

Articles from Ramamental

พัฒนาการทางจิตใจ

2011-11-10 07:11:47 admin

ศาสตราจารย์แพทย์หญิงนงพงา ลิ้มสุวรรณ

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ ร.พ.รามธิบดี

พัฒนาการทางจิตใจเป็นขบวนการที่สำคัญยิ่งในชีวิตมนุษย์ที่ควบคู่มากับการพัฒนาการทางร่างกาย มนุษย์แต่ละคนที่เกิดขึ้นมาควรมีโอกาสได้พัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจ ให้เต็มศักยภาพที่ได้รับมาตามธรรมชาติ อะไรที่เป็นธรรมชาติเรายังมีความสามารถไปแก้ไขได้น้อยมากในขณะนี้ เช่น พันธุกรรมด้านต่างๆที่ติดตัวมาเนื่องจากได้ถ่ายทอดมาจากพ่อแม่ของตน เช่น สีผิว รูปร่าง ความฉลาด โรคบางชนิด แต่ส่วนที่เราสามารถทำได้ดีคือ ส่วนที่เป็นพัฒนาการตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดาและหลังจากเด็กคลอดออกมาแล้วโดยจัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมที่สุดที่เด็กจะพัฒนาไปอย่างเต็มที่เพื่อให้เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพต่อตนเองและสังคมส่วนรวมต่อไป

พัฒนาการที่เหมาะสมจะเป็นการป้องกัน จิตพยาธิสภาพ (psychopathology) ต่างๆ ได้มากมาย 1 เช่น บุคลิกภาพแปรปรวนต่างๆที่มีความร้ายแรงไม่แพ้โรคร้ายๆทางกาย คล้ายโรคมะเร็ง เบาหวานและโรคอื่นๆ ตัวอย่าง เช่น ผู้ที่มีบุคลิกภาพอ่อนแอต้องพึ่งพิงผู้อื่นเสมอ ช่วยตัวเองไม่ได้ ตัดสินใจไม่ได้เอง อารมณ์แปรปรวนแปรเสมอ ก็มีสภาพไม่ต่าง

กับผู้ที่มีโรคร้ายที่ทำให้เป็นอัมพาตจนเดินไม่ได้ ทำงานไม่ได้ ป่วยทางใจแบบนี้ก็เปรียบเสมือนมีอาการ "อัมพาต" ทางจิตคือ ร่างกายสมบูรณ์ทุกอย่าง แต่ไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ตามวัย แต่กลับต้องเป็นภาระของผู้คนอื่นอีก ฉะนั้น พัฒนาการทางจิตใจที่ดีจึงจะช่วยให้คนๆ นั้นเติบโต มาแล้วมีความปกติสุขต่อไป

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการทางจิตใจ

เมื่อแรกเกิดมนุษย์มีสภาพที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้เลย 2,3 ต่างจากสัตว์โลก อื่นหลายชนิด เช่น เต่าออกจากไข่จะสามารถคลานลงทะเลไปหากินเองได้เลยโดยไม่ต้อง พึ่งพ่อแม่ สภาพช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ของทารกนี่เองที่ทำให้พัฒนาการของมนุษย์เราขึ้นกับปัจจัยสิ่งแวดล้อมมาก สิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมจึงจะสามารถทำให้ทารกมีพัฒนาการที่ดีที่เหมาะสม

ถึงอย่างไรก็ตามปัจจัยทางชีวภาพก็มีความสำคัญเช่นกัน แต่ก็ยังเป็นรองกว่าปัจจัยจากสิ่งแวดล้อม เนื่องจากพัฒนาการทางจิตใจมีปัจจัยหลายอย่างมาก แต่พอจัดเป็นกลุ่มใหญ่ๆ ได้ 2 กลุ่ม คือ

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

ปัจจัยทางชีวภาพ

<->

สิ่งแวดล้อม

<->

บุคลิกภาพเฉพาะตน

ปัจจัยทางชีวภาพ ประกอบด้วย

1. พันธุกรรม

2. ฮอร์โมน

3. เพศ

4. ลักษณะรูปร่าง

5. พื้นฐานของอารมณ์

6. สภาพร่างกาย

ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม ประกอบด้วย

1. สภาพแวดล้อมขณะอยู่ในครรภ์มารดา

2. การอบรมเลี้ยงดู

3. เจตคติของพ่อแม่

4. บุคลิกภาพของพ่อแม่

5. ค่านิยมของพ่อแม่

6. สภาพครอบครัว

7. สภาพเพื่อนบ้าน

8. สภาพสังคม

9. วัฒนธรรม

10. ศาสนา

พันธุกรรม

เด็กจะได้รับพันธุกรรมจากพ่อแม่มาแล้วตั้งแต่เด็กเกิด
จะเห็นได้ชัดในสภาพร่างกาย เช่น สีผิว สีผม ระดับเขี้ยวปัญญา
ถ้าเด็กมีลักษณะเป็นที่ถูกใจของพ่อแม่ก็ทำให้เกิดเป็นที่ยอมรับและต้องการมากขึ้น
ถ้าเด็กมีลักษณะไม่ตรงตามความต้องการก็อาจทำให้เด็กไม่เป็นที่รักและต้องการเท่าที่ควร ก็อาจทำให้ได้รับการเลี้ยงดูที่ต่างกัน
ก็จะพัฒนาไปต่างกัน
ลักษณะทางพันธุกรรมนี้จึงมีอิทธิพลทำให้เด็กได้รับการตอบสนองจากสิ่งแวดล้อมผิดแผกกัน
ได้

ฮอร์โมน

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

เพศ

บทบาทของเพศหญิงและเพศชายที่แตกต่างกันจนเป็นที่ยอมรับกันมานาน
ก็จะถูกถ่ายทอดจากพ่อแม่ไปสู่เด็ก
และผู้ใหญ่เองก็จะมีพฤติกรรมต่อเด็กหญิงและเด็กชายต่างกันเช่น
แม่มักจะให้ความสนใจลูกชายมากกว่าลูกสาว
และพ่อซึ่งมักจะเป็นคนแข็งกร้าวกว่าแม่นั้นก็มักจะมีปฏิบัติต่อลูกสาวอย่างอ่อนโยนกว่าปฏิบัติ

ต่อลูกชาย

ลักษณะรูปร่าง

Kretschmer

พบว่ารูปร่างคนบางแบบมีความสัมพันธ์กับบุคลิกภาพบางลักษณะ และโรคทางจิตเวชบางชนิด เช่น

- คนอ้วนเตี้ย (Pyknic type) สัมพันธ์กับลักษณะชอบแสดงออก
อารมณ์แปรปรวนแปรขึ้นลง(Cyclothymic) และโรค Manic-depressive illness

- คนผอมสูง (Asthenic type) สัมพันธ์กับลักษณะไม่ชอบแสดงออก
schizoid และโรคจิตเภท

พื้นฐานของอารมณ์

เด็กมักมีพื้นฐานของอารมณ์แตกต่างกันตั้งแต่แรกเกิดและมักจะคงลักษณะทั่วไปจนโต เช่น เด็กบางคนปรับตัวง่าย เด็กบางคนปรับตัวยาก บางคนอารมณ์ดี บางคนอารมณ์ไม่ดี บางคนชอบอยู่เฉยๆเป็นส่วนใหญ่แต่บางคนไม่ชอบอยู่เฉย ชอบเล่นมีชีวิตชีวา พื้นฐานของอารมณ์นี้อาจกระตุ้นให้ได้รับการตอบสนองจากสิ่งแวดล้อมต่างกัน เช่น แม่บางคนชอบ ลูกที่เฉยๆหรือเลี้ยงง่ายแต่ลูกกลับมีระดับพลังงานสูง ชอบเล่น ไม่อยู่เฉย ก็อาจทำให้แม่ไม่ชอบ เหนื่อยและบ่นว่าเด็ก ทำให้มีปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างแม่กับลูก ซึ่งก็อาจส่งผลกระทบต่อพัฒนาบุคลิกภาพของเด็ก

สภาพร่างกาย

ความบกพร่องของสภาพร่างกายของเด็กมีผลอย่างมากต่อพัฒนาการ เช่น เด็ก ที่หูหนวกโดยกำเนิดก็ทำให้พัฒนาการทางภาษาเสียไปด้วย หรือเด็กที่มีสมองพิการก็จะ หงุดหงิด ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ไม่อยู่นิ่ง ซนมากและก้าวร้าวทำให้เลี้ยงยาก นอกจากนั้น แล้วพ่อแม่เองก็จะมีปฏิกิริยาต่อความพิการของลูก เช่น เด็กตาบอดโดยกำเนิดพ่อแม่อาจรังเกียจเด็กทำให้เด็กเติบโตมาอย่างเงิบเหงาขาดการกระตุ้นมักจะมีอาการเคลื่อนไหว ซ้ำๆ เพื่อกระตุ้นตัวเอง เช่น โยกหัว โยกตัว และก้พูดซ้ำ ไม่สามารถสร้างความผูกพันกับคนอื่นได้

สภาพแวดล้อมในครรภ์มารดา

มีหลายสิ่งหลายอย่างที่ส่งผลกระทบต่อทารกขณะอยู่ในครรภ์มารดา ตัวอย่าง เช่น ภาวะขาดเลือดเลี้ยงจากรก โรคหัดเยอรมันในแม่อาจทำให้ทารกคลอดมาพิการหลายอย่าง นอกจากนั้นสภาพอารมณ์และจิตใจของแม่ขณะท้องอาจส่งผลกระทบต่อเด็กได้ เช่น แม่ที่ดื่มเหล้าจัดก็อาจทำให้เด็กพิการ แม่ขาดสารอาหารขณะท้อง ก็อาจทำให้เด็กเกิดมามีระดับสติปัญญาต่ำกว่าที่ควรจะเป็นตามพันธุกรรมจากพ่อแม่และแม่

วัฒนธรรม

ทันทีที่เด็กเกิดมาก็จะได้รับการถ่ายทอดวัฒนธรรมของชนชาติตนที่ได้สะสมมาหลายชั่วคนแล้ว วัฒนธรรมเหล่านี้เปรียบเสมือนเบ้าที่จะหล่อหลอมให้บุคลิกภาพของเด็กจะเป็นอย่างไรตามวัฒนธรรมนั้นๆ เช่นพบว่าชาวบาห์ลีจะตามใจเด็กของตนอย่างมากแล้วพอหย่านมเด็กก็จะเริ่มขัดใจเด็ก และล้อเลียนเด็กที่ยังติดแม่ ซึ่งเป็นการส่งเสริมให้เด็กมีลักษณะแยกตัว และอิจฉาน้องได้ง่าย

สภาพครอบครัวและวิธีเลี้ยงดูเด็ก

ลักษณะครอบครัว

การเลี้ยงดูและทำที่ของพ่อแม่ที่มีต่อเด็กจะมีอิทธิพลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพมากกว่าคุณสมบัติทางชีวภาพของเด็ก เพราะเด็กจะพยายามปรับตัวและมอง

ตัวเองตามที่ใหญ่ของตน เด็กจะเรียนรู้จากผู้ใหญ่ที่ตนรักโดยการเอาอย่าง เด็กจะคอยสังเกตและซึมซับสิ่งรอบๆ ตัวไว้ เป็นคุณสมบัติของตนด้วยสรุปคือเด็กจะดูจากพ่อแม่ผู้เลี้ยงดูว่าการจะเป็นคนนั้นเขาเป็นกันอย่างไรนั่นเอง สภาพครอบครัวและการเลี้ยงดูมีความ สำคัญมากกว่าปัจจัยอื่น ถ้าเด็กเติบโตในครอบครัวที่สุขภาพจิตดี อบอุ่น เด็กก็จะพัฒนาอย่าง มีจิตใจที่แข็งแรงสามารถปรับตัวได้ในสถานการณ์ต่างๆ หรือคล้ายมีภูมิคุ้มกันต่อปัญหาทาง อารมณ์และพฤติกรรมเบี่ยงเบนได้

สภาพสังคม

ลักษณะสังคมที่เด็กอยู่ก็มีผลมากต่อพัฒนาการของเด็ก เด็กที่เติบโตในสังคมที่ สงบสุข ยุติธรรมก็จะรู้สึกมั่นคง เข้มแข็ง มองโลกในแง่ดี เด็กที่เติบโตในสังคมที่วุ่นวายยุ่งเหยิง เช่น ภาวะสงครามก็ยอมรับได้ผลเสียนอกจากนั้นระดับความเป็นอยู่ของครอบครัว ที่ต่างกันในสังคมก็มักจะมีปฏิบัติต่างกันต่อเด็ก เช่นครอบครัวคนชั้นกรรมกร(working class)มักจะสอนให้ลูกเชื่อฟังกฎเกณฑ์จากภายนอกและจะทำโทษลูกเมื่อลูกทำผิดโดยดูจากการกระทำเป็นหลัก ส่วนครอบครัวชนชั้นกลางจะสอนให้ลูกมีความเชื่อในการกระทำของตนเอง (self direction) และการรับผิดชอบต่อตนเอง การทำโทษของชนชั้นกลางที่จะดูเจตนาของการกระทำผิดเป็นหลัก และมักใช้วิธีให้กำลังใจและชมเชยมากกว่าคนชั้นกรรมกร

ระยะของการพัฒนาบุคลิกภาพ(Stages of Personality Development)

พัฒนาการทางจิตใจหรือพัฒนาการบุคลิกภาพของมนุษย์นั้นค่อยเป็นค่อยไป เราจำเป็นต้องเข้าใจธรรมชาติของเด็กวัยต่างๆ เพื่อจะได้ช่วยให้เขาพัฒนาได้เต็มที่ และเหมาะสม 4,5 สิ่งจำเป็นและธรรมชาติของพัฒนาการของเด็กอาจแบ่งได้เป็นระยะๆ ตามอายุ เพื่อความเข้าใจง่ายดังนี้ 6,7,8,9

วัยทารก (Infant stage, อายุ 0-9 ปี)

การกระตุ้น

กฎที่เด็กจะสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ในสังคมที่สลับซับซ้อนนั้น เป็นความ

สามารถที่ต้องพัฒนาขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป ตอนแรกเกิดเด็กจะอยู่ในสภาพต้องพึ่งพา

คนอื่นโดยสิ้นเชิงที่จะดูแลเด็ก เด็กไม่สามารถช่วยตัวเองได้เลย ความสามารถติดตัวมา

เพียงกำนสมองควบคุมการทำงานของร่างกายบางอย่างเช่น การหายใจ อุณหภูมิ การดูด

การกลืน การไหลเวียนของเลือด การพัฒนาของระบบประสาทและสรีระก็ต้องการการ

กระตุ้นอย่างเหมาะสม ไม่ใช่จะเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติแต่จะต้องได้รับการเลี้ยงดูที่

เหมาะสม

จากการทดลองพบว่าลิงชิมแปนซีที่เลี้ยงไว้ในที่มืด 5 – 7 เดือน
ไม่ได้รับการ

กระตุ้นจากแสงเลยจะทำให้มีการเสื่อม (atrophy) ของ retinal cell
มีความผิดปกติ

ปกติของการมองเห็น
นอกจากนั้นการได้แสงอย่างเดียวนั้นก็ไม่พอต้องมี active

exploration
ด้วยจึงจะสามารถพัฒนาให้ระบบการมองเห็นและระบบกล้ามเนื้อทำงานได้

อย่างประสานกัน (visual motor coordination)
เด็กต้องได้รับการกระตุ้นโดยการ

อัมสัผัส พุดด้วย เล่นด้วย มีของที่เด็กสนใจให้เล่นบ้าง สีสวย
มีเสียง สรูปคือ ต้องมีการ

เลี้ยงดูที่ใกล้ชิดให้ความรักความอบอุ่นและตอบสนองต่อความต้องการของเด็กอย่างเหมาะสม
และสม่ำเสมอเพื่อกระตุ้นพัฒนาการ

พื้นฐานอารมณ์เด็ก (Temperament)

เด็กจะมีความแตกต่างกันในพื้นฐานของอารมณ์ตั้งแต่เกิดมา
ความแตกต่างนี้

มีหลายด้าน คือ

1. activity – passivity
2. regularity – irregularity
3. intensity
4. approach – withdrawal
5. adaptive – nonadaptive
6. high – low threshold to stimuli
7. positive – negative mood
8. high – low selectivity
9. high – low distractibility

ถ้าเด็กและแม่เข้ากันได้ในพื้นที่พื้นฐานของอารมณ์ก็จะช่วยให้ความสัมพันธ์ราบรื่นขึ้น
ถ้าเด็ก

เฉยๆ แต่แม่เป็นคนกระตือรือร้นก็อาจไม่ชอบเด็ก
หรือในทางกลับกันถ้าเด็กกระตือรือร้น

มาก (active มาก) แม่ที่ไม่กระตือรือร้นก็อาจหาว่าเด็กซุกซนมากไป
พาลไม่ชอบเด็กด้วย

ความผูกพัน (Attachment, bonding, object relationship)

เด็กพอเข้าเดือนที่ 5 – 6 จะเริ่มจำหน้าแม่ได้
และแสดงอาการติดแม่เป็น

การแสดงให้เห็นขบวนการผูกพันเกิดขึ้น
แต่ความผูกพันจะเกิดได้ก็ต่อเมื่อผู้เลี้ยงดูหรือแม่ต้อง

เลี้ยงดูใกล้ชิดสม่ำเสมอ โดยการให้เวลาและมีปฏิสัมพันธ์กันซ้ำๆ
ความผูกพันอาจไม่

พัฒนาเลย ถ้าเลยระยะวิกฤต (critical period) ในช่วง 5 – 12 เดือน
แม่การ

ศึกษาบางอันคิดว่าอาจจะยังเกิดขึ้นได้หลังอายุ 1 ปี
แต่ก็ยังไม่เป็นที่แน่ใจว่าจะเป็นไปได้

เสมอ

คุณสมบัตินี้มีความสำคัญต่อมนุษย์ที่จะทำให้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ปกติในตอนโตและเป็น

พื้นฐานที่จะเกิดคุณธรรมต่อไปด้วย

เด็กที่มีความผูกพันแล้วอาจจะมีอาการกลัวคนแปลกหน้า

สรุปแล้วเมื่อเด็กอายุครบ 1 ปี

ควรจะมีความสัมพันธ์กับแม่อย่างใกล้ชิดและมั่นคง

ถ้าคุณสมบัตินี้บกพร่องไปจากเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสมอาจนำไปสู่ปัญหาใหญ่ของสังคมเรา
คือ

เด็กมีบุคลิกภาพแบบอันธพาล (antisocial personality) ได้
ซึ่งสร้างปัญหาทำผิด

กฎหมายร้ายแรง

แม่แต่การฆาตกรรมผู้อื่นได้โดยไม่รู้สึกละเมียดเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่(ภาพที่ 1)

การพลัดพราก

ในช่วงอายุที่พัฒนาการผูกพันยังไม่ถาวรหรือสมบูรณ์ (อายุ 5 เดือน
ถึง

4 – 5 ปี) ถ้ามีการพลัดพรากจากแม่หรือมีอาการขาดแม่ (maternal
deprivation)

คือถึงแม่จะอยู่แต่หยุดเลี้ยงดูเด็กด้วยเหตุอันใดก็ตามจะทำให้เด็กมีอาการของเด็กขาดแม่

หรือทำให้มีความบกพร่องของความผูกพันและกระทบกระเทือนถึงการพัฒนาบุคลิกภาพ
และ

การพัฒนาสติปัญญาของเด็กด้วย Spitz ในปี พ.ศ. 2495
ได้พบว่าเด็กที่พลัดพราก

จากแม่มาอยู่สถานเลี้ยงเด็ก จะมีอัตราการตายสูงถึง 37%
แม่จะให้การเลี้ยงดูอย่างดี

ในเรื่องอาหารการกินและสุขภาพอนามัย

การพลัดพรากถ้ายาวนานพอจะทำให้ความผูกพัน

ที่ยังพัฒนาไม่ถาวรขาดลง (break of bonding)

เด็กก็จะมีปัญหาความบกพร่องของ

ความผูกพันและอาจนำไปสู่บุคลิกภาพแบบอันธพาลได้เช่นกัน

วัยเตาะแตะ (Toddler stage, อายุ 1 – 3 ปี)

วัยนี้เด็กเริ่มเดินได้ พูดได้
ก็เริ่มจะอยากรู้อยากเห็นและอยากรวบรวมสิ่งต่างๆ

มากขึ้น สิ่งแวดล้อมก็เรียกร้องจากเด็กมากขึ้น เช่น
การควบคุมการขับถ่าย

การต่อต้าน (Negativism)

วัยเด็กนี้เริ่มอยากเป็นตัวของตัวเองบ้าง
ฉะนั้นจะต่อต้านคำสั่งคำบอกของ

ผู้ใหญ่จะปฏิเสธว่า “ไม่” เกือบตลอด
ซึ่งเป็นวิธีที่เด็กใช้เพื่อการพัฒนาความเป็นตัวเอง

ตัวเอง (autonomy)

ผู้ใหญ่ควรเข้าใจและหาวิธีละมุนละม่อมล่อใจเด็กให้ทำตามไม่ใช่

บังคับเรื่อยๆไป ซึ่งจะเพิ่มความขัดแย้งได้ (ภาพที่ 2)

ความก้าวร้าว (Aggression)

เวลาเด็กถูกห้ามปรามหรือมีข้อจำกัดในการเล่น เช่น การเล่นไฟ
วิ่งเล่นไป

ในถนน หรือการขัดใจจากพี่หรือน้องก็อาจแสดงออกอย่างรุนแรง เช่น
ร้องดินอาละวาด

หรือทำลายของด้วยความโกรธ หรืออาจรุนแรงกับตัวเอง เช่น โขกหัว
ตีตัวเอง

พฤติกรรมอาละวาดจะมีไปได้อีกระยะหนึ่ง
แล้วค่อยๆน้อยลงและควรจะหายไปเมื่อเข้า

วัยเรียน

การติดสิ่งของ (Transitional object)

เด็กวัยเตาะแตะมักจะติดสิ่งของบางอย่าง เช่น ผ้าห่ม ตุ๊กตา หมอน
ข้อศอกแม่

ซึ่งเป็นพฤติกรรมปกติที่มีได้ และจะค่อยๆ หายไปเมื่อโตขึ้น

การฝึกการขับถ่าย (Toilet training)

ขบวนการฝึกการขับถ่ายให้เด็กมีความสำคัญ
เด็กควรรู้สึกภูมิใจในตนเองที่

สามารถควบคุมการขับถ่ายได้โดยการหัดอย่างค่อยเป็นค่อยไป
ถ้าบังคับมากเกินไป

ทำโทษรุนแรงเด็กอาจรู้สึกจำใจต้องยอมต่อผู้ใหญ่
และรู้สึกสงสัยในคุณค่าของตนเอง หรือ

ไม่ก็จะใช้วิธีดื้อเจียบต่อต้านเรื่อยๆไป

Separation anxiety

วัยนี้ถ้ามีการพลัดพรากจะมีปฏิกิริยารุนแรงได้ เช่น

การต้องมาอยู่ใน

โรงพยาบาลตามลำพังโดยขาดแม่
ถ้าขาดนานปฏิกริยาก็ยิ่งรุนแรงมากขึ้นเรื่อยๆ

จนอาจถึงมีผลเสียต่อบุคลิกภาพได้ ปฏิกริยามีดังนี้

1. Stage of protest เด็กจะร้องไห้มาก ไม่ยอมกิน ไม่ยอมนอน

ไม่ยอมให้ปลอบโยนจะกอดของที่น่าติดตัวมาจากบ้านไม่ยอมปล่อย

เรียกหาแต่แม่เป็นวันๆ ระยะนี้อาจมีอยู่นาน 2-3 ชั่วโมง
หรือนานถึงหนึ่งสัปดาห์

2. Stage of despair เด็กจะร้องเสียงอ่อนลง หยุดร้องเป็นระยะๆ
แยกตัว ซึมเศร้า

3. Stage of detachment ถ้ายังไม่ได้พบแม่เป็นเวลานานต่อไปอีกจะ

ทำให้มีการสูญเสียความผูกพันระหว่างแม่และเด็กที่ได้สร้างมาแล้ว

(break of normal bonding) ซึ่งเป็นผลเสียอย่างมากต่อเด็ก

แม่มาอีกก็ไม่สนใจ จำไม่ได้ และเด็กอาจไม่สามารถรู้สึกผูกพันกับ

ใครได้อีก

ซึ่งเป็นผลให้เด็กเติบโตไปไม่สามารถมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีได้

วัยก่อนเรียน (Preschool age, 3 – 6 ปี)

จะมีการพัฒนาทางภาษาและสติปัญญามากขึ้นตามลำดับทำให้เด็กยิ่งสนใจและ

อยากรู้อยากเห็นในสิ่งแวดล้อมเพิ่มขึ้น
ทำให้เด็กชอบถามคำถามอยู่เรื่อยๆ ว่าอะไร

ทำไม เพราะอะไร ในสิ่งต่างๆ รอบตัว เช่น ทำไมถึงมีต้นไม้
ทำไมพระจันทร์ถึงเดิน

ตามเรา ดวงดาวคืออะไร กลางคืนทำไมมืด คนคนแรกมาจากไหน ฯลฯ
ผู้ใหญ่ควรตอบ

ง่ายๆ
พอที่เด็กจะเข้าใจไม่ควรแสดงความรำคาญหรือดูว่าเด็กเป็นอันขาด

การเล่น

เด็กวัยนี้จะเล่นมากและการเล่นมีความสำคัญต่อการพัฒนาทางจิตใจอย่างมาก

การเล่นมีผลดีหลายอย่างต่อเด็ก (ภาพที่ 4)

- สนุกเพลิดเพลิน
- ได้ฝึกความสามารถที่ได้มาใหม่ เช่น การวิ่ง การใช้มือ
- คลายเครียด ระบายอารมณ์ที่เก็บกดไว้
- ใช้กำลังงานไปในทางสร้างสรรค์
- ทดลองบทบาทต่างๆ ที่เด็กจะต้องเป็นต่อไป เช่น การเล่นพ่อแม่ลูก

พัฒนาความเป็นหญิงหรือชาย (Sexual identity)

เด็กเริ่มรู้ว่ามีเพศนั้นแยกเป็นเพศหญิงและเพศชาย โดยอาจดูจากคาม

แตกต่างของเสื้อผ้า วิธีพูดจา
กิริยาท่าทางและเห็นความแตกต่างของอวัยวะเพศ

การพัฒนาเกิดได้โดยเด็กมักจะดูจากพ่อแม่และผู้ใหญ่รอบข้างเป็นตัวอย่างแล้วเริ่ม

บทบาทที่เหมาะสมสำหรับเพศของตน

ความอยากรู้อยากเห็นเรื่องเพศ

จะมีคำถามเกี่ยวกับเพศ การท้อง การคลอด และจะมีการเล่นอวัยวะ

เพศได้ในวัยนี้ซึ่งพบได้บ่อยมาก
ขณะเดียวกันก็อาจมีความกลัวในการที่อาจสูญเสีย

อวัยวะเพศในใจ
หรือความกังวลใจในเด็กหญิงที่ตนเองไม่มีอวัยวะเพศแบบชายให้

เห็น (Castration anxiety)

การอิจฉากันระหว่างพี่น้อง (Sibling rivalry)

ในวัยนี้เด็กอยากจะได้ความรักของแม่และพ่อไว้แต่เพียงผู้เดียว
การมีน้อง

อาจทำให้มีการอิจฉากัน พ่อแม่จะต้องให้ความรักเท่าๆกัน
ให้ความสนใจพี่เท่ากับน้อง

และส่งเสริมบทบาทของพี่ต่อน้องจะช่วยให้เด็กเรียนรู้การอยู่ร่วมกัน
แบ่งปันกัน จะได้

ไม่มีปัญหาที่จะมีนิสัยอิจฉา แข่งขันมากกับเพื่อนและคนรักต่อไป

จินตนาการ (Fantasy)

ช่วงอายุนี้เด็กมีความคิดและจินตนาการมากจะมีการเล่นสมมุติต่างๆ
นาๆ

พูดเล่าอะไรเป็นความคิดฝันของตนมาก
จนผู้ใหญ่อาจเข้าใจผิดว่าเป็นการพูดปดหรือ

เป็นการปั้นน้ำเป็นตัว อาจกลัวเด็กจะมีนิสัยไม่ดี และอื่นๆ
เด็กที่ไม่มีพี่น้องหรือเพื่อน

เล่นคนอื่นอาจถึงกับสมมุติเพื่อนขึ้นแล้วพูดด้วยก็ได้ (imaginary
friend) บางที

การสมมุติของเด็กก็เพื่อชดเชยกับความเป็นจริงที่เด็กอยากให้เป็นแต่เป็นไปไม่ได้
หรือ

อยากได้แล้วไม่ได้

ความกลัว (Phobic organization)

วัยนี้อาจรู้สึกกลัวสิ่งต่างๆ เช่น ความมืด

กลัวการบาดเจ็บของร่างกายและ
รวมทั้ง Castration anxiety

วัยเรียน (School age, 6 – 12 ปี)

เด็กมีความสามารถในการคิด การจำ การพูด และการรับรู้ดีขึ้นมาก

ทำให้เด็กเริ่มรู้ความเป็นจริงในชีวิตหลายๆ อย่าง การเกิด การตาย
ความแตกต่าง

ของเพศหญิงและชายชัดเจน ความคิดก็มีเหตุผลมากขึ้น

การควบคุมอารมณ์ (Impulse control)

ระยะแรกเกิดจนถึงอายุ 5 – 6 ปี เด็กจะควบคุมอารมณ์ไม่ได้ดี อยากร

ทำอะไรต้องเอาให้ได้ทันที รู้สึกอย่างไรแสดงทันที
จึงสามารถเห็นว่าบางครั้งเด็กเล็ก

จะมีพฤติกรรมสลับไปมาในการแสดงออกของความรัก ความโกรธ ความเกลียด

อาละวาดเสมอๆ พอถึงวัยนี้เด็กสามารถมีความคิดได้มากขึ้น
จึงสามารถที่จะลองคิดดู

ลองเอาอย่างคนอื่นดูบ้าง ไม่ต้องแสดงออกเป็นพฤติกรรมทันที
ภาวะสงบของอารมณ์

ได้ทำให้เด็กพร้อมที่จะเรียนหนังสือได้

การพัฒนาจริยธรรม (Superego development)

การสร้างนั้นอาศัยพ่อแม่เป็นตัวอย่าง
ก่อนหน้าวัยนี้เด็กไม่ได้รู้จริงๆ ว่า

อะไรถูกอะไรผิดแต่ก็ทำตามพ่อแม่ไป
พอถึงวัยเรียนเด็กจะรู้สึกจริงๆ ว่าอะไรถูกต้อง

อะไรไม่ถูกต้อง
คือเด็กเริ่มการยอมรับเรื่องความถูกผิดให้เป็นคุณธรรมของตัวเอง

เด็กเอง (internalised)
ฉะนั้นในวัยนี้เด็กจะไม่ทำผิดเพียงเพื่อเอาใจพ่อแม่แต่

เพราะเด็กเองเห็นว่าผิดจึงไม่ทำ

การเล่นและการทำงาน

เมื่อรู้ว่ามี ความแตกต่างระหว่างการเล่น
การทำงานควรให้เด็กรู้สึกสนุก

ที่จะทำงาน รู้สึกว่าตัวเองมีความสามารถทำได้ การเล่นก็เปลี่ยนไป
วัยนี้ชอบเล่น

เป็นหมู่เป็นกลุ่ม ชอบเล่นอย่างมีกฎมีกติกา

ความสัมพันธ์กับพ่อแม่และเพื่อน

เด็กชอบที่จะเล่นกับเพื่อน และคนนอกบ้านมากขึ้น จะเอาอย่างเพื่อน

บางที

เด็กอาจรู้สึกผิดหวังในพ่อแม่ของตนว่าไม่เก่งเท่าที่ตนเคยคิด (disillusioned)

บางทีมีความเพื่อนเกี่ยวกับชาติกำเนิดของตนไปต่างๆ (family romance) สนใจ

ผู้ใหญ่ในบ้านมากกว่าพ่อแม่ เช่น ครู ซึ่งเป็นวิธีที่เด็กจะทำให้ตัวเองแยกจากพ่อแม่เป็น

อิสระมากขึ้นตามลำดับ

ความพร้อมที่จะเรียน

ความคิดของเด็กพร้อมเมื่ออายุ 6 ปี เพราะสามารถคิดย้อนกลับไปได้

เช่นรู้ว่า $6 + 4 = 10$ และก็รู้ว่า $10 - 4 = 6$
รู้ความคงที่ของปริมาตร แยกแยะ

น้ำหนัก ส่วนสูงต่างๆได้
การพัฒนาของระบบประสาทและกล้ามเนื้อก็สมบูรณ์มากขึ้น

เช่น การเห็น การได้ยิน
การทำงานประสานกันของประสาทรับรู้ส่วนต่างๆ เช่น

eye-hand coordination เป็นต้น

วัยรุ่น (Adolescence, 12 – 18 ปี)

เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงมาก
วัยรุ่นจึงต้องมีการปรับตัว

มากกับสิ่งเร้าภายในตัวและสิ่งเร้าจากภายนอก
จึงอาจทำให้วัยรุ่นมีปฏิกิริยาต่ออาการ

เปลี่ยนแปลงของร่างกายและอารมณ์ต่างๆ
บางครั้งปฏิกิริยาเหล่านี้อาจมองเผินๆ

เหมือนความผิดปกติที่ต้องการความช่วยเหลือได้
แต่โดยทั่วไปแล้วปฏิกิริยาบางอย่างจะ

เป็นอยู่ชั่วคราวแล้วหายไปเองได้

การเปลี่ยนแปลงทางกาย

ร่างกายส่วนต่างๆ จะมีการเจริญเติบโตในเกือบทุกๆ
ระบบทั้งหญิงและชาย

เช่น ความสูงและน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นเร็ว แขนขายาวขึ้น
ฮอร์โมนมีการเปลี่ยนแปลงเพื่อ

กระตุ้นการเติบโตของอวัยวะระบบสืบพันธุ์ทั้งภายในและภายนอก
มีการเจริญของร่างกาย

ในส่วนที่เป็นลักษณะประจำเพศ (secondary sex characteristics)
เช่น

เด็กชายมีเสียงห้าวขื่น มีหนวดขื่น
ในเด็กหญิงมีการเจริญเติบโตของเต้านมเกิดขึ้น ใน

เด็กหญิงก็จะมีประจำเดือนเกิดขึ้น
การเปลี่ยนแปลงสองอย่างหลังนี้จะทำให้เกิดความรู้สึก

ว่าตนเองเป็นผู้ชายหรือผู้หญิง (gender identity)
การเปลี่ยนแปลงหลายๆ แบบนี้อาจ

เป็นสาเหตุของความกังวล หรือความลำบากใจในการปรับตัวของวัยรุ่นได้

การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและความคิด

ความเปลี่ยนแปลงต่อไปนี้ผู้ปกครองหรือผู้ใหญ่ที่ใกล้ชิดควรทราบไว้
จะได้ไม

รู้สึกว่าบุตรหลานของตนเริ่มเปลี่ยนแปลงไปเป็นคนที่ดีอ้วน
ไม่เชื่อฟังหรือเกิดความวิตก

กังวลว่าอาจมีปัญหาร้ายแรงตามมาจากการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้
ถ้าผู้ใหญ่ไม่เข้าใจถึง

การเปลี่ยนแปลงนี้ก็อาจพยายามขัดขวาง
ไม่ผ่อนปรนหรือกลับเพิ่มการควบคุมมากขึ้นก็จะ

ก่อให้เกิดความขัดแย้งระหว่างผู้ใหญ่และวัยรุ่นได้
และอาจทำให้วัยรุ่นยังมีปฏิกิริยา

ตอบโต้ที่รุนแรงได้

ความสนใจในตัวเอง (Narcissism)

วัยรุ่นจะสนใจตัวเองมาก รักสวย รักงาม
การแต่งกายก็ต้องพิถีพิถันหรือ

ให้เป็นที่ยอมรับของเพื่อนฝูง หรือสะดุดตา
โดยเฉพาะให้เพศตรงข้ามสนใจ

ความนับถือผู้ใหญ่ (Authority figure)

วัยรุ่นจะให้ความสำคัญผู้ใหญ่น้อยลง
มักมีความคิดว่าผู้ใหญ่มีความคิดที่ล้าหลัง

ไม่ทันสมัย และอื่นๆ และเห็นว่าความคิดของตนดีกว่าถูกต้องกว่า
ถ้าผู้ใหญ่ไม่เข้าใจ

ถึงธรรมชาตินี้ของวัยรุ่นก็อาจโกรธ เช่น หาวาดถูกพ่อแม่ ครู
อาจารย์ อาจดูว่ารุนแรง

แล้วเกิดปัญหาความขัดแย้งตามมาที่รุนแรงได้

ความเป็นตัวของตัวเอง (Independence)

วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการเป็นตัวของตัวเองมาก
และมีความต้องการรับผิดชอบ

ตัวเอง ผู้ใหญ่ควรค่อยๆ
ปล่อยให้วัยรุ่นมีอิสระมากขึ้นอย่างเหมาะสม ไม่บังคับหรือมีกฎ

ระเบียบมากเกินไป

ควรให้วัยรุ่นสามารถหัดตัดสินใจในขอบเขตที่เหมาะสม วัยรุ่นต้อง

การความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองอย่างมาก
บางครั้งจะแยกตัวไปจากบิดามารดาเพื่อ

ไปสู่ความเป็นตัวของตัวเอง
จนบางครั้งมีการต่อต้านความคิดและการกระทำของผู้ใหญ่

แสวงหาเอกลักษณ์ของตน (Identity)

เนื่องจากต้องเตรียมตัวเป็นผู้ใหญ่ในวันหน้า
วัยรุ่นจะมองหาว่าตัวเองต้อง

การเป็นคนอย่างไรในอนาคต จะมีอาชีพอะไร
บทบาทของตัวเองในฐานะผู้ใหญ่จะ

เป็นอย่างไร
ความรู้สึกมั่นใจในตนเองจะเกิดขึ้นได้เมื่อวัยรุ่นรู้สึกว่าตัวเองมี

ความสามารถในงานที่ได้รับมอบหมายหรือรับผิดชอบ (experiencing
success)

ฉะนั้น วัยรุ่นไม่ควรได้รับมอบหมายงานที่ยากเกินความสามารถ
เพราะเมื่อทำไม่

สำเร็จแล้วจะเกิดความรู้สึกว่าตนเป็นคนไร้ความสามารถได้
ซึ่งอาจเป็นปมด้อยติดตัว

ไปถ้าประสบความล้มเหลวบ่อยๆ

การคบเพื่อน

ในวัยรุ่นเพื่อนมีอิทธิพลมาก
เพราะวัยรุ่นต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อน

จึงมักเอาอย่างและค่านิยมของเพื่อน
ถ้าคบเพื่อนดีมีกิจกรรมที่เหมาะสมก็จะเป็นผลดี

ต่อตัววัยรุ่นและสังคม
ถ้าคบเพื่อนที่เกเรมีความประพฤติไม่เหมาะสมก็อาจพาไปให้เสียได้

ความประพฤติของวัยรุ่น

วัยรุ่นมักมีความประพฤติ ที่เปลี่ยนแปลงเร็ว
เป็นผลจากความพยายามที่จะ

แสดงถึงความสามารถพึ่งตนเองและไม่ต้องการพึ่งผู้อื่น
บางครั้งอาจดูเป็นผู้ใหญ่มากแต่

อาจกลับเป็นเด็กในเวลาไม่นานนัก
ความประพฤติที่ก้าวร้าวอาจเป็นผลจากความเครียด

ทางอารมณ์ เช่น ความรู้สึกในความไม่แน่ใจตนเอง ความกดดันทางเพศ
ความรู้สึกต่อ

เพศตรงข้าม ความกังวลเกี่ยวกับชีวิตอนาคต และอื่นๆ

ชอบเพ้อฝัน (Fantasy)

วัยรุ่นมักมีความเพ้อฝันค่อนข้างมาก

เด็กหญิงมักเขียนบันทึกประจำวัน

เด็กชายมักพูดโทรศัพท์บ่อยๆ นานๆ

สนใจในสังคม

วัยรุ่นจะมีความคิดเกี่ยวกับส่วนรวมและสังคม ชอบการเสียสละและเห็น

ประโยชน์ของคนอื่นเป็นที่ตั้ง
และมักเกิดความรู้สึกไม่พอใจในสังคมที่ไม่สมบูรณ์แบบ

อย่างที่ควรจะเป็น (idealism)

ความสนใจในเรื่องเพศ

การเปลี่ยนแปลงทางกายของระบบสืบพันธุ์ ทำให้เกิดความสนใจทางเพศ

และสนใจเพศตรงข้าม
ความประพฤติดังกล่าวของวัยรุ่นได้รับอิทธิพลจากครอบครัวที่

วัยรุ่นนั้นเติบโตมาว่าครอบครัวเป็นแบบอย่างที่ดีและเหมาะสมเพียงไร
วัยรุ่นควรมี

ความรู้สึกว่าตนเองมีความปกติมีความสามารถ
รู้สึกอิสระเรื่องทางเพศ และควรมี

ความรู้สึกว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องความสุขตามธรรมชาติ
รวมทั้งสามารถพูดคุยกหาความรู้

เกี่ยวกับธรรมชาติทางเพศเมื่อต้องการ
อีกทั้งเข้าใจว่าความสัมพันธ์ทางเพศนั้น เป็น

ความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดพิเศษระหว่างมนุษย์ที่มีความรักต่อกัน
เป็นการแสดงออกของ

ความรักระหว่างชายหญิง จะช่วยป้องกันพฤติกรรมสำส่อนทางเพศได้

บทสรุป

พัฒนาการทางจิตใจเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้คนเราเป็นคนที่มี

คุณภาพดี มีจิตใจปกติ สามารถมีความสุข มีความรับผิดชอบ
ปรับตัวได้ในสถานการณ์

ต่างๆ สามารถทำหน้าที่ของตนได้ในครอบครัวและสังคมที่ตนอยู่
อีกทั้งไม่สร้าง

ความเดือดร้อน เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น
พัฒนาการที่ดีต้องอาศัยปฏิสัมพันธ์

ระหว่างปัจจัยทางชีวภาพของเด็กกับประสบการณ์จากสิ่งแวดล้อมที่เด็กเติบโตมา

ผู้เกี่ยวข้องในการเลี้ยงดูเด็กจึงมีความจำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจบทบาทของ

ตนที่จะช่วยพัฒนาเด็ก และป้องกันปัญหาทางจิตใจ อารมณ์
และพฤติกรรมอันไม่พึง

ประสงค์ หรือเมื่อพบว่ามีปัญหาของพัฒนาการก็ควรรีบแก้ไข

ทำเองหรือ

ขอความช่วยเหลือจากจิตแพทย์เด็ก หรือบุคลากรทางสุขภาพจิตอื่นๆ
แต่ถึงอย่างไร

การป้องกันย่อมดีกว่ารอให้ปัญหาเกิดขึ้นเสียก่อนเสมอ

เอกสารอ้างอิง

1. Michels R, Cavenar JO, Jr. Psychiatry. New York : Basic Books, 1987; 2:chapter 2 – 3.
2. Barker P. Basic child psychiatry. London : Blackwell. 1988; 1 – 18.
3. Lidz T. The person. New York : Basic Books, 1975 ; 1-305.
4. นงพงา ลิ้มสุวรรณ. จิตวิทยาการเลี้ยงดูเด็ก ใน : วัฒนเพ็ญ บุญประกอบ, อัมพล สุอำพัน,บรรณาธิการ. จิตเวชเด็กสำหรับกุมารแพทย์. กรุงเทพมหานคร : ชวนพิมพ์, 2530 : 55 – 61.
5. Brooks JB. The process of parenting. 2 nd ed. Palo Alto : Mayfield Publishing. 1987 ; 120 – 352.
6. Lewis M. Clinical aspects of child development. Philadelphia: Lea & Febiger, 1982.
7. Kaplan H, Sadock B. Comprehensive textbook of psychiatry. 5 th ed. Baltimore : Williams & Wilkins. 1989 ; 1685 – 715.
8. Noshpitz JD. Basic handbook of child psychiatry. New York : Basic Books,1979 ; 1 – 236.
9. Rutter M, Herson L. Child and adolescent psychiatry. London : Blackwell.1985 ; 1 – 176.



Tweet

