

บทที่หนึ่ง / การพัฒนาหลักสูตรจิตวิทยาเด็กเล็กสำหรับผู้สูงวัย

บทนำ

หลักสูตรจิตวิทยาเด็กเล็กสำหรับผู้สูงวัย เกิดขึ้นการเล็งเห็นความจำเป็นว่าการพัฒนาศักยภาพผู้สูงวัยนั้นจำเป็นที่จะต้องให้ผู้สูงวัยได้เรียนรู้เกี่ยวกับพัฒนาการของเด็กอย่างเป็นระบบ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ การเข้าสังคม และอื่นๆ ทั้งนี้ก็เพราะว่าสถานการณ์ในปัจจุบัน ทำให้ผู้สูงวัยต้องทำงานในฐานะเป็น “พ่อแม่ที่สอง” กล่าวคือ ต้องทำหน้าที่แทนลูกๆของตน ซึ่งอยู่ในวัยทำงานและต้องออกไปทำงานหาเลี้ยงครอบครัว และเมื่อมีลูกเล็กๆก็จำเป็นจะต้องหาคนมาช่วยเลี้ยงอย่างไรก็ตาม หากปู่ย่าตายายได้เลี้ยงหลานของตนเอง ก็น่าจะดีกว่าให้คนรับใช้ซึ่งอาจจะเป็นแรงงานต่างชาติที่พูดภาษาไทยไม่ได้ดีนัก นอกจากนี้ผู้สูงวัยก็เคยผ่านวัยที่เลี้ยงลูกของตนเองมาแล้ว ก็ย่อมทำหน้าที่ได้ดีกว่า

ในการพัฒนาหลักสูตรนี้ คณะผู้ดำเนินงานโครงการได้คำนึงถึงข้อเท็จจริงว่าผู้สูงวัยทั่วประเทศมีหลากหลายมาก แตกต่างกันทั้งด้านฐานะทางเศรษฐกิจ สังคม และอื่นๆ ดังนั้นหลักสูตรที่เสนอนี้จึงเป็นเพียงข้อเสนอแนะคร่าวๆเท่านั้น และหน่วยงานที่จะนำไปใช้ก็ควรพิจารณาว่า เนื้อหาแบบใดเหมาะสมแก่ผู้สูงวัยในท้องถิ่นของตน แต่ไม่ว่าจะอย่างไร สิ่งสำคัญก็คือว่า เป้าหมายของการพัฒนาโดยแท้จริงแล้ว ไม่ได้อยู่ที่เด็กเล็กที่ผู้สูงวัยจะมาช่วยเลี้ยงดูเท่านั้น แต่ก็ควรมีการพัฒนาจิตวิทยาของผู้สูงวัยเองด้วย เพื่อให้ผู้สูงวัยได้รู้จักตนเองให้มากขึ้น แต่เนื่องด้วยข้อจำกัดของโครงการที่มีวัตถุประสงค์ในการพัฒนาหลักสูตรจิตวิทยาเด็กเล็ก การพัฒนาหลักสูตรจิตวิทยาผู้สูงวัยเพื่อผู้สูงวัย จึงเป็นโครงการในอนาคตอันใกล้

โครงสร้างหลักสูตรจิตวิทยาเด็กเล็กสำหรับผู้สูงวัย

หลักการและเหตุผลของหลักสูตร

หลักสูตรนี้เป็นหลักสูตรระยะสั้น มีวัตถุประสงค์เพื่อเตรียมความพร้อมให้แก่ผู้สูงวัยเพื่อให้ทำหน้าที่เป็นผู้เลี้ยงหลานได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีพื้นฐานความรู้ ทั้งนี้เพื่อให้เด็กได้เติบโตมาเป็นกำลังที่แข็งแกร่งทั้งทางร่างกาย สังคม และจิตใจ

รายงานฉบับสมบูรณ์ “การเรียนรู้ต่อเนื่องสำหรับผู้สูงวัย: ศาสตร์แห่งชีวิตเพื่อการสูงวัยอย่างมีคุณภาพ”



ต่อไป

การเรียนการสอนจะประกอบด้วย การบรรยาย การอภิปรายและเสวนา ส่วนสำคัญของหลักสูตรจะประกอบด้วย การให้ผู้สูงวัยที่มารับการอบรม ได้เล่าประสบการณ์ การเลี้ยงลูกหลานของตน เพื่อแลกเปลี่ยนกับผู้เข้ารับการอบรมท่านอื่นๆ ดังนั้น รูปแบบจะประกอบด้วย ทั้งการให้ความรู้ และการเรียนรู้ผ่านการแลกเปลี่ยนและพูดคุยสลับกันไป

ประเด็นสำคัญในการอบรมตามหลักสูตรนี้ ได้แก่ ผู้สอนจะทำหน้าที่เป็น “ผู้อำนวยความสะดวก” (facilitator) ให้แก่ผู้เข้ารับการอบรม ไม่ใช่ผู้สอนหรือผู้ถ่ายทอดความรู้ ทั้งนี้แนวคิดหลักอยู่ที่การให้ผู้เข้ารับการอบรม ซึ่งเป็นผู้หลักผู้ใหญ่ มีประสบการณ์สูง ได้มีโอกาสได้ถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ของท่าน เพื่อเป็นประโยชน์แก่คนรุ่นหลังต่อไป

ระยะเวลาของหลักสูตร

สี่สัปดาห์ สัปดาห์ละสี่ถึงหกชั่วโมง

รูปแบบการเรียนการสอน

บรรยายสลับกับอภิปราย

จำนวนผู้เข้ารับการอบรมในแต่ละรุ่น

ไม่ควรเกินสิบถึงสิบห้าคน

โครงสร้างหลักสูตร

ประกอบด้วยหัวข้อต่อไปนี้

สัปดาห์ที่หนึ่ง

- ❖ ประวัติและทฤษฎี: จิตวิทยาคืออะไร? ศึกษาอะไร? แนวการศึกษาและวิธีการวิจัยของจิตวิทยา
- ❖ ยีนกับสิ่งแวดล้อม การพัฒนาของทารกในครรภ์: บทบาทของยีน อิทธิพลของยีนกับพันธุกรรมต่อพฤติกรรม และลักษณะต่างๆของร่างกาย บทบาท

รายงานฉบับสมบูรณ์ “การเรียนรู้ต่อเนื่องสำหรับผู้สูงวัย: ศาสตร์แห่งชีวิตเพื่อการสูงวัยอย่างมีคุณภาพ”

ของสิ่งแวดล้อม การถกเถียงเกี่ยวกับบทบาทของยีนและสิ่งแวดล้อม ลำดับ
ขั้นของการพัฒนาทารกในครรภ์ การพัฒนาด้านร่างกาย การพัฒนาด้าน
สมอง

- ❖ การเกิด: กระบวนการเกิด ลักษณะทั่วไปของทารกแรกเกิด
- ❖ พัฒนาการด้านการรับรู้และร่างกาย: พัฒนาการของเด็กทารก ตั้งแต่แรก
เกิดทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจกับอารมณ์

สัปดาห์ที่สอง

- ❖ พัฒนาการทางปัญญา: เฟียเซตกับวิกอตสกี ทฤษฎีสำคัญๆของการ
พัฒนาการทางปัญญาและความนึกคิด (cognitive development)
- ❖ พัฒนาการทางปัญญา: การเรียนรู้กับการสังเคราะห์ข้อมูล
- ❖ สติปัญญากับ IQ: IQ คืออะไร? การวัด IQ ความสัมพันธ์ระหว่าง IQ กับ
พัฒนาการทางสมองด้านอื่นๆ
- ❖ พัฒนาการด้านสังคมกับอารมณ์: ลำดับขั้นของการพัฒนาของเด็กแรกเกิด
จนถึงเด็กโต การรับรู้ตนเอง การรับรู้โลกภายนอกและคนอื่นๆ การเรียนรู้
การเข้าสังคม

สัปดาห์ที่สาม

- ❖ การรับรู้ทางสังคม กลุ่มเพื่อน: การเรียนรู้ที่จะเข้ากลุ่มทางสังคม การมี
เพื่อน พฤติกรรมรวมกลุ่มสังคมของเด็ก
- ❖ พัฒนาการด้านจริยธรรม: การรับรู้ความถูกต้องของการกระทำ ทฤษฎีของ
โคลเบอร์ก
- ❖ บทบาทของเพศกับเอกลักษณ์ของเพศ: การเรียนรู้เกี่ยวกับเพศของเด็ก
พฤติกรรมเกี่ยวกับเพศของเด็ก การรับรู้เพศตนเอง
- ❖ อิทธิพลของครอบครัวในการพัฒนาของเด็ก

สัปดาห์ที่สี่

- ❖ สนทนาและแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับการเลี้ยงดูบุตรหลาน – ส่วนนี้
เป็นส่วนสำคัญของหลักสูตร ความรู้และประสบการณ์ที่ได้จะนำไปบันทึก
และจัดทำเป็นคลังข้อมูลความรู้เพื่อประโยชน์แก่ชนรุ่นหลังต่อไป

รายละเอียดของหลักสูตร

ประวัติและทฤษฎี: จิตวิทยาคืออะไร?

จิตวิทยาคืออะไร

จิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่ศึกษาค้นคว้าเพื่อนำข้อมูลความรู้มาเสนอ อธิบาย และเพื่อควบคุมและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมนุษย์และสัตว์ จิตวิทยามุ่งศึกษา ด้านความสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการของร่างกายกับจิตใจ ด้วยวิธีการทาง วิทยาศาสตร์ที่เป็นระเบียบแบบแผน เพราะร่างกายและจิตใจมักมีการแสดงออกพร้อม กัน อีกทั้งยังแสดงออกในแนวทางที่สามารถทำนายได้

ประวัติจิตวิทยา

จิตวิทยาได้เริ่มขึ้นโดยนักปราชญ์ชาวกรีก ชื่อ เพลโต และอริสโตเติล เพลโตเชื่อว่าการคิดและการใช้เหตุผลเท่านั้น ที่ทำให้คนเกิดความเข้าใจในสิ่งที่เขา สามารถจะเข้าใจได้ โดยไม่สนใจวิธีการสังเกตหรือการทดลองใดๆ แต่อริสโตเติล กลับเป็นนักสังเกตสิ่งรอบตัว เขาสนใจสิ่งภายนอกที่มองเห็นได้ การเข้าใจ ปรัชญาการตามธรรมชาติที่เกี่ยวข้องกับคนต้องเริ่มด้วยการสังเกตอย่างมีระบบ

กลางคริสต์ศตวรรษที่ 17 จนถึงกลางคริสต์ศตวรรษที่ 19 มีกลุ่มแนวคิดที่สำคัญเกิดขึ้น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มประจักษ์นิยมชาวบริเตน (British Empiricism) ที่เชื่อว่า ความรู้ผ่านเข้ามาทางสื่อกลางของความรู้สึก จิตเป็นที่รวมของความคิดเห็น นักจิตวิทยากลุ่มนี้มีบทบาทสำคัญต่อการเกิดจิตวิทยากลุ่มสัมพันธนิยม (Associationistic Psychology) นักจิตวิทยาอีกกลุ่มหนึ่งกลับสนใจทางชีวภาพ เช่น ความแตกต่างระหว่างประสาทส่วนรับความรู้สึกกับประสาทส่วนการเคลื่อนไหว และ ลักษณะทางกายที่แสดงปฏิกิริยาสะท้อน (reflex) นักจิตวิทยากลุ่มนี้พยายาม อธิบายการกระทำของมนุษย์ด้วยหลักการทางฟิสิกส์ คือ จิตฟิสิกส์ ซึ่งเป็นวิธีที่ใช้วัด ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะทางกายภาพของสิ่งเร้ากับประสบการณ์รู้สึกที่ผู้ที่ถูก เร้ารายงานออกมา

หลายคนเชื่อว่าจิตวิทยาเกิดขึ้นในโลกเมื่อ 2,500 กว่าปีมาแล้ว นั่นคือ จิตวิทยาทางพระพุทธศาสนานั้นเอง สำหรับในประเทศไทยนั้น เพิ่งมีหลักฐาน ปรากฏว่ามีการสอนวิชาจิตวิทยาในโรงเรียนฝึกหัดครูประถม ในช่วงเวลา ก่อน พ.ศ. 2473 เล็กน้อย และในปี พ.ศ. 2473 ก็มีการสอนจิตวิทยาเป็นวิชาหนึ่งใน 5 วิชา ของการสอนวิชาครุศาสตร์ใน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จิตวิทยาศึกษาอะไร

รายงานฉบับสมบูรณ์ "การเรียนรู้ต่อเนื่องสำหรับผู้สูงวัย: ศาสตร์แห่งชีวิตเพื่อการสูงวัยอย่างมีคุณภาพ"

กระบวนการทางจิตวิทยา เริ่มจากการเลือกปัญหาที่สนใจ แล้วจึงสังเกต ศึกษา หรือทดลอง อย่างเป็นระบบ เพื่อรวบรวมข้อเท็จจริงที่จำเป็นต่อการแก้ปัญหา แล้วทำการรวบรวม เรียบเรียง และตีความข้อเท็จจริงที่ได้ หากนักจิตวิทยาพบ แนวทางที่จะแก้ปัญหาหรือตอบคำถามที่กำหนด และสามารถนำมาสัมพันธ์ เกี่ยวข้องเป็นคำตอบของคำถามกว้างๆ ได้ นักจิตวิทยาก็จะสนใจ และลงมือศึกษา ทันที แต่บางครั้งก็เกิดขึ้นจากการสังเกตสิ่งรอบๆ ตัว

นักจิตวิทยาได้แบ่งความคิดเห็นเกี่ยวกับการศึกษาทางจิตวิทยาออกเป็น 3 ฝ่าย ได้แก่ กลุ่มแรกเห็นว่า การเลือกปัญหานั้น ขึ้นอยู่กับสถานการณ์เฉพาะหน้า ของนักจิตวิทยา กลุ่มที่สองนั้นกลับเห็นว่า การเลือกปัญหาและการตั้งคำถามควรจะเป็นไปตามทฤษฎี และกลุ่มหลังเห็นว่าความอยากรู้อยากเห็นที่เกิดขึ้นเอง เป็นแรงจูงใจที่ดีที่สุดสำหรับการค้นคว้าทางวิทยาศาสตร์ แต่เมื่อเรามองโดยรวมแล้ว จะเห็นว่าทั้งความอยากรู้อยากเห็นและทฤษฎี ต่างก็มีส่วนช่วยในการสังเกต อธิบาย และตีความข้อเท็จจริงต่างๆ เพราะทฤษฎีนั้นมีบทบาทที่ช่วยให้เราเข้าใจสิ่งที่สังเกต และชี้ให้เห็นคำถามใหม่ๆ อีกทั้งยังชี้ให้เห็นความเป็นไปได้ของข้อมูลต่างๆ ดังนั้นทฤษฎีจึงมีประโยชน์และมีบทบาทเป็นที่ยอมรับทั่วไป

แนวการศึกษาและวิธีการวิจัยของจิตวิทยา

แนวความคิดทางจิตวิทยาของกลุ่มโครงสร้างทางจิต

กลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behaviorism)

แนวคิดของกลุ่มพฤติกรรมนิยม นั้นพฤติกรรมทุกอย่างต้องมีสาเหตุและสาเหตุนั้นอาจมาจากสิ่งเร้าในรูปใดก็ได้มากกระทบอินทรีย์ทำให้อินทรีย์มีพฤติกรรมตอบสนอง กลุ่มพฤติกรรมนิยม จึงศึกษาพฤติกรรม ด้วยวิธีทดลอง และสังเกต อย่างมีระบบ และสรุปการวางเงื่อนไข (conditioning) เป็นสาเหตุ สำคัญที่ทำให้เกิดพฤติกรรมและสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมได้ พฤติกรรมส่วนใหญ่ของมนุษย์ เกิดได้จากการเรียนรู้มากกว่า เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติและจากการศึกษา พฤติกรรมการเรียนรู้ของสัตว์ที่ถูกทดลอง สามารถช่วยให้เราเกิดความเข้าใจ และเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมของบุคคล

กลุ่มนี้แยกตัวมาจากกลุ่ม Functionalism แนวโน้ม ของกลุ่มนี้เห็นจะเปลี่ยน จากเรื่องจิตมาเป็นเรื่องของพฤติกรรมล้วน ๆ โดยเห็นว่าพฤติกรรมที่ปรากฏ และสามารถสังเกตได้เท่านั้นเป็นเรื่องสำคัญ ที่ควรศึกษาในจิตวิทยา ผู้นำของกลุ่มคือ จอห์น บี.วัตสัน (John B. Watson, 1878 - 1958) ที่มีความคิดค้านกับแนวความคิดของกลุ่มศึกษาพฤติกรรมมนุษย์ด้วย สิ่งที่สังเกตและมองเห็นได้ นั่นก็คือพฤติกรรมหลักของกลุ่มนี้ คือ พฤติกรรมเกิดขึ้นจากความสัมพันธ์ของสิ่งเร้าและการตอบสนอง การศึกษาสิ่งเร้า และการตอบ สอนจะช่วยให้เข้าใจพฤติกรรมได้

รายงานฉบับสมบูรณ์ "การเรียนรู้ต่อเนื่องสำหรับผู้สูงวัย: ศาสตร์แห่งชีวิตเพื่อการสูงวัยอย่างมีคุณภาพ"

สิ่งเร้า (ภาษาจิตวิทยาใช้คำว่า Stimulus) สิ่งเร้าคือสิ่งที่มากระตุ้นให้ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองเกิดเป็นพฤติกรรมขึ้นหรือ หมายถึงสิ่งที่เกิดขึ้นก่อนหน้า

การตอบสนอง (ภาษาจิตวิทยาใช้คำว่า Response) คือ ปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นโดยสิ่งกระตุ้น

กลุ่มจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis)

ผู้นำคนสำคัญคือ ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) จิตแพทย์ชาวเวียนนา ได้ศึกษาวิเคราะห์จิต ของมนุษย์ และอธิบายว่า พลังงานจิตทำหน้าที่ควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์ มี 3 ลักษณะ คือ

1. จิตสำนึกหรือจิตรู้สำนึก (Conscious mind) หมายถึงภาวะจิตที่รู้ตัวอยู่ได้แก่ การแสดงพฤติกรรม เพื่อให้ สอดคล้องกับหลักแห่งความเป็นจริง

2. จิตกึ่งสำนึก (Subconscious mind) หมายถึงภาวะจิตที่ระลึกถึงได้ หมายถึงส่วนของจิตใจ ที่มิได้แสดงออกเป็นพฤติกรรม ในขณะนั้น แต่เป็นส่วนที่รู้ตัว สามารถดึงออกมาใช้ได้ทุกเมื่อที่ต้องการ Subconscious mind ผลเกิดจากการขัดแย้งกันระหว่างพฤติกรรมภายใต้อิทธิพลจิตรู้สำนึกกับอิทธิพลของ จิตใต้สำนึก ย่อมก่อให้เกิดการหลอกลวงตัวเองขึ้นภายในบุคคล

3. จิตไร้สำนึกหรือจิตใต้สำนึก (Unconscious mind) หมายถึงภาวะจิตที่ไม่อยู่ในภาวะที่รู้ตัวระลึกถึงไม่ได้เป็นสิ่งที่ฝังลึกอยู่ในจิตใจ มีการเก็บกด (Repression) เอาไว้อาจเป็นเพราะ ถูกบังคับ หรือไม่สามารถแสดงอาการโต้ตอบได้ในขณะนั้นในที่สุดก็จะฝังแน่นเข้าไป จนเจ้าตัวลืมไปชั่ว ขณะจะแสดงออกมาในลักษณะการพลังแฝง ซึ่งสิ่งที่มีอิทธิพล จูงใจพฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของคนเรามากที่สุดก็คือ ส่วนที่เป็นจิตใต้สำนึกและสิ่งที่คนเรามาก จะเก็บกดลงไปใต้จิตใต้สำนึก ก็คือความต้องการก้าวร้าว กับความต้องการทางเพศ ซึ่งจะมีแรงผลักดัน นอกจากนี้ ฟรอยด์ ยังได้ศึกษาถึงโครงสร้างทางจิตพบว่าโครงสร้างทางจิตประกอบด้วย

3.1. อิด (Id) หมายถึงค้นหาหรือความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ เป็นสิ่งที่ยังไม่ได้ขัดเกลา ซึ่งทำให้ มนุษย์ทำทุก อย่างเพื่อความพึงพอใจของตนเอง หรือทำตามหลักของความพอใจ (Pleasure principle) เปรียบเหมือนสันดานดิบของมนุษย์ ซึ่งแบ่งออกเป็น สัญชาตญาณ แห่งการมีชีวิต (Life instinct) เช่น ความต้องการอาหาร ความต้องการทางเพศ ความต้องการหลีกเลี่ยงอันตราย กับ สัญชาตญาณแห่ง ความตาย (Death instinct) เช่น ความก้าวร้าว หรือการทำอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น เป็นต้น บุคคล จะแสดงพฤติกรรมตามความพอใจ ของ

รายงานฉบับสมบูรณ์ "การเรียนรู้ต่อเนื่องสำหรับผู้สูงวัย: ศาสตร์แห่งชีวิตเพื่อการสูงวัยอย่างมีคุณภาพ"

เขาเป็นใหญ่ ไม่คำนึงถึงค่านิยมของสังคม และ ความพอใจของ บุคคลอื่นจึงมักเป็น พฤติกรรมที่ไม่เป็นไปตามครรลองของมาตรฐานในสังคม บุคคลที่มีบุคลิกภาพเช่นนี้ มักได้รับการประณามว่ามีบุคลิกภาพไม่ดี หรือไม่เหมาะสม

3.2. อีโก้ (Ego) หมายถึง ส่วนที่ควบคุมพฤติกรรมที่เกิดจากความ ต้องการของ Id โดยอาศัยกฎเกณฑ์ ทางสังคม และหลักแห่งความจริง (Reality principle) มาช่วยในการตัดสินใจ ไม่ใช่แสดงออกตามความ พยายามของแต่เพียง อย่างเดียว แต่ต้องคิดแสดงออกอย่างมีเหตุผลด้วยนั่นคือบุคคลจะแสดงพฤติกรรม โดยมีเหตุและผล ที่เหมาะสมกับกาลเทศะใน สังคม จึงเป็นบุคลิกภาพที่ได้รับการ ยอมรับมากในสังคม ในคนปรกติที่สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ปรกติ เชื่อว่าเป็นเพราะมีโครงสร้าง ส่วนนี้แข็งแรง

3.3. ซุปเปอร์อีโก้ (Superego) หมายถึงมโนธรรมหรือจิตส่วนที่ ได้รับการพัฒนาจากประสบการณ์ การอบรมสั่งสอน โดยอาศัยหลักของศีล ธรรมจรรยา ขนบธรรมเนียมประเพณี และค่านิยมต่างๆ ใน สังคมนั้น Superego จะเป็นตัวบังคับ และควบคุมความคิดให้แสดงออกในลักษณะที่เป็นสมาชิกที่ดีของ สังคม โดยยึดหลักค่านิยมของสังคม (Value principle) ที่ตัดสินว่าสิ่งใดเป็นสิ่งที่ดีใน สังคมกล่าวคือบุคคล จะแสดงพฤติกรรมตาม ขอบเขตที่สังคมวางไว้ แต่บางครั้งอาจ ไม่เหมาะสม สม เช่น เมื่อถูกยุงกัดเติมแขน - ขา ก็ไม่ยอมตบยุง เพราะกลัวบาป หรือ สงสารคนขอทานให้เงินเขาไปจนหมด ในขณะที่ ตนเองหิวข้าวไม่มีเงินจะ ซื้ออาหาร กินก็ยอมทนหิว เป็นต้น

โครงสร้างจิต 3 ระบบนี้มีส่วนสัมพันธ์กัน ถ้าทำงาน สัมพันธ์กันดีก็การ แสดงออกหรือบุคลิกภาพก็เหมาะสมกับตน แต่ถ้าโครงสร้างทั้ง 3 ระบบ ทำหน้าที่ ขัดแย้งกัน บุคคลก็จะมีพฤติกรรมหรือ บุคลิกภาพที่ไม่ราบรื่นปกติ หรือไม่เหมาะสม แนวความคิดกลุ่มนี้เน้น จิตไร้สำนึก (Unconscious mind) จิตไร้สำนึกนี้จะ รวบรวมความคิด ความต้องการ และประสบการณ์ที่ผู้เป็นเจ้าของ จิตไม่ต้องการจะ จดจำ จึงเก็บกดความรู้สึกต่าง ๆ เหล่านี้ไว้ในจิตส่วนนี้ และหากความคิด ความ ต้องการหรือ เกิดพฤติกรรมบางอย่างโดยไม่รู้ตัว

กลุ่มมนุษยนิยม (Humanism)

ผู้นำที่สำคัญในกลุ่มคือ คาร์ล อาร์ โรเจอร์ส (Carl R. Rogers) และอับรา ฮัม เอ็ช มาสโลว์ (Abraham H. Maslow) ความเชื่อ เบื้องต้นของนักจิตวิทยา กลุ่ม นี้คือ

1. เชื่อว่ามนุษย์ ก็คือ สัตว์โลกประเภทหนึ่ง มีจิตใจ มีความต้องการความรัก ความอบอุ่น ความเข้าใจและมีความสามารถเฉพาะตัว มีขีดจำกัด ไม่สามารถจะ เสกสรรปั้นแต่งให้เป็นอะไรก็ได้ตามใจชอบซึ่งเป็นแนวคิดที่แตกต่างจากกลุ่ม

รายงานฉบับสมบูรณ์ "การเรียนรู้ต่อเนื่องสำหรับผู้สูงวัย: ศาสตร์แห่งชีวิตเพื่อการสูงวัยอย่างมีคุณภาพ"

พฤติกรรมนิยมซึ่งเห็นว่าสามารถกำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ด้วยกันได้

2. เชื่อว่ามนุษย์เราทุกคนต่างก็พยายามจะรู้จักและเข้าใจตนเอง (Self actualization) และยอมรับในสมรรถวิสัย ของตนเอง แนวความคิดจากกลุ่มนี้ เป็นที่ยอมรับและใช้เป็นหลักในบริการแนะแนว (Guidance service) และยังได้นำหลักการ ไปปรับใช้ในด้านการเรียนการสอนการพัฒนาหลักสูตร เน้นให้นักเรียนรู้จักเสาะแสวงหาความรู้ด้วยตนเองให้มี อิสระเสรีในเรื่องการพูด คิด ทำ สามารถจะสนองความต้องการและความสนใจในการสอนก็ตระหนักถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล กิจกรรมทุกอย่างถือว่าเด็ก เป็นศูนย์กลางครูเป็นเพียงผู้ให้บริการและประสานงานแนวคิดของกลุ่มมนุษย์- นิยมเป็นปัจจัยสำคัญกำหนดบทบาททำที่บุคลิกภาพของครูให้วางตัวเป็นกันเอง กับเด็กมีสัมพันธภาพที่ดีต่อเด็ก

วิธีการวิจัย

การวิจัย (Research) คือ เป็นวิธีการหนึ่งที่ใช้ค้นหาสาเหตุหรือที่มาของปัญหาอย่างมีขั้นตอนและเป็นระบบ

กรอบแนวคิดในการศึกษาวิจัย เป็นการนำแนวคิด และ ทฤษฎี ตลอดจนงานวิจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง กับสิ่งนิสิตศึกษามาสนับสนุนงานนิพนธ์ของนิสิต เพื่อให้เห็นว่าสิ่งที่จะทำต่อไป มีที่มาอย่างไร มีทฤษฎีอะไรบ้าง ใครเคยศึกษาไว้แล้ว ได้ผลอย่างไร และ นิสิตจะศึกษา แตกต่างไปจากผู้ที่เคยศึกษาไว้อย่างไร นิสิตจะต้องผสมผสาน ทฤษฎี งานวิจัยอื่นๆที่เกี่ยวข้อง และ แนวคิดของนิสิต เอง มาใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้

ระเบียบวิธีวิจัย (Research Methodology) คือ วิธีการค้นหาคำตอบจะเป็นกระบวนการ ใช้ค้นหาคำตอบ

ทฤษฎี (Theory) คือ ผลของการวิจัยที่น่าเชื่อถือจะต้องอาศัยเครื่องมือในการพิสูจน์ ใช้พิสูจน์คำตอบ

ทฤษฎีกับงานวิจัย เป็นเครื่องมือที่จะนำมาใช้ในการอธิบายเหตุการณ์หรือปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างมีเหตุผล ตั้งแต่ขั้นตอน การวางแผนและออกแบบงานวิจัย (Research design) และขั้นตอนการอธิบายคำตอบหรือสนับสนุนคำตอบของงานวิจัย

ระเบียบวิธีวิจัย (Research Methodology) เป็นแบบแผนของการวิจัย ที่เริ่มตั้งแต่ การเก็บข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล และการนำเสนอข้อมูลอย่างมีขั้นตอน

ระเบียบวิธีวิจัยเชิงทดลอง (Experiment Research Methodology) เป็นการวิจัยที่ต้องทำในห้องทดลองหรือห้องปฏิบัติการ

รายงานฉบับสมบูรณ์ "การเรียนรู้ต่อเนื่องสำหรับผู้สูงวัย: ศาสตร์แห่งชีวิตเพื่อการสูงวัยอย่างมีคุณภาพ"

ระเบียบวิธีวิจัยเชิงบรรยาย (Descriptive Research Methodology) เป็นการวิจัยที่ต้องอาศัยข้อมูลที่มีอยู่แล้วโดยมีผู้สำรวจไว้แล้ว หรือผู้วิจัยทำการสำรวจเอง

ประเภทของการวิจัย (Type of Research)

การวิจัยแบบทดลอง (Experimental Research) เป็นการวิจัยที่มีการควบคุมลักษณะบางอย่างที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์หนึ่งไว้เพื่อดูผลว่าจะเป็นอย่างไร

การวิจัยแบบบรรยาย (Descriptive Research) เป็นการวิจัยที่ต้องอาศัยการรวบรวมข้อมูล เพื่อนำมาอธิบายหรือสรุปผลปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น

การวิจัยประวัติศาสตร์ (Historical Research) เป็นการวิจัยเพื่อค้นหาข้อเท็จจริงในอดีต ซึ่งจะเน้นหนักในการตรวจสอบ เป็นอะไรในอดีต

การวิจัยปัจจุบัน (Current Research) เป็นการวิจัยเพื่อค้นหาความจริง/สาเหตุของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เป็นอะไรในปัจจุบัน

การวิจัยบริสุทธิ์หรือการวิจัยพื้นฐาน มาจากการค้นคว้าด้วยใจรัก ค้นหาหลักการของพฤติกรรมทั้งของมนุษย์และสัตว์ โดย ไม่ได้คำนึงว่าจะสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับสังคมได้หรือไม่ ผู้วิจัยต้องเป็นผู้มีระเบียบแบบแผน มีจรรยาบรรณของนักวิจัย มีจริยธรรมและความเป็นกลางทางสังคม

การวิจัยประยุกต์ ให้ความสนใจในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ผลจากการวิจัยในปัญหานี้สามารถ นำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้ การวิจัยดังกล่าวต้องได้รับการวางแผนดำเนินการ ควบคุมวิธีการด้วยความระมัดระวัง การวิจัย บริสุทธิ์ก่อให้เกิดการวิจัยประยุกต์อย่างมีแบบแผน

การประยุกต์ใช้ เป็นการประยุกต์คำตอบที่ได้ ไปใช้ในสถานการณ์จริงๆ ในโลกซึ่งไม่มีการควบคุม สภาวะใดๆ นักจิตวิทยากลุ่มที่มีการประยุกต์ใช้มากที่สุด คือ นักจิตวิทยาคลินิก รองลงมาคือ นักจิตวิทยาการศึกษา

ยื่นกับสิ่งแวดล้อม การพัฒนาของทารกในครรภ์: บทบาทของยีน

ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์นั้นแบ่งออกได้ 3 ปัจจัย ได้แก่ พันธุกรรม สิ่งแวดล้อม และพฤติกรรมหรือการปฏิบัติ เริ่มตั้งแต่การปฏิสนธิ แต่ละปัจจัยจะมีความเกี่ยวข้องซึ่งกันและกันอย่างมาก ปัจจัยต่าง ๆ ดังกล่าว จะมีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ทำให้แต่ละคนมีความแตกต่างระหว่างบุคคลในด้านต่าง ๆ เช่น รูปร่าง จิตใจ บุคลิกลักษณะ พฤติกรรม

รายงานฉบับสมบูรณ์ "การเรียนรู้ต่อเนื่องสำหรับผู้สูงวัย: ศาสตร์แห่งชีวิตเพื่อการสูงวัยอย่างมีคุณภาพ"

เป็นต้น

ไม่มีพฤติกรรมใดที่บอกว่า ได้รับอิทธิพลจากอย่างใดอย่างหนึ่งเพียงอย่างเดียว ลักษณะพฤติกรรมที่เกิดขึ้น เป็นผลการปฏิสัมพันธ์ระหว่าง พันธุกรรม และสิ่งแวดล้อม พันธุกรรมมีอิทธิพลอย่างยิ่ง ต่อการถ่ายทอดลักษณะทางร่างกาย ตลอดจนวางขอบเขตสติปัญญา และความสามารถของบุคคล กล่าวได้ว่า พันธุกรรมเป็นตัวกำหนดขอบเขตการพัฒนา ที่เป็นไปไม่ได้ในบุคคล แต่สิ่งแวดล้อมจะเข้ามามีอิทธิพล ส่งเสริม หรือขัดขวางการพัฒนานั้นๆ ว่า จะพัฒนาไปได้ในระดับภายในขอบเขต ที่พันธุกรรมกำหนด

บทบาทของยีน

พันธุกรรม คือลักษณะต่าง ๆ ที่ถูกถ่ายทอดจากบรรพบุรุษไปสู่ลูกหลาน ด้วยวิธีการทางชีววิทยา โดยอาศัยยีน ที่อยู่ในโครโมโซมของเซลล์เพศเป็นตัวนำการถ่ายทอดลักษณะต่าง ๆ ทางพันธุกรรมไปยังลูกหลาน ผู้ที่เป็นพ่อแม่ไม่สามารถที่จะเป็นผู้กำหนดให้เป็นไปตามที่ตัวเองต้องการได้ เช่น ต้องการให้ลูกเป็นคนฉลาด หรือต้องการให้ลูกหน้าตาดี รูปร่างสูง แต่สิ่งเหล่านี้สามารถสร้างเสริมได้ด้วยสิ่งแวดล้อม

เราเคยเห็นเด็กเล็กๆ บางคนมีลักษณะคล้ายพ่อแม่ หรือบางคนมีลักษณะแตกต่างจากพ่อแม่ แต่มีลักษณะคล้ายปู่ ย่า ตา ยาย แสดงว่าลักษณะบางอย่างสามารถถ่ายทอดจาก ปู่ ย่า ตา ยาย พ่อ แม่ไปยังลูกหลานได้ ลักษณะนี้ เรียกว่า ลักษณะทางพันธุกรรม (Genetic character)

ลักษณะทางพันธุกรรม หมายถึงลักษณะองค์ประกอบของยีน (gene) ของสิ่งมีชีวิตที่มีการแสดงออกเป็นลักษณะปรากฏที่แตกต่างกัน และสามารถถ่ายทอดจากรุ่นหนึ่งไปยังรุ่นอื่นๆต่อไปได้ โดยการถ่ายทอดยีน

อิทธิพลของยีนกับพันธุกรรมต่อพฤติกรรมและลักษณะต่างๆของร่างกาย

สิ่งมีชีวิตแต่ละชนิดบนโลกมีลักษณะแตกต่างกัน และถึงแม้จะเป็นสิ่งมีชีวิตชนิดเดียวกันก็ยังมีลักษณะแตกต่างกัน เช่น ความสูง สีผิว ลักษณะที่แตกต่างกันนี้ถ่ายทอดจากสิ่งมีชีวิตรุ่นหนึ่งไปยังสิ่งมีชีวิตอีกรุ่นหนึ่งอย่างต่อเนื่อง โดยมียีน(gene) ซึ่งเป็นหน่วยที่ควบคุมลักษณะทางพันธุกรรมต่าง ๆ ของสิ่งมีชีวิต สิ่งมีชีวิตถ่ายทอดลักษณะทางพันธุกรรมไปยังลูกหลานโดยอาศัยสารพันธุกรรมคือกรดนิวคลีอิก

พันธุกรรมที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาของมนุษย์

- 1) ลักษณะของร่างกาย เช่น สีของผิว ตา ผม ลักษณะของ ตา จมูก ผม

รายงานฉบับสมบูรณ์ “การเรียนรู้ต่อเนื่องสำหรับผู้สูงวัย: ศาสตร์แห่งชีวิตเพื่อการสูงวัยอย่างมีคุณภาพ”

รูปร่าง ใบหน้า ชนิดของโลหิต ศีรษะล้าน ความสูง น้ำหนัก ความอ้วน ผอม เพศ ตาบอดสี โรคบางชนิด เช่น ลมบ้าหมู เบาหวาน ปากแห้ง จิตทรมาน ปัญญาอ่อน เลือดออกไม่หยุด การทำงานของต่อมไร้ท่อ ฯลฯ

ลักษณะต่าง ๆ ทางร่างกายเหล่านี้จะถูกถ่ายทอดทางพันธุกรรม ซึ่งเป็นไปตามอิทธิพลของยีนที่มีลักษณะเด่นซึ่งจะข้ามยีนที่มีลักษณะด้อย

ยีนที่มีลักษณะข่ม หมายความว่า ถ้าฝ่ายพ่อแม่มียีนลักษณะนั้นเพียงฝ่ายเดียว ลักษณะนั้นก็จะปรากฏที่ลูก

ยีนลักษณะด้อย หมายความว่า ยีนลักษณะนั้นพ่อและแม่จะต้องมีอยู่ทั้งสองฝ่าย ลักษณะนั้นจึงจะปรากฏที่ลูก

ยีนลักษณะเด่น ซึ่งจะข้ามลักษณะด้อย เช่น ลักษณะจมูกโด่งเป็นสัน ขม จมูกธรรมดาและจมูกแบน

ลักษณะตาสีเข้ม ข่มตาสีอ่อน ลักษณะความตี้ย ข่มความสูง การถ่ายทอดลักษณะทางร่างกายบางลักษณะจะเกิดขึ้นกับเพศใดเพศหนึ่ง เพราะยีนบางลักษณะจะเกิดร่วมกับยีนเพศเท่านั้น เมื่อบุตรได้รับยีนเพศชนิดนั้นก็จะได้รับยีนลักษณะนั้น ๆ คือ ศีรษะล้าน ตาบอดสี โรคเลือดออกไม่หยุด ซึ่งจะเกิดในบุตรชาย เนื่องจากยีนเพศหญิงจะข่มไว้ส่วนยีนเพศชายไม่มีอำนาจข่ม ส่วนบุตรสาวจะไม่มีลักษณะเหล่านี้ให้เห็น แต่จะแฝงอยู่ ถ้าบังเอิญทารกเพศหญิงได้รับยีนที่ลักษณะดังกล่าวทั้ง 2 ฝ่าย ก็จะปรากฏลักษณะนั้นให้เห็นได้

2) การทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ ก็เป็นลักษณะที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม

3) การเข้าสู่วัยรุ่นจะเกิดการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เช่น ช่วงระยะเวลาการเริ่มมีรอบเดือนของผู้หญิง ก็เป็นไปตามพันธุกรรม

4) ความสามารถทางกล้ามเนื้อ เช่น ระบบการขับถ่าย ความสามารถในการนั่ง การเดิน การกระโดด การเคลื่อนไหวสายตาในการมองสิ่งต่าง ๆ ได้เป็นครั้งแรก

5) ความสามารถในการรับรสต่าง ๆ

6) ความถนัด หรือเซาว์ปัญญา

7) ลักษณะทางอารมณ์

8) กลุ่มเลือด

9) สติปัญญา

บทบาทของสิ่งแวดล้อม

สิ่งแวดล้อม คือ สิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวมนุษย์ทั้งสิ่งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิตและมีความเกี่ยวข้องกับบุคคล มนุษย์มีความแตกต่างกันตั้งแต่แรกเกิดที่ได้รับการถ่ายทอดลักษณะต่าง ๆ จากบรรพบุรุษทางพันธุกรรมแล้ว ถ้าเกิดมาอยู่ในสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกันก็จะทำให้คนมีความแตกต่างกันมากขึ้น ผู้ที่เกิดมาโดยได้รับการถ่ายทอดลักษณะทางพันธุกรรมที่ดี และอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีก็ย่อมจะมีพัฒนาการที่ดี ในทางตรงกันข้าม ถ้ามีพันธุกรรมดีแต่อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี พัฒนาการในด้านต่าง ๆ ก็ย่อมจะด้อยลงไม่เจริญงอกงามเท่าที่ควร

สิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ระยะที่อยู่ในครรภ์มารดา

- 1) ส่วนของร่างกายมารดาที่เด็กอาศัยอยู่ คือ ผนังคร่ำ และน้ำคร่ำ ตัวรก มดลูกสิ่งเหล่านี้ต้องแข็งแรงสมบูรณ์
- 2) อาหารของมารดา ผู้ตั้งครรภ์ควรเลือกบริโภคอาหารที่มีคุณค่าสูง เพราะทารกที่อยู่ในครรภ์จะได้รับอาหารทางระบบเลือดของมารดาที่มีคุณค่าสูงด้วย
- 3) สุขภาพของมารดา มารดาที่สุขภาพดีก็จะทำให้กำเนิดทารกที่มีสุขภาพดี ถ้าสุขภาพของมารดาไม่ดี เช่น เป็นโรคซิฟิลิส โรคติดต่อ โรคโลหิตเป็นพิษจะทำให้สุขภาพของเด็กไม่แข็งแรงอาจพิการหรือตายเมื่อคลอดได้
- 4) ยาต่าง ๆ ที่มารดารับประทาน การรับประทานยาในขณะที่ตั้งครรภ์นั้น ผู้ที่เป็นมารดาควรคำนึงทารกในครรภ์ด้วย เพราะยาบางชนิดเป็นอันตรายต่อทารก เช่น มารดาทานยาควินินแก้ไขมาลาเรียมากอาจทำให้เด็กหูหนวกมาแต่กำเนิด มารดาที่ติดมอร์ฟีน เด็กที่เกิดมามีอาการมึนงงเหมือนติดฝิ่น ถ้ามารดาสูดสารระเหยเข้าไป 2-3 วินาที หัวใจของทารกจะเต้นเร็ว ในขณะที่มารดาจะคลอดบุตร ถ้าแพทย์ให้ยาสลบมาก จะทำให้สมองเด็กกระทบกระเทือนอาจทำให้สมองพิการได้ แม่ที่สูบบุหรี่จะทำให้หัวใจของทารกในครรภ์เต้นเร็วขึ้น มารดาที่รับประทานยาประเภทเพื่อบรรเทาอาการแพ้ท้องจะทำให้ทารกแขนลีบหรือด้วนได้ เพราะยานี้จะไปทำลายเซลล์แขนของทารก
- 5) อารมณ์ของมารดา อารมณ์ของมารดาจะมีผลต่อพัฒนาการทางอารมณ์ของเด็กในครรภ์ด้วย ถ้ามารดาอารมณ์ดี ทารกที่เกิดมาก็จะแจ่มใสร่าเริง ซึ่งอาจเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของต่อมต่างๆที่เกิดขึ้นภายในร่างกายของมารดา

รายงานฉบับสมบูรณ์ "การเรียนรู้ต่อเนื่องสำหรับผู้สูงวัย: ศาสตร์แห่งชีวิตเพื่อการสูงวัยอย่างมีคุณภาพ"

ขณะตั้งครรภ์ ถ้ามารดามีอารมณ์หวั่นไหวอย่างรุนแรงจะทำให้ทารกเกิดมามีอาการทางโรคประสาทได้ นอกจากนี้อารมณ์ของแม่อาจเป็นสาเหตุทำให้แท้งหรือเป็นหมันได้

6) ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว มารดาที่มีฐานะดีย่อมจะสามารถเตรียมสิ่งต่าง ๆ สำหรับลูกที่จะเกิดมาไว้ให้พร้อม

7) การได้รับความดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด จะไม่เกิดการแท้งหรือคลอดก่อนกำหนด หรือเกิดอันตรายจากการคลอดได้

8) ทศนคติของพ่อ แม่ และบุคคลในครอบครัวที่มีต่อเด็ก พ่อแม่ควรจะมีลูกเมื่อมีความต้องการจะมีฐานะทางเศรษฐกิจพร้อมที่จะมีบุตร และให้การเลี้ยงดูได้อย่างดีที่สุดในขณะที่เด็กเกิดมาจะได้รับความรัก ความอบอุ่นจากพ่อ แม่และญาติอย่างเต็มที่

ระยะหลังคลอด

1) ดินฟ้าอากาศ มีอิทธิพลต่อพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของบุคคลมากที่สุด เดียว เช่น คนในเขตอบอุ่น มีร่างกายใหญ่โตและขยันกว่าคนไทยในเขตร้อน

2) อาหาร บุคคลที่ได้รับประทานอาหารที่มีคุณค่าสูง มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างครบถ้วน จะทำให้พัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญาเจริญเติบโตเต็มที่ คนที่ขาดสารอาหารจะเกิดโรคต่าง ๆ

3) อุบัติเหตุ ผู้ที่เคยได้รับอุบัติเหตุ เช่น ล้มหัวฟาดพื้นอย่างแรงอาจทำให้เกิดปัญญาอ่อนได้

4) เชื้อโรคต่าง ๆ เช่น มาเลเรีย กามโรค หนองใน ไทฟอยด์ วัณโรค ไซสัสนหลังอักเสบ ต่อมทอนซิลอักเสบ ฯลฯ เป็นสิ่งที่ทำให้มนุษย์มีพัฒนาการไม่ดีทุกด้าน ควรหาทางป้องกันหรือรักษาให้หาย

5) อาการวิปริตของต่อมไร้ท่อในร่างกาย อาจทำให้คนปัญญาอ่อน หงอยเหงา เชื่องซึม

6) ความเป็นอยู่ทางบ้าน ผู้ที่ขาดความรักความอบอุ่นและการเอาใจใส่จากพ่อแม่ จะทำให้มีผลต่อพัฒนาการในด้านต่าง ๆ

7) ฐานะทางเศรษฐกิจ คนที่อยู่ในครอบครัวที่ดี มีความพร้อม ทางด้านเศรษฐกิจจะช่วยส่งเสริมการพัฒนาการทางด้านต่าง ๆ ได้ดีกว่าคนที่อยู่ในครอบครัวยากจน

สิ่งแวดล้อมอื่น ๆ ที่มีอิทธิพลต่อเด็ก ยังประกอบด้วย

รายงานฉบับสมบูรณ์ "การเรียนรู้ต่อเนื่องสำหรับผู้สูงวัย: ศาสตร์แห่งชีวิตเพื่อการสูงวัยอย่างมีคุณภาพ"

พี่เลี้ยงที่ดี ควรมีคุณสมบัติ รักเด็ก, ยิ้มง่าย, มี IQ พอสมควร, มีความรับผิดชอบต่อเด็ก, มีปฏิสัมพันธ์ และใจดี ซึ่งบุคลิกและอารมณ์ของพี่เลี้ยงเป็นสิ่งสำคัญมาก

สถานที่ดี ต้องเป็นสถานที่ๆ เป็นมิตรกับเด็ก มีอุปกรณ์และของเล่น ให้เด็กสามารถพัฒนาทักษะ มีการจัดสถานที่เป็นสัดส่วนชัดเจนว่าส่วนไหนทำอะไร ของเล่นควรจัดให้ให้เป็นระเบียบ ควรมีการแยกแยะห้องเล่น ห้องทานข้าว กับห้องดูทีวี เพราะเด็กจะเกิดความสับสนต่อสิ่งแวดล้อม เช่นถ้าเด็กทานข้าวในห้องดูทีวีบ่อยๆ ต่อไปเด็กอาจจะไม่ยอมนั่งที่โต๊ะอาหารแต่จะร้องไปทานในห้องดูทีวีแทน เป็นต้น

บทบาทของสิ่งแวดล้อมต่อสมองของทารกในครรภ์ ยังเห็นได้จากการเรียนรู้ที่เกิดจากการได้ยินตั้งแต่ทารกยังอยู่ในครรภ์ การทดลองพบว่าเด็กแรกเกิดสามารถแยกเสียงของแม่ออกจากเสียงของคนอื่นได้ แสดงว่าเด็กได้ยินเสียงแม่ตัวเองตั้งแต่อยู่ในครรภ์ เช่น เด็กทารกชาวฝรั่งเศสอายุ 4 วันจะดูคนมค่อนข้างแรงถ้าได้ยินเสียงพูดที่เป็นภาษาฝรั่งเศส ซึ่งต่างจากเวลาได้ยินเสียงภาษารัสเซีย การดูคนมจะลดลง

การถกเถียงเกี่ยวกับบทบาทของยีนและสิ่งแวดล้อม

เนื่องจากคนเราทุกคนเกิดมามีเซลล์สมองที่เท่ากัน นั่นคือ 1 แสนล้านเซลล์ แต่เด็กแต่ละคนจะเติบโตขึ้นจากสิ่งแวดล้อมที่ต่างกันจึงได้รับการพัฒนาที่ต่างกัน สิ่งแวดล้อมที่ดีหลักๆ ประกอบด้วย สถานที่เลี้ยงและผู้ดูแล หรือสถานรับเลี้ยงเด็กและพี่เลี้ยง เพราะเด็กๆ จะเรียนรู้จากสิ่งที่เห็นและสัมผัส

ปัจจุบันเราพบว่าสิ่งแวดล้อมมีผลต่อการพัฒนาสมองเด็กอย่างมาก ซึ่งเริ่มตั้งแต่ทารกในครรภ์แม่เลยทีเดียว แม้ว่าปัจจัยสำคัญในขณะตั้งครรภ์ คือ ยีนหรือพันธุกรรมที่จะเป็นตัวกำหนดโครงสร้างการเจริญเติบโตพัฒนาการของสมอง แต่ยีนหรือพันธุกรรมก็ไม่ใช่ว่าปัจจัยอย่างเดียว ปัจจัยอื่น ๆ ก็มีผลต่อการเจริญเติบโตของสมองทารกเช่นกัน

แม่ที่ตั้งครรภ์จึงต้องดูแลตัวเองให้ดีเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการของสมองลูกให้เป็นไปอย่างสมบูรณ์ เพราะขณะทารกอยู่ในครรภ์ เซลล์ประสาทกำลังสร้างตัวขึ้นมา มากกว่าแสนล้านเซลล์ (ซึ่งหลังคลอดจะถูกกำจัดทิ้งไปเหลือเซลล์ประสาทอยู่ประมาณหนึ่งแสนล้านเซลล์) แม่ตั้งครรภ์ต้องดูแลเรื่องสุขภาพไม่ให้เจ็บไข้ได้ป่วย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ อย่าให้ขาดสารอาหารที่สำคัญบางชนิด เช่น แคลเซียม ซึ่งต้องรับประทานให้มากโดยเฉพาะในช่วงท้าย ๆ ของการตั้งครรภ์ เหล็ก วิตามิน เกลือแร่ และที่สำคัญคือ สารอาหารที่เรียกว่า กรดโฟลิก (Folic Acid) ซึ่งมีความสำคัญต่อการพัฒนาสมองลูกในช่วงปฏิสนธิ และ 2 เดือนแรกของ

รายงานฉบับสมบูรณ์ "การเรียนรู้ต่อเนื่องสำหรับผู้สูงวัย: ศาสตร์แห่งชีวิตเพื่อการสูงวัยอย่างมีคุณภาพ"

การตั้งครรภ์ สามารถลดความเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดความพิการทางสมองของทารกในครรภ์ได้

ในช่วงเริ่มแรกตั้งครรภ์เซลล์ประสาทของทารกจะอยู่ที่ส่วนกลางของสมองและค่อย ๆ เดินทางไปอยู่ที่คอร์เท็กซ์หรือส่วนพื้นผิวสมองซึ่งทำหน้าที่เกี่ยวกับความคิดในตำแหน่งที่ถูกต้องเหมาะสม ในระยะเวลาที่เหมาะสมที่เราเรียกว่า prime time หรือช่วงเวลาที่เหมาะสมกับขั้นตอนพัฒนาการของสมอง

ถ้าแม่ตั้งครรภ์ได้รับอันตรายในช่วงสำคัญ เช่น อาจได้รับยาบางชนิดที่มีผลต่อเซลล์ประสาท หรือการฉายรังสี จะทำให้เซลล์ประสาทเดินทางไปไม่ถึงจุดหมายปลายทาง ทารกที่เกิดมาจะมีสมองที่พัฒนาผิดปกติ อาจทำให้พัฒนาการผิดปกติ หรือมีความคิดไม่ปกติ เช่น มีความบกพร่องทางสติปัญญา เป็นต้น

ข้อปฏิบัติต่อไปนี้จะช่วยให้สุขภาพของแม่ตั้งครรภ์สมบูรณ์ และทำให้การเจริญเติบโตของสมองทารกเป็นปกติ คือ

- ◆ รับประทานอาหารที่ดี มีประโยชน์ โดยเฉพาะสารอาหารที่แม่ตั้งครรภ์ต้องการเป็นพิเศษ
- ◆ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ◆ ฝากครรภ์และพบแพทย์เพื่อตรวจครรภ์ตามที่แพทย์นัดสม่ำเสมอ
- ◆ งดสูบบุหรี่ การสูบบุหรี่ในระหว่างนั้นตั้งครรภ์อาจทำให้คลอดก่อนกำหนด เด็กที่คลอดออกมามีน้ำหนักน้อยกว่าปกติ
- ◆ งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์โดยเด็ดขาด ผลของแอลกอฮอล์และยาเสพติดจะทำให้โครงสร้างและการทำงานของสมองผิดปกติ เด็กเกิดมามีสติปัญญาบกพร่อง หรือบางครั้งรูปร่างของโครงสร้างสมองจะแห้วขาดหายไปหรือผิดปกติ เพราะเซลล์ที่ทำหน้าที่พุงเซลล์ประสาทหรือเกลียลเซลล์จะถูกทำลาย โดยเฉพาะโปรตีนที่มีอยู่ในเกลียลเซลล์เหล่านี้จะผิดปกติ ผลคือสมองทำงานผิดปกติ
- ◆ ห้ามซื้อยารับประทานเองโดยไม่ปรึกษาแพทย์ เพราะยาบางชนิดมีผลต่อการเจริญเติบโตของอวัยวะต่าง ๆ และสมองทารกในครรภ์
- ◆ ห้ามรับการฉายเอ็กซเรย์ เพราะจะมีผลต่อสมองและการเจริญเติบโตของอวัยวะต่าง ๆ ของทารกในครรภ์
- ◆ หลีกเลี่ยงความเครียด ถ้าแม่มีปัญหาสุขภาพจิตโดยเฉพาะมีอาการซึมเศร้า และเครียดระหว่างตั้งครรภ์และหลังคลอดจะมีผลต่อการเลี้ยงดูลูก ทำให้

รายงานฉบับสมบูรณ์ "การเรียนรู้ต่อเนื่องสำหรับผู้สูงวัย: ศาสตร์แห่งชีวิตเพื่อการสูงวัยอย่างมีคุณภาพ"

สัมพันธ์ภาพระหว่างแม่และลูกไม่ดีเท่าที่ควร ซึ่งจะเป็นผลเสียต่อการเจริญเติบโตของสมองลูก

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการดูแลสุขภาพทั้งกายและใจของแม่ขณะตั้งครรภ์มีผลต่อการเจริญเติบโตของสมองเด็กไปตลอดชีวิต ซึ่งพ่อเป็นผู้มีบทบาทและส่วนสำคัญในการดูแลสุขภาพกายใจของแม่มากที่สุด พ่อควรดูแลเอาใจใส่และให้กำลังใจแม่ เช่น ร่วมไปเป็นกำลังใจเมื่อแม่ไปตรวจครรภ์หรือมีเหตุการณ์ต่าง ๆ เช่น เจาะตรวจน้ำคร่ำ อัลตราซาวนด์ คลอด (ควรเข้าไปอยู่ในห้องคลอดด้วย) หลังคลอดพ่อยังช่วยได้มากโดยช่วยแบ่งเบาภาระในการดูแลลูก เช่น ช่วยเปลี่ยนผ้าอ้อม ป้อนนม และอื่น ๆ

จากการศึกษาระยะยาว เรื่อง แบบแผนพฤติกรรมของเด็ก (Thomas, Chess and Birch, 1970) พบว่า มีอยู่ 9 ลักษณะ เป็นลักษณะเฉพาะตัวของแต่ละคน ในการโต้ตอบต่อสิ่งแวดล้อม เด็กจะมีลักษณะดังกล่าว แตกต่างกันไปตั้งแต่แรกเกิด ได้แก่ กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย ความสม่ำเสมอในกิจวัตร การตอบสนองต่อประสบการณ์ใหม่ ที่แสดงการยอมรับหรือหลีกเลี่ยง ความสามารถในการปรับตัว ต่อการเปลี่ยนแปลงในสิ่งแวดล้อม ความไวในการรับรู้สิ่งเร้า ความเข้มข้นในการตอบสนอง ลักษณะอารมณ์ โดยทั่วไป อัตราการไม่มีสมาธิ และช่วงความสนใจและความมุ่งมั่น ซึ่งเด็กจะมีลักษณะดังกล่าว แตกต่างกันไปตั้งแต่แรกเกิด

ปฏิสัมพันธ์ระหว่างแบบแผนพฤติกรรม และสิ่งแวดล้อม มีผลต่อการสร้างเสริม และการพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคล

ลำดับขั้นของการพัฒนาทารกในครรภ์

การพัฒนาด้านร่างกาย

- เดือนที่ 1 จะมีพัฒนาการทางสมอง ตา ปาก หู ด้านใน ระบบการย่อย แขนและขา หัวใจเริ่มต้น กระดูกสันหลังได้รับการพัฒนา ขนาดของเด็กจะขยาย 1/4 นิ้ว
- เดือนที่ 2 มีใบหน้าแต่ไม่มีหนังตา มีข้อศอก มีนิ้วเท้า มีปอด กระดูกเริ่มแข็งแรง เด็กเริ่มเคลื่อนไหว ขนาดของเด็กจะยาว 1 1/8 นิ้ว
- เดือนที่ 3 เริ่มยืดขากำหมัดหันศีรษะไปมาได้ หัวใจสมบูรณ์ ริมฝีปากและอวัยวะเพศเริ่มก่อตัว คุณแม่จะเริ่มรู้สึกได้ว่าเด็กกำลังดิ้น ขนาดของเด็กจะยาวประมาณ 3 นิ้ว
- เดือนที่ 4 เริ่มมีผม ขนคิ้ว ขนตา เล็บเริ่มงอก มีข้อต่อ กล่องเสียง เริ่มรับรู้รสชาติ ขนาดของเด็กจะยาวประมาณ 7 นิ้ว

รายงานฉบับสมบูรณ์ "การเรียนรู้ต่อเนื่องสำหรับผู้สูงวัย: ศาสตร์แห่งชีวิตเพื่อการสูงวัยอย่างมีคุณภาพ"

- เดือนที่ 5 เด็กเริ่มมีการเตะถีบ หมุนตัวไปมา มีผม ขน ดูดมือนิ้วได้ ขนาดของเด็กจะยาวประมาณ 10-12 นิ้ว
- เดือนที่ 6 เด็กสามารถลืมตาและหลับตาได้ ได้ยินเสียง มีลายนิ้วมือและนิ้วเท้า แต่เด็กจะยังผอมอยู่เพราะยังไม่ได้รับไขมันเพียงพอ
- เดือนที่ 7 เด็กปกคลุมด้วยผิวหนังที่แดงแดงยังเหี่ยวยุบอยู่ น้ำหนักของเด็กจะเพิ่มขึ้นเท่าตัว ปอดเกือบสมบูรณ์ ผิวหนังมีไขสีเทา สามารถคลอดในระยาะนี้ได้ขนาดของเด็กจะยาวประมาณ 14-17 นิ้ว
- เดือนที่ 8 เด็กมีองค์ประกอบครบถ้วน และเริ่มได้ยินเสียงจากภายนอก
- เดือนที่ 9 เด็กเติบโตเต็มที่ ผิวหนังเกลี้ยง เริ่มเอาศีรษะลงและพร้อมที่จะกำเนิด ขนาดของเด็กจะยาวประมาณ 20-22 นิ้ว

การพัฒนาด้านสมอง

ความฉลาดของเด็กมาจาก 2 ปัจจัยใหญ่ๆ

1 พันธุกรรม (50%)

2 พ่อแม่ และสิ่งแวดล้อมใกล้ตัวเด็ก (พ่อแม่ต้องคอยมีปฏิสัมพันธ์กับเด็ก เช่น การพูดคุยกับลูก) ถ้าสิ่งแวดล้อมดีและคุณภาพของพี่เลี้ยงที่ดี ก็จะส่งผลให้เด็กเป็นคนดี และคนฉลาด

การพัฒนาสมองของเด็กวัย 0-2 ขวบนั้นมีหลายวิธี แต่มีวิธีง่ายๆวิธีหนึ่ง คือ การสัมผัส เช่น ลูบหัว, กอด, หอม ซึ่งการสัมผัสดังกล่าวหากทำอย่างต่อเนื่องและถูกวิธีจะทำให้เส้นใยในสมองมีการพัฒนาซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาสมองของเด็กในช่วงอายุดังกล่าวได้ดี

อาหารสมองประกอบด้วยปัจจัยหลักๆดังนี้

1. การเลี้ยงดูที่ดี
2. อาหาร ควรมีสัดส่วนที่เหมาะสม คือมีสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่

อย่างไรก็ตามเด็กเล็กควรทานนมแม่เพราะในน้ำนมแม่นั้นมีสาร DHA และ OMEGA ซึ่งเป็นสารธรรมชาติถ้าเด็กทานแล้วก็จะดีต่อการพัฒนาและเจริญเติบโตของเด็ก เด็กควรทาน ปลาทะเล เพราะในปลาทะเลนั้นมีสาร DHA ทำให้เด็กไม่อ้วนและยังบำรุงสมองอีกด้วย เด็กๆ ควรทานปลาอาทิตย์ละ 3 มื้อ เต้าหู้ มีสารโคเลีน เป็นสารสำคัญในสมองช่วยในเรื่องของความจำ และสติปัญญา เหมาะสำหรับคุณแม่ที่ตั้งครรภ์, เด็ก และคนสูงอายุช่วยให้ไม่เป็นอัลไซเมอร์ และที่สำคัญไม่แพง

รายงานฉบับสมบูรณ์ "การเรียนรู้ต่อเนื่องสำหรับผู้สูงวัย: ศาสตร์แห่งชีวิตเพื่อการสูงวัยอย่างมีคุณภาพ"

หาซื้อง่าย และมีประโยชน์อีกด้วย ไข่แดง ก็มีสารโคลีน และโฟเลท สารเหล่านี้จะ
ทำให้เด็กฉลาด ควรทานอาทิตย์ละ 3 มื้อ

การออกกำลังกาย เราควรพยายามหากิจกรรมให้เด็กออกกำลังกาย เพื่อให้
เด็กจะได้ไม่เป็นโรคอ้วนและมีร่างกายแข็งแรง เช่น เต้นรำ, วิ่งไล่จับ และกระโดด
เชือก การออกกำลังกายด้วยวิธี Aerobic จะช่วยพัฒนาสมองทั้งสองส่วนคือทั้ง ซีก
ซาย และซีกขวา (ซีกซายใช้คิดคำนวณและวิเคราะห์ ส่วนซีกขวาใช้สำหรับการ
จินตนาการ นึกคิดเรื่อยไป) การออกกำลังกายจะส่งผลให้ออกซิเจนไปเลี้ยงสมอง
ซึ่งก็จะทำให้สมองพัฒนาได้ดีขึ้น

วัสดุอุปกรณ์การเล่น กิจกรรมและการเล่นต่างๆ มีประโยชน์กับเด็กมาก จะ
ทำให้เด็กเกิด การจินตนาการ ส่วนการคลาน การปีนป่ายเครื่องเล่นที่ปลอดภัย
นอกจากทำให้เด็กสนุกแล้วยังทำให้สร้างสรรค์สมาธิ และจะช่วยให้เป็นเด็กที่มีสมาธิ
ไม่สั้น

สื่อ ทุกชนิดมีอิทธิพลต่อการพัฒนาของเด็ก เด็กเล็กที่มีอายุต่ำกว่า 2 ขวบ
ไม่ควรดูทีวีมากกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน มีการวิจัยพบว่าเด็กที่ดูทีวีมากเกินไปจะเป็น
เด็กที่ก้าวร้าว คือ สมาธิสั้น ไม่มีความรับผิดชอบ หรือหากปล่อยให้เด็กดูทีวีตาม
อำเภอใจก็จะกลายเป็นเด็กที่ไม่มีระเบียบวินัย หนังสือชนิดเช่นหนังสือ Action หรือ
Hero เป็นหนังสือที่ไม่มีประโยชน์และไม่ได้สอนอะไรแก่เด็กเลย แต่ในขณะเดียวกันก็มี
รายการ หลากหลายรายการที่ผลิตสื่อที่มีประโยชน์สำหรับเด็กเช่นรายการเพลงและ
รายการเสริมสร้างความรู้ต่างๆ ก็มีประโยชน์ต่อการพัฒนาเด็ก

การเกิด: กระบวนการเกิด

ทางร่างกาย การคลอดจะมีผลกระทบต่อร่างกายเด็ก โดยที่ช่องทางผ่านของ
เด็กคือปากมดลูก และช่องคลอดมีขนาดเล็กกว่าตัวเด็ก การคลอดโดยปกติ เด็กจะ
เอาศีรษะออกเป็นส่วนใหญ่และเป็นการคลอดที่ปลอดภัยที่สุดของแม่และเด็กศีรษะ
ของเด็กขณะนี้สามารถจะยึดหดได้โดยที่รอยต่อของกระดูกะโหลกเป็นเพียงพังผืด
เหนียว ศีรษะเด็กเมื่อคลอดใหม่จึงมักจะเบี้ยวทู่ไปทางซ้ายหรือขวา และบางครั้งหนังสือ
ศีรษะบริเวณนั้นจะบวมบวม มีสีเขียวคล้ำ จากการกดทับของปากมดลูก ศีรษะที่
เบี้ยวและหนังสือศีรษะที่บวมจะยุบหายไปเองภายใน 3-7 วัน ขณะที่ไหล่และทรวงอก
ผ่านช่องคลอดที่แคบ จะช่วยบีบเอาน้ำคร่ำจากปอดออกทางปากด้วยจำนวนหนึ่ง
ทำให้เด็กมีความสะดวกในการหายใจหลังคลอดแล้ว ส่วนน้ำคร่ำที่ตกค้างในปอดจะ
ถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายทางหลอดเลือดภายใน 2-3 วัน แล้วปอดก็จะขยายตัวทำงานได้
เต็มที่

ทางสรีรวิทยา ทารกเมื่อคลอดจากครรภ์แม่แล้ว จะต้องปรับตัวต่อสิ่ง
แวดล้อมที่เปลี่ยนไป เช่น ขณะอยู่ในครรภ์ แม่จะทำหน้าที่ให้ออกซิเจนและอาหาร

รายงานฉบับสมบูรณ์ "การเรียนรู้ต่อเนื่องสำหรับผู้สูงวัย: ศาสตร์แห่งชีวิตเพื่อการสูงวัยอย่างมีคุณภาพ"

มดลูก น้ำคร่ำจะช่วยควบคุมอุณหภูมิ และร่างกายของแม่จะช่วยคุ้มกันโรคติดเชื้อ เมื่อทารกคลอดแล้วร่างกายของเด็กจะปรับตัวและเปลี่ยนแปลงเพื่อให้เหมาะสมต่อ สภาพแวดล้อมดังต่อไปนี้

การหายใจ หลังคลอดทารกต้องใช้ออกซิเจนแทนรก เมื่อทารก คลอดจากรกแม่ ผลกระทบจาก

การเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิภายนอก และการสัมผัสของผู้ทำคลอดจะช่วย กระตุ้นศูนย์ควบคุมการหายใจให้มีการหายใจอากาศเป็นครั้งแรก แปะจะตามมาด้วย เสียงร้องของทารก หน้าที่ของทารกที่เขียวคล้ำจะแดงขึ้นชัดเจน แสดงถึงปอดได้เริ่ม ทำหน้าที่แลกเปลี่ยนออกซิเจนและคาร์บอนไดออกไซด์อย่างมีประสิทธิภาพ

ระบบการไหลเวียนเลือด เมื่อทารกคลอดแล้วรกที่เคยทำหน้าที่นำออกซิเจน จากแม่ไปเลี้ยงร่างกายก็หมดหน้าที่ตั้งนั้นจึงมีการเปลี่ยนระบบการไหลเวียนของ เลือด คือแทนที่ที่จะเลือดแดงจากรก กลับเป็นการนำเลือดแดงจากปอดแทน โดยที่ ขณะอยู่ในครรภ์เลือดแดงจากรกส่วนใหญ่จะเข้าสู่หัวใจห้องขวาบนและผ่านเข้าหัวใจ ช่องซ้ายบนทางรูเปิด ที่มีชื่อว่า ฟอราเมนโอวาล์ แล้วไหลลงสู่หัวใจห้องซ้ายล่าง เพื่อสูบฉีดไปเลี้ยงร่างกายโดยเฉพาะหัวใจส่วนบนของร่างกายและศีรษะ เลือดแดง จำนวนน้อยเจาะรกกก็จะผสมกับเลือดดำที่ส่วนบนของร่างกายและศีรษะไหลลงหัวใจ ห้องขวาล่างเพื่อสูบฉีดไปยังปอด เนื่องจากปอดยังไม่ทำงานจึงมีหลอดเลือดดำที่ชื่อ ดัคต์สอาเทอร์ิโอซัส นำเข้าสู่เส้นเลือดแดง นำเลือดไปเลี้ยงส่วนล่างของร่างกาย และ ไปยังรกเพื่อแลกเปลี่ยนออกซิเจน หลังคลอดช่องติดต่อระหว่างหัวใจขวาและซ้าย จะปิดลง และหลอดเลือดดักต์สอาเทอร์ิโอซัสก็จะค่อย ๆ ตีบตัน ทำให้มีการไหล เวียนของเลือดแบบผู้ใหญ่

อุณหภูมิ ร่างกายทารกจำเป็นต้องปรับตัวเพื่อให้เข้ากับบรรยากาศ ซึ่งมีอุณหภูมิ ต่ำกว่าอุณหภูมิในมดลูก การปรับตัวนี้จะกินเวลาประมาณ 24 ชั่วโมง ดังนั้นทารก เมื่อแรกเกิดจะมีอุณหภูมิร่างกายประมาณ 35.5 - 36 องศาเซลเซียส และมี อุณหภูมิ 37 องศาเซลเซียสเมื่ออายุ 24 ชั่วโมง อุณหภูมิต่ำหรือสูงกว่าปกติทารก จำต้องใช้พลังงานมากขึ้น ถ้าเป็นเวลานานอาจเกิดอันตรายได้ การที่ทารกอยู่ใน บรรยากาศที่เย็นก็จะทำให้อุณหภูมิลดลง หรือห่มห่อมากเกินไปก็ทำให้อุณหภูมิ ภายสูงขึ้น

การย่อยอาหาร ทารกหลังคลอดจะต้องรับประทานอาหารเอง ซึ่งขณะอยู่ใน ครรภ์อาหารที่ได้รับทางรก จะเป็นอาหารที่ย่อยเรียบร้อยแล้ว อาหารจะถูกนำเข้าสู่ ร่างกายทางระบบไหลเวียนเลือดเหมือนกับออกซิเจนร่างกายทารกพร้อมที่จะรับ รับประทานอาหารได้โดยการดูด เมื่อหิวนมสัมผัสขอบปากทารกก็จะหันเข้าหาหิวนม แล้วอ้าปากดูดทันที อาหารที่ดีที่สุดคือ นมแม่ สำหรับข้าวและกล้วยบด ที่นิยมให้ ควบไปนั้นไม่มีประโยชน์ เพราะเป็นอาหารจำพวกแป้งที่ทารกอายุต่ำกว่า 3 เดือนจะ

รายงานฉบับสมบูรณ์ "การเรียนรู้ต่อเนื่องสำหรับผู้สูงวัย: ศาสตร์แห่งชีวิตเพื่อการสูงวัยอย่างมีคุณภาพ"

ย่อยไม่ได้ อาหารดังกล่าวเข้าแทนที่นมที่เด็กต้องการ และมีอยู่บ่อยๆ ที่คนเลี้ยงให้
รับประทานกล้วยมากเกินไปจนทารกย่อยไม่ได้และไม่สามารถผ่านกระเพาะอาหาร
ไปได้ ทำให้ท้องอืด และกระเพาะอาหารแตก หากช่วยเหลือไม่ทันจะทำให้เด็กตาย
ได้

การป้องกันและต่อสู้ของร่างกายต่อเชื้อโรค ทารกแรกเกิดมีร่างกายและ
อวัยวะที่อ่อนแอและมีภูมิคุ้มกันต่อเชื้อโรคน้อย เชื้อโรคจึงเข้าสู่ร่างกายง่ายทาง
ผิวหนัง ลำไส้และปอด นอกจากนี้ภูมิคุ้มกันของร่างกาย ที่ต่อต้านเชื้อโรค ก็ยังมีน้อย
จึงทำให้ทารกแรกเกิดติดโรค ติดเชื้อได้ง่าย และเวลาเกิดโรคมักจะมีโอกาสแพร่
กระจายไปทั่วร่างกาย มีอัตราการตายสูง ด้วยเหตุนี้ทารกแรกเกิดจึงจำเป็นต้องได้รับความ
ระมัดระวังและป้องกันการติดเชื้ออย่างดี

ลักษณะทั่วไปของทารกแรกเกิด

ศีรษะเด็ก แรกคลอดจะเห็นว่าโต เมื่อเปรียบเทียบกับลำตัว ถ้าเอามือคลำ
จะพบว่าร่องรอยต่อของกระดูกกะโหลกเล็ก ๆ ตรงกลาง และค่อนข้างมนหน้าจะมี
ช่องว่างกว้างและนูน เรียกว่า "กระหม่อมหน้า" กระหม่อมหน้าจะมีกระดูกออกมา
คลุมแข็งเมื่ออายุประมาณ 1(1/2) ปี

เต้านม ทารกบางคนเมื่ออายุ 2-3 วัน เต้านมจะโตเป็นไต เนื่องจากผลของ
ฮอร์โมนสร้างน้ำนมของแม่ผ่านมาเกิดได้ทั้งเพศชายและหญิง บางคนโตมาก และมี
น้ำนมหลั่งออกมาด้วย เต้านมจะค่อย ๆ ยุบลงเองภายใน 2 สัปดาห์ ไม่ควรบีบหรือ
พอกยา เพราะจะทำให้อักเสบเป็นฝีได้

สะดือ สายสะดือที่ตัดแล้วจะค่อย ๆ แห้งเหี่ยวไปและหลุดออกเองเมื่อปลาย
สัปดาห์แรก สายสะดือนี้เวลาถูกต้องไม่เจ็บ ต้องรักษาความสะอาด โดยใช้
แอลกอฮอล์ 70 เปอร์เซ็นต์ เช็ดวันละ 2-3 ครั้ง หรือใช้น้ำยาฆ่าเชื้อโรคสีน้ำเงินที่
นิยมใช้ตามโรงพยาบาล (triple dye) ทาวันละครั้ง ไม่จำเป็นต้องใช้ผ้าปิด การโรย
สะดือด้วยยาผงหรือพอกยา มักจะทำให้เกิดหนองข้างในได้บ่อย เมื่อสะดือหลุดอาจมี
จุดเลือดออกเล็กๆ เพียงแต่ใช้สำลีชุบแอลกอฮอล์บางๆ กดไว้สักครู่ก็จะหยุดเองหาก
ไม่หยุด หรือสะดืออักเสบแฉะ มีหนองออกต้องรีบปรึกษาแพทย์

อวัยวะเพศ ทารกเพศหญิงบางคนจะมีสีคล้ำบวมเล็กน้อย อาจมีมูกคล้าย
ตกขาว หรือเลือดคล้ายประจำเดือนออกจากอวัยวะเพศเล็กน้อยได้ เมื่ออายุ 2-3 วัน
เป็นผลจากฮอร์โมนแม่ผ่านมาคล้ายกับเต้านม อาการดังกล่าวจะค่อย ๆ หายไปเอง
ใน 1-2 สัปดาห์

มือและเท้า นิ้วมือและเท้าจะเจริญเต็มที่ เล็บมักจะยาวเลยปลายนิ้ว

รายงานฉบับสมบูรณ์ "การเรียนรู้ต่อเนื่องสำหรับผู้สูงวัย: ศาสตร์แห่งชีวิตเพื่อการสูงวัยอย่างมีคุณภาพ"

สามารถจะชวนหน้าตัวได้ ควรตัดออกด้วยความระมัดระวัง ไม่ใส่ถุงมือหรือถุงเท้า หากต้องการใส่ควรจะใส่โดยเอาด้านที่มีตะเข็บออกไว้ข้างนอก ระวังไม่ให้มีเส้นด้าย หลุดอยู่ภายใน มิฉะนั้น เส้นด้ายจะรุงกระริงจะรัดนิ้วมือเด็ก เลือดไปเลี้ยงไม่ถึงปลาย นิ้วทำให้นิ้วตายได้

ผม ทารกบางคนที่คลอดมามีผมบางสีจาง มีได้หมายความว่า ต่อไปผมจะบางหรือมีสีจาง ผมจะมีสีเข้มและมากขึ้นเมื่อเด็กโตขึ้น นอกจากบางรายที่เป็นการ ถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์

ผิวหนังเด็ก ผิวหนังของทารกแรกคลอดจะมีไขสีขาวปกคลุม บางคนมีมาก จนต้องเช็ดเอาออก ไขนี้ไม่จำเป็นต้องล้างฟองสบู่หลังคลอดทันที เพราะไขนี้จะช่วย ป้องกันผิวเด็กจากการระคายเคือง หรืออากาศที่เปลี่ยนแปลงได้

อุจจาระ อุจจาระครั้งแรกจะถ่ายภายใน 24 ชั่วโมงหลังคลอด ลักษณะสีดำ เหนียวเรียกว่า "ขี้เทา" วัน ต่อมาสีจะค่อย ๆ จางลง เมื่อทารกดูดนมแล้ว วันที่ 3 - 4 สีอุจจาระจะเหลืองขึ้นและเหลว โดยปกติเด็กถ่ายวันละ 3 - 4 ครั้ง ถ้าอุจจาระยังเป็นก้อน หรือไม่ถึงเป็นน้ำ ถือว่าปกติ

ตัวเหลือง ทารกเมื่ออายุ 2 - 3 วัน จะเริ่มมีตัวเหลืองเนื่องจากการทำงาน ของเม็ดเลือดแดงมากขึ้น และการขับถ่ายออกทางตับ ซึ่งยังมีประสิทธิภาพต่ำ ทำให้ มีสีเหลืองคั่ง ตัวเหลืองนี้จะค่อย ๆ ลดลงเมื่อเด็กอายุได้ 6 - 7 วัน และจะหายไป ราวอายุได้ 1-3 สัปดาห์ หากตัวเป็นสีเหลืองจัดหรือเหลืองนานเกินกว่านี้ควรรีบ ไปปรึกษาแพทย์

พัฒนาการของเด็กทารก

เด็กแต่ละคนมีการเจริญเติบโตที่แตกต่างกัน สำหรับเหตุผลนั้นไม่สามารถที่จะ ทำนายได้อย่างแม่นยำได้ว่า ลูกของคุณจะมีพฤติกรรมแต่ละช่วงวัยอย่างไร แต่ อย่่างไรก็ตามพัฒนาการของเด็กโดยทั่วไปจะเป็น ดังนี้

พัฒนาการเด็กช่วงอายุ 1 - 3 เดือน ยืมให้กับคนที่จำหน้าได้ ร้องให้เป็น บางครั้ง เช่น ร้องให้เวลาปวดท้อง หิวนม และจะร้องให้แตกต่างกันแล้วแต่ความ ต้องการร้องเสียงอ้อแอ้ ให้ความสนใจกับวัตถุที่แกว่งไปมา มีปฏิกิริยาตอบสนองกับ ไฟและการเคลื่อนไหวเริ่มจ้องหน้าและมองตามวัตถุที่เคลื่อนไหว เริ่มจำสิ่งของที่คุ้น เคยและผู้คนสามารถหันยืมให้กับเสียงที่เรียก

พัฒนาการเด็กช่วงอายุ 4 - 7 เดือน เริ่มหัดพูด แต่ยังไม่เป็นภาษาทำกิริยา ซ้ำๆ เช่น ยกมือ ส่งเสียง เริ่มทำเสียง คล้ายเสียงกัลวาคอ เริ่มหยิบจับสิ่งของขึ้น

รายงานฉบับสมบูรณ์ "การเรียนรู้ต่อเนื่องสำหรับผู้สูงวัย: ศาสตร์แห่งชีวิตเพื่อการสูงวัยอย่างมีคุณภาพ"

เล็กๆ ได้ เริ่มสัมผัสสิ่งของเริ่มฝึกบังคับนิ้วมือตัวเอง มีอาการตอบสนองเมื่อถูกเรียก ชื่อเริ่มมีการตอบสนองกับน้ำเสียง มีการตอบสนองกับเสียงใหม่ๆ

พัฒนาการเด็กช่วงอายุ 8 – 12 เดือน เริ่มคลานโดยใช้ท้องเริ่มคลานโดยใช้มือกับเข่า เปลี่ยนจากทำนั่งเป็นท่าคลานได้ เริ่มหัดยืนและหัดเดิน โดยยึดเกาะเฟอร์นิเจอร์ เริ่มเดินประมาณ 2 – 3 ก้าว โดยไม่มีสิ่งยึดเกาะ หยิบจับสิ่งของโดยใช้นิ้วมือที่ถนัด มักใช้นิ้วชี้กับนิ้วหัวแม่มือเป็นหลักเข้าใจชื่อของคนและสิ่งของเริ่มเลียนแบบการเขียนหนังสือสนใจคำพูดต่างๆมากขึ้นสามารถตอบประโยคสั้นๆได้ เช่น ไม่เริ่มเรียกพ่อกับแม่ เริ่มหัดตบมือเลียนแบบท่าทางต่างๆ

ตั้งแต่แรกเกิดทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจกับอารมณ์

ลักษณะทางพันธุกรรม และแบบแผนพฤติกรรม ที่มีมาแต่กำเนิดของเด็ก อาจมีผลต่อท่าทีการตอบสนอง ของบิดามารดาได้ กล่าวได้ว่า ความผูกพันกับมารดา เกิดขึ้นเมื่อทารกมีอายุในช่วงหนึ่งขวบ แต่คุณภาพของความผูกพันของทารกแต่ละคน มีแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับลักษณะการตอบสนองของมารดาว่า สนองความต้องการของทารกมากน้อยเพียงใด ทารกส่วนใหญ่มีความผูกพันที่มั่นคง แต่มีทารกจำนวนหนึ่ง ที่มีความผูกพันชนิดที่มีกังวล การเลี้ยงดูที่ไม่ตอบสนองความต้องการของเด็ก และประสบการณ์การจากกันที่เกิดขึ้น ซ้ำแล้วซ้ำอีก ในระยะแรกของชีวิต ทำให้ทารกเกิดความไม่มั่นใจ ก่อให้เกิดความผูกพัน ชนิดที่มีความกังวลในเด็ก

ในกระบวนการอบรมเลี้ยงดู ทารกรับรู้ได้ว่า ตนเป็นที่รัก เป็นที่ต้องการหรือไม่เพียงใด สัมพันธภาพในทางบวก ระหว่างทารกกับบิดา มารดา หรือผู้ที่ทำหน้าที่แทนบิดามารดา ในระยะแรกของชีวิต ทำให้เด็กเกิดความอบอุ่นมั่นใจ ช่วยให้เด็กสามารถสร้างสัมพันธภาพ ทางสังคมได้ง่าย ซึ่งเป็นพื้นฐานของพัฒนาการทางสังคมในอนาคต การไม่สามารถสร้างความผูกพัน กับใครเลยในระยะแรกของชีวิต มีผลให้ไม่สามารถพัฒนาส่วนบุคคล ที่ใกล้ชิดได้เมื่อเป็นผู้ใหญ่ หรือสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมได้ยาก

ประสบการณ์ในระยะแรกของชีวิต เป็นพื้นฐานสำคัญ ที่จะช่วยบุคคล ในการเผชิญชีวิต ในระยะต่อมา ความรัก และความผูกพันทางสังคมของมนุษย์ ที่เป็นการตอบสนองอันแรก คือ ความรักที่ทารกแสดงต่อมารดา หรือผู้ที่ทำหน้าที่แทนมารดา ลักษณะของสัมพันธภาพดังกล่าว ย่อมมีผลต่อทัศนคติที่บุคคลมีต่อผู้อื่น ในอนาคตเป็นอย่างยิ่ง จากความผูกพันใกล้ชิดกับมารดา หรือผู้ที่ทำหน้าที่แทนมารดา บุคคลจะเรียนรู้การตอบสนอง ด้วยความรัก และความผูกพันอื่นๆ อีกเป็นจำนวนมาก มีการวิจัยที่พบว่า ความรัก ความผูกพัน ที่มีต่อมารดา ส่วนใหญ่เกิดจากการที่มารดา เป็นแหล่งสนองความต้องการ การสัมผัสทางร่างกาย

รายงานฉบับสมบูรณ์ “การเรียนรู้ต่อเนื่องสำหรับผู้สูงวัย: ศาสตร์แห่งชีวิตเพื่อการสูงวัยอย่างมีคุณภาพ”

สรุปพัฒนาการของเด็กทารก

ทารกแรกเกิดถึง 4 เดือนแรก

- มีปฏิกิริยาตอบสนองโดยอัตโนมัติ เช่น การดูดนม การกลืน การไอ กะพริบตา การขยับถ่าย ฯลฯ แต่ถ้าเกิดก่อนกำหนดหรือเด็กที่มีพัฒนาการช้า อาจจะไม่มีการตอบสนองโดยอัตโนมัติทั้งหมด
- ปฏิกิริยาตอบสนอง 2 เรื่องที่ควรสนใจเป็นพิเศษ คือ การกำมือเด็กจะจับสิ่งของที่มาแตะต้องกับฝ่ามือ และท่าท่าเหมือนเดิมหากจับให้ยื่นโดยให้เท้าแตะพื้น
- ชอบฟังเสียงมารดามากกว่าคนแปลกหน้า หันหาเสียงที่คุ้นเคย
- ชอบการถูกอุ้มและกอด แต่ตอบสนองสิ่งต่างๆ แตกต่างกัน
- มีการแสดงอาการเมื่อหิว หรือต้องการเปลี่ยนผ้าอ้อม
- นอนหลับนาน 5-7 ชั่วโมง
- ช่วงปลายเดือน 4 จะเริ่มพลิกตัวคว่ำได้ ยกศีรษะหรือชันคอได้ขณะนอนคว่ำ และเอื้อมพยายามให้ถึงวัตถุ

ช่วง 4-8 เดือน

- ตัวยาวขึ้น น้ำหนักตัวเพิ่มเป็น 2 เท่าจากตอนแรกเกิด ฟันเริ่มขึ้น และชอบหยิบสิ่งของเข้าปาก
- ถือขวดนมเองได้
- นั่งเองได้โดยไม่ต้องมีสิ่งพยุง ยกศีรษะหรือยกตัวขึ้นได้เมื่อนอนหงาย
- เริ่มตั้งท่าที่จะคลาน เริ่มสำรวจร่างกายตนเองสิ่งรอบตัว เริ่มเล่นของเล่น และชอบเคาะให้เกิดเสียง
- เริ่มเลียนแบบท่าทางคนอื่นได้ เช่น การโบกมือบายบาย
- ตอบสนองคำสั่งง่าย ๆ ชอบเล่นจะเอ้
- เริ่มทานอาหารขบเคี้ยวได้ และนอนคืนละ 11-13 ชั่วโมง

ช่วง 8 เดือน – 1 ปี

รายงานฉบับสมบูรณ์ “การเรียนรู้ต่อเนื่องสำหรับผู้สูงวัย: ศาสตร์แห่งชีวิตเพื่อการสูงวัยอย่างมีคุณภาพ”

- ฟันขึ้นประมาณ 10 ซี่ เริ่มมองเห็นสิ่งของระยะไกลขึ้น
- สามารถวางสิ่งของซ้อนกันได้
- เริ่มเดินได้ถ้าจับมือจูงไว้ หรือจับมือดึงให้ยืนขาตรงได้ ไต่ขั้นลงที่สูงได้
- ชอบโยนของเล่นแล้วมองหา ล้อเลียนคนอื่นเล่นได้ พยักหน้า สันตึระะได้ เริ่มส่งภาษาพูดเลียนคำเหมือนการตอบโต้
- ขานรับเมื่อถูกเรียก ชอบเสียงดนตรี
- เริ่มรู้จักปกป้องตัวเอง กลัวคนแปลกหน้า รู้จักคำว่า"ไม่" และชอบคนเอาใจ
- เล่นคนเดียวได้นาน 15 นาที
- ยืนเองได้
- เริ่มเข้าใจวิธีใช้สิ่งของประจำวัน ใช้นิ้วมือหยิบอาหารเข้าปาก หวานอาหาร ตีมน้ำจากถ้วย

พัฒนาการด้านการรับรู้และร่างกาย: พัฒนาการของเด็กทารก ตั้งแต่แรกเกิดถึงทางด้านร่างกายและจิตใจกับอารมณ์

ช่วง 1 ปี – 18 เดือน

- เริ่มเดินเองได้แต่มักจะล้มบ่อย คลานไต่ถอยหลังลงบันไดได้
- ชอบขีดเขียน ต่อตัวต่อและแท่งไม้ได้
- ชอบดูรูป เริ่มพลิกหน้าหนังสือ
- ชอบหิวของเล่นไปทั่ว
- พูดวลีที่มี 2 คำได้ แต่เข้าใจภาษาพูดแค่ 25%
- แสดงความต้องการ ฟังคำสั่งง่าย ๆ ได้ เริ่มรู้จักส่วน ๆ ต่าง ๆ ของร่างกาย ชอบดูตัวเองในกระจก
- เลียนท่าทางผู้ใหญ่ ปกป้องตัวเองมากขึ้น รู้จักต่อต้าน เป็นมิตร หรืออยากรู้ อยากเห็น
- ชอบฟังเพลงและการอ่านหนังสือให้ฟัง

ช่วง 18 เดือน – 2 ปี

- ฟันน้ำนมขึ้นครบ 20 ซี่ ป้อนและเคี้ยวอาหารเองได้แต่เลอะเทอะบ้าง

รายงานฉบับสมบูรณ์ "การเรียนรู้ต่อเนื่องสำหรับผู้สูงวัย: ศาสตร์แห่งชีวิตเพื่อการสูงวัยอย่างมีคุณภาพ"

- วิ่งได้ไม่ค่อยล้า ก้าวขึ้นบันไดทีละขั้น เดินถอยหลัง โยนลูกบอล ใช้เท้าถีบล้อรถให้เคลื่อนที่ได้
- ใช้คำวลี 2-3 คำได้ ชอบถามว่า “อะไร” “ทำไม” ฟังรู้เรื่อง 60% รู้จักคำแทนตัวเอง
- เริ่มแสดงออกเรื่องความขัดแย้ง คือ และความรักอย่างชัดเจน
- รู้จักแสดงความเป็นเจ้าของ ชอบเล่นเกมจินตนาการ ชอบดูเด็กคนอื่นๆ เล่นกันแต่ไม่ค่อยเข้าไปเล่นด้วย ชอบเล่นของเหมือนที่เด็กคนอื่น ๆ เล่น
- เริ่มหัดใช้ห้องน้ำได้ ถอดเสื้อผ้าเองได้ แต่เวลาใส่ต้องมีคนช่วย

ช่วง 3-4 ปี

- ขาจะยาวกว่าแขน ผอมแก้ง่ามไม่อ้วนท้วนเหมือนตอนเป็นทารก
- เดินขึ้นลงบันไดโดยใช้เท้าทีละข้างสลับกันได้ ถีบจักรยาน 3 ล้อได้ กระโดดขาเดียว รับลูกบอลที่โยนให้ได้ เตะบอลได้
- วาดรูปวงกลม เส้นแนวตั้ง แนวนอน และจับดินสอได้ถูกต้อง
- นอน 10-12 ชั่วโมงในเวลากลางคืน
- รับประทานอาหารเองได้ไม่ค่อยเลอะ ต้องการอาหาร 1,300 แคลอรีต่อวัน
- แปร่งฟันเอง ล้างมือเองได้ ไม่ถ่ายเลอะเทอะ แต่เวลาแต่งตัวยังต้องช่วย
- แยกสิ่งของเป็นหมวดหมู่ตามรูปร่างได้ รู้จักสีพื้นฐานและคำเรียก เข้าใจขนาดและจำนวน
- พูดคุยประโยคสั้น ๆ ได้ ชอบพูดคนเดียว ชอบถามคำถามซ้ำ ๆ ขอความช่วยเหลือหรือบอกให้คนทำสิ่งที่ต้องการได้ ฟังรู้เรื่อง 80%
- รู้จักเปลี่ยนของกันเล่นกับเพื่อน สนุกกับการเล่นสมมติ พัฒนาความประพฤติและทำทางให้สุภาพขึ้น
- อยากเข้าไปมีส่วนร่วมในทุกๆ เรื่อง

ช่วง 4-5 ปี

- ต้องการอาหาร 1,700 แคลอรีต่อวัน
- ชอบกระโดด ปีนป่าย นั่งไขว่ห้างได้ ใช้เชือกร้อยลูกปัดได้ คัดตัวอักษรตามได้

รายงานฉบับสมบูรณ์ “การเรียนรู้ต่อเนื่องสำหรับผู้สูงวัย: ศาสตร์แห่งชีวิตเพื่อการสูงวัยอย่างมีคุณภาพ”

- ใช้คำว่า “ใน” “บน” “ใต้” “ใคร” “ของใคร” “ทำไม” “อย่างไร” ได้อย่างเข้าใจ
- มีอารมณ์ที่ไม่แน่นอน มีเพื่อและเกมในจินตนาการ ชอบพูดอวดและเล่นเรื่องต่าง ๆ
- เล่นรวมกับคนอื่นได้แต่ยังมีความเห็นแก่ตัว ชอบการอยู่กับเด็กอื่น
- จัดการเรื่องน้ำให้ห้องน้ำได้เอง ต้องการทำอะไรเองโดยไม่ต้องให้ใครช่วย

ช่วง 5-6 ปี

- ศีรษะมีขนาดเกือบเท่าผู้ใหญ่
- รู้จักตีลังกา ยืนขาเดียวได้นาน 10 วินาที เดินลงบันไดสลับขาได้
- วาดรูปสี่เหลี่ยม สามเหลี่ยม ไข่กรรไกร เดินถอยหลังตามเส้นได้ กระโดดเชือกได้
- เข้าใจแนวคิดของคำว่า “ขนาด” “รูปร่าง” และลำดับเหตุการณ์ได้
- สื่อสารได้ชัดเจน ชอบแต่งหรือทำเรื่องตลก รับโทรศัพท์รู้เรื่อง
- ใช้คำว่า “อยากจะ” และ “น่าจะ” ได้
- สามารถเป็นคนใจดี ใจกว้าง และห่วงใยผู้อื่นได้
- ชอบความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อบุคคลมากกว่าเป็นกลุ่ม
- สามารถตอบสนองต่อความต้องการของคนอื่น ทำกิจกรรมร่วมกับเด็กอื่น ๆ ได้
- นั่งเฉย ๆ ได้นาน 5 นาที
- เริ่มเข้าใจเรื่องเวลา

สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาการของเด็ก

มีองค์ประกอบมากมายที่มีอิทธิพลต่อการที่เด็กเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ ซึ่งจะทำงานไปจนเด็กโตเป็นผู้ใหญ่ อิทธิพลที่สำคัญต่อพัฒนาการของเด็กได้แก่

หนึ่ง-สิ่งที่ร่างกายแต่ละคนสร้างขึ้น เช่นเรื่อง พันธุกรรม ลักษณะนิสัยของเด็กเกิดมาจากส่วนผสมทางพันธุกรรมตามธรรมชาติกับองค์ประกอบต่าง ๆ ของสิ่งแวดล้อม ทั้งหมดนี้มีผลต่อการสร้างนิสัยหรือสันดานของเด็ก

รายงานฉบับสมบูรณ์ “การเรียนรู้ต่อเนื่องสำหรับผู้สูงวัย: ศาสตร์แห่งชีวิตเพื่อการสูงวัยอย่างมีคุณภาพ”

สอง-ความเครียดทางร่างกายหรือความเจ็บป่วย ทำให้พัฒนาการของเด็กมีความล่าช้า ได้ เช่น การติดเชื้อในระบบปัสสาวะ อาจทำให้การควบคุมกระเพาะปัสสาวะล่าช้ากว่าเด็กทั่วไป

สาม-ความเครียดทางอารมณ์ ปกติมักจะก่อให้เกิดผลต่อความประพฤติของเด็กได้ต่างกัน ถ้ารุนแรงและยาวนานก็จะมีผลต่อพัฒนาการได้ เช่น ถ้าเด็กมีความทุกข์มากกว่า 1-2 สัปดาห์ จะทำให้ลักษณะของพัฒนาการทั้งหมดมีแนวโน้มที่จะช้าลง รวมไปถึงการรบกวนการนอนหลับ ความอยากอาหาร และการใช้ความคิด

สี่-การไม่ได้รับหรือถูกกีดกันให้ไม่ได้รับความต้องการตามพื้นฐาน การกระตุ้นรบกวนมาก ๆ และการฝึกฝนมากเกินไปทำให้รบกวนพัฒนาการได้ เช่น เด็กที่ฉลาดมาก ๆ นั้น บางครั้งได้รับการสอนด้านวิชาการมาตั้งแต่วัยเริ่มแรกหรือเด็กมาก ๆ ซึ่งมีผลทำให้เร่งความเร็วทางพัฒนาการบางอย่างมาก แต่อาจทำให้พัฒนาการอื่น ๆ บางอย่าง เช่น การเรียนรู้เกี่ยวกับทักษะภาคปฏิบัติและมนุษยสัมพันธ์ไม่ได้พัฒนาอย่างถูกต้องเหมาะสม

ห้า-อิทธิพลทางสังคมและการเลี้ยงดูอบรม การฝึกหัด การสอน การคาดหวังทางสังคมและวัฒนธรรม มักจะมีผลต่อพัฒนาการของเด็กด้วย เช่น การพัฒนาเด็กชายและหญิงแตกต่างกัน เด็กชายมักจะมีพฤติกรรมก้าวร้าวมากกว่าเด็กหญิง เนื่องจากความแตกต่างในการผลิตฮอร์โมนรวมทั้งจากความคาดหวังจากผู้เลี้ยงดูที่แตกต่างกันระหว่างเด็กหญิงและชายในวัยเริ่มแรก

สัปดาห์ที่สอง

พัฒนาการทางปัญญา: เพียงเซตกับวิกอตสกี

ในวัยเด็กจะสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนิสัยถาวรได้ง่ายกว่าในวัยอื่น ๆ ซึ่งการปรับเปลี่ยนปลูกฝังพฤติกรรมและสร้างเสริมทัศนคติที่ดีในการพัฒนาการทางปัญญาสำหรับเด็กอย่างมีขั้นตอนตามทฤษฎีของ Jean Piaget สามารถประยุกต์ใช้ได้ดังนี้

1. ชั้นประสาทรับรู้และการเคลื่อนไหว

เริ่มตั้งแต่อายุ 0-2 ปี เด็กจะเรียนรู้สิ่งรอบตัวจากการสัมผัสและการกระทำเท่านั้น เด็กจะสนใจและเลียนแบบในสิ่งที่พบเห็นและเริ่มสร้างภาพในใจได้

2. ชั้นก่อนการคิดแบบเหตุผล

ระหว่างอายุ 2-7 ปี เด็กชั้นนี้จะมีพัฒนาการทางภาษาและสัญลักษณ์

รายงานฉบับสมบูรณ์ "การเรียนรู้ต่อเนื่องสำหรับผู้สูงวัย: ศาสตร์แห่งชีวิตเพื่อการสูงวัยอย่างมีคุณภาพ"

ก้าวหน้ารวดเร็วมาก มีจินตภาพ เลียนแบบได้โดยไม่เห็นแม่แบบ ชอบเล่นสมมติ โดยใช้สิ่งหนึ่งแทนสิ่งที่เป็นจริง แต่ยังมีขีดจำกัดในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ เนื่องจากมีลักษณะที่ยึดตัวเองเป็นศูนย์กลางสูง ใส่ใจเฉพาะสถานะที่ปรากฏโดยไม่ใส่ใจกระบวนการก่อนเกิดผล หรือสถานะนั้น และยังไม่อาจคิดย้อนกลับได้

3. ขั้นการคิดแบบเหตุผลเชิงรูปธรรม

ระหว่างอายุ 7-11 ปี เด็กส่วนใหญ่ในขั้นนี้จะอยู่ในวัยประถมศึกษาขึ้นไป ขีดจำกัดในการยึดตัวเองเป็นศูนย์กลางจะหมดไป จึงสามารถเข้าใจความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการอนุรักษ์ การจัดกลุ่มหรือการแบ่งหมู่ การเรียงลำดับและอัตราเร่งได้ ซึ่งยังจำกัดอยู่เฉพาะเรื่องที่เป็นรูปธรรมเท่านั้น

4. ขั้นการคิดแบบเหตุผลเชิงนามธรรม

อายุตั้งแต่ 11 ปีขึ้นไป เด็กจะมีความสามารถคิดแก้ปัญหาหรือสรุปเหตุผลอย่างเป็นระบบ สามารถสรุปเหตุผลนอกเหนือจากข้อมูลที่มีอยู่ สามารถเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างเหตุและผลตามหลักตรรกศาสตร์ สามารถคิดสมมติฐานหรือความเป็นไปได้ของเหตุการณ์ต่าง ๆ อย่างสมเหตุสมผลและสรุปกฎเกณฑ์จากการตรวจสอบสมมติฐานที่กำหนดขึ้นด้วยวิธีทางวิทยาศาสตร์

การพัฒนาการทางปัญญาจนถึงขั้นการเรียนรู้อย่างมีเหตุผล จำต้องใช้ระยะเวลาที่ยาวนานต่อเนื่อง ซึ่งขึ้นอยู่กับวุฒิภาวะประสบการณ์และกระบวนการถ่ายทอดทางสังคม

ทฤษฎีสำคัญๆของการพัฒนาการทางปัญญาและความนึกคิด (cognitive development)

พัฒนาการทางปัญญา การเปลี่ยนแปลง การคิด การเรียนรู้ ความจำ การแก้ปัญหา เด็กแต่ละวัยจะมีขั้นของการพัฒนาที่แตกต่างกัน

ทฤษฎีพัฒนาการทางปัญญา

Jean Piaget (1896) นักวิทยาศาสตร์ นักปรัชญา จิตวิทยา ฯลฯ สนใจศึกษาพฤติกรรมเด็ก สังกัดจากบุตร 3 คน จุดอ่อนของ ทบ. อยู่ที่กลุ่มตัวอย่าง แต่ ทบ. ก็ได้รับการยอมรับไปทั่วโลก

- ◆ แนวคิดมาจากผลของการวิเคราะห์ทางชีววิทยา
- ◆ สิ่งมีชีวิตดำรงอยู่ได้ด้วยการปรับตัว

รายงานฉบับสมบูรณ์ “การเรียนรู้ต่อเนื่องสำหรับผู้สูงวัย: ศาสตร์แห่งชีวิตเพื่อการสูงวัยอย่างมีคุณภาพ”

- ◆ วิวัฒนาการเป็นผลร่วมกันระหว่างกรรมพันธุ์และ สิ่งแวดล้อม
- ◆ การเปลี่ยนแปลงทางปัญญาคือการเปลี่ยนโครงสร้างการรู้คิดคล้ายโครงสร้างทางชีววิทยา
- ◆ โครงสร้างความคิดแบ่งเป็น 2 ประการ คือ ความคิดในรูปการกระทำ (Operative Knowledge) และในรูปของข้อเท็จจริง (Fact Knowledge)
- ◆ โครงสร้างทางการรู้คิดมีการพัฒนาซับซ้อนมากขึ้นตามขั้นการพัฒนาทางปัญญา

กระบวนการพัฒนา

1. กระบวนการจัดระเบียบภายใน (Organization) : การบูรณาการโครงสร้างทางความคิด เช่น เด็กเล็กๆ จะมองวัตถุก่อนจับ

2. กระบวนการปรับ (Adaptation) การรับสิ่งใหม่ๆ ไปไว้ในโครงสร้างการรู้คิดเดิม และปรับขยายโครงสร้าง

ขั้นการพัฒนา

ลักษณะสำคัญคือ ขั้นแต่ละขั้นแตกต่างกัน มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องจากขั้นหนึ่งไปขั้นที่สูงกว่า ไม่มีการข้ามขั้น 1-4 การพัฒนาจะอยู่ในรูปของการบูรณาการ Integration ระหว่างขั้นต่างๆ เข้าด้วยกัน

ขั้นที่ 1 ขั้นปฏิกิริยาสะท้อน (0 - 2 ปี) พฤติกรรมอยู่ในรูปของ Reflex เช่น กำมือ ตีตัก ดูด โครงสร้างการรู้คิดยังไม่เกิดขึ้นเอง แต่เกิดตามสิ่งเร้า เช่น การชุกอกนม การค้นหาและดูดหัวนม แบ่งเป็น 5 ขั้นย่อย

ขั้นที่ 2 ขั้นก่อนการคิดแบบเหตุผล (2 - 7 ปี) มีการพัฒนาทางภาษา การใช้สัญลักษณ์ และการคิด เลียนแบบพฤติกรรมโดยไม่มีแม่แบบได้ การเล่นเกมจินตภาพ เช่น ใช้ก้อนหินแทนรถ เริ่มมีการวาดรูป (ผสมผสานการเล่นกับจินตนาการ) การมีจินตภาพในใจ (Mental Image) พัฒนาการทางภาษาพูดจะเกิดขึ้นรวดเร็วมาก

ข้อจำกัดของวัย 1.Egocentrism ไม่เข้าใจความคิดคนอื่น ๆ 2.Centration การรับรู้แบบมุ่งสู่จุดกลาง มองมิติเดียว 3.State สนใจผลที่เกิดขึ้น ไม่สนใจการเกิดได้มา 4.Irreversibility คิดย้อนกลับยังไม่ได้ ไม่เข้าใจเรื่องการอนุรักษ์ปริมาณ (สิ่งเท่ากันแม้จะเปลี่ยนรูปร่างก็ยังคงเท่ากัน)

ขั้นที่ 3 ขั้นการคิดแบบเหตุผลเชิงรูปธรรม (7-11 ปี) เข้าใจความสัมพันธ์

รายงานฉบับสมบูรณ์ "การเรียนรู้ต่อเนื่องสำหรับผู้สูงวัย: ศาสตร์แห่งชีวิตเพื่อการสูงวัยอย่างมีคุณภาพ"

เหตุและผล คิดย้อนกลับได้ เข้าใจการอนุรักษ์ แบ่งกลุ่ม จัดหมวดหมู่ เปรียบเทียบ ลำดับ ช่วง 10 - 11 ปี เด็กจะเข้าใจเรื่องเวลาและอัตราเร็ว

ขั้นที่ 4 ขั้นการคิดแบบเหตุผลเชิงนามธรรม สามารถคิดแก้ปัญหา สรุป เหตุผลได้อย่างเป็นระบบ แม้ข้อมูลไม่ครบก็สามารถคิดความเป็นไปได้ สามารถตั้ง สมมุติฐาน และสรุปเหตุผลตรวจสอบสมมุติฐาน เด็กที่พัฒนาการถึงขั้นนี้ จะมีการ คิดเชิงนามธรรม 3 ประการ

1. คิดเหตุผลอนุมานเชิงสมมุติ (Hypothetical Deductive Reasoning) สรุปจากกฎหรือหลักการทั่วไปไปสู่หลักการเฉพาะ เช่น $A < B$ $B < C$ จะ ได้ $A < C$

2. คิดหาเหตุผลจากประพจน์ (Propositional Reasoning) สามารถสรุปเหตุผลจากประพจน์เพื่ออธิบายสิ่งที่เป็นนามธรรม เช่น ถ้าเด็กเป็น นายกรัฐมนตรีจะพบอะไรบ้าง

3. คิดหาเหตุผลแบบอุปมานเชิงวิทยาศาสตร์ (Scientific Inductive Reasoning) คิดแบบวิทยาศาสตร์ สรุปกฎเกณฑ์จากข้อเท็จจริงไปสู่กฎ เกณฑ์ทั่วไป

ทฤษฎี Constructivism ของ Jean Piaget

Constructivism หรือทฤษฎีเชิงจิตวิทยาสร้างสรรค์นิยม กล่าวว่า คนมีความกระตือรือร้นที่จะสร้างความรู้ได้ เขาสร้างระบบความเชื่อที่เข้มแข็งจาก ประสบการณ์ของตนเอง เป้าหมายของ เพียเจต์คือความพยายามเข้าใจว่าเด็กๆ สร้างความรู้ได้อย่างไร เพียเจต์ได้ศึกษาค้นคว้างานมากมายเกี่ยวกับลักษณะ โครงสร้างของความรู้ที่เด็กสร้างขึ้นในช่วงอายุต่างๆ ตัวอย่างเช่น ค้นพบว่าเด็กเล็กๆ เชื่อว่าน้ำจะเปลี่ยนแปลงปริมาณไปเมื่อเทจากแก้วใหญ่ เทใส่ในแก้วเล็ก สูง แต่ เด็กโตกว่าก็สร้างความรู้อีกแบบหนึ่ง โดยเชื่อว่าน้ำยังคงมีปริมาณเท่าเดิม ถึงแม้ว่า มันจะดูมีปริมาณมากขึ้น

แนวคิดทฤษฎี Constructionism ของ Seymour Papert แห่งสถาบันเทคโนโลยี แห่งแมสซาชูเซต (MIT) ประเทศสหรัฐอเมริกา

“ทฤษฎีความรู้” เป็นชุดของความคิดที่พยายามอธิบายว่า ความรู้คืออะไร และพัฒนาขึ้นในสมองของมนุษย์ได้อย่างไร การเรียนรู้ที่ดีกว่ามีใช้ได้มาจากการค้น พบวิธีการที่ดีกว่าของครู “ในการสอน” หากแต่เป็นการให้ออกาสที่ดีกว่าแก่ผู้เรียน “ในการสร้าง” มุมมองเช่นนี้คือสิ่งที่ Seymour Papert เรียกว่า Constructionism

การสร้างความรู้ตามทฤษฎี Constructionism เชื่อว่า การเรียนรู้เกิดขึ้นได้

รายงานฉบับสมบูรณ์ “การเรียนรู้ต่อเนื่องสำหรับผู้สูงวัย: ศาสตร์แห่งชีวิตเพื่อการสูงวัยอย่างมีคุณภาพ”

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อเด็กๆ เข้าร่วมในการสร้างสิ่งที่มีความหมาย ไม่ว่าจะเป็นการ ก่อกองทรายเป็นรูปต่างๆ ที่ชายหาด การแต่งบทกลอน การสร้างเครื่องจักรกล การ แต่งนิทาน บทเพลง ตลอดจนการเขียนโปรแกรมคอมพิวเตอร์

Constructionism จึงรวมเอาการสร้างสองอย่างเข้าด้วยกัน คือ เมื่อเด็ก ๆ สร้างสิ่งใดสิ่งหนึ่งขึ้นมาในโลก เขาก็สร้างความรู้ขึ้นมาภายในสมองของเขาพร้อม ๆ กัน ไปด้วย ความรู้ใหม่นี้จะช่วยให้เขาสามารถสร้างสิ่งที่มีความซับซ้อนมากยิ่งขึ้น ซึ่งก็จะทำให้เขามีความรู้มากขึ้นในลักษณะที่เป็นการเสริมแรงตนเอง

พัฒนาการทางปัญญา: การเรียนรู้กับการสังเคราะห์ข้อมูล

การเสริมพัฒนาการเด็ก 0-3 เดือน

1. การเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย

ในช่วงนี้ เด็ก ควรจะทาน น้ำนมแม่ จะดีที่สุด เพราะ ทารกทั่วไป จะมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น ประมาณเดือนละหนึ่งกิโลกรัม ในช่วงสองเดือนแรก และ จะเพิ่มขึ้น เดือนละ 0.5 กิโลกรัมในเดือน ต่อๆไป ควรสังเกตว่า ลูกได้รับน้ำนม เพียงพอหรือไม่ โดยสังเกตจาก น้ำหนัก ว่าขึ้นตามเกณฑ์หรือไม่

การปัสสาวะ 3-5 ครั้งต่อวัน ความยาว ของตัวเด็ก เพิ่มขึ้นประมาณ 3.5 ซม.ต่อเดือน และสังเกต ดูว่าเด็กมีอาการดี สดชื่น แจ่มใส ประกอบด้วยคะ สำหรับ คุณแม่ ที่ไม่สามารถ ให้นมลูก ได้ด้วยตัวเอง ควร เลือกนม ที่มีส่วนประกอบ ใกล้เคียง น้ำนมแม่ มากที่สุด

2. การเสริมพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหว

เนื่องจากเด็กในช่วงนี้ จะพัฒนา ความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อคอ เช่นการผงกศีรษะ การชันคอ การหันซ้ายขวาในท่า การนอนคว่ำ

ดังนั้น ควรส่งเสริม พัฒนาการ เช่น การอุ้มพาดบ่า ในท่าคว่ำหน้า ทำให้เพิ่ม พัฒนาการของ กล้ามเนื้อคอและหลัง การยื่นหน้า ของ คุณแม่ คุณพ่อ เข้าไปใกล้ๆ ระยะประมาณหนึ่งฟุต เมื่อ เด็กนอนคว่ำ พร้อมส่งเสียง พุดคุยและ ชยั๊บใบหน้าไป มา ซ้ายขวา บนล่าง เพื่อให้ ลูกน้อย ของเรามองตาม หรือ ผงกศีรษะ การให้ ลูกนอนคว่ำ ไม่ควร หนุนหมอน และเลือก ที่นอน ที่ไม่นุ่มจนเกินไปการแขวน โมบาย สีสดใส หรือวาง ของเล่นที่มีขนาดใหญ่ ในระยะ 8-14 นิ้ว หรือชยั๊บไปมา ก็จะทำให้เด็กสามารถมองตาม และชยั๊บกล้ามเนื้อเพื่อความแข็งแรงเช่นกัน

3. การส่งเสริมพัฒนาการด้านภาษา

รายงานฉบับสมบูรณ์ “การเรียนรู้ต่อเนื่องสำหรับผู้สูงวัย: ศาสตร์แห่งชีวิตเพื่อการสูงวัยอย่างมีคุณภาพ”

จากเดิม ที่มีการ ส่งเสียงร้อง เพียงอย่างเดียว ในช่วงแรก ทารก จะสามารถ ส่งเสียง อ้อแอ้ ตอบโต้การพูดคุยของพ่อแม่ได้ ดังนั้นจึงควรส่งเสริมด้วยการพูดคุยกับลูกบ่อยๆ ในขณะที่ทำกิจวัตรประจำวันต่างๆ เช่น "หิวหรือยังจ๊ะ" "ไปอาบน้ำกันนะจ๊ะ" "ได้เวลาทานนมแล้วจ้ะ" เป็นต้น

4. การส่งเสริม พัฒนาการด้านสังคม

ทารกจะมีพัฒนาการ จากเดิมที่ไม่มองหน้า ไม่จ้องหน้า หรือ สบตาคุณพ่อคุณแม่ โดยจะเริ่มจ้องมองหน้า สบตา หรือยิ้มตอบโต้ รวมถึง การส่งเสียงอ้อแอ้ ในขณะที่มีการพูดคุย หรือร่วมกิจกรรมต่างๆด้วยกัน โดยจะใช้ เสียงร้อง เพื่อบ่งบอกความต้องการด้วย เช่น หิว ปวด ไม่สบายตัว ง่วง เป็นต้น ดังนั้น ควรพูดคุย ส่งเสียงหรือ เล่นกับลูก โดยยื่นหน้าเข้าไปในระยะ 8-14 นิ้ว ขณะที่ ทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน เพื่อให้ เด็กทารก มีปฏิกิริยา ตอบโต้และส่งเสริม พัฒนาการทางสังคมมากขึ้น

สติปัญญา กับ IQ: IQ คืออะไร? การวัด IQ

ไอ.คิว. เป็นคำที่คนทั่วไปรู้จักกันดีว่าหมายถึง ระดับสติปัญญาหรือเชาวน์ปัญญาของคน คนไอ.คิว.ดีจะเป็นคนเก่งมีสมองรับรู้ไว เร็วเรียนหนังสือเก่ง ไอ.คิว. นั้นมาจากคำภาษาอังกฤษว่า Intelligence Quotient แล้วย่อเป็น IQ คนที่ใช้คำนี้เป็นคนแรกคือ LM Terman เป็นคนอเมริกันใช้ครั้งแรกเมื่อ ค.ศ. 1916

ไอ.คิว.เป็นสิ่งที่จับต้องไม่ได้ แสดงออกให้เห็นผ่านพฤติกรรมต่างๆ เป็นสิ่งที่ถูกกำหนดจาก พันธุกรรม ตลอดไปจนถึงสิ่งแวดล้อม ซึ่งสามารถนับได้ตั้งแต่การอยู่ในครรภ์มารดาและหลังคลอดมาแล้ว ภาวะแวดล้อมนี้ได้แก่ เช่น ภาวะแวดล้อมจากความรัก ความอบอุ่น การกระตุ้นให้เกิดพัฒนาการที่เหมาะสมกับวัย พฤติกรรมจาก ไอ.คิว. ได้แก่

- การแสดงออกให้เห็นถึงความสามารถในการเรียนรู้
- ความสามารถปรับตัวต่อเหตุการณ์ใหม่ๆ
- ความสามารถเข้าใจและเชื่อมโยงเหตุการณ์ต่างๆ อย่างมีเหตุผล

ไอ.คิว.ของมนุษย์แต่ละคนจะได้รับการถ่ายทอดมาจากพ่อและแม่ทาง พันธุกรรม ฉะนั้นพ่อแม่ที่มีไอคิวสูงมักมีลูกไอคิวสูงด้วย แต่บางครั้งพ่อแม่ไอคิวสูง ลูกอาจมีไอคิวไม่สูงได้เช่นกัน ส่วนพ่อแม่ที่มีไอคิวไม่สูงลูกจะมีไอคิวไม่สูงเหมือนพ่อแม่ แทบไม่เคยปรากฏว่าพ่อแม่ไอคิวไม่สูงแล้วมีลูกเป็นอัจฉริยะ แต่ในทางตรงข้ามพ่อแม่ที่มีไอคิวสูง บางครั้งอาจมีลูกปัญญาอ่อนได้จากสาเหตุบางประการ ฉะนั้นไอคิว จึงเป็นสิ่งติดตัวลูกมาตามธรรมชาติเพราะถ่ายทอดทางพันธุกรรม และพบว่า

รายงานฉบับสมบูรณ์ "การเรียนรู้ต่อเนื่องสำหรับผู้สูงวัย: ศาสตร์แห่งชีวิตเพื่อการสูงวัยอย่างมีคุณภาพ"

ประสบการณ์ของชีวิต การศึกษาต่างๆ เปลี่ยนแปลงระดับไอคิวได้น้อยมาก

การวัดไอคิว

วิลเลียม สเตอร์น เป็นคนคิดคำว่า ไอ.คิว. เป็นคนแรก เพื่อบ่งถึงระดับเชาวน์ปัญญาของแต่ละบุคคล ตัวเลขแสดงค่าของไอคิว เป็นตัวชี้บอกระดับสติปัญญาของลูกน้อยว่ามีระดับสูงต่ำเพียงใด โดยการทำแบบทดสอบเชาวน์ปัญญาเพื่อหาค่าของอายุสมองจากคะแนนที่ลูกทำแบบทดสอบได้ จากนั้นนำอายุสมองเป็นตัวตั้ง แล้วหารด้วยอายุจริงของลูกน้อย แล้วคูณด้วย 100 จึงจะได้ผลลัพธ์ของระดับไอคิวที่แท้จริงของลูก ยกตัวอย่างเช่น (อายุสมอง % อายุจริง) * 100

**ไอ.คิว. = อายุสมอง (Mental Age) หารด้วย อายุจริง (Chronologic Age)
คูณด้วย 100**

ผู้มีระดับไอ.คิว.ต่ำกว่าระดับปกติ คือ ตั้งแต่ 89 ลงมาจนถึงต่ำกว่า 20 ระดับปกติหรือปานกลางอยู่ช่วง 90 - 109 ส่วนผู้มีไอ.คิว.ระดับสูงได้แก่ตั้งแต่ 110 จนถึงสูงกว่า 130 ซึ่งเรียกว่า “อัจฉริยะ”

โดยปกติ จิตแพทย์ไม่สามารถตรวจวัดไอ.คิว. ได้เอง จะต้องอาศัยนักจิตวิทยาคลินิกวัดให้ ซึ่งนักจิตวิทยาต้องเป็นผู้ได้รับการฝึกฝนการใช้แบบทดสอบจนชำนาญ และสามารถจัด ไอ.คิว. เป็น 3 ประเภทหลัก ได้แก่ (1) ไอ.คิว. ด้านภาษา (Verbal I.Q.) (2) ไอ.คิว. ด้านปฏิบัติ (Performance I.Q.) และ (3) ไอ.คิว. รวม (Full I.Q.)

องค์กรอนามัยโลก ได้ทำการสำรวจ IQ ของเด็กทั่วโลก และพบว่า IQ ของเด็กไทยมีการลดลงๆ (พ.ศ. 2549) จากปีก่อนๆ ซึ่งปัจจุบันอยู่ที่ประมาณ 88 ซึ่งต่ำกว่าระดับ IQ ของเด็กในประเทศอื่นๆเช่น เด็กในประเทศ จีน ญี่ปุ่น และฮ่องกง ซึ่งมี IQ อยู่ที่ประมาณ 100 กว่า ส่วนอังกฤษ และอเมริกันนั้นเด็กมี IQ ประมาณ 90-100 กว่า ซึ่งทางผู้บรรยายได้กล่าวถึงความเป็นไปได้ว่าการที่เด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูในสภาพแวดล้อมที่ต่างกัน อาจส่งผลให้เด็กมีระดับ IQ ที่ต่างกัน โดยการเลี้ยงดูที่ดีและสิ่งแวดล้อมที่ดีนั้น จะส่งผลให้เด็กมี IQ ที่ดี

ความสัมพันธ์ระหว่าง IQ กับพัฒนาการทางสมองด้านอื่นๆ

บทบาทสำคัญของการพัฒนาสมองของลูกน้อย อยู่ที่การเลี้ยงดูของพ่อแม่ ดังนั้นจึงควรส่งเสริมไอคิวตั้งแต่ช่วงวัย 3 ปีแรก ซึ่งเป็นช่วงสำคัญของการพัฒนาสมองของลูกน้อย ด้วยการปฏิบัติตามแนวทางต่างๆดังนี้

- ◆ ดูแลลูกด้วยอาหารหลัก 5 หมู่ที่มีคุณค่าครบสัดส่วน เริ่มต้นจากนมแม่ในเด็กแรกเกิด และเมื่อโตขึ้น จึงให้อาหารจำพวกเนื้อปลา ผัก ผลไม้สด ถั่ว

รายงานฉบับสมบูรณ์ “การเรียนรู้ต่อเนื่องสำหรับผู้สูงวัย: ศาสตร์แห่งชีวิตเพื่อการสูงวัยอย่างมีคุณภาพ”

นมและไข่ ต่อไป

- ◆ ส่งเสริมให้ลูกออกกำลังกาย เพราะการออกกำลังกายจะช่วยให้เลือดไปเลี้ยงร่างกายและสมองได้ดี
- ◆ ให้ลูกได้รับแสงแดดเพื่อเสริมวิตามินดีสร้างความแข็งแรงของกระดูก อีกทั้งแสงแดดยังช่วยให้ลูกอารมณ์ดี และมีผลต่อพฤติกรรมและสมองของลูก
- ◆ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ การนอนหลับจะช่วยให้สมองตื่นตัวเต็มที่ มีความคิดสร้างสรรค์ และมีความจำที่ดี
- ◆ เล่านิทานให้ลูกฟัง อ่านหนังสือกับลูก แล้วกระตุ้นให้ลูกเล่าเรื่องหรือพยายามให้ลูกได้ฟังได้พูด อ่านหรือเขียนเพื่อให้ลูกมีความสามารถทางภาษา
- ◆ ส่งเสริมความสามารถทางด้านความคิด โดยให้ลูกได้แสดงความคิดเห็น ไม่สกัดกั้นความคิดของลูก แต่ควรปล่อยให้ลูกได้แสดงความคิดอย่างอิสระ
- ◆ ส่งเสริมให้ลูกมีความสามารถทางคณิตศาสตร์ ฝึกให้นับเลข หรือคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผล โดยกระตุ้นจากการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น ถ้านั่งรถผ่านป้ายก็ให้ลูกนับ หรือให้ลูกหัดสังเกตสิ่งต่างๆรอบๆตัว
- ◆ ให้ลูกมีความสามารถในการเคลื่อนไหว โดยเปลี่ยนจากการถ้ามมาเป็นสื่อภาษาทางกายบ้าง เช่น ถ้ายกนิ้วโป้ง แสดงว่าเยี่ยมมาก หรือสมมุติให้ร่างกายลูกเป็นเข็มทิศ ศีรษะลูกเป็นทิศเหนือ เท้าเป็นทิศใต้ แล้วเล่นเกมซึ่งบอกว่าส่วนนี้เป็นทิศอะไร
- ◆ ให้ลูกมีความสามารถทางด้านดนตรี โดยให้ลูกได้สัมผัส หรือลองฟังดนตรีให้หลากหลาย เพื่อให้ลูกเกิดความจำ แล้วกระตุ้นให้ลูกแสดงอารมณ์ความรู้สึกออกมา เมื่อได้ยินเสียงดนตรีต่างๆ
- ◆ ให้ลูกมีความสามารถทางสังคม รู้จักมีมนุษยสัมพันธ์ รู้จักการแบ่งปันหรือให้ลูกได้เล่น หรือเล่นกับเด็กคนอื่น โดยหาของเล่นที่เหมาะสมกับวัย เพื่อให้ลูกได้รู้จักการสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น เพราะการเล่นเป็นประสบการณ์การเรียนรู้ที่สำคัญ ที่จะส่งเสริมให้ลูกฉลาด แม้ว่าลูกน้อยจะเฉลียวฉลาดปราดเปรื่อง หรือมีไอคิวสูงสักเพียงใด แต่ถ้าลูกไม่มีไอคิว ลูกก็จะมีปัญหาในชีวิต เพราะลูกขาดทักษะการควบคุมอารมณ์ ไม่รู้จักทักษะการอยู่ร่วมกันในสังคม หรือเข้ากับเพื่อนร่วมงานไม่ได้ คุณพ่อคุณแม่จึงควรพัฒนาสมองของลูกด้วยการฝึกให้ลูกมีไอคิว และไอคิวควบคู่ไปพร้อมๆกัน จึงจะช่วยให้ชีวิตลูกน้อยประสบความสำเร็จได้ในที่สุด

พัฒนาการด้านสังคมกับอารมณ์

รายงานฉบับสมบูรณ์ “การเรียนรู้ต่อเนื่องสำหรับผู้สูงวัย: ศาสตร์แห่งชีวิตเพื่อการสูงวัยอย่างมีคุณภาพ”

แบบแผนของพฤติกรรม ที่มีมาแต่เริ่มแรกดังกล่าว ในเด็กส่วนใหญ่ เมื่อเติบโตขึ้นจะยังคงอยู่ อาจพัฒนาเพิ่มมากขึ้น หรือลดลง หรือปรับเปลี่ยนไป ขึ้นอยู่กับเหตุการณ์ ในสิ่งแวดล้อมที่บุคคลประสบ อย่างไรก็ตาม ลักษณะพื้นฐานของพฤติกรรมดังกล่าวคงอยู่ และอาจแสดงออกมา โดยไม่คาดฝัน

เมื่อวิเคราะห์แบบแผนของพฤติกรรมของเด็ก พบว่า จัดได้เป็น 3 กลุ่ม คือ

1. กลุ่มเด็กเลี้ยงง่าย ลักษณะพฤติกรรมของเด็กกลุ่มนี้ ประกอบด้วย ลักษณะอารมณ์ทางบวก มีการทำงานของร่างกาย เช่น กิจวัตรต่างๆ ในจังหวัด และอัตราที่สม่ำเสมอ มีพลัง หรือความเข้มข้น ในการตอบสนอง ในระดับต่ำ หรือปานกลาง มีความสามารถในการปรับตัว ต่อการเปลี่ยนแปลงในสิ่งแวดล้อม และยอมรับประสบการณ์ใหม่ได้ง่ายกว่า พบว่า ในวัยทารก เด็กกลุ่มนี้จะมีกิจวัตร เช่น การรับประทานอาหาร การนอน ปรับเข้าสู่ตารางเวลาที่สม่ำเสมอได้อย่างรวดเร็ว โดยทั่วไปมีอารมณ์ที่ร่าเริง เมื่อโตขึ้นจะเรียนกฎเกณฑ์ใหม่ได้รวดเร็ว เข้าร่วมในกิจกรรมใหม่ และปรับตัวต่อโรงเรียนได้โดยง่าย

อย่างไรก็ตาม ในบางกรณีปัญหาอาจเกิดขึ้นได้ เด็กที่ปรับตัวได้อย่างรวดเร็ว กับมาตรฐาน และความคาดหวังของบิดามารดา ในระยะแรกของชีวิต ถ้าไปพบมาตรฐาน และความคาดหวังของกลุ่มเพื่อน และโรงเรียนแตกต่าง จากทางบ้าน อย่างไม่สามารถจะเข้ากันได้ หรือขัดแย้งกันอย่างรุนแรง เด็กอาจจะปรับตัวไม่ได้ จึงมีการให้คำแนะนำบิดา มารดา ให้สอนเด็กเกี่ยวกับ การร่วมกิจกรรมกับครู และเพื่อนอย่างสร้างสรรค์ พบว่า ภายใน 6 สัปดาห์ เด็กสามารถปรับตัวในโรงเรียนได้เป็นอย่างดี จะเห็นได้ว่า ในเด็กกลุ่มนี้ เมื่อทราบถึงสาเหตุของปัญหา ก็สามารถแก้ไขได้ในเวลาอันรวดเร็ว

2. กลุ่มเด็กเลี้ยงยาก ลักษณะพฤติกรรมของเด็กกลุ่มนี้ ประกอบด้วย การทำงานของร่างกาย เช่น กิจวัตรต่างๆ มีจังหวัดและอัตราที่ไม่สม่ำเสมอ มีพลัง หรือความเข้มข้นในการตอบสนองในระดับสูง มักจะหลีกเลี่ยงจากการเผชิญสิ่งร่ำใหม่ ปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง ในสิ่งแวดล้อมได้ช้า โดยทั่วไปมีลักษณะอารมณ์ทางลบ พบว่า ในวัยทารก กิจวัตรในการรับประทานอาหาร การนอน มีตารางเวลาที่ไม่สม่ำเสมอ ยอมรับอาหารใหม่ได้ช้า ปรับตัวต่อสภาพการณ์ หรือกิจกรรมใหม่ได้ช้า ร้องไห้โยเย เป็นส่วนใหญ่ มักร้องไห้ หรือหัวเราะเสียงดัง เมื่อไม่ได้ตั้งใจจะลงมือลงเท้า ร้องไห้ อย่างรุนแรง เห็นได้ชัดว่า เด็กกลุ่มนี้ต้องการเลี้ยงดูด้วยความอดทน ใจเย็น และสม่ำเสมอเป็นอย่างยิ่ง

“เด็กเลี้ยงยาก” บิดามารดาจะต้องมีวิธีเผชิญกับความไม่สม่ำเสมอ ในกิจวัตรต่างๆ และการทำตามระเบียบ และกฎเกณฑ์ต่างๆ ภายในบ้านได้ช้า ถ้าบิดามารดาเลี้ยงดู โดยวิธีการที่ไม่สม่ำเสมอ ไม่อดทน หรือลงโทษเด็ก เด็กจะมีปฏิกิริยาโต้ตอบในเชิงลบ มากกว่าเด็กอื่นๆ วิธีเดียวที่จะใช้ได้ผลคือ การเลี้ยงดูที่คำนึงถึง

รายงานฉบับสมบูรณ์ “การเรียนรู้ต่อเนื่องสำหรับผู้สูงวัย: ศาสตร์แห่งชีวิตเพื่อการสูงวัยอย่างมีคุณภาพ”

แบบแผนพฤติกรรมของเด็ก อย่างเต็มที่ ใช้วิธีการที่สม่ำเสมอ จะช่วยให้เด็กปรับตัว กับผู้อื่นได้ง่าย และเรียนพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ อาจจะใช้เวลานาน แต่การเลี้ยงดู อย่างมีประสิทธิภาพ จะช่วยให้เด็กเรียนรู้ระเบียบ และกฎเกณฑ์ต่างๆ และปรับตัว อย่างมีประสิทธิภาพ

3. กลุ่มเด็กช้า ลักษณะพฤติกรรมของเด็กกลุ่มนี้ ประกอบด้วย มีกิจกรรม ในระดับ และขอบเขตที่ต่ำ มักหลีกเลี่ยงจากสิ่งเร้าใหม่ ปรับตัวได้ช้า ลักษณะทาง อารมณ์ค่อนข้างเป็นไปในทางลบ พลัง หรือความเข้มข้นของการตอบสนอง ต่อ สภาพการณ์ต่างๆ อยู่ในระดับต่ำ

วิธีเลี้ยงดูที่ได้ผล คือ ให้ออกโอกาสเด็กปรับตัว ต่อสิ่งแวดล้อม ตามความ สามารถของเขา ทีละน้อย ถ้าบิดามารดา ครู อาจารย์ สร้างความกดดันให้เด็กปรับ ตัว ต่อสถานการณ์ใหม่อย่างรวดเร็ว ยิ่งจะทำให้เขาหลีกเลี่ยงหนีสถานการณ์นั้นๆ ยิ่งขึ้น อย่างไรก็ตาม เด็กต้องการโอกาส และการสนับสนุน ให้ลองประสบการณ์ใหม่

ลำดับขั้นของการพัฒนาของเด็กแรกเกิดจนถึงเด็กโต

กล่าวกันว่าประสบการณ์ในชีวิตวัยเด็ก โดยเฉพาะช่วงแรกเกิดถึง 5 ขวบที่ เกี่ยวกับการอบรม เลี้ยงดู ที่ได้รับ จะฝังแน่น อยู่ในจิตไร้สำนึก และอาจจะ แสดงออกเมื่อถูกกระตุ้น โดยเฉพาะในวัยผู้ใหญ่

ฟรอยด์ บอกว่า จิตไร้สำนึกเป็นสาเหตุให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมและ พฤติกรรม ที่ฝังแน่นในอดีต เป็นเหตุให้แสดง พฤติกรรมออกมาในปัจจุบันและ อนาคต อนึ่ง พฤติกรรม ทั้งหลายที่แสดงออกมานั้น ท้ายที่สุดก็เพื่อตอบสนองความ ต้อง การทางเพศ (Sexual need) นั้นเอง

ฟรอยด์ เน้นประสบการณ์ชีวิตในวัยเด็กมาก โดยเฉพาะในช่วงชีวิตตั้งแต่ แรกเกิดจนถึง 5 ขวบ ประสบการณ์ต่างๆที่เด็กได้รับในช่วงนี้ โดยเฉพาะสิ่งที่ ประทับใจ วิธีการอบรม เลี้ยงดู มักจะฝังแน่นอยู่ ในจิตไร้สำนึก และจะแสดงออก มาเป็น พฤติกรรมในช่วงชีวิต ที่เป็นผู้ใหญ่ต่อมาซึ่งค้ำกับความเห็นของนัก จิตวิทยาในกลุ่มอื่นหรือนักการศึกษา ที่เชื่อว่าไม่มีผู้ใด จดจำเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัว เองได้ในช่วงชีวิตตั้งแต่ 5 ขวบลงไปจนถึงแรกเกิดได้ แต่ฟรอยด์บอกว่า สิ่งเหล่านี้ มิได้หายไปไหนแต่กลับฝังลึกลงไป ในส่วนของจิต ที่เรียกว่า จิตไร้สำนึก

การรับรู้ตนเอง

พัฒนาการด้านการรับรู้และร่างกาย

รายงานฉบับสมบูรณ์ "การเรียนรู้ต่อเนื่องสำหรับผู้สูงวัย: ศาสตร์แห่งชีวิตเพื่อการสูงวัยอย่างมีคุณภาพ"

ในช่วงปีแรกของเด็กนั้นเป็นปีมหัศจรรย์ จะพบว่า เด็กแรกเกิดจนถึงอายุ 1 ขวบ มีการเจริญเติบโตทั้งทางด้านร่างกาย และการพัฒนาการทางด้านต่างๆ อย่างมาก ซึ่งจะเกิดขึ้นไปพร้อมๆกัน และมีขั้นตอนเป็นลำดับไปตามเกณฑ์อายุ โดยไม่จำกัดเชื้อชาติ และวัฒนธรรมการเลี้ยงดู ซึ่งขั้นตอนการพัฒนาการด้านสรีระ และกล้ามเนื้อนั้น จะเริ่มจากศีรษะไปจนถึงปลายเท้า เช่น จากการชันคอ ได้ในช่วง 2-3 เดือนแรก ไปจนถึงเกาะยืน และหัดเดินเมื่ออายุ 1 ขวบ โดยเฉลี่ยแล้ว เด็กจะสูงขึ้นประมาณ 10 นิ้ว (25 ซม.) และมีน้ำหนักเป็น 3 เท่า ของน้ำหนักแรกเกิด

หลังจากขวบปีแรกผ่านไป เด็กจะเจริญเติบโตในอัตราที่สม่ำเสมอ และไม่มากเหมือนในปีแรก โดยเฉลี่ยจะสูงขึ้นประมาณ 2.5 นิ้ว (6 ซม.) ต่อปี ไปจนถึงตอนเริ่มเข้าวัยรุ่น เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น เด็กจะมีอัตราเร่งของการเจริญเติบโตอย่างมาก (Growth spurt) อีกช่วงหนึ่ง ประมาณอายุ 8-13 ปีในเด็กผู้หญิง และ อายุ 10-15 ปี ในเด็กผู้ชาย ที่เป็นช่วงของการเจริญเติบโตของวัยรุ่นตลอด 2-5 ปี ซึ่งช่วงนี้จะมีการเจริญเติบโตทางระบบอวัยวะสืบพันธุ์ ได้แก่ การมีขนในบริเวณอวัยวะเพศ, รักแร้ และการขยายใหญ่ขึ้นของอวัยวะเพศ และในผู้หญิงก็จะเริ่มมีประจำเดือน ซึ่งทั้งหมดนี้ เป็นผลจากฮอร์โมนเพศ ที่เริ่มมีบทบาทมากขึ้นในวัยรุ่นนั่นเอง จนถึงอายุประมาณ 15 ปีในผู้หญิง และ 16-17 ปีในผู้ชาย ที่การเจริญเติบโตอย่างวัยรุ่นนี้จะหยุดลง และวัยรุ่นผู้นั้น ก็จะมีรูปร่างเป็นผู้ใหญ่ที่เจริญเติบโตเต็มที่ของเขาแล้ว

การรับรู้โลกภายนอกและคนอื่นๆ

หากอยากให้เด็กมีความรู้แน่นรอบด้านเด็กควรจะได้ลงมือทำเอง ฝึกฝน ปฏิบัติคิดค้นจึงจะจดจำได้ไปตลอดชีวิต เพราะการลงมือทำด้วยตนเองนั้น ช่วยให้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง ยังเป็นขั้นตอนการเรียนรู้ที่สนุกสนาน ไม่น่าเบื่อการได้ออกไปสัมผัสจะช่วยกระตุ้นความใฝ่รู้อยากเรียน มีโอกาสได้ คิดค้นสร้างสรรค์ เกิดการสร้างความรู้ของตนขึ้นได้จากการลองทำลองผิดลองถูก แก้ไข ปรับปรุง ไม่ใช่ท่องหรือลอกตามตำรา

การลงมือทำด้วยตนเองจะช่วยให้เด็กได้ฝึกลักษณะนิสัยที่ดีในการทำงานได้ ฝึกระเบียบ ระบบ และวินัยในการทำงาน ได้รู้ว่าการทำอะไรๆ จะสำเร็จนั้นต้องใช้ความอุตสาหะพยายาม เด็กจะเห็นกระบวนการทำงานเป็นขั้นเป็นตอน เห็นที่มาที่ไป และที่สำคัญ ได้เกิดความมานะพยายาม ทำอะไรก็อยากทำให้สำเร็จแม้จะยากลำบาก

พัฒนาการด้านจริยธรรม

รายงานฉบับสมบูรณ์ "การเรียนรู้ต่อเนื่องสำหรับผู้สูงวัย: ศาสตร์แห่งชีวิตเพื่อการสูงวัยอย่างมีคุณภาพ"

1. การเรียนรู้ทางสังคม (social learning) แนวคิดนี้ก็คือ กระบวนการทางสังคมประพฤติ (socialization) หรือการขัดเกลาทางสังคมนั่นเอง ทฤษฎีนี้ถือว่า อิทธิทางสังคมทำให้บุคคลเกิดการยอมรับลักษณะและกฎเกณฑ์ทางสังคมมาเป็น ลักษณะและจริยธรรมของตน แนวคิดการพัฒนาจริยธรรม แนวคิดการพัฒนา จริยธรรม แนวคิดนี้มีนักจิตวิทยาสังคมหลายท่าน เช่น บรอนเฟนเบรเนอร์ (Bronfenbrenner) แบนดูรา (Bandura) สกินเนอร์ (Skinner) โดยมีแนวคิดดังนี้ คือ

1.1 การพัฒนาจริยธรรม เป็นความเจริญเชิงพฤติกรรมและอารมณ์ ที่เป็นไปตามกฎของจริยธรรมมากกว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางปัญญา

1.2 การจูงใจเบื้องต้นในการพัฒนาจริยธรรมมีรากฐานจากความต้องการทางจิตวิทยา คือ การแสวงหารางวัลในสังคม และการหลีกเลี่ยงการลงโทษ จากสังคม

1.3 พัฒนาการทางจริยธรรม มีความสัมพันธ์กับวัฒนธรรมของ สังคม

1.4 หลักการของการพัฒนาจริยธรรม ได้แก่ การตอบสนองของ บุคคลต่อกฎเกณฑ์ทางวัฒนธรรม ซึ่งเป็นกฎเกณฑ์ภายนอก

1.5 อิทธิพลต่อการพัฒนาจริยธรรม ได้แก่ ปริมาณของการให้ รางวัล การลงโทษ ข้อห้ามต่าง ๆ แบบอย่างของพฤติกรรมที่ได้จากบิดามารดา และ แหล่งของการให้การอบรมกล่อมเกลาจิตใจ

จากแนวคิดในการพัฒนาจริยธรรมจะเห็นได้ว่า ระดับสติปัญญา การอบรม กล่อมเกลาทางสังคม ศาสนาและปรัชญาทางจริยศาสตร์ ทำให้เกิดหลักการทาง จริยธรรม (moral principle) และการยึดมั่นในค่านิยมต่าง ๆ ของสังคม

จริยธรรมจึงมีลักษณะ 4 ประการ คือ

1. การตัดสินใจทางจริยธรรม (moral judgment) นั้น บุคคลจะมีหลักการของ ตนเอง เพื่อตัดสินใจการกระทำของผู้อื่น

2. หลักการของจริยธรรมและการตัดสินใจเป็นความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้น ในตัวบุคคลก่อนที่จะปฏิบัติกรต่าง ๆ ลงไป

3. หลักการทางจริยธรรมเป็นหลักการสากลที่บุคคลใช้ตัดสินใจในการการะ ทำสิ่งต่าง ๆ

4. ทศนะเกี่ยวกับจริยธรรมได้มาจากความคิดของบุคคลหรืออุดมคติของ

รายงานฉบับสมบูรณ์ “การเรียนรู้ต่อเนื่องสำหรับผู้สูงวัย: ศาสตร์แห่งชีวิตเพื่อการสูงวัยอย่างมีคุณภาพ”

สังคมจนเกิดเป็นทัศนคติในการดำรงชีวิตของตน และของสังคมที่ตนอาศัยอยู่

ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรม

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2538:2-5) ได้ทำการศึกษาวิจัยถึงสาเหตุ พฤติกรรมของคนดีและคนเก่ง โดยได้ทำการประมวลผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการ ศึกษา สาเหตุของพฤติกรรมต่าง ๆ ของคนไทยทั้งเด็กและผู้ใหญ่ อายุตั้งแต่ 6-60 ปี ว่าพฤติกรรมเหล่านั้น มีสาเหตุทางจิตใจอะไรบ้าง และได้นำมาประยุกต์เป็น ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรมสำหรับคนไทยขึ้น โดยแบ่งต้นไม้จริยธรรม ออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

1. ส่วนที่หนึ่ง ได้แก่ ดอกและผลไม้มันต้น ที่แสดงถึงพฤติกรรมการทำดีละ เว้นชั่วและพฤติกรรมการทำงานอย่างขยันขันแข็งเพื่อส่วนรวม ซึ่งล้วนแต่เป็น พฤติกรรมของพลเมืองดี พฤติกรรมที่เอื้อต่อการพัฒนาประเทศ

2. ส่วนที่สอง ได้แก่ ส่วนลำต้นของต้นไม้ แสดงถึงพฤติกรรมการทำงาน อาชีพอย่างขยันขันแข็ง ซึ่งประกอบด้วยจิตลักษณะ 5 ด้าน คือ

- 2.1 เหตุผลเชิงจริยธรรม
- 2.2 มุ่งอนาคตและการควบคุมตนเอง
- 2.3 ความเชื่ออำนาจในตน
- 2.4 แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์
- 2.5 ทศนคติ คุณธรรมและค่านิยม

3. ส่วนที่สาม ได้แก่ รากของต้นไม้ ที่แสดงถึงพฤติกรรมการทำงานอาชีพ อย่างขยันขันแข็งซึ่งประกอบด้วยจิตลักษณะ 3 ด้าน คือ

- 3.1 สติปัญญา
- 3.2 ประสบการณ์ทางสังคม
- 3.3 สุขภาพจิต

จิตลักษณะทั้งสามนี้อาจใช้เป็นสาเหตุของการพัฒนาจิตลักษณะ 5 ประการ ที่ลำต้นของต้นไม้ก็ได้ กล่าวคือ บุคคลจะต้องมีลักษณะพื้นฐานทางจิตใจ 3 ด้าน ใน ปริมาณที่สูงพอเหมาะกับอายุ จึงจะเป็นผู้ที่มีความพร้อมที่จะพัฒนาจิตลักษณะทั้ง 5 ประการ ที่ลำต้นของต้นไม้ โดยที่จิตลักษณะทั้ง 5 นี้ จะพัฒนาไปเองโดยอัตโนมัติ ถ้าบุคคลที่มีความพร้อมทางจิตใจ 3 ด้านดังกล่าวและอยู่ในสภาพแวดล้อมทางบ้าน ทางโรงเรียนและสังคมที่เหมาะสม นอกจากนั้นบุคคลยังมีความพร้อมที่จะรับการ

รายงานฉบับสมบูรณ์ "การเรียนรู้ต่อเนื่องสำหรับผู้สูงวัย: ศาสตร์แห่งชีวิตเพื่อการสูงวัยอย่างมีคุณภาพ"

พัฒนาจิตลักษณะบางประการใน 5 ด้านนี้ โดยวิธีการอื่น ๆ ด้วยฉะนั้นจิตลักษณะพื้นฐาน 3 ประการ จึงเป็นสาเหตุของสาเหตุของพฤติกรรมของคนดีและของคนเก่งนั่นเอง นอกจากนี้จิตลักษณะพื้นฐาน 3 ประการที่รากนี้อาจเป็นสาเหตุร่วมกับจิตลักษณะ 5 ประการที่ลำดับ

ทฤษฎีต้นไม้จริยธรรมนี้ เกิดจากผลการวิจัยพฤติกรรมและจิตลักษณะของคนไทย โดยเมื่อสร้างขึ้นแล้วทฤษฎีนี้ได้ชี้แนวทางการตั้งสมมติฐานการวิจัยเพื่อหาหลักฐานใหม่ ๆ มาเพื่อเติมในทฤษฎีนี้ อีก เช่น การวิจัยที่เกี่ยวกับจิตลักษณะพื้นฐาน 3 ประการ ที่สามารถจำแนกคนเป็น 4 ประเภท เหมือนบัวสี่เหล่า กับความสามารถในการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมของบุคคล โดยพบว่าคนที่ เป็นบัวเหนือน้ำ (เท่านั้น) มีจิตลักษณะพื้นฐาน 3 ด้านนี้ในปริมาณสูงเหมาะสมกับอายุ) เป็นผู้ที่ จะสามารถรับการพัฒนาเหตุผลเชิงจริยธรรมได้อย่างเหมาะสมกับอายุ ตามทฤษฎีของ Kohlberg

การรับรู้ความถูกต้องของการกระทำ

ทฤษฎีของโคลเบอร์ก (Kohlberg' s Theory)

Kohlberg (1976) อาศัยทฤษฎีของ Piaget เป็นพื้นฐานในการศึกษาค้นคว้าทฤษฎีของ Kohlberg เป็นทฤษฎีตามแนวคิดพัฒนาการทางสติปัญญาของการศึกษาพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบอร์ก ได้แบ่งพัฒนาการออกเป็น 3 ระดับ และแต่ละระดับแบ่งออกเป็น 2 ชั้น ดังนี้

1. ระดับก่อนกฎเกณฑ์ (pre conventional level) เป็นพัฒนาการของเด็กวัย 2-10 ขวบ เด็กวัยนี้จะใช้การลงโทษและรางวัลเป็นการตัดสินความถูกต้องผิด เป็นวัยเชื่อผู้ใหญ่ ความสนใจจะอยู่ที่ตนเอง ไม่เข้าใจในระบบระเบียบแบบแผนหรือกฎเกณฑ์ทางสังคม พัฒนาการของเด็กวัยนี้มี 2 ชั้น คือ

ชั้นที่ 1 เป็นขั้นการใช้การลงโทษเป็นเหตุผลของการตัดสิน เป็นวัยที่มีอายุระหว่าง 2-7 ปี เป็นขั้นหลบหลีกการถูกลงโทษ เด็กจะทำตามกฎเกณฑ์ หรือคำสั่งของผู้ใหญ่ เพราะกลัวการลงโทษ

ชั้นที่ 2 เป็นขั้นใช้การตอบสนองความต้องการของตนเป็นเหตุผลในการตัดสิน เป็นวัยที่มีอยู่ระหว่าง 7-10 ปี เป็นขั้นการแสวงหารางวัล ชั้นนี้เด็กจะทำดีตามคำสั่งและกฎระเบียบต่าง ๆ เพื่อให้ได้มาในสิ่งที่ตนต้องการ เป็นขั้นต้องการเป็นขั้นต้องการรางวัลเป็นสิ่งตอบแทนมาตัดสินในการประพฤติปฏิบัติ เช่น เด็กทำดีเพราะต้องการการได้รับคำชมเชย หรือได้รับรางวัลอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นการตอบแทน

รายงานฉบับสมบูรณ์ "การเรียนรู้ต่อเนื่องสำหรับผู้สูงวัย: ศาสตร์แห่งชีวิตเพื่อการสูงวัยอย่างมีคุณภาพ"

2. ระดับตามกฎเกณฑ์ (conventional level) เป็นพัฒนาการของเด็กวัย 10-16 ขวบพัฒนาการทางจริยธรรมระดับนี้จะยึดถือกฎเกณฑ์ของสังคมหรือของกลุ่ม ไม่อยากทำความผิดเพราะต้องการให้กลุ่มหรือสังคมยอมรับคน หรือให้ตนเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม วัยนี้เป็นวัยที่ยึดบุคคลที่ตนรักเป็นแบบฉบับหรือระเบียบของกลุ่มเป็น หรือระเบียบของกลุ่มเป็นเกณฑ์ แล่งออกเป็น 2 ชั้น ต่อเนื่องจาก 2 ชั้นแรก คือ

ชั้นที่ 3 ชั้นใช้การยอมรับของสังคมเป็นเหตุผลในการตัดสินใจ ชั้นนี้เด็กจะทำตามความเห็นชอบของกลุ่ม ทำตามกฎเกณฑ์ของสังคม หรือค่านิยมแบบฉบับของสังคม เพื่อต้องการการยอมรับของกลุ่มหรือสังคม ระยะเวลาเด็กจะมีอายุระหว่าง 10-13 ปี เป็นขั้นการทำตามผู้อื่นที่เห็นชอบ

ชั้นที่ 4 ชั้นใช้ระเบียบแบบแผนหรือกฎเกณฑ์ของสังคมเป็นเหตุผลในการตัดสินใจ ระยะเวลาเด็กจะมีอายุระหว่าง 13-16 ปี เป็นขั้นทำตามหน้าที่ของสังคม เด็กจะใช้กฎเกณฑ์ระเบียบแบบแผนของสังคมมาเป็นเกณฑ์ในการดำเนินชีวิต และจะปฏิบัติหน้าที่ตามค่านิยมและกฎเกณฑ์ ของกลุ่มหรือของสังคม เพื่อความเป็นสมาชิกของกลุ่มหรือของสังคมนั้น เด็กวัยนี้จะทำหน้าที่เพื่อประโยชน์ของกลุ่ม

3. ระดับเหนือกฎเกณฑ์ (postconventional level) เป็นระยะที่เด็กมีอายุ 16 ปีขึ้นไประดับนี้บุคคลจะเข้าใจค่านิยม คุณค่าทางจริยธรรม และหลักเกณฑ์ที่นำไปใช้ในสังคม จะนำความเข้าใจเหล่านี้ไปใช้ในสภาพการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมถูกต้อง การพิจารณาความดี ความชั่ว จะพิจารณาได้อย่างลุ่มลึก และมีเหตุผล ไม่ยึดหลักเกณฑ์ตายตัว และไม่ยึดตัวบุคคลหรือค่านิยมเฉพาะกลุ่ม จริยธรรมระดับนี้จึงเป็นจริยธรรมที่แยกออกจากกฎเกณฑ์ และการคาดหวังจากคนอื่น แต่จะใช้ความคิดตรรกะรองซึ่งใจ เป็นแนวทางการเลือกการประพฤติปฏิบัติ แบ่งออกได้เป็น 2 ชั้น ต่อเนื่องจาก 4 ชั้นแรก ตามลำดับ ดังนี้คือ

ชั้นที่ 5 ชั้นใช้สัญญาสังคมเป็นเหตุผลในการตัดสินใจ เป็นขั้นที่เลือกการกระทำโดยมีเหตุผล นำค่านิยมของสังคม สภาพการณ์สิทธิและหน้าที่ ตลอดจนกฎเกณฑ์ที่มีเหตุผลที่คนส่วนใหญ่ยอมรับมาเป็นเหตุผลในการตัดสินใจการกระทำ โดยไม่ขัดต่อสิทธิอันพึงมีพึงได้ของผู้คนหรือหมู่คน และสามารถควบคุมบังคับใจเองได้ พัฒนาการทางจริยธรรมขั้นนี้จะเป็นวัยรุ่นตอนปลายอายุ 16 ปีขึ้นไป

ชั้นที่ 6 ชั้นใช้หลักการจริยธรรมสากลเป็นเหตุผลในการตัดสินใจพัฒนาการทางจริยธรรมในขั้นนี้จะพบในผู้ใหญ่ที่มีความรู้และประสบการณ์อย่างกว้างขวางในสังคมมีวัฒนธรรมอันดีงาม และมีความเจริญทางสติปัญญา เป็นขั้นนำความรู้สากลที่อยู่เหนือกฎเกณฑ์ค่านิยมถึงความถูกต้องมาเป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจเลือกกระทำ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อความสงบสุขของส่วนรวม

Kohlberg มีความเชื่อว่า พัฒนาการทางจริยธรรมของมนุษย์จะต้องเป็นไปตามลำดับขั้น ไม่มีการข้ามขั้น แต่สามารถกระตุ้นให้เกิดเร็วขึ้นได้โดยวิธีการสอนที่เหมาะสม และพัฒนาการทางจริยธรรมจะเกิดได้ก็ด้วยการนำประสบการณ์ทางสังคมความสามารถใช้เหตุผลขั้นต่ำมาเป็นพื้นฐานในการพัฒนาความคิดเชิงเหตุผลขั้นสูงและการใช้เหตุผลขั้นต่ำก็จะถูกใช้น้อยลง

บทบาทของเพศกับเอกลักษณ์ของเพศ

เมื่อมนุษย์เกิดมานั้น สิ่งที่ดีดัดตัวมาคืออวัยวะเพศ ซึ่งเป็นเครื่องบ่งบอกว่าตนเป็นเพศใด จากนั้นพ่อแม่จะอบรมเลี้ยงดูให้เด็กมีความประพฤติเหมาะสมกับเพศของตน ได้รับความเป็นเพศของตนและมีบทบาททางเพศที่ถูกต้อง เช่น พ่อจะเล่นกับลูกชายรุนแรงกว่าลูกสาว และแม่ก็มีความนุ่มนวลกับลูกสาวมากกว่า การแสดงออกอย่างนี้ซ้ำๆ ซากๆ ทำให้เด็กเรียนรู้ถึงความแตกต่างระหว่างเพศชายกับเพศหญิง นอกจากนั้นปัจจัยอื่นๆ เช่น สีของห้องนอน เสื้อผ้า และเรื่องความสะอาดเรียบร้อย ก็ช่วยทำให้เกิดเอกลักษณ์ทางเพศพื้นฐานในเด็กและเกิดการรับรู้ในความเป็นเพศใดเพศหนึ่ง ความรู้สึกที่ว่าตนเป็นเพศชายหรือเพศหญิงนั้นเรียกว่า gender identity ซึ่งตามปกติจะเกิดขึ้นภายใน 3 ขวบปีแรกของชีวิต แต่ใน 18 เดือนแรก แขนหรือพื้นฐานของการรับรู้ความเป็นเพศใดเพศหนึ่งของเด็กก็จะเกิดเรียบร้อยแล้ว

สำหรับบทบาททางเพศ (gender role) นั้น เป็นการแสดงออกทางสังคมของการรู้สึกว่าเป็นเพศใด จะเริ่มเกิดตั้งแต่อายุ 3 ขวบหรือเร็วกว่านั้น โดยเด็กจะเริ่มสังเกตบทบาททางเพศของคนในครอบครัวและคนอื่นๆ ในสิ่งแวดล้อมของตน ทำให้เด็กเห็นความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมของผู้หญิงกับผู้ชาย และเลือกเอาอย่างให้เหมาะสมกับเพศของตน นอกจากนั้นความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดากับเด็ก และบทบาททางเพศที่เหมาะสมของบิดามารดาที่ช่วยให้เด็กมีโอกาสลอกเลียนลักษณะทางเพศได้ดีขึ้น รวมทั้งทัศนคติของสังคมและวัฒนธรรมว่าเด็กหญิงหรือเด็กชายควรมีลักษณะอย่างไร ควรจะสนใจกิจกรรม การเรียน หรืออาชีพแบบไหน ฯลฯ ก็มีผลหล่อหลอมบทบาททางเพศของเด็กเช่นกัน

พฤติกรรมเกี่ยวกับเพศของเด็ก และการรับรู้เพศตนเอง

พัฒนาการทางเพศและพฤติกรรมในวัยต่างๆ

วัยแรกเกิด - 1 ปี เมื่อเด็กคลอดจากครรภ์มารดา เอกลักษณ์ทางกายจะถูกกำหนดโดยแพทย์ ว่าเป็นเพศชายหรือเพศหญิง การกำหนดเพศนี้มีความสำคัญที่จะทำให้พ่อแม่และครอบครัว ยอมรับและเลี้ยงดูเด็กไปตามเพศนั้น เด็กที่มีอวัยวะเพศ

รายงานฉบับสมบูรณ์ "การเรียนรู้ต่อเนื่องสำหรับผู้สูงวัย: ศาสตร์แห่งชีวิตเพื่อการสูงวัยอย่างมีคุณภาพ"

กำกวม อาจถูกกำหนดเพศผิด ถูกเลี้ยงดูผิดเพศไปจนโต

วัย 1 - 3 ปี วัยนี้เด็กจะเริ่มเคลื่อนไหวได้มากขึ้น เดินได้ เริ่มชนและสำรวจสิ่งแวดล้อมมากขึ้น เด็กจะเริ่มเข้าใจว่าตนเองเป็นเพศใด โดยเรียนรู้จากการที่พ่อแม่เรียก และกำหนดบทบาทให้ตามเพศ ได้แก่ การแต่งกาย การเล่น ของเล่น การเรียกชื่อ สรรพนาม เมื่อเด็กอายุ 3 ปีจะบอกผู้อื่นได้ว่าตนเองเป็นเพศใด ตรงตามที่พ่อแม่และครอบครัวกำหนด แยกแยะความแตกต่างของอวัยวะเพศได้ บอกผู้อื่นได้ว่าตนเองเป็นเพศใด เด็กจะสำรวจอวัยวะเพศตนเอง และอาจเปลือยเปลือยกับการเล่นอวัยวะเพศถ้าเหงา หรืออยู่คนเดียว เด็กยังไม่มีความรู้สึกทางเพศ แต่การกระตุ้นอวัยวะเพศทำให้รู้สึกเสียวเพลินจนติดเป็นนิสัยได้

ผู้ใหญ่ไม่ควรล้อเลียนให้เด็กอายุในเพศของตนเอง หรือให้เห็นว่าเพศใดดีกว่ากัน ไม่ควรหลอกหรือขู่เด็กว่าจะตัดอวัยวะเพศเพราะจะทำให้เด็กกลัวจริงๆ และเกิดทัศนคติทางลบต่อเรื่องเพศไปจนโต

วัย 3 - 6 ปี เด็กมีความสนใจเรื่องเพศมาก อยากรู้ อยากเห็น สำรวจตนเอง และผู้อื่นเรื่องเพศ อาจมีพฤติกรรมกระตุ้นตนเองทางเพศ เด็กชายจะเลียนแบบพฤติกรรมทางเพศจากพ่อหรือผู้ชายอื่นที่ใกล้ชิด เด็กหญิงจะเลียนแบบพฤติกรรมทางเพศจากแม่หรือผู้หญิงอื่นที่ใกล้ชิด การถ่ายทอดแบบอย่างทางเพศนี้จะกำหนดให้เด็กมีบทบาททางเพศอย่างถูกต้อง เด็กจะเรียนรู้จากครอบครัวเป็นหลัก และจะเรียนรู้เสริมจากโรงเรียนอนุบาล การเล่นในวัยนี้อาจยังไม่มีการเล่นแยกเพศ (เด็กผู้ชายอาจเล่นตุ๊กตา เด็กผู้หญิงอาจเตะฟุตบอล) การเล่นของเล่นไม่ตรงเพศนี้จะน้อยลงเมื่อเข้าสู่วัยเรียน โดยค่อยๆเปลี่ยนเป็นการเล่นที่ตรงกับเพศตนเองมากขึ้น

วัยนี้เด็กอยากรู้ อยากเห็นเรื่องเพศมาก อาจมีคำถามเกี่ยวกับเพศบ่อยๆ ผู้ใหญ่ควรตอบให้เด็กเข้าใจสั้นๆ ไม่ควรบอปปึงหรือตอบไม่ตรงความจริง เพราะจะทำให้เด็กสับสน และยังคงอยากรู้ อยากเห็นต่อไปอีกเด็กอาจมีพฤติกรรมไม่เหมาะสมทางเพศ เช่น แอบดูเด็กอื่นในห้องน้ำ เปิดกระโปรงแม่หรือเด็กอื่น ผู้ใหญ่ควรเอาจริงแต่นุ่มนวล ห้ามมิให้เด็กทำอย่างสงบ อธิบายสั้นๆ ให้เด็กเข้าใจว่าพฤติกรรมบางอย่างไม่เป็นที่ยอมรับ

บางครั้งเด็กแสดงพฤติกรรมทางเพศตามแบบอย่างที่ได้เห็นมาที่บ้าน เช่น ทำท่าทางร่วมเพศกับเด็กอื่น ผู้ใหญ่ควรจัดการให้เด็กหยุด ห้ามด้วยท่าทางจริงจัง และเบนความสนใจไปที่กิจกรรมอื่น ให้เด็กอยู่ในสายตาจนไม่มีพฤติกรรมนี้ แนะนำพ่อแม่ให้เด็กแยกห้องนอน และระมัดระวังอย่าให้เด็กเห็นพ่อแม่มีเพศสัมพันธ์กัน

วัย 6 - 12 ปี วัยนี้ยังไม่มียารมณ์เพศหรือความรู้สึกทางเพศ เด็กเล่นเป็นกลุ่มเฉพาะเพศเดียวกัน เด็กเรียนรู้บทบาททางเพศ จากการสังเกตและเลียนแบบพ่อ

รายงานฉบับสมบูรณ์ "การเรียนรู้ต่อเนื่องสำหรับผู้สูงวัย: ศาสตร์แห่งชีวิตเพื่อการสูงวัยอย่างมีคุณภาพ"

แม่ญาติพี่น้อง ในครอบครัว เพื่อน ครู เพื่อนบ้านและคนอื่นๆในสังคม เด็กผู้ชายที่มีลักษณะค่อนข้างไปทางหญิง เช่น เรียบร้อย ไม่เล่นชน มักถูกกีดกันจากกลุ่มเด็กผู้ชาย จะหันไปสนิทสนมกับเด็กผู้หญิง และอาจมีพฤติกรรมเป็นหญิงมากขึ้น ยิ่งทำให้ถูกกีดกันจากเด็กผู้ชายมากขึ้น ในวัยนี้ตอนปลายเด็กบางคนจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเด็กอื่นๆ การเรียนรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยรุ่นจึงควรมีให้ทันเด็กเหล่านี้ เพื่อมิให้เด็กตกใจต่อสิ่งที่เกิดขึ้น เช่น การมีประจำเดือน

เด็กที่มีพฤติกรรมผิดเพศ ควรแก้ไขตั้งแต่ต้น โดยการให้เด็กอยู่ในกลุ่มเพศเดียวกันเอง ให้พ่อแม่เพศเดียวกันใกล้ชิดเด็กมากขึ้น พ่อแม่ต่างเพศให้ห่างออกไป ไม่ควรใกล้ชิดมากเหมือนเดิม จัดกิจกรรม หรือส่งเสริมกิจกรรมตามวัย

วัย 12 - 18 ปี เด็กเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ สังคมทางเพศอย่างมาก พัฒนาการทางร่างกาย (Physical development) มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและการเปลี่ยนแปลงทางเพศ เนื่องจากวัยนี้ มีการสร้างและหลั่งฮอร์โมนเพศและฮอร์โมนของการเจริญเติบโตอย่างมากและรวดเร็ว ร่างกายจะเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว แขนขาจะยาวขึ้นก่อนการเปลี่ยนแปลงอื่นประมาณ 2 ปี เพศหญิงมีไขมันมากกว่าชาย ชายมีกล้ามเนื้อมากกว่าทำให้เพศชายแข็งแรงกว่า

การเปลี่ยนแปลงทางเพศ(sexual changes)ที่เห็นได้ชัดเจน คือวัยรุ่นชายจะเกิดนมขึ้นปาน(หัวนมโตขึ้นเล็กน้อย กดเจ็บ) เสียงแตก หนวดเคราขึ้น และเริ่มมีฝันเปียก (nocturnal ejaculation – การหลั่งน้ำสุจิในขณะหลับ มักสัมพันธ์กับความฝันเรื่องเพศ) การเกิดฝันเปียกครั้งแรกเป็นสัญญาณวัยรุ่นของเพศชาย ส่วนวัยรุ่นหญิงจะเป็นสาวขึ้น คือ เต้านมมีขนาดโตขึ้น ไขมันที่เพิ่มขึ้นทำให้มีรูปร่างทรวดทรง สะโพกผายออก และเริ่มมีประจำเดือนครั้งแรก (menarche) การมีประจำเดือนครั้งแรก เป็นสัญญาณเข้าสู่วัยรุ่นในหญิงทั้งสองเพศมีการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศ ขนาดโตขึ้น และเปลี่ยนเป็นแบบผู้ใหญ่ มีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ มีกลิ่นตัว มีสิวขึ้น

การเรียนรู้เกี่ยวกับเพศ

ระยะขวบปีแรก เด็กยังเล็กมาก การให้ความรู้เรื่องเพศยังไม่มีคามจำเป็น แต่ควรให้การเลี้ยงดูที่ส่งเสริมความมั่นคงในจิตใจและอารมณ์ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญ ของมนุษย์สัมพันธ์ในวัยต่อมา ควรให้การดูแลและช่วยเหลืออย่างสม่ำเสมอโดยเฉพาะใน 6 เดือนแรกของชีวิต ควรตอบสนองความต้องการของเด็ก ได้แก่ เวลาเด็กหิว หรือขับถ่าย หลังจาก 6 เดือนแรก เด็กสามารถเรียนรู้ที่จะรอคอยได้บ้าง การสัมผัสเป็นการสื่อสารที่ดีที่สุดในช่วงปีแรก เด็กต้องการพ่อแม่อุ่น กอด สัมผัสทางผิวหนัง การพูดคุยแม้เด็กจะไม่เข้าใจ แต่ก็สื่อสารความหมายของการเอาใจใส่

รายงานฉบับสมบูรณ์ “การเรียนรู้ต่อเนื่องสำหรับผู้สู่วัย: ศาสตร์แห่งชีวิตเพื่อการสูงวัยอย่างมีคุณภาพ”

ซึ่งเป็นรากฐานของความมั่นคงทางจิตใจและอารมณ์

ระยะเด็กอายุ 1-3 ปี

1. พัฒนาการทางเพศ เด็กเริ่มรู้จักเพศของตนเอง(core gender) พ่อแม่ควรสอนให้เด็กรู้จักเพศตนเอง และเพศของผู้อื่น ให้พอใจและภูมิใจในเพศของตนเอง
2. สัมพันธภาพ เด็กต้องการพ่อแม่ที่มั่นคง แน่นนอน เพื่อให้เด็กเกิดความผูกพัน มั่นคงในความสัมพันธ์
3. ทักษะส่วนบุคคล เด็กสามารถควบคุมตนเองได้ โดยเฉพาะการขยับถ่าย ควรฝึกให้เด็กช่วยตัวเอง ขยับถ่ายเป็นที่ทาง และเป็นเวลา
4. พฤติกรรมทางเพศ พ่อแม่ควรกำกับให้เด็กมีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเพศตนเอง เช่น การแต่งกาย การพูด การเล่น ควรกำกับดูแลให้ตรงตามเพศของเด็ก
5. สุขอนามัยทางเพศ สอนการทำความสะอาดอวัยวะเพศตนเอง การระวังรักษาอวัยวะเพศตนเอง ไม่ให้เด็กเล่นอวัยวะเพศตนเอง
6. สังคมและวัฒนธรรม เด็กเริ่มเรียนรู้กฎเกณฑ์กติกาต่างๆ พ่อแม่ควรฝึกให้เด็กรู้จักกฎเกณฑ์กติกาในบ้าน อะไรอันตราย อะไรเล่นไม่ได้ ซึ่งจะเป็นพื้นฐานของระเบียบวินัย และการควบคุมตนเอง และควบคุมเรื่องพฤติกรรมทางเพศ

ระยะเด็กอายุ 3 - 6 ปี พ่อแม่มีบทบาทส่วนใหญ่ และเมื่อเด็กเข้าโรงเรียนอนุบาล ครูจะช่วยสอนเรื่องเพศให้สอดคล้องกัน

1. พัฒนาการทางเพศ เด็กสนใจอวัยวะเพศตนเอง และของผู้อื่น พ่อแม่ควรเริ่มต้นจากการสอนให้เด็กรู้จักการดูแลรักษาอวัยวะเพศตนเอง
2. สัมพันธภาพ เด็กผู้ชายจะถ่ายทอดแบบอย่างทางเพศจากพ่อ เด็กผู้หญิงจากแม่ พ่อแม่ควรเป็นแบบอย่างทางเพศที่ดี ใกล้ชิดกับลูก พ่อควรมีความสัมพันธ์ที่ดีกับลูกชาย แม่ควรมีความสัมพันธ์ที่ดีกับลูกสาว เด็กวัยนี้สามารถพึ่งพาตัวเองได้ ช่วยตัวเองได้ สามารถแยกตัวเองจากพ่อแม่ไปเรียนรู้ เข้าโรงเรียนอนุบาลได้ เด็กจะเรียนรู้บทบาททางเพศจากคนอื่นนอกครอบครัว เช่น ครู เพื่อน เพื่อนบ้าน มากขึ้น
3. ทักษะส่วนบุคคล เด็กเริ่มเข้าใจเหตุผลง่ายๆ เวลาอธิบายเรื่องเพศควรใช้คำอธิบายด้วยเหตุผลง่ายๆ ไม่ควรหลีกเลียง หรือพูดไม่จริง เด็กสามารถช่วยตัวเองได้ ควบคุมตัวเองได้ อยู่ในกฎกติกาของโรงเรียน และสิ่งแวดล้อมได้
4. พฤติกรรมทางเพศ เด็กเริ่มมีพฤติกรรมเหมาะสมตามเพศของตน ได้แก่

รายงานฉบับสมบูรณ์ "การเรียนรู้ต่อเนื่องสำหรับผู้สูงวัย: ศาสตร์แห่งชีวิตเพื่อการสูงวัยอย่างมีคุณภาพ"

กิริยาท่าทาง การแต่งกาย การเล่น วัยนี้เด็กอยากรู้อยากเห็นเรื่องเพศ แอบดูอวัยวะเพศผู้อื่น เล่นอวัยวะเพศตนเอง สอบถามพ่อแม่เรื่องเพศ ในโรงเรียน พ่อแม่และครู ควรสอนพฤติกรรมที่เหมาะสมทางเพศ ไม่ส่งเสริมให้เด็กแสดงออกผิดเพศ เช่นการ แต่งกาย ท่าทาง หรือการเล่นผิดเพศ

5. สุขอนามัยทางเพศ พ่อแม่ควรสอนให้เด็กทำความสะอาดอวัยวะเพศได้ด้วยตนเอง วัยนี้ยังอาจปกป้องตนเองได้น้อย อาจเกิดการถูกล่วงเกินละเมิดทางเพศได้ง่าย ต้องมีการสอนการระวังรักษาอวัยวะเพศไม่ให้ใครมาละเมิด สอนทักษะในการปฏิเสธการล่วงละเมิดทางกาย หรือปฏิเสธความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น โดยเฉพาะอวัยวะเพศของตนเอง

6. สังคมและวัฒนธรรม ทศนคติของผู้ใหญ่ต่อเรื่องเพศควรเป็นกลาง และยอมรับได้ว่าเป็นเรื่องปกติที่เด็กวัยนี้อยากรู้อยากเห็นเรื่องเพศ ให้เด็กเห็นว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องธรรมดา ที่เรียนรู้ได้ พูดได้ สอนได้ แต่พฤติกรรมทางเพศต้องควบคุมให้เหมาะสม การเป็นเพศหญิงชายไม่ควรมีความแตกต่างกัน หรือเพศใดดีกว่ากัน ให้เด็กภูมิใจในเพศของตนเอง ไม่ควรทำให้เด็กรังเกียจอวัยวะเพศตนเองว่าเป็นของต่ำ หรือสกปรก ควรสอนให้เด็กรู้ว่าพฤติกรรมทางเพศแบบใดที่เป็นที่ยอมรับ แบบใดไม่เป็นที่ยอมรับ

การตอบคำถามเด็กวัยนี้ ควรใช้คำตอบง่ายๆ ตรงไปตรงมา สั้นๆ ไม่จำเป็นต้องอธิบายยืดเยื้อ อาจทำให้เด็กสับสนมากขึ้น การอธิบายอาจมีตัวอย่างที่เป็นรูปธรรมที่เห็นได้ในชีวิตจริง จะช่วยให้เด็กเข้าใจง่ายขึ้น

เมื่อเด็กอยากรู้อยากเห็นเรื่องเพศ เช่นแอบดูเพื่อนต่างเพศในห้องน้ำ ควรห้ามอย่างสงบและจริงจัง ให้เด็กรู้ว่าพฤติกรรมทางเพศเป็นสิ่งที่ต้องควบคุม ไม่ละเมิดผู้อื่น ขณะเดียวกันไม่ให้ใครมาละเมิดตนเอง

เมื่อเด็กสนใจหมกมุ่น หรือกระตุ้นตัวเองทางเพศ ผู้ใหญ่ควรบอกสั้นๆด้วยท่าทีสงบว่า เราไม่เล่นอย่างนี้ แต่ควรเล่นอย่างอื่นแทน และช่วยหากิจกรรมเบนความสนใจเด็ก หรือจัดสิ่งแวดล้อมให้เด็กไม่อยู่คนเดียว หรือเหงาจนหันมาเล่นอวัยวะเพศตนเองตนเอง ไม่ควรขู่หรือทำให้เด็กกลัวจนเกินไป และถ้าเด็กยังทำอยู่ให้พาเด็กไปทำกิจกรรมอื่นอย่างสงบ

ระยะเด็กอายุ 6 - 12 ปี

เด็กเรียนรู้เรื่องเพศจากโรงเรียน สังคมสิ่งแวดล้อมมากขึ้น ครูมีบทบาทมากขึ้น

1. พัฒนาการทางเพศ ไม่เห็นการเปลี่ยนแปลงทางเพศชัดเจน เด็กดูเหมือนสนใจอยากรู้อยากเห็นเรื่องเพศน้อยลง

รายงานฉบับสมบูรณ์ "การเรียนรู้ต่อเนื่องสำหรับผู้สูงวัย: ศาสตร์แห่งชีวิตเพื่อการสูงวัยอย่างมีคุณภาพ"

2. สัมพันธภาพ เด็กจะจับกลุ่มเล่นแยกเพศ ควรให้เด็กเล่นตามเพศที่เหมาะสม เด็กบางคนเข้ากับเพศตนเองไม่ได้ อาจสนิทสนมกับเพื่อนต่างเพศมากเกินไป ทำให้เกิดพฤติกรรมผิดเพศได้ ควรแก้ไขตั้งแต่เริ่มเห็นพฤติกรรมนี้ โดยพยายามให้เด็กเข้ากันได้กับเพศเดียวกันเอง เด็กวัยนี้อาจมีการล้อเลียนเรื่องเพศ จับคู่เป็นแฟนกัน ผู้ใหญ่ควรนำมาสอนให้เด็กเข้าใจเรื่องของการชอบพอกันแบบเพื่อนและแบบแฟน แตกต่างกันอย่างไรมาก่อน ไม่ควรห้ามการรู้จักกันกับเพื่อนต่างเพศ แต่การคบกันเป็นแฟนควรมีขอบเขตที่เหมาะสม ในขณะที่เรียนควรคบกันแบบเป็นเพื่อนก่อน และระวังอย่าให้ความสัมพันธ์รบกวนหน้าที่ตามปกติ เช่น ไม่เสียการเรียน

3. ทักษะส่วนบุคคล เข้าใจเหตุผลที่เป็นรูปธรรม เข้าใจจิตใจผู้อื่นมากขึ้น รู้จักรับผิดชอบต่อส่วนรวม การเรียนมักชอบแข่งขัน

4. พฤติกรรมทางเพศ วัยนี้เด็กจะเรียนรู้จากการสังเกตและจดจำพฤติกรรมของพ่อแม่ ครู เพื่อน และคนอื่นในสังคม ควรสอนให้เด็กมีพฤติกรรมเหมาะสมกับเพศตนเอง ควรสอนเรื่องสถานการณ์เสี่ยงทางเพศ ที่อาจเกิดขึ้นกับเด็กวัยนี้ เช่น การหลอกลวงหรือละเมิดทางเพศ เพื่อให้เด็กระมัดระวังตนเอง

5. สุขอนามัยทางเพศ ในตอนปลายของวัยนี้ เด็กบางคนเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นแล้ว ควรเริ่มให้ความรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงตนเองสำหรับวัยรุ่น เช่น การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ในเพศหญิงจะมีประจำเดือน

6. สังคมและวัฒนธรรม พฤติกรรมทางเพศ ควรสอนให้เด็กให้เกียรติกันทางเพศ ไม่ละเมิด ให้มีพฤติกรรมเหมาะสมตามเพศ เช่นเพศชายแข็งแรงกว่า ต้องรู้จักเอื้อเฟื้อช่วยเหลือเพศหญิง เป็นต้น

ระยะเด็กอายุ 12 - 18 ปี

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงมากที่สุด การเรียนรู้ในวัยนี้มีความจำเป็นมาก เด็กเรียนรู้เรื่องเพศจากการหาความรู้ด้วยตัวเอง จากกลุ่มเพื่อน และจากครูมากขึ้น การสอนสามารถจัดเป็นกลุ่มในโรงเรียน ให้ครอบคลุมสิ่งที่วัยรุ่นต้องรู้ ก่อนจะเป็นผู้ใหญ่ต่อไป(10) แบ่งเป็น 2 ช่วงอายุ คือ

วัยรุ่นตอนต้น (12 - 15 ปี) วัยนี้เริ่มเข้าสู่วัยรุ่น พฤติกรรมทางเพศเห็นมากขึ้นและชัดเจนขึ้น เนื่องจากเด็กเริ่มมีความรู้สึกทางเพศ และความสนใจทางเพศ จากอิทธิพลของฮอร์โมนเพศ วัยนี้ต้องการความรู้เรื่องเพศและมักแสวงหาจากแหล่งที่ไม่เหมาะสม ส่วนใหญ่เป็นสื่อที่กระตุ้นให้เกิดความรู้สึกทางเพศ หรือเป็นเพศวิปริต ทำให้วัยรุ่นเรียนรู้ไม่ถูกต้อง หรือหมกมุ่นเรื่องเพศมากเกินไป ควรมีเวลาพูดคุยให้ความรู้ และเปิดโอกาสให้วัยรุ่นซักถามข้อสงสัยเรื่องเพศ

รายงานฉบับสมบูรณ์ "การเรียนรู้ต่อเนื่องสำหรับผู้สู่วัย: ศาสตร์แห่งชีวิตเพื่อการสู่วัยอย่างมีคุณภาพ"

ในโรงเรียน ควรจะมีกิจกรรมที่สอนเรื่องเพศอย่างชัดเจน โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น และการจัดการกับอารมณ์เพศตนเอง ควรสอนบทบาททางเพศที่เหมาะสม ตามขนบธรรมเนียมประเพณีด้วย เช่น พัฒนาการทางเพศ วัยนี้ ควรสอนให้เด็กเข้าใจการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ อิทธิพลของฮอร์โมนที่มีต่อร่างกายและจิตใจ การเกิดประจำเดือน ผื่นเปื่อยก อารมณ์เพศ ความรู้สึกและความต้องการทางเพศ สิ่งกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกทางเพศ ปฏิกริยาตอบสนองทางเพศเมื่อมีอารมณ์เพศ ได้แก่ การแข็งตัวของอวัยวะเพศชาย และการมีสิ่งหล่อลื่นออกมาในช่องคลอดหญิง วัยนี้เริ่มรู้ตัวว่าตนเองมีความรู้สึกทางเพศกับเพศเดียวกันหรือกับเพศตรงข้าม เรียกว่า ความพึงพอใจทางเพศ(sexual orientation) ถ้าชอบเพศตรงข้ามเรียกว่า รักต่างเพศ(heterosexuality) ถ้าชอบเพศเดียวกันเรียกว่า รักร่วมเพศ(homosexuality) ในกลุ่มรักร่วมเพศยังแบ่งออกเป็น รักร่วมเพศชาย(gay) และรักร่วมเพศหญิง(lesbian)

อิทธิพลของครอบครัวในการพัฒนาของเด็ก

ครอบครัวนับเป็นสถาบันที่สำคัญยิ่ง ที่มีอิทธิพลต่อการวางรากฐาน ของพัฒนาการบุคคล ทั้งด้านสติปัญญา ส่วนตัว และสังคม ในการอบรมเลี้ยงดู ย่อมมีการถ่ายทอดลักษณะ และมาตรฐานต่างๆ ในสังคม ให้แก่เด็ก โดยกระบวนการเสริมแรง และการเรียนรู้โดยการเลียนแบบ เด็กจะเลียนแบบพฤติกรรม การแสดงออกต่างๆ ของบิดา มารดา หรือผู้ที่เลี้ยงดู มากกว่าที่จะทำตามคำสั่งสอน ฉะนั้น ทศนคติ และการเป็นตัวอย่าง ของบิดามารดา ตลอดจนการถือตน ตามแบบของเด็ก มีผลต่อพัฒนาการทางบุคลิกภาพ ของเด็กอย่างยิ่ง เงื่อนไขที่สำคัญของครอบครัว ครอบคลุมถึงสัมพันธภาพ ระหว่างบิดามารดา กับบุตร การฝึกระเบียบวินัย และแบบแผนของครอบครัว อย่างไรก็ตาม เป็นการยากที่จะแยกผล ที่เกิดจากวิธีการอบรมเลี้ยงดูเฉพาะอย่าง จากบรรยากาศ หรือลักษณะสัมพันธภาพ ระหว่างบิดามารดา กับบุตร

ลักษณะสัมพันธภาพระหว่าง บิดามารดา กับเด็ก ตลอดจนการเลี้ยงดูฝึกอบรม ที่มีอิทธิพล ต่อพฤติกรรมของเด็กเป็นอย่างยิ่ง ที่พบว่า มีการศึกษาวิจัยกันมาก อาจจัดได้เป็น 8 ประเภท โดยแบ่งตามองค์ประกอบของวิธีการเลี้ยงดู 2 มิติด้วยกัน ได้แก่ มิติของความรัก ที่แสดงต่อเด็กว่า มีมากน้อยเพียงใด หรือไม่มีเลย จนถึงขั้นการเป็นปฏิปักษ์ และ มิติของการควบคุม ว่า มีการควบคุมมากน้อยเพียงใด ให้อิสระมากน้อยเพียงใด หรือพิจารณาในแง่ของการตอบสนอง หรือไม่ตอบสนอง ความต้องการของเด็ก และการคาดหวังเรียกร้อง หรือไม่คาดหวังเรียกร้อง จากเด็ก แบบการเลี้ยงดูดังกล่าว ได้แก่ การเลี้ยงดูแบบให้ความรัก และการยอมรับดูแลเอาใจใส่ การเลี้ยงดูแบบทอดทิ้ง หรือปล่อยปละละเลย แบบประคบประหงม

รายงานฉบับสมบูรณ์ "การเรียนรู้ต่อเนื่องสำหรับผู้สูงวัย: ศาสตร์แห่งชีวิตเพื่อการสูงวัยอย่างมีคุณภาพ"

แบบใช้อำนาจควบคุมแบบรักตามใจ แบบลงโทษ แบบใช้เหตุผล และแบบประชาธิปไตย การเลี้ยงดูแบบต่างๆ ดังกล่าว ย่อมมีผลต่อการพัฒนา ลักษณะทางบุคลิกภาพของเด็กแตกต่างกัน

การเลี้ยงดูด้วยการชม จากการวิจัยพบว่า การเลี้ยงดูด้วยการชมโดยทำดีแล้วชมดีกว่าทำผิดแล้วลงโทษ

การทำดีแล้วชมจะให้ผลที่ดีกว่าทำผิดแล้วลงโทษมากเนื่องจากการที่พ่อแม่ชอบทำโทษเด็กเวลาที่เด็กทำผิด จะทำให้เด็กปลูกฝังความรู้สึกนั้นไว้ในใจ และจะส่งผลต่อเด็กถึงในอนาคตเช่น พอโตขึ้นแล้วทำผิด เด็กก็จะไม่กล้าที่จะบอกความจริง เพราะกลัวถูกลงโทษ

จากการวิจัยพบว่า การเลี้ยงดูแบบให้ความรัก และการยอมรับดูแลเอาใจใส่ การใช้เหตุผล และการเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย ให้ผลทางบวก ต่อพัฒนาทางบุคลิกภาพของเด็ก

ความเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเองครอบครัวที่บิดามารดามีความอบอุ่น และยอมรับเด็ก บิดามารดาที่มีมาตรฐานสูง มีการเสริมแรงพฤติกรรม ที่แสดงการพึ่งตนเองได้ โดยไม่มีการลงโทษ พฤติกรรมที่แสดงถึง การพึ่งพิงผู้อื่น บิดามารดาให้แนวทางเด็ก ในการพัฒนาความสามารถ ให้ความช่วยเหลือ เมื่อเด็กมีความตั้งใจเป็นพิเศษ ให้เด็กมีส่วนร่วมในการสร้างกฎเกณฑ์ และควบคุมตนให้เป็นไปตามกฎ

บ้านที่มีระบบระเบียบ แต่ยืดหยุ่น มีความอบอุ่นเบิกบาน และมีบรรยากาศของความร่วมมือ ผู้ใหญ่ในครอบครัวปฏิบัติต่อกัน ด้วยความมีน้ำใจ มีความเกรงใจ มีความนับถือ มีความรัก ความห่วงใยต่อกัน และต่อสมาชิกทุกคนในครอบครัว เด็กจะได้รับความอบอุ่น ได้ตัวแบบ และการอบรมสั่งสอนที่ต้องการ ในขณะที่ครอบครัวที่ผู้ใหญ่ในบ้าน ไม่มีความเป็นผู้ใหญ่ เห็นแก่ตัว ไม่ลงรอยกัน ไม่ไว้ใจกัน ไม่มีความรู้สึกทางอารมณ์ร่วมกัน ไม่เป็นระเบียบ ในกระบวนการเจริญเติบโต เด็กย่อมไม่ได้รับความช่วยเหลืออย่างเพียงพอ ในการเผชิญอุปสรรคต่างๆ นำไปสู่การพัฒนาบุคลิกภาพทางลบ ที่ไม่พึงปรารถนา มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

ความหมายของสุขภาพจิต

สุขภาพจิต หมายถึงสภาวะของจิตใจ อารมณ์ และความรู้สึกนึกคิด มีความหมายในหลายแง่มุมดังนี้

การมีสุขภาพจิตที่ดี จะต้องมีความเป็นปกติ คงที่ ไม่มีความเครียด

รายงานฉบับสมบูรณ์ "การเรียนรู้ต่อเนื่องสำหรับผู้สูงวัย: ศาสตร์แห่งชีวิตเพื่อการสูงวัยอย่างมีคุณภาพ"

วิตกกังวลหรือคิดฟุ้งซ่าน ไม่หยุดหยัด และไม่มีปัญหาขัดแย้งกับผู้อื่น เมื่อเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ จะสามารถปรับตัวให้ยอมรับและต่อสู้กับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างมีเหตุผล

สุขภาพจิตที่ดี คือการมีความรู้สึกนึกคิดในสิ่งที่ดี มีจิตใจดี ไม่มองคนอื่นในแง่ลบหรือในแง่ไม่ดี ซึ่งจะส่งผลต่อการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้าง สามารถช่วยเหลือคนอื่นๆ ได้และก็อยู่ในสังคมได้ ไม่สร้างความเดือดร้อนให้คนอื่น แล้วก็ตัวเองทำให้สังคมเกิดความรักความสามัคคี และอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข

สุขภาพจิตเป็นเรื่องของการมีชีวิตความเป็นอยู่แบบพอเพียง รู้จักความพอดี อยู่แบบเรียบง่าย พอใจในการดำเนินชีวิต และอยู่ได้อย่างมีความสุข สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ รวมกลุ่มพัฒนาสิ่งต่างๆ ในสังคมได้ และไม่มีปัญหาหรือมีสิ่งใดเข้ามากระทบจิตใจ รวมทั้งมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงไม่มีโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ เข้ามารุมเร้า

สุขภาพจิตจะเป็นเรื่องของโรคและความละเอียดอ่อนทางด้านจิตใจซึ่งแต่เดิมคนในสมัยก่อนมักเชื่อว่าผู้ที่มีปัญหาทางสุขภาพจิตจะต้องใช้ไสยศาสตร์ คนทรงเจ้า หรือพิธีกรรมเข้ามาช่วยเหลือ แต่ปัจจุบันเริ่มมีการให้การดูแลผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตที่เป็นวิธีการทางวิทยาศาสตร์มากขึ้นสามารถรักษาให้หายขาดได้ ไม่เหมือนโรคอื่นบางโรค เช่น เบาหวาน ความดันโลหิต โรคเอดส์ ไม่สามารถหายขาดได้

ปัญหาสุขภาพจิตของคนสูงอายุ

กลุ่มผู้สูงอายุ ในกลุ่มคนที่มีอายุมากๆ ปัญหาส่วนใหญ่ที่พบคือการไม่มีงานทำ ต้องอยู่บ้านเฉยๆ ทำให้เกิดความรู้สึกเหงาและว่าเหว หรือบางคนอาจจะมีความรู้สึกว่าตนเองหมดความสำคัญ ทำให้สุขภาพจิตใจไม่ดี ประกอบกับการมีสุขภาพร่างกายที่ไม่ค่อยแข็งแรงอยู่แล้ว ทำให้บางครั้งอยากทำอะไรก็ทำไม่ได้ อย่างใจนึกสำหรับเหตุผลที่เชื่อมโยงกลุ่มผู้สูงอายุไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตนั้น แบ่งได้ดังนี้

ปัญหาสุขภาพ ความเจ็บป่วยทางร่างกายและการมีโรคประจำตัว ส่งผลให้เกิดความวิตกกังวล และความคับข้องใจ และก่อให้เกิดเป็นความไม่สุขกาย ไม่สบายใจมากยิ่งขึ้น

ปัญหาการถูกทอดทิ้ง หรือการไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่จากลูกหลานเป็นปัญหาที่พบบ่อยในวัยสูงอายุ เนื่องจากภาวะเศรษฐกิจทำให้ทุกคนต้องทำงานเพื่อให้ได้เงินมาเพื่อการยังชีพ ทำให้ลูกหลานต้องทุ่มเทเวลาส่วนใหญ่ให้กับการทำงาน จนไม่มีเวลาดูแลหรือเอาใจใส่ผู้สูงอายุที่อยู่ในบ้าน และบางครั้งเมื่อลูกหลานกลับมาบ้านก็ต้องใช้เวลาส่วนตัวเพื่อการพักผ่อนจากภารกิจประจำวัน จนขาดการใส่ใจ

รายงานฉบับสมบูรณ์ “การเรียนรู้ต่อเนื่องสำหรับผู้สูงวัย: ศาสตร์แห่งชีวิตเพื่อการสูงวัยอย่างมีคุณภาพ”

ดูแลผู้สูงอายุที่อยู่ในบ้าน หรือบางครั้งต้องย้ายถิ่นไปทำงานที่อื่นโดยไม่สามารถนำผู้สูงอายุไปอยู่ด้วยได้ สิ่งเหล่านี้ย่อมนำมาซึ่งความน้อยใจและเสียใจแก่ผู้สูงอายุ เพราะผู้สูงอายุมักคิดว่าตนหมดความสำคัญ หรือหมดบทบาทหน้าที่แล้ว สิ่งเหล่านี้ ยิ่งบั่นทอนจิตใจและกำลังใจในการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุ

ปัญหาขาดความมั่นคงในรายได้ เนื่องจากผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุ ส่วนใหญ่มักไม่ได้ทำงานหรือมีรายได้ประจำ ปัจจัยเพื่อการยังชีพจึงต้องอาศัยพึ่งพาลูกหลาน ทำให้มีรายได้ไม่แน่นอนจนเกิดเป็นความอึดอัดและคับข้องใจที่ต้องเป็นภาระของคนอื่น นอกจากนี้ผู้สูงอายุบางคนยังมีภาระต้องดูแลหลานที่ยังเล็กหรือภาระค่าใช้จ่ายในบ้าน ซึ่งจากความไม่แน่นอนและการคาดหมายไม่ได้ของรายได้ที่ได้รับ ย่อมส่งผลต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุอย่างยิ่ง

ปัญหาความกังวลใจเกี่ยวกับลูกหลาน วัยสูงอายุเป็นวัยที่มีความวิตกกังวลสูงกว่าปกติ ดังนั้นการที่สังคมเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและประกอบกับเหตุการณ์บ้านเมืองรุนแรง ทำให้ผู้สูงอายุมีความวิตกกังวลกับลูกหลานหรือเด็กรุ่นใหม่ กลัวว่าจะไปปรับพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม นอกจากนี้ภาวะเศรษฐกิจที่บีบคั้น ย่อมทำให้ผู้สูงอายุมีความกังวลเรื่องชีวิตความเป็นอยู่และการประกอบอาชีพของลูกหลานในอนาคต

จากปัญหาทางสุขภาพจิตที่มีความหลากหลายในกลุ่มคนสูงอายุสามารถแก้ไขด้วยความเป็นผู้สูงอายุ ดังนี้

1. กลุ่มคนวัยสูงอายุเป็นกลุ่มที่มีประสบการณ์ชีวิตมาก ทำให้ยอมรับปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นได้ เพราะรู้จักปลงและไม่คิดอะไรมาก จึงไม่ส่งผลต่อสุขภาพจิต นอกจากนี้ วัยนี้ยังเป็นวัยที่รู้จักใช้ประสบการณ์มาแก้ไขและพิจารณาปัญหาอย่างรอบคอบและมีเหตุผล ทำให้ปัญหาต่างๆมักคลี่คลายได้

2. กลุ่มผู้สูงอายุ เป็นกลุ่มที่ไม่ต้องทำงาน จึงไม่พบปัญหาและอุปสรรคจากปัจจัยภายนอก รวมทั้งการที่สังคมพุทธเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมทางศาสนา ร่วมกัน จึงเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุที่มีเวลาว่าง มาพบปะพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับคนในวัยเดียวกัน จึงเป็นการช่วยในเรื่องสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ

3. สังคมไทยเป็นสังคมที่มีความกตัญญู และให้การเคารพนับถือผู้สูงวัย ดังนั้นผู้สูงอายุส่วนใหญ่จึงไม่ลำบากและไม่ต้องมีภาระงานที่ต้องรับผิดชอบมากนัก เพราะได้รับการดูแลอย่างดีจากลูกหลาน ประกอบกับลูกหลานก็จะให้ความเคารพนับถือและเชื่อฟัง เวลามีปัญหาก็จะปรึกษาผู้สูงอายุ ที่ผ่านประสบการณ์มาก่อน จึงทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกถึงความสำคัญของตน นอกจากนี้การช่วยเหลือจากรัฐบาลในเรื่องของเบี้ยยังชีพก็มีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุได้มีรายได้เลี้ยงตัวเองบางส่วน

รายงานฉบับสมบูรณ์ "การเรียนรู้ต่อเนื่องสำหรับผู้สูงวัย: ศาสตร์แห่งชีวิตเพื่อการสูงวัยอย่างมีคุณภาพ"

ปัญหาสุขภาพจิตในวัยเด็ก

กลุ่มเด็ก เป็นกลุ่มหนึ่งที่ถูกมองว่ามีปัญหาด้านสุขภาพจิตได้เช่นกัน เนื่องจากวัยเด็กเป็นวัยแห่งการเรียนรู้และมีพัฒนาการที่สำคัญ การอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัวจึงมีส่วนสำคัญ ที่จะกำหนดทิศทางสุขภาพจิตของเด็กในอนาคต เพราะเด็กจะซึมซับความรู้สึก และอารมณ์มาจากครอบครัว ประกอบกับวัยเด็กเป็นวัยที่ยังไม่สามารถคิด และหาเหตุผลมาประกอบการตัดสินใจบางอย่างได้อย่างถูกต้อง สมเหตุสมผล จึงทำให้เวลามีปัญหาเกิดขึ้นมักมองว่าเป็นปัญหายิ่งใหญ่ในชีวิต และจะใช้วิธีการแก้ปัญหาที่ไม่รอบคอบ

วัยเด็ก เป็นวัยที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง การที่จะปลูกฝังพฤติกรรมเพื่อให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพจิตที่ดีได้นั้น พัฒนาการวัยเด็กจึงมีส่วนสำคัญอย่างมาก ปัญหาสุขภาพจิตในกลุ่มเด็กที่พบดังนี้

1) ปัญหาสุขภาพจิตของเด็กส่วนใหญ่มีผลมาจากการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัวเป็นสำคัญ ซึ่งเกี่ยวกับการขาดความรักความอบอุ่นจากครอบครัว ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะการที่ถูกพ่อแม่ทอดทิ้งจนกลายเป็นเด็กกำพร้า หรือสภาวะบีบคั้นทางเศรษฐกิจในปัจจุบัน ทำให้พ่อแม่ต้องออกไปทำงานที่อื่นไม่มีเวลาให้ลูก ทำให้เด็กไม่ได้รับการเอาใจใส่ หรือการอบรมสั่งสอนเหมือนเด็กในอดีต เด็กจึงรู้สึกเสมือนว่าขาดที่พึ่งพาหรือผู้ที่จะสามารถให้คำแนะนำปรึกษาได้ จึงหาทางออกโดยการปรึกษาเพื่อนที่อยู่ในวัยเดียวกัน ซึ่งผลที่ออกมาอาจจะไม่ใช่วิธีการแก้ปัญหาที่ถูกวิธี หรือมีการจับกลุ่มมั่วสุมไม่ยอมกลับบ้าน

2) ปัญหาการได้รับสิ่งกระตุ้นจากภายนอกทำให้เด็กมีค่านิยมทางด้านวัตถุ พยายามแสวงหาเงินอย่างผิดวิธีเพื่อสนองต่อสิ่งเร้าที่เกิดจากสื่อ หรือเทคโนโลยี รวมถึงการเลียนแบบพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง หากไม่ได้ตามต้องการก็จะเกิดความเครียด กระทำพฤติกรรมที่เป็นการประท้วงพ่อแม่ หรือผู้ปกครอง หากได้รับการชักนำอย่างผิดๆ จะนำไปสู่การทดลองสุรา และยาเสพติด จนทำให้เสียคนเสียอนาคต

3) ปัญหาด้านการเรียน เนื่องจากผู้ปกครองมีความคาดหวังกับการเรียนของเด็ก เพราะอยากให้เด็กมีอนาคตที่ดี ทำให้ในปัจจุบันมีการแข่งขันเรื่องการศึกษาสูงมาก ทั้งเรื่องของสถานที่ศึกษา หรือสาขาวิชาที่เลือกเรียน ทำให้เด็กเกิดความเครียด ประกอบกับบางครั้งความต้องการของเด็ก กับผู้ปกครองไม่ตรงกัน ทำให้เด็กได้รับความกดดันอย่างมาก

- วัยเด็ก หรือวัยรุ่น เป็นวัยที่ต้องการได้รับความรักและความเอาใจใส่อย่างมาก ดังนั้น ปัญหาเรื่องความรัก และการคบเพื่อนต่างเพศจึงเป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่นำมาซึ่งปัญหาสุขภาพจิตของเด็ก ทั้งนี้เกิดจากการที่เด็กวัยนี้ส่วนใหญ่

รายงานฉบับสมบูรณ์ “การเรียนรู้ต่อเนื่องสำหรับผู้สูงวัย: ศาสตร์แห่งชีวิตเพื่อการสูงวัยอย่างมีคุณภาพ”

อยู่ในโลกของความฝันมากกว่าความจริง จึงมีความคาดหวังกับเรื่องของความรักสูง ดังนั้นเมื่อเกิดไม่สมหวังในเรื่องความรัก ก็จะมีความรู้สึกที่รุนแรง หรือการที่ทุ่มเทให้กับความรักมากไป จนทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่รู้เท่าไม่ถึงการณ์และก่อวินัยอันควร ทำให้เกิดปัญหาอื่นๆ อีกในอนาคต

(ส่วนพัฒนาการของเด็กและอิทธิพลที่มีต่อพัฒนาการของเด็ก จากหนังสือพัฒนาการของทารกและเด็ก เรียบเรียงโดย มัจฉรานี พุ่งสุวรรณ บรรณาธิการ ศ.นพ.ประพุทธ ศิริบุญย์ สำนักพิมพ์ ข้าวฟ่าง จำกัด พิมพ์ครั้งที่ 3)

เอกสารอ้างอิง

Berk, Laura E. *Child Development*. Boston: Allyn and Bacon, 1989.

Barrett, Karen Caplovitz et al. *Child Development*. New York: Glencoe/Macmillan/Mc-Graw Hill, 1995.

มัจฉรานี พุ่งสุวรรณ. *พัฒนาการของทารกและเด็ก*. ศ.นพ.ประพุทธ ศิริบุญย์ บรรณาธิการ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ข้าวฟ่างจำกัด.

บทที่สอง / การพัฒนาความสามารถด้านเทคโนโลยี สารสนเทศให้แก่ผู้สูงวัย

บทนำ

ในปัจจุบันจำนวนและสัดส่วนของผู้สูงวัยได้เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ในปี พ.ศ. 2552 นี้ อัตราส่วนของประชากรในวัยทำงานจะเพิ่มขึ้นสู่ระดับสูงสุด ที่ประมาณร้อยละ 67 แต่หลังจากนั้นก็ลดลงตลอด ซึ่งหมายความว่าจำนวนของประชากรในวัยทำงานจะลดลง และประชากรสูงวัยจะเพิ่มจำนวนขึ้น สภาพการณ์เช่นนี้ระบุว่าประชากรในวัยทำงานจำเป็นจะต้องเลี้ยงดูประชากรสูงวัยในอัตราที่เพิ่มมากขึ้น ซึ่งหากไม่มีการวางแผนที่รอบคอบตั้งแต่ในปัจจุบันนี้ ก็จะเป็นเสมือน “ระเบิดเวลา” ลูกใหญ่ที่จะส่งผลกระทบอย่างร้ายแรงต่อสังคมไทยอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

ทางเลือกกว้างๆ ในการแก้ปัญหาดังกล่าวนี้มีได้สองทาง ทางหนึ่งได้แก่การหาทางเพิ่มผลิตภาพ หรือความสามารถในการผลิตให้แก่ประชากรในวัยทำงาน กล่าวคือ ต้องหาทางให้ประชากรวัยนี้สร้างผลผลิตให้ได้มากขึ้น โดยใช้จำนวนคนทำงานลดลง การที่คนจำนวนน้อยลงต้องเลี้ยงดูคนจำนวนมากขึ้น หมายความว่าคนจำนวนน้อยลงนี้ต้องทำงานหนักมากขึ้น และในสังคมสมัยใหม่ที่เต็มไปด้วยความสลับซับซ้อนนี้ การทำงานหนักมากขึ้นเพียงอย่างเดียวก็ยังไม่เพียงพอ นั่นคือ ต้องมีการหามาตรการที่จะให้คนจำนวนน้อยลง ทำงานได้ผลผลิตมากขึ้น ซึ่งจะเป็นไปได้ก็ต่อเมื่อมีการทำงานอย่างฉลาดมากขึ้น รู้จักวิธีที่จะเพิ่มมูลค่าของผลผลิตด้วยแรงงานที่ลดลง การแก้ปัญหาเช่นนี้เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งประการหนึ่ง ที่รัฐบาลในอนาคตอันใกล้นี้จะต้องหาวิธีการทำให้เกิดผลจริงขึ้นให้ได้

ทางแก้อีกประการหนึ่ง ได้แก่การยืดระยะเวลาที่จะให้ประชากรผู้สูงวัยต้องกลายเป็นประชากรวัยพึ่งพิงออกไป “ประชากรวัยพึ่งพิง” หมายความว่าประชากรที่เลี้ยงดูตนเองไม่ได้ และต้องให้วัยอื่นๆดูแล ซึ่งก็ได้แก่วัยเด็กกับวัยสูงอายุ ดังนั้นหากเราสามารถหาวิธีการยืดเวลาที่ประชากรที่น่าจะเปลี่ยนไปเป็นประชากรสูงวัยให้ยังเป็นประชากรวัยทำงานอยู่ได้ ก็จะเป็นการแก้ปัญหาระเบิดเวลาประชากรสูงวัยได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกทางหนึ่ง หรืออย่างน้อยการแก้ปัญหานี้ก็รวมถึงการทำให้ประชากรสูงวัยไม่ต้องกลายเป็นประชากรพึ่งพิงอีกด้วย

ด้วยเหตุนี้เองที่ได้มีการเสนอโครงการพัฒนาหลักสูตรเพื่อพัฒนาศักยภาพผู้สูงวัยขึ้น แนวทางที่สำคัญมากประการหนึ่งของการพัฒนาศักยภาพ ก็ได้แก่การ

รายงานฉบับสมบูรณ์ “การเรียนรู้ต่อเนื่องสำหรับผู้สูงวัย: ศาสตร์แห่งชีวิตเพื่อการสูงวัยอย่างมีคุณภาพ”