

### **ส่วนที่ 3**

**การส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตตามวัย  
และการเปลี่ยนแปลงของเหตุลักษณะ**

## บทที่ 7

### วงจรชีวิตกับปัญหาสุขภาพจิต

#### เก้าโครงเรื่อง

1. ความหมายของวงจรชีวิต
2. พัฒนาการทั้งด้านกาย ใจ สังคม สติปัญญา ปัญหาที่พบและแนวทางการจัดโปรแกรมในการส่งเสริมป้องกันปัญหาสุขภาพจิตของวัยต่าง ๆ ดังนี้
  - 2.1 ระยะก่อนคลอด
  - 2.2 ระยะแรกเกิด (2 สัปดาห์แรก)
  - 2.3 วัยทารก (0-1 ปี)
  - 2.4 วัยเด็กและ (1-3 ปี)
  - 2.5 วัยก่อนเรียน (3-5 ปี)
  - 2.6 วัยเรียน (5-12 ปี)
  - 2.7 วัยรุ่น (12-22 ปี)
  - 2.8 วัยผู้ใหญ่ (22-60 ปี)
  - 2.9 วัยสูงอายุ (60 ปีขึ้นไป)

#### สาระสำคัญ

1. วงจรชีวิต (Life cycle) คือการเปลี่ยนแปลงของมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย การเปลี่ยนแปลงทำให้เกิดวิกฤติการณ์ (crisis) ซึ่งทำให้มนุษย์ต้องปรับตัว
2. พัฒนาการของมนุษย์จะเปลี่ยนแปลงในทุก ๆ ด้าน ได้แก่การเติบโตทางร่างกาย ภาวะจิต สังคม สติปัญญา ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทุกขั้นจะก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตขึ้นได้ การป้องกันระดับที่ 1 และที่ 2 จึงสามารถทำได้ทุก ๆ ช่วงวัย

**2.4 วัยเตาะแตะ ร่างกายพัฒนามากขึ้น ก้ามเนื้อมัดเด็กทำงานดีขึ้น ด้านจิตสังคมนี้เด็กจะพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง ด้านสติปัญญาวัดได้โดยการใช้ภาษาและความสามารถในการควบคุมการเคลื่อนไหว**

แนวทางป้องกันปัญหาสามารถทำกับกลุ่มพ่อแม่และผู้ดูแลเด็กให้เข้าใจธรรมชาติของเด็กและส่งเสริมให้ฝึกขับถ่าย ฝีกระเบียบวินัยไม่เสี่ยงต่อการมีปัญหาสุขภาพจิตในวัยต่อไป

**2.5 วัยก่อนเรียน ร่างกายมีอัตราการเจริญเติบโตช้าลง ด้านจิตสังคมพัฒนาด้านการเลียนแบบทางเพศ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ด้านสติปัญญาวัดได้จากการรู้จักเหตุผลง่าย ๆ ช่วยตนเองได้**

แนวทางการป้องกันปัญหา สนับสนุนบทบาทของพ่อ ส่งเสริมการเล่นที่สร้างสรรค์ ยอมรับและชื่นชมเด็ก

**2.6 วัยเรียน ด้านร่างกาย การเคลื่อนไหวประสานกันของมือ และสายตาดีขึ้นมาก ด้านจิตสังคมต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มต้องการมุ่นมาทำงานให้ดีให้สำเร็จ ด้านสติปัญญา สามารถคิดในลักษณะนามธรรม**

แนวทางการป้องกันปัญหา จัดโครงการส่งเสริมให้ครอบครัวเข้าใจธรรมชาติเด็กวัยนี้ ทั้งกาย ใจ สังคม สติปัญญา และการป้องกันระดับที่ 2 เรื่องการเลียนแบบทางเพศ

**2.7 วัยรุ่น ด้านร่างการเติบโต รวดเร็วมาก ด้านจิตสังคมจะพัฒนาออกลักษณ์ของตนเอง สนใจเพศตรงข้าม สามารถพัฒนาจิริยะธรรมสูงขึ้น ช่วงนี้มีปัญหาหากลาย ด้านสติปัญญาสามารถคิดรวบยอดเป็นนามธรรมกว่าวัยที่ผ่านมา**

แนวทางการแก้ปัญหา ใช้ทั้งการส่งเสริมและป้องกันปัญหาในกลุ่มเสี่ยง (Risk group) และการใช้เพื่อนช่วยเพื่อนเป็นเครื่องมือในการจัดโปรแกรมป้องกันปัญหาสุขภาพจิต

**2.8 วัยผู้ใหญ่ ช่วง 20-40 ปี เป็นช่วงที่มนุษย์พัฒนาเต็มที่แล้ว เป็นวัยที่มีอาชีพ มีคู่ครอง แต่งงานมีลูกหลาน ช่วง 41-60 ปี เป็นช่วงที่บทบาทของความเป็นพ่อแม่คล่อง ด้านร่างกายเริ่มเสื่อมสภาพ มีเวลาดูแลตนเองและเพื่อแผ่แಗ่สังคม ด้านสติปัญญา จะดีขึ้นในแง่ความชำนาญ**

แนวทางการส่งเสริม ป้องกันปัญหาสุขภาพจิต ควรทำด้านสุขภาพกายด้วยและการส่งเสริมให้เรียนรู้ปรัชญา ศาสนา รวมทั้งให้ความสนใจกับกลุ่มเสี่ยงเช่น กลุ่มที่เป็นเป็นหน้ายา

**2.9 ผู้สูงอายุ ช่วง 60 ปีขึ้นไป ต้องปรับตัวกับความเสื่อมทางกายทุกระบบ ทางด้านจิตสังคมต้องปรับตัวกับการจากไปของคู่ครอง รายได้ลดลง สถานะทางสังคมเปลี่ยน ถ้าวัยที่ผ่านมาพัฒนามาดี จะปรับตัวได้และมีความสุข**

แนวทางการส่งเสริมสุขภาพจิตและการป้องกันปัญหาควรจัดตั้งชุมชนผู้สูงอายุ โครงการเตรียมพร้อมก่อนเกษียณอายุ เป็นต้น

### วัตถุประสงค์ของการเรียน

1. สามารถเข้าใจความหมายของชีวิต และประโยชน์ของการเรียนรู้เรื่องชีวิต

2. สามารถอธิบายพัฒนาการหรือการเปลี่ยนแปลงของมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตายทั้งด้านการเจริญเติบโตทางกาย การเปลี่ยนแปลงทางจิตสังคม สติปัญญา สามารถอธิบายถึงปัญหาหรือวิกฤติการณ์ในแต่ละช่วงวัยได้ รวมทั้งการเชื่อมโยงความคิดไปสู่แนวทางการจัดโปรแกรมในการส่งเสริมป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในชุมชนได้

Bloom ได้จัดแบ่งโปรแกรมการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตออกเป็น 3 ชนิดด้วยกันได้แก่ การส่งเสริมตามวัย การป้องกันตามการเปลี่ยนแปลงหรือช่วงวิกฤตกลางในแต่ละวัย และป้องกันตามกลุ่มเสี่ยง (กล่าวไว้ในบทที่ 3)

ดังนั้น การศึกษาเรื่องชีวิตของมนุษย์จึงเป็นสิ่งจำเป็นมาก เพราะเราจะจัดโปรแกรมส่งเสริมและป้องกันไม่ได้ถ้าเรายังไม่รู้ว่าผู้ที่เราจะทำงานป้องกันนี้คือใคร มีปัญหาอะไร ฯลฯ

### ความหมาย

วงชีวิต (life cycle) คำว่า cycle มาจาก Kwel เป็นต้นศัพท์ของ circle, completion wheel ect. ซึ่งหมายถึงวงจร วงล้อ นั่นคือขบวนการเปลี่ยนแปลงของมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนกระทำลาย การเปลี่ยนแปลงจะเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ยกตัวอย่างเช่น เวลาในแต่ละวันจะมีความต่อเนื่อง เช่น เช้าก่อนที่จะถึงกลางวันย่อมมีเวลาสาย หรือเย็นก่อนจะค่ำก็มีโพลเพลส เปรียบเสมือนชีวิตมนุษย์จากวัยหนึ่งไปสู่อีกวัยหนึ่ง ย่อมมีช่วงการเปลี่ยนแปลงซึ่งทำให้เกิดวิกฤติการณ์ (crisis)

การปรับตัวช่วงจะเข้าวัยใหม่ด้วย เช่น วัยรุ่น เป็นช่วงต่อทำให้วัยนี้รู้สึกว่า เขาไม่ใช่เด็กอีกต่อไปและยังไม่เป็นผู้ใหญ่เต็มตัว

การเปลี่ยนแปลงของมนุษย์จะเปลี่ยนไปในด้านบวกหรือลบนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัย 3 ปัจจัยคือ กาย ใจ สังคม ซึ่งจะหล่อหลอมมาตั้งแต่เกิด สาเหตุของพันธุกรรมและสังคมสิ่งแวดล้อมที่ต่างกันจะทำให้มนุษย์เป็นหนึ่ง (unique) ไม่เหมือนใคร ถึงแม้มนุษย์จะต่างกันแต่สิ่งที่มนุษย์เหมือนกัน ก็คือต้องการความรัก และเป็นที่ยอมรับในสังคม

การเข้าใจขั้นตอนของพัฒนาการจะช่วยให้ความเข้าใจความต้องการของแต่ละวัย ปัญหาที่เกิดในช่วงรอยต่อของแต่ละวัย ซึ่งความรู้นี้จะช่วยในการวางแผนจัดโปรแกรมในชุมชนได้ เช่น ให้ความรู้ ให้ข้อมูลหรือสื่อสาร เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาจิตเวชในชุมชน โดยเฉพาะพัฒนาการ ช่วงก่อนเกิดจนถึงวัยรุ่นถือว่าสำคัญที่สุด วัยเด็กที่เจริญเติบโตพัฒนาดีจะเป็นரากฐานที่ดีของพัฒนาระบบที่ดี ไม่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตเมื่อเขามีความต้องการเป็นผู้ใหญ่และถ้าเขาเป็นผู้ใหญ่ที่ดี หน้าที่บناบทุกความเป็นพ่อแม่การเลี้ยงเด็กในรุ่นต่อไปย่อมดีและมีประสิทธิภาพไม่ก่อปัญหาสุขภาพจิตในชุมชน

### ระยะก่อนเกิด

ช่วงก่อนคลอดสิ่งที่มีอิทธิพลต่อความแตกต่างของมนุษย์คือ

1. พันธุกรรม ที่ได้รับจากบิดามารดา เช่น สตดีปัญญา สีผิว สีตา สีผม และโรคบางชนิด ฯลฯ
2. สิ่งแวดล้อมอื่น ๆ เช่น สภาพภูมิอากาศ สารพิษ รังสี ยา อุบัติเหตุ ฯลฯ
3. อารมณ์ เช่น อารมณ์เครียดของมารดา อาจทำให้ร่างกายมารดาหลังสารบ่างอย่างที่ผิดปกติไป ซึ่งถ้าเครียดเรื้อรังอาจมีผลต่อเด็ก

ขบวนการปฏิสนธิเริ่มจาก ไฝสมกับสเปอร์ม (Sperm) เป็นเซลล์ ซึ่งจะประกอบด้วย ออกโซไซน์ 22 คู่ และโครโนมโซนเพล 1 คู่ รวมทั้งหมด 46 โครโนมโซน ซึ่งจะมีการแบ่งเซลล์จาก 2 เป็น 4 จาก 4 เป็น 8... หลังจากนั้นก่อตั้งเซลล์ในสูตรนังนดลูก ประมาณ 2 สัปดาห์แรกของชีวิต

ระยะต่อมา ตัวอ่อนจะก่อเป็นเนื้อเยื่อ 3 ชั้นคือ

ชั้นนอก จะพัฒนาเป็นผิวหนังและสมอง

ชั้นกลาง จะพัฒนาเป็นกล้ามเนื้อเรียบ  
ชั้นใน จะพัฒนาเป็นเยื่อบุ ต่อมไร้ท่อต่าง ๆ

### สรุปพัฒนาการระยะก่อนคลอด

- 7 วัน ระยะฝังตัว (conception)  
1-8 สัปดาห์ ระยะตัวอ่อน  
9 สัปดาห์ ระยะตัวแก่ ลำตัวโค้ง มีความรู้สึกที่ปาก  
10 สัปดาห์ ปฏิกิริยาสะท้อน  
14 สัปดาห์ ยังไม่หายใจ  
16 สัปดาห์ เริ่มเคลื่อนไหว หายใจ

### ปัจจัยเสี่ยงของการตั้งครรภ์

ปัจจัยเสี่ยงที่อาจมีผลต่อเด็กในครรภ์ ได้แก่

1. อายุของมารดา
2. ชนิดของคุณภาพของอาหารที่รับประทาน
3. น้ำตาลใช้ยา สารเคมี เหล้า บุหรี่ และสารเสพติดอื่น ๆ
4. น้ำนมีการติดเชื้อ เช่น หัดเยอรมัน เชื้อ เอช ไอ วี ไวรัสต่าง ๆ
5. ความผิดปกติของการเผาผลาญทางร่างกายของมารดา
6. อาร์ เอช แฟคเตอร์ซึ่งมีผลต่อพัฒนาการของเด็กในครรภ์

### ปัญหาของการตั้งครรภ์

การตั้งครรภ์ถือเป็นการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในชีวิตถือเป็นวิกฤติการณ์ (crisis) ที่มนุษย์ต้องปรับตัวค่อนข้างมาก ปัญหาอาจมีหลายชนิด เช่น การแท้ง การตั้งครรภ์ก่อนกำหนดลูกครรภ์เป็นพิษ ๆ ฯลฯ ควรมีการเฝ้าระวังกับแพทย์เพื่อป้องกันปัญหาดังกล่าว การดูแลการตั้งครรภ์เป็นการป้องกันจุดอ่อนของการคลอดและปัญหาที่จะเกิดขึ้นกับเด็กในครรภ์ ซึ่งเทคโนโลยีสมัยใหม่สามารถตรวจสอบวินิจฉัยทั้งโรคที่เกิดจากการติดเชื้อ โรคทางพัณฑุกรรมและอื่น ๆ และที่สำคัญคือ ความพร้อมในการตั้งครรภ์ เช่น ในแม่ วัยรุ่น แม่ที่มีบุตรเป็นคนแรก แม่ที่ไม่ต้องการมีเด็ก เป็นต้น

## แนวทางการจัดโปรแกรม

1. ส่งเสริมให้หฤทัยมีกรรมสุกได้มีความรู้เรื่องปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อเด็กในกรรํา  
โถยเฉพาะด้านสิ่งแวดล้อม
2. ป้องกันกลุ่มเสี่ยง เช่น แม่ที่อยู่ในวัยรุ่น แม่ที่เป็นโรคร้าย แม่ที่มีปัญหาครอบ  
ครัว เพื่อคุ้มครองการเฝ้าระวังต่อกลุ่มเสี่ยงนี้
3. ใช้แบบทดสอบ วัดอารมณ์เศร้า ความเครียด เช่น SCL-90 ตรวจหาผู้ที่ปัญหา  
ทางอารมณ์ เพื่อทำการช่วยเหลือจัดกลุ่มให้คำปรึกษาหรือให้กำลังใจ

## ระยะแรกเกิด (2 สัปดาห์แรก)

เด็กจะอยู่ในช่วงปรับตัว เช่น ปรับในด้านอุณหภูมิ การหายใจ การดูดกลืน และการ  
ขับถ่าย เป็นต้น ในช่วงนี้อารมณ์ของทารกจะเป็นลักษณะตื่นเต้น (excite) พฤติกรรมส่วนใหญ่  
จะเป็นลักษณะปฏิกิริยาตอบสนอง ซึ่งความสามารถรู้ระดับศักดิ์ปัญญาคร่าว ๆ ของเด็กได้โดย  
สังเกตจากปฏิกิริยาตอบสนองของเด็ก ธรรมชาติของเด็กช่วงนี้ จะมีหัวใจเต้นเร็ว หลับ หิว ขับ  
ถ่าย ความรู้สึกเจ็บ จะพัฒนาในช่วง 3 วันหลังเกิด

ในช่วงนี้มุขย์ไม่สามารถช่วยตนเองได้เลย ต้องมีผู้ดูแลให้ดูด กิน ทำความสะอาด  
ฯลฯ การร้องขอความต้องการ ได้รับการตอบสนอง เช่น หิว กิน ดูด ให้เด็กอิ่ม สบาย

## วัยการก (หลังแรกเกิด - 1 ปี)

ด้านร่างกาย เด็กสามารถใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ และค่อง ๆ พัฒนาไปสู่กล้ามเนื้อมัด  
เล็ก พัฒนาการกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของทารก จะเห็นได้จากการเคลื่อนไหวของอวัยวะต่าง ๆ โดย  
เริ่มจากส่วนศีรษะ ไปยังเท้าตามลำดับดังนี้

1 เดือน	ยกศอก
2 เดือน	ยกอก (chest up)
3 เดือน	หัดขึ้นของ
4-5 เดือน	นั่งได้ มีคนจับ
6 เดือน	เอื่อมมือขึ้นของเล่นได้
7 เดือน	นั่งเอง

- |          |                            |
|----------|----------------------------|
| 8 เดือน  | หัดภาวะยืน                 |
| 9 เดือน  | เกาะยืน เกาะเดิน           |
| 10 เดือน | คลาน                       |
| 11 เดือน | เดินโดยมีผู้ช่วย           |
| 12 เดือน | ยืนได้เอง หัดเดิน 3-4 ก้าว |
| 13 เดือน | ไถ่บันได                   |
| 14 เดือน | เดินได้เอง                 |

**ค้านารมณ์ มีพัฒนาการโดยทั่วไป คือ**

- 3 เดือน → ตื่นเต้น ไม่พอใจ พอยิ่ง
- 6 เดือน → กลัว โทรศัพท์
- 12 เดือน → รัก ร่าเริง

**ค้านสติปัญญา**

- 6 เดือน → ถือของเล่น และ reflex ต่าง ๆ ลดลง reflex ระยะหลังจะผ่านบนวน การเรียนรู้มากกว่า จะผ่านการทำงานของอวัยวะสัมผัส (Sensorimotor) อย่างระยะแรก ๆ ของชีวิต
- 8 เดือน → กลัวคนแปลกหน้า
- 10 เดือน → กลัวการแยกจาก
- 9-12 เดือน → เรียนรู้ภาษาง่าย ๆ

ในช่วงแรกเกิดถึงวัยหกเดือน ความสุขของเด็กคือการคุดคิด ฉะนั้นการได้รับอาหาร เมื่อหิวและควรได้รับการเอาใจใส่ด้วยความรัก ความอบอุ่น จะช่วยให้เด็กพัฒนาความไว้วางใจ ต่อผู้อื่น ความรู้สึกตนเองมีคุณค่า มีคนรักและพัฒนาการมองโลกในแง่ดี รู้จักผูกพันต่อบุคคล อย่างลึกซึ้ง ถ้าวันนี้มีความบกพร่องในการดูแลเอาใจใส่ เด็กจะมองโลกในแง่ร้าย ไม่รักตนเอง และผู้อื่น ก้าวร้าว และมีแนวโน้มที่จะมีความผิดปกติของบุคลิกภาพ และเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิตต่อไป ฉะนั้นช่วงนี้วิกฤติการณ์ (crisis) คือความไว้วางใจ (trust) ต่อกันอีกนั้นเอง

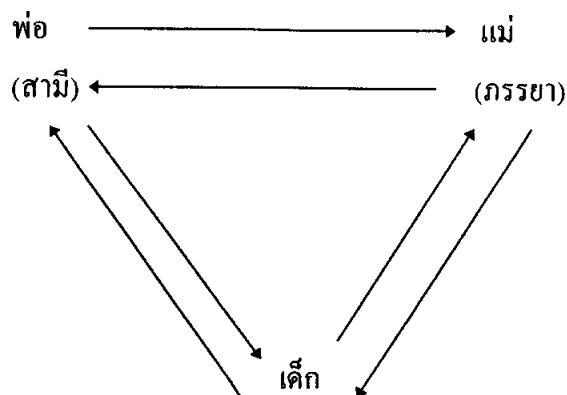
## ความบกพร่องของการเลี้ยงดูอาจมีสาเหตุจาก

1. ตัวเด็กเอง เช่น อารมณ์ที่ติดตัวมาแต่กำเนิด (Temperament) ไม่ดี เลี้ยงยาก กินขาก นอนยาก เป็นต้น ทำให้ผู้เลี้ยงดูเครียด และมีปฏิกริยาตอบสนองในทางลบ

2. สิ่งแวดล้อม ผู้เลี้ยงดูไม่ต้องการเด็ก ไม่รัก ไม่พร้อม หรือขาดแม่เด็ก ได้มีการจัดห้องคลอดให้มีบรรยายกาศให้เหมือนบ้านมากขึ้น โดยจัดห้องให้สามารถในครอบครัวสามารถเข้าร่วมอยู่ด้วย เด็กแรกคลอดจะถูกจัดให้อยู่ใกล้ชิดแม่ ขณะอยู่ในโรงพยาบาลพ่อแม่และสามาชิกในครอบครัวสามารถมีส่วนร่วมในการดูแลเด็ก ซึ่งจะทำให้เกิดความรักและผูกพันนอกจากนี้ยังช่วยให้เด็กปรับตัวกับสภาพแวดล้อมได้เร็วขึ้น แต่วิธีนี้อาจทำความยุ่งยากให้แก่ผู้ให้บริการทางการแพทย์

## บทบาทของความเป็นพ่อแม่ใหม่

ในด้านคุณสมรสเมื่อตัดสินใจที่จะมีบุตรนั้นคงต้องคำนึงถึงปัจจัยต่าง ๆ เช่น ด้านเศรษฐกิจแต่โดยธรรมชาติแล้ว ปัจจัยด้านจิตวิทยาและสังคมเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด เพราะเด็กจะเป็นสัญลักษณ์ของความสัมพันธ์ของพ่อแม่ และยังเป็นผู้สืบสกุล จะนั้น การตัดสินใจมีบุตรจะเป็นเหตุผลซับซ้อน การที่มีบุตรโดยไม่ตั้งใจจึงมีผลอย่างมากต่อเด็กและผู้เลี้ยงดู



การมีเด็กทำให้ระบบครอบครัวเปลี่ยนไป การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสามีภรรยา จะยิ่งซับซ้อนขึ้น ตามจำนวนบุตรที่มากขึ้น

การเกิดของลูกคนแรกทำให้ชีวิตของคุณสมรสเปลี่ยนแปลง ทำให้มีบทบาทหน้าที่ใหม่ ซึ่งไม่เคยทำมาก่อน มีวิจัยหลายเรื่องสรุปว่า การมีลูกคนแรกเปรียบเสมือนเป็นวิกฤติการณ์อย่าง

หนึ่งของช่วงชีวิต บางคนเกิดความเครียด และอาจสร้างความเครียดให้แก่กันและกัน ได้ซึ่งปัจจัย  
ที่ต้องการปรับตัวได้แก่

1. การสื่อสาร ซึ่งไม่รู้จะสื่อกับเด็กอย่างไร
2. สุขภาพของแม่และเด็กหลังคลอดที่ต้องปรับ
3. ความรับผิดชอบในฐานะพ่อแม่
4. บังตาดประสบการณ์ของการเป็นพ่อแม่
5. การปรับตัวกับสภาพะใหม่นี้ หญิงจะปรับตัวได้ดีกว่าชาย ชายจะมีความวิตกกังวลมากกว่าหญิงเมื่อถูกร้อง และพื้นบุคคลิกภาพเดิมจะเป็นตัวกำหนดระดับของความวิตกกังวล

### แนวทางการจัดโปรแกรม

1. ให้ความรู้กับกลุ่มเป้าหมายที่เพิ่งคลอดบุตร หรือมีลูกวัยนี้ ให้มีความรู้ในธรรมชาติของเด็ก ความต้องการของเด็ก และสิ่งแวดล้อมคือผู้เลี้ยงดู หรือแม่ที่จะทำให้เด็กมีความไว้วางใจในรอบข้างต่อไป เมื่อเด็กโตขึ้น
2. โครงการให้การคุ้มครองด้านจิตใจ อารมณ์ของผู้มีบุตรเป็นแม่และพ่อ ที่มีลูกคนแรก
3. การคุ้มครองด้านจิตใจกับกลุ่มเสี่ยง เช่น แม่วัยรุ่น ลูกที่ขาดพ่อ เป็นต้น  
(สถานที่จัด แผนกฝ่ายครรภ์ คลินิกเด็กดี พิมพ์เอกสารแจกในแผนกสูตินารีเวช หรือ จัดการอบรมให้แก่ผู้เลี้ยงดูเด็กในเนอร์สเซอรี่)

### วัยเตาะแตะ (1-3 ปี)

ด้านร่างกาย ศีรษะค่อนข้างโต กล้ามเนื้อนูรุดสามารถควบคุมได้ สมองเดิบโตเร็ว กระดูกสันหลังเป็นรูป S-shap มีฟันนำนม เมื่ออายุ 2 ปีกว่าการเจริญเติบโตช้าลง

เด็กสามารถใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ได้ดีขึ้น เช่น คลานเข้าบันได เดินขึ้นบันได โดยลำพัง พอวิ่งได้ซึ่งจารยานสามล้อได้ในช่วงหลังของวัย การพัฒนาของกล้ามเนื้อมัดเด็กนี้สามารถต่อ ก้อนไม้ซ่อนกันได้สูง 3-4 ก้อน ในช่วงท้ายของวัย จัดเบียนเส้นโถง เส้นตรง วงกลมได้ หยิบลิ้งของคัวยนิ้ว 2 นิ้วได้ดีโดยไม่ต้องใช้ทั้งมือกำ

**ด้านอารมณ์ อิจใจ เด็กสามารถเข้าใจความต้องการ ไม่ต้องการของตนเอง ซึ่งจะพัฒนาตามระดับวุฒิภาวะและการเรียนรู้**

วัยนี้ เริ่มนิมารณ์กลัว เช่น กลัวคนแปลกหน้า แปลงที่ มีความกลัวการแยกจาก (seperation anxiety) อารมณ์โกรธ อาจมีลักษณะลงมือลงเท้า ร้องไห้เสียงดัง รู้สึกตนเองเป็นศูนย์กลาง (Self Center) อิจฉา อยากรู้อยากเห็น นักชอบตั้งคำถาม

**ด้านสติปัญญา** นอกจากระยะท่อนให้เห็นได้จากการพัฒนาการใช้กล้ามเนื้อมัดใหม่ มัดเด็กและการเคลื่อนไหวดังกล่าวแล้ว ช่วงวัยนี้ยังสามารถที่จะรู้เหตุผลง่าย ๆ รู้จักพูดประ迤คัสัน ๆ ใช้สรรพนา แต่ยังไม่เข้าใจความหมายลึกซึ้ง ช่วยตนเองในกิจวัตรประจำวันง่าย ๆ ได้บ้าง เช่น กินอาหาร สวมรองเท้า

**ด้านสังคม** เด็กสามารถเรียนรู้บทบาทของผู้ใหญ่ช่วย เช่น ช่วยต่อสัมภาระ ผูกครรภ์ พยุงต้องพูดค่ะ เป็นต้น สามารถทนการแยกจากได้ครั้งคราว มีวุฒิภาวะเพิ่ม เช่น สามารถควบคุมการขับถ่าย เรียนรู้กฎเกณฑ์ทางสังคมที่สำคัญ คือ ช่วง 18 เดือนถึง 2 ขวบครึ่ง เด็กควรได้ฝึกการขับถ่าย เริ่มเข้าใจความต้องการ กฎเกณฑ์ทางสังคมอย่างเป็นค่อยไป

วัยนี้เป็นวัยที่เด็กรู้สึกเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น รู้สึกเป็นคน ๆ หนึ่ง ไม่ผูกติดหรือเป็นส่วนหนึ่งของแม่หรือคนเลี้ยงเหมือนวัยเด็ก เป็นวัยที่ต้องการมีอำนาจในตนเอง เมื่องจากในช่วงนี้กฎเกณฑ์ทางสังคมเริ่มเข้ามาเกี่ยวข้อง ซึ่งจะมีผล ถ้าปล่อยหรือตามใจเด็กมากไปก็จะทำให้พัฒนาในลักษณะขาดระเบียบวินัย ไม่เคราะห์ตอกฎเกณฑ์ทางสังคมต่อไปได้ จะนั่งผู้เลี้ยงดูต้องเข้าใจพัฒนาการเด็กและช่วยสนับสนุนให้เด็กได้ช่วยตนเองตามความสามารถ โดยเด็กไม่มีความรู้สึกขาดความเชื่อมั่นและเข้าใจกฎเกณฑ์ทางสังคมได้

การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญของวัยนี้คือความรู้สึกว่าตนเองมีอำนาจสามารถควบคุมตนเองได้ จึงไม่ควรตัดความมั่นใจของเด็กโดยการดูแลลงโทษรุนแรง

## แนวทางการจัดโปรแกรม

- ให้ความรู้เรื่องธรรมชาติของเด็ก การเปลี่ยนแปลงหลักใหม่ ๆ ทั้งด้านกาย ใจ สังคมสติปัญญา เพื่อการเลี้ยงดูที่ถูกต้องสำหรับพ่อแม่ใหม่

2. ป้องกันปัญหาทั้งระดับที่ 1 และระดับที่ 2 เมื่อพบว่าเด็กมีปัญหาการแยกจากกัน (Separation anxiety) มีปัญหาการฝึกขับถ่าย โดยเฉพาะท้าย ๆ ของวัย

3. การป้องกันอุบัติเหตุจากการขับถ่าย เพราะเด็กมีความอยากรู้อยากเห็นสูง (การจัดโปรแกรมอาจจัดในรูปอภิปรายปัญหาในกลุ่มพ่อแม่ที่มีลูกวัย 2-3 ปี จัดนิทรรศการ จัดนอร์ด เยียนแผ่นพับ ฯลฯ สถานที่จัด คลินิกเด็กดี เนอร์สเซอร์ โรงพยาบาลกลางวัน เป็นต้น)

## วัยก่อนวัยเรียน (3-5 ปี)

### ด้านร่างกาย

การเริ่มเติบโตค่อยเป็นค่อยไป ขั้ตราการเริ่มเติบโตช้าลง ซึ่งอาหารและกรรมพันธุ์ ก็เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเติบโตของวัยนี้ เด็กช่วงนี้จะมีการใช้มือ-แขนขา คล่องขึ้น การทรงตัวดี การทำงานละเอียดทำได้ดีมีประสิทธิภาพ เป็นผลให้เด็กมีความเชื่อมั่นมากขึ้น ช่วงนี้ เด็กจะมีพัฒนาน้ำนม 2 ชี๊ฟันแท้ 1-2 ชี๊ฟันน้ำนมมากขึ้น 2 กก./ปี สูง 8-9 ซม./ปี

### ด้านอารมณ์

สามารถควบคุมอารมณ์จิตใจอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น วัยนี้จะมีความคิดริเริ่มโดย ทำเลียนแบบผู้ใหญ่ก่อนและดัดแปลง คิดสิ่งใหม่ ๆ ขึ้น ซึ่งถ้าทำได้สำเร็จ ได้รับคำชมเชยเด็กจะพึงพอใจ แต่ถ้าทำแล้วไม่สำเร็จไม่ได้รับการยอมรับเด็กจะเกิดความรู้สึกผิด

### ด้านสังคม

ช่วงวัยนี้เด็กจะสามารถลอกเลียนแบบ (Identify) ความเป็นชายเป็นหญิงจากพ่อแม่ และถ้าการลอกเลียนผิดพลาดจะทำให้มีผลต่อบุคลิกภาพในวัยต่อ ๆ ไป ซึ่งการเล่นของเด็กวัยนี้ จะแสดงถึงความสนใจลักษณะบุคลิกได้ ส่วนใหญ่การเล่นจะเป็นลักษณะต่างคนต่างเล่น และมองผู้อื่นเล่นยังไม่ค่อยเข้าใจกติกาในการเล่นมากนัก

### ด้านสติปัญญา

เด็กสามารถควบคุมสีเหลี่ยม แยกแยะความเหมือนความแตกต่าง เด็กสามารถรู้เหตุผลง่าย ๆ การช่วยคนอื่น เด็กสามารถแปรรูป ใส่-แกะกระดุมได้ ฝึกให้อ่านหนังสือได้ในช่วงปลาย ๆ ของช่วงวัยนี้ ถ้าพัฒนาการดี ดีหรือการเลียงคู่ในช่วงนี้เหมาะสมเด็กจะเชื่อมั่นมีความคิดริเริ่ม แต่ถ้ามีการเลียงคู่ไม่ถูกต้องเด็กจะขาดความเชื่อมั่น เก็บกดไม่กล้าทำอะไรค้ายตนเอง

## ปัญหาของเด็กวัยนี้

1. อาจมีลักษณะการลอกเลียนแบบทางเพศไม่ถูกต้อง โดยเฉพาะเด็กชาย เช่น ชอบแต่งตัวแบบแม่ ความสนใจค่อนไปทางเด็กหญิง ฯลฯ
2. ขาดความเชื่อมั่นในกล้าแสดงออก ไม่กล้าทำอะไรใหม่ ๆ เพราะผู้ใหญ่คือห้ออยู่ในระเบียบมากเกินไป ดูแลปกป้องมากเกินไป จำกัด 1-3 ขวบ
3. มีปัญหาการแยกจาก ไม่ไปโรงเรียน ซึ่งอาจเกิดการอิจฉาน้อง หรือการเลี้ยงดูที่ปากป้องมากไป วิกฤติการณ์ (Crisis) ของวัยนี้คือการมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ การทดลองเลียนแบบบทบาทผู้ใหญ่ ทั้งด้านพฤติกรรมและเอกลักษณ์ทางเพศ

## แนวทางการจัดโปรแกรม

1. อบรมพ่อแม่ โดยเฉพาะพ่อ ซึ่งจะเป็นตัวแบบของลูกชาย กระตุ้นให้มีความสนใจสนับสนุนให้เวลา กับลูกมากขึ้น มีบทบาทมากขึ้นในครอบครัว แม่ควรลดท่าทีที่เป็นใหญ่ (authority) ลงบ้าง
2. ให้ความรู้เรื่องธรรมชาติของเด็กที่มีความคิดริเริ่ม ควรส่งเสริมชั้นชั้นมีเด็กทำอะไรใหม่ ๆ แนะนำเครื่องเล่น ของเล่นที่ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์
3. วิธีจัดการกับสถานการณ์ที่มีน้องใหม่ เช่น ให้ลดการแข่งขัน ให้บทบาทความเป็นพี่ เช่น การมีส่วนร่วมในการดูแลน้อง

(การจัดโปรแกรมอาจจัดในรูปสัมมนา กลุ่มอภิปราย หรือเขียนบทความเผยแพร่พับ จัดบรรยายในโรงเรียนอนุบาล หรือกลุ่มพ่อแม่ที่มีลูกวัยนี้)

## วัยเรียน (6-12 ปี)

### ด้านร่างกาย

เด็กวัยนี้สามารถทำงานโดยอาศัยการประสานกันของมือและสายตาได้ดีขึ้นมาก มีน้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้น ทำงานโดยใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กในการทำงานละเอียดได้ดี วัยนี้จึงพร้อมในการเขียนหนังสือ

### **ด้านอารมณ์**

วัยนี้จะมีการแสดงออกทางอารมณ์ เช่น เงียบ งอน ฯลฯ และมีลักษณะเฉพาะตัวได้ ขั้นการควบคุมอารมณ์ตนเองสามารถทำได้เพียงสามารถเข้าใจกฎหมายที่ทางสังคมมากขึ้น คิดถึง เข้าใจอารมณ์ของผู้อื่นมากขึ้น และถ้าวัยดัน ๆ พัฒนาดี มีความเชื่อมั่น มีความคิดริเริ่มคิด มาก่อน ซึ่งนี้จะรู้สึกมีมานะพากเพียรที่อยากรажาทำงานให้ดีให้สำเร็จ

### **ด้านสังคม**

- ต้องการเป็นที่ยอมรับในสังคม
- ทำอะไรนิจดุ่งหมายมากขึ้น
- ชอบมีส่วนร่วมในสังคม
- เพื่อเรียนรู้ความสำคัญมากขึ้น
- ช่วงนี้เด็กจะอยู่ในระยะที่ต้องการเล่นหรืออยู่ในกลุ่มเพื่อนเพื่อเดียวกัน
- มีการเปรียบเทียบแข่งขัน
- ลักษณะผู้นำอาจเห็นได้ในช่วงนี้

### **ด้านสติปัญญา**

พัฒนาการด้านสติปัญญาเริ่มขึ้นมากเมื่อเทียบกับเด็กวัยก่อนวัยเรียน เนื่องจาก กระบวนการรู้คิด (cognitive process) และสังคมของเด็กพัฒนาสูงและซับซ้อนขึ้น ในช่วงต้น ของวัยนี้ (6-9 ขวบ) สามารถใช้ภาษาอ่าน เขียน ซึ่งหนังสือภาพประกอบจะช่วยเสริมและชูใจ ในการเรียนรู้มากขึ้น ช่วงวัยเรียนตอนปลาย 10-12 ปี จะเป็นวัยที่พัฒนาด้านสติปัญญาค่อนข้าง สมบูรณ์ สามารถฟัง พูด อ่าน เขียน และสามารถปรับตัวกับสถานการณ์ใหม่ ๆ เด็กสามารถคิด ในลักษณะนานาธรรม การเรียนรู้ทำได้โดยไม่ต้องมีภาพประกอบเหมือนช่วงวัยดัน ๆ เนื้อหาของ หนังสือยากซับซ้อนขึ้น เช่น นวนิยายเชิงวิทยาศาสตร์ ผจญภัย ชีวประวัติ ซึ่งผู้ใหญ่ควร สนับสนุนและเปิดโอกาสให้เด็กได้เลือกตามความสนใจของเข้า

### **งาน (tasks) ของเด็กวัยนี้**

เด็กควรปรับตัวได้ในสังคม ชอบเข้ากลุ่ม มีเพื่อนตามสมควร นอกจากรู้ความ เชื่อมั่นในการจัดการกับปัญหาและมีความรู้สึก มุนานะในการทำงาน ที่ได้รับผิดชอบ

ในช่วงนี้อาจมีปัญหาด้านอารมณ์ จิตใจได้ถ้าไม่ได้แรงสนับสนุนที่ดีจากสังคม ซึ่งผู้ที่มีอิทธิพล คือเพื่อน และครอบครัว คนรอบข้าง ถ้าเขารู้สึกทำงานได้ไม่สำเร็จ สุก่อนอื่นไม่ได้ ถูกคาดหวัง สร้างความความสามารถก็จะเกิดความรู้สึกมีปมค้อยในตนเอง

วิกฤติการณ์ (crisis) ของวัยนี้คือ ความรู้สึกอยากทำงาน อยากมีผลสำเร็จ อยากมีความสามารถเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม

### แนวทางการจัดโปรแกรม

1. การให้ความรู้กับครอบครัวให้เข้าใจธรรมชาติของเด็กวัยนี้ทั้งด้านกาย ใจ สังคม สติปัญญา
2. สังเกตเด็กที่การเรียนลดต่ำลง ไม่เข้ากันเพื่อนหรือไม่เล่นกับเพื่อนเพศเดียวกัน (โดยการประชุมกลุ่มผู้ปกครอง อบรม สัมมนา ฯลฯ)

### วัยรุ่น (12-20-25 ปี)

วัยรุ่นแบ่งได้เป็น 3 ช่วง คือ

12-13 ปี      วัยรุ่นตอนต้น

14-15 ปี      วัยรุ่นตอนกลาง

16-20 ปี      วัยรุ่นตอนปลาย

#### ด้านร่างกาย

ช่วงชีวิตนี้มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วมากที่สุดช่วงหนึ่งหลังจากช่วงบีบแรก ช่วงนี้ น้ำหนักตัว ความสูง เพิ่มขึ้นรวดเร็ว แขนขายาวขึ้น зор์โนนมีการเปลี่ยนแปลงและกระตุ้นการเจริญเติบโตเกือบทุกระบบ เด็กหญิงจะเติบโตอย่างรวดเร็ว 1 ปี ก่อนมีประจำเดือนครั้งแรก แต่ หลังจากมีประจำเดือนแล้ว จะโตช้าลงและโตเต็มที่อายุประมาณ 15-17 ปี ส่วนเด็กชายหลังจาก มีน้ำอสุจิหลัง จะสูงต่อไปอีก 4-8 ปี วัยรุ่นหญิงจะมีร่างกายสูงใหญ่และเข้าวัยสาวเร็วกว่าเด็กชาย ประมาณ 1-2 ปี

สิ่งที่แสดงให้เห็นว่าเด็กเติบโตเข้าวัยรุ่นแล้วหรือยังสามารถดูได้จากลักษณะทางเพศที่ ปรากฏ เช่น การมีขน มีหน้าอก ผู้ชายเสียงแตกหัว เป็นต้น

### **ด้านอารมณ์และสังคม**

วัยนี้มีการเจริญเติบโตเร็วมากและมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในหลายแบบ ที่ทำให้วัยรุ่นขาดความเชื่อมั่น อารมณ์ผันผวน บางครั้งรู้สึกเครียด กังวลกลัวแก่ปัญหาไม่ได้ และผู้ที่มีการเปลี่ยนแปลงเหมือน ๆ กันก็คงไม่พ้นกู่มื้อเพื่อนวัยเดียวกันนั้นเอง วัยรุ่นจึงให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนมาก การทำตัวให้เป็นที่ยอมรับของกลุ่มนี้เป็นความสุข ความพึงพอใจของวัยรุ่น นอกจากนี้ยังเป็นวัยที่แสวงหาเอกสารลักษณ์ของตนเอง เพื่อจะทราบว่าโடชีนเขาจะมีอาชีพอะไร เขายังเป็นใคร จะเป็นอย่างไรต่อไปในสังคม วัยรุ่นจึงสนใจการแต่งตัว สนับสนุนแฟชั่น อยากรีบเรียนแบบคนดัง อาจมีบุคคลที่เขานิยมชนชั้นอยู่ในใจซึ่งบุคคลนั้นอาจเป็นพ่อแม่ ครูพะ คารา นักดนตรี นักกีฬา เป็นต้น ตอนช่วงปลาย ๆ ของวัยนี้เขาจะสามารถสร้างสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมชั้นได้ พร้อมที่จะเลือกคู่ครอง ซึ่งเป็นไปตามความต้องการทางเพศ และเพื่อค่านิยมทางสังคม

เมื่อพบปัญหาแล้วแก้ไขไม่ได้ ซึ่งส่วนใหญ่จะมีปัญหามาก่อนต้องการทางเพศ วัยรุ่นนักจะใช้กลไกป้องกันตนเอง ซึ่งที่ใช้บ่อยคือ การทดลอง (Sublimation) เช่น เมื่อพบปัญหาที่มักจะหาทางออกโดยสนใจโครง กลอน ร้องเพลง หรืออาจใช้สติปัญญา (Intellectualization) โดยหันไปยึดอุดมการณ์ สนใจด้านวิชาการ เป็นการทดลอง

### **ด้านแห่งปัญญา**

การพัฒนาสติปัญญา อาจเรียกได้ว่าถึงขั้นสูงสุดก็ว่าได้ ซึ่งวิธีคิดของวัยนี้จะคิดในลักษณะนามธรรมได้ สามารถคิดเป็นแบบความคิดรวบยอด (Concept) มีอุดมการณ์มากกว่าวัยที่ผ่านมา

งานที่สำคัญของวัยนี้ คือถ้าสามารถผ่านวัยดัน ๆ มาได้ดี วัยรุ่นก็จะมีเอกสารลักษณ์ของตนเองรู้ว่าเขากือใคร จะเป็นอย่างไร และอยู่ตรงไหนของสังคมนั้นคือสามารถมีแนวคิดในด้านอาชีพการเลือกคู่ครอง และมีแนวทางในการดำเนินชีวิตในช่วงวัยต่อไป

วัยรุ่นเป็นช่วงต่อระหว่างเด็กและผู้ใหญ่ ลักษณะที่เห็นชัดในวัยนี้คือการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ด้านจิตสังคมก็เปลี่ยนเร็วเช่นกัน มีความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น อยากรู้อยากลองทางสังคม มีอุดมคติ มีความขัดแย้งใจ เป็นช่วงเวลาเอกสารลักษณ์ในตนเอง ซึ่งกลุ่มเพื่อนมีส่วนเกี่ยวข้องอย่างมาก

### **งานที่สำคัญของวัย**

- สามารถมีความสัมพันธ์กับเพื่อนวัยเดียวกันทั้ง 2 เพศ

- มีบทบาทของความเป็นชายเป็นหญิงตามกฎหมายที่ทางสังคม
  - สนใจรูปร่างและร่างกายของตนเองโดยดูแลการแต่งกาย ปรับปรุงตนเอง
  - มีความรู้สึกเชื่อมั่น มีอิสรภาพในการคิดโดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น หรือผู้ใหญ่
  - เลือกอาชีพและท้าย ๆ ของวัยอาจพึงสนใจในด้านเศรษฐกิจ
  - เตรียมตัวสำหรับการมีคู่ครองและชีวิตรอบครัว
  - มีทักษะในการใช้เหตุผลและปรับตัวได้ในการแข่งขันทางสังคม
  - มีความปรารถนาที่จะรับผิดชอบต่อสังคม
  - มีค่านิยมและระบบจริยธรรมในการแสดงออก
- การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญของวัยนี้ คือการมีเอกลักษณ์มีความรู้สึกว่าตนเองเป็นใคร เช่นเป็นชายหรือหญิง และรู้ว่าตนเองจะอยู่ตรงไหนของสังคม เช่นรู้ว่าจะมีอาชีพอะไร เรียนด้านไหน บุคลิกเป็นอย่างไร เป็นต้น

### พัฒนาการด้านจริยธรรมของ โคล์เบิร์ก (Kohlberg)

โคล์เบิร์ก (Kohlberg) 1963 ได้ตั้งทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาด้านจริยธรรม ศึกษา ของมนุษย์ เขายังว่ามนุษย์จะพัฒนาจริยธรรมเป็นลำดับขั้น เมื่อพัฒนาการค้างอื่น ๆ โดย เขายังแบ่งเป็น 3 ระดับตามอายุ ได้แก่

ระดับที่ 1 ก่อนจริยธรรม (premoral) โคล์เบิร์ก (Kohlberg) เชื่อว่าระดับนี้จะอยู่ใน ช่วงอายุ 4-8 ปี เป็นช่วงที่เด็กมีพฤติกรรมโดยมีเงื่อนไขว่าจะถูกลงโทษหรือได้รับรางวัล

ระดับที่ 2 เข้าสู่จริยธรรมของการทำตามกฎระเบียบ (Morality of conventional role-conformity) ช่วงอายุ 9-12 ปี ช่วงนี้เด็กเริ่มรู้ว่ามนุษย์ต้องทำตามกฎระเบียบ และการทำดีกับผู้ อื่นไม่ได้เพื่อรับวัลที่เข้าใจได้ตรง แต่เป็นร่างวัลทางสังคม การเป็นส่วนหนึ่งของสังคม

ระดับที่ 3 เป็นระดับที่พัฒนาไปสู่การเข้าใจแก่นแท้ของความดี ความยุติธรรมและ อยากรักภูมิคติเพื่อมันเป็นสิ่งที่ถูกต้อง (Morality of self-accepted moral principles) ช่วงอายุ 12-16 ปี

โคล์เบิร์ก (Kohlberg) เชื่อว่ามนุษย์จะพัฒนาจริยธรรมจากขั้นแรกก่อน โดยเฉพาะใน เด็กเพราระสติปัญญาซึ่งไม่มีวุฒิภาวะพอที่จะเขื่อมโยงอะไรได้มากนัก แต่ระยะเวลาที่บุคคลจะอยู่ ในขั้นใดนั้นอายุไม่ใช่เรื่องกำหนดตายตัว บางคนจะถึงวัยรากีบังไม่สามารถพัฒนาจริยธรรม

ถึงระดับที่ 3 เลยก็ได้ เพราะความแตกต่างของแต่ละบุคคลซึ่งมาจากประสบการณ์ในอดีต รวมทั้งสติปัญญาในการคิดเหตุผล เชื่อมโยง การแยกผลดีผลเสียต่าง ๆ ของแต่ละคนไม่เท่ากัน ในวัยรุ่นบาง คนอาจพัฒนาถึงระดับที่ 3 ซึ่งมักขึ้นกับสติปัญญาด้วย

#### ระดับที่ 1 แบ่งเป็น 2 ขั้นคือ

ขั้นที่ 1 เด็กจะมีพฤติกรรมอย่างไร หรือประพฤติอย่างไร ขึ้นอยู่กับความเชื่อว่าทำไปแล้วจะถูกลงโทษหรือไม่

ขั้นที่ 2 เด็กจะมีพฤติกรรมจากพื้นฐานความเชื่อที่ว่าเขาจะได้รับรางวัลถ้าทำพฤติกรรมเช่นนั้น

#### ระดับที่ 2 แบ่งเป็น 2 ขั้นคือ

ขั้นที่ 3 เด็กจะประพฤติเพื่อให้เป็นที่ยอมรับของกลุ่มพฤติกรรมที่ดีก็อัจฉริยะที่เป็นการช่วยเหลือเอาใจผู้อื่น ดีกับผู้อื่น

ขั้นที่ 4 เด็กประพฤติเพื่อเราเชื่อว่าเข้าต้องทำมันเป็นหน้าที่ที่จะต้องทำ เช่นนั้น เช่น การทำงานภูมายตามข้อบังคับที่ถูกต้องเหมาะสม

#### ระดับที่ 3 แบ่งเป็น 2 ขั้นคือ

ขั้นที่ 5 พฤติกรรมที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ยอมรับในลักษณะประชาธิปไตย และทำให้มีผลดีต่อทุก ๆ คน

ขั้นที่ 6 ดีหรือเลวเป็นไปตามกฎแห่งสากล คือ มีคุณธรรมในการแสดงพฤติกรรม

### ปัญหาที่พบในวัยรุ่น

ช่องว่างระหว่างวัย วัยรุ่นตอนปลายมักจะต้องการเอกลักษณ์ความเป็นตัวของตัวเอง และอิสระจากพ่อแม่มากขึ้น ช่วงนี้มักมีปัญหาช่องว่างระหว่างวัย โดยเฉพาะในครอบครัวที่มีพื้นที่ไม่ดีอยู่แล้ว เช่น ครอบครัวที่เจ้าระเบียบ มีกฎเกณฑ์มากอาจใช้กำลังอำนาจข่ม ซึ่งการใช้วิธีทางลบจะเพิ่มความขัดแย้งมากขึ้น เพราะมองกันคนละมุม

ความผิดปกติของการกิน การเปลี่ยนแปลงทางกายทำให้วัยรุ่น พิเคราะห์พิจารณาและสนใจในรูปร่างตนเองมาก ความอ้วนจะทำให้ไม่เป็นที่ยอมรับ รู้สึกไม่ดีกับตนเองขาดความเชื่อมั่น ความผิดปกติที่พบบ่อยจึงมี 2 โรค คือ แอนโโนเร็กซิยา เนอเร็กซิยา (Anorexia Nervosa) และ บูลิเมีย (Bulimia)

แอลโโนเร็กซี เนอโรไวชา (Anorexia Nervosa) เป็นอาการกลัวอ้วนมาก ไม่ยอมกินอาหารหรือกินน้อยมาก กินอาหารแคลอรี่ต่ำ มีน้ำหนักลด 25 เปอร์เซนต์ของน้ำหนักเดิม สาเหตุมีมากราย นอกจากค่านิยมเรื่องอาหารแล้วส่วนใหญ่ยังมีปัญหาทางจิตใจซ่อนอยู่ เช่น ข้อหากเป็นเด็ก หรือไม่อยากมีประจำเดือน หรืออาจเป็นการดื้อเงิน เพื่อต่อต้านกฎระเบียบของครอบครัวต่อต้านการเลี้ยงดูที่ปกป้องมากเกินไป เป็นต้น ซึ่งควรให้พนแพทย์และทำจิตบำบัดร่วมด้วยเพื่อลดความขัดแย้งดังกล่าว ส่วนโนบลิเมีย (Bulimia) เป็นอาการกินเข้าไปมาก ๆ และทำให้อาเจียนออกมานะ ซึ่งเชื่อว่าพวคนี้เดิมจะเป็นคนที่ทำอะไรต้องสมบูรณ์แบบหรือเมื่อผิดหวังจากที่กำหนดหรือตั้งเป้าจะเกิดอาการนี้ขึ้น อาจจะรวมทั้งอาการเครียด และฆ่าตัวตายได้ จึงควรพบแพทย์และทำจิตบำบัดช่วยกัน

**การใช้ยา** การใช้ยาและสารเสพติดจะแพร่หลายในวัยรุ่นได้ง่าย เพราะอย่างรู้อย่างล่องการใช้เหตุผลน้อย เขาจะไม่เห็นโทษของยา แต่จะใช้เพื่อขัดความทุกข์ และความเครียด ว่าเหล่า เหงา สารที่พอบอกคือ กัญชา โโคเคน ยาอี เหล้า บุหรี่ เป็นต้น

ปัจจัยที่ทำให้วัยรุ่นใช้ยาจากครอบครัวที่แตกแยกขาดความอบอุ่น โปรแกรมการป้องกันจึงควรให้ความรู้แก่ครอบครัว เรื่องการเลี้ยงดูเด็กและอาจจัดโปรแกรมการใช้ทักษะการแก้ปัญหา เช่น รู้จักการปฏิเสธเมื่อถูกเพื่อนช่วง เป็นต้น

**การฆ่าตัวตาย** วัยรุ่นมักมีอารมณ์ขึ้นลงง่ายการใช้เหตุผลน้อย ผลิตภัณ อารมณ์ที่พบมักเป็นอารมณ์เครียด มักคิดว่าชีวิตที่เป็นอยู่ไม่ดี ลึ้นหวัง ถูกกดดันจากพ่อแม่ ครู การทำงานเพื่อตนบางครั้งมีข้อขัดแย้งกับพ่อแม่ ทำให้อึดอัด นอกจากนี้บางกลุ่มยังผิดหวังจากเรื่องรักร่วมเพศ เมื่อถูกหึงจากเกย์ หรือเลสเบียนถูกขาตัว ซึ่งวัยรุ่นมักเลือกจะฆ่าตัวตายดีกว่า จะเผชิญกับการถูกปฏิเสธ การไม่ยอมรับพระอาทัยเพื่อน อายครอบครัว เมื่อเกิดการพยาบาลฆ่าตัวตาย ควรได้พบผู้เชี่ยวชาญในเรื่องการใช้ยาแก้เครียดและการใช้จิตบำบัด มีโปรแกรมการให้บริการปรึกษาเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายแก่วัยรุ่น และมีการจัดการสอนให้ความรู้แก่วัยรุ่นในการแก้ปัญหาความเครียดต่าง ๆ สอนการเผชิญปัญหาในชีวิต เป็นต้น

เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ กลุ่มวัยรุ่นมักจะเลี้ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย การไม่ใช้ถุงยางอนามัยจึงเป็นการแพร่การติดเชื้อ เช่น ไอ วี ไดนา ก จึงควรให้ความรู้และรณรงค์ในเรื่องการ “ขึ้นครู่” หรือการ “รับน้อง” และค่านิยมที่ผิด ๆ เช่นการเป็นชาบชาตรีต้องเจ้าชู้และเก่งค้านเพศหรือไม่ต้องใช้ถุงยางในการร่วมเพศ เป็นต้น

การตั้งครรภ์ สาเหตุการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นมักเกิดจากสภาวะทางสังคม เป็นที่ยอมรับ เช่น พากเศรษฐกิจสังคมค่อนข้างต่ำจะพบว่าวัยรุ่นตั้งครรภ์ได้บ่อยกว่ากลุ่มอื่น นอกจากนี้การมี เพศสัมพันธ์นั้นฝ่ายหญิงมักจะต้องป้องกันตนเอง ฝ่ายชายจะคิดว่าเป็นหน้าที่ของหญิงที่จะต้อง ป้องกันการตั้งครรภ์เอง ชายจะไม่รับผิดชอบและถือว่าไม่ใช่หน้าที่ นอกจากนี้ความเข้าใจผิด ก็ยังกับด้านเพศที่เป็นเหตุของการตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจได้ เช่น หญิงจะไม่ท้องถ้าอายุไม่ถึง 16 ปี หรือจะไม่ท้องถ้ามีเพศสัมพันธ์ครั้งเดียว หรือการหลังภายนอกจะไม่ตั้งครรภ์ เป็นต้น

### สรุปสาเหตุการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

- มีปัญหาทางอารมณ์ เช่น ปรับตัวทางสังคมไม่ดี รู้สึกว่าเหว่ ถูกทิ้ง
- ขาดความรู้ความเข้าใจเรื่องเพศ
- แสวงหาความสัมพันธ์ทางเพศ โดยไม่คำนึงถึงการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย
- ต้องการลองโถยพ่อแม่ โดยมีความโลกรถึก ๆ ซ่อนอยู่ภายใน
- ไม่รักตนเอง ทำให้ไม่อยากป้องกันตนเองจากการตั้งครรภ์
- อยากเป็นผู้ใหญ่
- มีความปรารถนาที่จะแสดงความเป็นหนุ่มสาวเต็มตัว
- ความต้องการความรักจากคนอื่นอย่างปราศจากเงื่อนไข เด็กเป็นสัญลักษณ์ของ ชีวิตรักหรือการแต่งงาน
- เลียนแบบพ่อแม่ซึ่งตั้งครรภ์ในวัยรุ่น เช่นกัน

### แนวทางการจัดโปรแกรม

1. ให้ I.E และ C กับครอบครัวที่มีลูกวัยรุ่นให้เข้าใจธรรมชาติของเด็กวัยนี้ทั้งด้าน กาย ใจ สังคม สติปัญญา โดยวิธีอบรม สัมมนา เรียนบทความเผยแพร่ ฯลฯ
2. ศึกษา วัยรุ่นที่อยู่ในเขต (area) ที่รับผิดชอบ (อาจรวมมือกับทางโรงพยาบาล) ว่ามี พัฒนาการผ่านงาน (tasks) ของวัยหรือไม่ เมื่อกรอง (screen) แล้วนำผู้ที่ไม่ผ่านงาน (tasks) มา อบรมหรือสัมมนา ฯลฯ เพื่อส่งเสริม และป้องกันปัญหาสุขภาพจิตที่จะเกิดในวัยต่อไป
3. พัฒนาจริยธรรมโดยยกกรณีตัวอย่างแล้วให้อภิปรายเพื่อได้ข้อสรุป ในการที่จะ พัฒนาไปสู่จริยธรรมขั้นที่ 3

4. คัดกรอง (Screening) เพื่อหากลุ่มที่เริ่มมีปัญหา เช่น ปัญหาทางเพศ ติดยา เป็นต้น เพื่อให้การช่วยเหลือและติดตามเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาข้า

5. จัดอบรมกลุ่มวัยรุ่นที่มีความพร้อมด้านสุขภาพจิต เพื่อทำหน้าที่ช่วยเหลือเพื่อน ด้วยกันที่เริ่มมีปัญหาหรือเสียงที่จะเกิดปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งเรียกว่า กลุ่ม “เพื่อช่วยเพื่อน”

## วัยผู้ใหญ่ (20-60 ปี)

20-40 ปี วัยผู้ใหญ่ต่อนด้น

41-60 ปี วัยกลางคน

วัยผู้ใหญ่ต่อนด้นเป็นช่วงชีวิตระหว่าง 20-40 ปี ซึ่งคำว่า Adult หมายถึงคนซึ่งมี พัฒนาการเจริญเต็บโตเต็มที่แล้ว ความเป็นผู้ใหญ่มีความหมายเหมือนคำว่าอุดมภาวะ (maturity) ถึงแม้มนุษย์จะเข้าวัยโตเต็มที่ แต่พัฒนาการก็คงดำเนินต่อไป คือยังมีความเปลี่ยนแปลงต่อไป

วัยผู้ใหญ่ต่อนด้นจะมีพัฒนาการที่สำคัญคือ มีทักษะต่าง ๆ ศักย์สูตร ทำงาน สามารถมี ความรักลึกซึ้งกับผู้อื่น รับผิดชอบชีวิต ดำรงชีวิตได้ด้วยตนเอง มีความมุ่งมั่นที่จะสร้างครอบครัวใหม่ แต่อย่างไรก็ตาม การเปลี่ยนแปลงหลัก ๆ เหล่านี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามระดับขั้นทาง สังคม อาชีพ ค่านิยม ฯลฯ ซึ่งมักยกหุ่นได้ เช่น อายุ 14-15 อาจมีครอบครัวในชนชั้นเศรษฐกิจ ต่ำ พากเศรษฐีฐานะสูงอาจแต่งงานช้า เป็นต้น นอกจากนี้เพศก็มีความแตกต่างกันด้วยในแง่เวลา ภาวะ

**ด้านร่างกาย** ทั้งชายและหญิงช่วงวัยนี้มักมีน้ำหนักตัวเพิ่มมากขึ้น ความสูงคงเดิม ระบบการทำงานของร่างกายเริ่มเสื่อมลง และเริ่มเกิดโรคขึ้น

ตา เริ่มทำงานเสื่อมลงเมื่ออายุประมาณ 35 ปีขึ้นไป จะเริ่มใส่แว่นเนื่องจากสายตาบาน หูอาจมีการเสื่อมการได้ยินเริ่มมีบ้างโดยเฉพาะในผู้ชาย

โรคที่เริ่มพบในวัยนี้ได้แก่ โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง ซึ่งเกี่ยวพันกับการกินอาหาร ที่ไม่ถูกต้อง และขาดการออกกำลังกาย ปอดเริ่มทำงานมีประสิทธิภาพน้อยลง ยิ่งถ้าสูบบุหรี่จะ เริ่มเสื่อมและเกิดโรคเรื้อรัง ผิวเริ่มมีรอยเหี่ยวย่นบ้าง แต่กล้ามเนื้อจะแข็งแรงสูงสุดในช่วงนี้

### ด้านจิตสังคม

วัยนี้จะอยู่ในช่วงการมีความรักหรือมีคู่ครอง และเริ่มการมีครอบครัวมีลูกหลาน ถ้า ไม่มีก็จะรู้สึกโศกเศร้า หรืออยู่กับตนเอง ช่วงการมีคู่รักจะอยู่ในช่วง 23-28 ปี มีงานทำ มีทักษะ

ในงานและมีความรู้ความชำนาญด่าง ๆ วัยนี้จะรู้สึกถ้ามีงานทำ ปรับตัวได้ และสุขภาพดี ด้านการปรับตัวนั้นถ้าวัยเด็ก ตั้งแต่วัยหารกถึงวัยรุ่นมีประสบการณ์ด้านความสัมพันธ์กับคนไม่คิดมาก่อนก็จะทำให้ปรับตัวได้ไม่ดีนัก

#### ความคาดหวังของสังคม

- สามารถเลือกคู่ครองแต่งงาน
- เรียนรู้ที่จะอยู่กับคู่ครอง
- สามารถอบรมเลี้ยงดูลูก
- สามารถรับผิดชอบครอบครัว
- รับผิดชอบในฐานะพลเมือง เช่น เสียภาษี รักษาสาธารณประโยชน์
- มีส่วนร่วมหรือทำประโยชน์แก่สังคมบ้าง เช่น เป็นสมาชิก อาสาสมัคร
- มีอาชีพ

ในช่วงวัยนี้ความรักที่เรียกว่าโรมานติก ถือเป็นพัฒนาการที่สำคัญ ก็อเป็นความรักที่มีการแสดงออกที่ซาบซึ้ง มีความรู้สึกทางเพศและต้องการสัมผัสจากเพศตรงข้าม

ผู้ที่อยู่ในวัยนี้และยังอยู่เป็นโสด หรือเป็นพวกรกร่วมเพศทั้งเกย์และเลสเบี้ยนก็จะมีวิถีทางการดำเนินชีวิตที่แตกต่างไป ช่วงวัยต่อไปอาจไม่มีลูกไม่มีครอบครัว

การแต่งงาน ถือเป็นการเติมความต้องการให้เต็มเพราะทั้งสองฝ่ายจะรักกัน เป็นการแสดงถึงความเป็นผู้ใหญ่เต็มตัว และทำให้เข้าใจมีบทบาทเป็นพ่อแม่ตามกฎหมายอีกด้วย โครงสร้างของครอบครัวจึงถือเป็นสิ่งสำคัญและมีผลต่อปัญหาสุขภาพจิตที่ควรให้ความสนใจและศึกษาต่อไป

#### ลักษณะการแต่งงานแบ่งเป็น 4 ชนิด

1. พัวเดียว เมียเดียว (monogamy)
2. ชายหนึ่งมีภรรยาได้มากกว่าหนึ่ง (polygamy)
3. หญิงหนึ่งมีหลายสามีซึ่งพบร่วมกัน (Poly andry)
4. กลุ่มทั้งชาย หญิงมีเพศสัมพันธ์รวมกัน (group marriage)

บรรยายภาคครอบครัวแบ่งออกเป็น 4 ลักษณะคือ

1. สามีหรือภรรยาเป็นใหญ่ เป็นผู้ตัดสินใจ เป็นผู้นำ
2. ภรรยาเป็นใหญ่ เป็นผู้ตัดสินใจ เป็นผู้นำ

3. เสนอภากกัน ร่วมกันคิด ตัดสินใจ
4. เป็นอิสระต่อกัน ต่างคนต่างคิด ตัดสินใจ

นอกจากนี้ปัญหามีได้ต่อไปนี้ ที่ต้องร่วมกันวางแผน เช่น สันพันธุ์กัน แบบไม่ลงรอย ขัดแย้งเสมอ ๆ หรืออาจตรงข้าม เช่น มีความรัก ความเข้าใจ แสดงต่อกันแบบบุ่นบาน หรือเป็นเพื่อนกันมีความสุขที่จะอยู่ร่วมกัน เป็นต้น

### ปัญหาที่พบในช่วงวัยนี้

ด้านครอบครัว ด้านการงานการปรับตัวกับเพื่อนร่วมงาน ญาติ ด้านเศรษฐกิจและด้านส่วนตัว

#### กิจกรรมในชั้นเรียน

1. ให้นักศึกษาอภิปราย (discuss) ถึงค่านิยมในการเลือกคู่ครอง เช่น การศึกษาฐานะ ภูรังหน้าตา เป็นต้น
2. แบ่งกลุ่มอภิปรายปัญหารื่องความบริสุทธิ์ของหญิงก่อนแต่งงานมีความจำเป็นหรือไม่ในยุคนี้ เพราะอะไร ให้ทุกคนพูดชัยและหญิงแสดงทรรศนะ เหตุผลของตนเอง แล้วสรุป
3. อภิปรายว่า ในแต่ละสาขาอาชีวศึกษาในครอบครัวแบบใดที่เหมาะสมและก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตน้อยที่สุด
4. ให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นต่อการเป็นโสด
5. ให้นักศึกษาแต่ละคนแสดงความคิดเห็นเรื่องค่านิยมในการใช้ชองต่างชาติ และวิธีบริหารเงิน
6. “ค่าของคนอยู่ที่ผลของงาน” นักศึกษาเข้าใจว่าอย่างไร อภิปรายในกลุ่มย่อยและส่งตัวแทนสรุปหน้าชั้น

#### แนวทางการจัดโปรแกรม

1. จัดอบรม บรรยายเรื่องการเลือกคู่ครอง และการปรับตัวกับคู่ครอง การวางแผนครอบครัว (family planing)
2. จัดชุมชนโสด เพื่อมีกลุ่มเพื่อนและกิจกรรมร่วมกัน

## วัยผู้ใหญ่ต่อนกลาง (41-60 ปี)

วัยนี้ถือเป็นช่วงต่อระหว่างวัยผู้ใหญ่ต่อนด้านกับวัยใหญ่ต่อนปลาย เป็นช่วงพัฒนาการที่ถือว่าเป็นวิกฤตการณ์ช่วงหนึ่ง ที่ถือว่าวิกฤติอาจเริ่มจาก อุํก ๆ โตและแยกย้ายไป หน้าที่ของความเป็นพ่อแม่น้อยลงไป และในเมื่'r่างกายก็เริ่มลดคล้อยเข้าสู่วัยชรา ซึ่งช่วงนี้เป็นช่วงเปลี่ยนทั้งด้านสังคม บทบาทครอบครัว การรับรู้ตนเองไม่ดี อาจมีการเปลี่ยนแปลงด้านเพศด้วย

### งานของวัยนี้ได้แก่'

- มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม
- สร้างฐานะและความเป็นอยู่ของครอบครัวได้ดี
- สามารถเดี๋ยงคุบคุบหานานให้มีความรับผิดชอบเต็มโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสุข
- รู้จักใช้เวลาว่างให้มีประโยชน์
- ปรับตัวได้กับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย
- ปรับตัวกับการเป็นพ่อแม่ที่มีลูกโตแล้ว

### การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย

หล่ายทฤษฎีที่อธิบายการเข้าสู่วัยรากของมนุษย์ เช่น ทฤษฎี The aging clock จะพูดถึงเซลล์ของมนุษย์ที่มีอายุที่จำกัดซึ่งเป็นการกำหนดโดยยีนส์เมื่อถึงช่วงอายุหนึ่งก็จะเสื่อมสภาพไป บางทฤษฎีก็กล่าวว่าความเสื่อมเกิดจากการใช้ร่างกายมาเป็นเวลายาวนานและต่อเนื่อง บางทฤษฎีกล่าวว่า ฮอร์โมนเป็นส่วนสำคัญเมื่อฮอร์โมนจากต่อมพิทูอิทารี (Pituitary) เสื่อมลงก็จะมีผลให้มนุษย์อุ่นในสภาวะแก่

ในชายเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ต่อนกลางจะเริ่มน้ำหนักน้อยลง แต่หญิงจะมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น ความสูงจะลดลงเล็กน้อย ผิวจะแห้งและมีริ้วรอย เหี่ยวย่น ตาเริ่มเสื่อมและอาจเป็นต้อ หูเสื่อมลง นอกจากรากน้ำอาจมีโรคหลอดเลือดหัวใจ เนื่องจากความดันโลหิตสูง อาจมีปัญหาเรื่องไตซึ่งโรคต่าง ๆ เกี่ยวกับหัวใจและการไหลเวียนเลือดอาจทำให้ตายได้ ในช่วงวัยนี้ บางคนอาจมีปัญหาด้านระบบย่อยอาหาร และทางเดินอาหาร เช่น เป็นนิ่ว ริดสีดวงทวาร เป็นต้น หญิงจะเริ่มเข้าวัยหมดประจำเดือน ชายอาจเริ่มนีกการทำงานทางเพศเสื่อมลง

วัยนี้จะมีสุขภาพดีถ้าไม่เครียดและมีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ

## ด้านจิตสังคม

วัยนี้มีบุคลิกภาพ ความคิดเหตุผล ค่านิยม ทัศนคติที่ก่อนข้างมั่นคง มีทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์และปรับตัวได้ ทึ่งชัยและหล่อสำนารถที่จะคุณสิ่งแวดล้อม แก้ปัญหาได้ ชายมีแนวโน้มที่จะมีกิจกรรมหรือการแสดงออกน้อยลงขณะที่หล่อค่อนข้างจะแสดงออกมากขึ้น มีความยืดหยุ่นในการแสดงออกทางอารมณ์ ในวัยนี้การมีมนุษยสัมพันธ์เป็นไปในเชิงสังคมมากกว่าซึ้งสาว วัยนี้ประสบการณ์ในอดีตจะถูกสะสมและมีประโยชน์ในการทำงาน การตัดสินใจ การปรับตัวในชีวิต

ในด้านครอบครัวจะต้องปรับตัวกับการที่ลูกโต แต่งงานแยกไปสร้างครอบครัวใหม่ บทบาทความเป็นพ่อแม่น้อยลงหรือเปลี่ยนไปซึ่งเรียกว่าระยะ ท้ายหรือสิ้นสุดงานของความเป็นพ่อแม่ วัยนี้ต้องปรับตัวกับบทบาทใหม่ของการเป็น ปู่ ย่า ตา ยาย ซึ่งต้องเลี้ยงหลาน ภาวะนี้ยังเปรียบเสมือน sandwich generation คือปรับตัวกับหัวลูกและหลาน และอาจต้องคุ้มแพ้พ่อแม่ซึ่งแก่มากแล้ว

ในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนกลางเป็นการเปลี่ยนแปลง ที่สำคัญที่สุดในเควิจิตทางการค้าเนินชีวิต ทั้งความเข้าใจตนเอง จุดมุ่งหมายและบทบาททางสังคม ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นจะซับซ้อนขึ้นเป็นลักษณะ มีความจริงใจมีคุณภาพและขึ้นกว่าวัยอื่น ๆ

**ด้านสติปัญญา** เป็นส่วนที่ได้รับมาจากพันธุกรรม (fluid Intelligence) ลดลงขณะที่ความชำนาญจากประสบการณ์ (Crystallized Intelligence) ดีขึ้น

ปัญหาที่พบ ถึงแม้ในช่วงวัยนี้ชีวิตคู่จะมีความสัมพันธ์กันมากอีกรึ เพราะลูก ๆ โต กันหมดแล้ว ส่วนใหญ่จะมีโอกาสสูญเสียตนเอง เอาใจใส่กันระหว่างคู่สามีภรรยา แต่หลายคู่มีการห่างร้าว หรือคู่กรองเสียชีวิต ทำให้ต้องอยู่คู่เดียว ซึ่งชายมักจะสึกเป็นทุกข์มากกว่าหญิง

### แนวทางการจัดโปรแกรม

1. รณรงค์การตรวจสุขภาพ ร่างกายประจำปี โดยการจัดบอร์ดในสถานบริการสุขภาพจิต
2. จัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพจิต ให้ได้รับความรู้ด้านปรัชญา ศาสนาและการทำประโยชน์กับสังคม เช่นอาสาสมัครชุมชนต่าง ๆ
3. กลุ่มเสี่ยง (Risk group) เช่นผู้ที่เป็นหน้าย ควรจัดโปรแกรมป้องกันปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งอาจทำกลุ่มน้ำยเหลือตนเอง (Self Help Group)

## วัยสูงอายุ (60 ปีขึ้นไป)

60-69 วัยสูงอายุตอนต้น

70-79 วัยสูงอายุตอนกลาง

80-89 วัยสูงสุดตอนปลาย

90 + วัยท้าย

ช่วงวัยนี้เป็นช่วงชีวิตที่ทุกรอบเริ่มเสื่อมลงมากที่สุดของช่วงพัฒนาการ ซึ่งคงไม่มีใครยกมีวัยที่สูง หรือแก่ลง แต่ยังเป็นธรรมชาติของมนุษย์ ขณะนั้นมนุษย์จึงไม่สามารถมีความทุกข์กังวล ไม่ชอบ มีความรู้สึกปฏิเสธ วัยแก่ ซึ่ง Kagan 1978 ได้เรียกว่ากลัวแก่มาก ๆ ว่า เกรอน โภฟเบีย (Gerontophobia) ซึ่งเป็นความกลัวที่ไม่สมเหตุผล ซึ่งจะนำความทุกข์มาสู่วัยนี้ มากขึ้น นอกจากทุกข์จากกายที่เสื่อมสภาพลง

โชคดีที่ในวัฒนธรรมตะวันออก มีความเชื่อเรื่องศาสนาที่ช่วยในแจ้งใจได้มาก ความเชื่อที่ยกย่องผู้สูงอายุ หรือลักษณะครอบครัวขยายทำให้ผู้สูงอายุคุณค่าที่ช่วยดูแลบ้าน ช่วยเลี้ยงหลาน หรือเป็นที่ปรึกษาในฐานะผู้มีประสบการณ์มาก่อน ซึ่งวัฒนธรรมตะวันตกผู้สูงอายุไม่ต้องรับผิดชอบลูกหลาน และมักถูกนำไปอยู่ในบ้านพักคนชราเนื่องจากไม่มีผู้ดูแล ปัจจุบันผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากวิฒนาการทางการแพทย์ จึงควรให้ความสนใจ ในแบบบริหารสวัสดิการเพื่อให้ผู้สูงอายุได้ช่วยตนเอง มีสุขภาพดีและช่วยสังคมในแบบประสบการณ์ที่ได้สะสมมา แทนที่จะเป็นภาระแก่สังคม

60-69 ปี สังคมคาดว่า วัยนี้จะมีพลังน้อยลง ความรับผิดชอบน้อยลงและเป็นวัยที่อิสระ วัยนี้แม้ว่าระบบต่าง ๆ ของร่างกายเริ่มเสื่อมลงแต่หลายคนยังแข็งแรง เป็นอาสาสมัครทำงานให้สังคมอยู่ บางคนก็ยังมีงานอดิเรกได้ตามความสนิท ถ้ามีวิถีการดำเนินชีวิตที่ดี ระวังเรื่อง สุขภาพเข้าก็ยังคงแข็งแรงแข็งแรง ใส่สุขภาพดี วัยนี้ไม่ต้องรับผิดชอบต่อภาระการทำงานและการหาเงินเลี้ยงชีพ (วัยนี้มักได้รับบำนาญ) จึงสามารถมีกิจกรรมเพื่อความเพลิดเพลิน ตามที่เข้าตัวใจไว้ บางคนกลับไปเข้าโปรแกรมเรียนใหม่ก็มี

70-79 ปี ช่วงวัยนี้มักพบกับความสูญเสีย เช่น การตายของคู่ครอง เพื่อน ๆ ปัญหาสุขภาพมักเป็นอุปสรรคในการทำกิจกรรมและออกไปนอกบ้าน อย่างไรก็ดี ผู้สูงอายุที่พัฒนามาตีจากวัยต้น ๆ ของชีวิต ความรู้สึกพร้อมสมบูรณ์ ความสุขก็ยังคงอยู่ เนื่องจากเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์และไม่กลัวตาย ยอมรับสภาพอันเป็นธรรมชาตินั้นได้

80-89 ปี ผู้สูงอายุช่วงนี้จะต้องปรับตัวมากขึ้น โดยเฉพาะอาจมีความยากลำบากในการจัดการบ้านเรือน หรือคุณภาพของอาหารการกิน และกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ เพื่อ适应ชีวิตอยู่ วันนี้มักจะอยู่กับความจำเก่า ๆ ความหลังในสิ่งที่ตนเองใช้หรือความหลังที่สัมผัสร์กับบุคคลอื่น ปัญหาสุขภาพเริ่มมีบ่อยมากขึ้น บางคราวอาจป่วยโดยไม่ทราบสาเหตุ บางครั้งอาจอาการหนัก ซึ่งมักจะเข้าโรงพยาบาลบ่อย บางคราวต้องอยู่ในสถานสงเคราะห์เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

90 + ปี เป็นช่วงที่น้อยคนจะมีอายุถึงช่วงนี้ ฉะนั้นรายละเอียดเกี่ยวกับวัยนี้ที่ถูกต้อง ยังไม่น้อย ที่เห็นเด่นชัดคือสุขภาพ จะเป็นปัญหามากที่สุดในวัยชีวิตของวัยนี้ วัยนี้จำกัดมากในเรื่อง กิจกรรม และความสัมพันธ์กับสังคม แต่ส่วนใหญ่เขายังมีจิตใจแจ่มใสดี และรู้สึกพร้อม สมบูรณ์ในชีวิต

#### งานของวัยผู้ใหญ่ตอนปลาย

- ปรับตัวกับความเสื่อมของร่างกายและสุขภาพ
- ปรับตัวกับการเกษียณงานและรายได้ลดลง
- ปรับตัวกับการจากไปของคู่ร้อง
- มักเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับคนกลุ่มเดียวกัน
- รับผิดชอบสังคม อาสาสมัคร
- ปรับกับบทบาทที่เปลี่ยนไป จากวัยต้น ๆ ของชีวิต

#### การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย

ตา เปลี่ยนแปลงเสื่อมลงต้องใช้แสงมากขึ้น ในการอ่านเขียนและปรับตัวเข้าในการอยู่ในที่มืดสว่าง และทำให้การใช้งานจำกัด น้ำหล่อลื่นลูกตาเสื่อม เลือดที่ไปเลี้ยงรетินาน้อบลง ความเสื่อมต่าง ๆ ทำให้เกิดโรคตาหลายชนิด เช่น ต้อ ชนิดต่าง ๆ

ฟู วัยนี้ส่วนใหญ่ จะเสื่อมลง หูดี การได้ยินที่น้อยลงตามวัย ทำให้ไม่สามารถเข้าสังคม หรือมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นมากนัก ประมาณ 50 เบอร์เซนต์ บางคราวอายุ 65 ปีขึ้นไป จะมีปัญหาการได้ยิน ชาบเสื่อมเร็วกว่าหญิง ซึ่งอาจเป็นเพราะชายมักสัมผัสกับเสียงในการทำงานมากกว่า กลืนและรส ประสาทรับรสและกลืนจะเสื่อมลง ทำให้ผู้สูงอายุมักจะปุงรสในอาหารมากขึ้น เช่น ใส่เกลือมากกว่าธรรมด้วย ทั้งนี้เพราะต่อมรับรสที่ลิ้นมีจำนวนน้อยลง และเส้น

ประสาทในการรับกลิ่นที่บก จำนวนน้อยลง ซึ่งทำให้ผู้สูงอายุไม่ได้กลิ่นอาหารใหม่ กลิ่นควัน ฯลฯ ทำให้เกิดอุบัติเหตุไฟไหม้ได้ง่าย

พื้น การรักษาพื้นไม่ดีในวัยต้น ๆ จะทำให้พื้นเสียเร็วขึ้น ซึ่งมักเริ่มในวัย 65 อาจต้องใช้พื้นปลอม ซึ่งปัญหาเรื่องพื้นจะทำให้เกิดการขาดสารอาหาร การย่อยไม่ดี เสียงอาหารที่เคี้ยวไม่ได้ เป็นต้น การใส่พื้นที่ดีก็มีราคาแพงผู้สูงอายุบางคนอาจไม่สามารถทำได้

กระดูกและกล้ามเนื้อ ระบบกล้ามเนื้อและกระดูกทำงานได้ไม่ดี มีความยืดหยุ่นน้อยลง กล้ามเนื้อเพี้ยง การเคลื่อนไหวจึงไม่คล่องแคล่ว กระดูกเปราะหักง่าย ช่วงนี้จะมีปัญหาร้าวขา ไขข้อเสื่อม ไตทำงานได้ไม่ดีทำให้เกิดการสะสมของกรดต่าง ๆ ตามไขข้อ

ระบบหลอดเลือดหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือดเป็นสาเหตุของการตาย ปอดทำงานได้อ่อนเมียร์สิทธิภาพน้อยลง

ระบบประสาทส่วนกลาง สมองเสื่อมลงปฏิริยาตอบสนองช้าลง ความจำเสื่อม ซึ่งปัญหาเกี่ยวกับความผิดปกติทางสมองพบได้บ่อยมากในช่วงวัยนี้ นอกจากนี้ยังมีปัญหาการสอน โรคทางสมองที่พบบ่อย ได้แก่

โรคเดเมนเซีย (dementia) (หลงลืม พฤติกรรมผิดปกติ) และโรคอัลไซเมอร์ (ความผิดปกติของเนื้อสมองที่เสื่อมลง) และโรคปราร์คินสัน (เป็นโรคความเสื่อมทางสมอง ที่มีความเคลื่อนไหวผิดปกติด้วย)

อาหารเป็นตัวแปรสำคัญด้านสุขภาพของวัยนี้ ผู้สูงอายุจำนวนมากเป็นโรคขาดอาหาร การเปลี่ยนแปลงทางจิตสังคม

ช่วงวัยนี้จะเกี่ยวข้องกับสังคมน้อยลงกว่าวัยที่ผ่านมา เพราะส่วนใหญ่จะไม่มีสังคมกับเพื่อนร่วมงาน เพราะเกย์ย้อนออกจากงานแล้ว จึงมักจะอยู่อย่างอิสระและเป็นส่วนตัว ซึ่งระบบทางสังคมจะช่วยได้มาก โดยการให้ผู้สูงอายุได้มีกิจกรรมและแลกเปลี่ยนความคิด อารมณ์ สังคม หลังจากที่หยุดบทบาทงานในอาชีพ และบทบาทในครอบครัวน้อยลง

อธิบายสังคมล่าสุดว่า วัยสูงอายุ จะพัฒนาไปสู่ความรู้สึกที่สมบูรณ์พร้อมในชีวิต ไม่มีคำว่า “ถ้า” ถึงพร้อม ไม่เสียเวลาที่ผ่านมา แต่การพัฒนาของบุคคลอาจนำไปสู่ความสิ้นหวัง ซึ่งเป็นความรู้สึกที่สูญเสีย เสียใจ ไม่พึงพอใจลึก ๆ ทั้งนี้มีสาเหตุใหญ่ ๆ 3 ประการ ได้แก่

1. ไม่พึงพอใจกับบทบาทที่ผ่านมา เช่น ไม่พัฒนาตามขั้นตอน ไม่แต่งงาน ก็อาจไม่มีบทบาทเป็นแม่ เป็นพ่อ หรือมีบทบาทเป็นภรรยา สามี เป็นต้น ซึ่งกลุ่มนี้มักมุ่งกับงานอย่างเดียว เมื่อเกย์ขึ้นจากการจึงรู้สึกตนเองขาดคุณค่า

2. ไม่พึงพอใจที่ร่วงกายเสื่อมสภาพหรือเสื่อมถอยลง กลุ่มนี้ก็ให้คุณค่ากับร่างกาย ความสวยงามค่อนข้างมาก

3. มีความรู้สึก กลัวสังคมไม่ยอมรับ เนื่องจากไม่มีงานทำ ไม่มีบทบาทของคนทำงานอีกด้วยไปเมื่อเข้าวัยนี้

#### การปรับตัวด้านเพศ ขึ้นอยู่กับทัศนคติ ที่มีต่อเรื่องเพศ สุขภาพ และการมีคู่

ด้านสติปัญญา ส่วนที่เป็นทักษะหรือเกิดจากการเรียนรู้ อาจยังคงอยู่และมีความชำนาญมากขึ้น แต่ด้านที่เกี่ยวกับขบวนการการทำงานของสมองจะลดลง โดยเฉพาะที่เกี่ยวกับการรู้สึกสัมผัสจากการมองเห็น ความจำระยะสั้น เหตุการณ์ปัจจุบัน จะเสื่อมลงลืมง่ายแต่ความจำระยะยาวเหตุการณ์ในอดีตจะจำได้คงเดิม

ปัญหาที่พบ นอกจากปัญหารोคร่างกาย เช่น เบาหวาน ห้องผูก โรคหัวใจแล้ว กระดูกหักจากการล้มก็พบได้บ่อย โดยเฉพาะในสังคมเมืองที่มีที่อยู่อาศัยที่ไม่อื้ต่อคนสูงอายุ ด้านอารมณ์ที่พบบ่อยคืออารมณ์เศร้า (depression) เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงในลักษณะที่ต้องสูญเสียมาก เช่น ความเสื่อมทางกายทุกระบบ สูญเสียสถานะทางสังคม รายได้ สูญเสียคู่ครอง เป็นต้น

#### การปรับตัวที่สำคัญของวัยสูงอายุ

1. ปรับตัวกับรายได้หลังเกษียณ
2. มีชีวิตประจำวันที่สงบสุข
3. สุขภาพร่างกายดี ดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ
4. สามารถไว้ซึ่งความรัก เพศ และสัมพันธภาพกับคู่สมรส
5. มีการติดต่อกันบุคคลอื่น
6. ยังมีกิจกรรม ให้ความร่วมมือกับสังคม
7. สามารถคืนหาความหมายของชีวิตได้

## ความสำเร็จของการปรับตัวหมายถึงพุทธิกรรมต่อไปนี้

- หัวเราะบ่อย ๆ อารมณ์ดี
- ได้รับการยกย่อง ยอมรับ เด็ก ๆ รัก
- ชื่อสัตย์
- ชื่นชอบ ความสวยงาม ทั้งศิลปะ ธรรมชาติ ฯลฯ
- มองส่วนดีของคนอื่น

การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในช่วงนี้คือความรู้สึกถึงความสมบูรณ์พร้อมของชีวิตที่ผ่านมาดี พึงพอใจ ยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงว่าเป็นธรรมชาติของมนุษย์

### แนวทางการจัดโปรแกรม

1. โครงการอบรมสุขภาพจิตแก่ผู้ใกล้เกษียณจากการงาน
2. จัดชั้นเรียนผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมทั้งด้านกาย ใจ สังคม
3. ทำแบบสอบถาม เพื่อค้นหาปัญหา และให้การบริการ (intervention) เพื่อแก้ปัญหานั้น อาจจะโดยวิธีอภิปรายให้ความรู้ ฝึกปฏิบัติ ฯลฯ
4. ให้ความรู้ทั้งกาย ใจ สังคม เรื่องผู้สูงอายุ แก่ลูกหลานเพื่อให้เข้าใจผู้สูงอายุมากขึ้น

### ความพยายามและสภาวะใกล้ตาย

ความตายคืออะไร ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน 2525 หมายถึงการลิ้นใจสิ้นชีวิต ไม่เป็นอยู่ต่อไป

แต่เดิมเราเชื่อกันว่า “ตาย” หมายถึง หัวใจหยุดเต้น แต่ปัจจุบันได้เปลี่ยนแปลงไปตามเทคโนโลยีทางการแพทย์ได้จริงขึ้น ความตายในสมัยนี้จึงหมายถึง การที่สมองตาย “ไม่ใช่หัวใจหยุดเต้น” ตามความหมายเดิมอีกต่อไป ส่วนสภาวะใกล้ตายนั้นเป็นเรื่องที่เกิดเนื่องกับด้านสังคมและจิตใจ สภาวะใกล้ตายจึงเป็นช่วงสุดท้ายของพัฒนาการมนุษย์ มันเป็นสภาวะที่มีความต้องการเฉพาะทั้งด้านกาย ใจ อารมณ์ สังคม และด้านจิตวิญญาณ การยอมรับเรื่องการตายเป็นขบวนการที่สำคัญ

**หลักเกณฑ์ของการตายทางสมอง (Brain death) ของคณะกรรมการโรงพยาบาล  
มหาวิทยาลัยฮาร์варด (Harvard University)**

1. ไม่รู้สึกตัว ขาดการตอบสนองทั้งกายในและภายนอก
  2. หยุดการเคลื่อนไหว หยุดหายใจ ไม่สั่นกระตุก ส่วนหนึ่งส่วนใด (1 ชั่วโมง)  
ขาดความรู้สึก และหายใจเองไม่ได้
  3. ไม่มีปฏิกิริยาตอบสนอง (reflexes) ม่านตาปิดและคงที่ไม่ตอบสนองต่อแสง ไม่มีการเคลื่อนกระพริบของลูกตา ไม่มีการหายใจ กลีบ หรือเสียงจากลำคอ
  4. กลีบไฟฟ้าในสมองไม่มี แสดงถึงสมองไม่ทำงาน
  5. ทดสอบช้าในช่วง 24 ชั่วโมงนิผลเป็นลบเหมือนเดิม
- สภาวะใกล้ตายจะมีลักษณะเฉพาะ 5 ด้านที่ควรให้ความเข้าใจ**
1. **ด้านร่างกาย** ความเจ็บปวดมักจะหายไปได้เสมอ ในผู้ป่วยระยะสุดท้ายหรือโรคที่รักษาไม่หาย การให้ความช่วยเหลือเรื่องการเจ็บปวด จึงเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อผู้ใกล้ตายได้มีความสุขในช่วงนี้ นอกจากนี้ภาพพจน์ของร่างกาย เช่น น้ำหนักลดอย่างมาก ต้องถูกตัดควายบางส่วนหนึ่งบางส่วนไม่ทำงาน ฯลฯ การให้กำลังใจ สนับสนุนค้านจิตใจจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้ที่อยู่ในช่วงท้ายของชีวิตเพื่อจะได้มีกำลังใจต่อสู้กับการเปลี่ยนแปลงนี้

**2. ด้านอารมณ์**

ก. ความกลัว เป็นสิ่งที่พบได้และเป็นสิ่งปกติของผู้ที่อยู่ในช่วงนี้ เช่นเดียวกับครอบครัว เพื่อน ๆ ของเข้า ซึ่งความกลัวนั้นได้แก่ การเจ็บปวด การถูกทอดทิ้ง ขาดคนดูแล เหลือวัยแล กลัวการถูกปฏิเสธจากคนอื่น และขาดเอกลักษณ์ความสามารถที่จะรับผิดชอบสิ่งต่าง ๆ ในฐานะที่เป็นบุคคลผู้หนึ่ง

ข. ความเศร้าโศก เป็นธรรมชาติ เมื่อมีความสูญเสียเกิดขึ้น ซึ่งอารมณ์นี้ได้ตั้งแต่ โกรธ กังวล หรืออาจจะมีความรู้สึกกลัว

ค. มีอารมณ์เกิดขึ้นหลายขั้นตอน ซึ่งเป็นปฏิกิริยาต่อตอบต่อสภาวะเมื่อบุคคลรู้ว่าจะตาย รอส (Ross) ได้อธิบายไว้ 4 ขั้นตอน ดังนี้

ระยะที่ 1 ระยะปฏิเสธ (denial) เมื่อบุคคลรู้ว่าจะตาย หรือเป็นโรคที่ต้องตายรักษาไม่ได้ ด้วยตัวเองหรือคนรอบตัว ระยะนี้จะมีอาการงงงง ไม่เข้าใจ ไม่สามารถรับรู้ได้ ฯลฯ

ขันว่าเป็นการวินิจฉัยผิด ช่วงนี้อาจสับสน นอนไม่หลับ ซึ่ง เป็นต้น ช่วงนี้เขางงกวนมองว่า “ไม่ใช่นั้น”

ระยะที่ 2 ระยะต่อรอง (Protest) ระยะนี้จะโกรธ กลัว เศร้า หงุดหงิด บางครั้งรู้สึกผิด ความคิดที่เกิดขึ้นบ่อย ๆ คือ “ทำไมเป็นฉัน” จึงโกรธง่าย และอาจโทษบานปุญญุณไทย มีการทำด้านไสยาสตร์เพื่อจะต่อรองให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์หาย ช่วงนี้ญาติผู้ใหญ่หรือผู้ดูแลต้องเข้าใจ อดทนต่อพฤติกรรมดังกล่าว

ระยะที่ 3 ระยะสิ้นหวัง (despair) เป็นช่วงที่รู้สึกสิ้นหวัง สับสนเหล้า แยกคนเอง ขาดความสนใจสิ่งต่าง ๆ เนยเมยไร้จุดมุ่งหมาย คิดข้าเคลื่อน ให้ว้า ช่วงนี้อาจคิดฆ่าตัวตายได้ เพราะรู้สึกสูญเสียทุกอย่างทั้งการงาน ตำแหน่ง ครอบครัว เป็นต้น

ระยะที่ 4 ระยะยอมรับ (Acceptance) ช่วงนี้จะยอมรับความเป็นจริงของชีวิตว่าทุกคนต้องตาย เกิดแก่เจ็บตายเป็นของธรรมชาติ จะเริ่มวางแผนในการมองหมายงานหรือสิ่งต่าง ๆ ให้กับครอบครัวและเพื่อน ซึ่งเมื่อเข้าจากไปจะได้มีผู้ดูแลจัดการต่อไป

ทุกคนต้องผ่านทั้ง 4 ขั้น บางคนอาจผ่านอย่างลับ ๆ หรืออาจลับขั้นตอนไปมาก็ได้  
จ. การพัฒนาตนเองถึงขั้นความจริงแท้แห่งตน (Self-Actualization) อาจเกิดขึ้นในขั้นนี้ หลายคนมีโอกาสได้สัมผัสนักความรู้สึกอารมณ์ที่เข้าใจกันแห่งธรรมชาติ รู้จักปลง มีความเข้าใจโลกมนุษย์มากขึ้นและมองชีวิตในแง่มาก เช่น ไม่อยากได้อายกมี ไม่โลก เพราะรู้ว่าตายไปก็ไม่สามารถเอ้าไปได้

### 3. ด้านสังคม

จากการศึกษาของเล维 และ考ฟแมน (Levy & Kaufman) กล่าวว่าคนเป็นจำนวนมากต้องการรู้ว่าเขาเป็นโรคที่รักษาไม่หาย หรือเขาใกล้ตายแล้ว ขณะที่แพทย์นักไม่บอกช่วงทำให้ผู้ไม่ทราบจึงไม่ได้เตรียมตัวเตรียมใจในช่วงท้ายของชีวิตเขา ความรู้สึกแยกตัวจะพบได้มากในช่วงระยะท้ายนี้ ซึ่งอาจเป็นพระเจ้าต้องแยกอยู่ในสภาพแวดล้อมอื่น เช่น โรงพยาบาลหรือคนมักหลีกเลี่ยงคนใกล้ตัวหรืออาจเป็นพระผู้ที่อยู่สภาวะนี้ต้องการหนีจากสังคม เพื่อเลือกที่จะอยู่กับคนเอง

#### 4. ด้านจิตใจ

บังคับประรรณที่จะทำตนให้เป็นประโยชน์ เช่น ผู้ติดเชื้อเอช ไอ วี มีบทบาทเป็นวิทยากรให้ความรู้แก่ผู้อื่น จะทำให้เขารู้สึกดีเองมีคุณค่ามีประโยชน์ขึ้น บังคับอาจเปลี่ยนวิถีชีวิตไปเพื่อที่จะค้นหาความหมายของชีวิตในช่วงนี้

5. ด้านจิตวิญญาณ ความเชื่อต่าง ๆ เป็นการช่วยได้มากในการที่จะต่อสู้กับช่วงที่ใกล้ตาย เช่น การตายเป็นการเปลี่ยนบ้านใหม่ ร่างกายเปรียบเสมือนบ้านนั้นเอง หรือบางลักษณะ ตายแล้วไปหาพระเจ้า ตายแล้วหันคุก็จะช่วงคนมีความเครียดน้อยลงในสภาวะนี้ นอกจากนี้ การเปลี่ยนแปลงในช่วงชีวิต การเห็นคนใกล้ชิดเพื่อน ญาติ ฯลฯ ตายจะทำให้มุขย์เข้าใจและกล่าวเรื่องความตายน้อยลง

#### การตายมีผลอย่างไร

มีผู้ที่วิจัยว่าระหว่างชัยและหญิงนั้นถ้าคู่ครองตาย หญิงจะรู้สึกสูญเสีย มีปัญหาสุขภาพมากกว่าชายที่คู่ครองตาย ด้านบุคลิกภาพนั้นผู้ที่มีลักษณะพึงพาสูง จะเป็นกลุ่มที่เสร้าโศก รู้สึกสูญเสียมากกว่าผู้ที่เชื่อมั่น ส่วนวัฒนาธรรมนั้นก็มีส่วน เช่น การมีพิธีกรรมในพุทธศาสนาที่ช่วยให้คนได้เข้าใจโลก และมีปรัชญาในการดำรงชีวิตทำให้สามารถปรับตัวกับความสูญเสียได้เร็วขึ้น

#### การบำบัดความโศกเศร้า

คุกและเจ็นบรันส์ (Cook & Jenbruns) ได้แนะนำว่าผู้ที่จะให้การช่วยเหลือผู้ที่อยู่ในช่วงเสร้าโศกควรปฏิบัติดังนี้

1. ปล่อยให้ผู้สูญเสียได้ร้องไห้หรือมีอารมณ์เศร้า โดยรับฟัง และให้การปลอบใจน้ำหนา
2. ปลอบให้กำลังใจอย่างสร้างสรรค์ และให้เข้าแสดงความสูญเสียที่เหมาะสม โดยเป็นผู้สะท้อนให้เขายอมรับและแสดงออกอย่างเหมาะสมสมกับความเป็นจริง
3. รับฟังและเห็นใจ และมีส่วนร่วมในความเสร้าโศกของเขา
4. ให้ข้อมูลเกี่ยวกับขั้นตอนการ ของความเสร้าโศกซึ่งเป็นเรื่องธรรมชาติ
5. ช่วยในสิ่งที่จำเป็นและเข้าต้องการ เช่น การดูแลบ้าน การดูแลเด็ก ๆ ในช่วงนี้

## แนวทางการจัดโปรแกรม

1. โครงการอบรม ให้ความรู้กับบุคลากรที่ต้องทำงานกับคนไข้สายหรือโรคที่รุนแรงรักษาไม่หาย เช่น มะเร็ง เอดส์
2. โครงการให้ความรู้กับญาติผู้ป่วยที่เป็นโรคร้ายแรงรักษาไม่หาย
3. โครงการทำกลุ่มบำบัด สำหรับญาติผู้ป่วยที่เป็นโรคร้ายแรง
4. โครงการกลุ่มบำบัด สำหรับผู้ป่วยโรคร้ายแรงเพื่อให้เขามีความกังวลน้อยลง

## สรุป

วงจรชีวิต (life cycle) หมายถึง ขบวนการการเปลี่ยนแปลงของมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย โดยเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง ซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในแต่ละวัยเราเรียกว่า วิกฤต การณ์ (crisis) ถ้ามนุษย์ปรับตัวลำบากหรือปรับตัวไม่ได้กับการเปลี่ยนแปลงนี้ก็จะเกิดปัญหาสุขภาพจิต การเรียนรู้เรื่องพัฒนาการแต่ละวัยจะเน้นการส่งเสริมสุขภาพจิตของคนในชุมชนให้พัฒนาไปในทิศทางที่ถูกต้อง โดยเฉพาะการเริ่มต้นจากวัยเด็ก นอกจากนี้ยังช่วยให้มีการรู้ปัญหา ตั้งแต่เริ่มแรกและรีบในการแนะนำปรึกษาโดยผ่านการจัดโปรแกรมตามหลักการของงานชุมชน

พัฒนาการของมนุษย์จะพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลงหลายด้านพร้อมกันอย่างต่อเนื่อง ซึ่งได้แก่ ด้านการเจริญเติบโตทางร่างกาย ด้านจิตใจอารมณ์ ด้านสังคม ด้านสติปัญญา ซึ่งลักษณะงานชุมชนจะเน้นแนวทางการจัดโปรแกรมในแต่ละวัยเพื่องานป้องกันระดับที่ 1 และระดับที่ 2 การเปลี่ยนแปลงของวัยต่าง ๆ มีดังนี้

ระยะก่อนคลอด ปัจจัยที่มีผลต่อพัฒนาการมนุษย์ กือ พันธุกรรม ซึ่งได้รับจากบิดามารดา ด้านอารมณ์ของมารดา ขณะตั้งครรภ์ และสิ่งแวดล้อม

พัฒนาการก่อนคลอด จะเริ่มจากปฏิสนธิระหว่างไข่กับสเปอร์ม (Sperm) 1-8 สัปดาห์ อุ้ยในช่องตัวอ่อนและพัฒนามาสู่การหายใจและเคลื่อนไหวในอาทิตย์ที่ 16 ปัจจัยเสี่ยงของการตั้งครรภ์ ซึ่งจะมีผลต่อพัฒนาการมนุษย์มีหลายชนิด เช่น อายุมารดา สารพิษ และโรคติดเชื้อต่าง ๆ เป็นต้น

การจัดโปรแกรมควรเน้นหนักเรื่องความรู้ที่จะให้มารดาได้ปฏิบัตินให้ถูกต้อง และเห็นประโยชน์ของการได้บุตรที่ไม่เสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต

ระยะแรกเกิด เป็นช่วงปรับตัวนอกรดลูกของแม่ เด็กต้องหายใจ คุยกลืนขับถ่ายเอง ปฏิกริยาตอบสนองของเด็กมีความเกี่ยวเนื่องกับสติปัญญาการรู้พัฒนาของเด็กช่วงนี้จะช่วยในด้านการกระตุ้นและปรับปรุงแก้ไขในส่วนนพร่องของเด็กได้ในบางส่วน

วัยแรก วัยนี้จะเริ่มพัฒนาจากล้านเนื้อมัดใหญ่ไปสู่ล้านเนื้อมัดเล็ก ด้านอารมณ์จะพัฒนาจากตื่นเต้นไปสู่กล้าว โกรธ รัก ด้านสติปัญญาจะสังเกตได้จากปฏิกริยาสะท้อน (reflexes) พัฒนาไปสู่การรู้จักแยกแยะคนเกี่ยวกับคนเปลกหน้า ไปจนถึงการเรียนรู้ภาษาในช่วงท้าย ๆ ของวัย

วิกฤติการณ์ (crisis) ช่วงวัยนี้คือความไว้วางใจ (Trust) ต่อกันอีน ปัญหาที่เกิดอาจจะมาจากตัวเด็กเองหรือสิ่งแวดล้อม ได้แก่คนเลี้ยง

บทบาทความเป็นพ่อแม่นั้นเป็นสิ่งแวดล้อมสำคัญของเด็กที่จะมีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตของเด็ก เป้าหมายของการจัดโปรแกรมควรให้ความรู้กับผู้ดูแลเด็ก กลุ่มที่เพิ่งคลอดบุตรรวมทั้งจัดโปรแกรมกับกลุ่มเดี่ยง

วัยเตาะแตะ ด้านร่างกายเปลี่ยนแปลงพัฒนาขึ้น สมองเติบโตเร็วสามารถหยับจับโดยใช้กล้านเนื้อมัดเล็ก ด้านอารมณ์จิตใจเด็กจะเอตโนเงื่อนศูนย์กลาง (Self center) ด้านสติปัญญาเห็นได้จากภาษาที่รู้เหตุผลง่าย ๆ และความสามารถในการช่วยตนเองในชีวิตประจำวัน ด้านสังคมสามารถเรียนรู้กฎเกณฑ์ทางสังคม

วิกฤติการณ์ (Crisis) ของวัยนี้คือรู้สึกเป็นตัวของตัวเอง และรู้สึกว่าตนเองมีอำนาจในการควบคุมตนเองและต้องการควบคุมสิ่งแวดล้อม เป้าหมายการจัดโปรแกรมเพื่อส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพจิต ควรเน้นเรื่องให้ความรู้เรื่องธรรมชาติเด็ก วิกฤติการณ์ของวัยให้ผู้เลี้ยงดูเด็กเข้าใจ และพยายามค้นหาปัญหาที่มักเกิดขึ้นในวัยนี้ และรับให้การปรึกษาแนะนำ

วัยก่อนเรียน การเจริญเติบโตช้าลง ด้านอารมณ์สามารถควบคุมอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ด้านสังคมสามารถลอกเลียนแบบ (Identify) ทางเพศได้ ด้านสติปัญญาสามารถสังเกตเห็นได้จากการจัดเรียน การบังคับทิศทางของนோ การทำงานละเอียด และการช่วยตนเอง

วิกฤติการณ์ (Crisis) ของวัยนี้คือ การลอกเลียนแบบ (Identify) ทางเพศได้ ควรเน้นการเลี้ยงดูที่ส่งเสริมให้เด็กช่วยตนเอง ยอมรับเด็กและส่งเสริมให้บิดามารดาทำหน้าที่ตามบทบาทที่มีอยู่

วัยเรียน ด้านร่างกายพัฒนาเข้มมากทั้งการใช้มือ สายตา มีความพร้อมในการทำงานที่อาศัยการประสานกันของอวัยวะต่าง ๆ ด้านอารมณ์ก็แสดงออกหน้าสีกับภูมิคุณที่ทางสังคมด้านสังคม อิทธิพลของโรงเรียนมีมากขึ้น เด็กต้องการกลุ่ม เกิดการเปรียบเทียบ อยากรู้อะไร ให้เด็ก ให้เก่ง มนุษย์ ด้านสติปัญญา มีความคิดซับซ้อนขึ้น สามารถคิดในลักษณะนามธรรม

การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในวัยนี้คือ การเข้ากลุ่มเพื่อนเป็นที่ยอมรับ เชื่อมั่นมนุษย์ ตั้งใจทำงานตามบทบาทที่มีอยู่

การจัดโปรแกรมควรเน้นด้านธรรมชาติของเด็กที่ต้องการการยอมรับ ไม่ควรเปรียบเทียบว่าขาดด้อยกว่าผู้อื่น

วัยรุ่น แบ่งเป็น 3 ช่วง คือ วัยรุ่นตอนต้น ตอนกลางและตอนปลาย ช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงชีวิตที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วมากที่สุดช่วงหนึ่งของชีวิต โดยเริ่มนิยมร่องรอยเพศ ด้านอารมณ์จะผันผวน เพราะการเปลี่ยนแปลงช่วงนี้ถือเป็นวิกฤติการณ์ (crisis) ที่ค่อนข้างรุนแรงกว่าวัยที่ผ่าน ๆ มา วัยรุ่นจึงมีคุณลุ่มเพื่อนเพื่อจะเข้า去找กัน ได้มากที่สุด ช่วงนี้วัยรุ่นจะพัฒนาเอกสารลักษณ์ของตนเอง โดยสนใจคนสำคัญในสังคมและเก็บส่วนตัว เช่น ท่าทางการแต่งกาย ค่านิยมอาชีพ ฯลฯ มาเป็นเอกสารลักษณ์ของตน วัยนี้ยังต้องการอิสรภาพเพื่อฝึกความเป็นผู้ใหญ่ ด้านสติปัญญาสามารถเป็นระบบเป็นนามธรรม และพัฒนาทางด้านจริยธรรมที่สูงขึ้น การเปลี่ยนแปลงของวัยนี้ที่สำคัญคือ การเปลี่ยนแปลงด้านเพศ มีแนวคิดด้านการเรียน วิชาชีพ และทักษะทางสังคม

ปัญหาที่พบได้แก่ความผิดปกติของการกิน การใช้ยาหรือสารเสพติด การฆ่าตัวตาย การตั้งครรภ์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เป็นต้น

แนวทางการจัดโปรแกรมให้ความรู้กับครอบครัววัยรุ่น คัดกรอง (screening) ผู้ที่เริ่มนีปัญหาและให้การช่วยเหลือหรือจัดกิจกรรมในทางสร้างสรรค์ให้ การพัฒนากลุ่มเพื่อนเพื่อช่วยเพื่อน เพื่อคุ้มครองปัญหาในวัยรุ่นกันเองจะช่วยให้การป้องกันมีประสิทธิภาพมากขึ้น

วัยผู้ใหญ่ แบ่งเป็น 2 ช่วง คือ วัยผู้ใหญ่ตอนต้นและวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง ส่วนวัยผู้ใหญ่ตอนปลายเราเรียกว่า วัยสูงอายุ วัยผู้ใหญ่คือวัยที่มีการเจริญเติบโตอย่างเต็มที่เป็นวัยที่มีวุฒิภาวะ (maturity) นั่นคือวัยนี้สามารถรับผิดชอบตนเองและผู้อื่น ด้านร่างกาย จะมีอวัยวะบางส่วนเริ่มเสื่อมลง เช่น ตา สติปัญญาทางด้านเริ่มเสื่อมลงและทักษะดีขึ้น วัยนี้จะเริ่มพัฒนาไปสู่การมี

คู่ครอง มีลูก มีงาน และรับผิดชอบต่อสังคมในฐานะพลเมือง โครงสร้างของครอบครัว เช่น ลักษณะการแต่งงาน บรรยายศาสภายในครอบครัวส่วนนี้ผลต่อการเลี้ยงดูเด็กทั้งสิ้น

การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญของวัยในช่วงต้นคือการพัฒนามาสู่การมีคู่ครอง มีอาชีพ มีลูก ส่วนซึ่งวัยผู้ใหญ่ตอนกลางจะมีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม ปรับตัวกับร่างกายที่เสื่อมลงและปรับตัวกับการที่ลูก ๆ โตไปหมดแล้ว

แนวทางการจัดโปรแกรมควรเน้นการอบรมสัมมนาในเรื่องการเลือกคู่ ค่านิยม ทัศนคติต่าง ๆ ต่อการเลือกคู่ ภูมิสมบัติของคู่แต่งงาน การวางแผนครอบครัว ความมีอุปภัติภาวะในเรื่องงานในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น หรือวัยรุ่นตอนปลาย ส่วนวัยผู้ใหญ่ตอนกลางควรรณรงค์ส่งเสริมให้ตรวจสุขภาพกาย จัดโปรแกรมในกลุ่มเสี่ยง (Risk groups) เช่น กลุ่มเป็นหน้ามือ โสด เป็นต้น

วัยสูงอายุ แบ่งออกเป็น 4 ช่วง ก็อวัยสูงอายุตอนต้น ตอนกลาง ตอนปลาย และวัยท้าย ด้านร่างกาย วัยนี้จะเสื่อมลงทุกระบบ จากการแพทที่เจริญทำให้มีผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น ด้านจิตสังคม มีการเปลี่ยนแปลงทั้งการทำงาน รายได้ บทบาททางครอบครัวและสังคมลดลง และพบอย่างว่ามีอารมณ์เครียด การปรับตัวที่ดีคือความสามารถในการคุ้มครองสุขภาพกาย ยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของชีวิต มีชีวิตที่สงบสุข และมีกิจกรรมร่วมกับสังคมได้

การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญคือ ความเข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องธรรมชาติของทุกคน และปรับตัวได้อย่างมีความสุขกับวัยท้ายของตนเอง

แนวทางการจัดโปรแกรม ควรเน้นการเตรียมพร้อมก่อนเข้าสู่วัยสูงอายุโดยอาศัยแนวคิดเชิงปรัชญา ศาสนา รวมทั้งการส่งเสริมให้ดูแลสุขภาพกายและจิตด้วยตนเอง (Self care) เพื่อผู้สูงอายุจะได้ไม่เป็นภาระแก่ลูกหลานและสังคม

### ความดายและสภาวะใกล้ตาย

ปัจจุบันการวินิจฉัยว่าตายหรือไม่นั้น ไม่ได้ตัดสินที่หัวใจหยุดเต้น แต่มีหลักเกณฑ์จากการตายของสมอง สภาพร่างกายหรือบุคคลที่รู้ว่าตนเองเป็นโรคร้ายแรงรักษาไม่หาย มักจะมีสภาวะทางจิตใจและอารมณ์เป็น 4 ระยะ คือ ระยะปฏิเสธ ระยะต่อรอง ระยะสิ้นหวัง และระยะการยอมรับ ซึ่งทุกคนต้องผ่านทั้ง 4 ขั้นตอนนี้ แต่อาจสลับขั้นตอนได้ ความดายยังมีผลต่อคนรอบข้าง เช่น คู่ครอง สามาชิกในครอบครัว ซึ่งอาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตของเขาเหล่านี้ได้ การบำบัดหรือทำการปรึกษาจึงเป็นสิ่งจำเป็น

การป้องกันปัญหาสุขภาพจิต จึงควรเน้นให้ความรู้กับบุคลากรที่ทำงานกับคนไข้ด้วย หรือเป็นโรคที่รักษาไม่หายเพื่อจะเข้าใจสภาพจิตทั้งของผู้ป่วยและญาติ การจัดกลุ่มบำบัดต่าง ๆ เป็นสิ่งที่จำเป็นและช่วยได้มาก

### แบบฝึกหัด

1. จะกล่าวถึงวิกฤติการณ์ (crisis) ตัวต่อตัวที่วัยทารกจนถึงวัยสูงอายุ
2. สิ่งแวดล้อมก่อนคลอดมีอะไรได้บ้างและส่งผลต่อสุขภาพจิตอย่างไร ท่านมีแนวทางการป้องกันอย่างไร
3. การพัฒนาการในวัยเด็กถึงวัยรุ่นเป็นสิ่งสำคัญ เพราะอะไร จริงหรือไม่
4. วิกฤติการณ์ (crisis) ในวัยไหนที่ท่านคิดว่าสำคัญที่สุดในyang สุขภาพจิต เพราะอะไร จริงหรือไม่
5. ท่านมีแนวทางในการจัดโปรแกรมให้กับคนตั้งครรภ์อย่างไรบ้าง ลองเขียน โครงการตามที่ท่านได้เรียนรู้มา
6. ปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่นมีอะไรบ้าง และท่านมีแนวทางในการแก้ไขอย่างไร
7. ความเจ็บป่วยทางกายมีผลต่อสุขภาพจิตอย่างไร ยกตัวอย่างประกอบ