การเจริญเติบโต หมายถึง กระบวนการพัมนาต่อเนื่องเป็นแบบแผนตามลำดับชั้น ความก้าวหน้าของพัฒนาการจำเป็นต้องมีการปรับประสบการณ์ใหม่ให้เข้ามารวมกับประสบการณ์เก่าและเกิดความสามารถใหม่ขึ้น

พัฒนาการณ์มนุษย์ หมายถึง กระบวนการเปลี่ยนแปลงของมนุษย์ตั้งแต่แรกจนเสียชีวิต ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา มีการพัฒนาตามช่วงวัยเริ่มตั้งแต่วัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยผู้สูงอายุ ตามลำดับ

การเจริญเติบโตและพัฒนาการของทารก

1 ช่วงวัยของทารก

วัยทารก หมายถึง ช่วงเวลาของชีวิตตั้งแต่กำเนิดสู่โลกภายนอก จนถึงอายุ 24 เดือนซึ่งสามารแบ่งเป็น 2 ช่วงคือ ช่างวัยแรกเกิด (infancy) และช่วงวัยทารก (babyhood)

- ช่วงวัยทารกแรกเกิด นับตั้งแต่คลอดจนถึง 2 สัปดาห์เป็นระยะที่ทารกฟื้นตัวจากการคลอด และมรการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมโดยเฉพาะอุณหภูมิภายนอกครรภ์มารดา เนื่องจากขณะอยู่ในครรภ์มารดาจะอุณหภูมิระมาร 37 องศาเซลเซียส แต่คลอดออกมาแล้วจะอยู่ในอุณหภูมิประมาณ 37 องศาเซลเซียส

- ช่วงวัยทารก นับตั้งแต่อายุได้ 2 สัปดาห์ถึง 2 ปี ในช่วงวัยนี้ ทารกจะแสดงความสนใจต่อสิ่งแวดล้อมภายนอก สามารถสื่อสารกับกับคนรอบตัวได้ดีขึ้น

2 การเจริญเติบโต พฤติกรรม และพัฒนาการของวัยทารกแรกเกิด

ทารกแรกเกิดนั้นเมื่อดูผิวเผิน มุกคนจะมีลักษณะที่คล้ายๆกัน การเจริญเติบโตและพัฒนาการของทารกแรกเกิดนั้น สามารถแบ่งออกด้านต่างๆ ดังนี้

2.1 พัฒนาการทางด้านร่างกาย โดยส่วนใหญ่ทารกแรกเกิดจะมีน้ำหนักโดยเฉลี่ยประมาณ 3,100 กรัมและมีลำตัวยาวประมาณ 50 เซนติเมตร สัดส่วนของศีรษะต่อลำตัวของทารกแรกเกิดเป็น 1 ต่อ 4 จะมีแขนขาสั้นและงออยู่แทบตลอดเวลา มือและเท้าค่อนข้างเล็ก ผิวหนังอ่อนนุ่ม มีสีอมชมพู ผมเส้นเล็กอ่อนนุ่ม ตามหน้าผาก หลัง และแขนขามีขนอ่อนๆขึ้น ซึ่งจะค่อยๆร่วงไปในที่สุด โคงกระดูกอ่อน โดยเฉพาะกะโหลกศีรษะ จึงต้องจับด้วยความระมัดระวังกล้ามเนื้อยังมีน้อย และควบคุมการเคลื่อนไหวไม่ได้

2.2 พัฒนาการทางด้านพฤติกรรม ทำอะไรได้ไม่มากนัก เนื่องจากสมองและประสาทยังพัฒนาได้ยังไม่เต็มที่ พฤติกรรมของทารกแรกเกิดมีไว้เพื่อตอบสนองต่อการอยู่รอดของชีวิต เช่น การดิ้นไปมาของทารก หรือการหลับตาเมื่อมีแสงจ้า การรู้จักดูดนิ้วหรือหัวนิ้วหรือหัวนมแม่ที่มีผู้ใส่เข้าไปในปาก

ทารกแรกเกิดจะรับรู้สิ่งแวดล้อมโดยใช้อวัยวะสัมผัส คือ ตา หู จมูก ปาก และผิวหนังโดยในระยะแรกเกิดจะมองเห็นเป็นสีดำ ขาว และเทาจนเมื่ออายุได้ 2 สัปดาห์จะรู้จักแยกสีได้ ในด้านการได้ยินนั้นแรกเกิดจะไม่ค่อยได้ยิน ต่อมาเริ่มมีปฏิกิริยาเริ่มตอบสนองโดยเฉพาะเสียงสูงและดัง โดยการหยุดซะงักหรือเริ่มร้องไห้ เป็นต้นการติดต่อกับโลกภายนอกเป็นไปใน 2 ลักษณะได้แก่ การยิ้ม และการร้องไห้ ซึ่งใช้สื่อความเข้าใจกับคนเลี้ยงทำให้คนเลี้ยงมีปฏิกิริยาตอบโต้ เช่น พูดด้วย เอานมให้ดูด เป็นต้น

2.3 พัฒนาการทางด้านอารมณ์ อารมณ์ของทารกแรกเกิด มี 3 ลักษณะคือ ความรัก ความโกธร และความกลัว ซึ่งมีอิทธิพลมาจากคนรอบข้าง โดยเฉพาะมารดาซึ่งเป็นผู้เลี้ยงดู หากมารดามียอมรับและเอาใจใส่ในตัวทารก ก็จะทำให้อารมณ์แจ่มใส่

2.4 พัฒนาการทางด้านบุคลิกภาพ เป็นการพัฒนาตั้งแต่เกิด โดยระยะแรกนั้น เป็นผลมาจากพันธุกรรมต่อมาเป็นผลของสิ่งแวดล้อมเป็นหลัก โดยสิ่งแวดล้อมนั้นเริ่มมีความสำคัญมากตั้งแต่ทารกอยู่ในครรภ์ของแม่ หากทารกได้รับความกระทบกระเทือน เนื่องจากที่มารดาไม่ดูแลเอาใจใส่สุขภาพของตนเอง ก็จะส่งผลกระทบด้วยเช่นกัน

2.5 การปรับตัวของทารกแรกเกิด ต้องมีการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมากโดยเฉพาะอุณหภูมิของสิ่งแวดล้อมภายนอกที่แตกต่างจากครรภ์มารดา และยังมีการปรับตัวในการหายใจการดูดและกลืน รวมถึงการขับถ่ายอีกด้วย

3 การเจริญเติบโต พฤติกรรม และพัฒนาการของวัยทารก

พัฒนาการพื้นฐานที่สำคัญในวัยนี้ คือ พัฒนาการทางร่างกาย การเคลื่อนไหวและการพูดในขณะที่พัฒนาการด้านอื่นเช่น สติปัญญา อารมณ์และสังคม จะเกิดขึ้นช้าๆ ค่อยเป็นค่อยไปและเห็นได้ไม่ชัดเจนนัก

3.1 พัฒนาการทางด้านร่างกาย เติบโตรวดเร็วมากกว่าวัยอื่น ยกเว้นรุ่น ระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ดี ประสานกันอย่างมีประสิทธิภาพ พัฒนาการด้านกายจะเป็นไปตามวุฒิภาวะมากกว่าสิ่งแวดล้อม และเป็นอย่างสม่ำเสมอหรือมีแบบแผนที่แน่นอนคือ จากศีรษะสู่เท้าจากแกนกลางลำตัวสู่มือและเท้า ตามีลักษณะดังนี้

- ส่วนสูงของทารก แรกเกิดทารกจะมีส่วนสูงประมาณ 45-50 เซนติเมตร และเมื่อมีอายุได้ขวบปีแรก จะมีความสูงประมาณ 75 เซนติเมตร

- น้ำหนักของทารก เมื่อแรกเกิดทารกจะมีน้ำหนักประมาณ 5 ของน้ำหนักตัวของผู้ใหญ่ การเพิ่มขึ้นของน้ำหนักตัวชองเด็กจะพบว่าเป็น 2 เม่าของทารกวัยแรกเกิด เมื่ออายุได้ประมาณ 5เดือน และอาจจะเพิ่มขึ้นเป็น 3 เท่า และ 4 เท่า เมื่ออายุได้ 12 เดือนและ 30 เดือนตามลำดับ

- ศรีษะและสมอง เด็กแรกเกิดกะโหลกศรีษะยังมีกระดูกไม่เต็ม วัดรอบศีรษะไปประมาณ 33-37เซนติเมตร ในขณะที่สมองของเด็กแรกเกิดนั้นจะมีน้ำหนักประมาณร้อยละ 25 ของน้ำหนักสมองของผู้ใหญ่และในระยะ 6เดือน จะเพิ่มเป็นร้อยละ 50 เมื่ออายุได้ 4 ปีซึ่งนับว่าเป็นอวัยวะที่มีการพัฒนาการอย่างรวดเร็ว

- สัดส่วนของร่างกาย โดยสัดส่วนของศีรษะต่อเมื่อแรกเกิด จะเท่ากับประมาณ 1:4 และเมื่อโตเต็มที่จะเป็น 1:7 ในขณะที่สัดส่วนของร่างกายจะเปลี่ยนแปลงไปเช่นกัน

- โครงกระดูกและฟัน เจริญเติบโตเร็วมาก จะเพิ่มขึ้นทั้งจำนวนของกระดูก ความยาว ความกว้าง และความแข็งตัว ซึ่งพบว่ากระดูกส่วนใหญ่ของทารกจะแข็งตัวไม่เต็มที่ผู้ใหญ่แต่กระดูกบางส่วนเริ่มแข็งตัวขึ้น เช่น กระดูกมือและข้อมือ โดยเฉพาะกะโหลกศีรษะ โดยเฉพาะกะโหลกศีรษะ ซึ่งเมื่อคลอดจะยังปิดไม่สนิทอยู่ 4 ส่วน คือ ด้านหน้าของศีรษะ ด้านข้างบริเวณกกหู 2 แห่ง และด้านหลังบริเวณท้ายทอย 1 แห่ง กะโหลกศีรษะด้านหน้าและด้านข้างจะปิดสนิทประมาณ 6-8สัปดาห์

- ฟัน เมื่อแรกเกิดนั้นทารกจะไม่มีฟันที่สังเกตเห็นได้ โดยฟันน้ำนมจะขึ้นซี่แรกได้อายุประมาณ 6-8เดือนละครบ 20ซี่ เมื่ออายุ 24-30 เดือน

- ระบบประสาท ทารกต้องใช้เวลาในปีแรกๆ เพื่อพัฒนาเซลล์สมอง โดยพบว่าในช่วง 6 เดือนแรก สมองมีการพัฒนาถึงร้อยละ 50 และจะพัฒนาเป็นร้อยละ 75 เมื่อมีอายุได้ 2 ขวบ การพัฒนาของสมองส่งผลสำคัญต่อการรับรู้ และการเคลื่อนไหว เราจึงได้เห็นทารกมีการพัฒนาด้านการเคลื่อนไหวเกิดขึ้นเป็นขั้นตอน และค่อนข้างรวดเร็ว

- การเคลื่อนไหว การเคลื่อนไหวในตอนแรกของทารกเป็นปฏิกิริยาสะท้อน ดังนั้นระยะแรกๆ จึงเป็นการเคลื่อนไหวที่ไร้จุดหมาย เหวี่ยงแขนไปมา ไม่มีทิศทาที่แน่นอน แต่เมื่ออวัยวะต่างๆ

พัฒนาขึ้น การเคลื่อนไหวของร่างกายทารกจึงเป็นไปตามใจปรารถนาของทารกเอง และมีโดยใช้ปฏิกิริยาสะท้อน

- พัฒนาการทางด้านสรีระ ทารกแรกเกิดจะนอนหลับเกือบตลอดวัน วันละ16-18ชั่งโมง ต่อมาจะปรับตัวโดยจะลดจำนวนชั่วโมงการนอนลงพร้อมใช้เวลานอนในตอนกลางคืนมากกว่ากลางวัยใน ขณะที่การกินนั้นทารกยังไม่คุ้นเคยกับการกินอาหารด้วยต้นเอง อวัยวะต่างๆยังทำงานไม่เต็มที่จึงต้องกินอาหารเหลวจนถึงอายุ 4-5 เดือนจากนั้นจึงสามารถกินอาหารที่ลักษณะข้นได้ เมื่อฟันงอกก็จะเริ่มเคี้ยวอาหารในลักษณะกึ่งแข็งกึ่งเหลวได้ การช่วยตนเองในการกินจะค่อยๆ เป็นไปตามพัฒนาการของการใช้มือสำหรับการขับถ่ายในขวบปีแรกทารกยังสามารถควบคุมการขับถ่ายได้โดยในช่วงแรกได้เกิดทารกจะมีการขับถ่ายบ่นครั้งมากและเมื่ออายุได้ 2 เดือนทารกจะขับถ่ายอุจจาระน้อยลงเพียงวันละ 2ครั้งใกล้เวลาตื่นนอนและหลังดื่มนม สำหรับการขับถ่ายปัสสาวะก็จะเป็นไปเช่นเดียวกับอุจจาระ

3.2 พัฒนาการทางด้านสติปัญญา จะเป็นไปตามวัยและต้องอาศัยการทำหน้าที่ในส่วนอื่นของร่างกายประกอบกันด้วย เช่น การรับรู้ การเรียนรู้ และความรู้เรื่องภาษา โดยที่ในขวบปีแรกการรับรู้จะอาศัยอวัยวะสัมผัสต่างๆ เช่น ปาก จมูก มือ ลิ้น และผิวหนัง โดยที่พบว่าเมื่ออายุประมาณ 7-8 เดือนทารกจะสามารถเห็นความแตกต่างของใบหน้ามารดา กับใบหน้าบุคคลอื่นที่ไม่เคยพบได้และเมื่ออายุได้ประมาณ 1-2 ขวบทารกจะสามารถแยกแยะสิงของที่ที่มีรูปร่างและสีสันแตกต่างกันได้และแยกความแตกต่างระหว่างเสียงของสัตว์ เสียงของรถ และเสียงอื่นๆได้ ในช่วงปลายปีที่ 2 ของชีวิตก็จะสามารถแสดงความชอบสิ่งที่รับรู้ได้ เช่น ชอบรสหวาน ชอบสีบางสี หรือเสียงบางเสียงเป็นต้น

กาเรียนรู้ของทารกเกิดจากอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมเป็นหลักทารกต้องใช้เวลาประมาณเกือบปีจึงจะพูดได้โดยปกติแล้วทารกจะใช้เวลาในการพัฒนาทางด้านการพูดประมาณ 6 ปีโดยในช่วงปลายเดือนที่ 4 จะทำเสียงอือ ออ เมื่อเกิดความพึงพอใจและเมื่ออายุ 7-11 เดือนจะเลียนเสียงได้ถูกต้องชัดเจนขึ้น แต่ต้องใช้ท่าทางประกอบ หรือบางคำผู้ใหญ่ใกล้ชิดถึงจะรู้เรื่อง เช่น หม่า ป๊ะ ม๊ะ เป็นต้นโดยจะพูดได้จริงและเข้าใจความหมายของคำที่พูดเมื่ออายุ 1-2 ขวบ โดยเริ่มแรกจะเป็นพยางค์เดียวเช่น อุ้ม ไป ต่อมาจึงจะเริ่มพูดเป็นประโยชน์วลีหรือประโยคสั้นๆได้

3.3 พัฒนาการทางด้านอารมณ์ แรกเกิดนั้นอารมณ์ของทารกที่สังเกตได้จะเป็นอารมณ์สงบหรืออารมณ์ตื่นเต้นเท่านั้น ต่อมาจะแยกแยะได้มากขึ้นตามอิทธิพลของสิ่งเร้า เช่น ความกลัว ความเกลียด เบิกบาน ร่าเริง เป็นต้น โดยทั่วไปอารมณ์ของทารกที่พบคือ อารมณ์รัก โกธร กลัว เบิกบานและอยากรู้อยากเห็น

3.4 พัฒนาการทางด้านสังคม ในระยะ 2-3 เดือนแรกของชีวิต ทารกจะแสดงออกโดยสบตา การส่งเสียอือออ ต่อมาอายุได้ 6-7 เดือน จะแสดงความสนใจหรือผูกพันกับคนใกล้ชิดโดยเฉพาะมารดา

3.5 พัฒนาการทางด้านบุคลิกภาพ เป็นไปตามวิธีการโต้ตอบชงพ่อแม่หรือคนเลี้ยงดูที่มีต่อทารก เช่น มารดาที่รักลูกแนบอก ทำให้ทารกเกิดความเชื่อมั่น และไว้วางใจต่อโลกมากยิ่งขึ้น แต่ถ้าหากมารดาแสดงออกอย่างเย็นชา หรือกระแทกกระทั้น ทารกจะรับรู้ได้ และมีการรู้สึกขาดความเชื่อมั่น และมองโลกแง่ร้ายได้ในอนาคต

ที่มา: https://sites.google.com/site/karceriyteibtokhxngmnusy/home/kar-ceriy-teibto-laea-phathnakar-khxng-thark