวัยทารก ความพึงพอใจของวัยนี้ จะอยู่ที่บริเวณช่องปาก ทารกพึงพอใจกับการใช้ปากทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้เกิดความสุข เช่นการดูด กลืน กัด เคี้ยว แทะ กิน เป็นต้น ส่วนใหญ่ทารกจะใช้ปากในการดูดนมแม่ นมขวด ดูดนิ้วมือหรือสิ่งของ ทารกจะพึงพอใจเมื่อความต้องการดังกล่าวได้รับการตอบสนองที่เหมาะสม ซึ่งจะทำให้เขาโตขึ้นอย่างยอมรับตนเอง สามารถรักตนเองและผู้อื่นได้ ในทางตรงข้าม หากความต้องการของทารกไม่ได้รับการตอบสนองที่ เหมาะสม เช่น เมื่อหิว

ร้องไห้จนเหนื่อยแต่ไม่ได้นมเลย ได้รับนมไม่เพียงพอ ไม่มีคนสนใจ หรือถูกบังคับให้หย่านมเร็วเกินไป ก็จะส่งผลให้เกิดความคับข้องใจ (frustration) เกิดภาวะ “การติดตรึงอยู่กับที่” (fixation) ได้ และก่อให้เกิดปัญหาทางด้านบุคลิกภาพเรียกว่า “Oral Personality” คือจะเป็นผู้ที่มีความต้องการที่จะหาความพึงพอใจทางปากอย่างไม่จำกัด มีลักษณะพูดมาก ชอบดูดนิ้ว ดินสอ หรือปากกาเสมอ โดยเฉพาะเวลาที่มีความเครียด นอกจากนี้ยังชอบนิยนาว่าร้าย ถากถาง เหน็บแนม เสียดสีผู้อื่น ก้าวร้าว พูดมาก กินจุบกินจิบ ติดเหล้า บุหรี่ เคี้ยวหมากฝรั่งเป็นประจำ อย่างไรก็ตามคนที่มี Oral Personality อาจเป็นผู้ที่มองโลกในแง่ดีมากเกินไปจนไม่สามารถยอมรับความจริงของชีวิต หรืออาจแสดงตนว่าเป็นคนเก่ง ไม่กลัวใคร และใช้ปากเป็นเครื่องมือ

2. ขั้นทวารหนัก (anal stage) มีอายุอยู่ในช่วง 18 เดือน ถึง 3 ปี วัยนี้จะได้รับความพึงพอใจจากการขับถ่าย การที่พ่อแม่เข้มงวดในการฝึกหัดให้เด็กใช้กระโถนและการควบคุมให้ขับถ่ายเป็นเวลาตามความต้องการของพ่อแม่ซึ่งไม่ตรงกับความต้องการของเด็ก จะทำให้เกิดความขัดแย้ง fixation ทำให้เกิดบุคลิกภาพที่เรียกว่า “Anal Personality” คือเป็นคนเจ้าระเบียบ เข้มงวด ไม่ยืดหยุ่น ตระหนี่ หึงหวงคู่สมรส มากเกินไป และมีอารมณ์เครียดตลอดเวลาเมื่อโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่หรืออาจมีบุคลิกภาพตรงข้าม คือ อาจเป็นคนใจกว้าง สรุ่ยสร้อย ไม่เป็นระเบียบ รกรงรัง

3. ขั้นอวัยวะเพศ (phallic or oedipal stage) อายุอยู่ระหว่าง 3 ถึง 5 ปี ความพึงพอใจของเด็กวัยนี้ อยู่ที่อวัยวะสืบพันธุ์ เด็กจะสนใจอวัยวะเพศของตน และแสดงออกด้วยการจับต้องลูบคลำอวัยวะเพศ สนใจความแตกต่างระหว่างเพศหญิงและเพศชาย เด็กผู้ชายจะมีปมเอดิปัส (oedipus complex) ซึ่งเกิดจากการที่เด็กผู้ชายวัยนี้จะติดแม่ต้องการเป็นเจ้าของแม่เพียงผู้เดียว ขณะเดียวกันก็ทราบว่ามีแม่และพ่อรักกัน จึงพยายามเก็บกอดความรู้สึกที่อยากเป็นเจ้าของแม่แต่เพียงผู้เดียว และพยายามทำตัวเลียนแบบพ่อ ซึ่งเป็นกระบวนการที่เรียกว่า “Resolution of Oedipal Complex” ส่วนเด็กผู้หญิงจะมีปมอีเล็คตรา (electra complex) ซึ่งเกิดจากเด็กผู้หญิงมีความรักพ่อแต่รู้ว่าไม่สามารถแย่งพ่อจากแม่ได้จึงเลียนแบบแม่ คือ ถือแม่เป็นแบบฉบับพฤติกรรมของผู้หญิง ในขั้นนี้การยอมรับปรากฏการณ์ทางเพศของพ่อแม่ต่อเด็กวัยนี้เป็นเรื่องสำคัญหากพ่อแม่ไม่เข้าใจ เข้มงวดเกินไปจะทำให้เด็กรู้สึกผิด โตขึ้นจะมีปัญหาในเรื่องการรักเพศตรงข้าม ไม่ ยืดหยุ่น ขัดแย้งในตนเองอย่างรุนแรงหนักแน่นเองตา ตีค่าตนเองต่ำ ไม่กล้าคิดสิ่งใหม่ๆ และไม่กล้าถาม

4. ขั้นแฝงหรือขั้นพัก (latency stage) มีอายุอยู่ในช่วง 6 ถึง 12 ปีพรอยด์ กล่าวว่าเด็กวัยนี้จะมุ่งความ สนใจไปที่พัฒนาการด้านสังคมและด้านสติปัญญา เป็นวัยที่พร้อมจะเรียนรู้การมีเหตุผล รู้ผิดชอบชั่วดี สนใจสิ่งแวดล้อมรอบตัว เรียนรู้ที่จะมีค่านิยม ทศนคติต้องการเตรียมพร้อมที่จะปรับตัวและเตรียมตัวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ต่อไป เด็กจะเก็บกอดความต้องการทางเพศ จะเล่นหรือจับกลุ่มกับเพศเดียวกัน เริ่มมีเพื่อนสนิทกับเพศเดียวกันสนใจบทบาททางเพศของตน

5. ขั้นสนใจเพศตรงข้าม (genital stage) วัยนี้เป็นวัยรุ่นเริ่มตั้งแต่อายุ 12 ปีขึ้นไป เด็กเริ่มสนใจเพศตรงข้าม มีแรงจูงใจที่จะรักผู้อื่น มีความต้องการทางเพศ ความเห็นแก่ตัวลดลง ต้องการเป็นอิสระจากพ่อแม่ เป็นระยะเริ่มต้นของวัยผู้ใหญ่ต้องการความสนใจ การยอมรับจากสังคม และมีการเตรียมตัวเป็นผู้ใหญ่

● โครงสร้างบุคลิกภาพ (The personality structure)

พรอยด์ เชื่อว่าโครงสร้างบุคลิกภาพของบุคคลมี 3 ประการ คือ

1. ตนเบื้องต้น (id) คือ ตนที่อยู่ในจิตไร้สำนึกเป็นพลังที่ติดตัวมาแต่กำเนิด มุ่งแสวงหาความพอใจ (pleasure seeking principles) และเป็นไปเพื่อตอบสนองความต้องการของตนเองเท่านั้น โดยไม่คำนึงถึงเหตุผล ความถูกต้อง และความเหมาะสม ประกอบด้วยความต้องการทางเพศและความก้าวร้าว เป็นโครงสร้างเบื้องต้นของจิตใจ และเป็นพลังผลักดันให้ ego ทำในสิ่งต่าง ๆ ตามที่ id ต้องการ

2. **ตนปัจจุบัน (ego)** คือพลังแห่งการใช้หลักของเหตุและผลตามความเป็นจริง (reality principle) เป็นส่วนของความคิด และสติปัญญา ตนปัจจุบันจะอยู่ในโครงสร้างของจิตใจทั้ง 3 ระดับ

3. **ตนในคุณธรรม (superego)** คือส่วนที่ควบคุมการแสดงออกของบุคคลในด้านของคุณธรรม ความดี ความชั่ว ความถูกต้อง มโนธรรม จริยธรรมที่สร้างโดยจิตใต้สำนึกของบุคคลนั้น ซึ่งเป็นผลที่ได้รับ จากการเรียนรู้ในสังคมและวัฒนธรรมนั้น ๆ ตนในคุณธรรมจะทำงานอยู่ในโครงสร้างของจิตใจทั้ง 3 ระดับ

การทำงานของตนทั้ง 3 ประการจะพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคลให้เด่นไปด้านใดด้านหนึ่งของทั้ง 3 ประการนี้ แต่บุคลิกภาพที่พึงประสงค์คือ การที่บุคคลสามารถใช้พลังอีโก้เป็นตัวควบคุมพลังอัต และซูเปอร์อีโก้ ให้อยู่ในภาวะที่สมดุลได้

2. ทฤษฎี Psychosocial developmental stage ของอีริกสัน

ทฤษฎี Psychosocial development ของ Erik H. Erikson อธิบายถึงลักษณะของการศึกษาไปข้างหน้า โดยเน้นถึงสังคม วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพของคน ซึ่งในแต่ละขั้นของพัฒนาการนั้นจะมีวิกฤติการณ์ทางสังคม (social crisis) เกิดขึ้น การที่ไม่สามารถเอาชนะหรือผ่านวิกฤติการณ์ทางสังคมในขั้นหนึ่ง ๆ จะเป็นปัญหาในการเอาชนะวิกฤติการณ์ทางสังคมในขั้นต่อมา ทำให้เกิดความบกพร่องทางสังคม (social inadequacy) และเป็นปัญหาทางจิตใจตามมาภายหลัง ทฤษฎีพัฒนาการทางบุคลิกภาพตามแนวคิดของ Erikson แบ่งพัฒนาการด้านจิตสังคมของบุคคลเป็น 8 ขั้น ดังนี้

- **ขั้นที่ 1 ระยะทารก (Infancy period)** อายุ 0-2 ปี: ขั้นไว้วางใจและไม่ไว้วางใจผู้อื่น (Trust vs Mistrust) ในระยะขวบปีแรกทารกจะต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่นในการดูแลเอาใจใส่ทุกด้าน ตลอดจนความรักและสอนให้ทารกพบกับสิ่งใหม่ๆ กอดรัดสัมผัสพูดคุยเล่นด้วยตลอดเวลา โดยเฉพาะในวัยนี้ทารกจะมีความรู้สึกไว้มากที่บริเวณปาก เมื่อได้ดูดนม ได้อาหาร ได้รับสัมผัสอันอ่อนโยน อบอุ่น ได้รับการรักความพอใจทั้งทางร่างกายและอารมณ์แล้ว ทารกก็เรียนรู้ที่จะไว้วางใจในสิ่งแวดล้อมอันได้แก่แม่ของตนเองเป็นคนแรก ในทางตรงข้าม ถ้าหากความต้องการไม่ได้รับการตอบสนองแล้ว ทารกจะมีอาการหัวกัวไม่ไว้วางใจผู้ใดหรือสิ่งของใด ๆ ทั้งสิ้น ทั้งนี้รวมทั้งไม่ไว้วางใจตนเองด้วย

- **ขั้นที่ 2 วัยเริ่มต้น (Toddler period)** อายุ 2-3 ปี: ขั้นที่มีความเป็นอิสระกับความละอายและสงสัย (Autonomy vs Shame and doubt) ขั้นนี้เด็กเริ่มเรียนรู้ที่จะทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยตนเอง หากได้รับการสนับสนุนและกระตุ้นให้เด็กได้กระทำสิ่งต่างๆ ด้วยตนเองตามสมควร เด็กจะมีการพัฒนาตัวเองไปในลักษณะที่มีโอกาสเลือกเอง และอยู่ในระเบียบวินัยไปในตัว ในทางตรงข้ามถ้าพ่อแม่เคร่งครัด เจ้าระเบียบ ให้เด็กอยู่ในระเบียบตลอดเวลาหรือเลี้ยงดูแบบปกป้องมากเกินไป (over protective) ไม่ยอมรับสิ่งที่เด็กทำ ขึ้นมาด้วยตนเอง เด็กจะพัฒนาตัวเองไปในรูปแบบที่ไม่แน่ใจในตนเองหรือไม่กล้าที่จะทำอะไรด้วยตนเอง อยู่ตลอดเวลา

- **ขั้นที่ 3 ระยะก่อนไปโรงเรียน (Preschool period)** อายุ 3-6 ปี: ขั้นมีความคิดริเริ่มกับความริเริ่ม (Initiative vs Guilt) เป็นระยะที่เด็กมีการเรียนรู้อย่างกว้างขวางมีความสัมพันธ์กับเพื่อนที่โรงเรียน เพื่อนบ้านญาติพี่น้อง มีความอยากรู้อยากเห็นชอบลองอะไรใหม่ๆ ชอบเล่นก่อสร้างอะไรขึ้นมาตามความคิดของตน และในขั้นนี้เด็กจะยิ่งขึ้นสู่ความรู้สึกไว้มากในบริเวณวัยวะสืบพันธุ์ฉะนั้นเด็กจะติดอยู่ที่ปมอดิปัส ถ้าเด็กได้รับความรักความเข้าใจและได้รับการสนับสนุนในการทำกิจกรรมต่างๆ จากทั้งพ่อและแม่เด็กย่อมมีความมั่นใจในตนเอง กล้าซักถาม มีความคิดริเริ่ม แสดงความแค้นคายในการแก้ปัญหาและพร้อมที่จะเผชิญกับสิ่งต่างๆ ตรงกันข้ามถ้าพ่อแม่เข้มงวดควบคุมความประพฤติตลอดเวลา เด็กจะเกิดความรู้สึกว่าตนเองทำผิดเมื่อพยายามทำอะไรด้วยตัวของตัวเอง

- **ขั้นที่4ระยะเข้าโรงเรียน (School period)** อายุ 6-12 ปี:ขั้นเอาการเอางานกับความมีปมด้อย (Industry vs Inferiority) ระยะเวลาี้เด็กเรียนรู้ที่จะสร้างสรรค์มีความคิดและพยายามทำกิจกรรมด้วยตัวเอง หากได้รับการสนับสนุนก็ยอมทำให้เด็กมีการพัฒนาบุคลิกภาพและมีความมานะเพียรพยายามที่จะแสวงหาสิ่งที่ท้าทายความสามารถ สถิติปัญญา แต่หากเหตุการณ์เป็นไปในทางตรงกันข้าม จะทำให้เด็กมีความรู้สึกต่ำต้อยด้อยค่า อาจต้องถอยกลับไปสู่วัยทารกอีกเพื่อหลีกเลี่ยงภาระอันต้องรับผิดชอบ

- **ขั้นที่5ระยะวัยรุ่น (Adolescent period)** อายุ 12-20 ปี:ขั้นการเข้าใจอัตลักษณ์ของตนเองกับไม่เข้าใจตนเอง (Identity vs role confusion) เป็นระยะที่เริ่มสนใจเรื่องเพศ เข้าไปผูกพันกับสังคม และต้องการตำแหน่งทางสังคม ความรู้สึกเป็นอิสระและเป็นตัวของตัวเอง เข้าใจอัตลักษณ์ของตัวเอง รู้ว่าตัวเองต้องการ อะไร มีความเชื่ออย่างไร และตนเองเป็นใคร หากไม่สามารถรวบรวมประสบการณ์ในอดีตได้ ก็จะไม่สามารถเข้าใจตัวเอง เกิดความสับสน และความขัดแย้ง

- **ขั้นที่6ระยะต้นของวัยผู้ใหญ่ (Early adult period)** อายุ 20-40 ปี:ขั้นความใกล้ชิดสนิทสนมกับความรู้สึกเปล่าเปลี่ยว (Intimacy vs Isolation) ระยะเวลาี้เริ่มมีการนัดหมาย การแต่งงาน และชีวิตครอบครัวหรือทำงานกับผู้อื่นได้ หากสามารถบรรลุอัตลักษณ์ของตนเอง ก็จะสามารถสร้างและแลกเปลี่ยนความสัมพันธ์อย่างสนิทสนมกับบุคคลอื่น หากไม่สามารถประสบความสำเร็จในการแสวงหาแนวทางแห่งตนก็จะไม่สามารถสร้างความสัมพันธ์อย่างแน่นแฟ้นกับบุคคลอื่นๆ ได้ มักจะรู้สึกเหงา เปล่าเปลี่ยว ไม่รู้จะพึ่งพาใคร

- **ขั้นที่7ระยะผู้ใหญ่ (Adult period)** อายุ 40-60 ปี:ขั้นการอนุเคราะห์ที่เอื้อกับการพะว้าพะวงแต่ตัวเอง (Generativity vs Self-Absorption) เป็นระยะที่บุคคลหันมาสนใจกับโลกภายนอก ริเริ่มสร้างสรรค์งานต่างๆ เพื่อสังคม คิดถึงผู้อื่น ไมโลภหรือเห็นแก่ได้ฝ่ายเดียว บุคคลที่ไม่สามารถทำเช่นนี้ได้จะมีความรู้สึก คิดถึง หมกมุ่นอยู่กับตนเอง เป็นคนที่เอาตนเองเป็นศูนย์กลางมีชีวิตอย่างไรมีความสุข

- **ขั้นที่8ระยะวัยสูงอายุ (Aging period)** อายุประมาณ 60 ปี ขึ้นไป:ขั้นความมั่นคงทางจิตใจกับความสิ้นหวัง (Integrity vs Despair) วัยนี้เป็นวัยสุขุม รอบคอบ ฉลาด บุคคลจะยอมรับความเป็นจริงของชีวิตระลึกถึงความทรงจำในอดีต หากประสบความสำเร็จในอดีตก็จะรู้สึกไว้วางใจผู้อื่นและตนเอง มีความมั่นคงทางจิตใจ ภูมิใจต่อการบอกเล่าเกี่ยวกับประสบการณ์ในชีวิตให้บุตรหลานฟัง ตรงกันข้ามหากบุคคลต้องประสบกับความล้มเหลวและความผิดหวังในอดีต จะเกิดความรู้สึกท้อแท้สิ้นหวังในชีวิต รู้สึกคับข้องใจ และไม่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

3.ทฤษฎีพัฒนาการทางปัญญา (Cognitive Theories) ของเพียเจท์

จีน เพียเจท์ (Jean Piaget) เป็นนักชีววิทยาชาวสวิสเซอร์แลนด์ แต่มีความสนใจศึกษาทางด้าน จิตวิทยา โดยเฉพาะในด้านกระบวนการพัฒนาทางสติปัญญาของเด็กตั้งแต่วัยแรกเกิดจนถึงวัยรุ่น เป็นบุคคล แรกที่ได้รับการยอมรับว่าเป็นผู้ศึกษาพัฒนาการด้านความคิดมนุษย์อย่างเป็นระบบระเบียบ

เพียเจท์ เชื่อว่าโดยธรรมชาติแล้วมนุษย์ทุกคนมีความพร้อมที่จะมีปฏิสัมพันธ์และปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมตั้งแต่เกิด เพราะมนุษย์ทุกคนหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะต้องปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมซึ่งต้องมีการปรับตัวอยู่ตลอดเวลา ผลจากกระบวนการดังกล่าวจะทำให้มนุษย์เกิดพัฒนาการของเขาวนปัญญา จากความเชื่อดังกล่าว เพียเจท์จึงได้ศึกษาพัฒนาการด้านสติปัญญาของเด็กอย่างละเอียดด้วยการสร้างสถานการณ์ เพื่อสังเกตพฤติกรรมของบุตรสาว 3 คนของเขาเป็นระยะเวลาานาน และได้ทำบันทึกไว้อย่างต่อเนื่องทำให้ได้ข้อสรุปว่าธรรมชาติของมนุษย์มีพื้นฐานติดตัวตั้งแต่กำเนิด2ชนิด คือ

1. การจัดและรวบรวม (organization) เป็นการจัดและรวบรวมกระบวนการต่างๆ ภายในให้เป็นระบบระเบียบอย่างต่อเนื่อง พร้อมกับมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาเพื่อให้เกิดภาวะสมดุลจากการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม

2. การปรับตัว (adaptation) เป็นการปรับตัวเพื่อให้อยู่ในภาวะสมดุลกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งประกอบด้วยกระบวนการ 2 อย่างคือ

2.1 การซึมซาบหรือดูดซึมประสบการณ์ (assimilation) หมายถึงการที่มนุษย์มีการซึมซาบหรือดูดซึมประสบการณ์ใหม่เข้าสู่โครงสร้างของสติปัญญา (cognitive structure) หลังจากมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม

2.2 การปรับโครงสร้างทางเขาวนปัญญา (accomodation) หมายถึง การปรับเปลี่ยนโครงสร้างของ เขาวนปัญญาที่มีอยู่แล้วให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ที่ได้เรียนรู้เพิ่มขึ้น

เพียเจท์กล่าวว่าการพัฒนาสติปัญญาและความคิดของมนุษย์จะต้องอาศัยทั้งการจัดรวบรวมและการปรับตัวดังกล่าว ซึ่งลักษณะพัฒนาการที่เกิดขึ้นจะดำเนินอย่างค่อยเป็นค่อยไป ซึ่งจะแตกต่างกันในแต่ละบุคคล โดยมีองค์ประกอบสำคัญที่เสริมพัฒนาการทางสติปัญญา 4 องค์ประกอบคือ

1. วุฒิภาวะ (maturation) คือการเจริญเติบโตทางด้านสรีรวิทยามีส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนา สติปัญญาและความคิด โดยเฉพาะเส้นประสาทและต่อมไร้ท่อ

2. ประสบการณ์ (experience) ประสบการณ์เป็นปัจจัยที่สำคัญต่อการพัฒนาด้านสติปัญญา เพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นทุกครั้งที่คุณคลมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทั้งประสบการณ์ที่เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติและประสบการณ์เกี่ยวกับการคิดหาเหตุผลและทางคณิตศาสตร์ซึ่งสามารถนำมาใช้แก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน

3. การถ่ายทอดความรู้ทางสังคม (social transmission) คือการที่บุคคลได้รับการถ่ายทอดความรู้ด้านต่างๆ จากบุคคลรอบข้าง เช่น พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู เป็นต้น

4. กระบวนการพัฒนาสมดุล (equilibration) คือการควบคุมพฤติกรรมของตนเองซึ่งอยู่ในตัวของแต่ละบุคคลเพื่อปรับสมดุลของพัฒนาการทางสติปัญญาและความคิดไปสู่ขั้นที่สูงกว่า

➤ ขั้นพัฒนาการเขาวนปัญญา

เพียเจท์ได้แบ่งขั้นพัฒนาการของเขาวนปัญญาออกเป็น 4 ขั้นคือ

1. ขั้นใช้ประสาทสัมผัสและกล้ามเนื้อ (sensorimotor period) อายุ 0- 2 ปี เป็นขั้นพัฒนาการทางความคิดและสติปัญญา ก่อนระยะเวลาที่เด็กจะพูดเป็นภาษาได้ถึงความคิดและสติปัญญาของเด็กวัยนี้จะเป็นในลักษณะของการกระทำหรือการแสดงพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งส่วนใหญ่จะขึ้นอยู่กับเคลื่อนไหวเป็นลักษณะของปฏิกิริยาสะท้อน เช่น การดูด การมอง การไขว่คว้า มีพฤติกรรมน้อยมากที่แสดงออกถึงความ เข้าใจ เพราะเด็กยังไม่สามารถตนเองออกจากสิ่งแวดล้อมได้ตัวตนของเด็กยังไม่ได้พัฒนาจนกว่าเด็กจะได้รับประสบการณ์ทำให้ได้พัฒนาตัวตนขึ้นมาแล้ว เด็กจึงสามารถแยกแยะสิ่งต่างๆ ได้จนกระทั่งเด็กอายุ ประมาณ 18 เดือน จึงจะเริ่มแก้ปัญหาด้วยตนเองได้บ้าง และรับรู้เท่าที่สายตามองเห็น

2. ขั้นเริ่มมีความคิดความเข้าใจ (pre-operational period) อายุ 2-7 ปี เด็กวัยนี้เป็นวัยก่อนเข้าโรงเรียนและวัยอนุบาลยังไม่สามารถใช้สติปัญญากระทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างเต็มที่ ความคิดของเด็กวัยนี้ขึ้นอยู่กับความรู้เป็นส่วนใหญ่ไม่สามารถใช้เหตุผลอย่างลึกซึ้งได้วัยนี้เริ่มเรียนรู้การใช้ภาษา และสามารถใช้อัตลักษณ์ต่างๆ ได้ พัฒนาการวัยนี้แบ่งได้เป็น 2 ขั้นคือ

2.1 ขั้นกำหนดความคิดไว้ล่วงหน้า (preconceptual thought) อายุ 2-4 ปีระยะนี้เด็กจะมีพัฒนาการด้านการใช้ภาษา รู้จักใช้ความสัมพันธ์กับสิ่งของ มีความคิดรวบยอดเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ได้แต่ยังไม่สมบูรณ์ ไม่มีเหตุผล คิดเอาแต่ใจตัวเอง อยู่ในโลกแห่งจินตนาการ ชอบเล่นบทบาทสมมติตามจินตนาการของตนเอง

2.2 ขั้นคิดเอาเอง (intuitive thought) อายุ 4-7 ปีระยะนี้เด็กสามารถคิดอย่างมีเหตุผลขึ้น แต่การคิดยังเป็นลักษณะการรับรู้มากกว่าความเข้าใจ จะมีพัฒนาการรับรู้อย่างรวดเร็ว สามารถเข้าใจสิ่งต่างๆ ได้เป็นหมวดหมู่ทั้งที่มีลักษณะคล้ายคลึงและแตกต่างกัน ลักษณะพิเศษของวัยนี้คือ เชื่อตัวเองโดยไม่มียอม เปลี่ยนความคิดหรือเชื่อในเรื่องการทรงภาวะเดิมของวัตถุ (conservation) ซึ่งเพียเจท์เรียกว่า principle of invariance

3. ขั้นใช้ความคิดอย่างมีเหตุผลเชิงรูปธรรม (concrete operational period) อายุ 7-11 ปีระยะนี้เด็กจะมีพัฒนาการทางความคิดและสติปัญญาอย่างรวดเร็ว สามารถคิดอย่างมีเหตุผล แบ่งแยกสิ่งแวดล้อม ออกเป็นหมวดหมู่ลำดับชั้น จัดเรียงขนาดสิ่งของ และเริ่มเข้าใจเรื่องการคงสภาพเดิม สามารถนำความรู้หรือ ประสบการณ์ในอดีตมาแก้ปัญหาเหตุการณ์ใหม่ๆ ได้ มีการถ่ายโยงการเรียนรู้ (transfer of learning) แต่ปัญหาหรือเหตุการณ์นั้นจะต้องเกี่ยวข้องกับวัตถุหรือสิ่งที่เป็นรูปธรรม ส่วนปัญหาที่เป็นนามธรรมนั้นเด็กยังไม่สามารถแก้ได้

4. ขั้นใช้ความคิดอย่างมีเหตุผลเชิงนามธรรม (formal operational period) อายุ 11-15 ปีขั้นนี้เป็นขั้นสูงสุดของพัฒนาการทางสติปัญญาและความคิด ความคิดแบบเด็กๆ จะสิ้นสุดลง จะเริ่มคิดแบบผู้ใหญ่สามารถคิดแก้ปัญหาที่เป็นนามธรรมด้วยวิธีการหลากหลาย รู้จักคิดอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ สามารถตั้งสมมติฐาน ทดลอง ใช้เหตุผล และหาทางที่ต้องใช้สติปัญญาอย่างสลับซับซ้อนได้ เพียเจท์กล่าวว่าเด็กวัยนี้เป็นวัยที่คิดเหนือไปกว่าสิ่งปัจจุบัน สนใจที่จะสร้างทฤษฎีเกี่ยวกับทุกสิ่งทุกอย่าง และมีความพอใจที่จะคิด พิจารณาเกี่ยวกับสิ่งที่ไม่มีตัวตนหรือสิ่งที่เป็นนามธรรม นักจิตวิทยาเชื่อว่า การพัฒนาความเข้าใจจะพัฒนาไปเรื่อยๆ จนกระทั่งเข้าสู่วัยชรา

เพียเจท์เชื่อว่าพัฒนาการของเขาวัยปัญญามนุษย์จะดำเนินไปเป็นลำดับขั้นหรือข้ามเปลี่ยนแปลงขั้นไม่ได้

4. ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบอร์ก

ทฤษฎีของโคลเบอร์ก (Kohlberg) เป็นทฤษฎีที่มีรากฐานสืบเนื่องมาจากทฤษฎีของเพียเจท์แต่โคลเบอร์กได้ปรับปรุงวิธีการวิจัยวิเคราะห์ผลรวมทั้งได้ทำการวิจัยอย่างกว้างขวาง ไม่เฉพาะในประเทศ สหรัฐอเมริกาเท่านั้น แต่ได้ทำการวิจัยในประเทศอื่น ที่มีวัฒนธรรมต่างไป เช่น ประเทศไต้หวัน ตุรกี และ เม็กซิโก เป็นต้น โคลเบอร์กได้คิดวิธีวิเคราะห์ข้อมูลโดยมีระบบการให้คะแนนอย่างมีระเบียบแบบแผน ผู้ที่จะใช้วิธีการให้คะแนนระดับพัฒนาการทางจริยธรรม จะต้องได้รับการอบรมเป็นพิเศษ วิธีวิจัยที่โคลเบอร์กใช้ก็คล้ายคลึงกับวิธีการของเพียเจท์มาก คือสร้างสถานการณ์สมมติปัญหาทางจริยธรรมที่ผู้ตอบยาก ที่จะตัดสินใจได้ว่า “ถูก” “ผิด” “ควรทำ” หรือ “ไม่ควรทำ” อย่างเด็ดขาด เพราะขึ้นกับองค์ประกอบหลายอย่าง การตอบจะขึ้นกับวัยของผู้ตอบ เกี่ยวกับความเห็นใจ ในบทบาทของผู้พฤติกรรมในเรื่องค่านิยม ความสำนึก ในหน้าที่ในฐานะเป็นสมาชิกของสังคม ความยุติธรรมหรือหลักการที่ตนยึด จากการวิเคราะห์คำตอบของผู้ตอบวัยต่างๆ โคลเบอร์กได้แบ่งพัฒนาการทางจริยธรรมออกเป็น 3 ระดับ (Levels) แต่ละระดับแบ่งออกเป็น 2 ขั้น (Stages) ดังนั้นพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบอร์กมีทั้งหมด 6 ขั้น คำอธิบายของระดับและขั้นต่างๆ ของพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบอร์กมีดังต่อไปนี้

พัฒนาการทางจริยธรรม 3 ระดับ (Levels)

➤ ระดับที่ 1 ระดับก่อนกฎเกณฑ์สังคม (Pre-Conventional)

ในระดับนี้เด็กจะได้รับกฎเกณฑ์และข้อกำหนดของพฤติกรรมที่ "ดี" "ไม่ดี" ผู้มีอำนาจเหนือตน เช่น บิดา มารดา ครูหรือเด็กโต และมักจะคิดถึงผลที่ตามมาที่จะนำรางวัลหรือการลงโทษมาให้พฤติกรรม "ดี" พฤติกรรมที่แสดงแล้วได้รางวัลพฤติกรรม "ไม่ดี" พฤติกรรมที่แสดงแล้วได้รับโทษ โคลเบอร์กได้แบ่งพัฒนาการทางจริยธรรมระดับนี้เป็น 2 ชั้น คือ

1.1 การลงโทษ และการเชื่อฟัง (Punishment and Obedience Orientation)

ในขั้นนี้เด็กจะใช้ผลตามของพฤติกรรมเป็นเครื่องชี้ว่า พฤติกรรมของตน "ถูก" หรือ "ผิด" เป็นต้นว่า ถ้าเด็กถูกทำโทษก็จะคิดว่าสิ่งที่ตนทำ "ผิด" และพยายามหลีกเลี่ยงไม่ทำสิ่งนั้นอีก พฤติกรรมใดที่มีผลตามด้วยรางวัลหรือคำชม เด็กก็จะคิดว่าสิ่งที่ตนทำ "ถูก" และจะทำซ้ำอีกเพื่อหวังรางวัล

1.2 กฎเกณฑ์เป็นเครื่องมือเพื่อประโยชน์ของตน (Instrumental Relativist Orientation)

ในขั้นนี้เด็กจะสนใจทำตามกฎข้อบังคับ เพื่อประโยชน์หรือความพอใจของตนเอง หรือทำดีเพราะอยากได้ของตอบแทนหรือรางวัล ไม่ได้คิดถึงความยุติธรรมและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นหรือความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่น พฤติกรรมของเด็กในขั้นนี้ทำเพื่อสนองความต้องการเห็นใจผู้อื่น หรือความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่น พฤติกรรมของเด็กในขั้นนี้ทำเพื่อสนองความต้องการของตน แต่มักจะเป็นการแลกเปลี่ยนกับคนอื่น เช่น ประโยค "ถ้าเธอทำให้ฉัน ฉันจะให้....."

➤ ระดับที่ 2 ระดับจริยธรรมตามกฎเกณฑ์สังคม (Conventional)

พัฒนาการจริยธรรมระดับนี้ ผู้ทำถือว่า การประพฤติตนตาม ความคาดหวังของผู้ปกครอง บิดา มารดา กลุ่มที่ตนเป็นสมาชิกหรือของชาติ เป็นสิ่งที่ควรจะทำหรือทำความผิดเพราะกลัวว่า ตนจะไม่ใช่ยอมรับของผู้อื่น ผู้แสดงพฤติกรรมจะไม่คำนึงถึงผลตามที่จะเกิดขึ้นแก่ตนเอง ถือว่าความซื่อสัตย์ จงรักภักดีเป็นสิ่งสำคัญ ทุกคนมีหน้าที่จะรักษามาตรฐานทางจริยธรรม ระดับนี้เป็น 2 ชั้น คือ

2.1 ความคาดหวังและการยอมรับในสังคม สำหรับ "เด็กดี" (Interpersonal Concordance of "good boy, nice girl" Orientation)

พัฒนาการทางจริยธรรมขั้นนี้เป็นพฤติกรรมของ "คนดี" ตามมาตรฐานหรือความคาดหวังของบิดา มารดา หรือเพื่อนวัยเดียวกัน พฤติกรรม "ดี" หมายถึง พฤติกรรมที่จะทำให้อื่นชอบและยอมรับ หรือไม่ประพฤติผิดเพราะเกรงว่าพ่อแม่จะเสียใจ

2.2 กฎและระเบียบ ("Law-and order" Orientation) การทำถูกไม่ประพฤติผิด คือ การทำตามหน้าที่ประพฤติตนไม่ผิดกฎหมาย และรักษาระเบียบแบบแผนของสังคม

เหตุผลทางจริยธรรมในขั้นนี้ถือว่า สังคมจะอยู่ด้วยความมีระเบียบเรียบร้อยต้องมีกฎหมายและข้อบังคับ คนดี หรือ คนที่มีพฤติกรรมถูกต้อง คือคนที่ปฏิบัติตามระเบียบบังคับหรือกฎหมายทุกคนควรเคารพกฎหมาย เพื่อรักษาความสงบเรียบร้อยและความเป็นระเบียบของสังคม

➤ ระดับที่ 3 ระดับจริยธรรมตามหลักการด้วยวิจาร์ณญาณ หรือระดับเหนือกฎเกณฑ์สังคม (Post-conventional Level)

พัฒนาการทางจริยธรรมระดับนี้ เป็นหลักจริยธรรมของผู้มีอายุ 20 ปีขึ้นไป ผู้ทำหรือผู้แสดง พฤติกรรมได้พยายามที่จะตีความหมายของ หลักการและมาตรฐานทางจริยธรรมด้วยวิจาร์ณญาณก่อนที่จะยึดถือเป็นหลักฐานของความประพฤติที่จะปฏิบัติตาม การตัดสินใจ "ถูก" "ผิด" "ไม่ควรมี" มาจากวิจาร์ณญาณของตนเอง

ปราศจากอิทธิพลของผู้มีอำนาจหรือกลุ่มที่ตนเป็นสมาชิก กฎเกณฑ์-กฎหมาย ควรจะตั้งบนหลักความยุติธรรม และเป็นที่ยอมรับของสมาชิกของสังคมที่ตนเป็นสมาชิก โคลเบอร์กแบ่งพัฒนาการทางจริยธรรม ระดับนี้เป็น 2 ชั้น

3.1 สัญญาสังคมหรือหลักการตามค่านิยมสัญญา

ชั้นนี้เน้นถึงความสำคัญของมาตรฐานทางจริยธรรมที่ทุกคนหรือคนส่วนใหญ่ในสังคมยอมรับว่า เป็นสิ่งที่ถูกต้องสมควรที่จะปฏิบัติตาม โดยพิจารณาถึงประโยชน์และสิทธิของบุคคลก่อนที่จะใช้มาตรฐานทางจริยธรรม ได้ใช้ความคิดและเหตุผลเปรียบเทียบว่า สิ่งไหนผิดและสิ่งไหนถูก ในชั้นนี้การ "ถูก" และ "ผิด" ขึ้นอยู่กับค่านิยม และความคิดเห็นของบุคคลแต่ละบุคคล แม้ว่าจะเห็น ความสำคัญของสัญญาหรือ ข้อตกลงระหว่างบุคคล แต่เปิดให้มีการแก้ไข โดยคำนึงถึงประโยชน์และ สถานการณ์แวดล้อมในขณะนั้น

3.2 หลักการคุณธรรมสากล (Universal Ethical Principle Orientation)

ชั้นนี้เป็นหลักการมาตรฐานจริยธรรมสากล เป็นหลักการเพื่อมนุษยธรรม เพื่อความเสมอภาคในสิทธิมนุษยชน และเพื่อความยุติธรรมของมนุษย์ทุกคนในชั้นนี้สิ่งที่ "ถูก" "ผิด" เป็นสิ่งที่มีโนธรรมของแต่ละบุคคลที่เลือกยึดถือ

สรุปว่า โคลเบอร์กได้แบ่งพัฒนาการทางจริยธรรมออกเป็น 3 ระดับ แต่ละระดับแบ่งออกเป็น 2 ชั้น ถือว่าพัฒนาการทางจริยธรรมของมนุษย์เป็นไปตามขั้นอย่างมีระเบียบ คือเริ่มจากขั้นที่ 1,2,3,4,5 และ 6 ตามลำดับ บุคคลทุกคนจะต้องผ่านพัฒนาการทางจริยธรรมขั้นต้นๆ ซึ่งเป็นรากฐานของพัฒนาการทางจริยธรรมขั้นต่อไป และเมื่อผ่านแล้ว ก็ยากที่จะกลับไปขั้นเดิมอีก

สรุปลำดับขั้นพัฒนาการจริยธรรมของโคลเบอร์ก

- ระดับก่อนกฎเกณฑ์สังคม "ดี" คือได้รางวัล "ไม่ดี" คือการได้รับโทษ

ขั้นที่1 บุคคลใช้เกณฑ์ทางจริยธรรมโดยยึดการลงโทษ การเชื่อฟัง เป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจ

ขั้นที่2 บุคคลใช้กฎเกณฑ์เป็นเครื่องมือเพื่อประโยชน์ของตน ไม่คิดถึงความยุติธรรม ไม่เห็นใจผู้อื่นทำเพื่อสนองความต้องการ ของตนเอง ทำโดยมีเงื่อนไข

- ระดับจริยธรรมตามกฎเกณฑ์สังคม

ขั้นที่3 บุคคลทำตามความคาดหวังและการยอมรับในสังคม สำหรับเด็กดี goodboy, nice girl จะทำตามผู้ใหญ่ ผู้บังคับบัญชา ยอมรับโดยไม่คำนึงความถูกต้อง

ขั้นที่4 บุคคลยึดกฎและระเบียบ การทำตามหน้าที่ ประพฤติตนไม่ผิดกฎหมายรักษาระเบียบแบบแผนของสังคม

- ระดับจริยธรรมตามหลักการด้วยวิจาร์ณญาณหรือระดับเหนือกฎเกณฑ์ของสังคม

ขั้นที่5 บุคคลยึดหลักสัญญาประชาคม หรือหลักการทำตามค่านิยมสัญญา

ขั้นที่6 บุคคลยึดหลักการคุณธรรมสากล

5. ทฤษฎีพัฒนาการของโรเบิร์ต ฮาวิกเฮิร์ทส (Havighurst)

แนวคิด

- ทฤษฎีพัฒนาการของฮาวิกเฮิร์ทสได้รับแนวความคิดจาก อีริคสันเกี่ยวกับพัฒนาการแต่ละช่วงวัยของบุคคล

- ฮาวิกเฮิร์ทส กล่าวว่าพัฒนาการในแต่ละวัยมีความสำคัญมาก เพราะจะเป็นรากฐานของการ เรียนรู้ งานพัฒนาขั้นต่อไป โดยงานพัฒนาการเริ่มตั้งแต่แรกขงชีวิต

ฮาวิกเฮิร์ทส ได้แบ่งการพัฒนาการในแต่ละวัยออกเป็น 6 ช่วงวัยคือ

- วัยทารกและวัยเด็กตอนต้น

- วัยเด็กตอนกลาง
- วัยรุ่น
- วัยผู้ใหญ่ตอนต้น
- วัยกลางคน
- วัยสูงอายุ

วัยทารกและวัยเด็กตอนต้น (infancy and early childhood)

วัยเด็กเล็กและวัยเด็กตอนต้น (แรกเกิด-6 ปี) งานที่สำคัญดังนี้

- เรียนรู้ทางร่างกาย เช่น ยกศีรษะ คลานทรงตัว เดิน เป็นต้น
- เรียนรู้ในการรับประทานอาหารอื่นๆ นอกเหนือไปจากนม
- เรียนรู้การพูดหรือใช้ภาษาสื่อความหมาย
- เรียนรู้ที่จะควบคุมการขับถ่าย
- เริ่มเรียนรู้ความคิดรวบยอดและภาษาที่จะใช้อธิบายสิ่งรอบตัว ทั้งวัตถุและสังคม
- เริ่มเรียนรู้ที่จะบอกความแตกต่างระหว่าง “ถูก” “ผิด”

วัยเด็กตอนกลาง (middle childhood)

วัยเด็กตอนกลาง (อายุ6-12 ปี) งานที่สำคัญคือ

- เรียนรู้ที่จะใช้ทักษะทางร่างกายที่จำเป็นสำหรับการเล่นเกม
- เรียนรู้บทบาททางสังคมสำหรับเพศชายและเพศหญิง
- พัฒนาความคิดรวบยอดที่จำเป็นสำหรับชีวิตประจำวัน
- เรียนรู้ในการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนร่วมวัย
- พัฒนามาตรฐานจริยธรรม มโนธรรม และค่านิยม
- สร้างทัศนคติที่ดีต่อตนเองในฐานะเป็นมนุษย์พัฒนาทัศนคติต่อสังคมและสถาบันสังคม

วัยรุ่น (adolescence)

วัยรุ่น (12-18 ปี) งานที่สำคัญดังนี้

- พัฒนาทักษะทางเขาวนปัญญาและความคิดรวบยอด
- สมาชิกของชุมชนที่มีสมรรถภาพ
- สามารถสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมวัย ทั้งเพศชายและเพศหญิง
- ยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและสามารถปรับตัวได้
- เลือกและเตรียมตัวที่จะเลือกอาชีพในอนาคต
- มีความต้องการที่จะแสดงพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบต่อสังคม

วัยผู้ใหญ่ตอนต้น (young adulthood)

วัยผู้ใหญ่ตอนต้น (18-35 ปี) วัยนี้มีลักษณะสำคัญดังนี้

- เริ่มการประกอบอาชีพ
- เริ่มสร้างครอบครัว
- เรียนรู้ที่จะมีชีวิตร่วมกับคู่ครอง (สามีหรือภรรยา)
- รู้จักจัดการภารกิจในครอบครัว
- เริ่มมีความรับผิดชอบในฐานะเป็นพลเมืองดี

วัยกลางคน (middle adulthood)

วัยกลางคน (35-60 ปี) งานที่สำคัญในวัยนี้คือ

- มีความรับผิดชอบต่อสังคม
- มีความพยายามสร้างฐานะทางเศรษฐกิจ เพื่อความเป็นปึกแผ่นของครอบครัว
- รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ได้มากขึ้น
- สามารถปรับตัวและทำความเข้าใจชีวิตของตนเอง

วัยสูงอายุ (old age)

วัยชรา (60 ปีขึ้นไป) วัยนี้มีงานสำคัญดังนี้

- สามารถปรับตัวได้กับสภาพที่เสื่อมถอยลง
- สามารถปรับตัวได้กับการเกษียณอายุการทำงาน
- สามารถปรับตัวได้กับการตายจากของคู่ครอง

การนำไปใช้

งานพัฒนาการของฮาวเวิร์ดสันมีผู้นำไปประยุกต์ใช้ในวงการศึกษามาก โดยเฉพาะในระดับ อนุบาล ประถมศึกษา และมัธยมศึกษา เพราะทำให้ครูทราบว่เด็กในวัยต่างๆ นั้นทำอะไรได้บ้าง จะจัดการ เรียนรู้ อย่างไรให้สนองความพร้อมของเด็ก เมื่อครูทราบว่าเด็กวัยนั้นๆ ควรทำอะไรได้บ้าง สิ่งเหล่านี้มีความจำเป็น สำหรับครูมาก เพราะจะทำให้ครูช่วยผู้เรียนให้พัฒนาเต็มตามศักยภาพในทุกๆ ด้าน

ระดับอนุบาล

- มีความคิดรวบยอดต่างๆ เกี่ยวกับความจริงทางสังคมและทางกายภาพ
- เรียนรู้ที่จะสร้างความผูกพันระหว่างตนเองกับพ่อแม่พี่น้องตลอดจนคนอื่นๆ
- เรียนรู้ที่จะมองเห็นความแตกต่างระหว่างสิ่งที่ผิดที่ถูกต้อง และเริ่มพัฒนาทางจริยธรรม

ระดับประถมศึกษา

- เรียนรู้ที่จะใช้ทักษะทางด้านร่างกายในการเล่น
- สร้างเจตคติต่อตนเองในฐานะที่เป็นสิ่งมีชีวิต
- เรียนรู้ที่จะปรับตัวเข้ากับเพื่อนรุ่นเดียวกัน
- เรียนรู้บทบาทที่เหมาะสมของเพศหญิงและเพศชาย
- พัฒนาทักษะพื้นฐานในการอ่าน เขียน และคำนวณ พัฒนาความคิดรวบยอดที่จำเป็นสำหรับ

ชีวิตประจำ

- พัฒนาเกี่ยวกับศีลธรรมจรรยาและค่านิยม
- สามารถพึ่งพาตนเองได้
- พัฒนาเจตคติต่อกลุ่มสังคมและต่อสถาบันต่างๆ

ระดับมัธยมศึกษา

- สามารถสร้างความสัมพันธ์อันดีและเหมาะสมกับเพื่อนในราวคราวเดียวกัน
- แสดงบทบาททางสังคมได้เหมาะสมกับเพศของตน
- ยอมรับสภาพร่างกายตนเอง
- รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองได้
- มีความมั่นใจเกี่ยวกับการใช้จ่าย

ปัจจัยที่มีผลต่อความแตกต่างระหว่างบุคคล (ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการทางจิตใจ)

เมื่อแรกเกิดมนุษย์มีสภาพที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้เลย ต่างจากสัตว์โลก อื่นหลายชนิด เช่น เต่าออกจากไข่จะสามารถคลานลงทะเลไปหากินเองได้โดยไม่ต้องพึ่งพ่อแม่ สภาพช่วยตัวเองไม่ได้ของทารกนี้เองที่ทำให้พัฒนาการของมนุษย์เราขึ้นกับปัจจัยสิ่งแวดล้อมมาก สิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมจึงจะสามารถทำให้ทารกมีพัฒนาการที่ดีที่เหมาะสม

ถึงอย่างไรก็ตามปัจจัยทางชีวภาพก็มีความสำคัญเช่นกัน แต่ก็ยังเป็นรองกว่าปัจจัยจาก สิ่งแวดล้อม เนื่องจากพัฒนาการทางจิตใจมีปัจจัยหลายอย่างมาก แต่พอจัดเป็นกลุ่มใหญ่ๆ ได้ 2 กลุ่ม คือ

1. ปัจจัยทางชีวภาพ (Biological factors) คือสิ่งที่ติดตัวเด็กมาแต่แรกเกิด
2. ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม (Environmental factors) สิ่งแวดล้อมคือ สภาพแวดล้อมรอบตัวเด็กที่เด็กมาปรับตัวเพื่อให้มีชีวิตอยู่รอดและพัฒนาตนเอง จนกระทั่งมี ลักษณะเฉพาะของตัวเอง

- ปัจจัยทางชีวภาพ ประกอบด้วย

1. พันธุกรรม
2. ฮอร์โมน
3. เพศ
4. ลักษณะรูปร่าง
5. พื้นฐานของอารมณ์
6. สภาพร่างกาย

- ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม ประกอบด้วย

1. สภาพแวดล้อมขณะอยู่ในครรภ์มารดา
2. การอบรมเลี้ยงดู
3. เจตคติของพ่อแม่
4. บุคลิกภาพของพ่อแม่
5. ค่านิยมของพ่อแม่
6. สภาพครอบครัว
7. สภาพเพื่อนบ้าน
8. สภาพสังคม
9. วัฒนธรรม
10. ศาสนา

พันธุกรรม

เด็กจะได้รับพันธุกรรมจากพ่อแม่มาแล้วตั้งแต่เด็กเกิดจะเห็นได้ชัดในสภาพร่างกาย เช่น สีผิว สีผม ระดับเขาวนปัญญา ถ้าเด็กมีลักษณะเป็นที่ถูกใจของพ่อแม่ก็ทำให้เกิดเป็นที่ยอมรับและต้องการมากขึ้น ถ้าเด็กมีลักษณะ

ไม่ตรงตามความต้องการก็อาจทำให้เด็กไม่เป็นที่รักและต้องการเท่าที่ควร ก็อาจทำให้ได้รับการเลี้ยงดูที่ต่างกันก็จะพัฒนาไปต่างกัน ลักษณะทางพันธุกรรมนี้จึงมีอิทธิพลทำให้เด็กได้รับการตอบสนองจากสิ่งแวดล้อมแตกต่างกันได้

ฮอร์โมน

พบว่าระดับฮอร์โมนที่แตกต่างกันมีอิทธิพลทำให้เด็กพัฒนาไปต่างกัน เช่นในเด็กที่มีระดับฮอร์โมน androgen มาก จะจากที่แม่ได้รับ progestin หรือจาก androgenic syndrome ก็ตาม จะมีผลกำลังมาก ชอบเล่นกลางแจ้ง ชอบเล่นกับเพศชายมากกว่าเพศหญิง ไม่ชอบของเล่นของเด็กหญิง เช่น ตุ๊กตา และมีพฤติกรรมแบบเด็กชาย (tomboy behavior) บางการศึกษาพบว่านักโทษที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวและกระทำความผิดทางเพศมีระดับ testosterone สูงกว่าคนทั่วไป

เพศ

บทบาทของเพศหญิงและเพศชายที่แตกต่างกันจนเป็นที่ยอมรับกันมานาน ก็จะถูกถ่ายทอดจากพ่อแม่ไปสู่เด็ก และผู้ใหญ่เองก็จะมีพฤติกรรมต่อเด็กหญิงและเด็กชายต่างกันเช่น แม่มักจะให้ความสนใจลูกชายมากกว่าลูกสาว และพ่อซึ่งมักจะเป็นคนแข็งกร้าวกว่าแม่นั้นก็มักจะมีปฏิสัมพันธ์ต่อลูกสาวอย่างอ่อนโยนกว่าปฏิบัติต่อลูกชาย

ลักษณะรูปร่าง

Kretschmer พบว่ารูปร่างคน บางแบบมีความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพบางลักษณะ และโรคทางจิตเวชบางชนิด เช่น

- คนอ้วนเตี้ย (Pyknic type) สัมพันธ์กับลักษณะชอบแสดงออก
- อารมณ์แปรปรวนแปรขึ้นลง (Cyclothymic) และโรค Manic-depressive illness
- คนผอมสูง (Asthenic type) สัมพันธ์กับลักษณะไม่ชอบแสดงออก schizoid และโรคจิตเภท

พื้นฐานของอารมณ์

เด็กมักมีพื้นฐานของอารมณ์แตกต่างกันตั้งแต่แรกเกิดและมักจะคงลักษณะทั่วไปจนโต เช่น เด็กบางคนปรับตัวง่าย เด็กบางคนปรับตัวยาก บางคนอารมณ์ดี บางคนอารมณ์ ไม่ดี บางคนชอบอยู่เฉยๆเป็นส่วนใหญ่แต่บางคนไม่ชอบอยู่เฉย ชอบเล่นมีชีวิตชีวา พื้นฐานของอารมณ์นี้อาจกระตุ้นให้ได้รับการตอบสนองจากสิ่งแวดล้อมต่างกัน เช่น แม่บางคนชอบ ลูกที่เฉยๆหรือเลี้ยงง่ายแต่ลูกกลับมีระดับพลังงานสูง ชอบเล่นไม่อยู่เฉย ก็อาจทำให้แม่ไม่ชอบ เหนื่อยและบ่นว่าเด็กทำให้มีปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างแม่กับลูก ซึ่งก็อาจส่งผลกระทบต่อพัฒนาบุคลิกภาพของเด็ก

สภาพร่างกาย

ความบกพร่องของสภาพร่างกายของเด็กมีผลอย่างมากต่อพัฒนาการ เช่น เด็ก ที่หูหนวกโดยกำเนิดก็ทำให้พัฒนาการทางภาษาเสียไปด้วย หรือเด็กที่มีสมองพิการก็จะ หงุดหงิด ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ไม่อยู่นิ่ง ซนมาก และก้าวร้าวทำให้เลี้ยงยาก นอกจากนั้นแล้วพ่อแม่เองก็จะมีปฏิกิริยาต่อความพิการของลูก เช่น เด็กตาบอดโดย

กำเนิดพ่อแม่อาจรังเกียจเด็กทำให้เด็กเติบโตมาอย่างเงิบเหงาขาดการกระตุ้นมักจะมีอาการเคลื่อนไหวช้าๆ เพื่อกระตุ้นตัวเอง เช่น โยกหัว โยกตัว และก็พูดช้า ไม่สามารถสร้างความผูกพันกับคนอื่นได้

สภาพแวดล้อมในครรภ์มารดา

มีหลายสิ่งหลายอย่างส่งผลกระทบถึงทารกขณะอยู่ในครรภ์มารดา ตัวอย่างเช่น ภาวะขาดเลือดเลี้ยงจากรก โรคหัดเยอรมันในแม่อาจทำให้ทารกคลอดมาพิการหลายอย่าง นอกจากนั้นสภาพอารมณ์และจิตใจของแม่ขณะท้องอาจส่งผลกระทบต่อเด็กได้ เช่น แม่ที่ดื่มเหล้าจัดก็อาจทำให้เด็กพิการ แม่ขาดสารอาหารขณะท้องก็อาจทำให้เด็กเกิดมามีระดับสติปัญญาต่ำกว่าที่ควรจะเป็นตามพันธุกรรมจากพ่อและแม่

วัฒนธรรม

ทันทีที่เด็กเกิดมาก็จะได้รับการถ่ายทอดวัฒนธรรมของชนชาติตนที่ได้สะสมมาหลายชั่วคนแล้ว วัฒนธรรมเหล่านี้เปรียบเสมือนเบ้าที่จะหล่อหลอมให้บุคลิกภาพของเด็กจะเป็นอย่างไรตามวัฒนธรรมนั้นๆ เช่น พบว่าชาวบาห์ลีจะตามใจเด็กของตนอย่างมากแล้วพอหย่านมเด็กก็จะเริ่มขัดใจเด็ก และล้อเลียนเด็กที่ยังติดแม่ ซึ่งเป็นการส่งเสริมให้เด็กมีลักษณะแยกตัวและอิจฉาน้องได้ง่าย

สภาพครอบครัวและวิธีเลี้ยงดูเด็ก

ลักษณะครอบครัว การเลี้ยงดูและท่าทีของพ่อแม่ที่มีต่อเด็กจะมีอิทธิพลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพมากกว่าคุณสมบัติทางชีวภาพของเด็ก เพราะเด็กจะพยายามปรับตัวและมองตัวเองตามที่คุณใหญ่ของตน เด็กจะเรียนรู้จากผู้ใหญ่ที่ตนรักโดยการเอาอย่าง เด็กจะคอยสังเกตและซึมซับสิ่งรอบๆ ตัวไว้ เป็นคุณสมบัติของตนด้วย สรุปคือเด็กจะดูจากพ่อแม่ผู้เลี้ยงดูว่าการจะเป็นคนนั้นเขาเป็นกันอย่างไรนั่นเอง สภาพครอบครัวและการเลี้ยงดูมีความ สำคัญมากกว่าปัจจัยอื่นถ้าเด็กเติบโตในครอบครัวที่สุขภาพจิตดี อบอุ่น เด็กก็จะพัฒนาอย่างมีจิตใจที่แข็งแรงสามารถปรับตัวได้ในสถานการณ์ต่างๆ หรือคล้ายมีภูมิคุ้มกันต่อปัญหาทาง อารมณ์และพฤติกรรมเบี่ยงเบนได้

สภาพสังคม

ลักษณะสังคมที่เด็กอยู่ก็มีผลมากต่อพัฒนาการของเด็ก เด็กที่เติบโตในสังคมที่ สงบสุข ยุติธรรมก็จะรู้สึก มั่นคง เชื่อมมั่น มองโลกในแง่ดี ส่วนเด็กที่เติบโตในสังคมที่วุ่นวายยุ่งเหยิง เช่น ภาวะสงครามก็ยอมรับได้ผลเสีย นอกจากนั้นระดับความเป็นอยู่ของครอบครัวที่ต่างกันในสังคมก็มักจะปฏิบัติต่างกันต่อเด็ก เช่นครอบครัวคนชั้น กรรมกร (working class) มักจะสอนให้ลูกเชื่อฟังกฎเกณฑ์จากภายนอกและจะทำโทษลูกเมื่อลูกทำผิดโดยดูจาก การกระทำเป็นหลัก ส่วนครอบครัวชนชั้นกลางจะสอนให้ลูกมีความเชื่อในการกระทำของตนเอง (self direction) และการรับผิดชอบต่อตนเอง การทำโทษของชนชั้นกลางที่จะดูเจตนาของการกระทำผิดเป็นหลัก และมักใช้วิธีให้ กำลังใจและชมเชยมากกว่าคนชั้นกรรมกร

พัฒนาการของมนุษย์ในแต่ละวัย

1. วัยเด็ก

วัยเด็กตอนต้น

วัยเด็กจะต่อจากวัยทารกเรียกช่วงนี้ว่าวัยเด็กตอนต้นและจะสิ้นสุดเมื่ออายุประมาณ 6 ขวบ เป็นระยะที่เด็กกำลังเจริญเติบโตอย่างเป็นอิสระพึ่งตนเองมากขึ้นบางที่เรียกระยะนี้ว่าระยะก่อนเข้าเรียน วัยเด็กเริ่มมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาหลายอย่างซึ่งมักจะทำความลำบากใจให้กับพ่อแม่หรือผู้ใหญ่อย่างมาก ในระยะนี้ พัฒนาการทางร่างกายและบุคลิกภาพจะแตกต่างออกไป บางครั้งเด็กมักทำตัวออกนอกกรอบบ่อยๆ เพื่อทดสอบพ่อแม่ทำให้พ่อแม่รู้สึกที่เด็กสอนยาก บอกไม่ค่อยฟัง คือเด็กบางคนตามใจตนเอง ชัดขึ้น โมโหร้าย อิจฉาน้องๆ ถ้าในครอบครัวมีสมาชิกใหม่ และละเมอกลางคืน จะแสดงความหวาดกลัว

พัฒนาการทางร่างกาย พบว่าศีรษะที่ดูยาวในวัยทารกจะกลมเล็กลงได้ขนาดกับลำตัว จมูกเล็ก คอข้างแบน ปากยังคงเล็กไม่ได้ส่วนเพราะฟันน้ำนมยังเจริญเติบโตไม่เต็มที่แก้มจะกางออก อย่างเห็นได้ชัดเพราะส่วนคางเจริญขึ้นและคอก็ยาวขึ้น ไหล่กว้างขึ้น มีผมขึ้นบ้างตั้งแต่สีน้ำตาลไปจนเข้ม และค่อยๆ มีผมดกขึ้น แขนขายาว มือและเท้าเริ่มโตขึ้นตามขนาดของร่างกายโครงกระดูกแข็งแรงขึ้นกว่าวัย ทารกมาก รวมไปถึงกล้ามเนื้อและโครงกระดูกเจริญเติบโตขึ้นมาก ในวัยเด็กจะมีฟันน้ำนมขึ้นและก่อนสิ้น วัยเด็ก เด็กจะมีฟันน้ำนมประมาณ 1-2 ซึ่งการพัฒนาการทางด้านร่างกายจะเร็วหรือช้าอย่างไรทั้งนี้ขึ้นอยู่กับพันธุกรรมและอาหารที่เด็กได้รับด้วย

การรับประทานอาหารของเด็กวัยนี้อัตราการเจริญเติบโตเริ่มช้าลงเด็กจะเริ่มเลือกอาหารที่ตนชอบและไม่ชอบ การเลือกอาหารของเด็กในวัยนี้เป็นผลมาจากพฤติกรรมการกินของคนในครอบครัวหรือพ่อแม่ตนเอง พ่อแม่ควรจะสอนให้เด็กกินอาหารให้ครบทุกหมู่ ซึ่งจะทำให้ร่างกายของเด็กเจริญเติบโตสิ่งที่พ่อแม่พึงระมัดระวังคือในช่วงนี้การพัฒนาสมองของเด็กจะพัฒนาถึงร้อยละ 80 ดังนั้นอาหารที่พ่อแม่ควรให้เด็กรับประทานควรจะเป็นอาหารกลุ่มโปรตีน เนื้อ นม ไข่ ตับ ผักสีเขียว ผลไม้ต่างๆ รวมทั้งกลุ่มข้าว แป้งและไขมันเกลือแร่ก็ไม่ควรขาด

การนอนหลับของเด็กในวัยนี้มักจะนอนไม่เป็นเวลา ซึ่งพ่อแม่ควรเริ่มฝึกหัดได้ การนอนที่ไม่เป็นเวลานี้จะทำให้เด็กเครียดถ้าถูกบังคับให้นอน และมักจะเรียกร้องสิ่งที่ตนเองต้องการก่อนนอน เช่นให้คุณแม่เล่านิทานเล่นของเล่นตัวโปรด ถ้าไม่ทำตามเด็กก็จะโยเยและจะงอแงเรื่องนอนไปจนอายุประมาณ 4 ขวบ วิธีการที่ดีคือคุณพ่อคุณแม่ควรหาเวลาให้ลูกอาจสลับกันเล่านิทานให้ลูกฟังก่อนนอน กอดเข้าไว้ลูบเนื้อลูบตัว เด็กก็จะหลับง่าย เด็กวัยนี้จะมีพฤติกรรมติดของเล่นตัวโปรด เช่นตุ๊กตาหมีหมอนข้าง ผ้าห่ม เป็นต้น พฤติกรรมเหล่านี้จะหมดไปเมื่อเด็กโตขึ้น การละเมอในวัยเด็กเป็นเรื่องปกติอาจมีการละเมอ บ้างแต่ไม่ใช่ปัญหามากนัก ถ้าเด็กนอนละเมอก็ปล่อยให้ละเมอไปแต่ถ้าฝันร้ายร้องไห้ให้คุณพ่อคุณแม่ต้องรีบ ปลอบทันทีที่การละเมออาจมีหลายสาเหตุเช่น ตอนกลางวันอาจเล่นมาก หรือดูภาพยนตร์ในทีวีที่น่ากลัวทำให้เกิดความเครียดทางอารมณ์การได้รับสัมผัสที่อบอุ่นจะทำให้เด็กผ่อนคลายขึ้น

การถ่ายภาพเด็กในวัยนี้สามารถควบคุมระบบการถ่ายภาพได้ตั้งแต่วัย 1 ขวบและจะสามารถควบคุมการถ่ายภาพอัจฉริยะได้ก่อนปีสภาวะแต่ควบคุมการถ่ายภาพปีสภาวะตอนกลางวันได้ ไม่ควรเร่งเด็กให้ฝึกถ่ายภาพถ้าเด็กไม่พร้อมซึ่งจะทำให้เกิดผลเสียมากกว่าผลดีเพราะเด็กจะเกิดความเครียดทางอารมณ์ได้สำหรับเรื่องการถ่ายภาพเมื่อถึงวุฒิภาวะเด็กจะสามารถควบคุมตัวเอง พ่อแม่ควรฝึกหัดถ่ายภาพให้และใช้วิธีที่ผ่อนคลายที่สุด

ความเจ็บป่วยในวัยเด็กเนื่องจากเด็กจะมีภูมิต้านทานยังไม่มากนักประกอบกับเด็กเริ่มมีสังคมเริ่มวิ่งเล่นในสนามเด็กเล่นทำให้มีโอกาสติดเชื้อไข้ต่างๆได้ เช่น ไข้หวัด อีสุกอีใส ตาแดง หัด การป้องกันโรคเหล่านี้พ่อแม่ควรพาไปฉีดวัคซีนให้ครบ นอกจากนี้แล้วยังมีโรคที่เกิดมากจากความเครียดที่เด็กได้รับจากครอบครัวที่แตกแยกอาจทำให้เด็กเป็นโรคประสาทได้ ดังนั้นครอบครัวควรจะพร้อมถึงจะมีลูกเพื่อให้ลูกเกิดมาไม่มีปัญหาสุขภาพจิตตั้งแต่เด็ก

สำหรับเรื่องอุบัติเหตุเล็กๆ น้อยๆ ที่มักจะเกิดกับเด็กตอนต้นมักจะพบบ่อยมากดังนั้นพ่อแม่ควรจัด บ้านให้โล่ง และฝึกให้เด็กเก็บของให้เป็นระเบียบจะได้ไม่เดินเหยียบล้ม อย่างไรก็ตามการเกิดบาดแผลต่างๆ ตั้งแต่ทลอกมีดบาด น้ำร้อนลวก หนามตำ กระจุกหัก ก็รักษาตามอาการ ที่สำคัญคือพ่อแม่อย่าแสดงอาการตกอกตกใจมากเกินไปเหตุจะทำให้เด็กขาดความมั่นใจ

พัฒนาการกล้ามเนื้อ เด็กจะเริ่มใช้มือโดยการใช้นิ้ว ป้อนอาหารใส่ปากตนเองได้ติดกระดุมเสื้อเองได้มัดเชือกเองได้เด็กในวัยนี้เป็นวัยเข้าโรงเรียน อนุบาลเขาจะช่วยเหลือตัวเองได้มากแต่ถ้าบางช่วงพ่อแม่เข้าไปมีส่วนร่วมกับการแต่งกายของเขาเด็กก็จะมี ความสุขเด็กในวัยนี้สามารถจับดินสอลากตามเส้นปะได้ ตัดกระดาษได้แต่ไม่ตรงทีเดียวนัก รวมไปถึงปั้นดินน้ำมันเป็นรูปสัตว์ต่างๆ ที่เขาชอบ เด็กในวัยนี้ชอบวาดรูป พ่อแม่ควรเสริมด้วยการหากระดาษดินสอสีให้เขา ได้วาดรูปตามจินตนาการของเขาในเรื่องของเขา เด็กวัยนี้สามารถวิ่งได้กระโดดได้บางครั้งก็กระโดดขาเดียวเล่นห้อยโหนตามเครื่องเล่นที่สนามเด็กเล่น พ่อแม่ควรปล่อยให้ลูกฝึกขี่จักรยาน โดดเชือก การปีนบ้าย โดยพ่อแม่ยืนดูอยู่ห่างๆ อย่าปล่อยขะทีเดียวเพราะกล้ามเนื้อเด็กยังไม่แข็งแรงมากนัก

พัฒนาการทางด้านภาษา จะรู้ภาษามากมาย เด็กจะชอบซักถามเริ่มใช้คำต่างๆ มากขึ้น เด็ก จะพัฒนาตั้งแต่การใช้ประโยคสั้นๆ ไปจนถึงประโยคยาวๆ ได้ถ้าครอบครัวใช้ภาษาพูดที่สุภาพเด็กก็จะเลียนแบบภาษาของคนในครอบครัวมีเด็กบางกลุ่มที่ติดอ่างพ่อแม่ก็ไม่ควรวิตกกังวล ไม่ถือว่าเป็นปมด้อยเมื่อเด็กมีวุฒิภาวะถึงอาการติดอ่างก็จะค่อยๆ หดไปเช่นเดียวกับพฤติกรรมนั่งกัดเล็บแต่ทั้งนี้พ่อแม่ต้องแน่ใจว่าตนเองไม่ใช่เป็นตัวอย่างปัญหาให้เด็กมีพฤติกรรมเช่นนี้เอง วิธีการส่งเสริมให้เด็กใช้ภาษาได้อย่างถูกต้องก็คือ พ่อแม่ใช้ภาษาที่ถูกต้องโรงเรียนสอนการผสมคำและอ่านเป็นปกติอยู่แล้วกลับมาตอนเย็นเด็กก็หัดอ่านนิทานโดยการส่งเสริมการอ่านทั้งครอบครัวไม่ใช่บังคับให้เด็กอ่านหนังสือแต่พ่อแม่ดูทีวี ดังนั้นการส่งเสริมเรื่องการอ่านที่ถูกวิธีจะทำให้พัฒนาการด้านการอ่านของเด็กเป็นไปด้วยดี

พัฒนาการทางด้านอารมณ์ เด็กวัยนี้จะเจ้าอารมณ์เจ้า โทสะ ขี้ใจร้อน ก้าวร้าว และขี้กลัวมากๆ อารมณ์ของเด็กเกิดขึ้นจากครอบครัวที่วางแบบแผนของอารมณ์โดยไม่รู้ตัว เช่นครอบครัวที่พ่อแม่โมโหใช้อารมณ์ปกครองลูกๆ เด็กก็เลียนแบบอารมณ์โมโหร้ายมาจากครอบครัว หรือการบังคับเด็กมากเกินไปก็อาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เด็กเกิดการต่อต้าน หรือบางครอบครัวตามใจเด็กมากเกินไป พอไปขัดใจเด็กก็แสดงความก้าวร้าวการพัฒนาการทางด้านอารมณ์อยู่ที่ครอบครัวจะต้องฝึกให้เด็กรู้จักเหตุผล และต้องบอกด้วยวาจาที่นุ่มนวลไม่ใช่ว่าการบอกเหตุผลจะทำให้เด็กเข้าใจและสามารถพัฒนาอารมณ์ได้ดี เช่นเด็กต้องการได้ของเล่นมากแต่มีอยู่ที่บ้านแล้วเด็กร้องไห้จะเอาพ่อแม่ก็อธิบาย ให้เขายินดูเฉยๆ สักพักแล้วก็จูงมือเดินออกไปซื้อให้ต่อให้เด็กอ้อนอย่างไร้

ตาม พร้อมทั้งบอกว่าที่บ้านก็มียังเล่นได้อยู่ เราช่วยกันหากระดาษสีมาแต่งให้สวยเท่ากันนี้เลยเด็กอาจจะพอใจ และได้เรียนรู้การประหยัด การใช้เหตุผลอีกด้วย

พัฒนาการทางด้านสังคม เด็กเริ่มเข้ากลุ่มโรงเรียนอนุบาลมีเพื่อนมากมายทุกคนเป็นเพื่อน เล่นกัน การเข้าสังคมยังเริ่มกว้างไปอีก เช่นในวันพระพ่อแม่พาเด็กไปทำบุญตักบาตรฟังธรรมเด็กก็จะได้ เรียนรู้ระบบของสังคม เรียนรู้การเข้าหาปู่ ย่า ตา ยาย พี่ ป้า น้า อา เป็นต้นเด็กจะสามารถเข้ากับบุคคลต่างๆ ได้อย่างดีสามารถรู้สถานภาพของตนเองว่าตนเองอยู่ในตำแหน่งใด เรียนรู้การวางตัวให้เป็นที่รักของเหล่าเครือญาติ ในสังคม โรงเรียนก็รู้ว่าตนเองอยู่ห้องใดมีคุณครูประจำชั้นชื่ออะไร มีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับคุณครูทุกคน ที่สอนและจำชื่อคุณครูได้จำชื่อเพื่อนได้เด็กจะได้รับการพัฒนาการอยู่ร่วมในสังคมกว้างขึ้นและสามารถเรียนรู้สังคมอย่างมีระเบียบแบบแผน

วัยเด็กตอนกลาง

วัยเด็กตอนกลางเป็นวัยที่เด็กเข้าโรงเรียน ตั้งแต่อนุบาลไปจนเข้าประถมศึกษา ดังนั้นเด็กจึงต้องปรับตัวมากในการไปอยู่ในสังคมใหม่ที่ต่างจากบ้านที่เคยคุ้นเคย แต่สิ่งที่เด็กได้รับคือการรู้จักคำมากขึ้น สามารถพูดได้ ประโยคยาวๆ แต่ละประโยคมีความสอดคล้องกัน นอกจากนี้เด็กอาจได้รับคำใหม่ๆจากเพื่อน เช่น เด็กสาระ เด็กแนว ดูว่าเป็นคำที่แปลกๆ แต่พอแปลออกมาพ่อแม่บางท่านอาจรับได้ยากเช่นเด็ก สาระแปลว่าเด็กสาระเลว เด็กแนวแปลว่าเด็กชายตะเข็บชายแดน นอกจากนี้แล้วในวัยเด็กตอนกลางเด็กจะเข้าใจความแตกต่างระหว่างตนกับเพื่อนได้มากขึ้น ทำให้เด็กต้องปรับตัวตั้งแต่ทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญาเพื่อให้สามารถพัฒนาตนได้สมกับวัย ฉะนั้นพ่อแม่ควรเตรียมเด็กก่อนที่จะเข้าเรียนในระดับประถมศึกษาเพื่อให้เด็กชินและสามารถปรับตัวเข้ากับ สิ่งแวดล้อมใหม่ได้ พัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กตอนปลายจะพัฒนาการในส่วนสูงมากกว่าส่วนกว้าง เด็กจะมีลำตัวแบนแขนขายาว หน้าตาเริ่มเปลี่ยนไป ระบบต่างๆ ทำงานพัฒนาเป็นปกติเวียนการ พัฒนาการทำงานของหัวใจเป็นไปค่อนข้างช้า เด็กจะเริ่มมีฟันแท้ขึ้นพร้อมๆ กับฟันน้ำนมก็ค่อยๆ หักจากไป ฟันหน้าจะขึ้นก่อน กล้ามเนื้อเริ่มแข็งแรงและสามารถทำงานประสานกันได้อย่างคล่องแคล่ว

สมองของเด็กจะหนักเกือบเต็มที่ สายตายังพัฒนาไม่ตึงนักช่วงนี้ยังเป็นสายตาวัวซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติ และยังทำงานไม่ประสานกันตึงนัก เมื่อเด็กอายุ 8-10 ปี สายตาก็จะปรับเข้าระดับปกติ ส่วนการพัฒนามือจะช้า และเด็กแต่ละคนจะมีพัฒนาการที่มือช้าเร็วแตกต่างกันพ่อแม่อาจช่วยเสริมทักษะการใช้มือ เช่น ให้นั่งดินน้ำมัน ให้หัดคัดลายมือ เป็นต้น เด็กแต่ละคนจะมีอัตราการพัฒนาการแตกต่างกันไปแล้วแต่วุฒิภาวะของแต่ละคนว่าจะพัฒนาการรวดเร็วอย่างไรแต่พบว่าเด็กหญิงมีพัฒนาการค่อนข้างเร็วกว่าเด็กชาย

พัฒนาการทางร่างกาย ในเด็กตอนกลางพ่อแม่ควรเอาใจใส่ให้มากๆ เพราะเด็กบางคนได้รับการตามใจมากอาจทำให้มีน้ำหนักตัวที่เกินมาตรฐาน ดังนั้นในวัยนี้พ่อแม่ควรฝึกเด็กให้เข้าใจเรื่องสุขนิสัยจะได้รู้วิธีการรักษา ร่างกายของตนเองตั้งแต่เรื่องผม เรื่องการแปรงฟัน การทำความสะอาดร่างกาย เล็บไปจนถึงการฝึกระบบขับถ่าย เราอาจสรุปได้ว่าพัฒนาการ ทางด้านร่างกายของเด็กอยู่ที่อาหารที่ครบห้าหมู่ไม่มากหรือน้อยเกินไป สิ่งแวดล้อมดีและเอื้อต่อการเรียนรู้ รวมถึงมีโอกาสออกกำลังกายและเล่นในกิจกรรมที่เด็กสนใจ

พัฒนาการทางด้านอารมณ์ เด็กวัยนี้เข้าโรงเรียนแล้วดังนั้นคนที่มีความสัมพันธ์กับเด็กวัยนี้คือคุณครูและเพื่อนๆ เด็กวัย 6 ขวบเป็นวัยที่ต้องเรียนรู้และปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ อารมณ์ของเด็กในวัยนี้มักจะควบคุมอารมณ์ได้ไม่ดีนัก เด็กจะแสดงออกตรงไปตรงมา แต่เด็กในวัยนี้ถ้าอธิบายให้เขาเข้าใจเหตุผลเด็กก็จะสามารถใช้เหตุผลได้อย่างดี ในครอบครัวที่ตามใจเด็กมากๆ อาจทำให้เด็กไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ชอบทำตามใจตนเอง บางครอบครัวไม่เคยดุเด็กพอไปเดินที่ห้างเมื่อพบของเล่นถูกใจอยากได้ขอให้คุณแม่ซื้อ คุณแม่ไม่ซื้อ เด็กเรียกร้องความสนใจโดยการเอาน้ำแข็งปาหัวคุณแม่ให้ข้อบอกร้างร้าน ถ้าคุณแม่ตีก็จะยิ่งทำให้อารมณ์เด็กร้ายลงไปอีก คุณแม่คงต้องค่อยๆ อธิบายและชี้ให้เห็นว่าไม่มีใครที่มาเดินในห้างเพื่อซื้อของเขาทำแบบหนูซื้อหนูให้เขาครอบงำ เด็กก็จะเรียนรู้ได้จากพฤติกรรมของคนอื่นและการพัฒนาทางอารมณ์ก็จะพัฒนาขึ้นอีก ระดับหนึ่ง เด็กวัยนี้เป็นวัยที่ทดสอบพ่อแม่ว่าในสถานการณ์อย่างนี้พ่อแม่จะอย่างไร ดังนั้นเพื่อไม่ให้เด็กตามใจตนเองมากนักพ่อแม่ควรชมว่าเขาเป็นเด็กเก่งยอมรับในตัวเองและให้ความสนใจเขา ในกรณีที่คุณแม่มีน้องใหม่ การจะช่วยให้เด็กไม่เป็นเด็กขี้อิจฉาคือต้องให้เขามีส่วนร่วมในการเลี้ยงน้อง และชมเขาหลายๆ พร้อมกับเอาใจใส่เขาหลายๆ เพื่อให้เขามั่นใจในตนเอง อยุ่ไรก็ดีในช่วงวัยเด็ก ตอนกลางเด็กจะมีความกลัวเพิ่มมากขึ้น พ่อแม่ต้องพยายามเข้าใจเขาและไม่ควรหลอกหรือขู่ยิ่งจะทำให้เด็กกลัวมากขึ้น พ่อแม่ควรช่วยเหลือเขาและอยู่ใกล้เขา ในวัยนี้ควรอ่านนิทานให้ฟังแต่นิทานควรแทรกหลักธรรมเพื่อปูพื้นฐานการเป็นคนที่มีคุณธรรม ปูพื้นฐานจิตสำนึกที่ดี

พัฒนาการทางด้านสังคม เด็กวัยนี้จะเข้าสังคมเก่ง รู้จักผู้คนเพิ่มขึ้นเป็นต้นว่าคุณครู เพื่อนๆ ในห้องเดียวกัน เพื่อนต่างห้องกัน เพื่อนๆ ในชมรมเดียวกัน แม่ค้าพ่อค้าที่ขายของในร้านอาหารหรือกระทั่งพ่อค้า แม่ค้าที่ขายของหน้าโรงเรียนเด็กจะรู้จักชื่อหมดพ่อค้าคนไหนเจตดี คนไหนมีของเล่นถูกใจนอกจากนี้เด็กยังรู้จักคนงานภารโรงไปจนถึงคุณครูในห้องสมุด คุณครูในห้องคอมพิวเตอร์ คุณครูที่สอนพิเศษ จะเห็นว่า สังคมเด็กเริ่มกว้างขึ้น พ่อค้าแม่ค้าสมัยนี้ฉลาดจำชื่อเด็กได้เรียกชื่อเล่นทำให้เด็กติดใจตกเย็นก็ต้องซื้อ ซาลาเปาร้านนี้ น้ำหวานร้านนั้นเป็นต้น อยุ่ไรก็ดีเด็กในวัยนี้จะเล่นรวมกันได้ไม่แกล้งกัน สามารถทำกิจกรรมต่างได้ ในวัยนี้เด็กจะเริ่มเลียนแบบผู้ใหญ่หรือดาราที่ชื่นชอบ การเรียนรู้ของเด็กวัยนี้จะสามารถทำได้ดีก็ต่อเมื่อเด็กมีประสบการณ์ทางบ้านดี มีโอกาสไปเล่นกับเพื่อนๆ ที่สนามเด็กเล่น และครูเป็นทั้งผู้สอนและเพื่อนที่เด็กสามารถพูดคุยได้

วัยเด็กตอนปลาย เริ่มพัฒนาความรู้ความคิดมากขึ้น รู้จักว่าเป้าหมายว่าตนต้องการอะไร ก็สามารถทำตามที่ตั้งใจได้เช่นตั้งใจว่าจะเก็บเงินไว้ซื้อแผ่นเกมใหม่โดยไม่รบกวนเงินจากพ่อแม่ก็สามารถเก็บได้ พอเงินเก็บมากจริงๆ บางครั้งเด็กก็สามารถเรียนรู้ได้ว่าจะใช้เงินอย่างไรให้เกิดประโยชน์ที่สุดโดยไม่ทำตามความพอใจของตนเองแต่จะคิดว่าควรจะทำอะไร อยู่ในระดับมากน้อยแค่ไหน ในวัยนี้เด็กจะสามารถปรับตัวในสถานการณ์ใหม่ๆ ได้ เด็กจะเริ่มฝึกกิจกรรมที่ใช้สมอง เช่นเล่นหมากรุก เล่นหมากล้อม รวมไปถึงการเล่นเกมที่ตั้งค่าย หรือสร้างบ้านสร้างเมืองอย่างเกมซิม (The Sims) เป็นต้น ดังนั้นในวัยเด็กตอนปลายพ่อแม่ควรส่งเสริมให้เด็กทำกิจกรรมใดๆ ที่สามารถพัฒนาสมองให้มากขึ้น สิ่งสำคัญคือกิจกรรมที่เด็กต้องสอดคล้องกับความต้องการของเด็กโดยมีพ่อแม่สนับสนุนและเด็กเป็นผู้ได้กระทำในกิจกรรมนั้นๆ ด้วยตนเองจะทำให้เขาภูมิใจในความสามารถและเด็กยังจะได้รับประสบการณ์ตรงจากการทำกิจกรรมนั้นๆ อีกด้วย ในระยะนี้เด็กจะเรียนรู้มากขึ้น การเรียนรู้จะเรียนรู้จากสิ่งใกล้ๆ ตัวไปจนถึงสิ่งรอบๆ ตัว เด็กจะมีคำถามลึกลับสงสัยปัญหาให้ผู้ใหญ่ได้ขบคิด นอกจากนี้เด็กยังต้องการฝึกทักษะมือให้ใช้ได้คล่องแคล่วควรอาจช่วยเสริมโดยการให้ปั้นดินน้ำมัน ฉีกรูปตัดปะ ระบายสีรูป

มีรอบเดือน ได้แก่ การที่ไข่มุกพร้อมที่จะรอการผสม และเมื่อไม่มีสเปิร์มเข้าไปผสมไข่จะหมดอายุและจะสลายตัวพร้อมๆ กับการหลุดลอกตัวของผนังมดลูกทำให้มีเลือดไหลออกมาซึ่งเรียกว่าประจำเดือน

ลักษณะเด่นของระยะนี้ คือการโตวันโตคืน ลักษณะทางกาย อารมณ์ สังคมจะพัฒนาไปอย่างรวดเร็วมาก ส่วนที่สังเกตได้ชัด ได้แก่ น้ำหนัก ส่วนสูง แขน ขา ลำตัว คิ้วหน้า หนวดเครา และขน เสียงแตกพร่า นมแตกพาน ในผู้ชาย ส่วนผู้หญิงก็จะเพิ่มส่วนที่เป็นหน้าอก สะโพก ในวัยนี้ชายหญิงจะมีความรู้สึกทางเพศ รวมไปถึงความต้องการทางเพศด้วย ดังนั้นการคบเพื่อนจึงเปลี่ยนไปจากเดิมอาจจะคบเพื่อนเป็นกลุ่มๆ พอเข้าวัยรุ่นเด็กจะเริ่มคบเฉพาะคนที่ตนสนใจ หรืออาจกล่าวได้ว่าเริ่มสนใจเพศตรงข้ามมากขึ้น จากสาเหตุนี้เองทำให้เด็กมีบุคลิกภาพที่เปลี่ยนแปลงไปทั้งหญิงและชายจะเริ่มหันมาสนใจรูปร่างหน้าตามากขึ้น เนื่องจากในระยะนี้เป็นระยะของการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนเด็กอาจจะรู้สึกรำคาญกับเรื่องสิ่ว อย่างไรก็ตามก็วัยรุ่นจะมีลักษณะการพูดจาที่เป็นผู้ใหญ่มากขึ้น มีความมั่นใจมากขึ้นสามารถเข้าสมาคมได้อย่างมั่นใจ ชอบอิสระไม่ต้องการให้ใครมาบังคับควบคุม เริ่มมีปรัชญาชีวิตของตนเองและ พัฒนาปรัชญาชีวิตที่ตรงกับความต้องการของตนเองมากขึ้น นักจิตวิทยาส่วนใหญ่เชื่อว่าวัยรุ่นเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เพราะช่วงนี้ทั้งหญิงและชายอาจมีอารมณ์ที่รุนแรงพอๆ กันทั้งนี้ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมของคนในครอบครัวด้วย ครอบครัวต้องไม่เลี้ยงดูลูกๆ ด้วยอารมณ์และความรู้สึกมากเกินไปซึ่งจะทำให้เด็กเกิดความกดดันถ้าวัยรุ่นเก็บกดมากและหนีไปสู่การเรียนเด็กอาจจะเป็นเลิศทางการเรียน แต่มีวัยรุ่นหลายคนที่หนีความกดดันไปสู่วิธีการอื่นทำให้เกิดการทำร้ายตัวเอง ตัดยาเสพติด เป็นต้นพ่อแม่ควรสร้างแบบแผนชีวิตที่ดีให้วัยรุ่นได้เลียนแบบพฤติกรรม ดังนั้นสัมพันธ์ภาพที่อบอุ่นจะทำให้ลูกๆ หรือสมาชิกในครอบครัวสามารถปรับตัวที่เข้ากับคนอื่นได้และอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข เมื่อมีปัญหาใดๆ เกิดขึ้นพ่อแม่ควรแก้ไขปัญหามาตามเหตุตามผลและพร้อมที่จะช่วยเด็กให้สามารถแก้ปัญหาได้ อย่าใช้มาตรฐานทางสังคมหรือ มาตรฐานของตนเองแก้ปัญหาวัยรุ่นจนกระทั่งวัยรุ่นไม่เข้าหานั้นจะทำให้การแก้ปัญหายุ่งยากลงไปอีก

พัฒนาการทางด้านอารมณ์ของวัยรุ่น เนื่องจากระยะนี้เป็นระยะเปลี่ยนแปลงทางด้านการทำงานของระบบต่อมต่างๆ ทำให้อารมณ์วัยรุ่นแปรปรวนง่าย และบางครั้งอารมณ์อาจรุนแรง อย่างไรก็ตามก็วัยรุ่นสามารถยอมรับตนเองและยอมรับผู้อื่นได้ แต่สิ่งสำคัญที่สุดคือ วัยรุ่นต้องการให้คนอื่นยอมรับตัวเขามากกว่า วัยรุ่นต้องการที่จะสร้างความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนรุ่นเดียวกันทั้งที่เป็นเพศเดียวกันและต่างเพศ วัยรุ่นทั้งชายหญิงมีความสามารถที่จะแสดงพฤติกรรมให้เหมาะสมกับเพศของตนและสามารถเลียนแบบพฤติกรรมของผู้ใหญ่ โดยวัยรุ่นชายจะเลียนแบบบทบาทของผู้ชายที่ตนชื่นชอบ ส่วนวัยรุ่นหญิงจะเลียนแบบพฤติกรรมของผู้หญิงที่ตนชื่นชอบตั้งแต่คุณแม่ไปจนถึงดาราคานโพรด เป็นต้นอย่างไรก็ตามวัยรุ่นสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขอความช่วยเหลือตนเองสามารถรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น รู้จักที่จะตัดสินใจเลือกเห็นคุณค่าของสิ่งต่างๆ ที่จะยึดมาเป็นแบบในการดำรงชีวิตและมีการเตรียมตัวที่จะพัฒนาตนไปสู่ขั้นที่สูงขึ้น รวมทั้งอาจชอบการสร้างจินตนาการและสร้างคามฝันให้เป็นจริง เพราะวัยนี้เป็นวัยที่จะเตรียมตนเองไปสู่โลกของอาชีพ เขาจึงต้อง ศึกษาค้นคว้าความรู้ และสำรวจตนเองเพื่อจะได้รู้ว่าตนเองต้องการอะไรนอกจากนี้วัยรุ่นยังเป็นช่วงแห่งการยึดมั่นในหลักการหรืออุดมการณ์เพื่อเข้าใจปรัชญาชีวิตที่สมบูรณ์ต่อไป

อย่างไรก็ตามวัยรุ่นเป็นวัยที่มีความรับผิดชอบสูง สามารถตัดสินใจที่จะทำกิจกรรมต่างๆ ได้ สิ่งสำคัญที่จะช่วยให้วัยรุ่นผ่านช่วงนี้ไปได้ วัยรุ่นต้องได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว โดยพ่อแม่ให้การยอมรับเขา ให้กำลังใจเขา วัยรุ่นก็จะมีความมั่นใจขึ้น เราอาจเรียกวัยรุ่นว่าเป็นวัยที่หญิงชายทำการสำรวจอาชีพ เพื่อน คนรักเพื่อก้าว

ไปสู่วัยผู้ใหญ่อย่างมั่นใจ แต่ถ้าจะพูดกันให้ชัด วัยรุ่นแม้จะต้องการอิสระแต่ก็ไม่ได้หมายความว่าเขาจะต้องการอิสระจากครอบครัวจริงเพียงแต่ต้องการรู้ว่าถ้าอิสระเขาจะเป็นอย่างไร วัยรุ่นยังต้องการกำลังใจจากพ่อแม่และคนใกล้ชิดเพื่อให้เขาดำเนินพัฒนาการไปอย่างปกติ

3. วัยผู้ใหญ่

วัยผู้ใหญ่อยู่ในช่วงตั้งแต่สิ้นสุดวัยรุ่นไปจนถึงอายุ 60 ปี ในช่วงนี้พัฒนาการจะค่อนข้างยาวเราอาจแบ่งวัยผู้ใหญ่ให้เป็น 3 ช่วงคือ

- วัยผู้ใหญ่ตอนต้น อายุ 20-40 ปี
- วัยผู้ใหญ่ตอนกลาง อายุ 40-60 ปี
- วัยผู้ใหญ่ตอนปลาย อายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป

วัยผู้ใหญ่ตอนต้น

วัยผู้ใหญ่ตอนต้น ในวัยนี้พัฒนาการทางด้านร่างกายเริ่มสมบูรณ์เต็มที่ อวัยวะทุกอย่างทำงานสมบูรณ์และมีการเจริญเติบโตถึงขีดสุด พร้อมทั้งก้าวออกสู่โลกของความเป็นตัวตนโดยสมบูรณ์ เป็นช่วงที่บุคคลก้าวไปสู่การแสวงหาครอบครัวใหม่ สังคมใหม่ความรับผิดชอบต่อชีวิตคนอื่น รวมถึงการพัฒนาอารมณ์ มีความสามารถควบคุมตนเป็นอย่างดี สามารถตัดสินใจในเรื่องใดบนพื้นฐานของมาตรฐานทางสังคม มีความรับผิดชอบต่อตนเอง และสังคมอย่างเห็นได้ชัดมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ สามารถพัฒนางานใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในวัยนี้หลายคนมีชีวิตคู่ และสามารถสร้างครอบครัวให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันได้ หญิงชายคู่ใดที่ผ่านช่วงชีวิตนี้ไปได้ก็จะพัฒนาตนไปสู่วัยผู้ใหญ่ตอนกลางอย่างมั่นคง

วัยผู้ใหญ่ตอนกลาง

วัยผู้ใหญ่ตอนกลาง เป็นช่วงวัยที่ร่างกายเริ่มถดถอยลง เรามักจะได้ยินกันจนคุ้นหูว่าเป็นช่วงที่วัยของผู้หญิงวัยทอง แต่เราอาจจะไม่ได้ยินคำว่าผู้ชายวัยทอง ไม่บ่อยนักแต่ในความเป็นจริงผู้ชายก็มีสิทธิเข้าสู่วัยทองเช่นเดียวกับผู้หญิง ทั้งนี้ไม่ใช่การมีสิทธิทางการเมือง สิทธิทางสังคมหรือสิทธิตามที่กฎหมายบัญญัติไว้ แต่เป็นการพัฒนาการทางร่างกายตามปกติของมนุษย์ทุกผู้ทุกนาม เมื่อถึงวัย หรือถึงวุฒิภาวะในช่วงอายุนั้นๆ คือตั้งแต่อายุ 40 ปี ขึ้นไป

การเข้าสู่ภาวะวัยทองของผู้หญิงมักจะอยู่ในช่วงอายุ 40 ปี ขึ้นไป แต่สำหรับบางท่านอาจจะก่อนหรือหลังจากนี้ก็ได้ สาเหตุที่คุณผู้หญิงเข้าสู่วัยทองเร็วขึ้น อาจมีสาเหตุหลายประการเช่น สาเหตุทางพันธุกรรม และสาเหตุจากสิ่งแวดล้อมภายนอก สำหรับผู้ชายการเข้าสู่วัยทอง โดยส่วนใหญ่จะเข้าสู่วัยทองช้ากว่าผู้หญิง บางคนอาจเริ่มที่เลขสี่ปลายๆ หรือบางคนอาจเริ่มที่เลขห้าต้นๆ ก็ได้ หรือบางคนอาจจะเข้าสู่วัยทองตั้งนานแล้ว แต่

เจ้าตัวไม่รู้ตัวเอง คนที่เห็นการเปลี่ยนแปลงอาจเป็นคนใกล้ชิด เป็นภรรยา หรือลูกๆ ดังนั้นการเข้าสู่วัยทองของผู้ชายเป็นสัญญาณเตือน จึงไม่ใช่ความเปลี่ยนแปลงทางสรีระที่เราจะสังเกตได้เช่นเดียวกับผู้หญิงเพราะผู้หญิงเมื่อมีอาการรอบเดือนผิดปกติ ร้อนวูบวาบ เหงื่อแตก ใจสั่น ปวดหัวไม่มีสาเหตุ อาการเหล่านี้เป็นสัญญาณเตือน แต่สำหรับผู้ชายจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายไม่ชัดเจนนักเรียกว่าค่อยๆ เปลี่ยนไปจนเจ้าตัวค่อยๆ คุ่น เพราะไม่มีอาการใดบ่งชี้ว่าผู้ชายเข้าวัยทองเลยคิดว่าตัวไม่เข้าวัยทอง นักจิตวิทยาเชื่อว่าเมื่อถึงภาวะความเจริญ

สูงงอม การทำงานต่างๆ ภายในร่างกายมนุษย์ย่อมจะทำงานลดลงเป็นปกติยังมีผู้เชี่ยวชาญอีกหลายคนได้ยืนยันแล้วว่าผู้ชายก็มีวัยทองเช่นกันกับผู้หญิง และเราสามารถสังเกตได้จากอาการต่างๆ ของหญิงและชายวัยทอง ดังนี้คือ

1. ความเปลี่ยนแปลงทางด้านชีววิทยา ได้แก่การเปลี่ยนแปลงที่ค่อนข้างจะเสื่อมถอยลงทีละน้อยทีละน้อย ที่เห็นชัดๆ ได้แก่ เส้นผม จากผมที่เคยดำเป็นมัน เส้นนี้ก็จะเริ่มร่วง หยาบขึ้น และขาวแซมเห็นชัด ประปราย และอาการเหล่านี้จะปรากฏมากขึ้นเมื่อมีอายุมากขึ้น ร่องลงมาก็ดวงตา หรือสายตายาวนนั้นเอง ผิวหนังธรรมชาติอายุมากผิวที่เคยใส ผิวที่มีน้ำหล่อเลี้ยง ดูเปล่งปลั่งดูมีกล้ามเนื้อแข็งแรงก็จะเริ่มสีซีดลง ค่อยๆ เหี่ยวยุบ เริ่มปรากฏมากขึ้น นอกจากนี้ก็มีการเปลี่ยนแปลงที่สุขภาพฟัน ช่องปาก อายุมากขึ้น ฟันมักจะเริ่มมีปัญหา การรับรส การสัมผัสกลิ่นต่างๆ ไม่ดีเท่าไร ไม่ค่อยได้ยินหรือหูเริ่มตึง หรือบางทีมีเสียงลมออกหู

2. ความเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ผู้ชายและผู้หญิงเมื่อเข้าสู่วัยทองจะแบ่งเป็นสองกลุ่มคือ ชายและหญิงที่ประสบความสำเร็จในอาชีพการงาน และกลุ่มชายและหญิงที่ไม่ประสบความสำเร็จในอาชีพการงาน ถ้าท่านเป็นผู้ชายผู้หญิงในกลุ่มแรกคือ เป็นคนที่ประสบความสำเร็จในอาชีพการงาน ท่านค่อนข้างจะมีจิตใจที่เข้มแข็งสามารถพัฒนาตนและการเข้าสู่พัฒนาการในช่วงชีวิตวัยทองได้อย่างมีวุฒิภาวะ คือจะมีความมั่นคงทางอารมณ์ มีความสามารถในการควบคุมตนเอง เป็นผู้ใหญ่ สุขุม มีหลักการ มีการปฏิบัติที่ถูกต้องธรรมนองคลองธรรม มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ โอบอ้อมอารี มองเพื่อนมนุษย์เช่นเดียวกับตน สามารถนำตนเองได้ ชายหญิงกลุ่มนี้ค่อนข้างเป็นที่รักของคนทั่วไป และคนใกล้ชิด อีกกลุ่มหนึ่งคือ กลุ่มชายหญิงที่ไม่ประสบความสำเร็จในอาชีพการงาน ผู้ชายและผู้หญิงกลุ่มนี้รวมไปถึงคนที่ไม่มี ความมั่นคงทางจิตใจและอารมณ์ ในที่ทำงานก็ไม่รู้สึกมั่นคงใดๆ ก่อให้เกิดความวิตกกังวล ความหวั่นไหวทางอารมณ์บ่อยๆ หรือทำงานอะไรมักจะสะดุด ไม่ถูกตาถูกใจ มองทิศทางงานของตนเองไม่มั่นคงนักคนวัยนี้จะรู้สึกเสียน้ำน้อยเนื้อต่ำใจ บางคนอาจก้าวร้าวในคำพูดหรือพฤติกรรมเช่น การใช้อำนาจที่ตนมีอยู่อันน้อยนิดกดขี่คนอื่น ยึดหลักการแบบไม่ผ่อนคลาย จู้จู้จุกจิก เจ้าอารมณ์ จับผิดคนอื่นบ่อยๆ อภัยไม่เป็น พฤติกรรมเหล่านี้เป็นปัญหาของชายและหญิงวัยทองที่ปรับตัว ไม่ได้และมีพัฒนาการปรับตัวไม่ดีตั้งแต่วัยต้นๆ ซึ่งจะส่งผลถึงวัยผู้ใหญ่ด้วย

มีแนวคิดที่น่าสนใจอย่างหนึ่งของงานวิจัยต่างประเทศเขาทำการวิจัยเรื่องพฤติกรรมเพศหญิงและพฤติกรรมเพศชายเมื่อเข้าสู่ผู้ใหญ่ ผู้หญิงเมื่อแต่งงานมีครอบครัว และมีอายุพอสมควรผู้หญิงจะสนใจการเลี้ยงดูสมาชิกในครอบครัวให้อยู่ดีมีสุข แต่ผู้ชายกลับสนใจในเรื่องความต้องการทางเพศ การคบหาสมาคม การทำงาน อันนำไปสู่ความสำเร็จ ดังนั้นในช่วงวัยเดียวกัน เช่น ชายอายุ 45 ปี และหญิงอายุ 45 ปี ผู้หญิงจะสนใจเรื่องครอบครัว เรื่องสุขภาพและการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระของตนเอง แต่ผู้ชายจะสนใจเรื่องงานและความก้าวหน้าในงานเรียกว่าวัยกำลังขยันโบราณว่าแรงดี ฟี เค้ายังไม่ตก ถ้าเผชิญงานเป็นไปตามความมุ่งหมาย ผู้ชายก็จะพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สติปัญญา และสังคมได้เต็มศักยภาพ แต่ถ้าในกรณีกลับกันผู้ชายที่ค่อนข้างล้มเหลวในงาน อาจจะเลือกทางเดินอย่างอื่นที่เหมาะสมกับตน เช่น คุณอาจเลือกกิจกรรมที่ลดเป้าหมายลง มา หรือ เลือกลงเป้าหมายใหม่ แต่บางคนอาจมีพฤติกรรมตรงกันข้าม คือไม่กระตือรือร้นเลย อย่างไรก็ตาม อดใจไว้ได้ วิธีการตัดสินใจในการเลือกแบบแผนการดำเนินชีวิตจะมีผลต่ออาการวัยทองของผู้ชายโดยทั้งสิ้น การเลือกเป้าหมายใหม่แล้วพยายามเดินไปสู่เป้าหมายใหม่ย่อมทำให้ความคับข้องใจลดลง ความรุนแรงในการเข้าวัยทองก็จะเบาบางลงด้วย เราอาจกล่าวได้ว่าวัยทองของผู้ชายค่อนข้างขึ้นอยู่กับสภาพจิตใจ อารมณ์ และความรู้สึก

มากกว่าสิ่งอื่น ส่วนการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระนั้นเป็นเรื่องที่ร่างกายดำเนินอยู่เช่นนั้นเอง อยู่ที่ว่าชายและหญิงจะควบคุมจิตใจและอารมณ์ได้หรือไม่ จิตใจที่ย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์ ถ้าชายหญิงสามารถควบคุมหัวใจดี ใจมีพลังใจจะนำกายให้คิดและทำในสิ่งดีๆ ปัญหาวัยทองในชายหญิงจึงไม่ใช่เรื่องใหญ่เลย

3. ความเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจและสังคม ปัญหาด้านนี้ที่ทำให้ชะลออาการวัยทองได้ หรืออาจจะเป็นตัวเร่งให้เกิดวัยทองของผู้ชายและผู้หญิงเร็วขึ้น เป็นต้นว่ารายรับไม่พอกับรายจ่าย มีหนี้สินรุงรัง หนีจากเรื่องไม่เป็นเรื่องที่ต้องครุ่นคิด มีฐานะทางสังคมด้อยกว่าเพื่อนในรุ่นเดียวกันสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ ความวิตกกังวล โดยทั้งสิ้น ดังนั้นการเข้าสู่วัยนี้อย่างสมบูรณ์คือการยอมรับทุกเรื่องที่จะผ่านเข้ามาในชีวิตทั้งสุขและสมหวังทั้งทุกข์และผิดหวัง เราคงต้องค่อยๆ หาทางแก้ไข ค่อยๆ คิดทำอย่างไรก็ได้ที่ตัวชายและหญิงไม่เป็นผู้สร้างปัญหาขึ้นมาใหม่ แล้วสะสางปัญหาเก่าๆ ด้วยวิธีการชาญฉลาด แก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ บางครั้งการยอมรับความจริงมันอาจทำให้ไม่ทุกข์ก็ได้ ถ้าเราจะยอมรับความจริงวิธีการปฏิบัติเมื่อเข้าวัยทอง มีดังนี้

1. ดูแลรักษาสุขภาพกายให้ถูกสุขอนามัย อวัยวะของร่างกายส่วนใดต้องดูแลเป็นพิเศษ อย่ารีรอรีพบแพทย์ เช่น ฟัน ดวงตา ความเจ็บแปลบภายในทรวงอก อาการปวดศีรษะแบบไม่รู้สาเหตุ อาการต่างๆ ที่ผิดปกติ อย่านิ่งนอนใจ ควรรีบพบแพทย์ ควรตรวจสุขภาพประจำปี แล้วปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์

2. ดูแลเรื่องอาหารการกินผู้ชายวัยทองควรดื่มน้ำที่มีแอลกอฮอล์ เหล้า ยา บุหรี่หรือแม้แต่กาแฟ ก็ควรดื่มแค่วันละแก้ว และควรดื่มในช่วงสิบโมงเช้า หลังจากบ่ายสองแล้วท่านไม่ควรดื่มกาแฟ เพราะกาแฟจะทำให้ท่านนอนไม่หลับ ควรดื่มนมสดที่เพิ่มแคลเซียมและไม่มีคอเลสเตอรอล รับประทานอาหารให้ครบห้าหมู่ สิ่งที่คุณควรทานมากๆ คือ โปรตีนจากเนื้อปลา ผักสดที่ให้แคลเซียม เช่น ใบชะพลู เม็ดบัว ใบยอ ยอดแค ขี้เหล็ก ผักสมุนไพรพื้นบ้านดีทั้งสิ้น รวมไปถึงผลไม้ เช่นกล้วยน้ำหว้า มะละกอ ผลไม้ที่ไม่หวานจัด เพราะความหวานของผลไม้เมื่อเรารับประทานแล้วร่างกายสามารถซึมผ่านเส้นเลือดได้ทันที นอกจากนี้ควรออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารเล็กน้อยเพื่อให้ระบบการย่อยดี การออกกำลังกายตอนเช้าจะทำให้ร่างกายสดชื่น เช่น การเดิน การขี่จักรยาน ไม่แนะนำให้อ้วน เพราะวัยนี้สุขภาพข้อเข่าอาจไม่ดี ต้องระวังอย่าให้ล้า

3. รักษาสุขภาพจิตและอารมณ์ ในการรักษาสุขภาพจิต และอารมณ์ “ใจเป็นของเราใยเราทำร้ายใจเรา” ฉะนั้นจงอย่าทำร้ายจิตใจตนเอง จงเคารพตนเอง เมื่อใดที่ตัดสินใจแล้วให้เคารพการตัดสินใจแม้ว่าจะล้มเหลวก็ยอมรับความจริงและสามารถเริ่มต้นใหม่ได้ เป้าหมายนี้ยากไป เราไปไม่ถึงดวงดาวเราก็ไม่ทำร้ายคนอื่น หันกลับมามองตนเองแล้วลองเลือกเป้าหมายใหม่ พยายามมองอะไรให้ง่าย ไม่เจ้าคิดเจ้าแค้น ไม่ระแวง ไม่อาฆาต รักษาจิตรักษาใจ รักษาอารมณ์ จนสามารถควบคุมตนเองได้ จะสามารถชะลอการเข้าสู่วัยทองให้ช้าลง การเข้าสู่วัยทองของเพศชายและเพศหญิง แบบไม่ทำให้คนใกล้ตัวหงุดหงิดตามไปด้วยต้อง รักษาจิตรักษากาย รักษาอารมณ์ ให้อยู่อย่างรู้ตัวมองโลกในแง่ดี มองความดีของคนอื่นๆ บ้าง ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล พยายามเข้าใจคนอื่นเช่นเดียวกับเข้าใจตนเอง

4. วัยชรา

วัยชรา คือ วัยแห่งความสุขหรือวังวนแห่งความทุกข์ วัยชราเป็นวัยสุดท้ายของพัฒนาการของบุคคล เป็นวัยที่สิ่งสมประสงค์มาตลอดชีวิต “วัยชรา คือช่วงวัยแห่งความสุข” แม้ว่าอาจจะมีโรคภัยไข้เจ็บในวัยนี้ต้องพบแพทย์เป็นประจำถ้าท่านมีสุขภาพจิตดี มีอารมณ์ดีลูกหลานปรารถนาที่จะเข้าใจ เพราะความมีเมตตา การมี

รอยยิ้มดีใจเมื่อเห็นลูกหลาน การมีความสุขที่ได้ทำอะไรๆหลายอย่างที่เคยทำไม่ว่าจะเป็นอาหาร หรือการพักผ่อน เสื้อผ้าเล็กๆน้อยๆ ให้กับลูกหลาน ความสดชื่นจากญาติผู้ใหญ่จะมีมาก เพราะจะรู้สึกว่าคุณมีค่า การมีอารมณ์ที่แจ่มใสของท่านเหล่านี้เป็นเสน่ห์ให้ลูกหลานอยากเข้าใกล้ อยากพูดคุย อยากได้รับคำชี้แนะในเรื่องที่ท่านเหล่านั้นได้มีประสบการณ์ ในวัยนี้ท่านจงภูมิใจว่าท่านคือห้องสมุดชีวิตที่ลูกหลานอยากจะได้ค้นคว้าอยากจะได้ไปไกล วิชาที่จะพบความสุขแบบนี้ได้ท่านต้องมาจากการพัฒนาการชีวิตช่วงแรกและช่วงกลางชีวิตเป็นไปอย่างราบรื่น มีการวางแผนชีวิต เข้าใจธรรมชาติของชีวิต เข้าใจความแตกต่างระหว่างคนรุ่นใหม่ เข้าใจความต้องการของตนเอง โดยไม่เรียกร้องอย่างไร้ขอบเขต อยู่บนโลกของความจริง มีเหตุผล ท้ายสุดคือต้องเป็นผู้มีความสามารถพัฒนาอารมณ์ได้อย่างมั่นคง มีวุฒิภาวะสมวัย ลักษณะเช่นนี้ไม่ว่าจะอยู่กับลูกคนใด ลูกเขยหรือลูกสะใภ้คนไหน หลานๆเป็นอย่างไรท่านก็ปรับตัวได้ มนุษย์ปกติ ต้องปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมไม่มีสิ่งแวดล้อมใดจะวิ่งมาปรับตัวตามท่าน เพราะสิ่งแวดล้อมนั้น หมายถึงทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัวเรา ทั้งที่เป็นคน สัตว์ และสิ่งของ การปรับตัวของวัยชราโดยส่วนมากมักจะปรับตัวค่อนข้างยาก เพราะเป็นการสั่งสมบุคลิกภาพมายาวนาน มีการยึดติด และคิดว่าความคิดของตนถูก จึงไม่รู้จักปล่อยวาง จู้จู้ขี้บ่น ทำตัวให้ผู้อื่นห่วงใย ขาดความยืดหยุ่นในชีวิตทุกอย่างต้องเป็นอย่างไรที่ฉันคิดเรียกว่าไม่ฟังใคร ถ้าไม่สนฉันๆก็จะเจ็บป่วย หรือ ไม่ยอมกินข้าว งอนไปงอนมา ในที่สุดสุขภาพของคนชราประะบาง อ่อนแออยู่แล้วคราวนี้เลยยิ่งอ่อนแอลงไปอีก โรคต่างๆก็เริ่มรุมเร้าเข้ามาไม่ว่าจะเป็น โรคความดัน โรคหัวใจ โรคไขข้อต่างๆ เป็นหลายๆอาจจะลามไปถึงโรคอื่นๆที่รุนแรงกว่าทำให้ไม่อาจเยียวยาได้ ในกรณีนี้เรียกว่า “วัยชราคือ วังวนแห่งความทุกข์” คนชราในกลุ่มนี้มักต้องการการดูแลและเอาใจใส่สูง เพราะฉะนั้นปัญหาของคนชราประเภทนี้ จึงเป็นปัญหาทางด้านจิตใจ เป็นปัญหาในเรื่องของความรู้สึกนึกคิด หรือแม้กระทั่งมีปัญหาด้านอารมณ์ รวมไปถึงการมีสัมพันธภาพกับบุคคลในครอบครัวไม่ดีนัก ในกรณีนี้ บุคคลที่จะช่วยให้คนชรา มีอายุยืนคนแรกน่าจะเป็นตัวคนชราเอง ในวัยนี้คนชราต้องเตรียมตัว เตรียมใจ พร้อมทั้งจะต้องรับสถานการณ์ ที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงที่มาจากตัวท่านเอง ตั้งแต่ความเจ็บไข้ได้ป่วย ความปวดเมื่อยต่างๆทุกส่วนของร่างกาย หรือปัญหาต่างๆ ที่อาจมาจากคนใกล้ตัวคนที่ตนรัก รวมไปถึงการจากไปอย่างไม่อาจหวนคืนของคนที่ท่านรักเป็นการปิดฉากพัฒนาการชีวิตขั้นสุดท้ายของคนทุกคน

สำหรับผู้ที่เลี้ยงดูคนชรา คนกลุ่มนี้จะต้องพยายามอย่างมากที่จะต้องเข้าใจธรรมชาติของคนชรา ต้องรู้จักการเอาใจใส่ การดูแล การให้ความสำคัญ การเคารพยกย่องและให้ความรักที่มาจากกันบั้งของหัวใจ การสัมผัสที่แสดงให้รู้ว่าท่านรักปู่ ย่า ตา ยาย จะช่วยให้สุขภาพจิตของท่านเหล่านั้นดีขึ้น คนชรามักไม่สนใจกิจกรรมกลุ่มมากนัก การทำกิจกรรมทางสังคมจะลดลง ดังนั้นในวัยชราควรหางานอดิเรกทำเพลินๆ ดูแลตนเองอย่าให้ถูกละเลยหลง หาสื่อหน้าๆมาใส่ อย่าตากลมแรงมากนักทำให้ร่างกายอบอุ่น ในเรื่องอาหารก็เช่นกัน คนในวัยนี้ควรรับประทานอาหารที่ย่อยง่ายได้แก่ ข้าวหุงนิ่ม ๆ น้ำซूप เนื้อปลา ผักต้ม เช่น บวบ น้ำเต้า ฟักทอง บางวันเปื้ออาหารลองทำอาหารกลุ่ม มันเผาหอมๆ หรือเผือกนึ่ง ก็จะช่วยเปลี่ยนรสชาติของอาหารได้ ที่สำคัญอย่าลืม ผลไม้พวกกล้วยน้ำว้า มะละกอ แอปเปิ้ล แตงโม มะเฟืองหวาน คั้นเอาแต่น้ำ หรือสับปะรดสดๆ กินแค่รู้สึกว่ามี ไม่กินมาก ออกกำลังกายโดยทำงานโน้นบ้างนี่บ้างอย่าให้หนักเกินแรง ไม้วิตกปัญหาของคนอื่น นั่งเล่นบ้าง บางทีก็ท่องคาถาสวดมนต์ทำให้สบายๆ แต่ถึงอย่างไร เราท่านต้องทำให้คนชรา รู้สึกว่าคุณค่าในวัยชราเป็นวัยที่มีคุณค่า เป็นคนที่ทุกคนรักเห็นความสำคัญ เเท่านี้สุขภาพจิตของคุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย ก็จะมีดี คุณภาพจิตที่ดี จะส่งผลถึงพฤติกรรมที่แสดงออกของคนในวัยนี้ก็สมวัยด้วยช่วงชีวิตที่ผ่านมา คุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย ทำเพื่อ

ลูก หลานมามากแล้ว พอท่านสูงอายุขึ้นถึงเวลาที่เราจะรักษา ท่านเหล่านี้ ให้มีความสุข และสามารถผ่านพัฒนาการชีวิตขั้นสุดท้ายได้เป็นอย่างดี

วัยชราหรือผู้สูงอายุเป็นวัยสุดท้ายของช่วงชีวิต ระยะเวลาอันยาวนานของชีวิตที่ผ่านมาจะมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เช่น การดูแลสุขภาพที่ดีอย่างสม่ำเสมอจะทำให้บุคคลเข้าสู่วัยสูงอายุและอยู่ในวัยนี้ได้อย่างมีความสุข เกิดปัญหาสุขภาพกายล่าช้าออกไป และการดูแลรักษาสุขภาพจิตที่ดี มีการเตรียมพร้อมที่จะรับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้น จะทำให้บุคคลมีจิตใจเข้มแข็ง มีสติอยู่เสมอ ประกอบกับสมาชิกในครอบครัวของผู้สูงอายุควรมีความเข้าใจ มีความรัก ให้การดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุอย่างสม่ำเสมอ สิ่งเหล่านี้จะทำให้ผู้สูงอายุมีชีวิตที่เหลืออยู่อย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุขในบั้นปลายของชีวิตและสามารถเตรียมตัวจากโลกนี้ไปอย่างสงบ

สรุป

ธรรมชาติของวิชาจิตวิทยาพัฒนาการคือการศึกษาการเปลี่ยนแปลงของมนุษย์ทุกๆ ด้านทั้งที่มองเห็นได้ง่ายชัดเจน และมองเห็นได้ยากไม่ชัดเจน ตั้งแต่จุดปฏิสนธิจนวาระสุดท้ายของชีวิต จุดหมายของการศึกษาการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เหล่านี้เพื่อสามารถเข้าใจควบคุม และทำนายพัฒนาการด้านต่างๆ ทั้งนี้เพื่อให้เกิดการยอมรับการเปลี่ยนแปลงควบคุมการเปลี่ยนแปลงให้เป็นไปในแนวทางที่เหมาะสมและปรับปรุงการเปลี่ยนแปลงที่ไม่เหมาะสมให้มีคุณภาพดีขึ้น จิตวิทยาสาขานี้มีประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองให้มีชีวิตที่มีคุณภาพต่อสังคมส่วนรวมต่อการอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุขต่อการช่วยเหลืออนุเคราะห์แก่ผู้อื่นให้การศึกษาแก่บุคคลในวัยต่างๆ เพื่อให้คนทุกๆ วัยมีชีวิตที่มีคุณภาพตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวาระที่เผชิญความตาย ความรู้ในวิชานี้มีประโยชน์ต่อบุคคลหลายอาชีพ คนยุคปัจจุบันควรมีความรู้วิชาสาขานี้เพื่อปรับตัวให้เร็วและทันกับความเจริญและความเปลี่ยนแปลงของสังคมยุคใหม่