

ໝວດວິຊາ ຄູ່ທົ່ວໄປ

ສາຍຄູມັດທະຍົມຕໍ່ເນື່ອງ

ຈິດຕະວິທະຍາທົ່ວໄປ, ສັງຄົມ ແລະ ພັດທະນາການ



ສິກປີ 2024

ຈິຕຕະວິທະຍາທົ່ວໄປ, ສັງຄົມ ແລະ ພັດທະນາການ

ສາຍຄູມັດທະຍົມຕໍ່ເນື່ອງ

ປີທີ 1

ພາກຮຽນທີ

ຮຽບຮຽງໂດຍ:

ຊອ ສີເຟືອງ ຈອມພະຈັນ

ກວດແກ້ໂດຍ:

ຊອ ປທ ສິມບູນ ຊາມຸນຕິ

ຊອ ປທ ນາງ ນວນຈັນ ດວງບຸດດາ



ສາທາລະນະລັດ ປະຊາທິປະໄຕ ປະຊາຊົນລາວ
ສັນຕິພາບ ເອກະລາດ ປະຊາທິປະໄຕ ເອກະພາບ ວັດທະນະຖາວອນ
ສະພາວະສະຫງົບ

ວິທະຍາໄລຄຸສາລະວັນ
ສະພາວິທະຍາສາດ

ເລກທີ 35 ສພ.ວສ

ໃບຮັບຮອງ

**ອະນຸມັດຜ່ານການຮັບຮອງການຮຽບຮຽງເອກະສານ
ປະກອບການສອນພາກວິຊາຊີວະວິທະຍາ-ເຄມີສາດ**

- **ອີງຕາມ:** ວິໄສທັດຮອດປີ 2030 ຍຸດທະສາດຮອດປີ 2025 ແລະແຜນພັດທະນາຂະແໜງການສຶກສາ ແລະ ກິລາ 5 ປີ.
- **ອີງຕາມ:** ແຜນປັບປຸງຄຸນນະພາບ QA ຂອງກະຊວງສຶກສາທິການ ແລະ ກິລາ, ໃນມາດຕະຖານທີ 10 ຕົວຊີ້ວັດທີ 48-50 ການຄົ້ນຄວ້າວິທະຍາສາດ ແລະ ການບໍລິການ.
- **ອີງຕາມ:** ຂໍ້ຕົກລົງວ່າດ້ວຍພາລະບົດບາດ, ສິດ ແລະ ໜ້າທີ່ ສະພາວິທະຍາສາດຂອງວິທະຍາໄລຄຸສາລະວັນ ສະບັບເລກທີ 05/ສພ.ວສ, ລົງວັນທີ 7 ມີນາ 2024.

ຈາກຜົນການກວດສອບ, ກວດກາທາງດ້ານເນື້ອໃນ, ຫຼັກການຂອງບັນດາອະນຸກຳມະການເຫັນວ່າ ບົດຮຽບຮຽງເອກະສານປະກອບການສອນ ວິຊາ: ຈິດຕະວິທະຍາທົ່ວໄປ, ສັງຄົມ ແລະ ພັດທະນາການ ລະບົບຕໍ່ເນື່ອງ ມີຄວາມຖືກຕ້ອງຕາມເນື້ອໃນຫຼັກສູດທີ່ໄດ້ກຳນົດ ແລະ ສະພາວິທະຍາສາດຈຶ່ງໄດ້ຮັບຮອງເອົາປຶ້ມ ເຫຼັ້ມນີ້ເປັນສ່ວນໜຶ່ງໃນການສິດສອນ ແລະ ຖືກນຳໃຊ້ເຂົ້າໃນກິດຈະກຳການຮຽນ - ການສອນໃນວິທະຍາໄລຄຸສາລະວັນ.

ວິທະຍາໄລຄຸສາລະວັນ

ຄະນະກຳມະການກວດສອບ

ລາຍເຊັນ

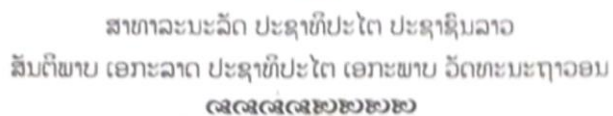
ທ່ານ ຊອ ປອ ໂພທອງ ພົງສິງຄາມ

ທ່ານ ອຈ ປທ ແສນຮັກ ບຸນມິ

ທ່ານ ປທ ລາຫຸນ ເພັດສິມພອນ

ທີ່, ສາລະວັນ, ວັນທີ
ປະທານສະພາວິທະຍາສາດ

ອຈ. ນ ສິມປອງ ແສນທະວີສຸກ



ວິທະຍາໄລຄູສາລະວັນ
ສະພາວິທະຍາສາດ
ພາກວິຊາຊີວະວິທະຍາ-ເຄມີສາດ

**ໃບຮັບຮອງ
ການກວດແກ້ບົດຮຽບຮຽງເອກະສານປະກອບການສອນ
ວິຊາ: ຈິດຕະວິທະຍາທົ່ວໄປ, ສັງຄົມ ແລະ ພັດທະນາການ
ລະບົບຕໍ່ເນື່ອງ**

ພາກວິຊາ: ຊີວະວິທະຍາ-ເຄມີສາດ

ຜູ້ຮຽບຮຽງເອກະສານປະກອບການສອນ

ທ່ານ ຊອ ສີເພືອງ ຈອມພະຈັນ

ຄະນະກຳມະການກວດແກ້ບົດ

ທ່ານ ຊອ ປທ ສິມບຸນ ຊາມຸນຕິ

ທ່ານ ຊອ ປທ ນາງ ນວນຈັນ ດວງບຸດຕາ

ລາຍເຊັນ

ທີ່, ສາລະວັນ, ວັນທີ

ຫົວໜ້າພາກວິຊາ..... Sol

ອາ. ປອ ສຸລິພອນ ສິວິໄຊ
Dr. Souliphone SIVIXAY

ຄຳນຳ

ເອກະສານກ່ຽວກັບ ຈິດຕະວິທະຍາທົ່ວໄປ, ສັງຄົມ ແລະ ພັດທະນາການ ແມ່ນເອກະສານໃຫມ່ທີ່ຄົ້ນຄວ້າຂຶ້ນມາເປັນພິເສດສຳຫລັບນັກສຶກສາຕໍ່ເນື່ອງ ແລະ ໃນວົງການສຶກສາ ເວົ້າລວມ ແລະ ສະຖາບັນການສຶກສາ ວິຊາຊີບຄູ ແລະ ຂະແໜງການອື່ນ ເວົ້າສະເພາະ, ມັນມີຄວາມສຳຄັນເປັນຢ່າງຍິ່ງ ໃຫ້ແກ່ຜູ້ທີ່ເຮັດວຽກງານສຶກສາ ໂດຍສະເພາະແມ່ນຜູ້ທີ່ເປັນຄູ, ເປັນຜູ້ບໍລິຫານ ແລະ ຄົນໃນສັງຄົມ ເອກະສານນີ້ມີຄວາມຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ເຮັດຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ ແລະ ດ້ວຍຄວາມເຂົ້າໃຈໃນທຳມະຊາດຂອງຄົນ ແລະ ການພົວພັນໃນສັງຄົມລວມເຖິງພັກທະນາການຂອງຄົນຈົນເຂົ້າປັດໃຈຕ່າງໆທີ່ມີອິດທິພົນຕໍ່ພຶດຕິກຳທາງສັງຄົມຂອງຄົນໃດໜຶ່ງ.

ເອກະສານນີ້ ໄດ້ມີທີ່ຕັ້ງບົດບາດ ແລະ ຂະຫຍາຍຕົວໄປພ້ອມໆກັບການຂະຫຍາຍຕົວຂອງວິທະຍາສາດອື່ນໆໃນສັງຄົມ ມັນເປັນພື້ນຖານຄວາມຮູ້ອັນໜັກແໜ້ນໃຫ້ແກ່ນັກສຶກສາຄູທີ່ຈະກຽມເຂົ້າສູ່ວິຊາຊີບຂອງຕົນຢ່າງມີຄວາມໝັ້ນໃຈໃນອານາຄົດ.

ໃນຍຸກສະໃໝປະຈຸບັນ ເອກະສານສະບັບນີ້ຈະເປັນຄວາມຮູ້ໃຫ້ແກ່ນັກສຶກສາຄູ ຫຼື ຄົນໃນສັງຄົມ ທົ່ວໄປ ຫຼາຍບັນຫາກ່ຽວກັບໄລຍະການປັບຕົວເຂົ້າສັງຄົມໃນແຕ່ລະກຸ່ມຄົນໃນສັງຄົມທີ່ແຕກຕ່າງກັນ.

ເຖິງແມ່ນວ່າ ເອກະສານສະບັບນີ້ແມ່ນເອກະສານເບື້ອງຕົ້ນກໍຕາມແຕ່ຂ້າພະເຈົ້າຫວັງວ່າບໍ່ຫຼາຍກໍ່ໜ້ອຍມັນຈະເປັນການຊ່ວຍເຫຼືອພວກເຮົາເຂົ້າໃຈໃນການຄົ້ນຄວ້າ ແລະ ຮຳຮຽນ ແລະ ກໍບໍ່ປາສະຈາກຄວາມຂາດຕົກບົກຜ່ອງໄດ້. ສະນັ້ນຫວັງວ່າບັນດາທ່ານນັກຄົ້ນຄວ້າ ແລະ ທ່ານຜູ້ອ່ານທັງຫຼາຍຈະໃຫ້ຄວາມຮ່ວມມືໃນການປະກອບຄຳຄິດຄຳເຫັນເພື່ອໃຫ້ເອກະສານສະບັບນີ້ດີຂຶ້ນ.

ສະລະບານ

ເນື້ອໃນ	ໜ້າ
ພາກທີ 1.....	1
ບົດທີ 1.....	1
ຄວາມຮູ້ພື້ນຖານກ່ຽວກັບຈິດຕະວິທະຍາ	1
1. ປະຫວັດ, ຄວາມໝາຍ ແລະ ຄຸນປະໂຫຍດຂອງຈິດຕະວິທະຍາ.....	1
2. ສາຂາ ແລະ ວິທີການທາງຈິດຕະວິທະຍາ	4
ບົດທີ 2.....	6
ອິດທິພົນຂອງກຳມະພັນ ແລະ ສິ່ງແວດລ້ອມ.....	6
1. ກຳມະພັນ ແລະ ການຖ່າຍທອດທາງກຳມະພັນ.....	6
2. ສິ່ງແວດລ້ອມກັບພຶດຕິກຳ	10
ບົດທີ 3.....	15
ອາລົມຈິດ ແລະ ແຮງຈູງໃຈ	15
1. ອາລົມ.....	15
2. ພັດທະນາການທາງອາລົມ.....	17
3. ການຄວບຄຸມອາລົມ.	17
4. ຄວາມສະຫງາດທາງອາລົມ.....	18
5. ແຮງຈູງໃຈ.....	20
ບົດທີ 4.....	25
ການຮັບຮູ້ ແລະ ການຮຽນຮູ້	25
1. ການສຳຜັດ	25
2. ການຮັບຮູ້.....	32
3. ວຸດທິພາວະ ແລະ ການຮຽນຮູ້.....	36
4. ການຖ່າຍທອດຄວາມຮູ້.....	42
ບົດທີ 5.....	44
ການຄົ້ນຄິດ ແລະ ຈິນຕະນາການ.....	44
1. ການຄົ້ນຄິດ	44
2. ຈິນຕະນາການ.....	46
3. ພາສາ.....	48
4. ການຈື່ ແລະ ການລືມ.....	50

4. ການໃສ່ໃຈ	53
ບົດທີ 6.....	57
ບຸກຄະລິກກະພາບ ແລະ ຄວາມສໍາຄັນຂອງ	57
ບຸກຄະລິກກະພາບ	57
1. ຄວາມໝາຍ ແລະ ຄວາມສໍາຄັນຂອງບຸກຄະລິກກະພາບ	57
2. ຄວາມສໍາຄັນຂອງບຸກຄະລິກກະພາບ ແລະ ທິດສະດີບຸກຄະລິກກະພາບ	61
3. ຄວາມແຕກຕ່າງລະຫວ່າງບຸກຄົນ.....	66
4. ຄວາມໝາຍ ແລະ ສາເຫດທີ່ພາໃຫ້ມີການປັບຕົວ	70
5. ວິທີແກ້ໄຂບັນຫາທາງຈິດຕະວິທະຍາ.....	74
6. ສຸຂະພາບກາຍ ແລະ ສຸຂະພາບຈິດ	75
ພາກທີ 2.....	83
ບົດທີ 7.....	83
ຄວາມໝາຍ, ຂອບເຂດ ແລະ ຄຸນປະໂຫຍດຂອງວິຊາຈິດຕະວິທະຍາສັງຄົມ.....	83
1. ຄວາມໝາຍ, ຂອບເຂດການສຶກສາ ແລະ ຄຸນປະໂຫຍດຂອງວິຊາຈິດຕະວິທະຍາສັງຄົມ.....	83
2. ຄວາມສໍາພັນລະຫວ່າງຈິດຕະວິທະຍາສັງຄົມກັບວິທະຍາສາດຂະແໜງອື່ນໆ.....	85
3. ຈິດຕະພາບສັງຄົມທີ່ກໍ່ໃຫ້ເກີດມີລັກສະນະຕັ້ງໜ້າຂອງມະຫາຊົນ.....	85
4. ການຖ່າຍທອດທາງສັງຄົມ	87
ບົດທີ 8.....	91
ການຮັບຮູ້ທາງສັງຄົມ.....	91
1. ຄວາມໝາຍຂອງການຮັບຮູ້ ແລະ ການຮັບຮູ້ທາງສັງຄົມ	91
2. ການເກີດຄວາມປະທັບໃຈ (Impression Formation)	91
3. ຄວາມໝາຍ ແລະ ໂຄງສ້າງຂອງກຸ່ມ.....	95
4. ການເກີດຂອງກຸ່ມ ແລະ ມຸມເຫດຈູງໃຈໃນການເຂົ້າຮ່ວມກຸ່ມ.....	96
5. ປະເພດຂອງກຸ່ມ	98
6. ສິ່ງທີ່ມີອິດທິພົນຕໍ່ການເຮັດວຽກ ແລະ ການຕັດສິນໃຈຂອງກຸ່ມ.	99
7. ປະຕິສໍາພັນພາຍໃນກຸ່ມແລະການຂັດແຍ່ງລະຫວ່າງກຸ່ມ.....	101
ພາກທີ 3.....	106
ບົດທີ 9.....	106
ພັດທະນາການຂອງເດັກໄວຕອນປາຍ ແລະ ພັດທະນາການຂອງໄວລຸ້ນ.....	106
1. ພັດທະນາການໄວເດັກຕອນປາຍ.....	106

2. ພັດທະນາການາງດ້ານຮ່າງກາຍຂອງໄວລຸ້ນ.....	110
2.1. ການປ່ຽນແປງທາງດ້ານຮ່າງກາຍການປ່ຽນແປງດ້ານລວງສູງ.....	110
2.2. ການປ່ຽນທຽບທາງດ້ານນ້ຳໜັກ.....	111
2.3. ການປ່ຽນແປງຂອງອະໄວຍະວະເພດ(Primary Sexcharacteristic)	112
2.4. ການປ່ຽນແປງຂອງລັກສະນະທາງເພດ.(Secondary Sex Characteristic).....	114
3. ພັດທະນາການທາງດ້ານສະຕິປັນຍາ.....	119
3.1. ທິດສະດີພັດທະນາການທາງດ້ານສະຕິປັນຍາຂອງທ່ານ ເຈນພິອາເຈດ(JeanPiaget).....	119
3.2. ປັດໄຈທີ່ສົ່ງເສີມພັດທະນາການທາງດ້ານສະຕິປັນຍາ.....	120
4. ການພັດທະນາທາງດ້ານບຸກຄະລິກກະພາບຂອງໄວລຸ້ນ.....	122
4.1. ຄວາມໝາຍຂອງບຸກຄະລິກກະພາບ.....	122
4.2. ພັດທະນາການທາງດ້ານບຸກຄະລິກກະພາບ.....	123
4.3. ການສະແຫວງຫາເອກະລັກຂອງຕົນ.....	123
5. ພັດທະນາການທາງດ້ານອາລົມຂອງໄວລຸ້ນ.....	124
5.1. ລັກສະນະອາລົມຂອງໄວລຸ້ນ.....	124
5.2. ປັດໄຈກ່ຽວກັບການເກີດອາລົມ.....	125
5.3. ອາລົມສຸກ ແລະ ອາລົມທຸກ.....	126
6. ພັດທະນາການທາງສັງຄົມ.....	127
6.1. ປັດໄຈທີ່ມີອິດທິພົນຕໍ່ການພັດທະນາທາງດ້ານສັງຄົມ.....	127
6.2 ພຶດຕິກຳທາງສັງຄົມຂອງໄວລຸ້ນ.....	128
6.3 ການປັບຕົວທາງສັງຄົມ.....	128
ບົດທີ 10.....	129
ພຶດຕິກຳໄວລຸ້ນ.....	129
1. ຄວາມໝາຍຄວາມສຳຄັນຂອງພຶດຕິກຳໄວລຸ້ນ.....	129
1.1. ຄວາມໝາຍຂອງພຶດຕິກຳໄວລຸ້ນ.....	129
1.2. ຄວາມສຳຄັນຂອງພຶດຕິກຳໄວລຸ້ນ.....	133
2. ແນວຄິດກ່ຽວກັບພຶດຕິກຳທີ່ເປັນບັນຫາ.....	134
2.1. ຄວາມໝາຍຂອງພຶດຕິກຳທີ່ເປັນບັນຫາ.....	134

2.2. ການກຳນົດພຶດຕິກຳທີ່ເປັນບັນຫາ.....	134
2.3. ການວິເຄາະພຶດຕິກຳທີ່ເປັນບັນຫາ.....	135
3. ການປ້ອງກັນ ແລະ ວິທີແກ້ໄຂພຶດຕິກຳທີ່ເປັນບັນຫາ.....	136
3.1. ປັດໄຈທີ່ມີອິດທິພົນຕໍ່ການເກີດພຶດຕິກຳທີ່ເປັນບັນຫາ.....	136
3.2. ການປ້ອງກັນພຶດຕິກຳທີ່ມີບັນຫາ.....	137
ບົດທີ 11.....	141
ລັກສະນະຂອງໄວກາງຄົນ ແລະ ໄວຊະລາ.....	141
1. ໄວຜູ້ໃຫຍ່ຕອນຕົ້ນ.....	141
1.1. ລັກສະນະ ແລະ ບັນຫາຂອງຜູ້ໃຫຍ່ຕອນຕົ້ນ.....	141
1.2. ອົງປະກອບທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ໃຫຍ່ປະສົບຄວາມສຳເລັດໃນຊີວິດ.....	144
1.3. ບັນຫາການປັບຕົວດ້ານຕ່າງໆຂອງໄວຜູ້ໃຫຍ່.....	145
1.4. ວິທີການປຸກຜັງໃຫ້ຄົນເຮົາຮູ້ຈັກການເພິ່ງຕົນເອງ.....	145
2. ການປັບຕົວ ແລະ ການປ່ຽນແປງຂອງໄວກາງຄົນ.....	147
2.1. ການປັບຕົວໄວກາງຄົນ.....	148
2.2. ຄວາມປ່ຽນແປງດ້ານຕ່າງໆທີ່ເກີດຂຶ້ນກັບບຸກຄົນໄວກາງຄົນ.....	148
3. ລັກສະນະ ແລະ ຈຸດພິເສດຂອງໄວຊາລາ.....	154
3.1. ລັກສະນະຂອງຄົນໃນໄວຊະລາ.....	154
3.2. ພັດທະນາການດ້ານຕ່າງໆຂອງໄວຊະລາ.....	155
3.3. ບັນຫາຕ່າງໆຂອງຄົນໄວຊະລາ.....	155
3.4. ພະຍາດຂອງຄົນຊະລາ.....	157
3.5. ຂໍ້ຄວນປະຕິບັດສຳລັບຄົນຊະລາ.....	160
ບົດທີ 12.....	165
ສັງຄົມໂຮງຮຽນກັບນັກຮຽນໄວລຸ້ນ.....	165
1. ຜູ້ບໍລິຫານໂຮງຮຽນກັບນັກຮຽນໄວລຸ້ນ.....	165
1.1. ຜູ້ບໍລິຫານໂຮງຮຽນກັບແນວທາງການສະໜັບສະໜູນງານດ້ານວິຊາການກັບນັກຮຽນໄວລຸ້ນ.....	165
1.2. ຜູ້ບໍລິຫານແນວທາງການສະໜັບສະໜູນວຽກດ້ານວິຊາການສຳລັບນັກຮຽນໄວລຸ້ນ.....	167
1.3. ຜູ້ບໍລິຫານໂຮງຮຽນກັບແນວທາງການສະໜັບສະໜູນວຽກດ້ານປົກຄອງສຳລັບນັກຮຽນໄວລຸ້ນ.....	169
2. ຄູ່ກັບນັກຮຽນໄວລຸ້ນ.....	170
2.1. ຄູ່ກັບການສົ່ງເສີມການຮຽນຂອງນັກຮຽນໄວລຸ້ນ.....	170
2.2. ຄູ່ກັບການສົ່ງເສີມການກ່ຽມຕົວປະກອບອາຊີບຂອງນັກຮຽນໄວລຸ້ນ.....	172

2.3.	ຄູກັບການສົ່ງເສີມການປັບຕົວຂອງນັກຮຽນໄວລຸ້ນໃນສັງຄົມ.....	173
3.	ໝູ່ເພື່ອນກັບນັກຮຽນໄວລຸ້ນ.....	175
3.1.	ຄວາມສໍາຄັນຂອງໝູ່ເພື່ອນສໍາລັບນັກຮຽນໄວລຸ້ນ.....	175
3.2.	ລັກກສະນະໝູ່ເພື່ອນຂອງນັກຮຽນໄວລຸ້ນ.....	177
3.2.	ອິດທິພົນຂອງໝູ່ເພື່ອນທີ່ມີຕໍ່ນັກຮຽນໄວລຸ້ນ.....	178

ພາກທີ 1

ບົດທີ 1

ຄວາມຮູ້ພື້ນຖານກ່ຽວກັບຈິດຕະວິທະຍາ

ເວລາ 4 ຊົ່ວໂມງ

ຈຸດປະສົງ ໃຫ້ນັກຮຽນສາມາດ.

- ຈຳແນກຂອບເຂດ, ຜົນສະທ້ອນ ແລະ ວິທີການທາງດ້ານຈິດຕະວິທະຍາໄດ້.
- ອະທິບາຍທິດສະດີຂອງກຸ່ມຈິດຕະວິທະຍາຕ່າງໆໄດ້.
- ຈຳແນກຄວາມສຳຄັນ ແລະ ຄຸນປະໂຫຍດຂອງຈິດຕະວິທະຍາໄດ້.

1. ປະຫວັດ, ຄວາມໝາຍ ແລະ ຄຸນປະໂຫຍດຂອງຈິດຕະວິທະຍາ

1.1. ປະຫວັດຄສາມເປັນມາຂອງຈິດຕະວິທະຍາ

ຈິດຕະວິທະຍາໃນເມື່ອກ່ອນແມ່ນວິຊາກ່ຽວກັບວິນຍານ. ຕັ້ງແຕ່ສະໄໝເກຣັກບູຮານກ່ອນສ້າງຕັ້ງ ຄ.ສ ມີ ທ່ານ ປລາໂຕ (plato 427-347 ກ່ອນ ຄ ສ) ແລະ ທ່ານ ອາຣິດສະໂຕເຕິນ (Aristotle 384-322 ກ່ອນ ຄ ສ) ທ່ານທັງສອງໄດ້ເວົ້າເຖິງທຳມະຊາດ ແລະ ພຶດຕິກຳຂອງມະນຸດໄວ້ຫຼາຍແຫ່ງ ແລະ ໄດ້ຂຽນປຶ້ມເຫຼັ້ມທຳອິດຂຶ້ນ ກ່ຽວກັບ “ວິນຍານ” ວິນຍານເປັນຕົ້ນເຫດຂອງການຮຽນຈິດຕະວິທະຍາ.

ໃນສະໄໝນັ້ນເຊື່ອວ່າຈິດຕະວິທະຍາແມ່ນວິຊາທີ່ສຶກສາກ່ຽວກັບ ວິນຍານ ແລະ ຍັງເປັນເລື່ອງເລິກລັບຢູ່ ແຕ່ເຖິງແນວໃດກໍຕາມຍັງມີການຂັດແຍ້ງກັນເກີດຂຶ້ນໃນກຸ່ມຂອງນັກປັດສະຍາຈິນເຖິງສະໄໝເກີດມີພະເຍຊູຄຣິດ ເກີດຂຶ້ນໃນສະຕະວັດທີ 11-12 ທີ່ໄດ້ເກີດມີລັດທິຕັກຍະທຳ (realism) ເຊິ່ງເຊື່ອເລື່ອງສະພາບຄວາມເປັນຈິງຂອງ ສິ່ງຕ່າງໆ ແຕ່ກໍມີຄວາມຂັດແຍ້ງກັນຈົນບໍ່ສາມາດຈະອະທິບາຍໄດ້ວ່າ ວິນຍານແມ່ນຫຍັງ? ມີຢູ່ໃສ ມີຕົວຕົນບໍ່? ຈັບບາຍໄດ້ບໍ່? ເບິ່ງເຫັນບໍ່? ພິສູດໄດ້ບໍ່? ຍັງເປັນເລື່ອງເລິກລັບ, ໜ້າເບື້ອໜ້າຍ ແລະ ໜົດສັດທາ. ຍ້ອນແນວນັ້ນ ການສຶກສາກ່ຽວກັບວິນຍານຈຶ່ງຄ່ອຍໆຫ່າງເຫີນໄປ ແຕ່ກາຍມາເປັນຄວາມສົນໃຈເລື່ອງຈິດແທນເພາະເມື່ອເວົ້າເຖິງ ຈິດໃຈເຫັນວ່າຈະເຂົ້າໃຈງ່າຍກວ່າ; ບາງຄົນຄິດວ່າຈິດແມ່ນຢູ່ທີ່ໃຈ ແຕ່ຄວາມເປັນເປັນຈິງແລ້ວ, ຈິດບໍ່ແມ່ນໃຈ ຈິງ ມັກເວົ້າຄວບຄູ່ກັນໄປວ່າ ຈິດໃຈ ເຫັນວ່າການສຶກສາເລື່ອງຈິດເປັນການສຶກສາຄົນທີ່ມີຊີວິດຢູ່, ຈິດໝາຍເຖິງການທີ່ ຄົນເຮົາມີຄວາມຮູ້ສຶກຕົວວ່າເຮັດຫຍັງ ຄິດຫຍັງ ຄວາມຮູ້ສຶກຕົວນີ້ເອີ້ນວ່າ ຈິນຕະນາການ (CONSCIOUS) ຄື ມີສະຕິນັ້ນເອງ ເຊື່ອວ່າຊີວິດປະກອບດ້ວຍຮ່າງກາຍກັບຈິດໃຈ (body and mind) ແລະ ສ່ວນທີ່ສຳຄັນທີ່ສຸດ ຂອງຈິດນັ້ນກໍຄືທີ່ສາມາດສັງເກດການກະທຳ ການເຄື່ອນໄຫວຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍ ເຊິ່ງໃນທີ່ສຸດຈຶ່ງປ່ຽນຄວາມສົນໃຈ ເລື່ອງວິນຍານມາເປັນຄວາມສົນໃຈກ່ຽວກັບຈິດ.

ທ່ານ ຈອນລອກ (john lock 1632-1704) ນັກປັດສະຍາຊາວອັງກິດໄດ້ເລີ່ມສົນໃຈສຶກສາເລື່ອງຈິດ ຢ່າງຈິງຈັງ. ທ່ານເວົ້າວ່າ ຈິດ ຄືຄວາມຮູ້ສຶກຕົວ ເຮັດຫຍັງຢູ່ໃສ ຄິດຫຍັງ ແລະ ເປັນຈິດທີ່ບໍ່ລືສຸດຄືຜ້າຂາວ ແຕ່ມີ ການຈະເລີນເຕີບໃຫຍ່ຂຶ້ນ ຈິດຈຶ່ງຖືກຍ້ອມສີເຮັດໃຫ້ຈິດຄົນມີສີ ແຕກຕ່າງກັນໄປ ເພາະໄດ້ມາຈາກການຮຽນຮູ້. ໝ

າຍຄວາມວ່າ ສິ່ງແວດລ້ອມມີອິດທິພົນຕໍ່ຈິດຂອງຄົນເຮົາ ຍ້ອນແນວນັ້ນທ່ານເຊື່ອວ່າ ຈິດຂອງຄົນເຮົາສະສົມປະສົບການຈາກການຮຽນຮູ້ຕ່າງໆ ແລະ ສະສົມໄວ້ໃນຄວາງຈິດ.

ຈົນມາເຖິງສະຕະວັດທີ 19 ເປັນຍຸກແຫ່ງວິທະຍາສາດທຳມະຊາດ ມີຜູ້ສຶກສາທິດສະດີຕ່າງໆທາງຈິດຕະວິທະຍາເພີ່ມຂຶ້ນຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ ຜູ້ເຮັດໃຫ້ວິຊາຈິດຕະວິທະຍາແຍກອອກຈາກວິຊາປັດສະຍາ ແລະ ເປັນທີ່ຍອມຮັບວ່າ ເປັນວິຊາວິທະຍາສາດຢ່າງສົມບູນນັ້ນແມ່ນທ່ານ ແມກ ວິນແຮມ ວູນ (**Max willhelm wundt 1832-1920**) ນັກຈິດວິທະຍາຄົນເຢຍລະມັນໄດ້ສ້າງຫ້ອງທົດລອງທາງຈິດວິທະຍາຂຶ້ນໃນປີ 1897 ທີ່ມະຫາວິທະຍາໄລ (**Leipzig**) ປະເທດເຢຍລະມັນ. ທ່ານໄດ້ເຮັດການທົດລອງກ່ຽວກັບຄວາມຮູ້ສຶກ ປະສາດສຳພັດ ແລະ ທົດລອງກ່ຽວກັບການໃສ່ໃຈ ອາລົມຈິດ ຄວາມຈື່ຈຳ ຈົນຕະນາການ ການຄິດຫາເຫດຜົນ ຄວາມເຂົ້າໃຈພາສາ ແລະ ຄະນິດສາດ.

ຜົນການສຶກສາຂອງທ່ານແມ່ນ ຮ່າງກາຍກັບຈິດນັ້ນບໍ່ສາມາດແຍກອອກຈາກກັນໄດ້, ຈິດຮັບຮູ້ໄດ້ຈາກການສຳຜັດ ເຊິ່ງເກີດຈາກຂະບວນການຂອງປະສາດສຳຜັດ ຕໍ່ມາ ຈິດຕະວິທະຍາໄດ້ແຜ່ລາມໄປທົ່ວໂລກ ແລະ ປັດຈຸບັນນີ້ ເກືອບທຸກໆວິຊາຊີບ ບໍ່ວ່າຈະເປັນຄູ ແພດໝໍ ພໍ່ຄ້າ ນັກໂຄສະນາ ປະຊາສຳພັນ ນັກການເມືອງການປົກຄອງ ການທະຫານ ທະນາຍຄວາມ ນັກເສດຖະສາດ ແລະ ນັກສັງຄົມສິ່ງເຄາະໄດ້ເລັ່ງເຫັນຄວາມສຳຄັນຂອງຈິດຕະວິທະຍາ ແລະ ນຳໄປໝູນໃຊ້ໃຫ້ເໝາະສົມແກ່ວິຊາຊີບຂອງຕົນ.

1.2. ຄວາມໝາຍຂອງຈິດຕະວິທະຍາ

ວິຊາຈິດຕະວິທະຍາບໍ່ແມ່ນເປັນວິຊາທີ່ເລິກລັບຂອງຈິດ ຫຼື ມັດຫັດສະຈັນຂອງວິນຍານ. ຈິດຕະວິທະຍາແມ່ນວິຊາທີ່ຄົ້ນຄ້ວາກ່ຽວກັບກົດເກນກຳເນີດແລະແຜ່ຂະຫຍາຍຕົວທາງດ້ານຈິດຂອງຄົນເຮົາເປັນວິຊາໜຶ່ງທີ່ສ້າງຄວາມເຂົ້າໃຈເຖິງສາເຫດຕ່າງໆທີ່ສົ່ງຜົນສະທ້ອນເຖິງລັກສະນະສະເພາະຂອງແຕ່ລະຄົນເຊັ່ນ: ການຄົ້ນຄິດ, ຈົນຕະນາການ, ຄວາມຈື່ຈຳ, ການຮຽນຮູ້ ແລະ ອື່ນໆ, ພ້ອມກັນນັ້ນຈິດຕະວິທະຍາຍັງເປັນວິຊາທີ່ຄົ້ນຄ້ວາກ່ຽວກັບພຶດຕິກຳ (**Behavior**) ເຊິ່ງພຶດຕິກຳເລົ່ານັ້ນຈະເປັນສິ່ງເບິ່ງເຫັນ ຫຼື ເບິ່ງບໍ່ເຫັນກໍຕາມເຊັ່ນ: ການຫົວ ຫຼື ຮ້ອງໃຫ້, ອາລົມຈິດ, ສະເໜີອັນໃຈ ແລະ ອື່ນໆ.

1.3. ຄຸນປະໂຫຍດຂອງຈິດຕະວິທະຍາ

1. ຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ຮຽນເຂົ້າໃຈເຖິງທຳມະຊາດຂອງມະນຸດຢ່າງເຖິງທ່ອງແທ້ໃນເລື່ອງອາລົມ ຄວາມຕ້ອງການການເກີດຫັດສະນະຄະຕິ ແລະ ການປ່ຽນແປງຫັດສະນະຄະຕິ ການປັບຕົວໃຫ້ເຂົ້າກັບສະພາບແວດລ້ອມອື່ນໆ. ຄວາມເຂົ້າໃຈທຳມະຊາດຂອງມະນຸດ ຊ່ວຍໃຫ້ຄົນເຮົາສາມາດປັບຕົວໄດ້ດີ ດຳລົງຊີວິດເປັນສະມາຊິກຂອງສັງຄົມຢູ່ຮ່ວມກັນກັບຜູ້ອື່ນໄດ້ເປັນຢ່າງດີ.

2. ຊ່ວຍໃຫ້ຄົນເຮົາສາມາດວິເຄາະທຳຄວາມເຂົ້າໃຈຕົນເອງໄດ້ດີຂຶ້ນ ໂດຍໃຊ້ເຄື່ອງມືໃນການທົດສອບທາງຈິດຕະວິທະຍາການຕ່າງໆ ເພື່ອຮູ້ເຖິງຄວາມສາມາດ ຄວາມຖະໜັດ ແລະ ບຸກຄະລິກກະພາບຂອງຕົນເອງ.

3. ຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ຮຽນເຂົ້າໃຈເຖິງເຫດຜົນ ຫຼື ບັນຫາເບື້ອງໜຶ່ງ. ການສະແດງອອກຂອງພຶດຕິກຳຂອງມະນຸດໃນສະພາບການຕ່າງໆ ແລະ ສາມາດດຳເນີນການຢ່າງເໝາະສົມໃນການຕິດຕໍ່ພົວພັນກັບຜູ້ອື່ນ

4. ໃນຂົງເຂດວຽກງານການຮຽນການສອນ ໂດຍສະເພາະວຽກງານໃຫ້ຄຳເບີກສາຢູ່ໂຮງຮຽນ ຫຼື ຢູ່ສະຖາບັນ ການສຶກສາຕ່າງໆ ເພື່ອແນໃສ່ໃຫ້ນັກຮຽນ ນັກສຶກສາດຳເນີນຊີວິດໃນໄວຮຽນໃຫ້ມີປະສິດທິພາບ ນັກບໍລິຫານການ ສຶກສາຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ຄວາມຮູ້ທາງຈິດຕະວິທະຍາເຊັ່ນ: ຄວາມຮູ້ກ່ຽວກັບພັດທະນາການດ້ານຕ່າງໆຂອງນັກຮຽນ ຊ່ວຍໃຫ້ຮູ້ວ່າຕົນເອງຄວນສອນຫຍັງ ຄວນສອນແນວໃດ ແລະ ຈະສອນດ້ວຍວິທີໃດຈຶ່ງຈະເໝາະສົມກັບລະດັບ ການພັດທະນາການ ແລະ ຄວາມສາດຂອງນັກຮຽນ

5. ໃນຂົງເຂດວຽກງານອຸດສາຫະກຳກໍ່ມີຄວາມຈຳເປັນຕ້ອງໃຊ້ຈິດຕະວິທະຍາ ໂດຍສະເພາະແມ່ນແບບວິທີ ການທົດສອບສະຕິປັນຍາ ແລະ ຄວາມຖະໜັດງານຂອງຜູ້ສະໜັກງານເພື່ອຈັດຕຳແໜ່ງງານໃຫ້ເໝາະສົມ. ພ້ອມກັນ ນັ້ນກໍ່ໃຊ້ຈິດຕະວິທະຍາເຂົ້າໃນການປັບປຸງແກ້ໄຂບັນຫາໃນການເຝິກອົບຮົມຜູ້ປະຕິບັດງານໃນລະດັບຕ່າງໆ ສຳ ຫຼວດຄວາມພໍໃຈ ຫຼື ບໍ່ພໍໃຈຂອງຜູ້ຖືກຈ້າງ ແລະ ອື່ນໆ.

6. ຂົງເຂດວຽກງານຂອງພັກລັດ ຈຳໜ່າຍທີ່ຜູ້ບໍລິຫານສາມາດໃຊ້ຄວາມຮູ້ທາງດ້ານຈິດຕະວິທະຍາເຂົ້າໃນ ການຄັດເລືອກລັດຖະກອນ ແລະ ໃນການຈັດຕຳແໜ່ງງານໃຫ້ລັດຖະກອນຕາມໜ້າທີ່ ພາລະບົບາດ ແລະ ຄວາມສາ ມາດຂອງແຕ່ລະຄົນໄດ້ຢ່າງຊັດເຈນເໝາະສົມ ໃຊ້ວິທີການທາງດ້ານຈິດຕະວິທະຍາຕ່າງໆເຂົ້າໃນການບໍລິຫານອົງການ ຈັດຕັ້ງຂັ້ນຕ່າງໆຂອງລັດ ເພື່ອຄວາມເປັນເອກະພາບ ແລະ ແທດເໝາະກັບຕົວຈິງແຫ່ງຍຸກສະໄໝ ແລະ ອື່ນໆ.

1.4. ຈຸດປະສົງຂອງຈິດຕະວິທະຍາ

❖ ການຮຽນຈິດຕະວິທະຍາມີ 3 ຈຸດປະສົງໃຫຍ່:

- ກ. ໃຫ້ຜູ້ຮຽນຮູ້ຈັກຕົນເອງແລະຮູ້ຈັກຜູ້ອື່ນຢູ່ອ້ອມຕົວ.
- ຂ. ໃຫ້ຜູ້ຮຽນຮູ້ມີຄວາມຮູ້ກວ້າງກ່ຽວກັບພຶດຕິກຳ ແລະ ຄວາມເປັນທຳມະຊາດຂອງມະນຸດ.
- ຄ. ໃຫ້ຜູ້ຮຽນຮູ້ຖືກກົດເກນການກຳເນີດ ແລະ ຂະຫຍາຍຕົວທາງດ້ານຈິດຂອງມະນຸດ.

1.5. ຈຸດມຸ່ງໝາຍຂອງການສຶກສາວິຊາຈິດຕະວິທະຍາ

1) **ເພື່ອສຶກສາດ້ານຄວາມຮູ້, ຄວາມເຂົ້າໃຈຄື:** ຊ່ວຍໃຫ້ຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈຫຼັກສາດັນ ແລະ ທິດສະດີຈິດຕະ ວິທະຍາ ຫຼັກປະຕິບັດໃນການປັບຕົວໃຫ້ເຂົ້າກັບສະພາບແວດລ້ອມໄດ້ຢ່າງເໝາະສົມ ແລະ ຮູ້ຈັກແຫຼ່ງຄື້ນຄວ້າເພີ່ມ ພູນຄວາມຮູ້ກ່ຽວກັບຈິດຕະວິທະຍາ.

2) **ເພື່ອສຶກສາກ່ຽວກັບດ້ານທັກສະດີມີຄວາມສາມາດຄື:** ຊ່ວຍໃຫ້ມີທັກສະ, ສາມາດໃນການຕັດສິນໃຈ ເລືອກທິດສະດີຈິດຕະວິທະຍາເພື່ອນຳມາໃຊ້ໄດ້ຢ່າງເໝາະສົມ, ມີທັກສະໃນການພິສູດ, ທົດລອງ ເພື່ອກວດສອບ ທິດສະດີ ຫຼື ຫຼັກການຈິດຕະວິທະຍາກ່ອນຈະນຳໄປໃຊ້, ມີສະມັດຖະພາບໃນການເອົາເຄື່ອງມື ແລະ ວິທີການຕ່າງໆ ທີ່ໄດ້ຈາກການຮຽນຮູ້ໃນວິຊາຈິດຕະວິທະຍາໄປໃຊ້ໃຫ້ເກີດປະໂຫຍດ, ມີທັກສະໃນການເລືອກໃຊ້ແຫຼ່ງຄວາມຮູ້ ຢ່າງເໝາະສົມ.

3) **ເພື່ອສຶກສາກ່ຽວກັບທັດສະນະນະຄະຕິຄື:** ພັດທະນາດ້ານທັດສະນະນະຄະຕິ ເພື່ອໃຫ້ມີທັດສະນະນະຄະຕິແບບ ນັກວິທະຍາສາດມີໃຈຮັກ ແລະ ນິຍົມຊົມຊອບໃນວິຊາຊີບຂອງຕົນເອງ. ມີຄວາມພ້ອມທີ່ຈະເຮັດວຽກງານຮ່ວມ ກັບຜູ້ອື່ນ, ສົນໃຈເພື່ອນຮ່ວມງານ, ມີຄວາມສົນໃຈໃຜ່ສຶກສາຫາຄວາມຮູ້ໃຫມ່ຢູ່ສະເໝີ.

2. ສາຂາ ແລະ ວິທີການທາງຈິດຕະວິທະຍາ

➤ ບັນດາສາຂາຂອງຈິດຕະວິທະຍາ

ນັບແຕ່ຈິດຕະວິທະຍາທັນມາໃຊ້ວິທີການສຶກສາຄົ້ນຄ້ວາທາງວິທະຍາສາດ, ວິຊາຈິດຕະວິທະຍາກໍໄດ້ກ້າວໜ້າໄປຢ່າງວຽນໄວ, ຄວາມຮູ້ກ່ຽວກັບຈິດຕະວິທະຍາມີລາຍຢ່າງຫຼາຍແນວ. ສະນັ້ນ, ຈຶ່ງຈຳເປັນຫຼາຍສາຂາແຕກຕ່າງກັນ, ເຊິ່ງໃນນີ້ຈະແບ່ງອອກເປັນ 10 ສາຂາດ້ວຍຄືກັນ:

ກ. ຈິດຕະວິທະຍາການທົດລອງ (Experimental Psychology)

ແມ່ນສາຂາວິຊາທີ່ເນັ້ນໃສ່ການຄົ້ນຄ້ວາວິໄຈເພື່ອໃຫ້ເຂົ້າໃຈເຖິງພື້ນຖານຂອງພຶດຕິກຳໂດຍອາໃສການທົດລອງໃນຫ້ອງປະຕິບັດການຕົວຈິງເປັນລັກ, ເລື່ອງໃນການທົດລອງເປັນເລື່ອງຂອງລະບົບປະສະລິລະສາດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບພຶດຕິກຳ ຫຼື ເອີ້ນອີກແບບໜຶ່ງວ່າສະລິລະຈິດຕະວິທະຍາ, ເຊິ່ງສຶກສາຄົ້ນຄ້ວາກ່ຽວກັບການພຶດຕິກຳຂອງມະນຸດເວົ້າລວມໃນນັ້ນມີການຮັບຮູ້, ການຈື່, ການຄົ້ນຄິດ, ການຮຽນຮູ້ ແລະ ອື່ນໆ... ຜົນງານຂອງຈິດຕະວິທະຍາສາຂານີ້ຈະເປັນພື້ນຖານໃຫ້ແກ່ຈິດຕະວິທະຍາສາຂາອື່ນໆເພື່ອນຳໄປປັບປຸງ ແລະ ນຳໃຊ້ເຂົ້າໃນສາຂານັ້ນໆຕໍ່ໄປ.

ຂ. ຈິດຕະວິທະຍາສັງຄົມ (Social Psychology)

ແມ່ນສາຂາວິຊາທີ່ມີການຄົ້ນຄ້ວາວິໄຈອິດທິພົນຂອງສັງຄົມ ຫຼື ກຸ່ມຄົນໃນສັງຄົມທີ່ມີພຶດຕິກຳລວມເຖິງພຶດຕິກຳຂອງກຸ່ມຄົນ ແລະ ຄຸນລັກສະນະຂອງບຸກຄົນ ເຊັ່ນ: ເຈດຕະຄະຕິ, ຄຳນິຍົມເຊິ່ງບຸກຄົນໄດ້ຮັບອິດທິພົນມາຈາກສັງຄົມດ້ວຍ.

ຄ. ຈິດຕະວິທະຍາບຸກຄະລິກກະພາບ (Personality of Psychology)

ແມ່ນສາຂາວິຊາທີ່ສຶກສາຄົ້ນຄ້ວາວິໄຈເຖິງຄວາມຄ້າຍຄືກັນ ແລະ ຄວາມແຕກຕ່າງລະຫວ່າງບຸກຄົນ ແລະ ຄົ້ນຄວ້າຫາອົງປະກອບຕ່າງໆ ທີ່ເຮັດໃຫ້ບຸກຄົນມີລັກສະນະເປັນຂອງຕົນເອງທີ່ບໍ່ຄືກັບບຸກຄົນອື່ນ.

ງ. ຈິດຕະວິທະຍາພັດທະນາການ (Developmental Psychology)

ແມ່ນສາຂາວິຊາທີ່ສຶກສາຄົ້ນຄວ້າເຖິງພຶດຕິກຳຕ່າງໆຂອງມະນຸດທີ່ພັດທະນາ ຫຼື ປ່ຽນແປງໄປຕາມອາຍຸນັບແຕ່ເກີດ ຈົນເຖິງເຖົ້າແກ່ຊາລາການ, ອາດຈະປ່ຽນສາຂາຍ່ອຍອອກເປັນ ຈິດຕະວິທະຍາເດັກ, ຈິດຕະວິທະຍາໄວລຸ້ນ, ຈິດຕະວິທະຍາຜູ້ໃຫຍ່ ແລະ ຈິດຕະວິທະຍາໄວຊາລາ.

ຈ. ຈິດຕະວິທະຍາກ່ຽວກັບຈິດ (Psychometric Psychology)

ແມ່ນສາຂາວິຊາທີ່ມີການສຶກສາຄົ້ນຄວ້າເຖິງເຕັກນິກວິທີການສ້າງ, ການພັດທະນາເຄື່ອງມື, ແບບທົດສອບມາດຕະຖານທີ່ໃຊ້ເຂົ້າໃນການວັດແທກຄຸນລັກສະນະ ແລະ ພຶດຕິກຳຂອງມະນຸດເຊັ່ນ: ການວັດແທກລະດັບຄະຕິປັນຍາ (IQ) ຄວາມຖະໜັດ, ຄວາມສົນໃຈ, ແຮງຈູງໃຈ, ເຈດຕະຄະຕິ ແລະ ວັດແທກບຸກຄະລິກກະພາບ. ແບບທົດສອບ ແລະ ເຄື່ອງມືເຫຼົ່ານີ້ສາມາດນຳໃຊ້ເຂົ້າໃນການສຶກສາຄົ້ນຄວ້າແກ່ສາຂາວິຊາຈິດຕະວິທະຍາອື່ນໆອີກດ້ວຍ.

ສ. ຈິດຕະວິທະຍາໃຫ້ການປຶກສາ ແລະ ແນະແນວ (Counselling and guidance Psychology)

ແມ່ນສາຂາວິຊາທີ່ມີການຄົ້ນຄວ້າເຖິງເຕັກນິກ ແລະ ວິທີການຊ່ວຍເຫຼືອຄົນປົກກະຕິທົ່ວໄປແຕ່ມີບັນຫາໃນການປັບຕົວ ຫຼື ມີພຶດຕິກຳຜິດປົກກະຕິແຕ່ບໍ່ຮຸນແຮງສາມາດເຮັດໃຫ້ມີການປັບຕົວ ຫຼື ແກ້ບັນຫາໄດ້ເຊິ່ງສ່ວນຫຼາຍ

ຍາຂາວີຊານີ້ມັກຖືກນຳໃຊ້ຢ່າງແຜ່ຫຼາຍຢູ່ຕາມຖານການສຶກສາຕ່າງໆໂດຍສະເພາະແມ່ນຢູ່ລະດັບມັດທະຍົມສຶກສາ ແລະ ກຽມມະຫາວິທະຍາໄລ.

ຊ. ຈິດຕະວິທະຍາການສຶກສາ (Educational Psychology)

ແມ່ນສາຂາວິຊາການທີ່ມີການຄົ້ນຄ້ວາວິໄຈເຖິງພຶດຕິກຳທີ່ກ່ຽວກັບການຮຽນການສອນເພື່ອໃຫ້ການຮຽນ ການສອນມີປະສິດທິພາບ ແລະ ປະສິດທິຜົນ, ເປັນວິຊາທີ່ມີຂອບເຂດກ້ວງຂວາງກ່ຽວຂ້ອງສຳພັນກັນສາຂາວິຊາ ອື່ນໆຢ່າງຫຼວງຫຼາຍເຊັ່ນ: ຈິດຕະວິທະຍາພັດທະນາການ, ຈິດຕະວິທະຍາບຸກຄະລິກກະພາບ ແລະ ອື່ນໆ...

ຍ. ຈິດຕະວິທະຍາການຮຽນຮູ້ (Learning Psychology)

ແມ່ນວິຊາທີ່ມີການຄົ້ນຄ້ວາວິໄຈເຖິງເຕັກນິກ ແລະ ວິທີການວິໄສ ແລະ ຊ່ວຍເຫຼືອນັກຮຽນທີ່ມີບັນຫາທາງ ອາລົມ ແລະ ບັນຫາການຮຽນໂດຍສະເພາະມີເປົ້າໝາຍເພື່ອເຮັດໃຫ້ຜູ້ຮຽນປະສົບຄວາມສຳເລັດໃນການຮຽນເປັນ ສຳຄັນ.

ດ. ຈິດຕະວິທະຍາຄຣິນິກ (Clinic Psychology)

ແມ່ນສາຂາວິຊາທີ່ມີການຄົ້ນຄ້ວາເຖິງເຕັກນິກ ແລະ ວິທີການຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ບຳບັດຜູ້ທີ່ມີພຶດຕິກຳຜິດປົກ ກະຕິ ເຊັ່ນ: ປັນຍາອ່ອນ, ໂລກປະຫວັດສາດ, ໂລກຈິດເປັນຕົ້ນ. ນັກຈິດຕະວິທະຍາສາຂານີ້ແມ່ນເຮັດວຽກຢູ່ຕາມໂຮ ໝໍໂລກຈິດ, ສູນສຸຂະພາບຈິດ ຫຼື ເປີດຄຣິນິກໃຫ້ຄຳເບີກສາແກ່ຄົນທົ່ວໄປ. ນັກຈິດຕະວິທະຍາຄຣິນິກຕ່າງກັບຈິດ ຕະແພດຢູ່ບ່ອນວ່າບໍ່ສາມາດບຳບັດດ້ວຍການໃຊ້ຢາໄດ້ເພາະຂາດພື້ນຖານທາງແພດ, ແຕ່ທົ່ວໄປແລ້ວແມ່ນເຮັດວຽກ ຄຽງຄູ່ກັບຈິດຕະແພດ.

ຄ. ຈິດຕະວິທະຍາອຸດສາຫະກຳ (Industria Psychology)

ແມ່ນສາຂາວິຊາທີ່ສຶກສາຄົ້ນຄວ້າເຖິງເຕັກນິກ ແລະ ວິທີຄັດເລືອກ ແລະ ພັດທະນາຄົນໃຫ້ເຮັດວຽກມີປະ ສິດທິພາບຕະຫຼອດເຖິງການພັດທະນາ ແລະ ອອກແບບເຄື່ອງມື ແລະ ເຄື່ອງໃຊ້ໃນສະຖານທີ່ເຮັດວຽກ ທີ່ອຳນວຍ ຄວາມສະດວກຕໍ່ການເຮັດວຽກງານ. ສາຂາວິຊານີ້ມັກເອີ້ນອີກແບບໜຶ່ງວ່າ ຈິດຕະວິທະຍາອົງການ ແລະ ຈິດຕະວິ ທະຍາວິສາວະກອນ (Organization and Engineering Psychology).

ສະຫຼຸບ

ໃນບົດນີ້ໄດ້ເວົ້າເຖິງປະຫວັດຄວາມເປັນມາ, ຄວາມໝາຍສຳຄັນ, ຈຸດປະສົງ, ຄຸນປະໂຫຍດ, ວິທີການ ຕ່າງໆທີ່ຄົ້ນຄວ້າຈິດຕະວິທະຍາ ແລະ ປັດໄຈທີ່ເປັນຜົນສະທ້ອນທາງດ້ານຮ່າງກາຍຕໍ່ການຈະເລີນເຕີບໂຕຂອງເດັກ.

❖ ວຽກມອບໝາຍ

1. ຈົ່ງບອກຄວາມໝາຍຂອງຄຳວ່າ “ຈິດຕະ”
2. ຈຸດປະສົງຂອງຈິດຕະວິທະຍາມີຈັກຈຸດປະສົງ?
3. ໃຫ້ອະທິບາຍວິທີການຕ່າງໆທີ່ໃຊ້ເຂົ້າໃນການຄົ້ນຄວ້າຈິດຕະວິທະຍາ?

ບົດທີ 2

ອິດທິພົນຂອງກຳມະພັນ ແລະ ສິ່ງແວດລ້ອມ

ເວລາ 4 ຊົ່ວໂມງ

ຈຸດປະສົງ ໃຫ້ນັກຮຽນສາມາດ

- ອະທິບາຍອິດທິພົນຂອງກຳມະພັນ, ອິດທິພົນຂອງຄອບຄົວຕໍ່ການດູແລເດັກ, ອິດທິພົນຂອງສັງຄົມ ແລະ ສິ່ງແວດລ້ອມໄດ້
- ນຳໃຊ້ຄວາມເຂົ້າໃຈໃນວຽກງານສຶດສອນໂຕຈົງຢູ່ໃນຊັ້ນປະຖົມ ແລະ ຮູ້ຈັກນຳໃຊ້ໃນຊີວິດປະຈຳວັນໄດ້

1. ກຳມະພັນ ແລະ ການຖ່າຍທອດທາງກຳມະພັນ

1.1. ຄວາມໝາຍຂອງກຳມະພັນ

ເມື່ອພິຈາລະນາເບິ່ງບຸກຄົນໃດໜຶ່ງ ເຮົາເຫັນບໍ່ພຽງແຕ່ຄວາມແຕກຕ່າງເທົ່ານັ້ນ ແຕ່ມີລັກສະນະບາງຢ່າງຄ້າຍຄືກັນກັບບັນພະບູລຸດ ນັ້ນໝາຍຄວາມວ່າບຸກຄົນໄດ້ຮັບລັກສະນະບາງຢ່າງໜຶ່ງມາຈາກບັນພະບູລຸດ ໂດຍຂະບວນການຂອງການຖ່າຍທອດທາງກຳມະພັນ.

ເຮົາຈະເຫັນວ່າຕົວຂອງເຮົາທີ່ເປັນຢູ່ຂະນະນີ້ກໍຄືມີລະດັບທີ່ໄດ້ຮັບຈາກພໍ່ແມ່ ຢູ່ຕາຍາຍ. ເພາະສະນັ້ນຖ້າພໍ່ແມ່ມີລະດັບສະຕິປັນຍາສູງຕົວເຮົາກໍມີລະດັບສະຕິປັນຍາສູງຄືກັນ ກຳມະພັນເຮັດໃຫ້ຄົນເຮົາແຕກຕ່າງກັນ ລັກສະນະຕ່າງໆທີ່ໄດ້ຮັບການຖ່າຍທອດຈາກບັນພະບູລຸດໂດຍທາງກຳມະພັນຈະເຮັດໃຫ້ຄົນເຮົາແຕກຕ່າງກັນ.

ທ່ານ ດຣ ຫຼຸຍທອດ (louis thorp) ເວົ້າວ່າ: ກຳມະພັນແມ່ນການຖ່າຍທອດລັກສະນະຕ່າງໆທີ່ຕິດຕົວມາຕັ້ງແຕ່ເກີດ ລັກສະນະຕ່າງໆ ໜຶ່ງມີຄຸນສົມບັດທີ່ຕິດຕົວຄົງທີ່ ບໍ່ອາດປ່ຽນແປງໄດ້

ດັ່ງນັ້ນ ເຮົາພິຈາລະນາໄດ້ວ່າ: ກຳມະພັນໝາຍເຖິງລັກສະນະຕ່າງໆ ທີ່ຖ່າຍທອດມາຈາກບັນພະບູລຸດ ດ້ວຍຂະບວນການທາງຊີວະວິທະຍາ ເຮັດໃຫ້ພັນທີ່ເກີດມາມີລັກສະນະຄ້າຍຄືກັບບັນພະບູລຸດ ແລະ ລັກສະນະຕ່າງໆ ເຫຼົ່ານັ້ນມີຄຸນສົມບັດຕິດຕົວມາຕັ້ງແຕ່ເກີດ ແລະ ບໍ່ອາດປ່ຽນແປງໄດ້.

1.2. ການຖ່າຍທອດທາງກຳມະພັນ

ການຖ່າຍທອດທາງກຳມະພັນ ໝາຍເຖິງລັກສະນະທາງຮ່າງກາຍ ແລະ ພຶດຕິກຳຂອງບຸກຄົນທີ່ໄດ້ຮັບການຖ່າຍທອດຈາກບັນພະບູລຸດໂດຍການສືບສາຍເລືອດ

1) ຄຸນລັກສະນະທາງກຳມະພັນຂອງມະນຸດ

ລັກສະນະດ້ອຍ (**recessive traits**) ມີລັກສະນະຈຳນວນຫຼາຍຂອງມະນຸດທີ່ມີສາເຫດມາຈາກຢືນດ້ອຍ ເຊັ່ນ: ລັກສະນະສີ ຜິວເປັນສີເຜືອກ ພະຍາດບາງຊະນິດ ເຊັ່ນ: ຕາບອດສີ ເລືອດໄຫຼບໍ່ຢຸດ ເປັນຕົ້ນ ເຊິ່ງລັກສະນະດ້ອຍຈະສະແດງອອກ ກໍຕໍ່ເມື່ອຄູ່ຂອງຢືນຈະຕ້ອງເປັນ **homozygous (aa)** ຕົວຢ່າງຂອງບຸກຄົນທີ່ມີລັກສະນະສີ ຜິວເຜືອກ ຮ່າງການບໍ່ສາມາດຜະລິດສີເມລາມິນທີ່ປົກປ້ອງຜິວຈາກລັງສີອຸນຕຣາໄວໂອເລດທີ່ອັນຕະລາຍໄດ້ ຄົນທີ່ເປັນຜິວສີເຜືອກຈະມີຜິວ ແລະ ຕາທີ່ມີຄວາມໄວຕ່ແສງ ຄູ່ຂອງຢືນທີ່ເປັນຢືນດ້ອຍທັງຄູ່ຈະມີລັກສະນະການປະກົດການຂອງພະຍາດຫຼາຍກວ່າຄູ່ຂອງແບບຢືນ **homozygous** ຕາມສະຖິຕິໃນປະເທດອາເມລິກາມີປະມານ 1 ໃນ 38.000 ຂອງປະຊາກອນຜິວຂາວ ແລະ 1 ໃນ 10.000 ຂອງປະຊາກອນຜິວດຳທີ່ເປັນພະຍາດຜິວສີເຜືອກ ສັດ

ສ່ວນຂອງການເກີດພະຍາດຈາກຢືນດ້ອຍຮຸ່ນພໍ່ແມ່ຂອງຄົນທີ່ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຈະມີຄວາມສຳພັນ ນອກຈາກນີ້ລັກສະນະອື່ນໆຂອງຕະກູນທີ່ມີລັກສະນະດ້ອຍກໍມີຄວາມສຳຄັນດັ່ງນີ້:

- **ສິ່ງທຳອິດ** ຖ້າທັງພໍ່ແມ່ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບ ຫຼື ຈີໂນທາຍ ທີ່ເປັນລັກສະນະດ້ອຍ ລູກຫຼານທັງໝົດຈະໄດ້ຮັບຜົນກະທົບ ໝາຍຄວາມວ່າ ໃນຮຸ່ນລູກຫຼານຈະສະແດງລັກສະນະດ້ອຍນັ້ນ

- **ສິ່ງທີ່ສອງ** ໃນຊ່ວງຮຸ່ນລູກຫຼານທີ່ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບ ຖ້າພໍ່ແມ່ບໍ່ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຈະມີປະມານ 1 ໃນ 4 ຂອງຮຸ່ນຕໍ່ມາຈະໄດ້ຮັບຜົນກະທົບ ຫຼື ສະແດງລັກສະນະດ້ອຍ ເຊິ່ງເປັນໄປຕາມລັກສະນະເກນຂອງການແບ່ງແຍກຢືນຂອງ ເມນເດນ

- **ສິ່ງທີ່ສາມ** ຄວາມໜ້າຈະເປັນເດັກທີ່ເກີດມາເພີ່ມຫຼາຍຂຶ້ນ ໃນຄອບຄົວທີ່ມີການຖ່າຍທອດລັກສະນະດ້ອຍຈະມີລັກສະນະນີ້ປາກົດ 1 ໃນ 4 ການຖ່າຍທອດທາງກຳມະພັນຂອງລະບົບຍາດພີ່ນ້ອງໃນພະຍາດທີ່ຖ່າຍທອດຢືນລັກສະນະດ້ອຍ ສາມາດສະຫຼຸບໄດ້ດັ່ງນີ້:

1. ໂດຍທົ່ວໄປພໍ່ແມ່ຈະບໍ່ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບ ຫຼື ບໍ່ໄດ້ເປັນພະຍາດ
2. ປະມານ 1/2 ຂອງພີ່ນ້ອງຂອງຜູ້ທີ່ເປັນພະຍາດຈະໄດ້ຮັບຜົນກະທົບ ຫຼື ເປັນພະຍາດ
3. ຄວາມໜ້າຈະເປັນທີ່ຮຸ່ນລູກທີ່ເກີດມາຈະໄດ້ຮັບຜົນກະທົບ ຫຼື ເປັນພະຍາດ
4. ລັກສະນະດ້ອຍຈະໄດ້ຮັບຜົນມາຈາກການແຕ່ງງານໃນຍາດພີ່ນ້ອງດຽວກັນ
5. ພໍ່ແມ່ທີ່ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບ ຫຼື ເປັນພະຍາດທັງສອງຄົນຈະມີຜົນຕໍ່ຮຸ່ນລູກໃນການເປັນພະ

ຍາດ

ລັກສະນະເດັ່ນ (**dominant traits**) ມີລັກສະນະເດັ່ນຫຼາຍລັກສະນະທີ່ຖ່າຍທອດທາງກຳມະພັນໄດ້ແກ່: ລັກສະນະເຕັຍທີ່ເອີ້ນວ່າ ອະຊອນໂດພລາເຊຍ (**achondroplasia**) ພະຍາດຫັນທົງຕົ້ນ (**huntington's disease**) ເຊິ່ງເປັນຄວາມຜິດປົກກະຕິຂອງລະບົບປະສາດ ຫຼື ລັກສະນະທີ່ເອີ້ນວ່າ ລັກສະນະເສັ້ນຜົມ ຜົມກູດ ລັກສະນະເດັ່ນດັ່ງກ່າວເປັນການຖ່າຍທອດຂອງຢືນລັກສະນະເດັ່ນ ອໍໂຕໂຊມ ແລະ ບໍ່ແມ່ນວ່າເດັກທີ່ເກີດທຸກຄົນຈາກພໍ່ແມ່ທີ່ມີໄດ້ຮັບກະທົບ ຫຼື ເປັນພະຍາດ ຈະສະແດງລັກສະນະນີ້ຈຶ່ງສາມາດສະຫຼຸບໄດ້ວ່າ ບຸກຄົນທີ່ມີຜົມກູດໂດຍສ່ວນຫຼາຍຈະມີລັກສະນະທາງພັນທີ່ມາຈາກຄູ່ຢືນທີ່ມີລັກສະນະເດັ່ນມາກ່ຽວຂ້ອງ ຫຼື ອີກກໍລະນີຄື ບຸກຄົນທີ່ມີຄູ່ຂອງຢືນເປັນລັກສະນະເດັ່ນທັງຄູ່ ແນວໃດກໍຕາມ ລັກສະນະເດັ່ນໄດ້ໃຫ້ຜົນຮັບທາງດ້ານຄະລິນິກຢ່າງຮຸນແຮງ ການຄັດເລືອກຕາມທຳມະຊາດມີທ່າອ່ຽງທີ່ຈະລົດຄວາມຖີ່ຂອງຄູ່ຢືນນັ້ນ ຫຼື ເຄື່ອນຍ້າຍຄູ່ຂອງຢືນນັ້ນຈາກປະຊາກອນ ໝາຍເຖິງບຸກຄົນອາດບໍ່ສາມາດມີຊີວິດ ຫຼື ສືບພັນຕໍ່ໄປໄດ້ເຊິ່ງພະຍາດທີ່ຖ່າຍທອດມາຕາມຢືນລັກສະນະເດັ່ນ ສາມາດສະຫຼຸບໄດ້ດັ່ງນີ້:

1. ລັກສະນະຈະປາກົດຢູ່ໃນທຸກໆຮຸ່ນ ຢ່າງໜ້ອຍທີ່ສຸດພໍ່ແມ່ຄົນໃດຄົນໜຶ່ງຈະໄດ້ຮັບຜົນກະທົບ
2. ເມື່ອພໍ່ແມ່ຄົນໃດຄົນໜຶ່ງໄດ້ຮັບຜົນກະທົບປະມານ 1/2 ຂອງຮຸ່ນຕໍ່ມາຈະໄດ້ຮັບຜົນກະທົບ ຫຼື ເປັນພະຍາດ
3. ຄວາມໜ້າຈະເປັນທີ່ເດັກເກີດມາເພີ່ມຂຶ້ນ ຈະໄດ້ຮັບຜົນກະທົບ ຫຼື ເປັນພະຍາດນີ້

4. ພໍ່ແມ່ທີ່ເປັນພະຍາດນີ້ທັງສອງຄົນຈະບໍ່ກໍ່ໃຫ້ເກີດຜົນກະທົບຕໍ່ຮຸ່ນລູກ
5. ພໍ່ແມ່ທີ່ເປັນພະຍາດທັງສອງຄົນ ຈະສາມາດກໍ່ໃຫ້ເກີດຮຸ່ນລູກທີ່ບໍ່ໄດ້ເປັນພະຍາດໄດ້ເຊັ່ນ: ກໍລະນີພໍ່ແມ່ເປັນແນວພັນ

ລັກສະນະເດັ່ນ-ລັກສະນະດ້ອຍມີການສະແດງອອກດັ່ງນີ້:

ລັກສະນະເດັ່ນ	ລັກສະນະດ້ອຍ
ຜົມກູດ	ຜົມຊື່
ຜົມດຳ	ຜົມສີນ້ຳຕານ ຫຼືສີທອງ
ຕາດຳ	ຕາສີຟ້າ ສີຂຽວອອກເທົາ
ສີຜິວປົກກະຕິ	ສີເຜືອກ
ອະໄວຍະວະອື່ນໆຜິດປົກກະຕິ	ອະໄວຍະວະອື່ນໆປົກກະຕິ

2) ໂຄຣໂມໂຊມຂອງມະນຸດ ແລະ ການກຳນົດເພດ

ໂຄຣໂມໂຊມ ແລະ ຢືນ (CHROMOSOME AND GENE)

ໂຄຣໂມໂຊມ ແມ່ນມາຈາກພາສາເກຣັກໝາຍເຖິງຕົວທີ່ຍ້ອມຕິດ, ໂຄຣໂມໂຊມແມ່ນສິ່ງທີ່ມີຢູ່ພາຍໃນ ນິວເຄລຍ ແລະ ນິວເຄລຍນີ້ເປັນເມັດກົມໆ ທີ່ມີຢູ່ພາຍໃນເຊວຂອງຮ່າງກາຍ

ໃນແຕ່ລະໂຄຣໂມໂຊມຈະມີຊິ້ນສ່ວນນ້ອຍໆ ເອີ້ນວ່າ ຢືນ ເປັນໜ່ວຍມວນສານເຄມີທີ່ຊັບຊ້ອນຂອງໂປຣຕິນ ເຊິ່ງເອີ້ນວ່າ ດີເອນເອ (DNA : deoxy ribonucleic acid) ແລະ (RNA : ribonucleic acid) ເປັນສິ່ງທີ່ຖ່າຍທອດລັກສະນະຕ່າງໆໄປສູ່ລູກຫຼານ

ສັດແຕ່ລະຊະນິດມີຈຳນວນໂຄຣໂມໂຊມບໍ່ເທົ່າກັນ ເຊັ່ນ: ລົງຊິມແຟນຊີ ມີ 48 ໝາ 78 ແມວ 72 ຄົນ 46 ເຊິ່ງໂຄຣໂມໂຊມນີ້ໄດ້ຈາກພໍ່ ແລະ ແມ່ ຢ່າງລະເຄິ່ງ ສຳລັບໂຄຣໂມໂຊມມະນຸດສາມາດແບ່ງເປັນ 2 ຊະນິດຄື:

1. **ອໂຕໂຊມ (autosome)** ໝາຍເຖິງໂຄຣໂມໂຊມຮ່າງກາຍ ມີຈຳນວນ 22 ຄູ່ ຫຼື 44 ໂຄຣໂມໂຊມ

2. **ໂຄຣໂມໂຊມເພດ (sex chromosome)** ໝາຍເຖິງໂຄຣໂມໂຊມທີ່ເພດຊາຍ ແລະ ເພດຍິງມີຄວາມແຕກຕ່າງກັນມີຈຳນວນ 1 ຄູ່ ເພດຊາຍມີ ໂຄຣໂມໂຊມເພດ XY ສ່ວນເພດຍິງ ມີໂຄຣໂມໂຊມ XX ດັ່ງນັ້ນຈະເຫັນໄດ້ວ່າ ໂຄຣໂມໂຊມຂອງມະນຸດເພດຊາຍ ແລະ ເພດຍິງດັ່ງນີ້:

ເພດຊາຍ ມີ ໂຄຣໂມໂຊມປົກກະຕິ 44 + XY

ເພດຍິງ ມີ ໂຄຣໂມໂຊມປົກກະຕິ 44 + XX

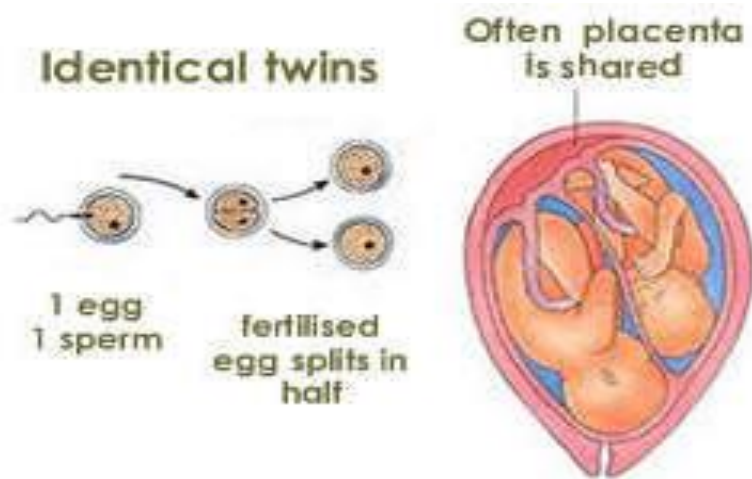
ຈາກຄວາມຮູ້ເລື່ອງຄຸນສົມບັດຂອງໂຄຣໂມໂຊມເພດຊາຍ ແລະ ເພດຍິງ ເຮັດໃຫ້ສາມາດບອກໄດ້ວ່າເພດຊາຍເປັນຜູ້ກຳນົດເພດຂອງລູກ ທັງນີ້ ເພາະໂຄຣໂມໂຊມເພດຊາຍຈະນຳຍິງມີພຽງແຕ່ໂຄຣໂມໂຊມ X ທັງສອງ

ຊະນິດຂອງໂຄຣໂມໂຊມ ເພດຊາຍ	ຊະນິດຂອງໂຄຣໂມ ໂຊມເພດຍິງ	ລູກທີ່ໄດ້	ເພດ
22+X	22+X	44+X	ຍິງ
22+Y	22+Y	44+XY	ຊາຍ

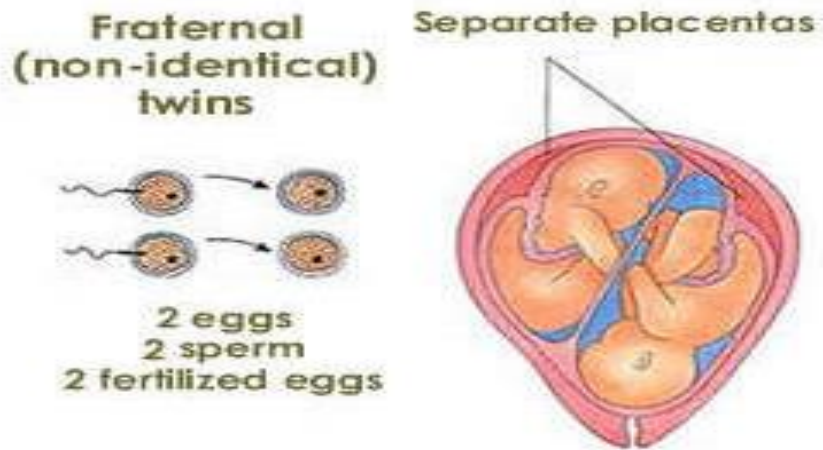
❖ ການເກີດລູກແຝດ

ການເກີດລູກແຝດເປັນປາກົດການຂອງການຖືພາທີ່ເກີດຂຶ້ນໄດ້ຍາກ ອາດເວົ້າໄດ້ວ່າຝາແຝດເປັນການຖືພາທີ່ຜິດປົກກະຕິ ນັກຈິດວິທະຍາມີຄວາມສົນໃຈສຶກສາລັກສະນະຕ່າງໆຂອງຝາແຝດຫຼາຍ ທັງນີ້ເພາະຝາແຝດມີຄວາມໃກ້ຄຽງກັນທາງກຳມະພັນຫຼາຍກວ່າພື້ນ້ອງໃນຄອບຄົວດຽວກັນຕາມປົກກະຕິ ສຳລັບປະເພດຝາແຝດນັ້ນຈຳແນກໄດ້ເປັນ 2 ປະເພດໄດ້ແກ່:

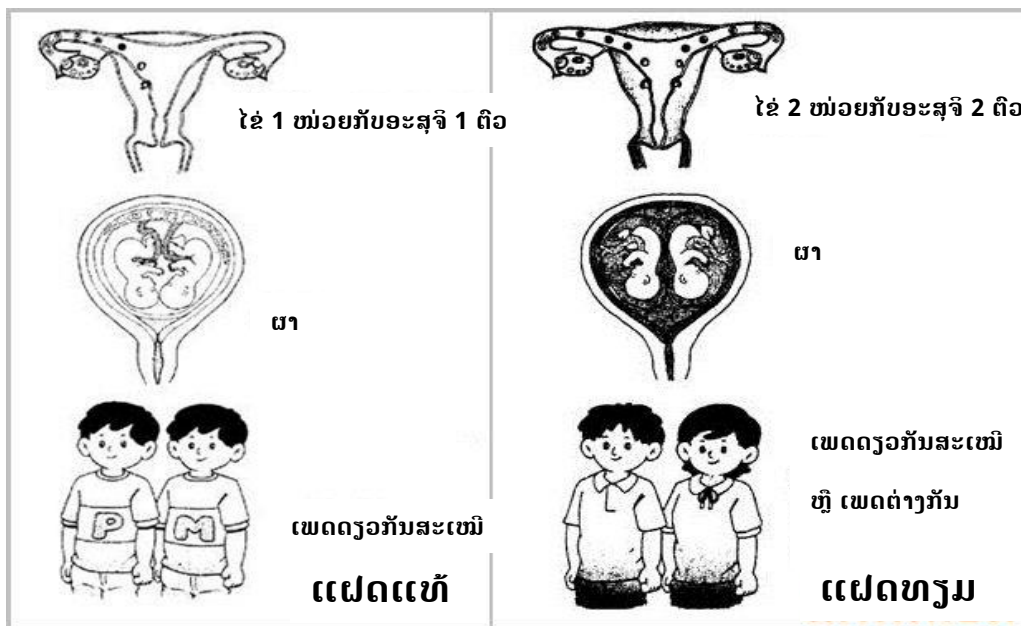
1. ຝາແຝດແທ້ ຫຼື ຝາແຝດໄຂ່ໜ່ວຍດຽວກັນ (**identical twins**) ຝາແຝດຊະນິດນີ້ໜ້າຕາຄືກັນ ເກີດຈາກໄຂ່ໜ່ວຍດຽວກັນ ແລະ ມີການແບ່ງເຊວແບບ ໄມໂຕຊິນ ແຍກເປັນເຊວຄົນລະກຸ່ມ ແຕ່ລະກຸ່ມຈະມີການແບ່ງເຊວ ແລະ ພັດທະນາຕໍ່ໄປໄດ້ແຕ່ລະຄົນ ຈຶ່ງບໍ່ປັນການແປກວ່າ ເປັນຫຍັງຝາແຝດປະເພດນີ້ຈຶ່ງມີທັງຮູບຮ່າງໜ້າຕາ ຫໝວດເລືອດ ແລະ ເພດຄືກັນ ແນວໃດກໍຕາມ ຝາແຝດນີ້ມີບາງກໍລະນີທີ່ມີສ່ວນຂອງຮ່າງກາຍບາງສ່ວນຕິດກັນ ເຊິ່ງເກີດຈາກໃນຂະນະແບ່ງເຊວມີການແບ່ງບໍ່ຂາດຈາກກັນຢ່າງສົມບູນ ເຊັ່ນ ຝາແຝດອິນ ແລະ ຈັນ ເຊິ່ງເອີ້ນອີກຊື່ໜຶ່ງວ່າ ຝາແຝດສະຫຍາມ (Siamese twins)



2. ຝາແຝດທຽມ ຫຼື ຝາແຝດຄົນລະໜ່ວຍ (**fraternal twins**) ເຊິ່ງເອີ້ນວ່າ ຝາແຝດແບບພື້ນ້ອງ ເນື່ອງຈາກລັກສະນະຂອງຝາແຝດແບບນີ້ຈະມີອົງປະກອບທາງກຳມະພັນແຕກຕ່າງກັນເພາະເກີດຈາກໄຂ່ ແລະ ສະເປີມຄົນລະເຊວ ເຊິ່ງແມ່ອາດຈະມີໄຂ່ຕົກໃນເດທອນນັ້ນຫຼາຍກວ່າເຊວແລະ ໄຂ່ທີ່ຕົກນີ້ສາມາດເຂົ້າປະສົມກັບສະເປີມໄດ້ເຮັດໃຫ້ພັດທະນາໄປເປັນເດັກອ່ອນທີ່ມີລັກສະນະແຕກຕ່າງກັນຄືຝາແຝດແບບນີ້ອາດເປັນເພດດຽວກັນ ຫຼື ຕ່າງກັນມີຮູບຮ່າງໜ້າຕາແຕກຕ່າງກັນຕະຫຼອດຮອດອາດມີໝວດເລືອດຄືກັນ ຫຼື ແຕກຕ່າງກັນ



ໃນບາງກໍລະນີການເກີດຄັ້ງໜຶ່ງ ອາດມີລັກສະນະປະສົມໄດ້ລະຫວ່າງຝາແຝດແທ້ ແລະ ຝາແຝດທຽມ ໂດຍທີ່ການເກີດຝາແຝດທຽມມີໂອກາດຫຼາຍກວ່າການເກີດຝາແຝດແທ້



ຮູບ ກໍລະນີ ແຝດແທ້ ແລະ ແຝດທຽມ

2. ສິ່ງແວດລ້ອມກັບພຶດຕິກຳ

2.1. ອິດທິພົນຂອງສິ່ງແວດລ້ອມທີ່ມີຕໍ່ບຸກຄົນ

ສິ່ງແວດລ້ອມ ໝາຍເຖິງສິ່ງທີ່ຢູ່ອ້ອມຂ້າງຂອງຕົວເຮົາ ນັບທັງສິ່ງທີ່ມີຊີວິດ ແລະ ບໍ່ມີຊີວິດ ຖືໄດ້ວ່າສິ່ງແວດລ້ອມມີອິດທິພົນຕໍ່ບຸກຄົນຕັ້ງແຕ່ມື້ເກີດຈົນຮອດມື້ຕາຍ ເຊິ່ງສາມາດແບ່ງສິ່ງແວດລ້ອມທີ່ມີອິດທິພົນຕໍ່ບຸກຄົນໄດ້ດັ່ງນີ້:

1) ສິ່ງແວດລ້ອມກ່ອນເກີດ (prenatal environment) ມີສິ່ງແວດລ້ອມກ່ອນເກີດຫຼາຍຢ່າງເປັນຕົ້ນວ່າ ອາຍຸຂອງແມ່ ອາຫານທີ່ແມ່ໄດ້ຮັບ ສະພາບທາງດ້ານອາລົມ ການໃຊ້ຢາຂອງແມ່ ຄວາມເຈັບໄຂ້ໄດ້ປ່ວຍຂອງແມ່ ແລະ ສະພາບພາຍໃນທ້ອງຂອງແມ່ທີ່ສາມາດຈະສົ່ງຜົນຕໍ່ພັດທະນາການຂອງລູກໃນທ້ອງໄດ້ ເຊິ່ງລວມມີດັ່ງນີ້:

❖ **ອາຍຸຂອງແມ່** ຈະເປັນປັດໄຈໜຶ່ງທີ່ກຳນົດວ່າເດັກຈະມີດີ ຫຼື ບໍ່ ແມ່ທີ່ມີອາຍຸສູງຈະສ່ຽງຕໍ່ການມີລູກພິການ ຫຼື ມີຄວາມຜິດປົກກະຕິສູງ ເຊັ່ນ: ອາການດາວ ແລະ ຄວາມຜິດປົກກະຕິທາງໂຄຣໂມໂຊມອື່ນໆ ຂອງລູກໄດ້ ຫຼາຍກວ່າແມ່ທີ່ມີອາຍຸໜ້ອຍກວ່າ

❖ **ການກິນອາຫານຂອງແມ່** ມີຄວາມກ່ຽວຂ້ອງກັບນິໄສການກິນອາຫານຂອງແມ່ ແມ່ທີ່ຖືພາຄວນກິນອາຫານປະມານ 300-500 ກະລໍລີ ເຊິ່ງຈະຫຼາຍກວ່າການກິນອາຫານຕາມປົກກະຕິໃນຊີວິດປະຈຳວັນ ແລະ ຄວນເພີ່ມອາຫານທີ່ມີຄຸນຄ່າສູງທາງດ້ານໂປຣຕິນ ຜັກໃນຂຽວ ຕົບ ແລະ ໝາກໄມ້ ເຊິ່ງອາຫານເຫຼົ່ານີ້ມີຄວາມສຳຄັນໂດຍສະເພາະໃນໄລຍະທຳອິດຂອງການຖືພາການທີ່ແມ່ໄດ້ຮັບໂພສະນາການທີ່ບໍ່ດີຈະນຳໄປສູ່ຄວາມລຳບາກກ່ອນການເກີດ ເຊິ່ງຈະມີຜົນເຮັດໃຫ້ເດັກເກີດໃໝ່ມີນ້ຳໜັກຕົວໜ້ອຍ ເກີດກ່ອນກຳນົດ ແລະ ຕາຍໃນຂະນະເກີດ ການຕາຍຂອງເດັກໃນລະຫວ່າງປີທຳອິດ ລວມທັງຮູບຮ່າງທີ່ຜິດປົກກະຕິຂອງເດັກເກີດໃໝ່ ຜົນຕໍ່ສະໜອງທີ່ກຳລັງພັດທະນາໄດ້ຖືກທຳລາຍ ໂດຍສະເພາະໃນໄລຍະ 3 ເດືອນສຸດທ້າຍ

❖ **ການອອກກຳລັງກາຍ:** ໃນອາດີດມີຄວາມເຊື່ອວ່າການອອກກຳລັງກາຍໃນລະຫວ່າງຖືພາອາດເປັນຕະລາຍຕໍ່ເດັກ ແນວໃດກໍຕາມ ການອອກກຳລັງກາຍຢ່າງເໝາະສົມພໍດີຈະເປັນປະໂຫຍດຕໍ່ການຖືພາ ເພາະການອອກກຳລັງກາຍຈະຊ່ວຍໃຫ້ຫຼັງ ຕົ້ນຂາ ແລະ ກ້າມເນື້ອຊ່ວງທ້ອງຂອງແມ່ຮອງຮັບເດັກໄດ້ດີເມື່ອທ້ອງໃຫຍ່ຂຶ້ນ ແລະ ອາດຊ່ວຍໃນຂະບວນການເກີດລູກໄດ້

❖ **ສະພາບທາງດ້ານອາລົມຂອງແມ່:** ການທີ່ແມ່ມີອາລົມບໍ່ດີອາດເປັນສາເຫດໃຫ້ເກີດອັນຕະລາຍຢ່າງໃຫຍ່ຫຼວງ ແນວໃດກໍຕາມ ອາລົມບໍ່ດີທີ່ຮຸນແຮງ ແລະ ມີຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງໃນລະຫວ່າງຖືພາຈະກ່ຽວຂ້ອງກັບການລຸລຸກຕາມທຳມະຊາດ ການເກີດກ່ອນກຳນົດ ນ້ຳໜັກຂອງລູກເກີດໃໝ່ຕ່ຳ ຈາກການວິໄຈພົບວ່າການຕິງຄຽດຂອງແມ່ສິ່ງຜົນຕໍ່ເດັກໃນແງ່ຂອງອັດຕາການເຕັ້ນຂອງຫົວໃຈ ແລະ ການຕອບສະໜອງທາງການເຄື່ອນຂອງຮ່າງກາຍໜ້ອຍກວ່າ ເດັກທີ່ເກີດຈາກແມ່ທີ່ບໍ່ຕິງຄຽດຄວາມຜິດປົກກະຕິທາງຮ່າງກາຍ ແລະ ການຂາດອົກຊີແຊນໃນລະຫວ່າງຂະບວນການເກີດ.

❖ **ການໃຊ້ຢາຂອງແມ່:** ຈາກການສຶກສາວິໄຈທີ່ຜ່ານມາພົບວ່າມີຢາທີ່ມີຜົນຕໍ່ເດັກກ່ອນເຊັ່ນ: thalidomide ເຊິ່ງມີການໃຊ້ຢານີ້ໃນປີ 1950 ເຖິງປີ 1960 ແມ່ທີ່ໃຊ້ຢານີ້ຈະມີຜົນຕໍ່ລູກຄື ເດັກຈະເກີດມາຮູບຮ່າງຜິດປົກກະຕິ ຫຼື ບໍ່ມີແຂນ ຂາ ນິ້ວມືຫຼື ອະໄວຍະວະພາຍໃນຕ່າງໆຜິດປົກກະຕິ ນອກຈາກນັ້ນ ແມ່ທີ່ໃຊ້ສານເສບຕິດ ຫຼື ຢາທີ່ຜິດກົດໝາຍກໍຈະສົ່ງຜົນຕໍ່ເດັກໃນທ້ອງ ເຊັ່ນ: ຄວາມເຈັບປວດຂອງຮ່າງກາຍ ແລະ ຄວາມຕິງຄຽດ ນອກຈາກນີ້ ຍັງສົ່ງຜົນໄລຍະຍາວຄື ເດັກຈະມີອາການໃຈຮ້າຍງ່າຍ ຕື່ນເຕັ້ນງ່າຍ ຮ້ອງໄຫ້ ຫຼື ເມື່ນເສີຍຕໍ່ສິ່ງແວດລ້ອມ.

❖ ແມ່ທີ່ດື່ມເຫຼົ້າຈະສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ເດັກໃນໄລຍະຍາວ ເຊິ່ງກໍ່ໃຫ້ເກີດພະຍາດ fetal alcohol syndrome ເດັກເກີດມາຈະມີຫົວໜ້ອຍກວ່າເດັກປົກກະຕິມັກຈະປັນຍາອ່ອນ ຫຼື ບໍ່ສາມາດຮຽນຮູ້ໄດ້ ມີຄວາມຜິດປົກກະຕິຂອງຫົວໃຈ ແລະ ມີຄວາມຍາກລຳບາກໃນການຄວບຄຸມການເຄື່ອນໄຫວ ລະດັບຄວາມຮຸນແຮງພະຍາດປາກົດຈະບໍ່ແນ່ນອນ ແຕ່ມີຫຼັກຖານຢັ້ງຢືນວ່າໄລຍະເວລາທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ມີຜົນຕໍ່ເດັກຫຼາຍທີ່ສຸດໃນຊ່ວງປະມານ 20 ມື້ຫຼັງຈາກ

ການເລີ່ມຖືພາ ໃນໄລຍະນີ້ ຖ້າແມ່ຕື່ມເຫຼົ້າຈະມີຄວາມຮຸນແຮງຕໍ່ສະໝອງ ແລະ ພັດທະນາການທີ່ສະແດງອອກມາ ໃນລັກສະນະທາງໃບໜ້າ

❖ ການສູບຢາຂອງແມ່ ແລະ ພໍ່ ໃນຢາສູບຈະມີສານນິໂຄຕິນ ເຊິ່ງຈະມີຜົນຕໍ່ເດັກໄດ້ແມ່ທີ່ສູບຢາຈະສົ່ງຜົນ ໃຫ້ຖືພາລູກນອກໝົດລູກ ເກີດກ່ອນກຳນົດ ລູລູກ ແຕ່ຖ້າປ່ອຍໃຫ້ເກີດມາກໍຈະມີບັນຫາທາງພຶດຕິກຳ ແລະ ບໍ່ສາມາດໃນການຮຽນຮູ້.

❖ ຄວາມເຈັບໄຂ້ໄດ້ປ່ວຍຂອງແມ່ ມີພະຍາດຫຼາຍຊະນິດທີ່ແມ່ເປັນໃນໄລຍະຖືພາ ແລະ ສົ່ງຜົນໃຫ້ລູກມີ ຄວາມຜິດປົກກະຕິໄດ້ຄື:

① ພະຍາດຫັດເຍຍລະມັນ **German illness** ເກີດຈາກໄວຣັດ ລູເບລລາ ຖ້າແມ່ທີ່ເລີ່ມຖືພາ ແລະ ປ່ວຍເປັນພະຍາດນີ້ ຈະສົ່ງຜົນໃຫ້ເກີດການລູລູກ ຖ້າປ່ອຍໃຫ້ເດັກເກີດມາກໍຈະເປັນພະຍາດ ເຊັ່ນ: ຫູໜວກ ຕາ ບອດ ຫົວໃຈຜິດປົກກະຕິ ແລະ ປັນຍາອ່ອນ

② ພະຍາດທອດໂຊພລາສໂມຊິດ **Toxoplasmosis** ເຊິ່ງເກີດຈາກການທີ່ແມ່ຖືພາແລ້ວກິນອາຫານທີ່ ບໍ່ສະອາດ ຖ້າແມ່ເປັນພະຍາດນີ້ຈະລູລູກກ່ອນກຳນົດ ແລະ ມີຄວາມບົກຜ່ອງທາງສະໝອງ ແລະ ທາງສາຍຕາ

③ ພະຍາດຊີຟິລິດ ແມ່ທີ່ເກີດເປັນພະຍາດນີ້ໃນໄລຍະຖືພາຈະສົ່ງຜົນໃຫ້ເປັນອັນຕະລາຍທີ່ສຸດຕໍ່ລູກ ເຊັ່ນ: ຕາບອດ ແລະ ມີບັນຫາທີ່ກ່ຽວກັບລະບົບປະສາດສ່ວນກາງ

④ ພະຍາດ ເຮີບ **Herpes** ສາມາດເກີດກັບເດັກເກີດໃໝ່ ໂດຍຜ່ານມາຈາກຊ່ວງການເກີດ ເຊິ່ງຈະມີຜົນ ຕໍ່ເດັກຄື ທຳລາຍສະໝອງ ຫຼື ເດັກອາດຈະຕາຍໄດ້ ຖ້າເປັນໄປໄດ້ຄວນຜ່າຕັດເອົາເດັກອອກກ່ອນຈະໃຫ້ເດັກເກີດ ມາ.

❖ **ລັງສີທີ່ແມ່ໄດ້ຮັບໃນໄລຍະຖືພາ:** ມີການສຶກສາທີ່ໄດ້ສະແດງໃຫ້ເຫັນຜົນຂອງການໄດ້ຮັບລັງສີຂອງ ແມ່ໃນໄລຍະຖືພາ ເຊັ່ນ ລັງສີລະເບີດໃນປີ 1945 ທີ່ປະເທດຍີ່ປຸ່ນເຊິ່ງສ່ວນຫຼາຍເດັກທີ່ໄດ້ຮັບລັງສີໃນທ້ອງແມ່ຈະ ລຸກ່ອນເກີດ ແຕ່ຖ້າເກີດ ເດັກຈະມີຄວາມບົກຜ່ອງທາງສະໝອງ ແລະ ຮ່າງກາຍ

❖ **ສານເຄມີ:** ທີ່ປ່ອຍຈາກໂຮງງານຈະສົ່ງຜົນໃຫ້ເດັກເກີດມາມີນ້ຳໜັກຕົວໜ້ອຍ ແລະ ມີຫົວນ້ອຍ ແລະ ປັນຍາອ່ອນ ພິການຂອງອະໄວຍະວະອື່ນໆຢ່າງຮ້າຍແຮງ

2) ສິ່ງແວດລ້ອມຂະນະກຳລັງເກີດ

ສິ່ງແວດລ້ອມຂະນະເກີດຈະເນັ້ນໄປທີ່ຂະບວນການທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບການເກີດ ບໍ່ວ່າຈະເປັນວິທີການເກີດ ການຂາດອົກຊີ ນ້ຳໜັກຕົວຕໍ່າ ແລະ ການເກີດກ່ອນກຳນົດ

❖ **ວິທີການເກີດ:** ການເກີດມີຫຼາຍວິທີ ແຕ່ການເກີດໂດຍທຳມະຊາດຈະໃຫ້ຜົນທີ່ດີທີ່ສຸດ ເພາະແມ່ຈະຟື້ນ ຕົວໄດ້ໄວ ແລະ ເດັກທີ່ເກີດມາຈະໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຈາກການເກີດໜ້ອຍກວ່າວິທີອື່ນໆ ເຊັ່ນ: ວິທີການໃຊ້ຢາ ສະຫຼົບ ວິທີເກີດໂດຍການຜ່າຕັດ ການເກີດໃນທ່າທີ່ບໍ່ເໝາະສົມ ການໃຊ້ເຄື່ອງມືດູດອອກຈະສົ່ງຜົນກະທົບກະ ເທືອນເຖິງສະໝອງຂອງເດັກ ແລະ ການຂາດອົກຊີຂອງເດັກ ເຊິ່ງອາດເປັນອັນຕະລາຍເຖິງຊີວິດໄດ້

❖ **ການຂາດອົກຊີ:** ຈະເປັນສະພາບທີ່ເດັກໄດ້ຮັບອົກຊີບໍ່ພຽງພໍໃນລະຫວ່າງການເກີດ ເຊິ່ງເອີ້ນວ່າ anoxia ການຂາດອົກຊີຢ່າງຮຸນແຮງຈະມີຜົນຕໍ່ການທຳລາຍສະໝອງຂອງເດັກເຮັດໃຫ້ເດັກມີການເສຍຊີວິດໄດ້

❖ **ນ້ຳໜັກເດັກຕໍ່າກວ່າເກນປົກກະຕິ:** ເດັກບາງຄົນເກີດໂດຍຄົບກຳນົດ ແຕ່ມີຂະໜາດນ້ອຍກວ່າປົກ ກະຕິຖ້າເດັກເຫຼົ່ານີ້ນ້ຳໜັກໜ້ອຍກວ່າ 2500 ກຣາມ ໂດຍມີເດັກປະມານ 7,5% ທີ່ເກີດມາ ແລະ ມີນ້ຳໜັກຕໍ່າແລ້ວ

ຍັງມີຄວາມຜິດປົກກະຕິທາງດ້ານຮູບຮ່າງ ມີພູມຕ້ານທານຕໍ່າ ສະໜອງຖືກທຳລາຍ ບໍ່ສາມາດຮຽນຮູ້ ຫຼືມີບັນຫາໃນ ເລື່ອງຂອງພຶດຕິກຳ ໂດຍຊ່ວງປີທຳອິດຊີວິດຂອງເດັກຈະສະແດງໃຫ້ເຫັນເຖິງຄວາມເສື່ອມຂອງສະໜອງເດັກກວ່າ ເດັກປົກກະຕິຄົນອື່ນໆ

3) ສິ່ງແວດລ້ອມຫຼັງເກີດ

ສິ່ງແວດລ້ອມຫຼັງເກີດຈະມີຊ່ວງໄລຍະຍາວນານຫຼາຍກວ່າຊ່ວງອື່ນໆ ຫຼື ອາດຈະເວົ້າໄດ້ວ່າ ສິ່ງແວດລ້ອມຈະ ມີອິດທິພົນຕໍ່ບຸກຄົນຕະຫຼອດຊ່ວງຊີວິດຂອງບຸກຄົນກໍ່ວ່າໄດ້ ສິ່ງແວດລ້ອມດັ່ງກ່າວມີຫຼວງຫຼາຍ ແລະ ມີຄວາມແຕກ ຕ່າງກັນອອກໄປໃນແຕ່ລະບຸກຄົນ ແມ່ນແຕ່ຝາແຝດແທ້ເອງກໍ່ມີສິ່ງແວດລ້ອມຫຼັງເກີດບາງຢ່າງທີ່ແຕກຕ່າງກັນ ສິ່ງ ແວດລ້ອມຫຼັງເກີດທີ່ມີຄວາມສຳຄັນມີດັ່ງນີ້:

❖ **ເຮືອນຊານບ້ານຊ່ອງ:** ໂດຍຜ່ານສິ່ງແວດລ້ອມພາຍໃນບ້ານ ແລະ ຂະບວນການອົບຮົມລ້ຽງດູ ເຊິ່ງຮູບ ແບບຂອງການອົບຮົມລ້ຽງດູທີ່ໃຊ້ໃນບ້ານຈະມີຜົນຕໍ່ບຸກຄະລິກກະພາບຂອງບຸກຄົນ ບ້ານທີ່ໃຫ້ການອົບຮົມລ້ຽງດູ ແບບປະຊາທິປະໄຕ ຈະສ້າງບຸກຄະລິກກະພາບໃຫ້ເດັກເປັນຄົນມີເຫດຜົນ ມີຄວາມເຊື່ອໝັ້ນໃນຕົນເອງ ເບິ່ງໂລກ ໃນແງ່ດີ ມີລັກສະນະໃຜຜົນສຳເລັດສູງ ເປັນຕົ້ນ ແຕ່ຖ້າບ້ານໃຫ້ການອົບຮົມລ້ຽງດູແບບຜະເດັດການ ຫຼື ເຂັ້ມງວດ ຈະສ້າງຄວາມຕຶງຄຽດໃຫ້ກັບເດັກ ເບິ່ງໂລກໃນແງ່ຮ້າຍ ແລະ ຂາດຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງ ມັກເພິ່ງພາຄົນອື່ນ ແລະ ເກັບກິດ

❖ **ໂຮງຮຽນ:** ເປັນສະຖາບັນທີ່ມີອິດທິພົນຕໍ່ບຸກຄົນລຳດັບທີສອງຮອງຈາກບ້ານ ໂຮງຮຽນແຕ່ລະໂຮງຮຽນ ຈະມີປັດໄຈຕ່າງໆທີ່ແຕກຕ່າງກັນ ເຊັ່ນ: ສິ່ງແວດລ້ອມໃນເວລາຮຽນ ຄຸນນະພາບຂອງຄູ ນະໂຍບາຍຂອງໂຮງຮຽນ ໝູ່ເພື່ອນຮ່ວມຊັ້ນຮຽນ ແລະ ບັນຍາກາດຂອງຫ້ອງຮຽນ ເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ເດັກທີ່ຮຽນໃນໂຮງຮຽນແຕກຕ່າງກັນມີລັກ ສະນະຄວາມຄິດ ຄວາມເຊື່ອ ແລະ ພຶດຕິກຳທີ່ບໍ່ຄືກັນ

❖ **ສະຖານທີ່ເຮັດວຽກ:** ເປັນສະຖານທີ່ທີ່ບຸກຄົນໃຊ້ເວລາຂ້ອນຂ້າງຫຼາຍໃນການໃຊ້ຊີວິດປະຈຳວັນເພື່ອ ເຮັດວຽກ ບາງຄົນອາດມີການປ່ຽນແປງສະຖານທີ່ເຮັດວຽກຫຼາຍຄັ້ງ ປັດໄຈໃນສະຖານທີ່ເຮັດວຽກທີ່ມີຜົນໃຫ້ຄົນ ແຕກຕ່າງກັນຄື ບັນຍາກາດຂອງສະຖານທີ່ເຮັດວຽກ ໝູ່ເພື່ອນຮ່ວມງານ ວັດທະນະທຳອົງການ ນະໂຍບາຍ ແລະ ໂຄງສ້າງໃນການບໍລິຫານງານຂອງອົງການ

❖ **ສື່ສານມວນຊົນ:** ປັດຈຸບັນສື່ສານມວນຊົນຖືໄດ້ວ່າມີອິດທິພົນຫຼາຍ ທັງນີ້ເນື່ອງຈາກປັດຈຸບັນ ເປັນຍຸກ ຂອງຂໍ້ມູນຂ່າວສານເຮັດໃຫ້ສື່ສານມວນຊົນເຂົ້າສູ່ຕົວບຸກຄົນໄດ້ຫຼາຍຊ່ອງທາງ ເຊັ່ນ: ໂທລະພາບ ວິທະຍຸ ໜັງສືພິມ ສື່ຕ່າງໆ ອິນເຕີເນັດ ຈຶ່ງມີຜົນຕໍ່ຄວາມເຊື່ອ ການລອກແບບ ລວມທັງການປັບປ່ຽນພຶດຕິກຳທີ່ບຸກຄົນສະແດງອອກ ໃນສະຖານທີ່ຕ່າງໆ

2.2. ການຈັດສິ່ງແວດລ້ອມເພື່ອຊ່ວຍສິ່ງເສີມພັດທະນາການ

ການມີລູກແຕ່ລະຄັ້ງນັ້ນ ແມ່ທຸກຄົນຍ່ອມຄາດຫວັງໃຫ້ລູກຂອງຕົນເອງພັດທະນາໄດ້ດີທີ່ສຸດ ແລະ ເຕີບ ໃຫຍ່ເປັນບຸກຄົນທີ່ມີຄຸນຄ່າແກ່ສັງຄົມ ດັ່ງນັ້ນ ເພື່ອໃຫ້ຈຸດປະສົງດັ່ງກ່າວຈຶ່ງສະເໜີວິທີການຈັດສິ່ງແວດລ້ອມເພື່ອ ຊ່ວຍສິ່ງເສີມພັດທະນາການໄວ້ ດັ່ງນີ້:

2.2.1. ການມີການວາງແຜນ ກຽມພ້ອມໃນດ້ານຕ່າງໆ

ຕັ້ງແຕ່ກ່ອນການແຕ່ງງານເປັນຕົ້ນວ່າ: ຄວາມພ້ອມທາງດ້ານການເງິນ ຄວາມພ້ອມໃນການມີລູກ ເຊັ່ນ: ອາ ຍຸ ຄວາມແຂງແຮງຂອງຮ່າງກາຍ.

2.2.2. ມີການກວດສອບຂອງພໍ່ ແລະ ແມ່

ໂດຍສະເພາະຄາມເຈັບປ່ວຍດ້ວຍພະຍາດຕ່າງໆ ພະຍາດທີ່ມີການຖ່າຍທອດທາງກຳມະພັນ ພະຍາດທີ່ອາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ໃນລະຫວ່າງຖືພາເຊິ່ງພະຍາດຕ່າງໆ ເຫຼົ່ານີ້ອາດມີຜົນຕໍ່ການພັດທະນາການເດັກໄດ້ ນອກຈາກນີ້ກໍຄວນມີການກວດເລືອດກ່ອນການແຕ່ງງານ ເພາະອາດມີກໍລະນີທີ່ເລືອດຂອງແມ່ ແລະ ເລືອດຂອງລູກມີຄວາມແຕກຕ່າງ ກັນຈະເຮັດໃຫ້ລູກຕາຍໄດ້.

2.2.3. ການປະຕິບັດຕົວໃນຊ່ວງຖືພາ

ແມ່ຄວນດູແລຕົວເອງເປັນຢ່າງດີ ເມື່ອເຈັບໄຂ້ໄດ້ປ່ວຍບໍ່ຄວນຊື້ຢາມາກິນເອງ ບໍ່ຄວນດື່ມເຫຼົ້າ ຫຼື ສູບຢາ ການກິນອາຫານທີ່ເປັນປະໂຫຍດ ແລະ ຄົບຖືກໝວດ ແລະ ຕ້ອງຮັກສາອາລົມໃຫ້ແຈ່ມໃສຢູ່ສະເໝີ.

2.2.4. ການຈັດສັ່ງແວດລ້ອມຫຼັງເກີດ

ຫຼັງຈາກເດັກເກີດຈາກທ້ອງແມ່ແລ້ວ ແມ່ຄວນໃຫ້ເດັກຢູ່ໃນສິ່ງແວດລ້ອມທີ່ດີ ໃຫ້ຄວາມຮັກ ຄວາມອົບອຸ່ນ ໃຫ້ການອົບຮົມລ້ຽງດູ ສັ່ງສອນທີ່ດີເພື່ອໃຫ້ເດັກໄດ້ພັດທະນານິໄສ ບຸກຄະລິກກະພາບ ຕະຫຼອດຮອດອາລົມທີ່ຈະຊ່ວຍໃຫ້ເດັກເຕີບໃຫຍ່ຂຶ້ນເປັນບຸກຄົນທີ່ມີລັກສະນະທີ່ເພິ່ງປະສົງຂອງສັງຄົມ.

ບົດທີ 3

ອາລົມຈິດ ແລະ ແຮງຈູງໃຈ

ເວລາ 4 ຊົ່ວໂມງ

ຈຸດປະສົງ ໃຫ້ນັກຮຽນສາມາດ.

- ສາມາດບອກສາເຫດທີ່ພາໃຫ້ເກີດຄວາມສະເໝີພາບໃຈອາລົມຈິດຂອງບຸກຄົນໄດ້.
- ສາມາດອະທິບາຍການພັດທະນາດ້ານອາລົມຂອງຄົນເຮົາໄດ້.
- ສາມາດຮູ້ວິທີການຄວບຄຸມອາລົມໄດ້ ແລະ ການໃຊ້ອາລົມທີ່ເປັນເຫດຜົນໃນການຕັດສິນໃຈ
- ອະທິບາຍຄວາມໝາຍ ແລະ ຄວາມສໍາຄັນຂອງແຮງຈູງໃຈໄດ້.

1. ອາລົມ

1.1. ຄວາມໝາຍຂອງອາລົມ

ອາລົມເປັນຄໍາສັບທີ່ມີຄວາມໝາຍເຂົ້າໃຈຍາກ ແລະ ເຫັນໄດ້ຢ່າງຊັດເຈນ ເພາະມີຄວາມລະອຽດ, ຊັບຊ້ອນ ແລະ ເປັນນາມມະທໍາ, ບໍ່ສາມາດສໍາຜັດໄດ້, ແຕ່ມີການຕອບສະໜອງທີ່ເປັນຮູບປະທໍາ ມີທັງທີ່ສັງເກດໄດ້ຢ່າງຊັດເຈນ ແລະ ບໍ່ສາມາດສັງເກດໄດ້ ຖ້າຫາກບຸກຄົນນັ້ນບໍ່ສະແດງອາລົມອອກມາ.

ຄໍາວ່າອາລົມກັບພາສາອັງກິດທີ່ວ່າ “ **Emotion** ” ເຊິ່ງໃນທາງຈິດຕະວິທະຍາແລ້ວອາລົມຄື: ຄວາມວຸ່ນວາຍໃຈ, ຄວາມປັ່ນປວ່ນເປັນສະພາວະທີ່ບຸກຄົນສູນເສຍຄວາມເປັນຕົວຂອງຕົວເອງເປັນຄວາມຮູ້ສຶກສ່ວນຕົວພາຍໃນຂອງບຸກຄົນນັ້ນໆ ເພາະມະນຸດທຸກຄົນມີຄວາມມັກຄວາມເປັນທໍາທີ່ຕ້ອງໄດ້ຮັບການຕອບສະໜອງທາງອາລົມ, ເພາະຄວາມຕ້ອງການທາງອາລົມເປັນສິ່ງຈໍາເປັນຄືກັນກັບຄວາມຕ້ອງການທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ອັນເປັນສິ່ງທີ່ເກີດມາຈາກການມີປະຕິສໍາພັນຂອງຕົນເອງກັບບຸກຄົນອື່ນ ແລະ ສິ່ງແວດລ້ອມ. ນອກຈາກນີ້, ອາລົມຍັງມີຄວາມສໍາພັນກ່ຽວຂ້ອງກັບຄໍາວ່າຄວາມຮູ້ສຶກ ແລະ ຈິດໃຈອີກດ້ວຍ.

1.2. ຊະນິດຂອງອາລົມ

ທ່ານ ໂຣເບີດ ພລູຊິກ (Robert Plutchik) ໄດ້ເຮັດການວິໄຈເລື່ອງອາລົມ ແລະ ໄດ້ຍອມຮັບວ່າອາລົມພື້ນຖານຢູ່ 8 ຊະນິດຄື: ອາລົມຢ້ານກົວ, ອາລົມຕົກໃຈ, ອາລົມໂສກເສົ້າ, ອາລົມລັງກຽດ, ອາລົມຮ້າຍ, ອາລົມຄາດຫວັງ, ອາລົມມ່ວນຊື່ນ, ອາລົມຍອມຮັບ. ອາລົມພື້ນຖານທັງ 8 ນີ້ຍັງປ່ຽນແປງໄປຕາມລະດັບຄວາມເຂັ້ມຂຸ້ນຂອງອາລົມ ແລະ ຍັງມີຊື່ເອີ້ນແຕກຕ່າງກັນອີກເຊັ່ນ: ອາລົມໂສກເສົ້າຈະມີລະດັບຕັ້ງແຕ່ເສົ້າ, ເສຍໃຈ, ທຸກໃຈ ເປັນຕົ້ນ. ອາລົມທີ່ມີລະດັບຄວາມເຂັ້ມຂຸ້ນໜ້ອຍຈະບໍ່ສາມາດແຍກໄດ້ວ່າເປັນອາລົມໃດ. ນອກຈາກນີ້ ອາລົມທັງ 8 ນີ້ຍັງປະສົມປະສານກັນເປັນອາລົມຊັບຊ້ອນຂຶ້ນອີກ ຕົວຢ່າງ ເດັກຊາຍຄົນໜຶ່ງກໍາລັງກິນເຂົ້າໜົມທີ່ລັກມາຈາກເຮືອນຄົວ, ກໍຈະເກີດອາລົມມ່ວນຊື່ນປະສົມກັບອາລົມຢ້ານກົວ ເຊິ່ງກໍຄືຄວາມຮູ້ສຶກຜິດ (**Guilt**) ຫຼື ອາລົມອິດສາກໍເປັນອາລົມທີ່ປະສົມປະສານລະຫວ່າງຮ້າຍ, ຄຽດ ແລະ ຢ້ານກົວ ເປັນຕົ້ນ.

ທ່ານ ແພງເຊນ (Jaak Panksepp) ໄດ້ສະເໜີແນວຄວາມຄິດການຈາແນກອາລົມ, ໂດຍທ່ານສະເໜີພື້ນຖານນັ້ນທັງໝົດມີຢູ່ 4 ຊະນິດໄດ້ແກ່: ຄາດຫວັງ, ເດືອດຮ້ອນ, ຕົກໃຈ ແລະ ຢ້ານກົວ. ໂດຍທີ່ອາລົມພື້ນຖານແຕ່ລະຊະນິດເກີດຂຶ້ນສໍາພັນກັບຕໍາແໜ່ງໃນສະໝອງທີ່ຕັ້ງຢູ່ບໍລິເວນໄຮໂປທາລາມັດ. ເຊິ່ງໃນແຕ່ລະຕໍາແໜ່ງເທິງສະໝອງຈະສະໜອງຕອບຕໍ່ອາລົມຕ່າງຊະນິດກັນ, ໂດຍທີ່ອາໂສການແປຂໍ້ມູນທີ່ຖືກກະຕຸ້ນຈາກສິ່ງແວດລ້ອມເປັນກະແສປະສາດສິ່ງໄປຫາລະບົບປະສາດສ້າງການເຮັດໃຫ້ເກີດການສະແດງພຶດຕິກຳທີ່ສອດຄ່ອງກັບອາລົມຕ່າງໆ.

ນອກຈາກນີ້, ອາລິມຂອງຄົນເຮົາຍັງຈຳແນກອອກເປັນ 2 ປະເພດໃຫຍ່ຄື: ອາລິມເພິ່ງປາຖະ ໜາ, ເບີກບານ ມ່ວນຊື່ນ, ອາລິມສະຫງົບ, ອາລິມເພີດເພີນ, ອາລິມຮັກ, ອາລິມປອດໂປ່ງ, ອາລິມເປັນອາລິມທີ່ກໍ່ໃຫ້ເກີດຄວາມສຸກ ແລະ ໃຫ້ປະໂຫຍດເປັນທີ່ເກີດຄວາມພໍໃຈ ແລະ ຍິນດີທີ່ຈະມີອາລິມແບບນີ້ຢູ່ເລື້ອຍໆ ອາລິມເຫຼົ່ານີ້ຈະໄປກະຕຸ້ນ ໃຫ້ອະໄວຍະວະຕ່າງໆໃນຮ່າງກາຍເຮັດວຽກຕາມປົກກະຕິ. ອາລິມອີກປະເພດໜຶ່ງຄື ອາລິມບໍ່ເພິ່ງປາຖະໜາ ໄດ້ແກ່: ອາລິມທີ່ກໍ່ໃຫ້ເກີດຄວາມທຸກ, ຫາກບຸກຄົນມີອາລິມປະພຸດນີ້ພຽງໜ້ອຍດຽວກໍ່ສາມາດໃຫ້ໂທດໄດ້, ແຕ່ ຖ້າມີຫຼາຍກໍ່ຈະສົ່ງຜົນໃຫ້ຄວາມເຈັບໄຂ້ໄດ້ປ່ວຍຂອງຮ່າງກາຍໄດ້ ເຊັ່ນ: ອາລິມທີ່ຖ້ອຍ, ອາລິມວຸ່ນວາຍ, ອາລິມ ວິຕົກກັງວົນ, ອາລິມເບື້ອໜ້າ, ອາລິມເຫຼົ່ານີ້ຈະເຮັດໃຫ້ອະໄວຍະວະຕ່າງໆໃນຮ່າງກາຍເຮັດວຽກຫຼາຍຂຶ້ນ, ເຮັດໃຫ້ຮູ້ສຶກບໍ່ດີ ເປັນໂທດຕໍ່ລະບົບປະສາດ, ລະບົບກ້າມເນື້ອ, ລະບົບຫາຍໃຈ, ການເຕັ້ນຂອງຫົວໃຈ ແລະ ລະບົບຂັບຖ່າຍ.

1.3. ໜ້າທີ່ຂອງອາລິມ

ອາລິມມີໜ້າທີ່ສໍາຄັນດັ່ງນີ້:

- 1) **ເປັນຕົວກະຕຸ້ນ:** ໃຫ້ເກີດພຶດຕິກຳກັບການໃຫ້ສັນຍານວ່າ: ຈະມີບາງສິ່ງທີ່ສໍາຄັນເກີດຂຶ້ນ ແລະ ອາລິມຈະສົ່ງຜົນໃຫ້ເກີດການກະທຳທີ່ຮຸນແຮງຂຶ້ນເຊັ່ນ: ອາລິມຮ້າຍ, ຮ່າງກາຍພ້ອມທີ່ຈະກະທຳການ ຕອບສະໜອງໄດ້ໃນທັນທີທັນໃດ.
- 2) **ເປັນຕົວຮວບຮວມ:** ອາລິມຈະເຮັດໃຫ້ການຮັບຮູ້ຂອງເຮົາມີສິດສັນນິທິວິເສດເຮົາເອງ ແລະ ຜູ້ອື່ນ. ຮວມ ທັງຍັງເຮັດໃຫ້ຮວບຮວມການຄິດເປັນລະບົບທີ່ຮູ້ສຶກໄດ້ ເຊັ່ນ: ຫາກເຮົາອາລິມດີບໍ່ວ່າຈະສະຖານະການ ໂຫດຮ້າຍແນວໃດ ກໍ່ຈະເຮັດໃຫ້ເຮົາເບິ່ງໂລກໃນແງ່ດີຫຼາຍກວ່າອາລິມທີ່ໝົນໝອງ. ດັ່ງນັ້ນ, ຄວາມຮູ້ສຶກ ທີ່ເຮົາຮູ້ສຶກຕົວຈິງຈະເປັນຕົວທີ່ມີອິດທິພົນຕໍ່ການຮັບຮູ້ຂອງເຮົາໄປດ້ວຍ.
- 3) **ເປັນຕົວນຳ ແລະ ເປັນຕົວສະໜັບສະໜູນ:** ໃຫ້ພຶດຕິກຳຕໍ່ເນື່ອງໄປ: ເຮົາພົບວ່າສັດຮ້າຍຈະຕໍ່ສູ້ ຄົນທີ່ມີຄວາມຢ້ານກົວຈະຖອຍໜີ. ດັ່ງນັ້ນ, ຈຶ່ງເວົ້າໄດ້ວ່າອາລິມເປັນຕົວນຳໃຫ້ເກີດພຶດຕິກຳ ແລະ ຍັງສະ ໜັບສະໜູນໃຫ້ເກີດພຶດຕິກຳທີ່ຕໍ່ເນື່ອງໄປເຊັ່ນ: ຫາກເຮົາຢ້ານກົວເຮົາກໍ່ຈະສາມາດແລ່ນໄດ້ດີ ແລະ ໄວ ຂຶ້ນ.
- 4) **ການສື່ສານ:** ການສື່ສານຂອງອາລິມ ຫຼື ສັນຍານຂອງອາລິມນັ້ນຈະສະແດງອອກທາງສີໜ້າໄດ້ໃນ ລະດັບໜຶ່ງເຊັ່ນ: ນັກສຶກສາອາດເວົ້າກັບອາຈານວ່າສົນໃຈໃນວິຊາທີ່ອາຈານສອນ, ແຕ່ໃນເວລາຮຽນຕົວຈິງ ພັດທັບຕາມື່ງຫາວນອນ ແລະ ເບິ່ງອອກໄປທີ່ປ່ອງຢ້ຽມ, ເຊິ່ງສື່ໃຫ້ເຫັນວ່າບໍ່ສົນໃຈການສອນຂອງ ອາຈານເລີຍ.

1.4. ການເກີດອາລິມ

ນັກວິທະຍາສາດ, ສະລິລະສາດ ແລະ ນັກວິວັດທະນາການຕ່າງໆພາກັນສຶກສາກ່ຽວກັບເກີດອາລິມພົບວ່າ: ອາລິມເປັນພະລັງຊະນິດໜຶ່ງ ແລະ ອາລິມເກີດຂຶ້ນເພາະສິ່ງກະຕຸ້ນທີ່ຖືກສົ່ງເຂົ້າມາສະໜອງໂດຍສະເພາະສ່ວນທີ່ ເອີ້ນວ່າ: ທາລາມັດ (Thalamus) ເຊິ່ງເປັນສະໜອງສ່ວນທຳອິດຂອງການຮັບຮູ້ ແລະ ເປັນສູນກາງໃນການຮັບຮູ້ ຂ່າວສານ ຈາກນັ້ນຂໍ້ມູນກໍ່ຈະເຂົ້າສູ່ລະບົບລິມບິກ (Limbic System) ແລະ ສະໜອງສ່ວນອາມິກດາລາ (Amygdala) ແລະ ສະໜອງສ່ວນໜ້າ, ໂດຍທີ່ລະບົບລິມບິກ ແລະ ສະໜອງສ່ວນອາມິກດາລານັ້ນເປັນສະໜອງ ສ່ວນທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບອາລິມພື້ນຖານ ເຊັ່ນ: ຫ້າວຫານ, ໃຈຮ້າຍ ເປັນຕົ້ນ. ນັກວິທະຍາສາດພົບວ່າ ຫາກ

ເຫດການນັ້ນໆມີສ່ວນເຮັດໃຫ້ອາລົມກາລາເກີດການຕື່ນຕົວຫຼາຍຂຶ້ນເທົ່າໃດ ເຮົາຈະສາມາດຈົດຈຳເຫດການໄດ້ດີທີ່ສຸດ ເອີ້ນວ່າ ຄວາມຊຶ່ງຈຳອັນເນື່ອງມາຈາກອາລົມ. ນອກຈາກນີ້ໃນທາງກາຍະວິພາກພົບວ່າ: ບໍລິເວນສະໝອງສ່ວນໜ້ານັ້ນມີໜ້າທີ່ຮັບຜິດຊອບກ່ຽວກັບອາລົມຕ່າງໆ ອີກດ້ວຍ.

2. ພັດທະນາການທາງອາລົມ

ການສະແດງອາລົມກໍ່ຄືກັບພຶດຕິກຳອື່ນໆ ທີ່ຕ້ອງອາໄສຈຸດທົ່ວພາວະ ແລະ ການຮຽນຮູ້ໂດຍສະເພາະໃນໄລຍະປີທຳອິດຂອງພັດທະນາການຂອງມະນຸດ, ພັດທະນາການທາງອາລົມຈະຂຶ້ນຢູ່ກັບຈຸດທົ່ວພາວະເປັນສ່ວນໃຫຍ່ ແຕ່ເມື່ອເດັກໃຫຍ່ຂຶ້ນເດັກຈະຄ່ອຍໆຮຽນຮູ້ການສະແດງອອກທາງອາລົມເພີ່ມຂຶ້ນ, ຈາກການຄົ້ນຄວ້າຂອງ ທ່ານ ບຣິດ ສະຫຼຸບໄດ້ຫວະ:

ອາຍຸ ເດືອນ	ປະເພດອາລົມ										
	ຢ້ານ ກົວ	ຊັງ	ໃຈ ຮ້າຍ	ອິດສາ	ຕື່ນ ເຕັ້ນ	ທຸກ	ດີໃຈ	ມ່ວນ ຊື່ນ	ປິຕິຍົນ ດີ	ຮັກພໍ່ ແມ່	ຮັກໝູ່ ເພື່ອນ
0											
3											
6											
12											
18											
24											

ອາລົມເກີດຂຶ້ນກັບເດັກນັ້ນ ສາມາດເຫັນໄດ້ງ່າຍເພາະມີການສະແດງອາລົມອອກຢ່າງເປີດເຜີຍ ແລະ ຈິ່ງໃຈບໍ່ເລິກເຊິ່ງຄືອາລົມຜູ້ໃຫຍ່. ທ່ານ ບຣິດ ໄດ້ເວົ້າຢູ່ອີກວ່າພຶດຕິກຳພັດທະນາທາງອາລົມມີລັກສະນະຄ້າຍຄືຕົ້ນໄມ້ ໝາຍຄວາມວ່າຈະພັດທະນາຈາກສິ່ງທີ່ບໍ່ຊັບຊ້ອນ, ງ່າຍດາຍ ແລະ ມີລັກສະນະກວ້າງໄປສູ່ສິ່ງຊັບຊ້ອນ ແລະ ແຄບຈົນເປັນນາມມະທຳ.

3. ການຄວບຄຸມອາລົມ.

ສິ່ງສຳຄັນໃນການດຳເນີນຊີວິດຂອງມະນຸດ ຄື ການປັບຕົວກັບສະພາບແວດລ້ອມຕ່າງໆ ທີ່ເກີດຂຶ້ນໃນຊີວິດປະຈຳວັນຂອງບຸກຄົນ ແລະ ອາລົມທີ່ເກີດຈະມີການເສີມສ້າງຊີວິດມະນຸດໃຫ້ສົມບູນຂຶ້ນ, ໂດຍບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງປະຕິເສດ ຫຼື ຈຳກັດອາລົມໃຫ້ໝົດໄປ, ອາລົມເປັນສິ່ງທີ່ສ້າງສັນ ແລະ ທຳລາຍໝາຍວ່າ ອາລົມເປັນສິ່ງທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍປັບຕົວກັບສະພາບອາລົມທາງສິ່ງແວດລ້ອມ. ນອກຈາກນັ້ນ ຍັງອາດເປັນສິ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ສາລິລະບາງສ່ວນ

ເສື່ອມລົງ ເຊັ່ນ: ການມີອາລົມຕຶງຄຽດຫຼາຍເກີນໄປອາດເຮັດໃຫ້ເກີດມີອາການເຈັບໄຂ້ໄດ້ປ່ວຍ ເຊິ່ງມີສາເຫດມາຈາກອາລົມ ເຊັ່ນ: ພະຍາດກະເພາະອາຫານ, ພະຍາດຫອບຫືດ, ພະຍາດຫົວໃຈເປັນຕົ້ນ.

ນອກຈາກນີ້, ອາລົມໃນດ້ານລົບຍັງສົ່ງຜົນອາລົມປ່ຽນແປງງ່າຍ, ເຂົ້າກັບຜູ້ອື່ນບໍ່ໄດ້ ເຊັ່ນ: ພະຍາດກະເພາະບໍ່ຍ່ອຍ, ອາລົມປ່ຽນແປງງ່າຍ, ເຂົ້າກັບຜູ້ອື່ນບໍ່ໄດ້, ຫາກເກີດອາການທາງລົບທີ່ຮຸນແຮງກາຍເປັນໂລກປະສາດ ແລະ ໂລກຈິດໄດ້. ດັ່ງນັ້ນ, ການຄວບຄຸມອາລົມເປັນສິ່ງຈຳເປັນ ແລະ ມີຄວາມສຳຄັນກັບຄົນເຮົາຫຼາຍ ເນື່ອງຈາກເຮົາຕ້ອງຢູ່ຮ່ວມກັບຄົນອື່ນເປັນສະມາຊິກຂອງສັງຄົມ, ເຮົາຈຶ່ງຕ້ອງປະຕິບັດຕາມລະບຽບແບບແຜນ ແລະ ຄຳນິຍົມຂອງສັງຄົມນັ້ນໆ ບໍ່ປ່ອຍໃຫ້ອາລົມມີອຳນາດຄວບຄຸມການປະພຶດຜິດລະບຽບແບບແຜນອັນດີງາມຂອງສັງຄົມ

ການຄວບຄຸມອາລົມສາມາດເຮັດໄດ້ດັ່ງນີ້:

- 1) ຝຶກໃຫ້ຮູ້ລະງັບອາລົມທີ່ຮຸນແຮງໂດຍຢຶດຫລັກຂອງຄວາມອົດທົນເປັນທີ່ຕັ້ງ, ພະຍາຍາມສະແດງອາລົມໃຫ້ໝາະສົມຕາມກາລະເທສະຈົນເປັນນິໃສ.
- 2) ພະຍາຍາມຫຼີກລຽງສະຖານະການກໍ່ໃຫ້ເກີດຄວາມຕຶງຄຽດໃຫ້ຫຼາຍທີ່ສຸດເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້.
- 3) ເມື່ອມີເລື່ອງກໍ່ໃຫ້ເກີດຄວາມບໍ່ພໍໃຈ ໃຫ້ລະບາຍອອກດ້ວຍວິທີຕ່າງໆ ເຊັ່ນ ເລົ່າເລື່ອງໃຫ້ຄົນທີ່ໄວ້ໃຈຮັບຊາບເພື່ອຜ່ອນຄາຍຄວາມຕຶງຄຽດທາງອາລົມ.
- 4) ສ້າງອາລົມໃຫ້ເພິ່ງປາຖະໜາໃຫ້ເກີດຂຶ້ນ ແລະ ຕັ້ງໃຈສ້າງອາລົມດີດ້ວຍຮູບການຕ່າງໆ ໃຫ້ມີຕະຫຼອດ ເຊັ່ນ: ການໃຊ້ເວລາໃຫ້ເປັນປະໂຫຍດ, ຫຼິ້ນກິລາ ແລະ ຟັງເພງ.

4. ຄວາມສະຫຼາດທາງອາລົມ.

ຄວາມສະຫຼາດທາງອາລົມ (Emotion Quotient) ຫຼື EQ ເປັນຄຳເວົ້າທີ່ນິຍົມກັນໃຊ້ຢ່າງກວ້າງຂວາງໃນປັດຈຸບັນ. ໃນສະໄໝກ່ອນ, ເມື່ອເວົ້າເຖິງຄວາມສະຫຼາດທຸກຄົນມັກຈະໃຫ້ຄວາມສຳຄັນກັບສະເພາະຄວາມສະຫຼາດທາງສະຕິປັນຍາ (Intellogence Quotient) ຫຼື IQ ເປັນສ່ວນໃຫຍ່ ເຊິ່ງໃນທີ່ນີ້, ນັກຈິດຕະວິທະຍາໄດ້ຄົ້ນພົບວ່າ ຄວາມສະຫຼາດທາງອາລົມທີ່ແທ້ຈິງບໍ່ແມ່ນປັດໃຈດຽວທີ່ບຸກຄົນໃຊ້ໃນການຢູ່ຮ່ວມກັບບຸກຄົນອື່ນໃນສັງຄົມ, ແຕ່ມີປັດໃຈອື່ນທີ່ເອື້ອອຳໜ່ວຍໃຫ້ບຸກຄົນທີ່ມີວິໄສທັດຮ່ວມກັບບຸກຄົນອື່ນໄດ້. ດັ່ງນັ້ນ ຈຶ່ງເກີດມີຕົວຜົນປ່ຽນໃໝ່ຂຶ້ນໃນການເພີ່ມທັກສະໃນການຢູ່ຮ່ວມກັບຄົນອື່ນໃນສັງຄົມ ຕົວຜົນປ່ຽນນັ້ນກໍ່ຄືຄວາມສະຫຼາດທາງອາລົມນັ້ນເອງ.

4.1. ອົງປະກອບຂອງຄວາມສະຫຼາດທາງອາລົມ

ອົງປະກອບຂອງຄວາມສະຫຼາດທາງອາລົມມີດັ່ງນີ້:

- 1) **ຄວາມເກັ່ງ:** ບຸກຄົນທີ່ມີອົງປະກອບຄວາມສະຫຼາດທາງດ້ານອາລົມໃນດ້ານນີ້ຈະຕ້ອງມີລັກສະນະເດັ່ນໆ ຄື: ຄວບຄຸມອາລົມ ແລະ ຄວາມຕ້ອງການຂອງຕົນເອງໄດ້, ເຫັນໃຈຜູ້ອື່ນ, ມີຄວາມຮັບຜິດຊອບ ແລະ ຜົນປະໂຫຍດລວມ.
- 2) **ຄວາມດີ:** ບຸກຄົນທີ່ມີອົງປະກອບຄວາມສະຫຼາດທາງດ້ານອາລົມໃນດ້ານນີ້ ຈະຕ້ອງມີລັກສະນະເດັ່ນໆ ຄື: ຮູ້ຈັກ ແລະ ມີແຮງຈູງໃຈໃນຕົນເອງ, ມີການຕັດສິນໃຈ ແລະ ແກ້ໄຂບັນຫາໄດ້ຮ່ວມທັງສ້າງສາຍສຳພັນຕະພາບກັບຜູ້ອື່ນ.

3) **ຄວາມສຸກ:** ບຸກຄົນທີ່ມີອົງປະກອບຄວາມສະຫຼາດທາງດ້ານອາລົມໃນດ້ານນີ້ ຈະຕ້ອງມີລັກສະນະ ເດັ່ນໆ ຄື: ມີຄວາມພູມໃຈໃນຕົນເອງ, ພໍໃຈໃນຊີວິດ ແລະ ມີຄວາມສະຫງົບທາງຈິດໃຈ.

ບຸກຄົນທີ່ມີຄວາມສະຫຼາດາງສະຕິປັນຍາສູງ ກໍ່ບໍ່ແມ່ນວ່າຈະປະສົບຜົນສາເລັດໄດ້ສະເໝີໄປ ດັ່ງ ເຫັນວ່າ ບຸກຄົນທີ່ມີ EQ ສູງສາມາດຈະພັດທະນາ IQ ສູງໄປນຳ, ແຕ່ທີ່ທ້າລັງເກດຈະພົບວ່າ ບຸກຄົນທີ່ມີ EQ ສູງຈະສາມາດພັດທະນາ IQ ໃຫ້ສູງໄດ້ບໍ່ຍາກ ເນື່ອງຈາກ EQ ແລະ IQ ເປັນຄຸນລັກສະນະທີ່ສຳຄັນ ຍິ່ງຂອງມະນຸດ

ຕາຕາລາງປຽບທຽບເພດຍິງສາມາດຮັບຮູ້ ແລະ ມີອ່ອນໄຫວທາງອາລົມໄດ້ຫຼາຍກວ່າເພດ ຊາດ, ໃນຂະນະທີ່ເພດຊາຍມີຄວາມໝັ້ນຄົງທາງດ້ານອາລົມຫຼາຍກວ່າເພດຍິງ.

ລດ	EQ ສູງ	IQ ສູງ
ເພດຊາຍ	- ມັກເຂົ້າສັງຄົມ, ເປີດເຜີຍ, ມ່ວນຊື່ນ - ສາມາດເຮັດໃຫ້ຜູ້ອື່ນມີຄວາມສຸກໄດ້ງ່າຍ, ບໍ່ຢ້ານກົວ, ຮັກສາຄຳເວົ້າ	- ໝັ້ນໃຈຈົນເອງ, ຮອບຮູ້ໃນໜ້າທີ່ການງານ - ສົນໃຈສິ່ງກ່ຽວກັບຕົນເອງ ວິພາກວິຈານ ແລະ ລ້ຳໄລ
ເພດຍິງ	- ໝັ້ນໃຈຕົນເອງໃນລະດັບທີ່ເໝາະສົມເປີດເຜີຍ, - ຄວາມຮູ້ສຶກກົງໄປກົງມາ, ຮູ້ສຶກດີຕໍ່ຕົນເອງ ແລະ ໝູ່ຄູ່ຮ່ວມຊີວິດ	- ເຊື່ອໝັ້ນຄວາມຄິດຕົນເອງ - ວິຕົກກັງວົນ, ຄິດຫຼາຍ - ບໍ່ກ້າສະແດງຈຸດຢືນ ຫຼື ຄວາມຮູ້ສຶກແທ້ຈິງ.

4.2. ປະໂຫຍດຂອງອາລົມ

ປັດຊະຍາ ແລະ ຫຼັກການສະຫຼາດທາງອາລົມ ຄື ຍຶດຖືການຮູ້ຈັກ ແລະ ເຂົ້າໃຈຕົນເອງ, ຮູ້ຂໍ້ດີ ແລະ ຂໍ້ດ້ອຍຂອງອາລົມຕົນເອງ ແລະ ທັກສະສາມາດບໍລິຫານອາລົມຕົນເອງ, ສາມາດສ້າງກຳລັງໃຈຕົນເອງ ແລະ ແຮງຈູງໃຈຮ່ວມເຮັດວຽກງານໃນສັງຄົມ. ປັນຍາທີ່ປະສົມປະສານກັນ ແລະ ຄວາມສະຫຼາດທາງອາລົມໄດ້ ແລ້ວຍ່ອມເກີດມີປະໂຫຍດຂອງຄວາມທາງອາລົມເພື່ອປະຍຸກໃຊ້ກັບຊີວິດໄດ້ເກືອບທຸກດ້ານຄື:

- 1) ສາມາດປະຢຶກໃຊ້ເພື່ອພັດທະນາເຕັກ ແລະ ເຍົາວະຊົນໃຫ້ມີບຸກຄະລິກກະພາບທີ່ສະເພາະຢ່າງຍິ່ງຈຸດທິພາວະທາງອາລົມມີຄວາມເໝາະສົມທຸກສະຖານະການ
- 2) ສາມາດປະຢຶກໃຊ້ເພື່ອການສື່ສານໃຫ້ມີສຳພັນທະພາບ ແລະ ປະສານງານຮ່ວມກັນໃຫ້ເກີດປະໂຫຍດລະຫວ່າງບຸກຄົນຢ່າງມີປະສິດທິພາບ ເຊັ່ນ: ຮັບຟັງບັນຫາຂອງຄົນອື່ນ.

- 3) ສາມາດປະຍົກໃຊ້ເພື່ອການພັດທະນາອົງກອນໃຫ້ສາມາດເຮັດວຽກຮ່ວມກັນໄດ້ ຢ່າງມີປະສິດທິພາບ ຫຼຸດຜ່ອນບັນຫາການຂັດແຍ້ງ, ຜ່ອນສົ້ນ ຜ່ອນນຍາວ ເຄົາລົບຮັບຟັງຂອງຄົນອື່ນ ຮູ້ຈັກເອົາໃຈເຂົາມາ ໃສ່ໃຈເຮົາ.
- 4) ສາມາດປະຍົກໃຊ້ ເພື່ອພັດທະນາພາວະຜູ້ນຳໃຫ້ເກີດຄວາມສຳເລັດໃນການບໍລິຫານສາມາດໂນ້ມນ້າວ ເຮັດໃຫ້ຄົນອື່ນເຮັດຕາມ.

5. ແຮງຈູງໃຈ

5.1. ແຮງຈູງໃຈໝາຍຂອງແຮງຈູງໃຈ

ການທີ່ຈະໃຫ້ຄວາມໝາຍຂອງແຮງຈູງໃຈທີ່ແນ່ນອນຊັດເຈນນັ້ນບໍ່ແມ່ນເລື່ອງງ່າຍເພາະແຮງຈູງໃຈເປັນ ເລື່ອງທີ່ກ່ຽວຂ້ອງເຖິງຄວາມຕ້ອງການ, ຄວາມປາຖະໜາ, ແຮງກະຕຸ້ນ, ຄວາມມຸ່ງໝາຍ ແລະ ສະຖານະການ ສະເພາະທີ່ເກີດຂຶ້ນໃນຂະນະນັ້ນ, ໃນຊີວິດປະຈຳວັນ ຂອງຕົນເຮົາຈະພົບວ່າສິ່ງສຳຄັນຄື ຄວາມອົດທົນ, ພາກພຽນ , ຕັ້ງໃຈ. ແມ່ນເລື່ອງທີ່ກ່ຽວຂ້ອງເຖິງຄວາມການ, ຄວາມປາຖະໜາ, ແຮງກະຕຸ້ນ, ຈຸດມຸ່ງໝາຍ ແລະ ສະຖານະ ການສະເພາະທີ່ເກີດຂຶ້ນໃນຜນຂະນະນັ້ນ ເພາະແຮງຈູງໃຈເປັນພະລັງງານຊຸກດັນໃຫ້ຄົນເຮົາປະກອບກິດຈະກຳ ຫຼື ການກະທຳສິ່ງຕ່າງໆ

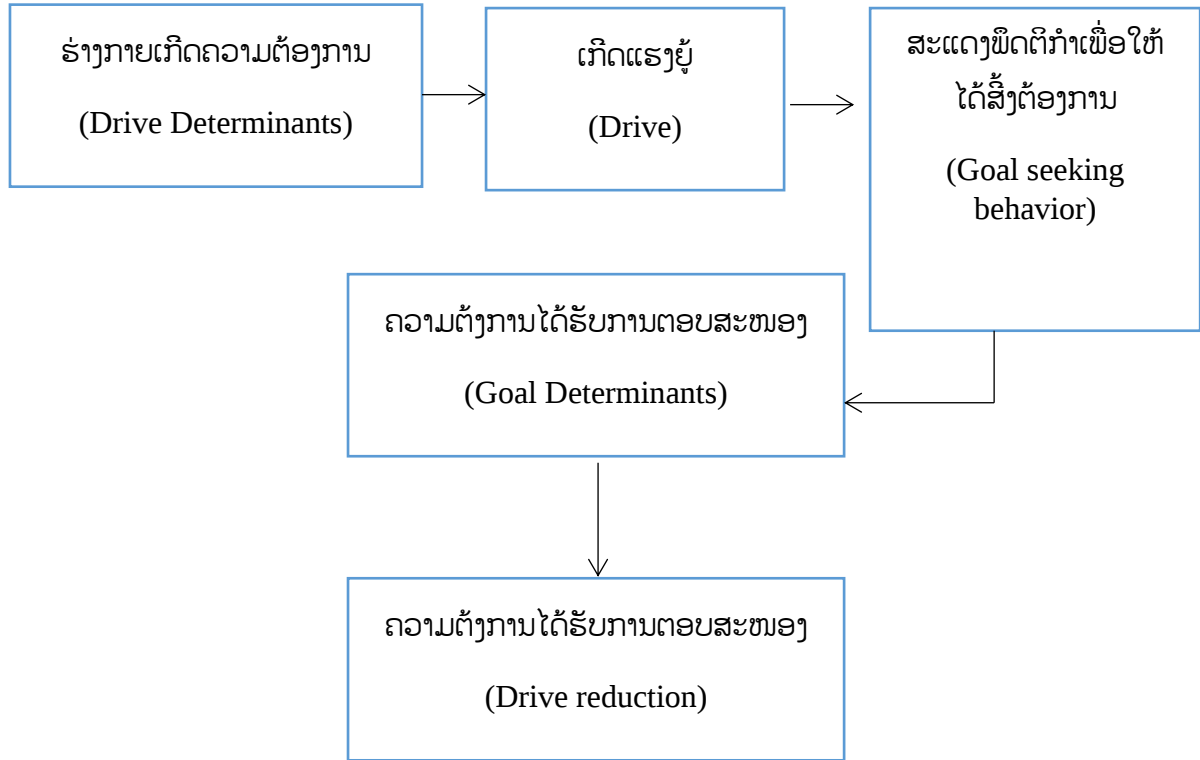
ຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບການຈູງໃຈມີລັກສະນະ 3 ຢ່າງຄື:

1. **ມີພະລັງ (Energy)** ການຈູງໃຈໃຈເຮັດໃຫ້ຄົນເຮົາເກີດມີພະລັງທີ່ຈະເຮັດກິດຈະກຳນັ້ນໃຫ້ສຳເລັດ ລຸ່ລ່ວງໃນສະຖານະການໃດໜຶ່ງ ເຊັ່ນ. ຄົນຫົວເຂົ້ານ້ອນເຮັດອາຫານເວລານັ້ນສະແຫວງຫາອາຫານ ຢ່າງສຸດກຳລັງ.
2. **ເກີດຄວາມພະຍາຍາມ (Perseverance)** ບຸກຄົນທີ່ໄດ້ຮັບແຮງຈູງໃຈບໍ່ເກີດຄວາມທ້ຖອຍ ຫຼື ຍົກເລີກການກະທຳນັ້ນໆລົງໄປໄດ້ໂດຍງ່າຍໆເຊັ່ນ ເມື່ອເຫັນຄົນອື່ນທຸກຍາກເກີດຄວາມສົ່ງສານຢາກ ຊ່ວຍເຫຼືອ ຫຼື ມຸລະນິທິຂຶ້ນມາເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອເດັກທີ່ທຸກຍາກ.
3. **ສາມາດປ່ຽນແປງໄດ້ (Variability)** ຄົນເຮົາເມື່ອດື່ມຮົນຈົນເຖິງທີ່ສຸດແລ້ວບໍ່ບັນລຸເປົ້າ ໝາຍກໍ ປ່ຽນເປົ້າໝາຍໃໝ່ໄດ້ ເຊັ່ນນັກສຶກສາຕ້ອງການມີຊື່ສຽງເປັນທີ່ຮູ້ຈັກຂອງໝູ່ພະຍາຍາມຮຽນເກັ່ງ, ແຕ່ເມື່ອເຮັດບໍ່ໄດ້ກຊເອົາດີທາວກິດຈະກຳ ຫຼື ຫຼິ້ນກິລາເປັນຕົ້ນ.

ສຳລັບແຮງຈູງໃຈບາງຄົນເອີ້ນວ່າ: ຄວາມປາຖະໜາ ຫຼື ຄວາມປະສົງ ຫຼື ແຮງຍູ້ອາດເກີດຂຶ້ນຈາກ ພາຍໃນຂອງຕົວເຮົາເອງຢ່າງໜຶ່ງກໍໄດ້ເຊັ່ນ: ຄວາມຫົວ, ຄວາມກະຫາຍ, ຄວາມອົດເມື່ອຍ ຫຼື ອາດເກີດຈາກ ສິ່ງແວດລ້ອມພາຍນອກກະຕຸ້ນໄດ້ ເຊັ່ນ: ບາງຄົນຕ້ອງການຈະຮຽນໃຫ້ຈົບມະຫາວິທະຍາໄລເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຮັບໃບ ປະລິນຍາ ຫຼື ບາງຄົນເຫັນວ່າຄົນອື່ນມີຕຳແໜ່ງເປັນຜູ້ຈັດການ, ຫຼື ຜູ້ອຳນວຍການເປັນຜູ້ທີ່ມີກຽດ, ມີຄົນຍົກຍ້ອງ ຕ້ອງການຈະເປັນຄືເຂົາເຈົ້າ.

ແຮງຈູງໃຈໝາຍເຖິງຂະບວນທີ່ມີອິດທິພົນທີ່ອິນຊິກະຕຸ້ນຈາສິ່ງກະຕຸ້ນໃຫ້ພຶດຕິກຳມຸ່ງໄປສູ່ຈຸດໝາຍ ປາຍທາງ ຖ້າມີແຮງຈູງໃຈຫຼາຍກໍມີພຶດຕິກຳຈະມີຫຼາຍ. ດັ່ງນັ້ນ, ການປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳຂອງມະນຸດຈິ່ງຈະຈິ່ງເກີດ ຈາກແຮງຈູງໃຈເປັນສິ່ງສຳຄັນ.

5.2. ຂະບວນການຂອງແຮງຈູງໃຈ



ແຜນພາບສະແດງຂະບວນການແຮງຈູງໃຈ

5.3. ປະເພດຂອງແຮງຈູງໃຈ

ເຮົາສາມາດຈຳແນກແຮງຈູງໃຈອອກເປັນ 3 ປະເພດຄື:

1. ແຮງຈູງໃຈເພື່ອຄວາມຢູ່ລອດເປັນແຮງຈູງໃຈໃຫ້ຄົນເຮົາສາມາດມີຊີວິດຢູ່ໄດ້, ຈູງໃຈຊະນິດນີ້ຈະສຳພັນກັບສິ່ງເບື້ອງຕົ້ນທີ່ຄົນເຮົາຕ້ອງການໃນຊີວິດ ເຊັ່ນ: ອາຫານການກິນ ແລະ ການຂັບຖ່າຍ ແລະ ອື່ນໆ
2. ແຮງຈູງໃຈທາງສັງຄົມ ເກີດຂຶ້ນຈາກການຮຽນຮູ້ທາງສັງຄົມອາດຈະໄດ້ຮັບອິດທິພົນໂດຍກົງສິ່ງກະຕຸ້ນທີ່ເປັນບຸກຄົນ ຫຼື ຈາກວັດຖຸດູເບິ່ງເຫັນໄດ້ ເຊັ່ນ: ການມີອິດທິພົນເໝືອນຜູ້ອື່ນ, ການເປັນຜູ້ນຳ, ການສ້າງມິດຕະພາບ.
3. ແຮງຈູງໃຈກ່ຽວກັບຕົນເອງ: ແຮງຈູງໃຈຊະນິດນີ້ຂ້ອນຂ້າງຈະຊັບຊ້ອນ ແລະ ເປັນສິ່ງທີ່ຄົນເຮົາພະຍາຍາມປັບຕົວໃຫ້ໄປໃນທາງທີ່ດີຂຶ້ນ ເຊັ່ນ: ແຮງຈູງໃຈກ່ຽວກັບຄວາມສຳເລັດໃນໜ້າທີ່ການງານ ຫຼື ຊີວິດເປັນຕົ້ນ.

ກ. ແຮງຈູງໃຈໄຟສຳເລັດ: ເປັນແຮງຈູງໃຈໃຫ້ບຸກຄົນເກີດຄວາມຕ້ອງການທີ່ຈະມາກະທາສິ່ງຕ່າງໆທັງໃນໜ້າທີ່ການງານ ແລະ ເລື່ອງສ່ວນຕົວໃຫ້ສຳເລັດລຸລ່ວງ. ຈາກຜົນງານວິໄຈພົບວ່າ: ພໍ່ແມ່ທີ່ມີແຮງຈູງໃຈໄຟສຳເລັດສູງຍ້ອນມີອິດທິພົນທີ່ເຮັດໃຫ້ເດັກເປັນຜູ້ທີ່ມີແຮງຈູງໃຈໄຟສຳເລັດສູງຕາມ ທັງນີ້ເພາະພໍ່ແມ່ເອົາໃຈໃສ່ສັງເກດພຶດຕິກຳ

ຂອງເດັກຕັ້ງແຕ່ຍັງນ້ອຍໂດຍການສະແດງຄວາມຮັກ ຕັ້ງມາດຕະຖານໃນການກະທຳສິ່ງຕ່າງໆ ຕະຫຼອດຮອດການກະຕຸ້ນສ້າງກຳລັງໃຈໃຫ້ເດັກເຮັດກິດຈະກຳຈົນສຳເລັດ.

- **ລັກສະນະຂອງຜູ້ທີ່ມີແຮງຈູງໃຈໄຟສຳເລັດ**

- ເປັນຜູ້ທີ່ມີຄວາມບາກບັນ, ພະຍາຍາມອົດທົນ ເພື່ອຈະເຮັດວຽກໃຫ້ບັນລຸເປົ້າໝາຍ
- ຕ້ອງການເຮັດວຽກໃຫ້ດີທີ່ສຸດ ໂດຍເນັ້ນເຖິງມາດຕະຖານດີເລີດຂອງຄວາມສຳເລັດ
- ມັກຄວາມທ້າທາຍຂອງວຽກ ໂດຍມຸ່ງໝັ້ນໃນວຽກທີ່ສຳຄັນໃຫ້ປະສິບຄວາມສຳເລັດ
- ມັກສະແດງອອກກ່ຽວກັບຄວາມຮັບຜິດຊອບຂອງວຽກງານ
- ມັກສະແດງອອກເຖິງຄວາມຄິດສ້າງສັນ
- ມັກຍົກເຫດຜົນມາປະກອບຄຳເວົ້າສະເໝີ
- ຢາກໃຫ້ຄົນອື່ນຍົກຍ້ອງວ່າຕົນເອງເຮັດວຽກເກັ່ງ

ຂ. ແຮງຈູງໃຈໄຟສຳພັນ: ເປັນແຮງຈູງໃຈທີ່ຈະເຮັດວຽກໃຫ້ບຸກຄົນສະແດງພຶດຕິກຳອອກມາເພື່ອໃຫ້ໄດ້ມາເຊິ່ງການຍອມຮັບ, ເປັນທີ່ຮັກໄຄຂອງໝູ່ເພື່ອນນັກຮຽນ ແລະ ໄດ້ຮັບນິຍົມຊົມຊອບຈາກບຸກຄົນໃນກຸ່ມ. ພັດທະນາການຂອງແຮງຈູງໃຈໄຟສຳເລັດຈະເລີ່ມຕັ້ງແຕ່ໄວເດັກ, ໂດຍສະເພາະໃນຄອບຄົວທີ່ມີຄວາມຮັກ, ຄວາມເຂົ້າໃຈ ແລະ ຄວາມອົບອຸ່ນ. ພໍແມ່ທີ່ບໍ່ມີລັກສະນະການຮຸນແຮງ, ຂົ່ມຂູ່, ຫຼື ຄວບຄົວທີ່ບໍ່ມີການຍາດແຍ່ງກັນໃນພື້ນຖານ. ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ຈະຊ່ວຍພັດທະນາບຸກຄະລິກກະພາບຂອງເດັກເມື່ອເຕີບໃຫຍ່ຂຶ້ນມາຈະເຮັດໃຫ້ເປັນຄົນທີ່ເຮັດຫຍັງເພື່ອໃຫ້ຜູ້ອື່ນພໍໃຈສະເໝີ.

- **ລັກສະນະຂອງຜູ້ທີ່ມີແຮງຈູງໃຈໄຟສຳພັນສູງ**

- ມັກຜູກມືດກັບຄົນອື່ນ
- ມັກຄົບປະກັບໝູ່ເພື່ອນຢ່າງສະໝິດສະໝັມ
- ມັກເວົ້າເຖິງມິດຕະພາບ ແລະ ຄວາມໃກ້ສິດທີ່ມີຕໍ່ກັນ
- ມັກຄົບປະໝູ່ເພື່ອນຫຼາຍຄົນ
- ມັກສະແດງອອກເຖິງອາລົມທີ່ລະອຽດອ່ອນ ເຊັ່ນ: ເສຍໃຈເມື່ອມີການພັດພາກຈາກກັນ
- ສະແດງເຖິງການໃຫ້ຄວາມສົນໃຈ ແລະ ຍ້ອງຍໍຜູ້ອື່ນ
- ຈະເນັ້ນເຖິງການຮັບຄຳເຊີຍຊົມຈາກຜູ້ອື່ນ
- ມັກເປັນຄົນຊື່ສັດຕໍ່ໝູ່ເພື່ອນສະເໝີ

ຄ. ແຮງຈູງໃຈໄຟອຳນາດ: ເປັນແຮງຈູງໃຈແບບໜຶ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ມະນຸດຕ້ອງການທີ່ຈະມີອິພົນເໝືອກວ່າຜູ້ອື່ນ, ສາມາດບີກການຜູ້ອື່ນໄດ້, ພະຍາຍາມເຮັດທຸກວິທີທາງເພື່ອໃຫ້ຜູ້ອື່ນຢູ່ໃຕ້ອຳນາດຕົນ, ພັດທະນາການຂອງຕົນຕ້ອງການທີ່ຈະມີອຳນາດເໝືອກວ່າຜູ້ອື່ນ ອາດມາຈາກຄວາມຮູ້ສຶກຕ້ອຍຕຳບໍ່ເທົ່າທຽບຜູ້ອື່ນ, ມີຄວາມຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງ “ຂາດ” ທັງໃນດ້ານຄວາມເປັນຢູ່ທີ່ດີ ແລະ ຖານະທາງສົງຄົມເປັນຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ເອີ້ນວ່າ: “ປົມດ້ອຍ” ເຊິ່ງຄວາມ

ຮູ້ສຶກຊະນິດນີ້ຍັງຍິ່ງມີຫຼາຍເທົ່າໃດຍິ່ງພະຍາຍາມສ້າງ ‘ປົມເດັ່ນ’ ເທົ່ານັ້ນໂດຍສະແດງຄວາມຍິ່ງໃຫຍ່ດ້ວຍການສະແດງສ້າງຄວາມຮຸນແຮງອອກມາເພື່ອລົບລ້າງປົມດ້ອຍນັ້ນ.

- ລັກສະນະຂອງຜູ້ທີ່ມີແຮງຈູງໃຈໃຝ່ອຳນາດສູງ
 - ມັກວາງຕົນເປັນຫົວໜ້າກຸ່ມ ຫຼື ສະແດວອຳນາດເໝືອຜູ້ອື່ນ
 - ມັກປົກຄອງ, ຊີ້ນຳ, ບັງຄັບ, ຄວບຄຸມໃຫ້ຜູ້ອື່ນຄິດ ແລະ ເຮັດຕາມ
 - ມັກວາງແນວທາງການກະທຳຂອງກຸ່ມ ແລະ ຊຸກຍູ້ໃຫ້ຜູ້ອື່ນເຮັດຕາມ
 - ມັກເວົ້າເຖິງຄວາສຳພັນກັບຜູ້ອື່ນ ແຕ່ຈະເວົ້າໃນຄວາມຫມາຍທີ່ເຊື່ອງຊ້ອນໄວ້ໃນລັກສະນະທີ່ເໝືອຜູ້ອື່ນ.
 - ມັກປະຈົບປະແຈ້ງ, ມັກອ່ອນນ້ອມຖ່ອມຕົວ
 - ບາງຄັ້ງມັກການຕັດໃຈເຮັດສ່ຽງໄພ
 - ມັກຖືກຖຽງກັບຜູ້ອື່ນ ມີຄວາມຄິດຂັດແຍ້ງກັບຜູ້ອື່ນ.

ງ. ແຮງຈູງໃຈໃຝ່ຮຸນແຮງ: ເປັນແຮງຈູງໃຈຊະນິດໜຶ່ງທີ່ມະນຸດສະແດວອອກມາດ້ວຍຄຳເວົ້າ ຫຼື ທ່າທາງເພື່ອກຳຈັດຄວາມຄັບຂ້ອງໃຈ ຫຼື ເກີດຄວາມໃຈຮ້າຍຂຶ້ນພັດທະນາການຂອງຄວາມຮຸນແຮງຈະເລີ່ມເກີດຕັ້ງແຕ່ໄວເດັກໂດຍການຮຽນແບບຈາກພໍ່ແມ່ ຫຼື ຜູ້ໃກ້ສິດທີ່ອົບຮົມລ້ຽງດູເນື່ອງມາຈາກການອົບຮົມລ້ຽງດູ ການທີ່ບຸກຄົນມີຄວາມຮຸນແຮງນັ້ນຈະມັກຖືຕົນເປັນໃຫຍ່ ເນື່ອງມາຈາກການອົບຮົມລ້ຽງດູທີ່ເຂັ້ມງວດເກີນໄປ, ຖ້າເຮັດຜິດເລັກນ້ອຍກໍຈະຖືກຮ້າຍ ຕົບຕີເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມຮູ້ສຶກຄຽດແຄ້ນ ແຕ່ເດັກບໍ່ກ້າສະແດງອາການຕອບໂຕ້ໂດຍກົງ ແຕ່ໄປສະແດງຄວາມຮຸນແຮງອອກມາກັບຄົນອ້ອມຂ້າງ ໂດຍສະເພາະກັບບຸກຄົນທີ່ດ້ອຍກວ່າ. ພຶດຕິກຳຮຸນແຮງແບບນີ້ ເມື່ອເກີດຂຶ້ນແລ້ວກໍ່ຍາກທີ່ຈະຢຸດໄດ້ ແຕ່ເຮົາສາມາດແກ້ໄຂພຶດຕິກຳນີ້ໃຫ້ຫຼຸດລົງໄດ້ ໂດຍຜູ້ໃຫຍ່ພະຍາຍາມຄວບຄຸມອາລົມຂອງຕົນເອງບໍ່ສະແດງຄວາມຮຸນແຮງເອົາແຕ່ໃຈຕົນເອງ, ບໍ່ໃຊ້ຄຳເວົ້າໃນທາງຂົ່ມຂູ່ບັງຄັບ ແຕ່ສ້າງຄວາມສຳພັນກັບເດັກ ເພື່ອໃຫ້ເດັກເກີດຄວາມຮູ້ສຶກອົບອຸ່ນ ແລະ ໄວ້ວາງໃຈວ່າເຮົາຄືຜູ້ໃຫ້ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃຫ້ຄຳແນະນຳ, ບໍ່ແມ່ນຜູ້ຄວບຄຸມເພື່ອໃຫ້ພຶດຕິກຳຮູ້ຂອງເດັກເດັກຫຼຸດລົງ.

6.4. ວິທີວັດແຮງຈູງໃຈ

ນັກຈິດຕະວິທະຍາມີວິທີວັດແຮງຈູງໃຈດັ່ງນີ້

1) ວັດຈາກການສັງເກດລະດັບການກະທຳກິດຈະກຳທົ່ວໄປຂອງບຸກຄົນ ຫຼື ສັດ ເມື່ອຄົນ ຫຼື ສັດ ເກີດແຮງຈູງໃຈກໍ່ເກີດຄວາມເຄັ່ງຕຶງ ເກີດອາການກະວົນກະວາຍຍິ່ງມີແຮງຢູ່ຫຼາຍເທົ່າໃດຈະເຮັດໃຫ້ຄົນເຮົາ ແລະ ສັດຢູ່ໃນສະພາບຕື່ນຕົວ ແລະ ກະຕືລືລົ້ນເຮັດກິດຈະກຳຕ່າງໆຫຼາຍ.

2) ວັດຈາກການກະທຳທີ່ໄດ້ຮຽນມາແລ້ວເຊັ່ນ: ເຝິກແອບໃຫ້ໝູເນັ້ນໄມ້ຄານເມື່ອເວລາມັນຫົວ, ໃນເວລາເນັ້ນໄມ້ຄານນັ້ນຈະມີອາຫານຕົກລົງມາທຸກໆເທື່ອຄັ້ງ, ຫາກເມື່ອເຮົາເຝິກແອບຫຼາຍໆຄັ້ງຈົນເກີດການຮຽນຮູ້, ຈາກນັ້ນເວລາຫົວມັນກໍ່ຈະເນັ້ນໄມ້ຄານທີ່ຂຶ້ນເພື່ອຈະໄດ້ອາຫານມາກິນ

3) ວັດຈາກຄວາມພະຍາຍາມທີ່ຈະເອົາຊະນະອຸປະສັກ ເມື່ອບຸກຄົນທີ່ມີແຮງຢູ່ຫຼາຍກໍ່ພະຍາຍາມທີ່ຈະຜ່ານຜ່າອຸປະສັກໄປໃຫ້ເຖິງບັນລຸຜົນສຳເລັດໃຫ້ໄດ້, ໃນການທົດລອງເຂົາເອົາໝູທີ່ມັນຫົວມາຕັ້ງໄວ້ໜ້າຈານອາຫານທີ່ມີສາຍໄຟຟ້າກັນຢູ່, ເມື່ອໝູແລ່ນໄປກິນອາຫານໝູຈະຖືກໄຟຟ້າຊອດທັນທີແຕ່ເຖິງຈະຖືກໄຟຟ້າຊອດແຕ່ມັນກໍ່ພະຍາຍາມໄປກິນອາຫານນັ້ນສະແດງວ່າໝູກຳລັງຫົວຫຼາຍ.

4) ວັດຈາກການເລືອກ ຄືການໃຫ້ບຸກຄົນ ຫຼື ສັດໄດ້ເລືອກທີ່ສະແດງພຶດຕິກຳຢ່າງໃດໜຶ່ງເຊິ່ງໂດຍປົກກະຕິແລ້ວມີຄວາມຕ້ອງການ ແລະ ແຮງຢູ່ຫຼາຍກວ່າສະເໝີ. ຈາກການທົດລອງໂດຍການເອົາໝູໂຕແມ່ ແລະ ອາຫານໄປໃຫ້ໝູໂຕຜູ້. ຫຼັງຈາກນັ້ນສັງເກດເບິ່ງວ່າ ໝູໂຕຜູ້ຈະເລືອກຢ່າງໃດ, ຖ້າໝູໂຕຜູ້ເລືອກໝູໂຕແມ່ຫມາຍຄວາມວ່າແຮງຢູ່ທາງເພດຫຼາຍກວ່າແຮງຢູ່ອັນເນື່ອງມາຈາກຄວາມຫົວ.

6.5. ການພົວພັນລະຫວ່າງອາລົມຈິດ ແລະ ແຮງຈູງໃຈ.

ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວອາລົມຈິດ ແລະ ແຮງຈູງໃຈມີການພົວພັນກັນຢູ່ 3 ລັກສະນະຄື:

- 1) **ອາລົມມີໜ້າທີ່ເປັນແຮງຈູງໃຈ:** ເມື່ອເຮົາມີອາລົມຈະເຮັດໃຫ້ເຮົາມີແຮງຈູງໃຈທີ່ກະທຳພຶດຕິກຳບາງຢ່າງຂຶ້ນ ເຊັ່ນ: ອາລົມຮ້າຍເຮັດໃຫ້ເຮົາມີແຮງຈູງໃຈທີ່ກະທຳພຶດຕິກຳຮຸນແຮງ, ອາລົມຢ້ານກົວເກີດເຮັດໃຫ້ມີແຮງຈູງໃຈທີ່ຈະທຳພຶດຕິກຳປ້ອງກັນຕົວ.
- 2) **ອາລົມມີໜ້າທີ່ເປັນເປົ້າໝາຍຂອງແຮງຈູງໃຈ:** ໃນບາງຄັ້ງຄົນເຮົາມີແຮງຈູງໃຈກະທຳພຶດຕິກຳບາງຢ່າງໃຫ້ເກີດອາລົມ ເຊັ່ນ: ເຮົາມີແຮງຈູງໃຈໄປເບິ່ງການສະແດງສິລະປະດົນຕີເພື່ອໃຫ້ເກີດອາລົມມ່ວນຊື່ນສະຫນຸກສະຫນານ.
- 3) **ອາລົມເກີດຄຽງຄູ່ກັບແຮງຈູງໃຈເຊັ່ນ:** ຄວາມຫົວເຮັດໃຫ້ຄົນເຮົາຮັບປະທານອາຫານເວລາຮັບປະທານອາຫານເຮົາກໍມີຄວາມຍິນດີ ຫຼື ຄວາມເພິ່ງພໍໃຈດ້ວຍ, ການຈະເກີດແຕ່ລະຄັ້ງຈະມີແຮງຈູງໃຈ ແລະ ອາລົມກ່ຽວຂ້ອງກັນຈົນຍາກຈະແຍກອອກຈາກກັນໄດ້. ເຖິງແນວໃດກໍຕາມນັກຈິດຕະວິທະຍາກໍສາມາດຈຳແນກອາລົມກັບແຮງຈູງໃຈອອກມາຈາກກັນໄດ້ ເຊັ່ນ: ອາລົມເປັນສິ່ງເກີດຈາກການກະຕຸ້ນຂອງສິ່ງກະທົບພາຍນອກ ແລະ ກະຕຸ້ນໃຫ້ເກີດຂຶ້ນພຶດຕິກຳທີ່ຈະກະທຳໃນສິ່ງທີ່ກະຕຸ້ນໂດຍກົງ, ແຕ່ແຮງຈູງໃຈຈະຖືກກະຕຸ້ນໃຫ້ເກີດຫຼັງຈາກສິ່ງກະຕຸ້ນພາຍໃນ, ພາຍນອກ ແລະ ກະຕຸ້ນໃຫ້ເກີດພຶດຕິກຳທີ່ມຸ່ງໄປສູ່ສິ່ງກະທົບຕ່າງໆ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ແຮງຢູ່ທີ່ເກີດຂຶ້ນຫຼຸດຜ່ອນລົງ.

ບົດທີ 4

ການຮັບຮູ້ ແລະ ການຮຽນຮູ້

ເວລາ 4 ຊົ່ວໂມງ

ຈຸດປະສົງ ໃຫ້ນັກຮຽນສາມາດ.

- ສາມາດອະທິບາຍຂະບວນການສຳຜັດ ແລະ ຮັບຮູ້ໄດ້.
- ສາມາດເຂົ້າໃຈ ແລະ ອະທິບາຍຄວາມໝາຍວຸດທິພາວະການຮຽນຮູ້ໄດ້.

1. ການສຳຜັດ

1.1. ຄວາມໝາຍຂອງການສຳຜັດ

ການສຳຜັດໝາຍເຖິງ ຄວາມຮູ້ສຶກ(Sensation) ເປັນການຕອບສະໜອງຕໍ່ສິ່ງກະຕຸ້ນ ທີ່ກະທົບໃສ່ປະສາດສຳຜັດຂອງຮ່າງກາຍໃນຄັ້ງທຳອິດ. ສິ່ງກະຕຸ້ນໝາຍເຖິງການປ່ຽນແປງຂອງສິ່ງແວດລ້ອມທີ່ມີຜົນຕໍ່ປະສາດສຳຜັດ, ສິ່ງກະຕຸ້ນນັ້ນເປັນພະລັງງານ ແລະ ການສື່ສານ, ທັງພາຍໃນ ແລະ ພາຍນອກຂອງຮ່າງກາຍ ຄວາມຮູ້ສຶກຈະເກີດຂຶ້ນໄດ້ເນື່ອງຈາກຄົນເຮົາມີອະໄວຍະວະທີ່ຈະຮັບຄວາມຮູ້ສຶກຈາກພາຍນອກເຂົ້າສູ່ຮ່າງກາຍ, ອະໄວຍະວະຮັບຄວາມຮູ້ສຶກເຫຼົ່ານີ້ໄດ້ແກ່: ຫູ, ຕາ, ດັງ, ລິ້ນ ແລະ ຜິວໜັງ, ເຊິ່ງອະໄວຍະວະຮັບຄວາມສຳຜັດເຫຼົ່ານີ້ຈະເຮັດໃຫ້ຄົນເຮົາເກີດຄວາມຮັບຮູ້ໂດຍການໄດ້ເຫັນ, ໄດ້ຍິນ, ໄດ້ກິນ, ຮູ້ລົດຊາດ ແລະ ສຳຜັດຜິວໜັງຕາມລຳດັບ.

ຈາກນັ້ນ, ຍັງມີອະໄວຍະວະທີ່ເຮັດໜ້າທີ່ຮັບສຳຜັດພາຍໃນຕົວຂອງເຮົາເອງໄດ້ແກ່: ໄຄເນສຕິດ (Kinesthetic) ເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ເກີດການຮັບຮູ້ກ່ຽວກັບການເຄື່ອນໄຫວຂອງຮ່າງກາຍ ແລະ ເວສຕິບິວລາ (Vestibular) ເກີດການຮັບຮູ້ກ່ຽວກັບການຊົງຕົວເປັນຕົ້ນ.

1.2. ປະເພດຂອງປະສາດສຳຜັດ

ອະໄວຍະວະຮັບຄວາມຮູ້ສຶກ (sensory Organ) ຂອງມະນຸດມີ 7 ປະເພດ ຊຶ່ງຈະເຮັດໜ້າທີ່ຮັບຄວາມຮູ້ສຶກຕ່າງກັນຕາມລັກສະນະຂອງສິ່ງກະຕຸ້ນ, ອະໄວຍະວະຮັບຄວາມຮູ້ສຶກ, ໃນຈິດຕະວິທະຍາໄດ້ແຍກປະເພດການຮັບຄວາມຮູ້ສຶກຂອງມະນຸດ ຊຶ່ງແບ່ງອອກເປັນ 7 ປະເພດ ແລະ ແບ່ງລະບົບຮັບສຳຜັດອອກເປັນ 3 ລະບົບຄື:

ລະບົບປະສາດສຳຜັດ

ໜ້າທີ່ຂອງການຮັບສຳຜັດ

ປະສາດສຳຜັດສ່ວນໄກ	1. ຕາ ເປັນອະໄວຍະວະຮັບສຳຜັດທີ່ສາມາດເບິ່ງເຫັນແສງພາບ ຫຼື ສິ່ງກະຕຸ້ນທັງໄລຍະໃກ້, ໄກ ທີ່ສາມາດເບິ່ງເຫັນ. 2. ຫູ ເປັນອະໄວຍະວະຮັບຄວາມຮູ້ສຶກໃນການໄດ້ຍິນສຽງຕ່າງໆ ເຊິ່ງເປັນສິ່ງກະຕຸ້ນທີ່ສາມາດຮັບຄວາມຮູ້ສຶກໄດ້ໃນໄລຍະໄກ ແລະ ໃກ້.
ປະສາດສຳຜັດສ່ວນໃກ້	3. ດັງ ເປັນອະໄວຍະວະຮັບຄວາມຮູ້ສຶກໃນການດຶມກິນ ເຊິ່ງສິ່ງກະຕຸ້ນຈະຕ້ອງຢູ່ໃກ້ໆ ຈຶ່ງຈະເຮັດໃຫ້ດັງຮັບຄວາມຮູ້ສຶກຂອງກິນໄດ້. 4. ລິ້ນ ເປັນອະໄວຍະວະຮັບຄວາມຮູ້ສຶກໃນການຮັບຮູ້ສິ່ງກະຕຸ້ນທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດຮັບລົດຊາດ ເຊິ່ງຈະມາແຕະຕ້ອງ ຫຼື ກະທົບກັບລິ້ນ. 5. ຜິວໜັງ ເປັນອະໄວຍະວະຮັບຄວາມຮູ້ສຶກທາງກາຍກ່ຽວກັບການເຈັບ, ອຸນຫະພູມ, ຄວາມອົບອຸ່ນ, ຄວາມເຢັນ, ຄວາມກົດດັນ ເຊິ່ງສິ່ງກະຕຸ້ນຈະຕ້ອງຊຸນ ຫຼື ກະທົບໃສ່ຜິວໜັງຈຶ່ງຈະຮູ້ສຶກໄດ້.
ປະສາດສຳຜັດສ່ວນເລິກ	6. ການເຄື່ອນໄຫວເປັນອະໄວຍະວະຮັບຄວາມຮູ້ສຶກ ເຊິ່ງຢູ່ກ້າມເນື້ອ, ເອິນ ແລະ ໃນຂໍ້ຕ່າງໆ ເຮັດໜ້າທີ່ໃຫ້ມະນຸດຮູ້ວ່າຮ່າງກາຍມີການເຄື່ອນໄຫວແນວໃດ ແລະ ຢູ່ໃນສະພາບແນວໃດ. 7. ການຊິງຕົວເປັນອະໄວຍະວະຮັບຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ເຮັດໜ້າທີ່ໃຫ້ມະນຸດມີການຊິງຕົວຢູ່ໃນສະພາບຂອງຮ່າງກາຍໃຫ້ຢູ່ໃນຄວາມເປັນປົກກະຕິ, ອະໄວຍະວະຮັບຄວາມຮູ້ສຶກກ່ຽວກັບການຊິງຕົວນີ້ຢູ່ພາຍໃນຂອງຫູເຮົາ.

1.3. ຊະນິດຂອງອະໄວຍະວະຮັບສຳຜັດ

1.3.1. ການເຫັນ (Visual Sense) ໄດ້ແກ່ຕາ (Eye)

ຕາເປັນອະໄວຍະວະຮັບຄວາມຮູ້ສຶກ ທີ່ເຮັດໜ້າທີ່ກ່ຽວກັບການເຫັນພາບ ແລະ ແສງສ່ວນປະກອບຂອງຕາ ມີລັກສະນະເໝືອນກັນກັບກ່ອງຖ່າຍຮູບ ເຊິ່ງແບ່ງອອກເປັນ 3 ສ່ວນໄດ້ແກ່: ຕົວເລັ່ນ, ແກ້ວຕາ ແລະ ຟິມ.

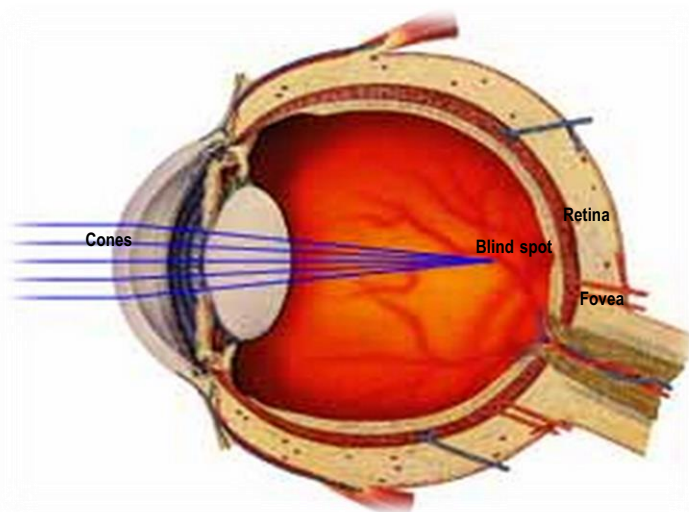
• ສ່ວນປະກອບຂອງຕາແບ່ງອອກ 3 ຊັ້ນຄື:

ເນື້ອຫຸ້ມຊັ້ນນອກ: ເອີ້ນວ່າ ຄລີຣ໌ຕິກ ໂຄດ (Sclerotic Coat) ເປັນເນື້ອເຫຍື່ອຊັ້ນນອກທີ່ມີລັກສະນະໜຽວ, ມີສີຂາວອ້ອມແກ່ນຕາ, ທາງດ້ານໜ້າຈະໂນ້ນອອກ, ມີລັກສະນະໂລ່ງໃສເອີ້ນວ່າ: ແກ້ວຕາ (Cornea) ພາຍໃນເບົ້າຕາຈະມີກ້າມເນື້ອ 6 ມັດ ຕິດຢຶດ **ຄລີຣ໌ຕິກ** ເອົາໄວ້ເພື່ອໃຫ້ຕາເຫລືອກໄປມາຮອບທິດທາງໄດ້.

ເນື້ອຊັ້ນກາງ: ເອີ້ນວ່າ ຄໍຣອຍ ໂຄດ (Choroid) ເປັນກ້າມເນື້ອຊັ້ນກາງຕໍ່ຈາກ ຄລີຣ໌ຕິກ ໂຄດ ເຂົ້າມາດ້ານໃນເສັ້ນເລືອດຕ່າງໆ ດ້ານໜ້າເປັນມ່ານຕາ (Iris) ເຊິ່ງເປັນເນື້ອບາງໆ ມີສີຕ່າງໆຕາມລັກສະນະເຊື້ອຊາດເຊັ່ນ:

ນ້ຳຕານ,ດຳ,ຂຽວ,ຟ້າ,ມີກ້າມເນື້ອຢູ່ກາງ ມີໜ້າທີ່ບັງຄັບໃຫ້ລີ່ ຫຼື ຂະຫຍາຍອອກເອີ້ນວ່າ: ຮູມ່ານຕາ (Pupilary) ໄດ້ເພື່ອຮັບແສງສະຫວ່າງໄດ້ຕາມຄວາມຕ້ອງການ, ດ້ານໃນຂອງຄໍຣອຍເປັນວັດຖຸສີດຳປ້ອງກັນການສະທ້ອນກັບຂອງແສງພາຍໃນຕາ, ຖັດຈາກຮູມ່ານຕາເຂົ້າໄປເປັນແກ້ວຕາ (Lens) ຢຶດຕິດກັບຄໍຣອຍໂດຍກ້າມເນື້ອຊິລິອາລີ. ຊ່ອງວ່າງລະຫວ່າງແກ້ວຕາມີຂອງແຫຼວທີ່ເອີ້ນວ່າ: ເອຄີວເອີດ ຮິວເມີ (Aqueous humor) ບັນຈຸຢູ່ເພື່ອຫຼໍ່ລ້ຽງແລະ ພາຍໃນຕາກໍມີຂອງແຫຼວຊະນິດໜຶ່ງບັນຈຸຢູ່ຫຼັງແກ້ວຕາເອີ້ນວ່າ: ວິເທີຣດ ຮິວເມີ (Vitreous humor).

ເນື້ອຊັ້ນໃນສຸດ: ເອີ້ນວ່າ ຈຳຮັບພາບ ຫຼື ເຣຕີນາ (Retina) ເຊິ່ງມີລັກສະນະຄ້າຍດາງແຫສດີດຳແພ່ກະຈາຍຢູ່ ແລະ ເຕັມໄປດ້ວຍປາຍປະສາດຂອງສາຍຕາ ເມື່ອຈຳຮັບພາບປ່ຽນແສງເປັນພາບແລ້ວ,ປະສາດກໍຈະສົ່ງຄວາມຮູ້ສຶກໄປຍັງສະໜອງ ເຮັດໃຫ້ມະນຸດເຫັນພາບນັ້ນໆໄດ້, ໃນຈຳຮັບພາບເບິ່ງເຫັນປະກອບດ້ວຍໄຍປະສາດ ຫຼື ເຊວຮັບແສງ (Photoreceptors) 2 ຊະນິດຄື: ຣອດ (Rods) ແລະ ໂຄນ (Cones) 2 ຊະນິດນີ້ ຈະເຮັດໜ້າທີ່ຮັບແສງສີຕ່າງໆຄື: ຣອດເຮັດໜ້າທີ່ຮັບສີເທົາ, ຂາວ ແລະ ດຳ ໂຄນ ເຮັດໜ້າທີ່ຮັບແມ່ສີ: ສີແດງ,ເຫຼືອງ,ຟ້າ, ຢູ່ກາງຈຳຮັບພາບເອີ້ນວ່າ: ໂຟເວີຍ (Fovea) ເປັນສ່ວນທີ່ມີ ໂຄນຈຳນວນຫຼາຍເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ເຫັນພາບໄດ້ຊັດເຈນ, ລະອຽດ ແລະ ອີກຈຸດໜຶ່ງຢູ່ກາງຂອງກຸ່ມປະສາດຕາເອີ້ນວ່າ: ຈຸດບອດ (Blind spot) ເປັນຈຸດທີ່ບໍ່ມີຄວາມໄວຕໍ່ແສງ, ເມື່ອແສງມາສຳຜັດ ຈະໄປປະກົດເປັນພາບຢູ່ທີ່ຈຳຮັບພາບ



ຮູບສະແດງໂຄງສ້າງຂອງດວງຕາ

1.3.2. ການໄດ້ຍິນ (Auditory Sense) ໄດ້ແກ່ຫູ (Ear)

ຫູເປັນອະໄວຍະວະຮັບຄວາມຮູ້ສຶກທາງການໄດ້ຍິນ ຫລື ໂສຕະສຳຜັດ ແລະ ຍັງເຮັດໜ້າທີ່ກ່ຽວກັບການຊິງຕົວ,

• ຫູແບ່ງອອກເປັນ 3 ຊັ້ນຄື:

1) ຫູຊັ້ນນອກ: (Out Ear) ປະກອບດ້ວຍໃບຫູ,ຮູຫູຍາວປະມານ 25.5 ຊັງຕີແມັດ ແລະ ເນື້ອເຍີ້ແກ້ວຫູ ເຊິ່ງມີລັກສະນະເປັນເຍື່ອເສັ້ນລະອຽດບາງ ແລະ ໜຽວ ຫູຊັ້ນນອກມີໜ້າທີ່ຮັບຄື້ນສຽງເຂົ້າໄປໃນຫູຈົນຄື້ນສຽງກະທົບກັບເຍື່ອແກ້ວຫູ ແລະ ເຮັດໃຫ້ເກີດການສັ່ນສະເທືອນ.

2) ທຸຊັ້ນກາງ: (Middle Ear) ເປັນສ່ວນເລີດລົງໄປຈາກເຍື່ອແກ້ວຫູ ເປັນສ່ວນທີ່ເປັນຊ່ອງອາກາດເທິງພື້ນຜິວຂອງສ່ວນນີ້ຈະເປັນເຍື່ອເມືອກມີທໍ່ເຊື່ອມຕໍ່ກັບດ້ານຫຼັງຂອງປາກໃກ້ລຳຄໍ ເອີ້ນວ່າ: ທໍ່ອຸສະເຕຊຽນ (Eustachian Tube) ຊ່ອງນີ້ມີປະໂຫຍດເພື່ອຮັກສາຄວາມກົດດັນຂອງອາກາດພາຍໃນຊ່ວງຫູໃຫ້ເທົ່າກັບພາຍນອກເຊັ່ນ: ເມື່ອຂຶ້ນໄປໃນທີ່ສູງ ຄວາມກົດດັນຂອງອາກາດບໍ່ເທົ່າກັນ ຫຼື ຢູ່ບ່ອນທີ່ມີສຽງດັງແຮງຈະເຮັດໃຫ້ຮູ້ສຶກເຈັບຫູ, ຖ້າຫາກຄວາມກົດດັນຂອງອາກາດພາຍໃນຊ່ອງຫູຕ່າງກັນຫຼາຍຈະເຮັດໃຫ້ແກ້ວຫູແຕກໄດ້ ວິທີແກ້ກໍຄື ໃຫ້ອາປາກເພື່ອໃຫ້ຄວາມກົດດັນພາຍໃນຫູເທົ່າກັນ.

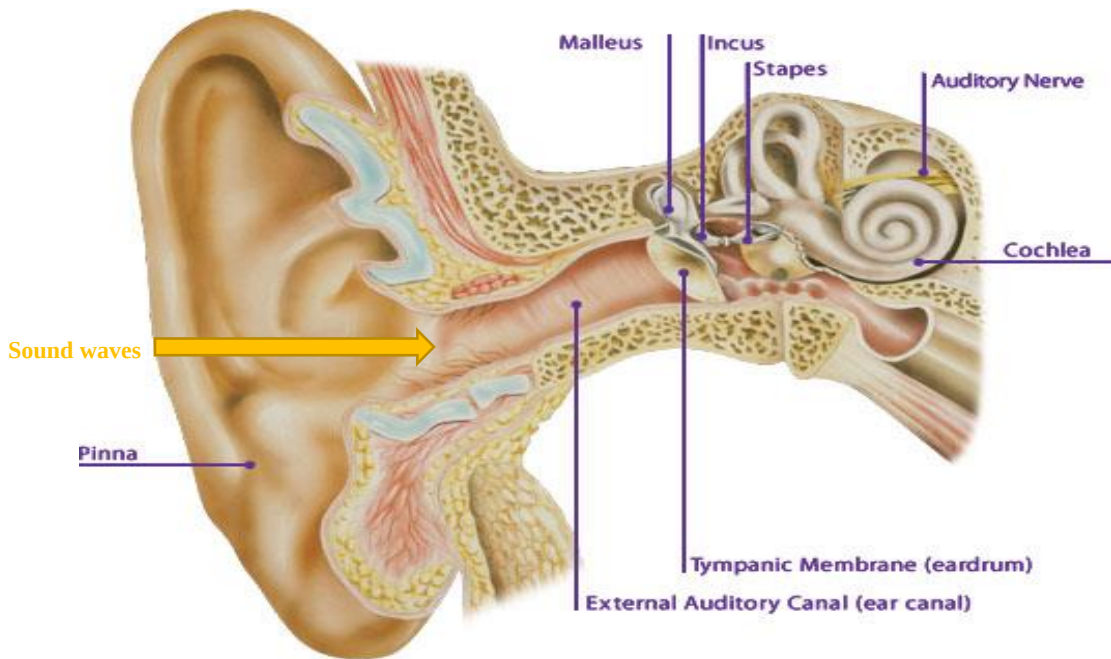
3) ທຸຊັ້ນໃນ: (Inner Ear) ເປັນສ່ວນສຳຄັນສຳລັບການໄດ້ຍິນ ເພາະມີປະສາດຮັບສຽງເປັນຈຳນວນຫລາຍ

• **ທຸຊັ້ນໃນແບ່ງອອກເປັນ 2 ສ່ວນຄື:**

1) **ຄໍເຄລຍ (Cochlea)** ກະດູກຮູບກົ້ນຫອຍ ຂົດເປັນວົງ ພາຍໃນມີຂອງແຫຼວ ແລະ ເສັ້ນປະສາດທີ່ເຮັດໜ້າທີ່ຮັບສຽງ ເອີ້ນວ່າ Organ of Corti ເມື່ອຄືນສຽງຜ່ານເຂົ້າມາໃນຄໍເຄລຍຈະເຮັດໃຫ້ຂອງແຫຼວໃນນັ້ນສະທ້ອນຂຶ້ນເປັນຄືນໄປກະທົບເຍື່ອສຳຜັດ ແລະ ເຊວປະສາດຂອງ Organ of Corti ກໍຈະສົ່ງກະແສຄວາມຮູ້ສຶກກ່ຽວກັບສຽງໄປຫາໂສຕະປະສາດແລ້ວໂສຕະປະສາດກໍຈະສົ່ງກະແສຄວາມຮູ້ສຶກໄປຫາບໍລິເວນສະໝອງ ແລະ ແປອອກມາເປັນສຽງນັ້ນໆ.

2) **ເຊມີເຊຄິວລາ ຄາເນ (Semicircular Canal)** ເປັນສ່ວນໜຶ່ງຂອງລະບົບເວສຕີບິວລາ, ເຊມີເຊຄິວລາ ຄາເນ ເປັນອະໄວຍະວະທີ່ຢູ່ຖັດຈາກຄໍເຄລຍເຂົ້າໄປ ມີຮູບຮ່າງເໝືອນກັບບ້ວງ 3 ອັນ.

ບ້ວງທັງ 3 ຂອງ ເຊມີເຊຄິວລາ ຄາເນ ວາງຢູ່ໃນລັກສະນະຂ້ອນຂ້າງຈະຕັ້ງສາກກັນ, ລັກສະນະທີ່ຕັ້ງສາກກັນເຊັ່ນນີ້ ເພື່ອກຽມພ້ອມໃນການປັບຕົວຂອງຮ່າງກາຍຂະນະຢູ່ໃນທ່າອ່ຽງຕົວ ເພາະພາຍໃນທ່າຂອງ ເຊມີເຊຄິວລາ ຄາເນ ຈະມີນ້ຳຢູ່, ດັ່ງນັ້ນ ການອ່ຽງຕົວໃນທ່າໃດໆກໍຕາມນ້ຳໃນເຊມີເຊຄິວລາ ຄາເນ ກໍຈະເຄື່ອນໄຫວເຮັດໃຫ້ຄົນເຮົາຮູ້ວ່າຂະນະນີ້ເຮົາຢູ່ໃນທ່າອ່ຽງຫຍັງ ແລະ ຈະກັບເຂົ້າສູ່ທ່າເກົ່າໄດ້ແນວໃດ. ດັ່ງນັ້ນ ເຊມີເຊຄິວລາ ຄາເນ ຈຶ່ງເປັນອະໄວຍະວະສຳຄັນສຳລັບການຊົງຕົວ ແລະ ມີໜ້າທີ່ສຳຄັນ.



(ໂຄງສ້າງຂອງຫູ)

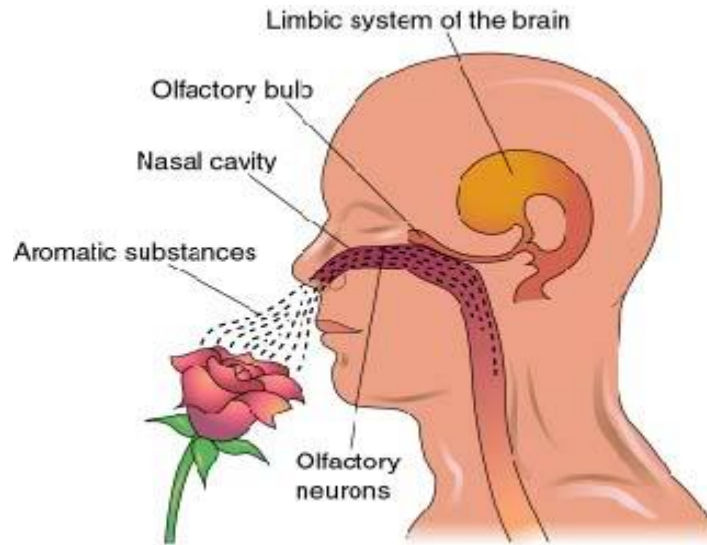
1.3.3. ການໄດ້ກິ່ນ (Olfactory Sense) ໄດ້ແກ່ດັງ (Nose)

ດັງປະກອບດ້ວຍກະດູກບາງໆ 2 ສ່ວນປະສານກັນ ເປັນໂຄງດັງ, ຢູ່ກາງລະຫວ່າງໂຄງດັງມີແຜ່ນກະດູກອ່ອນຂຶ້ນແບ່ງໃຫ້ເປັນ 2 ຊ່ອງ ພາຍໃນດັງປະກອບດ້ວຍເນື້ອເມື່ອກເຊິ່ງມີເສັ້ນເລືອດຝອຍ ແລະ ປາຍປະສາດກະຈາຍກັນຢູ່ ປະສາດສ່ວນນີ້ເອີ້ນວ່າປະສາດປະສາດ (Olfactory Ner-ve) ເຊວຂອງປະສາດຈະຢູ່ເທິງເນື້ອເມື່ອກເພື່ອຮັບກິ່ນຈາກລົມຫາຍໃຈເຂົ້າໂດຍກົງ, ພາຍໃນຊ່ອງດັງມີຂົນ ເຮັດໜ້າທີ່ກັ່ນຕອງຝຸ່ນລະອອງຈາກອາກາດ. ນອກຈາກຊ່ອງດັງຈົນເຖິງຖົງລົມໃນປອດຈະມີເນື້ອເມື່ອກປົກຄຸມຢູ່ແລ້ວ ຍັງມີເຊວບາງໆຊະນິດໜຶ່ງເຮັດໜ້າທີ່ຢູ່ດັ່ງນັ້ນເພື່ອກອອກມາເພື່ອເຮັດໃຫ້ທາງເດີນຫາຍໃຈຊຸ່ມຕະຫຼອດເວລາ, ດັ່ງເປັນອະໄວຍະວະທີ່ອ່ອນແອ ເພາະປະກອບດ້ວຍກະດູກບາງໆ ແລະ ກະດູກອ່ອນ, ເມື່ອຖືກກະທົບກະເທືອນແຮງອາດເຮັດໃຫ້ດັງຍຸບລົງ ຫຼື ຫັກໄດ້ງ່າຍ, ປະສາດການຮັບກິ່ນຈະສຳຜັດໄດ້ສະເພາະສານທີ່ເປັນອາຍ ຫຼື ແກດເທົ່ານັ້ນ. ດັ່ງນັ້ນ ສານທີ່ໄດ້ກິ່ນຈະຕ້ອງມີລັກສະນະລະເຫີຍໄດ້ງ່າຍ ແລະ ກະຈາຍຢູ່ໃນອາກາດ, ເມື່ອສານເຫຼົ່ານີ້ໄປກະທົບປາຍປະສາດກໍເກີດການປ່ຽນແປງທາງເຄມີຂຶ້ນໃນເນື້ອເຍື່ອບາງໆເຮັດໃຫ້ກະແສປະສາດກະຕຸ້ນ ແລະ ເຄື່ອນທີ່ໄປຫາສະໝອງແລ້ວຈຶ່ງເກີດຄວາມຮູ້ສຶກຂອງການໄດ້ກິ່ນ.

• ພວກເຮົາສາມາດແຍກກິ່ນທີ່ເປັນພື້ນຖານໄດ້ 5 ກິ່ນດ້ວຍກັນຄື:

1. ກິ່ນຂອງເຄື່ອງປຸງອາຫານທີ່ສຳເລັດຮູບ
2. ກິ່ນຫອມຫວານ (ດອກໄມ້,ໜາກໄມ້ສຸກ ແລະ ນ້ຳຫອມ)
3. ກິ່ນຂົວຂອງຢາງໄມ້
4. ກິ່ນເໝັນ

5. ກິ່ນໄຫ້



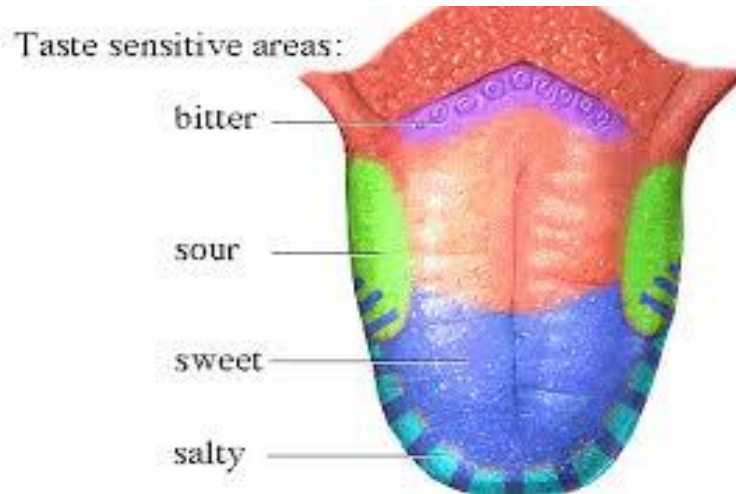
(ໂຄງສ້າງຂອງດັງ)

1.3.4. ການໄດ້ລົດຊາດ (Gustatory Sense) ໄດ້ແກ່ລິ້ນ (Tongue)

ລິ້ນເປັນອະໄວຍະວະຮັບຄວາມຮູ້ສຶກໃນການສຳຜັດ, ການຮັບຮູ້ຈະຮັບຮູ້ທາງຜິວເທິງຂອງລິ້ນ, ເຊິ່ງຈະມີຕຸ່ມສຳຜັດ ຫຼື ກຸ່ມຮັບສຳຜັດຢູ່ປະມານ 9.000ຕຸ່ມ ມີລັກສະນະໂນນຂຶ້ນເລັກນ້ອຍ, ຢູ່ເປັນກຸ່ມໆຄ້າຍຄືດອກໄມ້ຈູມ, ມີຫຼາຍໃນບໍລິເວນປາຍລິ້ນ ແລະ ກົກລິ້ນ. ເຊວ ຫຼື ຕຸ່ມຮັບລົດຊາດອາດຕາຍໄດ້ຖ້າຮັບຄວາມຮ້ອນ ເຊັ່ນ: ເວລາດື່ມນ້ຳຮ້ອນ ຫຼື ອາຫານຮ້ອນໆ ແຕ່ຮ່າງກາຍກໍສາມາດສ້າງເຊວຂຶ້ນມາໃໝ່ເພື່ອຮັບຮູ້ລົດຊາດຕໍ່ໄປໄດ້.

- **ມະນຸດສາມາດຮັບຮູ້ລົດຊາດພື້ນຖານໄດ້ 4 ລົດຊາດຄື:**

1. ລົດຊາດເຄັມ ຢູ່ໃກ້ປາຍລິ້ນດ້ານຂ້າງ ເປັນລົດທີ່ເກີດຂຶ້ນອັນດັບທຳອິດ
2. ລົດສົ້ມຢູ່ບໍລິເວນຂ້າງ ລິ້ນທັງ 2 ເກີດຕາມລົດເຄັມເຮັດໜ້າທີ່ເຕືອນເຖິງຄວາມມີພິດ
3. ລົດຊາດຫວານ ຢູ່ບໍລິເວນປາຍລິ້ນ
4. ລົດຊາດຂົມ ຢູ່ບໍລິເວນກົກລິ້ນ



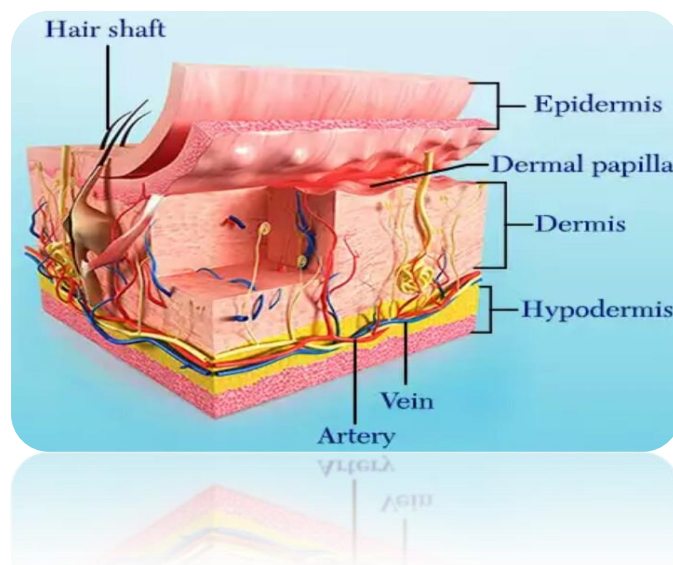
ຮູບສະແດງການຮັບຮູ້ລົດຊາດຕ່າງໆຂອງລິ້ນ

1.3.5. ການຮັບສຳຜັດທາງຜິວໜັງ (Skin Sense)

ຜິວໜັງ ເປັນອະໄວຍະວະຮັບຄວາມຮູ້ສຶກທາງກາຍ, ໃຕ້ຜິວໜັງມີເຊວປະສາດຫລາຍຊະນິດເຊິ່ງມີປາຍປະສາດດັ່ງກ່າວ ເຮັດໜ້າທີ່ຮັບສິ່ງກະຕຸ້ນ ແລະ ແບ່ງອອກເປັນສ່ວນໃຫຍ່ໆຍ່ອຍໆ ຫຼວງຫຼາຍ ເພື່ອນຳຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ໄດ້ຮັບໄປສູ່ສະໝອງ ແລະ ສະໝອງຈະເປັນຜູ້ແປຜິນອອກມາເປັນຄວາມຮູ້ສຶກວ່າແມ່ນຫຍັງ.

ຜິວໜັງມີ 2 ຊັ້ນຄື: ຊັ້ນນອກ ເອີ້ນວ່າ: ອີພິເດີມິສ (Epidermis) ແລະ ຊັ້ນໃນ ເອີ້ນວ່າ: (Dermis) ຂ້າງໃຕ້ເປັນໄຂມັນເອີ້ນວ່າ ໄຂມັນສັບຄິວເທນເນຍ (Subcutaneous Fat) ເຊິ່ງໃນເພດຍິງຈະມີຫຼາຍກວ່າເພດຊາຍ ເຮັດໃຫ້ເພດຍິງມີເນື້ອນຸ່ມນົມກວ່າເພດຊາຍ.

ໃນການຮັບສຳຜັດທາງຜິວໜັງມີຄວາມເຊື່ອວ່າ ຮ່າງກາຍມີຈຸດຮັບສຳຜັດຈຳນວນຫລາຍເຊິ່ງໄດ້ແກ່: ຄວາມເຈັບປວດ, ຄວາມຮູ້ສຶກ, ອຸນຫະພູມຮ້ອນ ແລະ ເຢັນ. ດັ່ງນັ້ນ ໃນຜິວໜັງຂອງຄົນເຮົາຈະມີປາຍປະສາດທັງ 4 ຂະນິດກະຈາຍຢູ່ທົ່ວໄປ ແລະ ແຕ່ລະຈຸດຈະມີໜ້າທີ່ຮັບຄວາມຮູ້ສຶກແຕ່ພຽງຢ່າງດຽວ ເຊັ່ນ: ຮັບຄວາມເຈັບປວດ, ໃນການທົດລອງໂດຍໃຊ້ເຫຼັກແຫຼມເນັ້ນລົງເທິງຈຸດຮັບສຳຜັດແຮງໆ ຈະພົບວ່າຜູ້ຮັບການທົດລອງຮູ້ສຶກເຈັບເນື່ອງຈາກກຳລັງຂອງການເນັ້ນໄດ້ໄປກະທົບປາຍປະສາດທີ່ຢູ່ໃຕ້ຜິວໜັງ ແລະ ໄປກະຕຸ້ນປະສາດກ່ຽວກັບການເຈັບ ເຮັດໃຫ້ຮູ້ສຶກເຈັບ.



1.3.6. ການເຄື່ອນໄຫວ (Kinesthetic)

ການເຄື່ອນໄຫວກ້າມເນື້ອສຳຜັດ ເຊິ່ງມີຢູ່ທົ່ວຮ່າງກາຍເປັນການຮັບຮູ້ກ່ຽວກັບການເຄື່ອນໄຫວຂອງຮ່າງກາຍເກີດຂຶ້ນໄດ້ ເນື່ອງຈາກມີອະໄວຍະວະຮັບຄວາມຮູ້ສຶກຢູ່ຕາມກ້າມເນື້ອ ເອັນ ແລະ ຂໍ້ຕໍ່ຕ່າງໆ ມີການຫົດຕົວຫຼື ຄາຍຕົວເຮັດໃຫ້ເກີດກະແສປະສາດສົ່ງໄປຫາສະໝອງ, ມະນຸດຈຶ່ງຮູ້ເຖິງການເຄື່ອນໄຫວຂອງຮ່າງກາຍໄດ້ວ່າກຳລັງຢູ່ໃນສະພາບໃດ ເຊັ່ນ: ງົດ, ສັ່ນຂາ ຫຼື ຊ່ວຍກະຕຸ້ນໃຫ້ເຂົ້າໃຈໃນວັດຖຸກ່ຽວກັບຮູບຊົງຂະໜາດໃຫຍ່ ແລະ ນ້ອຍ, ລຽບ ຫຼື ກະບັກກະບຳ ຊ່ວຍໃຫ້ຮູ້ເຖິງນ້ຳໜັກຂອງວັດຖຸ. ອີກຢ່າງໜຶ່ງເຮັດໃຫ້ຮູ້ເຖິງຕຳແໜ່ງ ຫຼື ລະບົບທາງດ້ວຍ ເຊັ່ນ: ການແກ່ວງແຂນເຮົາຈະຮູ້ໄດ້ທັນທີວ່າແກ່ວງແຂນສຳໃດ, ສູງຕ່ຳເທົ່າໃດ ເຖິງແມ່ນວ່າຈະຫຼັບຕາແກ່ວງກໍຕາມ ເພາະກ້າມເນື້ອ, ເອັນ ແລະ ຂໍ້ຕໍ່ເຮັດວຽກຮ່ວມກັນ.

1.3.7. ການຊົງຕົວ (Vestibular Sense) ຫຼື Equilibrium

ເຮົາຊາບວ່າ ລົດລ້ຽວຊ້າຍ ຫຼື ຂວາ ໂດຍບໍ່ຕ້ອງເບິ່ງຖືວ່າເປັນເລື່ອງລະບົບການຊົງຕົວເຊິ່ງເກີດຈາກ (Vestibular Canal)

• ການຮູ້ສຶກສຳຜັດກ່ຽວກັບການຊົງຕົວມີເຄື່ອງຮັບສຳຜັດ 2 ຊະນິດຄື:

1. ເຊມີເຊຄິວລ່າ ຄາເນ: (Semicircular Canal) ເປັນເສັ້ນລຽບຕັ້ງສາກ 3 ອັນ ຢູ່ດ້ານຫລັງຂອງໃບຫູ, ພາຍໃນເປັນຂອງແຫລວ ເວລາເຄື່ອນໄຫວຫົວນ້ຳໃນຫູກໍເຄື່ອນໄຫວດ້ວຍ.

2. ຖົງເວສຕິບິວລາ: (Vestibular Sacs) ຢູ່ລະຫວ່າງ (Semicircular ແລະ Cochlea) ເຄື່ອງຮັບສຳຜັດທັງ 2 ຊະນິດນີ້ ຢູ່ໃນຫູຊັ້ນໃນເຊິ່ງຢູ່ໜ້າຫລອດກັກຫອຍ ຫຼື ຄໍເຄລຍ ເລັກນ້ອຍ, ເຄື່ອງຮັບສຳຜັດທັງ 2 ຊະນິດນີ້ເຮັດໜ້າທີ່ສຳຄັນໃນການຄວບຄຸມການເຄື່ອນໄຫວຂອງຫົວທີ່ຈະຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍຊົງຕົວໄດ້ໃນລະດັບສົມດຸນ ເຊັ່ນ: ເວລາເມົາຄື້ນ, ເມົາຍືນ, ການໝຸນອອ້ມຕົວເອງ, ການແກ່ວງຫົວຢ່າງໄວ. ອາການເຫຼົ່ານີ້ເປັນເຫດໃຫ້ເກີດຂຶ້ນເພາະຕາ ແລະ ອະໄວຍະວະໃນຫູມີການເຊື່ອມໂຍງທີ່ໃກ້ຊິດກັບທ້ອງ, ລວມທັງການເຮັດວຽກຂອງລະບົບປະສາດທີ່ມີຄວາມສຳຜັດກັນອັນເນື່ອງມາຈາກການ ເຄື່ອນໄຫວຂອງຫົວເປັນຢ່າງຮຸນແຮງຜິດປົກກະຕິເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍ ແລະ ຫົວ ຂາດການຊົງຕົວ, ຂາດການສົມດຸນ.

2. ການຮັບຮູ້

2.1. ຄວາມໝາຍຂອງການຮັບຮູ້

ການຮັບຮູ້ມີຫຼາຍຄວາມໝາຍເຊັ່ນ:

ການຮັບຮູ້ ເປັນຂະບວນການໜຶ່ງທີ່ເກີດຂຶ້ນລະຫວ່າງການມີສິ່ງກະທົບໃສ່ອິນຊີ ແລ້ວເຮັດໃຫ້ອິນຊີເກີດການຕອບສະໜອງຕໍ່ສິ່ງກະທົບນັ້ນ ເຊິ່ງສະແດງໃຫ້ເຫັນດັ່ງນີ້.

ສິ່ງກະທົບ → ການຮັບຮູ້ → ການຕອບສະໜອງ

ການຮັບຮູ້ ຄື ອາການສຳຜັດທີ່ມີຄວາມໝາຍ, ເປັນການແປຄວມໝາຍ ການສຳຜັດທີ່ໄດ້ຮັບໃຫ້ເປັນທີ່ເຂົ້າໃຈທັງຕົນເອງ ແລະ ຜູ້ອື່ນ ໂດຍອາໄສຄວາມຮູ້ເດີມ, ປະສົບການເດີມຊ່ວຍ.

ການຮັບຮູ້ ແມ່ນຜົນຂອງຄວາມຮູ້ເດີມ ບວກເຂົ້າກັບການສຳຜັດ ຫຼື ເປັນຜົນການຮຽນຮູ້ຮ່ວມເຂົ້າກັບຄວາມຮູ້ສຶກຈາກການສຳຜັດ, ສຳຜັດຢ່າງດຽວບໍ່ມີຄວາມໝາຍ, ຜູ້ສຳຜັດຈະຕ້ອງແປຄວາມໝາຍຂອງການສຳຜັດນັ້ນອອກມາ ໂດຍອາໄສປະສົບການເດີມ ຫຼື ຄວາມຮູ້ເປັນພື້ນຖານທີ່ຈະໃຫ້ແປຄວາມໄດ້ວ່າສິ່ງກະທົບປະສາດສຳຜັດ

ຂອງເຮົານັ້ນ ມີຄວາມໝາຍເປັນແນວໃດ, ການແປຄວາມຮູ້ສຶກຈາກການສຳຜັດນີ້ເອງເອີ້ນວ່າ “ການຮັບຮູ້” ສະນັ້ນ ການຮັບຮູ້ຈຶ່ງເປັນຜົນຂອງຄວາມເດີມ ຫຼື ປະສົບການເດີມທີ່ເຮົາມີຮ່ວມເຂົ້າກັບການຮັບສຳຜັດໃໝ່ທີ່ໄດ້ຮັບ.

ຈາກຄວາມໝາຍຂ້າງເທິງນີ້ ສາມາດສະຫຼຸບໄດ້ວ່າ: **ການຮັບຮູ້** ແມ່ນສິ່ງກະຕຸ້ນມາກະທົບໃສ່ອະໄວຍະວະ ສຳຜັດ ແລ້ວປະສາດສຳຜັດສິ່ງທີ່ໄດ້ສຳຜັດນັ້ນ ໄປຫາປະສາດສ່ວນກາງ ແລະ ສະໜອງຈະແປຄວາມໝາຍອອກ ມາເປັນຄວາມຮູ້,ຄວາມເຂົ້າໃຈ ໂດຍອາໄສຄວາມຈິຈຳ,ຄວາມຮູ້ເດີມ ແລະ ປະສົບການເດີມ. ເຊິ່ງຂຶ້ນກັບແຕ່ລະ ບຸກຄົນທີ່ວ່າມີຫຼາຍໜ້ອຍພຽງໃດ. ຖ້າບຸກຄົນໃດມີຄວາມຈິຈຳດີ, ການກະຕຸ້ນໃໝ່ຈະຮັບຮູ້ໄດ້ໄວ ແລະ ຊັດເຈນຂຶ້ນ ນອກຈາກນີ້ຍັງຂຶ້ນກັບຄວາມຕ້ອງການ, ຄ່ານິຍົມ, ຫັດສະນະຄະຕິ ແລະ ບຸກຄະລິກະພາບຂອງແຕ່ລະບຸກຄົນທີ່ ແຕກຕ່າງກັນ.

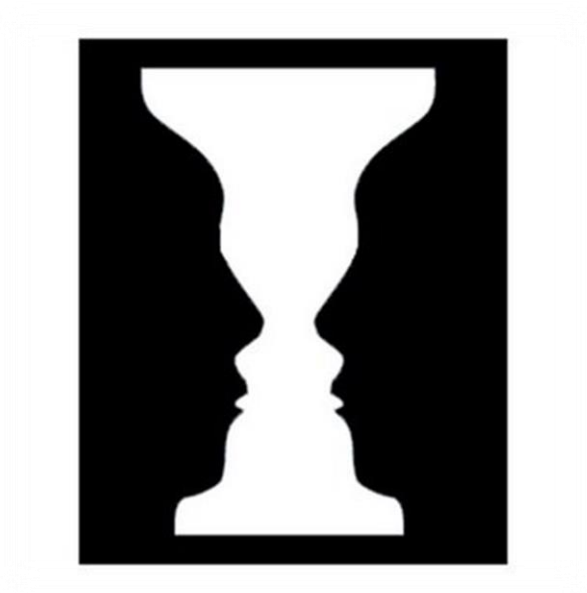
2.2. ທຳມະຊາດຂອງການຮັບຮູ້

ການຮັບຮູ້ຂອງບຸກຄົນເປັນໄປຕາມທຳມະຊາດຕາມລະບົບສະລິລະສາດ ເຊິ່ງມີຈຸດໜ້າ ສົນໃຈ ດັ່ງນີ້:

1). ການເລືອກທີ່ຈະຮັບຮູ້ (Selectivity) ເພາະສິ່ງແວດລ້ອມມີຫຼາຍເກີນກວ່າຄວາມສາມາດຂອງມະນຸດທີ່ຈະ ຮັບຮູ້ໄດ້, ສະນັ້ນ ຈຶ່ງເລືອກເອົາສະເພາະສິ່ງແວດລ້ອມທີ່ກ່ຽວຂ້ອງ ຫຼື ຖືວ່າເປັນສິ່ງກະຕຸ້ນທີ່ມີລັກສະນະເດັ່ນ ເຊັ່ນ: ຍິງສວຍງາມ, ແກ້ງ, ດີ, ແປກປະຫຼາດ (ແຕ່ງຕົວ, ກິລິຍາ) ແລະ ສິນຄ້າໃໝ່ ເຊິ່ງກົງກັບຄວາມສົນໃຈຂອງນາຍຄູໝູ່ ມພໍດີ.

2). ການຈັດໝວດໝູ່ຂອງສິ່ງທີ່ຈະຮັບຮູ້ (Organization) ກ່ອນຈະເກີດການຮັບຮູ້ຈະຈັດລະບຽບຂອງສິ່ງກະ ຕຸ້ນເຂົ້າເປັນໝວດໝູ່

ການຮັບຮູ້ພາບ ແລະ ພື້ນພາບ (Figure and Ground) ການເບິ່ງເຫັນພາບຕ່າງໆ ຖ້າພາບໃດມີຂອບເຂດ ແນ່ນອນຊັດເຈນເຊັ່ນ: ຮູບສີ່ຫລ່ຽມ, ສາມຫລ່ຽມ, ຊິງກົມ ເປັນຕົ້ນ. ສິ່ງທີ່ເບິ່ງເຫັນແບບນີ້ເອີ້ນວ່າ ພາບ (Figure) ແຕ່ຖ້າສ່ວນໃດບໍ່ຊັດເຈນ, ບໍ່ມີຂອບເຂດ, ບໍ່ແນ່ນອນ ຫຼື ເຮົາບໍ່ໃສ່ໃຈຮັບຮູ້ເອີ້ນວ່າ ພື້ນພາບ (Ground) ການຮັບຮູ້ ຂອງຄົນທີ່ແຍກເປັນພາບ ແລະ ພື້ນ ຈັດເປັນພື້ນຖານການຈັດໝວດໝູ່ຂອງການຮັບຮູ້.



ພາບ ແລະ ພື້ນ

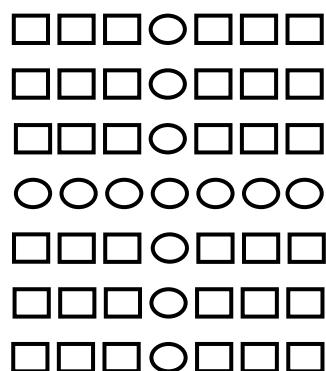
2.3. ຫຼັກການຕ່າງໆໃນການຮັບຮູ້

2.3.1. ຫຼັກການຈັດໝວດໝູ່ໃນການຮັບຮູ້ ຫຼື ຈັດລະບຽບການຮັບຮູ້

ນັກຈິດຕະວິທະຍາກຸ່ມ ເກັດສະຕອນ ເວົ້າວ່າການຮັບຮູ້ຂອງມະນຸດນັ້ນ ມີທ່າອ່ຽງໃນການຈັດ ຫຼື ຮັບສິ່ງຕ່າງໆທີ່ເຂົາເຫັນ,ທີ່ເຂົາຮູ້ສຶກໄດ້ອອກເປັນກຸ່ມໆ ເປັນໝວດໝູ່ ແລະ ຫຼາຍກວ່າທີ່ຈະຮັບຮູ້ເປັນສ່ວນຍ່ອຍໆ. ຈາກຄຳເວົ້ານີ້ ມະນຸດເຮົາມີທ່າອ່ຽງຈະແບ່ງສິ່ງຕ່າງໆ ເປັນກຸ່ມ ຫຼື ໝວດໝູ່ ຕາມຫຼັກການຕໍ່ໄປນີ້:

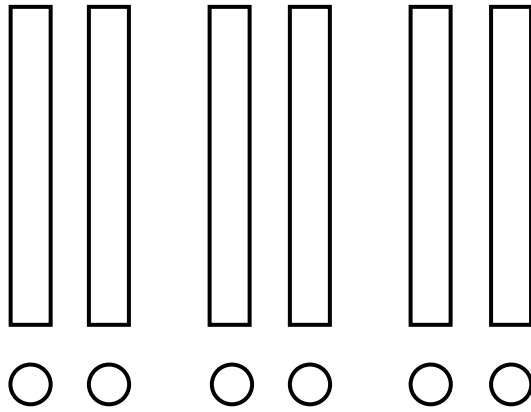
ກ. ຫຼັກແຫ່ງຄວາມຄ້າຍຄືກັນ (The Principle of Similarity)

ວັດຖຸໃດຖ້າມີຮູບຮ່າງ, ຂະໜາດ, ສີ ໄປໃນທາງດຽວກັນ, ຄ້າຍຄືກັນ, ມະນຸດມັກໃຊ້ຮູບເປັນກຸ່ມດຽວກັນໄດ້.



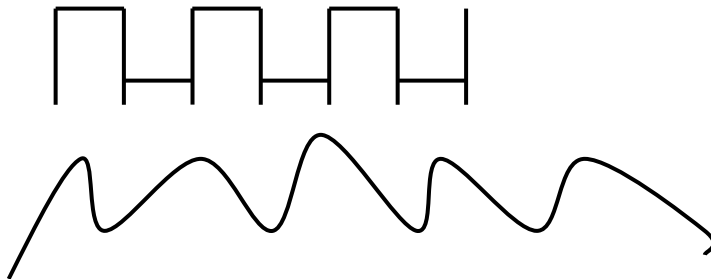
ຂ. ຫຼັກແຫ່ງຄວາມໃກ້ຊິດ (The Principle of Proximity)

ພາບຂອງວັດຖຸ ຫຼື ສິ່ງກະຕຸ້ນໃດໆກໍຕາມ ເມື່ອປະກົດໃນສິ່ງດຽວກັນ ແລະ ມີຄວາມໃກ້ຊິດກັນແລ້ວ ມະນຸດເຮົາຈະມີທ່າອ່ຽງໃນການຮັບຮູ້ເປັນໝວດດຽວກັນຫຼາຍກວ່າ.



ຄ. ຫລັກແຫ່ງຄວາມຕໍ່ເນື່ອງ (The Principle of Continuity)

ສິ່ງກະຕຸ້ນ ຫຼື ວັດຖຸທັງທີ່ເປັນພາບທີ່ເຄື່ອນໄຫວ ຫຼື ພາບນຶ່ງກໍຕາມທີ່ປະກົດຂຶ້ນໃນທິດທາງດຽວກັນ ກໍ່ໃຫ້ເກີດພາບງ່າຍກວ່າສິ່ງກະຕຸ້ນ ຫຼື ວັດຖຸທີ່ຂາດການຕໍ່ເນື່ອງກັນ ເພາະມະນຸດມີທ່າອ່ຽງໃນການຮັບຮູ້ພາບເປັນໝູ່ດຽວກັນນັ້ນເອງ.



ງ. ຫຼັກແຫ່ງຄວາມສົມບູນ (The Principle of closure)

ການຮັບຮູ້ຂອງມະນຸດ ຈະຮັບຮູ້ໃນພາບທີ່ສົມບູນແຕ່ໃນຂະນະດຽວກັນນັ້ນ, ມະນຸດກໍ່ມີຄວາມສາມາດໃນການຮັບຮູ້ພາບທີ່ມີລັກສະນະບໍ່ສົມບູນ ຫຼື ຂາດຫາຍໄປບາງສ່ວນພຽງເລັກນ້ອຍໄດ້ ທັງນີ້ ເພາະມະນຸດມີແນວໂນມທີ່ຈະສືບຕໍ່ຕື່ມສ່ວນທີ່ຂາດຫາຍໄປໃຫ້ສົມບູນໄດ້.



2.4. ການຮັບຮູ້ຕົນເອງ ແລະ ຜູ້ອື່ນ

2.4.1. ການຮັບຮູ້ຕົນເອງ

ກາຮັບຮູ້ກ່ຽວກັບຕົນເອງ ແມ່ນການຮັບຮູ້ກ່ຽວກັບຄວາມສາມາດ ແລະ ຈະລິຍະທາຂອງຕົນເອງ, ເປັນການຮັບຮູ້ວ່າ ຜູ້ອື່ນຍອມຮັບຕົນເອງແນວໃດ, ການຮັບຮູ້ຕົນເອງອາດຈະປ່ຽນແປງໄດ້ໄປຕາມເຫດຜົນ, ທັງເຫດຜົນທີ່

ຖືກຕ້ອງ ແລະ ທັງເຫດຜົນທີ່ບົດເບືອນໄປຈາກຄວາມຈິງ, ບາງຄັ້ງອາດຈະປ່ຽນແປງໄປຕາມຫຼັກການທົ່ວໄປ ຫຼື ອາດປ່ຽນແປງໄປຕາມສະຖານະການທີ່ເກີດຂຶ້ນ.

ການຮັບຮູ້ເລື່ອງຄຸນສົມບັດ ແລະ ລັກສະນະຂອງຜູ້ອື່ນນັ້ນຈະມີການປ່ຽນແປງບໍ່ຄົງທີ່ ເພາະບຸກຄົນຈະມີການປ່ຽນແປງເກີດຂຶ້ນຢູ່ຕະຫຼອດເວລາ ແຕ່ການຮັບຮູ້ຕົນເອງເວລາໃດກໍຢູ່ບົນຫຼັກການດັ່ງນີ້:

- ຮັບຮູ້ກ່ຽວກັບຕົນເອງໃນຖານະເປັນບຸກຄົນໜຶ່ງໃນສັງຄົມ
- ການຮັບຮູ້ຕົນເອງຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ
- ການຮັບຮູ້ຕົນເອງເມື່ອມີຄວາມສໍາພັນກັບບຸກຄົນອື່ນ
- ການຮັບຮູ້ຕົນເອງເມື່ອມີການປຸກຝັງຄ່ານິຍົມ ແລະ ມີການວາງເປົ້າໝາຍ

2.4.2. ການຮັບຮູ້ຜູ້ອື່ນ

ຄົນເຮົາມັກຈະຕັດສິນຄົນອື່ນ ໃນເມື່ອເຮົາເຫັນວ່າຄົນນັ້ນ ເປັນຄົນໜ້າອິດສະຫຼະ,ເປັນຄົນງາມເຈົ້າຊູ້,ເປັນຄົນສະຫລາດ,ວ່ອງໄວ,ເມີນເສີຍ,ຄວາມຮູ້ສຶກເຊັ່ນນັ້ນ ມັກເກີດທັນທີທັນໃດ ໃນເມື່ອເຮົາພົບກັບຜູ້ອື່ນເປັນຄັ້ງທໍາອິດ, ຄວາມຮັບຮູ້ແບບນີ້ ຖືໄດ້ວ່າມັນບໍ່ແມ່ນການຮັບຮູ້ໂດຍກົງແຕ່ຫາກແມ່ນ “ເປັນການລົງຄວາມເຫັນ” ຫຼາຍກວ່າ.

ການຮັບຮູ້ກ່ຽວກັບຜູ້ອື່ນເປັນ “ຂະບວນການສວນທາງ” ກັນຄື:ໃນເມື່ອເຮົາເບິ່ງຜູ້ອື່ນ ເວລານັ້ນຜູ້ອື່ນກໍຈະເບິ່ງເຮົາເຊັ່ນກັນ ການຮັບຮູ້ກ່ຽວກັບຜູ້ອື່ນ ນອກຈາກຈະເປັນຂະບວນການສວນທາງແລ້ວ ເຮົາຍັງສາມາດເວົ້າໄດ້ວ່າ:”ຂະບວນການລົງຄວາມເຫັນ” ເຊິ່ງເປັນຂະບວນການທີ່ບຸກຄົນລົງຄວາມເຫັນກ່ຽວກັບບຸກຄະລິກກະພາບຂອງຄົນອື່ນ.

ການຮັບຮູ້ ເມື່ອມີສິ່ງກະທົບຫຼາຍໆຢ່າງພ້ອມກັນ ຄົນເຮົາບໍ່ອາດໃຊ້ປະສາດສໍາຜັດທັງໝົດຮັບສໍາຜັດ ແລະ ຕ້ອງມີການຮັບຮູ້ກ່ຽວກັບການຮັບສໍາຜັດໄດ້ຕະຫຼອດຈົນຕ້ອງສະແດງປະຕິກິລິຍາຕອບສະໜອງຕໍ່ສິ່ງກະທົບທັງໝົດໄດ້ພ້ອມ. ສະນັ້ນ ຈຳເປັນໄດ້ຫາທາງຫຼີກລ້ຽງຄວາມສັບສົນຂອງສິ່ງກະທົບຕ່າງໆໃນໂລກ, ໂດຍການເລືອກສະແດງປະຕິກິລິຍາຕອບສະໜອງຕໍ່ສິ່ງກະທົບສະເພາະໃດໜຶ່ງທີ່ຈຳເປັນ ເຊິ່ງເຮົາເອີ້ນວ່າ: “ຄວາມຕັ້ງໃຈຈິງ” ຄວາມຕັ້ງໃຈຈິງມີສ່ວນສໍາພັນກັບຕົວປະກອບອື່ນໆເຊັ່ນ: ການຮັບຮູ້ປະສົບການທີ່ມີແລ້ວ, ແຮງຈູງໃຈ ແລະ ສິ່ງກະທົບ.

3. ວຸດທິພາວະ ແລະ ການຮຽນຮູ້

3.1. ຄວາມໝາຍວຸດທິພາວະ

ວຸດທິພາວະ (Maturation) ໝາຍເຖິງ ຮູບແບບຂອງພຶດຕິກຳໃນແງ່ຊີວະວິທະຍາທີ່ມີຄວາມສໍາພັນກັບອາຍຸ ໂດຍການປ່ຽນແປງໃນຮູບແບບຂອງພຶດຕິກຳຫຼ້ານີ້ ຈະໄດ້ຮັບການຕັ້ງໂປຣແກຣມໂດຍຍືນ,ເຊິ່ງລວມເຖິງຄວາມສາມາດທາງກາຍ ແລະ ຄວາມສາມາດທາງການຮູ້ຄິດ, ວຸດທິພາວະເປັນສະພາວະທີ່ມີຄວາມຈຳເປັນສໍາລັບການຮຽນຮູ້ຕົວຢ່າງຂອງພຶດຕິກຳທີ່ເປັນຜົນມາຈາກວຸດທິພາວະໄດ້ແກ່:ການຄານ,ການຍາງ ແລະ ການແລ່ນເປັນຕົ້ນ.

ນອກຈາກນີ້ ວຸດທິພາວະຍັງໝາຍເຖິງ ລະດັບການຈະເລີນເຕີບໂຕງອກງາມ ແລະ ພັດທະນາທາງດ້ານສະລິລະວິທະຍາ,ອາລົມ,ສັງຄົມ ແລະ ມັນສະໜອງ ເຊິ່ງມີລາຍລະອຽດ ດັ່ງນີ້:

- 1) **ວຸດທິພາວະດ້ານສາລິລະວິທະຍາ** ໝາຍເຖິງລະດັບການຈະເລີນເຕີບໂຕຂອງຮ່າງກາຍ ແລະ ພັດທະນາການທາງດ້ານອະໄວຍະວະສ່ວນຕ່າງໆ ລວມທັງລະບົບກ້າມເນື້ອ, ໂຄງກະດູກ, ສັດສ່ວນຂອງຮ່າງກາຍ ແລະ ບົດບາດໜ້າທີ່ອັນສູງສຸດຕາມໄວອາຍຸ.

- 2) **ອຸທິພາວະດ້ານອາລົມ** ໝາຍເຖິງ ລະດັບການຈະເລີນເຕີບໂຕງອກງາມ ແລະ ພັດທະນາການທາງດ້ານອາລົມຈົດເຖິງຂັ້ນສູງສຸດເຮັດໃຫ້ສາມາດຄວບຄຸມຄັດເລືອກສະແດງອອກ ເຊິ່ງອາລົມທີ່ເໝາະສົມໄວອາຍຸຂອງບຸກຄົນຕາມທີ່ສັງຄົມເຂົ້າມີຍຸມກັນ, ທັງສາມາດເຂົ້າໃຈກິດຈະກຳໄດ້ໂດຍປາສະຈາກຄວາມຕຶງຄຽດຂອງອາລົມ.
- 3) **ອຸທິພາວະດ້ານສັງຄົມ** ໝາຍເຖິງ ລະດັບຄວາມຈະເລີນ ແລະ ພັດທະນາການທາງດ້ານທັດສະນະຄະຕິ, ຄວາມຮູ້ສຶກ, ຄວາມເຂົ້າໃຈ ແລະ ທັກສະຂອງບຸກຄົນໃນກຸ່ມກ່ຽວຂ້ອງສຳພັນກັບຜູ້ອື່ນ ແລະ ສະຖາບັນທາງສັງຄົມໄດ້ຢ່າງຖືກຕ້ອງ ແລະ ເໝາະສົມກັບຄວາມເປັນຈິງໃນສັງຄົມ.
- 4) **ອຸທິພາວະດ້ານມັນສະໝອງ** ໝາຍເຖິງ ລະດັບການຈະເລີນ ແລະ ພັດທະນາການທາງດ້ານມັນສະໝອງເຖິງຂັ້ນສູງສຸດຂອງແຕ່ລະໄວອາຍຸ ເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ການປະຕິບັດກິດຈະກຳທາງມັນສະໝອງໄດ້ຢ່າງມີປະສິດທິພາບ.

3.2. ຄວາມໝາຍຂອງການຮຽນຮູ້

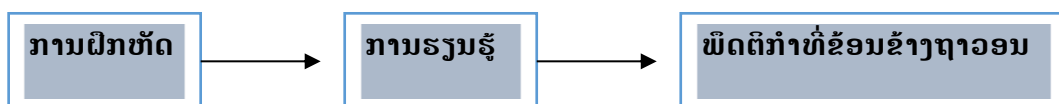
ທ່ານ ຮິລກາດ (Hilgard) ໄດ້ໃຫ້ຄວາມໝາຍການຮຽນຮູ້ວ່າ “ການຮຽນຮູ້ແມ່ນຂະບວນການປ່ຽນແປງ ຂອງພຶດຕິກຳໂດຍການສະແດງກິລິຍາຕອບໂຕ້ຕໍ່ສະຖານະຢ່າງໃດໜຶ່ງ”.

ທ່ານ ຄຣອນບາດ (Cronbach) ອະທິບາຍວ່າ “ ການຮຽນຮູ້ຄື ການປ່ຽນແປງຂອງພຶດຕິກຳ ເຊິ່ງເປັນຜົນມາຈາກປະສົບການ”.

ທ່ານ ມໍລິສ (Morris) ອະທິບາຍວ່າ “ການຮຽນຮູ້ເປັນຂະບວນການຂອງປະສົບການ ແລະ ການເຝິກຫັດກໍ່ໃຫ້ເກີດການປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳຢ່າງຖາວອນ”

ທ່ານ ບາວເວີ (Bower) “ການຮຽນຮູ້ເປັນຂະບວນການທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດ ຫຼື ປ່ຽນແປງກິດຈະກຳ” ໂດຍເປັນຜົນມາຈາກການຕອບສະໜອງຕໍ່ສະຖານະການ ບໍ່ແມ່ນປະຕິກິລິຍາຕາມທຳມະຊາດ,ບໍ່ແມ່ນອຸທິພາວະ ແລະ ບໍ່ແມ່ນການປ່ຽນແປງສະເພາະຄວາມອິດເມື່ອຍ ຫຼື ຜົນຂອງຢາ.

ຈາກຄວາມໝາຍດັ່ງກ່າວ ສາມາດສະຫຼຸບໄດ້ວ່າ: “**ການຮຽນຮູ້ ໝາຍເຖິງຂະບວນການປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳທີ່ຂ້ອນຂ້າງຖາວອນ ເພາະເປັນຜົນມາຈາກປະສົບການ ແລະ ການເຝິກແອບ,ແຕ່ບໍ່ໄດ້ລວມເຖິງການປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳ ອັນເປັນຜົນຂອງການພັດທະນາການ ແລະ ອຸທິພາວະ, ຄວາມເຈັບໄຂ້ໄດ້ປ່ວຍ,ຄວາມອິດເມື່ອຍ ແລະ ສານພິດ ຫຼື ຜົນຂອງລົດຢາຕ່າງໆ**”.



❖ ລັກສະນະສຳຄັນຂອງການຮຽນຮູ້

1). ການຮຽນຮູ້ວ່າ ແມ່ນຂະບວນການປ່ຽນແປງຂອງພຶດຕິກຳເຊິ່ງມີ 3 ລັກສະນະຄື:

- ການປ່ຽນແປງທາງດ້ານຄວາມຮູ້, ຄວາມເຂົ້າໃຈ (Cognitive domain)
- ການປ່ຽນແປງທາງດ້ານທັດສະນະຄະຕິ (Affective domain)
- ການປ່ຽນແປງທາງດ້ານທັກສະ (Psychomotor domain)

2). ການຮຽນຮູ້ ເປັນຜົນມາຈາກການເຝິກແອບ ແລະ ປະສົບການເຊັ່ນ: ເປັນຜົນມາຈາກຂະບວນການໃຫ້ການຮຽນຮູ້ ທັງກົງ ແລະ ທາງອ້ອມເຊັ່ນ: ການເຝິກແອບດ້ານການອ່ານ, ການຂຽນ, ການເວົ້າ, ການຫລິ້ນດົນຕີ, ການຫຼິ້ນ ຫຼື ການ ເບິ່ງການແຂ່ງຂັນກິລາ.

3). ການຮຽນຮູ້ ເປັນການປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳທີ່ຂ້ອນຂ້າງຖາວອນ ການປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳຕ້ອງຜ່ານຂະບວນການ ຄວາມຄິດ, ຄວາມເຂົ້າໃຈ ແລະ ຄວາມຊົງຈຳໃນໄລຍະເວລາທີ່ຍາວພໍສົມຄວນ ຈະບໍ່ເປັນການປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳທີ່ມີ ລັກສະນະຊົ່ວຄາວ ອັນເປັນຜົນມາຈາກລົດຂອງຢາ ແລະ ສານເສບຕິດ ຫຼື ຄວາມອິດເມື່ອຍຕ່າງໆ

❖ **ຄວາມສຳພັນລະຫວ່າງຈຸດທິພາວະ ແລະ ການຮຽນຮູ້ທີ່ມີຕໍ່ການພັດທະນາບຸກຄົນ**
ຄວາມສຳພັນລະຫວ່າງຈຸດທິພາວະ ແລະ ການຮຽນຮູ້ ສາມາດສະຫຼຸບໄດ້ດັ່ງນີ້:

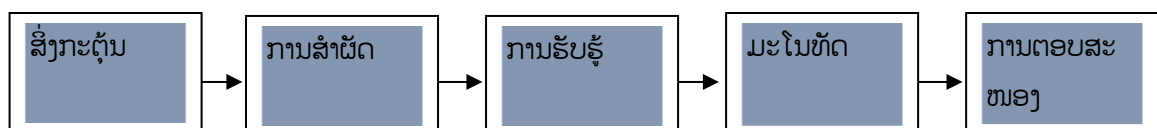
- 1) ພັດທະນາການຂອງບຸກຄົນເປັນຜົນຮ່ວມກັນລະຫວ່າງຈຸດທິພາວະ ແລະ ການຮຽນຮູ້.
- 2) ຈຸດທິພາວະເປັນຕົວກຳນົດຂອບເຂດຂອງການພັດທະນາໃນຕົວບຸກຄົນ, ການທີ່ຈຸດທິພາວະມີຂອບເຂດ ຈຳກັດເຮັດໃຫ້ການຮຽນຮູ້ທີ່ດີທີ່ສຸດອາດຈະບໍ່ໄດ້ຜົນຖ້າເກີນຂອບເຂດຂອງຈຸດທິພາວະທີ່ບຸກຄົນມີ.
- 3) ເມື່ອຍັງບໍ່ເຖິງຈຸດທິພາວະ, ການໃຫ້ການເຝິກຝົນໃດໆ ກໍຈະບໍ່ມີປະໂຫຍດອັນໃດເລີຍຕໍ່ການພັດທະນາ.
- 4) ພັດທະນາການໃນໄລຍະທຳອິດຂອງຊີວິດ ອາໄສຈຸດທິພາວະເປັນສຳຄັນ ແຕ່ພັດທະນາການໃນໄລຍະຕໍ່ມາ ແລະ ໄລຍະຍາວຂອງຊີວິດຈະຕ້ອງອາໄສການຮຽນຮູ້ຫລາຍກວ່າຈຸດທິພາວະ.

3.3. ຂະບວນການຮຽນຮູ້ (Learning process)

ຂະບວນການຮຽນຮູ້ເປັນຂະບວນການທີ່ເກີດຂຶ້ນຕໍ່ເນື່ອງ ແລະ ມີຄວາມສຳພັນກັນ, ມີນັກຈິດຕະວິທະຍາ ໄດ້ກ່າວເຖິງຫຼາຍແນວທາງ ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວຂະບວນການຮຽນຮູ້ຂອງບຸກຄົນປະກອບດ້ວຍຂະບວນການທີ່ສຳຄັນ 5 ຂັ້ນຕອນຄື:

- 1) **ສົ່ງກະຕຸ້ນ:** ເປັນສິ່ງກະຕຸ້ນໃຫ້ເກີດຄວາມສົນໃຈ
- 2) **ການສຳຜັດ:** ເມື່ອສຳຜັດກັບສິ່ງກະຕຸ້ນຮ່າງກາຍເກີດການຮັບຮູ້ສຳຜັດ ແລະ ສົ່ງກະແສສຳຜັດນັ້ນໄປຫາ ລະບົບປະສາດສ່ວນກາງ
- 3) **ການຮັບຮູ້:** ເປັນການເຮັດວຽກຂອງລະບົບປະສາດໃນສ່ວນກາງເພື່ອວິເຄາະ ແລະ ແປຄວາມ ໝາຍຈາກສິ່ງທີ່ສຳຜັດນັ້ນໂດຍອາໄສປະສົບການເດີມ ແລະ ປັດໃຈອື່ນໆ. ເຊັ່ນ: ຄວາມສາມາດ, ຄວາມ ຖະໜັດ, ຄວາມພ້ອມ ແລະ ສະຕິປັນຍາ.
- 4) **ມະໂນທັດ:** ເປັນການສະຫຼຸບຄວາມຄິດທີ່ຕົນເຂົ້າໃຈ
- 5) **ການຕອບສະໜອງ:** ເມື່ອສະຫຼຸບຄວາມຄິດທີ່ຕົນຮວບຮວມໄດ້ສົ່ງຜົນຕໍ່ການປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳ ຫຼື ການມີພຶດຕິກຳທີ່ຕອບສະໜອງເຊິ່ງ ສາມາດປະເມີນໄດ້ຈາກການຮຽນຮູ້ຂອງພຶດຕິກຳທີ່ຕອບສະໜອງນີ້.

(ແຜນພາບຂະບວນການຮຽນຮູ້)



3.4. ຄວາມແຕກຕ່າງໃນການຮຽນຮູ້

ການຮຽນຮູ້ຂອງບຸກຄົນມີຄວາມແຕກຕ່າງກັນ ທັງນີ້ຂຶ້ນຢູ່ກັບປັດໃຈຕ່າງໆທີ່ມີອິດທິພົນຕໍ່ການຮຽນຮູ້ເຊັ່ນ:

- 1) **ປັດໃຈດ້ານຕົວຜູ້ຮຽນ:** ລະບົບສະໝອງ, ວຸດທິພາວະ, ຄວາມພ້ອມ, ປະສົບການ, ແຮງຈູງໃຈ, ຄວາມບົກຜ່ອງທາງຮ່າງກາຍ, ຄວາມວິຕົກກັງວົນ, ສະຕິປັນຍາ...
- 2) **ປັດໃຈສິ່ງທີ່ຮຽນ ຫຼື ລັກສະນະຂອງງານ:** ລຳດັບເນື້ອໃນໃຫ້ສອດຄ່ອງກັບລະດັບຂອງຜູ້ຮຽນ, ເນື້ອໃນໃຈຄວາມ, ຄວາມຍາວຂອງບົດຮຽນ, ສິ່ງລົບກວນ...
- 3) **ປັດໃຈທາງເຕັກນິກການຖ່າຍທອດຄວາມຮູ້:** ການມີສ່ວນຮ່ວມໃນກິດຈະກຳທີ່ຮຽນຮູ້, ການສ່າງແຮງຈູງໃຈ ຫຼື ການໃຊ້ການເສີມແຮງ, ການແນະແນວທາງຫາຄວາມຮູ້ເພີ່ມເຕີມ, ວິທີການສອນທີ່ສອດຄ່ອງກັບເນື້ອໃນ.
- 4) **ປັດໃຈກ່ຽວກັບຄວາມສາມາດໃນການຖ່າຍໂຍງການຮຽນຮູ້:** ເປັນການນຳສິ່ງທີ່ຜູ້ຮຽນມີຄວາມຮູ້ແລະ ປະສົບການເດີມມາເຊື່ອມໂຍງກັບການຮຽນຮູ້ຄັ້ງຕໍ່ໄປອາດເປັນການເຊື່ອມໂຍງທາງບວກ.
- 5) **ປັດໃຈດ້ານສິ່ງແວດລ້ອມ:** ສິ່ງແວດລ້ອມທາງກາຍ, ສິ່ງແວດລ້ອມດ້ານຈິດໃຈ, ລັກສະນະຂອງວັດທະນະທຳ, ປະເພນີໃນສັງຄົມ.

3.5. ທິດສະດີກ່ຽວກັບການຮຽນຮູ້

ທິດສະດີການຮຽນຮູ້ສາມາດແບ່ງອອກເປັນ 2 ກຸ່ມໃຫຍ່ຄື:

3.5.1. **ສະຕິເຊື່ອມ ໂຍງ (Bond Theory)** ຫຼື ບາງຄັ້ງເອີ້ນວ່າ ທິດສະດີສຳພັນ ຫຼື ທິດສະດີສິ່ງກະຕຸ້ນ(Stimulus) ແລະ ການຕອບສະໜອງ (S.R Theory).

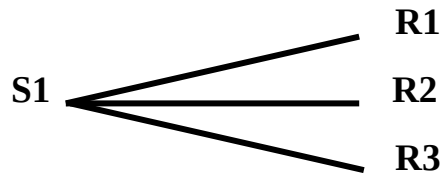
ທິດສະດີເຊື່ອມໂຍງຂອງ ທ່ານ ທອນໄດ (Thorndike's Connexionism) ທ່ານ ທອນໄດ ເປັນນັກຈິດຕະວິທະຍາ ແລະ ນັກການສຶກສາຄົນອາເມຣິກາໄດ້ສຶກສາການຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບການວາງເງື່ອນໄຂແບບເຊື່ອມໂຍງຄວາມສຳພັນລະຫວ່າງສິ່ງກະຕຸ້ນກັບການຕອບສະໜອງ.

ທ່ານ ທອນໄດ ອະທິບາຍວ່າການຮຽນຮູ້ເກີດຂຶ້ນເມື່ອອິນຊີປະເຊີນບັນຫາທີ່ຕ້ອງກະວົນກະວາຍດ້ວຍວິທີການຕ່າງໆ ເພື່ອໃຫ້ຫຼຸດພົ້ນຈາກບັນຫາທີ່ບໍ່ມີຫຼັກການ ຫຼື ຈຸດມຸ້ງໝາຍທີ່ແນ່ນອນເປັນການລອງຜິດລອງຖືກ (Trial and Error) ຕໍ່ເມື່ອປະເຊີນກັບບັນຫານັ້ນອີກກໍຈະສາມາດແກ້ໄຂບັນຫານັ້ນໄດ້ວ່ອງໄວຂຶ້ນ. ການຮຽນຮູ້ເກີດຂຶ້ນຈາກຄວາມສາມາດໃນການເຊື່ອມໂຍງຄວາມສຳພັນລະຫວ່າງສິ່ງກະຕຸ້ນກັບປະຕິກິລິຍາຕອບສະໜອງ.

ການຮຽນຮູ້ແບບລອງຜິດລອງຖືກມີຫຼັກການສຳຄັນວ່າ ເມື່ອອິນຊີກະທົບກັບສິ່ງກະຕຸ້ນ ອິນຊີຈະລອງໃຊ້ວິທີການຕອບສະໜອງຕໍ່ສິ່ງກະຕຸ້ນຫຼາຍໆວິທີ ຈົນກະທັ້ງຄົ້ນພົບກັບວິທີການທີ່ເໝາະສົມ ແລະ ຖືກຕ້ອງກັບເຫດການ ແລະ ສະຖານະການຫຼາຍທີ່ສຸດ. ເມື່ອໄດ້ຮັບການຕອບສະໜອງທີ່ຖືກຕ້ອງກໍຈະນຳໄປເຊື່ອມໂຍງເຂົ້າກັບສິ່ງກະຕຸ້ນນັ້ນໆມີຜົນໃຫ້ເກີດການຮຽນຮູ້.

ຫຼັກການ ແລະ ສຳລັບຂັ້ນຂອງການຮຽນຮູ້ແບບລອງຜິດລອງຖືກມີດັ່ງນີ້:

- 1) ສິ່ງທີ່ເປັນບັນຫາກະຕຸ້ນໃຫ້ອິນຊີສະແດງພຶດຕິກຳອອກມາ.
- 2) ອິນຊີຈະສະແດງປະຕິກິລິຍາຕອບສະໜອງຫຼາຍໆຢ່າງເພື່ອແກ້ໄຂບັນຫາທີ່ເກີດຂຶ້ນ.
- 3) ປະຕິກິລິຍາ ຫຼື ພຶດຕິກຳຕອບສະໜອງທີ່ບໍ່ເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມພໍໃຈຈະຖືກຕັດສິນຖິ້ມໄປ.
- 4) ອິນຊີຈະຖືເອົາກິລິຍາຕອບສະໜອງທີ່ຖືກຕ້ອງ ແລະ ຈະສະແດງການຕອບສະໜອງຕໍ່ສິ່ງກະຕຸ້ນເມື່ອສິ່ງກະຕຸ້ນນັ້ນມາກະທົບອີກ.



(ຮູບສະແດງການຮູ້ແບບລອງຜິດລອງຖືກ)

ທ່ານ ທ່ອນໄດ ເວົ້າວ່າ: ການຮຽນຮູ້ແບບນີ້ຈະຮຽນຮູ້ໄດ້ດີພຽງໃດນັ້ນມັນຂຶ້ນກັບຄວາມກຽມພ້ອມໃນການ ເຝິກຫັດ ແລະ ຜົນທີ່ຕາມມາກໍ່ໃຫ້ເກີດຄວາມພໍໃຈ ເຊິ່ງທ່ານກໍານົດເປັນ 3 ກົດເກນຄື:

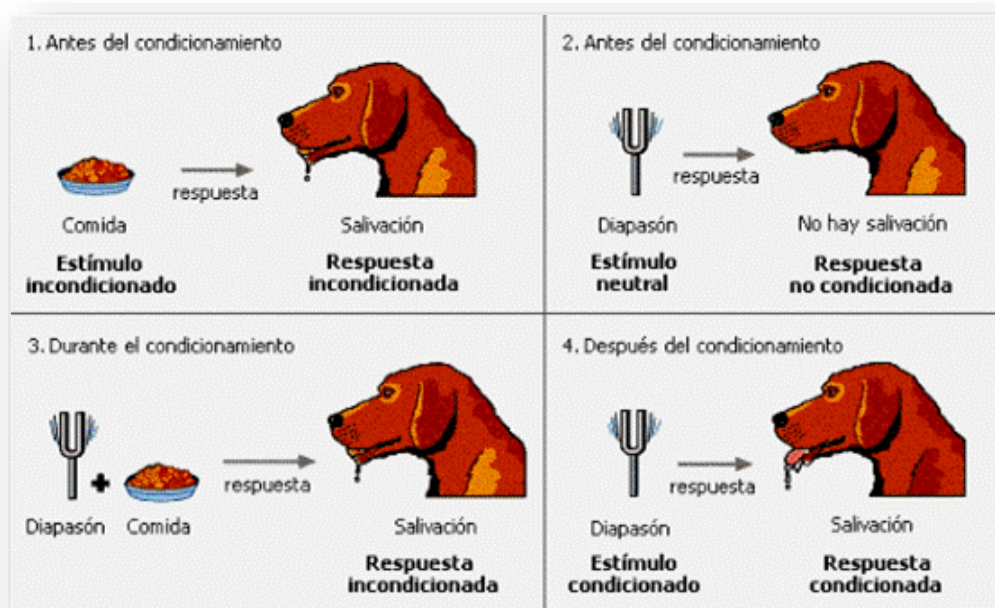
- ກົດເກນແຫ່ງຄວາມພໍໃຈ (Law of Effect)
- ກົດເກນແຫ່ງການເຝິກຫັດ (Law of Exercise)
- ກົດເກນແຫ່ງຄວາມພ້ອມ (Law of Readiness)

3.5.2. ທິດສະດີການວາງເງື່ອນໄຂ (Conditioning) ແຍກອອກເປັນ 2 ປະເພດຄື:

ກ. ທິດສະດີການວາງເງື່ອນໄຂແບບ ຄລາຊິກຄໍ (Classical Conditioning) ຂອງ ທ່ານ ອີວານ ປາບ ລິບ (Pavlov I.P)

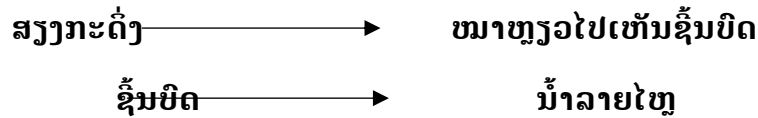
ທ່ານ ປາບລິບ (Pavlov I.P) ເປັນນັກສາລິລະວິທະຍາ ແລະ ນັກຈິຕະວິທະຍາ ຄົນຮັດເຊຍ ເປັນຜູ້ຕັ້ງທິດສະດີນີ້ ແລະ ມີການນຳມາເປັນບົດຮຽນຢ່າງກວ້າງຂວາງ, ທ່ານໄດ້ເຮັດການທົດລອງກ່ຽວກັບນ້ຳລາຍໄຫຼຂອງໝາ (Dog's Salivary) ໂດຍໃຫ້ໝາຢືນເທິງແຜ່ນໃນຫ້ອງທົດລອງ, ມີເຄື່ອງຮັດໝາໄວ້ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ໝາແລ່ນໄດ້, ທ່ານເຈາະຮູ້ນ້ອຍໆ ທີ່ແກ້ມຂອງໝາແລ້ວເອົາຫຼອດຢາງໃສ່ໄປເຊື່ອມຕໍ່ນ້ຳລາຍ, ເມື່ອໝານ້ຳລາຍໄຫຼ, ນ້ຳລາຍຈະໄຫຼໄປຕາມທໍລົງສູ່ບ່ອນເກັບ. ວິທີນີ້ເຮັດໃຫ້ຮູ້ໄດ້ວ່າໝາເກີດການຮຽນຮູ້ ຫຼື ບໍ່? ແລະ ຖ້ານ້ຳລາຍໄຫຼມີປະລິມານຫຼາຍໜ້ອຍພຽງໃດ?.

ຮູບ ການທົດລອງໝາ

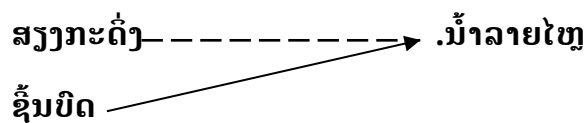


❖ **ການທົດລອງມີຂັ້ນຕອນດັ່ງນີ້:**

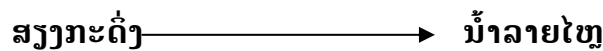
- **ຂັ້ນຕອນທີ 1.** ກ່ອນວາງເງື່ອນໄຂຜູ້ທົດລອງສັ່ນກະດິ່ງເພື່ອເກີດສິ່ງກະຕຸ້ນ ແລ້ວສັງເກດການຕອບສະໜອງຂອງໝາຈະບໍ່ມີນ້ຳລາຍໄຫຼ ຈາກນັ້ນກໍເອົາຊີ້ນບົດມາໃຫ້ໝາເຫັນ, ໝາກໍາລັງຫິວຈະເລີ່ມນ້ຳລາຍໄຫຼ ທັນທີ. ເຮັດເຊັ່ນນີ້ຫຼາຍໆຄັ້ງ ດັ່ງແຜນວາດລຸ່ມນີ້:



- **ຂັ້ນຕອນທີ 2.** ຂັ້ນຕອນວາງເງື່ອນໄຂ, ຜູ້ທົດລອງສັ່ນກະດິ່ງ ແລ້ວຕາມດ້ວຍໃຫ້ຊີ້ນບົດຄວບຄູ່ກັນໄປຫຼາຍໆຄັ້ງ ຫຼັງຈາກນັ້ນປະກົດວ່ານ້ຳລາຍໄຫຼທຸກຄັ້ງທັນທີ.



- **ຂັ້ນຕອນທີ 3.** ຜູ້ທົດລອງພຽງສັ່ນກະດິ່ງຢ່າງດຽວໂດຍບໍ່ຕ້ອງໃຊ້ຊີ້ນບົດ ປະກົດວ່າ ໝານ້ຳລາຍໄຫຼ ສະແດງວ່າ ? ຍາງກະດິ່ງເກີດມີຄວາມສາມາດທີ່ຈະດຶງການຕອບສະໜອງມາໄດ້ນັ້ນຄືພຶດຕິກຳຂອງໝາໄດ້ຖືກວາງເງື່ອນໄຂໃຫ້ນ້ຳລາຍໄຫຼຈາກສຽງກະດິ່ງ ຫຼື ໝາເກີດການຮຽນຮູ້.



• **ເງື່ອນໄຂໃນການທົດລອງລວມມີ:**

- 1) ຊີ້ນບົດຄື ສິ່ງກະຕຸ້ນທີ່ບໍ່ໄດ້ວາງເງື່ອນໄຂ (Unconditioned Stimulus) ຫຼື U.S
- 2) ສຽງກະດິ່ງຄືສິ່ງກະຕຸ້ນທີ່ຖືກວາງເງື່ອນໄຂ (Conditioned Stimulus) ຫຼື C.S
- 3) ໝານ້ຳລາຍໄຫຼເມື່ອເຫັນຊີ້ນບົດ, ເປັນການຕອບສະໜອງທີ່ບໍ່ໄດ້ວາງເງື່ອນໄຂ (Unconditioned Response) ຫຼື C.R
- 4) ໝານ້ຳລາຍໄຫຼເມື່ອໄດ້ຍິນສຽງກະດິ່ງ, ເປັນການຕອບສະໜອງທີ່ຖືວ່າເງື່ອນໄຂ (Conditioned Response) ຫຼື C.R

ຂ. ທົດສະດີການວາງເງື່ອນໄຂແບບການກະທຳ (Operant Conditioning) ຂອງທ່ານ ບິເອຟ ສະກິນເນີ (B.F. Skinner)

ການຮຽນຮູ້ແບບວາງເງື່ອນໄຂ ແບບການກະທຳຂອງທ່ານ ສະກິນເນີ ນັກຈິດຕະວິທະຍາຄົນອາເມຣິກາເປັນຜູ້ສ້າງຂຶ້ນ ໂດຍຫຼັກການວ່າ “ການຮຽນຮູ້ເກີດຂຶ້ນໄດ້ຈາກການກະທຳແລ້ວ ໂດຍໄດ້ຮັບການເສີມແຮງ”. ທ່ານ ສະກິນເນີ ໄດ້ທຳການທົດລອງກັບໝູຂາວ, ໂດຍເອົາໝູຂາວທີ່ກຳລັງຫິວໃສ່ລົງໄປໃນຄອກທີ່ສ້າງຂຶ້ນໂດຍສະເພາະເອີ້ນວ່າ (Skinner box) ພາຍໃນຄອກມີກົນໄກທີ່ຕໍ່ໃສ່ກັບວົງຈອນຝັ່ງກັບຄານນ້ອຍໆ ຕໍ່ໄປຫາບ່ອນເກັບອາຫານໝູ, ເມື່ອໝູກົດຄານໄຟຈະສະຫວ່າງ ແລະ ກົນໄກກະຈະໄປບັງຄັບໃຫ້ອາຫານຕົກລົງມາ ເຊິ່ງເຮົາສາມາດຂຽນເປັນແຜນພາບດັ່ງນີ້:

ອາຫານເປັນຕົວເສີມແຮງ (Reinforcement) ເຮັດໃຫ້ເກີດການວາງເງື່ອນໄຂແບບການກະທຳຄືການເນັ້ນຄານກໍຈະໄດ້ຮັບການເສີມແຮງຄືໄດ້ຮັບອາຫານ, ການທົດລອງຄັ້ງຕໍ່ໆມາປະກົດວ່າໝູຂາວຈະເນັ້ນຄານຖີ່ຂຶ້ນເພາະເກີດການຮຽນຮູ້ວ່າ, ການເນັ້ນຄານຈະເຮັດໃຫ້ໄດ້ກິນອາຫານ.

ການຮຽນຮູ້ແບບວາງເງື່ອນແບບການກະທຳນີ້ ຜູ້ຖືກທົດລອງຈະຕ້ອງສະແດງປະຕິກິລິຍາຕອບສະໜອງຕາມເງື່ອນສາກ່ອນ ຈຶ່ງຈະໄດ້ແຮງເສີມ ຫຼື ລາງວັນ.

ໃນການທົດລອງຂອງທ່ານ ສະກິນເນີ ເຮົາຮູ້ວ່າປະຕິກິລິຍາການຕອບສະໜອງຄື ການເນັ້ນຄານ, ແຮງເສີມ ຫຼື ລາງວັນ ຄື ອາຫານ, ການຢັບຢັ້ງ ຫຼື ລົບພືດຕິກຳສາມາດເຮັດໄດ້ໂດຍບໍ່ເຕີມອາຫານໃນຄອກ. ເມື່ອໝູ່ເນັ້ນຄານແລ້ວປະກົດວ່າ ບໍ່ມີອາຫານຕົກລົງມາຄືເກົ່າ ແລະ ເມື່ອປ່ອຍໃຫ້ໝູ່ເນັ້ນຄານຫຼາຍໆຄັ້ງແລ້ວບໍ່ມີອາຫານຕົກລົງມາອີກ ການເນັ້ນຄານກໍຄ່ອຍໆຫຼຸດລົງຈົນກ່ວາໝູ່ເຊົາເນັ້ນຄານໄປໃນທີ່ສຸດ.

ຈາກການທົດລອງສະຫຼຸບໄດ້ວ່າ ພຶດຕິກຳມີ 2 ຊະນິດຄື:

- 1) ພຶດຕິກຳທີ່ຢູ່ພາຍໃຕ້ການຄວບຄຸມຂອງສິ່ງກະຕຸ້ນໂດຍກົງ ເຊັ່ນ: ໝານ້ຳລາຍໄຫຼ
- 2) ເມື່ອໄດ້ກິນອາຫານພຶດຕິກຳທີ່ຕ້ອງການກະທຳຢ່າງໃດໜຶ່ງສາກ່ອນຈຶ່ງຈະເກີດພຶດຕິກຳທີ່ຕ້ອງການ ເຊັ່ນ: ການເນັ້ນຄານເຮັດໃຫ້ອາຫານຕົກລົງມາ.

4. ການຖ່າຍທອດຄວາມຮູ້

4.1. ຄວາມໝາຍຂອງການຖ່າຍທອດຄວາມຮູ້

ການຖ່າຍທອດຄວາມຮູ້ ໝາຍເຖິງ ການນຳສິ່ງທີ່ຮຽນແລ້ວໃນອະດີດມາໃຊ້ແກ້ໄຂບັນຫາ ຫລື ນຳມາໃຊ້ສຳພັນກັບສະຖານທີ່ໜຶ່ງໃນປັດຈຸບັນ ຫລື ອະນາຄົດ

ການຮຽນຮູ້ເກົ່າ ເຊິ່ງມີຜົນຕໍ່ການຮຽນຮູ້ໃໝ່ນັ້ນອາດຈະສົ່ງເສີມ ຫຼື ຂັດແຍ່ງກັນ, ຖ້າປະສົບການໃນອາດີດມີຜົນຕໍ່ການຮຽນໃໝ່ໃນລັກສະນະສົ່ງເສີມກັນເອີ້ນວ່າ Positive Transfer OF Learning ເຊັ່ນ: ການຫຼິ້ນປຶ້ງປ່ອງແລະ ການຫຼິ້ນເທັນນິດ

ຖ້າປະສົບການໃນອາດີດ ມີລັກສະນະຂັດແຍ່ງກັບການຮຽນຮູ້ໃໝ່ບໍ່ຊ່ວຍສົ່ງເສີມເອີ້ນວ່າ Negative transfer of Learning ເຊັ່ນ: ການຫຼິ້ນເທັນນິດ ແລະ ຕິດອກໄກ່.

ຖ້າການຮຽນຮູ້ໃນອາດີດບໍ່ສົ່ງຜົນສົ່ງເສີມ ຫຼື ຂັດຂວາງຕໍ່ການຮຽນຮູ້ສິ່ງໃໝ່ເອີ້ນວ່າ: ການຖ່າຍທອດການຮຽນແບບເປັນສູນ (Zero Transfer).

ຖ້າຮຽນຮູ້ຈະມີການຖ່າຍທອດຈະຕ້ອງອາໄສ ຄວາມຄ້າຍຄືກັບບາງປະການຂອງເນື້ອໃນ ແລະ ວິທີການ.

4.2. ອົງປະກອບທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບການຖ່າຍທອດການຮຽນຮູ້

4.2.1 ຄວາມຄ້າຍຄືກັນຂອງສິ່ງທີ່ຮຽນຮູ້

ເມື່ອປຽບທຽບການຮຽນຮູ້ລະຫວ່າງສິ່ງເກົ່າກັບສິ່ງໃໝ່, ເຊິ່ງມີການຖ່າຍທອດສູ່ກັນນັ້ນຈະພົບວ່າທັງສອງສິ່ງມີຄວາມຄ້າຍຄືກັນ. ຄວາມຄ້າຍຄືກັນຂອງສິ່ງທີ່ຮຽນຮູ້ນີ້ອາດຄ້າຍຄືກັນໃນລັກສະນະຂອງສິ່ງກະຕຸ້ນກໍໄດ້ ຫຼື ຄ້າຍຄືກັນໃນການຕອບສະໜອງກໍໄດ້ ເຊິ່ງຄວາມຄ້າຍຄືກັນຂອງສິ່ງທີ່ຮຽນຮູ້ນີ້ຈະສົ່ງຜົນໃຫ້ເກີດການຖ່າຍທອດໃນທາງບວກ ຫຼື ການຖ່າຍທອດໃນທາງລົບກໍໄດ້ ເຊັ່ນ: ຄົນທີ່ເຄີຍຂີ່ລົດຖີບມາກ່ອນ ເມື່ອມາເຝິກຮຽນຂີ່ລົດຈັກກໍຮຽນໄດ້ງ່າຍຂຶ້ນ ເພາະເຄີຍມີປະສົບການຊີງຕົວເທິງລົດທີ່ມີສອງລໍ້ມາກ່ອນ, ແຕ່ສຳລັບຄົນທີ່ຕິດອກຂົນໄກ່ມາກ່ອນ ເມື່ອມາ

ເຝິກຫັດຫຼິ້ນເທັນນິດຈະຮູ້ສຶກລຳບາກໃນຕອນເລີ່ມຫຼິ້ນ ເພາະໃນການຕິດອກຂົນໄກ່ນັ້ນຈະໃຊ້ກ້າມເນື້ອສ່ວນທີ່ແຕກຕ່າງກັນກັບການຕິເທັນນິດ ທັງລັກສະນະທາງໃນການຕິກແຕກຕ່າງກັນເຖິງຈະໃຊ້ມືໃນການຕິກັນກໍຕາມ.

4.2.2 ການຖ່າຍທອດການຮຽນຮູ້ໂດຍອາໃສກົດເກນ

ສິ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດການຖ່າຍທອດການຮຽນຮູ້ໄດ້ສິ່ງໃດສິ່ງໜຶ່ງກໍຄືຫຼັກຂອງການຮຽນຮູ້ເຊິ່ງການຖ່າຍທອດຈະເກີດຂຶ້ນ ເມື່ອກົດເກນຂອງການຮຽນຮູ້ສິ່ງໜຶ່ງໃນອາດິດມີສ່ວນຄ້າຍຄືກັບການຮຽນຮູ້ສິ່ງໃໝ່ ເຊັ່ນ: ຫຼັກເກນທາງວິທະຍາສາດທີ່ວ່າ ນ້ຳຍ່ອມໄຫຼສູ່ທີ່ຕ່ຳສະເໝີ. ດັ່ງນັ້ນ ເມື່ອຜູ້ໄດ້ຂັບຂີ່ລົດໄດ້ຮຽນຮູ້ຫຼັກເກນນີ້ແລ້ວ ເວລາທີ່ຂັບລົດລົງຄ້ອຍຈຶ່ງຕ້ອງໃຊ້ເກຍຕ່ຳ ຫຼື ຄ່ອຍຜ່ອນຄວາມໄວເພື່ອໃຫ້ເກີດຄວາມປອດໄພເປັນຕົ້ນ.

4.2.3 ການຮຽນຮູ້ເທັກນິກໃນການຮຽນ

ບາງຄັ້ງສິ່ງທີ່ຮຽນຮູ້ເກົ່າ ກັບສິ່ງທີ່ຮຽນຮູ້ສິ່ງໃໝ່ບໍ່ມີລັກສະນະຄ້າຍຄືກັນ ແຕ່ການຖ່າຍທອດທາງບວກກໍເກີດຂຶ້ນໄດ້ນັ້ນຄື: ຜູ້ຮຽນສາມາດຮຽນຮູ້ບົດຮຽນໃໝ່ໄດ້ຢ່າງວ່ອງໄວຂຶ້ນ ເຊັ່ນ: ຕ້ອງຮຽນວິທີການຜ່ອນຄາຍຄວາມຕຶງຄຽດ ຫຼື ຄວາມອິດເມື່ອຍໃນຂະນະທີ່ກຳລັງຮຽນ ຫຼື ຈະຕ້ອງພະຍາຍາມບໍ່ໃສ່ໃຈກັບສິ່ງກະຕຸ້ນທີ່ບໍ່ກ່ຽວຂ້ອງແລະ ຕ້ອງຄິນຄວາມສຳພັນລັກສະນະສຳຄັນໃນສິ່ງທີ່ຮຽນຮູ້ນັ້ນໃຫ້ພົບ.

1 ການຖ່າຍທອດການຮຽນຮູ້ຕ້ອງອາໄສການຮັບຮູ້ທີ່ດີ

ໃນການຮຽນຮູ້ສິ່ງໜຶ່ງຫາກຜູ້ຮຽນສາມາດຮັບຮູ້ໃນສິ່ງນັ້ນໄດ້ຫຼາຍທຳໃດ ເມື່ອໄປຮຽນຮູ້ສິ່ງໃໝ່ການຖ່າຍທອດການຮຽນຮູ້ກໍມີໂອກາດຈະເກີດຂຶ້ນໄດ້ຫຼາຍ.

2 ການຖ່າຍທອດການຮຽນຮູ້ຕ້ອງມີຄວາມຮູ້ກ່ຽວກັບຫຼັກການຕ່າງໆ

ໃນການຖ່າຍທອດການຮຽນຮູ້ຈະເກີດຂຶ້ນໄດ້ ຜູ້ຮຽນຮູ້ຈະຕ້ອງຮຽນຮູ້ຫຼັກການຕ່າງໆທີ່ເປັນພື້ນຖານຢ່າງແມ່ນຢ່າ.

3 ຜົນສຳເລັດຂອງການຮຽນຮູ້ສິ່ງໃໝ່ຕ້ອງອາໄສຄວາມຮູ້ເກົ່າ

ຖ້າຄວາມຮູ້ເກົ່າມີຜົນສຳເລັດສູງກໍຈະເຮັດໃຫ້ການຖ່າຍທອດໄປສູ່ການຮຽນຮູ້ສິ່ງໃໝ່ມີໂອກາດສູງຄືກັນ.

ບົດທີ 5

ການຄົ້ນຄິດ ແລະ ຈົນຕະນາການ

ເວລາ 4 ຊົ່ວໂມງ

ຈຸດປະສົງ ໃຫ້ນັກຮຽນສາມາດ.

- ສາມາດອະທິບາຍຫຼັກການຄົ້ນຄິດ ແລະ ຈຳແນກຊະນິດການຄົ້ນຄິດໄດ້.
- ສາມາດເຂົ້າໃຈ ແລະ ອະທິບາຍຄວາມໝາຍຂອງຈົນຕະນາການໄດ້.
- ສາມາດອະທິບາຍຫຼັກການຈີ ແລະ ລົມໄດ້ ລວມເຖິງການໃສ່ໃຈ.

1. ການຄົ້ນຄິດ

1.1. ຄວາມໝາຍຂອງການຄົ້ນຄິດ.

ການຄົ້ນຄິດເປັນພຶດຕິກຳຢ່າງໜຶ່ງ ເປັນການໃຊ້ສັນຍາລັກແທນສິ່ງ ຫລື ເຫດການຕ່າງໆ ເປັນພຶດຕິກຳທີ່ສະແດງອອກມາໃນຮູບຂອງຄວາມເຫັນ ການຄົ້ນຄິດເປັນເລື່ອງສຳຄັນໃນທາງຈິດຕະວິທະຍາ ເພາະເປັນການສະແດງເຖິງຄວາມຈະເລີນຂອງຊີວິດ

ມະນຸດໄດ້ວິເສດກວ່າສັດໂລກອື່ນໆ ເພາະມີລະບົບປະສາດທີ່ຍິ່ງ. ການຄິດຂອງມະນຸດມີຄວາມສຳຄັນ ເພາະຊ່ວຍໃຫ້ມະນຸດສາມາດປັບຕົວເຂົ້າກັບສິ່ງແວດລ້ອມ ແລະ ປັບສິ່ງແວດລ້ອມໃຫ້ເຂົ້າກັບຕົວໄດ້.

ການຄົ້ນຄິດເປັນເລື່ອງສຳຄັນ ແລະ ຈຳເປັນຢ່າງຍິ່ງສຳລັບການດຳລົງຊີບໃນສັງຄົມທີ່ຊັບຊ້ອນ, ມະນຸດເຮົາປະເສີດກວ່າສັດປ່ອນທີ່ມີຄວາມຄິດທີ່ເໝືອກວ່າ. ໃນສັງຄົມທີ່ຊັບຊ້ອນຄືປັດຈຸບັນນີ້ຕ້ອງຄິດເປັນ, ຄົນທີ່ບໍ່ມັກຄິດຫຼື ຄິດຫຍັງບໍ່ທັນຍ່ອມຈະຕົກເປັນເຫຼືອແກ່ຄົນຊ່າງຄິດ. ນັກການສຶກສາ, ນັກວິຊາການ, ນັກທຸລະກິດ, ນັກເສດຖະສາດ... ຖ້າບໍ່ເປັນນັກຄິດຈະເປັນນັກວິຊາຊີບທີ່ດີບໍ່ໄດ້ຈຳເປັນຕ້ອງອາໄສການຄິດເປັນສິ່ງນຳໄປສູ່ການດຳເນີນງານທີ່ມີປະສິດທິພາບ ແລະ ສຳເລັດຜົນ.

ມີທັດສະນະໜຶ່ງເວົ້າວ່າ ການຄົ້ນຄິດຈະເກີດຂຶ້ນໄດ້ ກໍເພາະມີກຳລັງແຮງອັນສັກສິດໃດໜຶ່ງທີ່ພວກເຮົາບໍ່ສາມາດເຫັນໄດ້ ແລະ ບໍ່ມີການພົວພັນກັບໂລກພາວະວິໄສ ແລະ ມີພຽງຊົນຊັ້ນຮັ່ງມີເທົ່ານັ້ນຈຶ່ງມີການຄິດຢ່າງແທ້ຈິງ. ເຂົາຖືວ່າການຄົ້ນຄິດແມ່ນການກະທຳ, ການຄົ້ນຄິດຈຶ່ງມີໃນການກະທຳ. ໃນຕົວຈິງກໍມີສ່ວນຖືກຕ້ອງ ແຕ່ບໍ່ຖືກທັງໝົດ ເພາະວ່າບາງຄົນມີການຄິດແຕ່ບໍ່ໄດ້ສະແດງອອກໃນພຶດຕິກຳ.

ທ່ານ ຊີ ວີ ກູດ (C. V. Good) ເຊື່ອວ່າ: ການຄົ້ນຄິດ ຄືຂະບວນການແຫ່ງກິດຈະກຳທາງສະໜອງ.

ທ່ານ ກໍ່ ສະຫວັດດີພານິດເວົ້າວ່າ: ການຄົ້ນຄິດຄື ຄືພຶດຕິກຳທາງຈິດໃຈ ເຊິ່ງມີແນວທາງອັນແນ່ນອນ ພຶດຕິກຳເຊັ່ນນີ້ເກີດຈາກບັນຫາທີ່ຈະຕ້ອງແກ້ໄຂ, ການແກ້ໄຂບັນຫານັ້ນຈະຕ້ອງອາໄສນາມະທຳ ແລະ ສັນຍະລັກເປັນສ່ວນໃຫຍ່, ການຄົ້ນຄິດມັກຈະຈົບລົງດ້ວຍການສະຫຼຸບຜົນໃນຂັ້ນສຸດທ້າຍ.

ສະຫຼຸບໄດ້ວ່າ ການຄົ້ນຄິດແມ່ນພຶດຕິກຳພາຍໃນຂອງມະນຸດທີ່ສ້ອງແສງເຖິງລັກສະນະທາດແທ້, ສາຍພົວພັນ ແລະ ຄວາມສຳພັນພາຍໃນທີ່ມີລັກສະນະກົດເກນຂອງວັດຖຸປະກົດການຕົວຈິງ ເຊິ່ງກ່ອນໜ້ານັ້ນຄົນເຮົາຍັງບໍ່ຮູ້.

1.2. ຈຸດພິເສດຂອງການຄົ້ນຄິດ

1) ລັກສະນະມີບັນຫາຂອງການຄົ້ນຄິດ

ການຄົ້ນຄິດ ຈະເກີດຂຶ້ນຢ່າງແທ້ຈິງນັ້ນກໍຕໍ່ເມື່ອຄົນເຮົາຕິກຢູ່ໃນສະຖານະການຈຳເປັນເຊິ່ງເວລານັ້ນຈະເກີດມີເປົ້າໝາຍໃໝ່ຂຶ້ນມາ ແລະ ລຳພັງບັນດາອຸປະກອນ; ວິທີການເກົ່າໆທີ່ເຄີຍປະຕິບັດມາພັດບໍ່ພຽງພໍ (ເຖິງແມ່ນວ່າຈຳເປັນ) ເພື່ອບັນລຸເປົ້າໝາຍໃໝ່ນັ້ນ. ສະຖານະການດັ່ງກ່າວນັ້ນເອີ້ນວ່າ ສະຖານະການມີບັນຫາ.

ແຕ່ຖ້າຫາກຕ້ອງການກະຕຸ້ນໃຫ້ເກີດການຄົ້ນຄິດ, ສະຖານະການມີບັນຫານັ້ນຕ້ອງໄດ້ຮັບການຮັບຮູ້ຢ່າງຈິງຈັງຈາກອັດຕະບຸກຄົນ ກາຍເປັນໜ້າທີ່ຄົ້ນຄິດຂອງເຂົາເຈົ້າ ໝາຍຄວາມວ່າບຸກຄົນນັ້ນຕ້ອງກຳນົດໃຫ້ໄດ້ວ່າ ສິ່ງໃດທີ່ຮູ້ແລ້ວ ແລະ ສິ່ງໃດທີ່ບໍ່ທັນຮູ້ ຕ້ອງໄດ້ຄົ້ນຫາ ແລະ ມີປະສິງທີ່ຈະຊອກສະແຫວງຫາ. ແນ່ນອນວ່າ ຖ້າຂໍ້ມູນດັ່ງກ່າວນັ້ນນອກຢູ່ນອກຂອບເຂດຮັບຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈຂອງບຸກຄົນກໍເປັນໄປບໍ່ໄດ້ທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ເກີດການຄົ້ນຄິດ.

2) ລັກສະນະທາງອ້ອມຂອງການຄົ້ນຄິດ

ການຄົ້ນຄິດສ້ອງແສງບັນດາວັດຖຸປະກົດການຕ່າງໆໂດຍທາງອ້ອມດ້ວຍພາສາ ເຊິ່ງແຕກຕ່າງຈາກການຮັບຮູ້ຂັ້ນສຳຜັດຖານ. ການຄົ້ນຄິດສະແດງອອກທີ່ພາສາ ບັນດາກົດເກນ, ຫລັກການ, ເຫດການ, ບັນດາສາຍພົວພັນຕ່າງໆ ໄດ້ຖືກສັງລວມເຂົ້າ ແລະ ບັນຍາຍອອກເປັນຄຳສັບຕ່າງໆ ໄດ້ຖືກສັງລວມເຂົ້າ ແລະ ບັນຍາຍອອກເປັນຄຳສັບຕ່າງໆ. ອີກດ້ານໜຶ່ງ, ບັນດາຜົນງານຂອງການປະດິດຕ່າງໆ, ໝາກຜົນການຄົ້ນຄິດຂອງບຸກຄົນຕ່າງໆກໍຄືບັນດາປະສົບການຂອງເຂົາເຫຼົ່ານັ້ນ ກໍລ້ວນແຕ່ແມ່ນເຄື່ອງມືສຳຄັນສຳລັບມະນຸດທຸກຄົນທີ່ຈະຕ້ອງຄົ້ນຫາໂລກພາວະວິໄສ ເພື່ອແກ້ໄຂບັນຫາໃໝ່ທີ່ເກີດຂຶ້ນ. ນອກຈາກນັ້ນ, ບັນດາເຄື່ອງມືອຸປະກອນຕ່າງໆທີ່ຄົນເຮົາສ້າງຂຶ້ນ ບໍ່ວ່າຈະເປັນ ບາຫຼອດ, ໂມງ, ເຄື່ອງມືໄຟຟ້າຕ່າງໆ... ກໍສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ຄົນເຮົາສາມາດຮັບຮູ້ບັນດາປະກົດການໃນຕົວຈິງ ເຊິ່ງບໍ່ສາມາດຈະຮັບຮູ້ພວກມັນ ແບບສຳຜັດຖານໂດຍກົງໄດ້.

3) ລັກສະນະນາມມະທຳ ແລະ ສັງລວມຂອງການຄົ້ນຄິດ

ການຄົ້ນຄິດສາມາດໄຈ້ແຍກລັກສະນະຍິກຍ່ອຍ, ລັກສະນະສະເພາະອອກຈາກວັດຖຸປະກົດການໄດ້, ເກັບໄວ້ພຽງແຕ່ລັກສະນະທາດແທ້ທີ່ສຸດ, ກວມຮ່ວມທີ່ສຸດຂອງວັດຖຸ ແລະ ປະກົດການ. ບົນພື້ນຖານດັ່ງກ່າວນັ້ນ, ມັນຈະສັງລວມເອົາປະກົດການຍິກຍ່ອຍ, ແຕກຕ່າງກັນແຕ່ມີລັກສະນະທາດແທ້ຢູ່ນຳກັນເຂົ້າເປັນໝວດ, ກຸ່ມດຽວກັນ. ຫຼື ເວົ້າອີກຢ່າງນຶ່ງວ່າ, ການຄົ້ນຄິດມີລັກສະນະນາມມະທຳ ແລະ ລັກສະນະສັງລວມ ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ຄົນເຮົາເບິ່ງກວ້າງເຫັນໄກໃນອະນາຄົດໄດ້ ສາມາດວາງແຜນແກ້ໄຂບັນຫາທີ່ຈະເກີດຂຶ້ນພາຍໜ້າ ບໍ່ສະເພາະແຕ່ແກ້ໄຂສະເພາະໜ້າ ບໍ່ສະເພາະແຕ່ແກ້ບັນຫາສະເພາະໜ້າໄດ້.

4) ການຄົ້ນຄິດມີສາຍພົວພັນຢ່າງໃກ້ຊິດກັບພາສາ

ສາເຫດທີ່ການຄົ້ນຄິດມີຈຸດພິເສດດັ່ງກ່າວໄປຂ້າງເທິງ ແມ່ນເນື່ອງຈາກວ່າ ການຄົ້ນຄິດຂອງຄົນເຮົາຕິດພັນກັບພາສາ, ເອົາພາສາເປັນພາຫະນະ. ການຄົ້ນຄິດບໍ່ສາມາດຄົງຕົວຢູ່ໄດ້ໂດຍປາສະຈາກພາສາ ກົງກັນຂ້າມພາສາກໍບໍ່

ສາມາດເກີດໄດ້ຖ້າບໍ່ອີງໃສ່ການຄົ້ນຄິດ ການຄົ້ນຄິດກັບພາສາມີຄວາມເປັນເອກະພາບນຳກັນ ບໍ່ແຍກຈາກກັນ ແຕ່ບໍ່ແມ່ນສິ່ງດຽວກັນ ສາຍພົວພັນດັ່ງກ່າວແມ່ນສາຍພົວພັນລະຫວ່າງເນື້ອໃນກັບຮູບການ.

5) ລັກສະນະຕັກກະຖານຂອງການຄົ້ນຄິດ

ມີພຽງແຕ່ການຄົ້ນຄິດເທົ່ານັ້ນ ທີ່ສາມາດຈະຊ່ວຍໃຫ້ມະນຸດເຮົາສາມາດສ້ອງແສງເຖິງລັກສະນະທາດແທ້ຂອງວັດຖຸ ແລະ ປາກົດການ, ບັນດາສາຍພົວພັນ ແລະ ມີຄວາມສຳພັນທີ່ມີລັກສະນະກົດເກນຂອງພວກມັນ, ເພາະວ່າ ການຄົ້ນຄິດເທົ່ານັ້ນທີ່ຈະສາມາດຂ້າມຜ່ານເຂດແດນຮູບປະທຳ (ປະຈັກຕາ) ຂອງການຮັບຮູ້ຂັ້ນສຳຜັດຖານໄດ້. ແຕ່ບໍ່ໝາຍຄວາມວ່າທຸກການຄົ້ນຄິດຈະສາມາດສ້ອງແສງບັນດາວັດຖຸ ແລະ ປະກົດການຢ່າງເລິກເຊິ່ງ, ແຕ່ກໍ່ບໍ່ໝາຍຄວາມຈະຖືກໝົດ ການຄົ້ນຄິດຈະຖືກຕ້ອງເຖິງຖອງນັ້ນຍັງຂຶ້ນຢູ່ກັບຍຸດທະວິທີ ແລະ ວິທີການຄົ້ນຄິດອີກດ້ວຍ.

6) ການຄົ້ນຄິດມີສາຍພົວພັນຢ່າງແໜ້ນແຟ້ນກັບການຮັບຮູ້ຂັ້ນສຳຜັດຖານ

ສາຍພົວພັນດັ່ງກ່າວເອີ້ນວ່າ: ສາຍພົວພັນໄປມາ ສອງທິດ (ປະຕິສຳພັນ) ການຄົ້ນຄິດຖືກດຳເນີນການບົນພື້ນຖານຂໍ້ມູນທີ່ການຮັບຮູ້ຂັ້ນສຳຜັດຖານສະໜອງໃຫ້ ຄວາມຖືກຕ້ອງຂອງການຄົ້ນຄິດແມ່ນຖືກກວດກາຈາກຕົວຈິງ ໃຕ້ຮູບການຮູບປະທຳ ກົງກັນຂ້າມ ການຄົ້ນຄິດ ແລະ ຜົນຂອງມັນມີອິດທິພົນຕໍ່ຂະບວນການຮັບຮູ້ຂັ້ນສຳຜັດຖານ **ຕົວຢ່າງ:** ຕໍ່ລັກສະນະເລືອກເຟັ້ນ, ລັກສະນະມີຄວາມໝາຍ, ລັກສະນະໜັ້ນຄົງຂອງການຮັບຮູ້... ກະທົບໃສ່ຕາຂອງພວກເຮົາບໍ່ມີພຽງແຕ່ໃຫ້ຄວາມຮູ້ສຶກເທົ່ານັ້ນ ມັນຍັງຮວມມີການຄົ້ນຄິດຂອງພວກເຮົາອີກດ້ວຍ”.

ຈຸດພິເສດຕ່າງໆຂ້າງເທິງນັ້ນຊີ້ໃຫ້ເຮົາເຫັນວ່າ ການຄົ້ນຄິດແມ່ນຜະລິດຕະພັນຂອງວັດທະນາການຂະຫຍາຍຕົວທາງປະຫວັດສາດ-ສັງຄົມ, ມີລັກສະນະສັງຄົມ. ເວົ້າອີກຢ່າງໜຶ່ງ, ມີແຕ່ມະນຸດເຮົາເທົ່ານັ້ນຈຶ່ງມີຂະບວນການຄົ້ນຄິດທີ່ແທ້ຈິງ. ເຖິງແມ່ນວ່າອຸປະກອນ, ເຄື່ອງມືທັນສະໄໝຫຼາຍຢ່າງຈະມີປະໂຫຍດຢ່າງໃຫຍ່ຫຼວງຕໍ່ການດຳລົງຊີວິດຂອງມະນຸດເຮົາແຕ່ ການຄົ້ນຄິດ ຂອງກົນຈັກເຫຼົ່ານັ້ນບໍ່ແມ່ນການຄົ້ນຄິດທີ່ແທ້ຈິງທີ່ເຮົາໄດ້ກ່າວໄວ້ໃນບົດນີ້. ກົນຈັກບໍ່ມີຄວາມສາມາດໃນການປະດິດສ້າງ ມັນພຽງແຕ່ທຳງານຕາມໂປຣມແກຣມທີ່ຄົນໄດ້ຕິດຕັ້ງໄວ້ເທົ່ານັ້ນ. ເວົ້າອີກຢ່າງໜຶ່ງ, ຫົວອອກ (Output) ຂອງຄອມພິວເຕີບໍ່ປະກົດມີອັນໃດໃໝ່ທາງດ້ານກົດເກນ ຖ້າທຽບໃສ່ຂໍ້ມູນທີ່ຄອມພິວເຕີໄດ້ຮັບຈາກນັກສ້າງໂປຣມແກຣມຜ່ານ ຫົວເຂົ້າ (Input) ເວລາມັນເລີ່ມປະຕິບັດການ.

1.3. ຊະນິດຂອງການຄົ້ນຄິດ

❖ **ການຄົ້ນຄິດມີ 2 ຊະນິດຄື:** ການຄົ້ນຄິດຄົ້ນ ແລະ ການຄົ້ນຄິດປະດິດສ້າງ

1. ການຄົ້ນຄິດຄົ້ນ: ແມ່ນການຄົ້ນຄິດບັນຫາເກົ່າ, ບົດຮຽນຊີວິດທີ່ຜ່ານມາ

2. ການຄົ້ນຄິດປະດິດສ້າງ: ແມ່ນການຄົ້ນຄິດປະດິດແຕ່ງອັນໃໝ່ເຊິ່ງບໍ່ທັນເຄີຍມີມາກ່ອນ

2. ຈົນຕະນາການ

2.1. ຄວາມໝາຍຂອງຈົນຕະນາການ

ບໍ່ແມ່ນກໍລະນີໃດ, ບັນຫາໃດ, ໜ້າທີ່ໃດທີ່ເກີດຂຶ້ນໃນຕົວຈິງກໍລວນແຕ່ໄດ້ຮັບພິຈາລະນາ, ແກ້ໄຂດ້ວຍການຄົ້ນຄິດທັງໝົດ. ບາງກໍລະນີທີ່ຕ້ອງປະເຊີນໜ້າກັບສະຖານະການມີບັນຫາຄົ້ນຄິດເຮົາບໍ່ສາມາດໃຊ້ຄົ້ນຄິດເພື່ອແກ້ໄຂບັນຫາ ແຕ່ຕ້ອງອາໃສ່ຂະບວນການຮັບຮູ້ຂັ້ນຕັກກະຖານອື່ນອີກ ເຊິ່ງເອີ້ນວ່າ: ຈົນຕະນາການ.

ຈົນຕະນາການ ແມ່ນຂະບວນການຮັບຮູ້ໜຶ່ງທີ່ສ້າງແສງເຖິງສິ່ງທີ່ບໍ່ມີໃນປະສົບການເດີມຂອງອັດຕະບຸກຄົນ ດ້ວຍວິທີການສ້າງພາບໃໝ່ຂຶ້ນບິນພື້ນຖານສັນຍາລັກທີ່ມີຢູ່.

ສ່ວນການຄົ້ນຄິດແມ່ນການສ້າງແສງເຖິງບັນຫາລັກສະນະທາດແທ້ຂອງວັດຖຸປາກົດການທັງການຄົ້ນຄິດ ແລະ ຈົນຕະນາການລ້ວນແຕ່ສ້າງແສງອັນໃໝ່ຄືກັນ. ສະນັ້ນ ຈົດຕະນາການກໍແມ່ນການຮັບຮູ້ທີ່ເລິກເຊິ່ງ (ຕັກກະຖານ) ທັງສອງໄລຍະການນີ້ ລ້ວນແຕ່ໃຊ້ເພື່ອແກ້ໄຂສະພາບມືບັນຫາ, ໝາຍຄວາມວ່າຊອກຫາສິ່ງໃໝ່ໆ ເຊິ່ງໃນຕົວຈິງບໍ່ທັນມີ.

2.2. ບົດບາດຂອງຈົນຕະນາການ

ຈົນຕະນາການມີບົດບາດສໍາຄັນໃນການເຄື່ອນໄຫວຂອງຄົນເຮົາຫຼາຍດ້ານເຊັ່ນ:

1) ດ້ານການອອກແຮງງານ

ຊ່ວຍໃຫ້ຄົນເຮົາສ້າງຮູບພາບຜົນຂອງການຜະລິດໄວ້ກ່ອນໄດ້, ໝາຍຄວາມວ່າ ສ້າງຮູບພາບຜົນຂອງການອອກແຮງງານຢູ່ໃນມັນສະໝອງໄວ້ກ່ອນດ້ວຍເຫດນີ້, ພວກເຮົາຈຶ່ງສາມາດດັດແປງໄດ້ການເຄື່ອນໄຫວຂອງຕົນໃຫ້ຖືກຕ້ອງເໝາະສົມ, ເຮັດໃຫ້ຮູບພາບຜົນຂອງການອອກແຮງງານຢູ່ໃນມັນສະໝອງນັ້ນປະກົດຈິງ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຄົນເຮົາມີຫົວຄິດປະດິດສ້າງໃນການອອກແຮງງານ.

2) ດ້ານການເຄື່ອນໄຫວວິທະຍາສາດ

ຊ່ວຍບັນດານັກວິທະຍາສາດໃນການສ້າງສັນນິນຖານວິທະຍາສາດ ເພື່ອບັນລຸຜົນສໍາເລັດ, ຖ້າບໍ່ມີການສັນນິດຖານກໍຈະບໍ່ມີການຄົ້ນຄ້ວາຫຍັງອີກ, ຫຼື ວຽກງານສິລະປະກໍາ ແລະ ອື່ນໆເຊັ່ນ: ປັ້ນ, ແຕ້ມ, ຄ້ວດ ຈະຕ້ອງແມ່ນຜູ້ທີ່ມີຈິດຕະນາການສູງທີ່ສຸດຈຶ່ງສາມາດເຮັດໄດ້.

3) ດ້ານການສິດສອນ

ໃນວິວັດການຮຽນ - ການສອນນັກຮຽນ ຄູ່ບາອາຈານຕ້ອງໃຊ້ຈິດຕະນາການສູງເຂົ້າໃນການຄົ້ນຄ້ວາຮໍາຮຽນ ແລະ ສິດສອນ, ໂດຍສະເພາະແມ່ນການສ້າງພາບຄົນໃໝ່ໃນສັງຄົມຍຸກປັດຈຸບັນໃຫ້ຢູ່ມັນສະໝອງ, ຈາກນັ້ນຈຶ່ງວາງທິດທາງ, ຫຼັກການ ແລະ ວິທີການສຶກສາໃຫ້ແທດເໝາະຕາມທິດທາງກໍສ້າງຄົນໃໝ່ທີ່ພັກ ແລະ ລັດວາງອອກ, ໃນເວລາກຽມບົດສອນ ຫຼື ດໍາລາສິດສອນຂອງຄູ່ບາອາຈານຕ້ອງຈິດຕະນາການຫລວງໜ້າ, ບ່ອນໃດນັກຮຽນຈະສົນໃຈ, ບ່ອນໃດຍາກ, ບ່ອນໃດງ່າຍ ແລະ ບ່ອນໃດນັກຮຽນມັກຈະສອບຖາມ ເມື່ອນຶກພາບໄດ້ຄືແນວນັ້ນພວກເຮົາຈຶ່ງຮູ້ຈັກກະກຽມຄໍາຕອບໄວ້ລວງໜ້າເພື່ອໃຫ້ວຽກງານສິດສອນ - ສຶກສາຈຶ່ງຈະໄດ້ຮັບຜົນດີ.

4) ດ້ານການສ້າງບຸກຄະລິກກະພາບ

ເມື່ອພວກເຮົາມີຈິດຕະນາການລ່ວງໜ້າ ພວກເຮົາຈຶ່ງສາມາດດັດແປງກິລິຍາທໍາທີຂອງຕົນເອງໃຫ້ຖືກຕ້ອງເໝາະສົມກັບຄາດຫວັງຂອງສັງຄົມວາງໄວ້.

2.3. ຊະນິດຂອງຈົນຕະນາການ

❖ ຈົນຕະນາການລວມມີ 2 ຊະນິດຄື:

1) ຈົນຕະນາການເຈຕະນາ

ແມ່ນຈົນຕະນາການທີ່ວາງຈຸດປະສົງ ມີແຜນການວາງໄວ້ລ່ວງໜ້າ ແລະ ມີການກະກຽມຢ່າງຄັກແນ່ ເຊິ່ງມີ 2 ຮູບການຄື: ຈົນຕະນາການຄືນ ແລະ ຈົນຕະນາການປະດິດສ້າງ

ກ. ຈົດຕະນາການຄືນ:

ແມ່ນໄລຍະການເກີດພາບໃໝ່ຕໍ່ກັບສິ່ງວັດຖຸປະກົດການໃດໜຶ່ງທີ່ມີໃນຕົວຈິງແລ້ວແຕ່ຄົນເຮົາບໍ່ໄດ້ສຳຜັດ ໂດຍກົງກັບເປົ້າໝາຍ ເຊັ່ນ: ໃນເມື່ອວັດຖຸປະກົດການໃດໜຶ່ງທີ່ສຳຄັນຖືກເສຍຫາຍ, ໃນກໍລະນີທີ່ຕ້ອງການຜະລິດ ຄືນສິ່ງດັ່ງກ່າວ ແມ່ນຄືນເຮົາຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຈົດຕະນາການຄືນ ຈຶ່ງຜະລິດໄດ້ຄືນອີກ ໂດຍບໍ່ທັນມີມາກ່ອນໃນສັງຄົມ.

ຂ. ຈົດຕະນາການປະດິດສ້າງ:

ແມ່ນໄລຍະການສ້າງຮູບພາບໃໝ່ຂຶ້ນໂດຍບໍ່ທັນມີມາກ່ອນໃນສັງຄົມ, ໂດຍແມ່ນການປະດິດສ້າງຕົບແຕ່ງ ຂຶ້ນເອົາເອງ ເຊິ່ງອີງໃສ່ຂໍ້ມູນຕົວຈິງຈາກໂລກພາວະວິໄສ ຕົວຢ່າງ ເລື່ອງຍານວະກາດທຳອິດໂດຍແມ່ນ ທ່ານ ຊີໂອນ ກົບສະຊີ ເປັນຜູ້ປະດິດສ້າງຂຶ້ນ ເຊິ່ງບໍ່ເຄີຍມີມາກ່ອນ.

2) ຈົນຕະນາການບໍ່ມີເຈຕະນາ

ແມ່ນຈົນຕະນາການທີ່ບໍ່ໄດ້ຕັ້ງໃຈ, ບໍ່ໄດ້ວາງແຜນ ແລະ ບໍ່ມີວິທີການໄວ້ລ່ວງໜ້າ, ແມ່ນຈົນຕະນາການທີ່ ເກີດຂຶ້ນເອງແບບບັງເອີນ. ໃນເມື່ອພົບເຫັນວັດຖຸປະກົດການໃດໜຶ່ງ **ຕົວຢ່າງ** ໃນເມື່ອເຮົາຫາກໄດ້ຍິນເລື່ອງທຸກ ຍາກຂອງຜູ້ໃດໜຶ່ງເຮົາອາດຈະນຶກເຫັນພາບ ແລະ ສະພາວະຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ຈົດຕະນາການຂອງບຸກຄົນມີຄວາມແຕກຕ່າງກັນ ເຊິ່ງມັນສະແດງອອກຢູ່ໃນບຸກຄະລິກກະພາບຂອງແຕ່ລະ ບຸກຄົນ, ຜູ້ໃດຫາກມີອຸດົມຄະຕິຈະແຈ້ງ, ມີຄວາມມຸ່ງຫວັງຕັ້ງໜ້າ ແລະ ປາຖະນາ ຈົນຕະນາການຂອງບຸກຄົນນັ້ນກໍ ມີທຳຕົບຕົວໄປສູ່ເປົ້າໝາຍ. ນອກຈາກນີ້, ແລ້ວຈົນຕະນາການຂອງຄົນເຮົາຍັງຂຶ້ນກັບຈິດໃຈອີກ ເພາະສະພາບອາ ລົມຈິດແມ່ນປັດໃຈໜຶ່ງທີ່ຊຸກຍູ້ ຫຼື ກົດຫຳມຈົນຕະນາການຂອງບຸກຄົນໃນການເຄື່ອນໄຫວດຳລົງຊີວິດ ເຊັ່ນ: ສະ ພາບຈິດໃຈຫາກສົດຊື່ນແຈ່ມໃສກໍຈະສົ່ງຜົນໃຫ້ການດຳລົງຊີວິດ ແລະ ການເຄື່ອນໄຫວຂອງບຸກຄົນນັ້ນມີຄວາມພົດ ພົນ, ເບົກບານຫາວຫັນ ແລະ ມີຊີວິດຊີວາ, ຍາມໃດກໍບຸກບົນໄປສູ່ເປົ້າໝາຍແຫ່ງຊີວິດ.

3. ພາສາ

3.1. ຄວາມໝາຍຂອງພາສາ

ພາສາ ແມ່ນປະກົດການໜຶ່ງຂອງສັງຄົມ, ແມ່ນພາຫະນະສຳຄັນໃນການເຄື່ອນໄຫວແລກປ່ຽນບົດຮຽນຊີວິດ (ຄຳຄິດເຫັນ) ຂອງມະຫາຊົນ ແມ່ນພາຫະນະການເຄື່ອນໄຫວຂອງມັນສະໜອງເຊິ່ງປະກອບດ້ວຍສຳນວນ, ຄຳສັບ ແລະ ໄວຍາກອນ.

ແຕ່ລະຊາດລ້ວນແຕ່ມີພາສາສະເພາະຂອງໃຜລາວ ແລະ ພາສາແມ່ນເຄື່ອງໝາຍ (ກົດລັບ) ທີ່ໄດ້ກຳນົດ ແລະ ຂະຍ້າຍຕົວທາງປະຫວັດສາດ ແລະ ສັງຄົມ, ຄວາມອຸດົມສົມບູນທາງດ້ານພາສາຂອງແຕ່ລະຊາດມີຄວາມ ແຕກຕ່າງກັນ, ພາສາມີການປ່ຽນແປງໄປຕາມວິວັດທະນາການຂອງສັງຄົມ ແລະ ວິທະຍາສາດ ໝາຍຄວາມວ່າສັງຄົມ ມີຄວາມຈະເລີນສືບຕໍ່, ວິທະຍາສາດກ່າວໜ້າແມ່ນພາສາກໍສົມບູນຂຶ້ນເລື້ອຍໆ.

3.2. ຄວາມໝາຍຂອງພາສາຄຳເວົ້າ

ພາສາຄຳເວົ້າແມ່ນການໃຊ້ພາສາລວມ (ເຄື່ອງໝາຍ) ຂອງບຸກຄົນ ເຊິ່ງໄດ້ກຳເນີດເກີດຂຶ້ນຢູ່ໃນ ວິວັດທະນາການເຄື່ອນໄຫວດຳລົງຊີວິດຂອງບຸກຄົນ ພາຫະນະແລກປ່ຽນຄຳຄິດເຫັນ ແລະ ສ່ອງເຖິງວັດຖຸ ປາກົດການທີ່ຄົນເຮົາຮັບຮູ້ໃນໃຈ.

ພາສາຄຳເວົ້າຂອງຄົນມີຄວາມແຕກຕ່າງກັນ ເພາະຂຶ້ນຢູ່ກັບລະດັບຄວາມຮູ້, ລະດັບວັດທະນາທຳ ແລະ ບົດ ຮຽນຊີວິດຂອງແຕ່ລະຄົນອີກດ້ວຍ. ສະນັ້ນ, ພາສາຄຳເວົ້າ ແມ່ນພາຫະນະການເຄື່ອນໄຫວທາງຈິດທີ່ໄປຄຽງຄູ່ກັບ ການຄິດ, ໃນເມື່ອແຕ່ລະຄົນຫາກມີວິຊາຊີບແຕກຕ່າງກັນກໍຈະເຮັດໃຫ້ພາສາຄຳເວົ້າຂອງແຕ່ລະຄົນກໍແຕກຕ່າງ ກັນ.

3.3. ບົດບາດ ແລະ ໜ້າທີ່ຂອງພາສາ

1) ບົດບາດຂອງພາສາ

ພາສາແມ່ນພາຫະນະເພື່ອແລກປ່ຽນຄວາມຄິດເຫັນຂອງບຸກຄົນຢູ່ໃນສັງຄົມ. ສະນັ້ນ, ພາສາຈຶ່ງຕິດພັນຢ່າງ ສະໜິດແໜ້ນກັບຊີວິດຂອງຄົນຜູ້ໜຶ່ງ, ຫາກບໍ່ມີພາສາຄົນກໍບໍ່ສາມາດເປັນຄົນໄດ້, ເພາະຈິດຮູ້ສຳນຶກຂອງຄົນຮັດ້ວຍ ພາສາ, ທຸກໆ ປາກົດການທາງຈິດທີ່ກຳເນີດຂຶ້ນຢູ່ໃນມັນສະໜອງຂອງຄົນເຮົາ ແລະ ໄດ້ສະແດງອອກຜ່ານພຶດຕິກຳ ເຊັ່ນ: ການຄິດ, ຈົນຕະນາການ, ຄວາມນຶກຕ້ອງ, ຮູບພາບ, ອາລົມຈິດເຫຼົ່ານັ້ນຄົງຕົວຢູ່ພາຍໃຕ້ຮູບການຂອງພາ ສາ.

ຍ້ອນພາສາຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ຄົນເຮົາສາມາດສຳຜັດ ແລະ ຮັບຮູ້ໄດ້ວັດຖຸປາກົດການອ້ອມຂ້າງ.

ຍ້ອນພາສາຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ຄົນເຮົາເຄື່ອນໄຫວຈົນຕະນາການຂອງຄົນເຮົາສົມບູນ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຄົນເຮົາຄິດ ໄດ້ເລິກເຊິ່ງ.

ພາສາຊ່ວຍໃຫ້ຄົນເຮົາເຄື່ອນໄຫວຢ່າງມີຫົວຄິດປະດິດສ້າງ, ເຮັດໃຫ້ຄວາມຮັບຮູ້ບໍ່ຖືກຈຳກັດ, ພາສາເຮັດ ໃຫ້ຊີວິດຈິດໃຈມີຄວາມອຸດົມສົມບູນຢູ່ຂຶ້ນ ແລະ ລະດັບວັດທະນະທຳຂອງຊາດຈຶ່ງມີຄວາມອຸດົມສົມບູນ.

2) ໜ້າທີ່ຂອງພາສາ

ພາສາມີໜ້າທີ່ຈົດຈຳ, ບັນທຶກບົດຮຽນປະຫວັດສາດ ແລະ ສັງຄົມຕ່າງໆ ອີກດ້ານໜຶ່ງເມື່ອຄົນເຮົາຢາກຍືນ ຍົງຊົງຕົວໄດ້ກໍ່ເມື່ອຄົນເຮົາມີພາສາຄຳເວົ້າ ຫຼື ພາສາລວມເປັນພາຫະນະທີ່ສຳຄັນໃນວິວັດທຳນາການຂອງຄົນຜູ້ໜຶ່ງ ແລະ ຂອງສັງຄົມ.

ຍ້ອນມີພາສາຄົນເຮົາຈຶ່ງສາມາດເອີ້ນຊື່ຂອງວັດຖຸໄດ້ ເພື່ອແນ່ໃສ່ໃຫ້ວັດຖຸນັ້ນມີຄວາມໝາຍ, ຈາກນັ້ນຄົນ ເຮົາຈຶ່ງສາມາດຄົ້ນຄວ້າ ແລະ ດັດແປງໂລກໄດ້.

ພາສາມີໜ້າທີ່ໃນການແລກປ່ຽນຄວາມຄິດເຫັນລະຫວ່າງສັງຄົມ ແລະ ສະແດງໃຫ້ເຫັນທຳທິກິລິຍາ, ອາລົມຈິດຂອງບຸກຄົນອື່ນໆ.

3.4. ຊະນິດຂອງພາສາ

ພາສາແບ່ງອອກເປັນ 2 ຊະນິດຄື:

1) ພາສານອກ: ພາສານອກໄດ້ແບ່ງອອກເປັນຫຼາຍຮູບການຄື:

- **ພາສາສົນທະນາ:** ແມ່ນຮູບການໜຶ່ງ ເຊິ່ງກຳເນີດຂຶ້ນໄວ້ກ່ອນໝູ່ໃນບັນດາທຸກຮູບການທີ່ສະແດງອອກຂອງພາສາ, ການສົນທະນາເກີດຂຶ້ນໄດ້ໃນເມື່ອມີຜູ້ໜຶ່ງເວົ້າ ແລະ ອີກຜູ້ໜຶ່ງຟັງເພື່ອແລກປ່ຽນຄຳຄິດຄຳເຫັນນຳກັນ ເຊິ່ງໄດ້ມີບາງຈຸດພິເສດ ເຊັ່ນ: ມີການເວົ້າຫຍໍ້, ເວົ້າຕັດ ເພາະໄດ້ເວົ້ານຳກັນໂດຍກົງ, ມີການກະຕຸກຊຸກຍູ້ ແລະ ມີຄຳຄິດຄຳເຫັນຕອບຄືນ, ການສົນທະນາແມ່ນພາສາປາກເວົ້າທີ່ງ່າຍດາຍ.

- **ພາສາດ່ຽວ:** ແມ່ນກຳເນີດຂຶ້ນຈາກການສົນທະນາ, ໃນເວລາທີ່ຄົນຫຼວງຫຼາຍທີ່ມີຄວາມຕ້ອງການແກ້ໄຂບັນຫາໃດໜຶ່ງດ້ວຍຄວາມຮູ້ອັນຄົບຖ້ວນ ແລະ ເປັນລະບົບ, ເຊິ່ງເຄີຍສະແດງອອກໃຫ້ຮູບການ ເຊັ່ນ: ບົດລາຍງານ, ບົດເລົ່າເລື່ອງ, ການປາກະຖາ ພາສາດ່ຽວຮຽກຮ້ອງໃຫ້ຜູ້ເວົ້າຕ້ອງສະແດງບັນຫາຄຳເວົ້າອັນຊັດເຈນ ໝາຍຄວາມວ່າຕ້ອງມີການຈັດຕັ້ງ, ກະກຽມ ເພື່ອສະແດງອອກຢ່າງຄັກແນ່, ຜູ້ເວົ້າຕ້ອງສຳນຶກໄດ້ວ່າອັນໄດ້ວ່າຜູ້ຟັງຈະເຂົ້າໃຈງ່າຍ, ເຂົ້າໃຈຍາກ. ສະນັ້ນ, ການສະແດງພາສາດ່ຽວຮຽກຮ້ອງໃຫ້ຜູ້ເວົ້າຕ້ອງອະທິບາຍ, ພິສູດ, ມີສິລະປະທັງດິນທັງມື, ທ່າ ແລະ ຈັງຫວະຄັກແນ່.

- **ພາສາຂຽນ:** ແມ່ນພາສາໜຶ່ງຂອງພາສານອກ ເຊິ່ງກຳເນີດໃນເມື່ອຄົນເຮົາເຫັນວ່າມີຄວາມຈຳເປັນຕ້ອງການເກັບກຳ ແລະ ຮັກສາບັນດາເຫດການເອົາໄວ້, ການຂີດຂຽນເປັນຕົວອັກສອນເພື່ອບັນທຶກ ແລະ ຈົດເຫດການ ເຊັ່ນ: “ມື້ໃໝ່” ຫຼືອື່ນໆ.

2) ພາສາໃນ: ພາສາກົກ ແມ່ນຮູບການໜຶ່ງຂອງພາສາ ເຊິ່ງບໍ່ປ່ອຍສຳນຽງສຽງອອກມາທານອກ ແລະ ໄດ້ກາຍເປັນພື້ນຖານຂອງພາສາຂຽນ, ພາສາເວົ້າ ເຊັ່ນ: ພາສາຂອງຄົນປາກກົກ.

4. ການຈື່ ແລະ ການລືມ

4.1. ການຈື່

1) ຄວາມໝາຍຂອງການຈື່

ການຈື່ ໝາຍເຖິງຂະບວນການທີ່ສະໜອງເກັບຮັກສາຂໍ້ມູນໄວ້ໄດ້ ແລະ ເມື່ອມີຄວາມເປັນທີ່ຈະຕ້ອງໃຊ້ຂໍ້ມູນນັ້ນກໍ່ສາມາດດຶງອອກມາໃຊ້ໄດ້ ລວມທັງຂໍ້ມູນເລົ່ານັ້ນກໍ່ສາມາດຈະຖືກລືມໄປໄດ້ຕາມໄລຍະເວລາທີ່ຜ່ານໄປ.

ຮູບການຂອງການຈື່ ແມ່ນ ມີ 3 ໄລຍະຄື:

ກ. ການຈື່ໂດຍການຮັບສຳຜັດ: ເປັນການຈື່ທີ່ເກີດຂຶ້ນຈາກການຮັບສຳຜັດ ເຊິ່ງລວມມີຊ່ວງໄລຍະເວລາພຽງສັ້ນໆ ຕັ້ງແຕ່ນ້ອຍກວ່າ 1 ວິນາທີ ໄປຈົນເຖິງເວລາຫຼາຍວິນາທີ.

ຂ. ການຈື່ໄລຍະສັ້ນ: ກາຄວາມຈື່ຈຳການຮັບສຳຜັດ ຖ້າບຸກຄົນໃຫ້ຄວາມສົນໃຈຂໍ້ມູນນັ້ນໆ ຄວາມຈື່ຈຳຈາກການສຳຜັດກໍ່ຈະປ່ຽນໄປເປັນຄວາມຈື່ຈຳໄລຍະສັ້ນ ເຊັ່ນ: ສາມາດຈື່ເບີໂທລະສັບທີ່ຈະໂທອອກໄດ້.

ຄ. ການຈື່ຈຳໄລຍະຍາວ: ເປັນການຈື່ຈຳທີ່ບຸກຄົນເກັບຮັກສາໄວ້ໄດ້ເປັນໄລຍະຍາວນານ, ອາດຕະຫຼອດຊີວິດຂອງບຸກຄົນ ເຊັ່ນ: ການຈື່ຈຳຂອງຕົນເອງໄດ້.

2) ຂະບວນການຂອງການຈື່ຈຳ

ໃນການຈັດເກັບຂໍ້ມູນໃນແຕ່ລະໄລຍະຄວາມຈຳ ອາດທຽບໄດ້ກັບການະເມີນຂໍ້ມູນທາງຄອມພິວເຕີ, ເຊິ່ງປະກອບດ້ວຍການໃສ່ລະຫັດຂໍ້ມູນ (Encoding) ການເກັບຮັກສາຂໍ້ມູນ (Storage) ແລະ ການກູ້ຂໍ້ກັບຄືນ (Retrieval) ເຊິ່ງໃນການທີ່ບຸກຄົນບໍ່ສາມາດກູ້ຂໍ້ມູນຄືນມາໄດ້ກໍ່ຈະເກີດການລືມ (Forgetting) ເກີດຂຶ້ນ

3) ວິທີການວັດການຈຳ

ໃນການວັດການຈຳຂອງບຸກຄົນສາມາດມີວິທີວັດ 3 ວິທີຄື:

ກ. ການລະນຶກ (Recall) ໝາຍເຖິງ ການທີ່ບຸກຄົນທວນຄືນຄວາມຈຳໃນຂະນະທີ່ບໍ່ມີເຫດການນັ້ນມາປະກົດຢູ່ຕໍ່ໜ້າ. ຕົວຢ່າງ: ການສະເກັດໃບໜ້າຂອງຄົນຮ້ານຈາກຄຳບອກເຫຼົ່າ, ການສອບເສັງແບບອັດຕະໂນເປັນຕົ້ນ.

ຂ. ການຈຳໄດ້ (Recognition) ໝາຍເຖິງການທີ່ບຸກຄົນສາມາດຈຳສິ່ງກະຕຸ້ນທີ່ເຄີຍປະສົບມາແລ້ວໄດ້, ເມື່ອສິ່ງກະຕຸ້ນນັ້ນໄດ້ປະກົດຢູ່ຕໍ່ໜ້າອີກຄັ້ງໜຶ່ງ. ຕົວຢ່າງ: ການຊີ້ບອກໂຕຄົນຮ້າຍ, ບົດສອບເສັງປາລະໂນທີ່ເລືອກຕອບ (Multiple choice)

ຄ. ການຮຽນຊ້າ (Relearning) ເປັນວິທີການວັດຄວາມຈຳຈຳໂດຍເບິ່ງຈາກຄວາມຈຳທີ່ຍັງຫຼົງເຫຼືອຢູ່. ດັ່ງນັ້ນຖ້າບຸກຄົນເຄີຍໄດ້ຮຽນສິ່ງໃດມາແລ້ວ, ເມື່ອໄດ້ມາຮຽນຊ້າອີກເທື່ອໜຶ່ງຍ່ອມໃຊ້ເວລາໃນການຈຳຈຳລົດນ້ອຍລົງ, ທັງນີ້ເພາະຍັງມີຄວາມຈຳຈຳຫຼົງເຫຼືອຢູ່ນັ້ນເອງ, ການຫຼົງເຫຼືອຂອງຄວາມຈຳຈຶ່ງເປັນຜົນມາຈາກການຮຽນຊ້າ ຫຼື ທົບທວນເລື້ອຍໆ ເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ປະຢັດເວລາໃນການຮຽນຮູ້ໄປໄດ້.

4.2. ການລົມ

1) ຄວາມໝາຍຂອງການລົມ

ການລົມໝາຍເຖິງ ເປັນຄວາມບໍ່ສາມາດທີ່ຈະກູ້ຂໍ້ມູນທີ່ເກັບຮັກສາເອົາໄວ້ແຕ່ກ່ອນໄດ້, ເຊິ່ງມີຜົນເຮັດໃຫ້ບຸກຄົນຕ້ອງສຸດເສຍຂໍ້ມູນທີ່ມີປະໂຫຍດ, ເມື່ອມີຄວາມຈຳເປັນທີ່ຕ້ອງໃຊ້ຂໍ້ມູນຈຶ່ງຕ້ອງເສຍເວລາໃນການຮຽນຮູ້ໃໝ່.

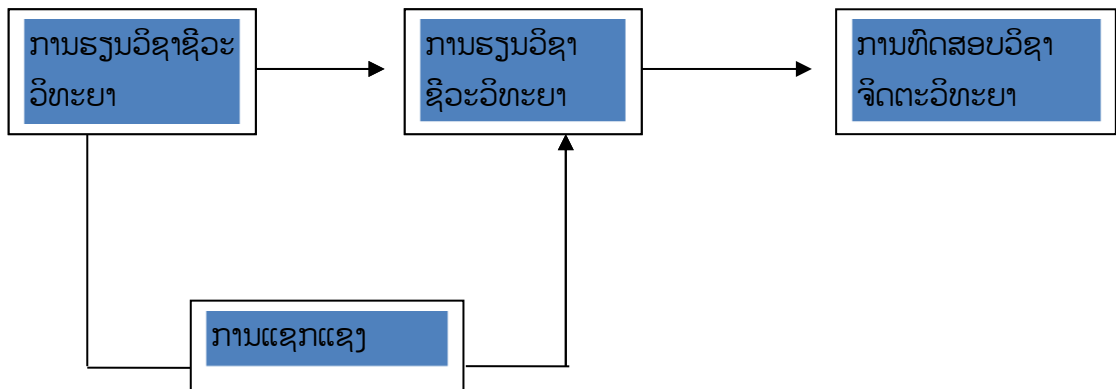
2) ສາເຫດຂອງການລົມ

ມີສາເຫດຫຼາຍຢ່າງທີ່ນັກຈິດຕະວິທະຍາອະທິບາຍວ່າເປັນສາເຫດຂອງການລົມ ເຊັ່ນ:

1. **ການເສື່ອມລະລາຍຂອງຮ່ອງຮອຍ (Trace decay)** ແນວຄິດນີ້ອະທິບາຍໄດ້ໂດຍທົດສະດີຄວາມເຊື່ອມໂຊມທີ່ສະເໜີວ່າ ຄວາມຈຳຂອງມະນຸດຈະມີການເຊື່ອມໂຊມຮ່ອງຮອຍໄປຕາມການເວລາທີ່ຜ່ານໄປ, ຕ້ອງປຽບທຽບຄວາມຈຳເປັນດັ່ງຮອຍຕີນ ຈະເຫັນໄດ້ວ່າຮອຍຕີນບຸກຄົນສາມາດເສື່ອມສະຫຼາຍຮ່ອງຮອຍໄປໄດ້ເມື່ອເວລາໄດ້ຜ່ານພົນໄປ ເຊິ່ງຄວາມຈຳກໍມີລັກສະນະເຊັ່ນດຽວກັນ.

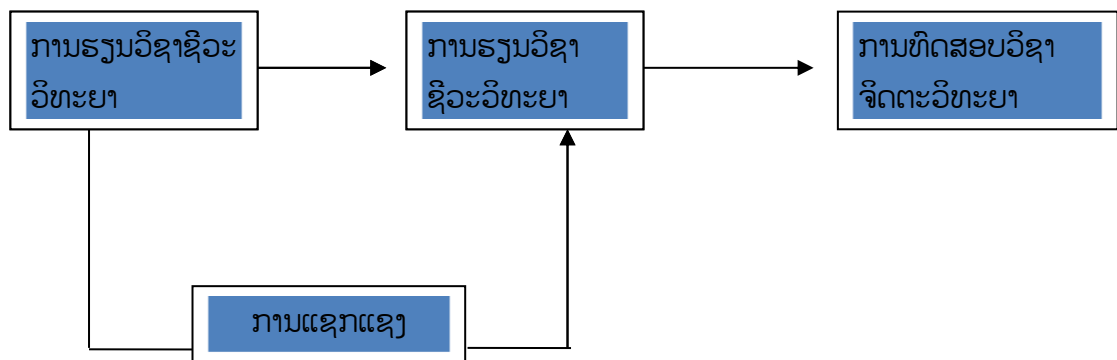
2. **ການແຊກແຊງ (Interference)** ທົດສະດີການແຊກແຊງໄດ້ອະທິບາຍວ່າ ການລົມຈະເກີດຂຶ້ນໄດ້ເມື່ອມີການແຊກແຊງ ຫຼື ລົບກວນກັນຂອງຂໍ້ມູນ ເຊິ່ງແບ່ງອອກເປັນ 2 ກໍລະນີຄື:

ກ. ການຕາມແຊກແຊງ (Practive Interference) ເປັນການຄວາມຈຳໃນຄັ້ງກ່ອນເຂົ້າມາແຊກແຊງຄວາມຈຳໃນຄັ້ງໃໝ່. **ຕົວຢ່າງ:** ການຮຽນວຕົວຢ່າງ: ການຮຽນວິຊາຊີວະສາດ ແລະ ຕໍ່ມາຮຽນວິຊາຈິດຕະວິທະຍາ ເຊິ່ງຈະພົບເນື້ອໃນໃຈຄວາມຈາກການຮຽນວິຊາຊີວະສາດຕາມແຊກແຊງການຮຽນໃນຄັ້ງໃໝ່ ຄືເນື້ອໃນໃຈຄວາມຂອງວິຊາຈິດຕະວິທະຍາ ຜົນຂອງມັນເຮັດໃຫ້ການຮຽນເຮັດຄະແນນສອບເສັງວິຊາຈິດຕະວິທະຍາໄດ້ບໍ່ດີປານໃດ, ຈາກການສຶກສາໄດ້ພົບວ່າ ຖ້າສິ່ງທີ່ບຸກຄົນຮຽນຮູ້ຄັ້ງເກົ່າ ແລະ ຄັ້ງໃໝ່ມີຄວາມແຕກຕ່າງກັນຫຼາຍຈະເຮັດໃຫ້ການຕາມແຊກແຊງມີຜົນນ້ອຍລົງ.



(ຮູບພາບສະແດງການແຊກແຊງ)

ຂ. ການຢ້ອນແຊກແຊງ (Retroactive Interference) ເປັນລັກສະນະທີ່ຄວາມຈຳໃໝ່ຢ້ອນກັບມາແຊກແຊງຄວາມຈຳຄັ້ງເກົ່າ ເຊັ່ນ: ການຈຳໝາຍເລກໂທລະສັບໃໝ່ອາດຈະແຊກແຊງ, ການຈຳໝາຍເລກໂທລະສັບຂອງບຸກຄົນເປັນຕົ້ນ ຫຼື ການຮຽນວິຊາຈິດຕະວິທະຍາ ແລະ ຕາມາດ້ວຍການຮຽນວິຊາຊີວະວິທະຍາ ແລະ ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍມີການທົດສອບຈິດຕະວິທະຍາ ເຊິ່ງອາດຈະເຮັດໃຫ້ບຸກຄົນໄດ້ຄະແນນສອບທີ່ບໍ່ດີ ທັງນີ້ເນື່ອງຈາກເນື້ອໃນໃຈຄວາມຂອງວິຊາຊີວະວິທະຍາຈະຢ້ອນແຊກແຊງເນື້ອໃນໃຈຄວາມຂອງວິຊາຈິດຕະວິທະຍາ.



(ຮູບພາບສະແດງການແຊກແຊງ)

ຄ. ແຮງຈູງໃຈ (Motivation) ແນວຄິດນີ້ ທ່ານ ຊິກມັນ ຟຣອຍ (Sigmund freud) ໄດ້ສະເໜີວ່າ: ບຸກຄົນສາມາດລົມປະສົບການໄດ້ໂດຍຜ່ານການເກັບກົດເອົາໄວ້ ເຊັ່ນ: ການຕາຍຂອງບຸກຄົນເຊິ່ງເປັນທີ່ຮັກ, ຈະເຮັດໃຫ້ບຸກຄົນເກັບກົດຄວາມຮູ້ສຶກໄປສູ່ສ່ວນຂອງຈິດໄຮ້ສໍານຶກທີ່ອື່ນວ່າ ເປັນການລົມ, ໃນແນວຄິດຂອງທ່ານ ຟຣອຍ ການລົມຊະນິດນີ້ບໍ່ໄດ້ເປັນການລົມຈິງໆ ແຕ່ຍັງເກັບໄວ້ຢູ່ໃນສ່ວນຂອງຈິດໄຮ້ສໍານຶກ ແລະ ມີອິດທິພົນຕໍ່ພຶດຕິກຳໃນຊີວິດປະຈຳວັນຂອງບຸກຄົນ.

ງ. ການເຂົ້າລະຫັດໂດຍສະເພາະ (Encoding Specificity) ການກູ້ຄືນຄວາມຈຳໄລຍະຍາວຈະຂຶ້ນຢູ່ກັບຕົວຊີ້ທີ່ຕ້ອງມີຄວາມສາມາດກູ້ຂໍ້ມູນໄດ້ຢ່າງພຽງພໍ ເຊັ່ນ: ບຸກຄົນຈະສາມາດຈຳໄດ້ດີ ເມື່ອຢູ່ໃນສະຖານທີ່ດຽວກັນກັບຫ້ອງທີ່ໃຊ້ເປັນຫ້ອງຮຽນໜັງສືດ້ວຍ.

3) ວິທີການເພີ່ມປະສິດທິພາບຂອງການຈຳຈຳ

ເຖິງແມ່ນວ່າ ປະສິດທິພາບຂອງຄວາມຈຳຈະຂຶ້ນຢູ່ກັບຄວາມສາມາດທາງດ້ານສະໝອງຂອງບຸກຄົນ ແຕ່ນອກຈາກນັ້ນບຸກຄົນສາມາດໃຊ້ເຕັກນິກເພື່ອເພີ່ມຄວາມສາມາດຂອງການຈຳໄດ້ດັ່ງນີ້:

1. **ວິທີ S Q 3 R (The SQ3R method)** ເປັນເຕັກນິກເຊິ່ງໃຊ້ຫຼາຍວິທີປະກອບເຂົ້າດ້ວຍກັນເຊິ່ງໄດ້ແກ່:

- ກ່ອນຈະສຶກສາເລື່ອງໃດກໍ່ຕາມຈະຕ້ອງການສຳຫຼວດ (Survey) ຫົວຂໍ້ຫຼັກ ແລະ ຫົວຂໍ້ລອງ ເພື່ອໃຫ້ຮູ້ຂອບເຂດກອບຂອງວຽກທີ່ບຸກຄົນຕ້ອງການທຳການສຶກສາ.
- ຕັ້ງຄຳຖາມ (Question) ໃຫ້ພະຍາຍາມຕັ້ງຄຳຖາມຖາມຕົນເອງ ແລະ ພະຍາຍາມຫາຄຳຕອບເມື່ອໄດ້ອ່ານຜ່ານຫົວຂໍ້ເຫຼົ່ານັ້ນ.
- ອ່ານເນື້ອໃນໃຈຄວາມຢ່າງຕັ້ງໃຈ (Read)
- ພາຍຫຼັງຈາກການອ່ານໃນແຕ່ລະສ່ວນໃຫ້ພະຍາຍາມເບິ່ງວ່າຕົນເອງ ເຂົ້າໃຈສ່ວນໃດ ແລະ ບໍ່ເຂົ້າໃຈສ່ວນໃດ (Recite) ຢ່າປ່ອຍສ່ວນນັ້ນລ່ວງເລີຍໄປຈົນກວ່ານັກສຶກສາຈະເຂົ້າໃຈສ່ວນທີ່ກຳລັງສຶກສານັ້ນແລ້ວ.
- ທົບທວນສິ່ງທີ່ໄດ້ຮຽນໄປແລ້ວໄລຍະໆ (Review) ອາດເຮັດໄດ້ໂດຍການທົດສອບ ແລະ ອ່ານຊ້ຳໃນສິ່ງທີ່ຍັງຈຳບໍ່ໄດ້.

2. **ການກະຈາຍການເຝິກຫັດ (Distributed practice)** ເປັນວິທີທີ່ເໝາະສົມກັບການສຶກສາບົດຮຽນທີ່ເປັນທາງດ້ານວິຊາການ ຕົວຢ່າງ: ຖ້ານັກສຶກສາມີເວລາ 5 ຊົ່ວໂມງທີ່ຈະເຮັດການສຶກສາບົດຮຽນຕ່າງໆ ຈະເປັນການດີກວ່າຖ້ານັກສຶກສາຈະໄດ້ໃຊ້ເວລາຊົ່ວໂມງເພື່ອສຶກສາບົດຮຽນທີ່ມີແຕກຕ່າງກັນ 5 ຢ່າງ ແຕ່ຖ້ານັກສຶກສາໃຊ້ເວລາ 5 ຊົ່ວໂມງໃນການສຶກສາບົດຮຽນທີ່ມີເນື້ອໃນໃຈຄວາມດຽວກັນທັງໝົດຈະໃຊ້ໃຫ້ຜົນໄດ້ບໍ່ດີເທົ່າກໍລະນີທຳອິດ ນອກຈາກນີ້ຄວນມີການຢຸດພັກໃນລະຫວ່າງບົດຮຽນທີ່ເຝິກຫັດດ້ວຍເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ໃນເລື່ອງຄວາມຈຳຂອງຜູ້ຮຽນ.

3. **ວິທີເຮັດຈຸດດຳ (The pegword method)** ວິທີນີ້ຈະເລີ່ມຈາກການຈຳບັນຊີລາຍຊື່ຂອງຄຳຖາມທີ່ມີລັກສະນະເປັນຮູບປະທຳທີ່ສອດຄ່ອງກັບຕົວເລກ1,2,3... ແລະ ຈະໃຫ້ມີການປະຕິສຳພັນກັນລະຫວ່າງພາບຂອງວັດຖຸທີ່ເປັນຈຸດດຳ ແລະ ພາບຂອງວັດຖຸທີ່ບຸກຄົນຈະລະນຶກເຖິງ.

4. ການໃສ່ໃຈ

4.1. ຄວາມໝາຍ ແລະ ຄວາມສຳຄັນຂອງການໃສ່ໃຈ

ການໃສ່ໃຈ ໝາຍເຖິງການສຸມຈິດສຳນຶກໃສ່ເປົ້າໝາຍໃດໜຶ່ງ ຫຼື ຫຼາຍເປົ້າໝາຍເຊິ່ງເປົ້າໝາຍນັ້ນມີຄວາມໝາຍໃດໜຶ່ງແນ່ນອນຕໍ່ກັບບຸກຄົນ, ແນໃສ່ເຮັດເປົ້າໝາຍນັ້ນຖືກສ້າງແສງຢ່າງຮອບດ້ານຢູ່ໃນມັນສະໝອງຂອງຄົນເຮົາ

ເປົ້າໝາຍຂອງການໃສ່ໃຈບາງຄັ້ງອາດຈະແມ່ນໂລກພາຍນອກ, ບາງຄັ້ງອາດຈະແມ່ນໂລກເບື້ອງໃນບຸກຄົນເຊັ່ນ: ແນວຄິດ, ຄວາມສະເຫຼ່ອນໃຈ, ອາລົມຈິດ, ພຶດຕິກຳ, ການໃສ່ໃຈມີທີ່ຕັ້ງສຳຄັນຢູ່ໃນປະກົດການທາງຈິດ, ເຊິ່ງບໍ່ແມ່ນປະກົດການເອກະລາດ ແລະ ບໍ່ແມ່ນເອກະລັກຈຳເພາະຂອງບຸກຄົນ. ການໃສ່ໃຈຍາມໃດກໍ່ຕິດພັນກັບການເຄື່ອນໄຫວຕົວຈິງ ແລະ ຕິດພັນກັບຂະບວນຮັບຮູ້ໂດຍສະແດງອອກຜ່ານທ່າອ່ຽງ ແລະ ຄວາມສະຫງວນມັກຂອງບຸກຄົນ.

ການໃສ່ໃຈມີການພົວພັນຢ່າງສະໝິດແໜ້ນກັບທ່າອ່ຽງບຸກຄົນ ແລະ ບຸກຄົນຈະໃສ່ໃຈພຽງແຕ່ເປົ້າໝາຍ ໃດທີ່ເໝາະສົມກັບຄວາມຕ້ອງການຂອງຕົນ.

ການໃສ່ໃຈຈະໄດ້ດົນນານ ແລະ ດີນັ້ນເງື່ອນໄຂໜຶ່ງແມ່ນຂຶ້ນກັບຄວາມເດັດດ່ຽວຂອງບຸກຄົນ, ຄວາມ ເດັດດ່ຽວເປັນບ່ອນບົ່ມເພາະຂອງຄວາມໃສ່ໃຈເຊິດຊຸການໃສ່ໃຈ ແລະ ກໍເຮັດໃຫ້ເກີດມີການມໍລະສຸມຈິດໃຈນັບມື້ ນັບເພີ່ມຂຶ້ນຕາມຄວາມຍາກຂອງວຽກງານ ຫຼື ຕາມເວລາເຄື່ອນໄຫວຂອງບຸກຄົນ ແລະ ຢູ່ໃນການໃສ່ໃຈກໍສະແດງ ໃຫ້ເຫັນລັກສະນະກ້າຫານ ຫຼື ອ່ອນແອໃນຄວາມເດັດດ່ຽວຂອງບຸກຄົນນັ້ນອີກ.

ການໃສ່ໃຈມີບົດບາດສຳຄັນໃນການດຳລົງຊີວິດກໍຄືການອອກແຮງງານການຄົ້ນຄ້ວາຮ່ຳຮຽນຂອງບຸກຄົນ, ຜົນຂອງການເຄື່ອນໄຫວດຳລົງຊີວິດ, ອອກແຮງງານ, ຮ່ຳຮຽນສ່ວນຫຼາຍແມ່ນຂຶ້ນກັບຄວາມສາມາດຂອງບຸກຄົນກ ທ່ານ ກາກມາກ ໄດ້ເວົ້າວ່າ “ການໃສ່ໃຈແມ່ນປັດໃຈທາງຈິຕະວິທະຍາໜຶ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ການເຄື່ອນໄຫວຂອງບຸກຄົນ ປະສິບຜົນສຳເລັດ”. ໂດຍສະເພາະແລ້ວກໍແມ່ນການອອກແຮງງານໃດທີ່ມີລັກສະນະບໍ່ດູດດຶມປານໃດຍິ່ງມີຄວາມ ຈຳເປັນຕ້ອງການໃສ່ໃຈສູງ ແລະ ທ່ານ ອຸຊິນສະກີ ນັກສຶກສາສາດ ໄດ້ເວົ້າວ່າ “ການໃສ່ໃຈເໝືອນດັ່ງປ່ອງຢ້ຽມແຫ້ງ ໂລກຈິດໃຈ ໂດຍຜ່ານປ່ອງຢ້ຽມນີ້ໂລກທາງນອກໄດ້ກາຍມາເປັນຈິດຮູ້ສຳນຶກຂອງບຸກຄົນ”.

4.2. ຊະນິດຂອງການໃສ່ໃຈ

ການໃສ່ໃຈຂອງຄົນເຮົາລວມມີ 3 ຊະນິດຄື:

1). ການໃສ່ໃຈມີເຈຕະນາ ແມ່ນການໃສ່ໃຈທີ່ມີຈຸດປະສົງຢ່າງຄັກແນ່ເຊິ່ງຮຽກຮ້ອງໃຫ້ໃຊ້ຄວາມອິດທົນ ພະຍາຍາມຂອງບຸກຄົນ, ການໃສ່ໃຈມີເຈຕະນາກຳເນີດຂຶ້ນຢູ່ໃນວິວັດການດຳລົງຊີວິດຂອງບຸກຄົນ ເຊິ່ງຢູ່ໃນ ການເຄື່ອນໄຫວດຳລົງຊີວິດ ແລະ ການອອກແຮງງານນັ້ນ, ຮຽກຮ້ອງໃຫ້ຄົນເຮົາຕ້ອງມີການໃສ່ໃຈມີເຈຕະນາ ໝາຍ ຄວາມວ່າຕ້ອງມີຈຸດປະສົງຄາດໝາຍໄວ້ກ່ອນ ເພາະວ່າຢູ່ໃນການເຄື່ອນໄຫວນັ້ນຫາກບໍ່ມີການໃສ່ໃຈມີເຈຕະນາຈະ ນຳຜົນຮ້າຍມາໃຫ້ຄົນເຮົາຢ່າງຄາດບໍ່ເຖິງ, ການໃສ່ໃຈມີເຈຕະນາແມ່ນຈຳເປັນໃຫ້ແກ່ການເຄື່ອນໄຫວດຳລົງຊີວິດ ແລະ ໄດ້ເສີມຂະຫຍາຍໃນວິດທະນາການການເຄື່ອນໄຫວຂອງຄົນເຮົາ, ການໃສ່ໃຈມີເຈຕະນາມີການພົວພັນຢ່າງ ສະໝິດແໜ້ນກັບພາສາ, ການໃສ່ໃຈມີເຈຕະນາເກີດຂຶ້ນໄດ້ບາງຄັ້ງຄາວກໍຍ້ອນພາສາຂອງຜູ້ອື່ນ, ການໃສ່ໃຈມີ ເຈຕະນາໄດ້ກຳນົດດ້ານໃດໜຶ່ງໃນການເຄື່ອນໄຫວທີ່ມີສະຕິ, ເຊິ່ງມີຄວາມຈຳເປັນທີ່ຕ້ອງໃສ່ໃຈກັບເປົ້າໝາຍນີ້ ຫຼື ເປົ້າໝາຍນັ້ນ, ຖ້າເປົ້າໝາຍມີຄວາມຈັບອີກຈັບໃຈໜ້ອຍແມ່ນມີຄວາມພະຍາຍາມຂອງຄວາມເດັດດ່ຽວຕ້ອງເຂົ້າ ຮ່ວມເພື່ອໃຫ້ການໃສ່ໃຈມີເຈຕະນາເລິກເຊິ່ງກວ່າໃນເວລາໃສ່ໃຈ.

❖ ຢາກເສີມຂະຫຍາຍການໃສ່ໃຈມີເຈຕະນາໄດ້ດີບຸກຄົນຕ້ອງເອົາໃຈໃສ່ 2 ດ້ານ:

➤ ດ້ານສະພາບແວດລ້ອມ

ສ້າງບັນຍາກາດມີດຽບ, ມີຄວາມສະດວກທຸດ້ານລວມທັງອຸປະກອນຮັບໃຊ້ ແລະ ວະກັດກັ້ນ ຫຼື ຫຼຸດຜ່ອນໃນລະດັບຕ່ຳສຸດຕໍ່ການກະຕຸກໃດໜຶ່ງທີ່ພົວພັນເຖິງໜ້າທີ່ທຸກຄົນຕ້ອງເສີມຂະຫຍາຍເງື່ອນໄຂເຮັດວຽກ ໃຫ້ສະຫວາດສະເໝີຍ.

➤ ດ້ານສະພາບຂອງບຸກຄົນ

ຕ້ອງກຳນົດຈຸດໝາຍໃຫ້ຈະແຈ້ງ, ຕ້ອງມີຄວາມປາຖະໜາດີຕໍ່ໜ້າທີ່ວຽກງານ, ມີສະຕິຮູ້ສຶກສູງຕໍ່ກັບເປົ້າໝ າຍວຽກງານ, ຕ້ອງຮູ້ການຈັດຕັ້ງການໃສ່ໃຈເໝາະສົມ ແລະ ມີສະຕິຕໍ່ການໃສ່ໃຈດີ.

2). ການໃສ່ໃຈບໍ່ມີເຈດຕະນາ ແມ່ນການໃສ່ໃຈຕາມລຳພັງໃຈໂດຍບໍ່ມີຈຸດປະສົງ, ບໍ່ມີຄວາມຕື່ນຕົວ, ບໍ່ຈຳເປັນມີຄວາມພະຍາຍາມຂອງບຸກຄົນ.

ການໃສ່ໃຈບໍ່ມີເຈດຕະນານີ້ ເກີດຂຶ້ນໃນເມື່ອມີປະກົດການກະທົບໂດຍກົງໃສ່ຄົນເຮົາ, ແຕ່ບໍ່ໝາຍວ່າທຸກໆການກະຕຸກຈະເຮັດໃຫ້ເກີດມີຄວາມໃສ່ໃຈບໍ່ມີເຈດຕະນາໄດ້.

- ສາເຫດທີພາໃຫ້ກຳເນີດການໃສ່ໃຈບໍ່ມີເຈດຕະນາແມ່ນ: ຈຸດພິເສດຂອງການກະຕຸກຕ້ອງແປກໃໝ່, ມີຄວາມດູດດື່ມ, ມີຄວາມເຂັ້ມແຂງ. ຕົວຢ່າງ: ເວລາມີດຽບບັງເອີນມີສຽງດັງເກີດຂຶ້ນ, ຮູບຮ່າງຜິດທຳມະດາ, ສີສັນແປກປະຫຼາດ, ລັກສະນະຄວາມໝາຍເດັ່ນຊັດ ແລະ ອື່ນໆ. ສະນັ້ນໃນເວລາສິດສອນຄູ່ຕ້ອງຊອກຮູ້ເອົາສິ່ງທີ່ເດັ່ນຊັດ ແລະ ໜ້ອຍຄົນຮູ້ມາໃຫ້ນັກຮຽນ, ການທີ່ເວົ້າລົມໄປລົມມາຫຼາຍເທື່ອອາດຈະເຮັດໃຫ້ນັກຮຽນເສຍຄວາມໃສ່ໃຈກໍໄດ້.

- ການໃສ່ໃຈບໍ່ມີເຈດຕະນານີ້ມີທັງຈຸດດີ ແລະ ຈຸດອ່ອນ. ສະນັ້ນ ຖ້າເຮົາຕ້ອງການໃຊ້ຈຸດດີຂອງການໃສ່ໃຈຊະນິດນີ້ ກ່ອນອື່ນໝົດຕ້ອງຄຳນຶງເຖິງທີ່ຕັ້ງຂອງໂຮງຮຽນ, ຫໍພິພິດທະພັນ, ສະໜາມບິນ, ສະໜາມກິລາ... ການປະດັບປະດາໃນຫ້ອງຮຽນກໍໃຫ້ເໝາະສົມພໍດີ, ຕ້ອງຮູ້ນຳໃຊ້ຈຸດພິເສດສິ່ງວັດຖຸກະຕຸ້ນນັ້ນເອງເພື່ອດຶງເອົາຄວາມໃສ່ໃຈຂຶ້ນນັກຮຽນ, ຕ້ານການສິດສອນແບບຍັດສະໝອງ, ຕ້ອງຮູ້ໃຊ້ແບບການສິດສອນທີ່ງ່າຍດາຍ ສຳຄັດຕ້ອງໄດ້ຮູ້ນຳໃຊ້ບົດບາດ ແລະ ອິດທິພົນຂອງຕົນເອງ.

3). ການໃສ່ໃຈພາຍຫຼັງການໃສ່ໃຈມີເຈດຕະນາ ແມ່ນການໃສ່ໃຈທີ່ເກີດພາຍຫຼັງການໃສ່ໃຈມີເຈດຕະນາແລ້ວມັນມີຄວາມຮຽກຮ້ອງໃຫ້ມີຄວາມເດັດດ່ຽວກໍຄືສຸມໃສ່ຈຸດມຸ້ງໝາຍຢ່າງມີສະຕິສູງ.

ຕົວຢ່າງ: ເວລາອ່ານປຶ້ມເລື່ອງໃດໜຶ່ງທຳອິດເຮົາມີຄວາມໃສ່ໃຈໂດຍເຈດຕະນາ ແຕ່ພ້ອມໄປໄລຍະໃດໜຶ່ງແລ້ວເຫັນວ່າເນື້ອໃນຂອງປຶ້ມເລື່ອງເຫຼົ່ານັ້ນໜ້າສົນໃຈ, ດູດດື່ມເອົາອາລົມຈິດຈົນເຮັດໃຫ້ເຮົາອ່ານປຶ້ມນັ້ນລົມເວລາໄປເລີຍ.

ການໃສ່ໃຈພາຍຫຼັງການໃສ່ໃຈມີເຈດຕະນາບໍ່ແມ່ນອັນດຽວກັນ ເພາະວ່າມີຄວາມແຕກຕ່າງກັນທາງດ້ານຈຸດປະສົງແບບຕື່ນຕົວ ເຊັ່ນ: ຄູ່ທີ່ສອນດີສອນເກັ່ງຈະຮູ້ສຳ້ງໃຫ້ຜູ້ຮຽນມີການໃສ່ໃຈມີເຈດຕະນາແລ້ວດຶງດູດເອົານັກຮຽນໃຫ້ເກີດຄວາມສົນໃຈ, ສະຫງວນມັກຕໍ່ກັບເນື້ອໃນເອກະສານ ຫຼື ບົດຮຽນທີ່ຈຳເປັນ ໝາຍຄວາມວ່າຮູ້ຫັນການໃສ່ໃຈມີເຈດຕະນາໄປຫາການໃສ່ໃຈພາຍຫຼັງມີເຈດຕະນາ.

ການໃສ່ໃຈທັງ 3 ຊະນິດນີ້ລ້ວນແຕ່ມີຄວາມສຳຄັນ ແລະ ຈຳເປັນໃຫ້ແກ່ຄົນເຮົາ, ບໍ່ວ່າການເຄື່ອນໄຫວໃດໆຫາກຮູ້ນຳໃຊ້ຢ່າງຄ່ອງແຄ້ວແລ້ວທັງສາມການໃສ່ໃຈນັ້ນແມ່ນພວກເຮົາຈະຫຼຸດຜ່ອນຄວາມອິດເມື່ອໄດ້, ແຕ່ປະສິດທິຜົນຂອງການເຄື່ອນໄຫວຢ່າງສູງຂຶ້ນ.

4.3. ຈຸດພິເສດຂອງການໃສ່ໃຈ

ການໃສ່ໃຈລວມມີ 3 ຈຸດພິເສດຄື:

1) ການໃສ່ໃຈສູງ: ໃນເວລາຮຳຮຽນ ຫຼື ເຄື່ອນໄຫວອື່ນໆ ມີຫຼາຍຄົນໄດ້ໃສ່ໃຈຈົນວ່າບໍ່ຮູ້ສິ່ງວັດຖຸປະກົດການທີ່ເກີດຂຶ້ນຢູ່ອ້ອມຂ້າງຕົນ, ຍິ່ງກວ່ານັ້ນຍັງສາມາດເຮັດວຽກໄດ້ໃນສະພາບທີ່ສັບສົນບິນແຊວ ຄົນຄືແນວນັ້ນເອີ້ນວ່າຄົນທີ່ມີຄວາມໃສ່ໃຈສູງ, ການໃສ່ໃຈສູງແມ່ນການສ່ອງແສງເປົ້າໝາຍໃຫ້ໄດ້ດີທີ່ສຸດ, ຂອບເຂດຍິ່ງແຄບເທົ່າໃດ ການໃສ່ໃຈກໍຍິ່ງສູງເທົ່ານັ້ນ ແລະ ຄວາມເຂັ້ມຂອງການໃສ່ໃຈກໍຍິ່ງສູງຂຶ້ນ ຜົນໄດ້ຮັບຂອງການເຄື່ອນໄຫວກໍ

ຍິ່ງຫຼາຍ ແລະ ການໃສ່ໃຈສູງຈະສະແດງທີ່ໝາກຜົນ ເຊັ່ນ: ການສ່ອງແສງເປົ້າໝາຍຖືກຕ້ອງ ແລະ ມີຄວາມຊັດເຈນ ສູງ.

2) ການແບ່ງການໃສ່ໃຈ: ແມ່ນຄວາມສາມາດໃສ່ໃຈໄດ້ຢ່າງພຽງພໍກັບຫຼາຍເປົ້າໝາຍ ຫຼື ຫຼາຍ ການເຄື່ອນໄຫວແຕກຕ່າງກັນຢ່າງມີຈຸດປະສົງ. ຕົວຢ່າງ: ຄູ່ທັງເປັນຜູ້ອະທິບາຍທັງເປັນຜູ້ຟັງນັກຮຽນອອກຄຳຄິດຄຳ ເຫັນ, ທັງກວດກາເບິ່ງທົ່ວທ້ອງ, ທັງຂີດຂຽນໃສ່ກະດານບໍ່ວ່າຕໍ່ກັບວຽກງານໃດໆ ເຖິງແມ່ນຈະງາຍດາຍກໍຮຽກຮ້ອງ ໃຫ້ມີການໃສ່ໃຈ.

ການແບ່ງການໃສ່ໃຈທັງຫຼາຍຄວາມວ່າແບ່ງປັນໃຫ້ສະໝໍ່າສະເໝີຕໍ່ກັບແຕ່ລະເປົ້າໝາຍ ແລະ ການເຄື່ອນໄຫວໃນຕົວຢ່າງແລ້ວບໍ່ສາມາດເຮັດໄດ້ຄືແນວນັ້ນ.

ການແບ່ງຄວາມໃສ່ໃຈມີຄວາມສຳຄັນພິເສດຕໍ່ການສຶດສອນ ແລະ ສຶກສາ(ວິຊາຊີບຄູ)ຖ້າຫາກບໍ່ຮູ້ການ ແບ່ງປັນການໃສ່ໃຈແລ້ວກໍ່ຍາກທີ່ຈະເປັນຄູໄດ້ຕາມມາດຕາຖານ.

3) ການຍ້າຍການໃສ່ໃຈ: ແມ່ນຄວາມສາມາດຍ້າຍການເຄື່ອນໄຫວນີ້ໄປຫາການເຄື່ອນໄຫວອື່ນໄດ້ຢ່າງໃຈ ວາໃນຕົວຈິງແລ້ວການຍ້າຍຄວາມໃສ່ໃຈໄດ້ມີສ່ວນໃດໜຶ່ງທີ່ຕິດພັນສະໜິດແໜ້ນກັບການແບ່ງປັນການໃສ່ໃຈ ໂດຍສະເພາະແລ້ວແມ່ນການເຄື່ອນໄຫວນັ້ນຍັງບໍ່ທັນໄດ້ທັນມາເປັນຄວາມຊຳນິຊຳນານຕໍ່ກັບບຸກຄົນ.

ການຍ້າຍການໃສ່ໃຈ ແມ່ນເງື່ອນໄຂອັນຈຳເປັນໃຫ້ແກ່ການເຄື່ອນໄຫວຫຼາຍຢ່າງໂດຍສະເພາະແມ່ນ ການເຄື່ອນໄຫວໃດທີ່ມັກຮຽກຮ້ອງໃຫ້ມີປະສິທິພາບໃນຕໍ່ການກະຕຸ້ນທີ່ສັ້ນ, ບັງເອີນ ແລະ ຊ່ວຍໃຫ້ຄົນອື່ນປະຢັດ ເວລາ ແລະ ເຂົ້າຫາວຽກໃໝ່ໄດ້ຢ່າງໃຈ ແລະ ຊັດເຈນ.

ສະຫຼຸບແລ້ວ ການໃສ່ໃຈສະແດງອອກຢູ່ໃນການເຄື່ອນໄຫວດຳລົງຊີວິດຂອງຄົນເຮົາ ມີການໃສ່ໃຈດີ ແມ່ນຈະເຮັດໃຫ້ການເຄື່ອນໄຫວໄດ້ຮັບຜົນດີ, ໂດຍສະເພາະແມ່ນຊີວິດນັກຮຽນ, ນັກສຶກສາຍິ່ງມີຄວາມຈຳເປັນ ຕ້ອງມີການເຄື່ອນໄຫວໃສ່ໃຈໃຫ້ດີ ແລະ ພຽງພໍຈຶ່ງຈະເຮັດໃຫ້ການເຄື່ອນໄຫວຮັບຮູ້ໄດ້ຮັບຜົນດີ, ຜູ້ເປັນຄູຕ້ອງໃຫ້ ແກ່ດຶງ ແລະ ປັບປຸງການໃສ່ໃຈຂອງນັກຮຽນເຊັ່ນ: ໃຊ້ວິທີການສຶດສອນໃຫ້ແທດເໝາະ, ເນື້ອໃນບົດສອນຕ້ອງເດັ່ນ ຊັດ, ຄົບຖ້ວນ, ຈະແຈ້ງ ແລະ ມີໂລຊິກ, ການຈັດຕັ້ງທ້ອງ, ການສັບຊ້ອນຕາຕະລາງ, ທັກສະໃນການບັນຍາຍ ແລະ ອື່ນໆ. ຢາກມີຄວາມໃສ່ໃຈໄດ້ດີຕ້ອງມີການຄວາມສະຫງວນມັກເລີກເຊິ່ງ, ກວ້າງຂວາງ ແລະ ໝັ້ນໜຽວຕໍ່ເປົ້າໝາຍ ຫັນປ່ຽນການເອົາໃຈໃສ່ມາເປັນເຄື່ອງມືໃຫ້ນັກຮຽນປະຕິບັດງານ, ສ້າງຄວາມຊື່ນເຄີຍຕໍ່ກັບວຽກງານໃຫ້ນັກຮຽນ ແຕ່ລະຄົນຮັບຮູ້ໄດ້ຈຸດພິເສດຂອງຕົນເອງ

ບົດທີ 6

ບຸກຄະລິກກະພາບ ແລະ ຄວາມສໍາຄັນຂອງ

ບຸກຄະລິກກະພາບ

ເວລາ 4 ຊົ່ວໂມງ

ຈຸດປະສົງ ໃຫ້ນັກຮຽນສາມາດ.

- ສາມາດອະທິບາຍຄວາມໝາຍ ແລະ ຄວາມສໍາຄັນຂອງບຸກຄະລິກກະພາບໄດ້.
- ສາມາດເຂົ້າໃຈເຖິງຄວາມແຕກຕ່າງດ້ານບຸກຄະລິກກະພາບໄດ້.
- ສາມາດອະທິບາຍສາເຫດທີ່ພາໃຫ້ມີການປັບຕົວ
- ສາມາດອະທິບາຍຄວາມໝາຍ ແລະ ຈຳແນກສຸຂະພາບກາຍ ແລະ ສຸຂະພາບຈິດໄດ້.

1. ຄວາມໝາຍບຸກຄະລິກກະພາບ

1.1. ຄວາມໝາຍຂອງບຸກຄະລິກກະພາບ

ຄຳວ່າ ບຸກຄະລິກກະພາບ ແມ່ນມາຈາກພາສາລາຕິນວ່າ **Persona** ໝາຍເຖິງໜ້າກາກຕົວລະຄອນໃຊ້ສວມໃສ່ເພື່ອສະແດງບົດບາດຕາມທີ່ກຳນົດໄວ້: ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວບຸກຄະລິກກະພາບໝາຍເຖິງລັກສະນະລວມພຶດຕິກຳຂອງບຸກຄົນໃນດ້ານຊີວິດສ່ວນຕົວ, ໃນດ້ານໜ້າທີ່ວຽກງານ ແລະ ໃນສັງຄົມທົ່ວໄປນັ້ນເປັນພຽງແຕ່ເຂົ້າໃຈຄວາມໝາຍແບບລວມໆ ໂດຍບໍ່ໄດ້ເຈາະຈົງເຖິງດ້ານຮູບຮ່າງ, ນິໄສໃຈຄໍ.ເຮົາພຽງຈະເລືອກໃນລັກສະນະທີ່ເດັ່ນໆ ເຊັ່ນ: ຮູບຮ່າງ, ການແຕ່ງກາຍ, ສຸຂະພາບທໍາທີ, ຄວາມສາມາດ...ເພື່ອມາຄົ້ນຄວ້າອະທິບາຍເທົ່ານັ້ນ. ສົມມຸດ: ເຮົາຮູ້ໝູ່ເພື່ອນຄົນໜຶ່ງຮ່າງສູງ, ສະຫງ່າລາສີ, ມີຄວາມປົກກະຕິທີ່ດີສະແດງອອກ ຄື ມີຄວາມຍຸດຕິທໍາ ມີຄວາມຮັກ, ມີຄວາມຮັກຊື່ສັດບໍລິສຸດ...ເຮົາກໍສາມາດເວົ້າໄດ້ວ່າ: ບຸກຄະລິກກະພາບຂອງຄົນນັ້ນສະຫງ່າຜ່າເຜີຍເປັນຕາໜ້ານັບຖື. ສິ່ງທີ່ເຮົາຍອມຮັບເຫຼົ່ານີ້ເອີ້ນວ່າລັກສະນະທີ່ເດັ່ນໃນຕົວເຂົາທັງແມ່ນບຸກຄະລິກກະພາບຂອງເຂົານັ້ນເອງ.

❖ ນັກຈິດຕະວິທະຍາຫຼາຍໆທ່ານໄດ້ໃຫ້ທັດສະນະກ່ຽວກັບນິຍາມຂອງບຸກຄະລິກກະພາບດັ່ງນີ້:

ທ່ານ Sanfort ເວົ້າວ່າ: ບຸກຄະລິກກະພາບແມ່ນຂະບວນການຮ່ວມກັນລະຫວ່າງລັກສະນະຂອງບຸກຄົນ (ລວມທັງລັກສະນະຮ່າງກາຍ ແລະ ລັກສະນະຈິດໃຈ) ແຕ່ລະລັກສະນະລ້ວນແຕ່ພົວພັນເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນທັງເປັນລັກສະນະຈຳເພາະຂອງແຕ່ລະບຸກຄົນ.

ທ່ານ Morgan ເວົ້າວ່າ: ບຸກຄະລິກກະພາບແມ່ນຄຸນສົມບັດ ແລະ ຄຸນລັກສະນະທີ່ເດັ່ນຂອງບຸກຄົນລວມທັງການປັບຕົວຂອງບຸກຄົນຕໍ່ສິ່ງແວດລ້ອມຕ່າງໆ.

ທ່ານ Murphy ເວົ້າວ່າ: ບຸກຄະລິກກະພາບແມ່ນຄວາມເດັ່ນປະຈຳຕົວຂອງແຕ່ລະບຸກຄົນເຊິ່ງສະແດງຄວາມແຕກຕ່າງຂອງບຸກຄົນທາງດ້ານປະລິມານ, ດ້ານຄຸນນະພາບໃນລັກສະນະເດັ່ນນັ້ນ.

ທ່ານ Hilgard ເວົ້າວ່າ: ບຸກຄະລິກກະພາບໝາຍເຖິງລັກສະນະລວມຂອງບຸກຄົນ ແລະ ວິທີສະແດງພຶດຕິກຳ ເຊິ່ງກັບມີດການປັບຕົວຕາມແບບຂອງແຕ່ລະບຸກຄົນຕໍ່ກັບສິ່ງແວດລ້ອມຜ່ານບັນດາທິດສະດີເຫຼົ່ານັ້ນເຫັນວ່າ: ສ່ວນຫຼວງຫຼາຍເພິ່ນຈະເນັ້ນໜັກລັກສະນະຂອງແຕ່ລະບຸກຄົນທີ່ມີຜົນກະທົບຕໍ່ການປັບຕົວຂອງເຂົາຕໍ່ກັບຄົນອື່ນ ແລະ ຕໍ່ກັບຕົວເອງ, ດັ່ງນັ້ນ, ຈຶ່ງສະຫຼຸບໄດ້ດັ່ງນີ້:

ບຸກຄະລິກກະພາບແມ່ນການລວບລວມລັກສະນະທີ່ສຳຄັນຂອງບຸກຄົນ ເຊັ່ນ: ຮູບຮ່າງ, ໜ້າຕາ, ທ່າທິດຄວາມສາມາດ, ກຳລັງໃຈ ແລະ ການສະແດງອອກທາງດ້ານອາລົມ ແລະ ຜົນໄດ້ຮັບຈາກປະສົບການຕ່າງໆ.

1.2. ໂຄງສ້າງຂອງບຸກຄະລິກກະພາບ

ໂຄງສ້າງຂອງບຸກຄະລິກກະພາບຕາມແນວຄິດທ່ານ ຊິກມັນ ຟຣອຍມິ 3 ລັກສະນະຄື:

- **ອິດ (Id)** ເປັນພະລັງງານທີ່ຕິດຕົວມາຕັ້ງແຕ່ເກີດ, ມີພື້ນຖານມາຈາກຄວາມຕ້ອງການທາງຊີວະວິທະຍາສຳຄັນ 2 ຢ່າງຄື: ຄວ່ມຕ້ອງການທາງເພດ (**Sex**) ແລະ ຄວາມຮຸນແຮງ (**Aggression**) ເປົ້າໝາຍຫຼັກຂອງພະລັງງານນີ້ຄື ການສະແຫວງຫາ ແລະ ການໄດ້ຮັບການຕອບສະໜອງຄວາມພໍໃຈທາງກາຍເປັນຫຼັກທີ່ຍິ່ງໃຫຍ່. ດັ່ງນັ້ນ, ຈຶ່ງໄດ້ຮັບຂະໜານນາມວ່າ “Id ຄືຫຼັກການແຫ່ງຄວາມພໍໃຈ” ໂດຍບໍ່ຄານຶງເຖິງຂໍ້ເທັດຈິງ ຫຼື ຄວາມຊອບທາໃດໆ ປຽບທຽບໄດ້ກັບເດັກທີ່ຕາມໃຈຈົນເຮັດໃຫ້ເດັກກາຍເປັນຄົນເອົາແຕ່ໃຈ, ພ້ອມກັນນັ້ນຍັງຖືວ່າຄວາມພໍໃຈຂອງຕົນເປັນຄວາມຊອບທຳ ແລະ ຄວາມຖືກຕ້ອງ.

- **ອິໂກ (Ego)** ເປັນພະລັງງານທີ່ພັດທະນາຈາກການຮຽນຮູ້ໂລກຕາມຄວາມເປັນຈິງຕັ້ງແຕ່ໄວເດັກເພື່ອສະໜອງພະລັງງານ ອິດ ໂດຍການນຳພະລັງງານຊຸບເບີອິໂກ **Super ego** ໃຫ້ເຂົ້າມາສ່ວນຮ່ວມພິຈາລະນາໃນການສະໜອງພະລັງງານດັ່ງກ່າວ, ພະລັງງານນີ້ຈະຮັບຮູ້ໂລກຕາມຂໍ້ເທັດຈິງ, ຈຶ່ງໄດ້ຮັບຂະໜານນາມວ່າ “Ego ຄືຫຼັກການແຫ່ງຄວາມເປັນຈິງ” ພຶດຕິກຳໃດໆ ທີ່ກະຕຸ້ນດ້ວຍພະລັງງານ **Ego** ຈະເປັນພຶດຕິກຳທີ່ມີເຫດຜົນ ແລະ ສັງຄົມຍອມຮັບ.

- **ຊຸບເບີອິໂກ (Super ego)** ພັດທະນາຈາກຂະບວນການຮຽນຮູ້ຂອງບຸກຄົນໃນສັງຄົມ, ວັດທະນາທຳນັ້ນໆ ເຊິ່ງເລີ່ມຕັ້ງແຕ່ບຸກຄົນຍັງຢູ່ໃນໄວເດັກອາຍຸປະມານ 2 ຫາ 3 ປີ ຊຸບເບີອິໂກຄືຈົນຕະນາການແຫ່ງຄຸນນະທຳ, ຄວາມດີງາມ, ຄວາມຮູ້ຈັກຮັບຜິດຊອບ ຊີວ-ດີ, ພະລັງຂອງອິດ,ອິໂກ ແລະ ຊຸບເບີອິໂກຈະເຮັດວຽກຮ່ວມກັນ, ພະລັງງານໃດມີອິດທິພົນຫຼາຍທີ່ສຸດບຸກຄົນກໍຈະອ່ຽງໄປຕາມທິດທາງນັ້ນ, ບຸກຄະລິກກະພາບທີ່ເພິ່ງປະສົງກໍຄື ບຸກຄົນທີ່ພະລັງອິໂກສາມາດປະສານພະລັງ ອິດ ແລະ ຊຸບເບີອິໂກເຮັດວຽກຮ່ວມກັນຢ່າງມີຄວາມສົມດຸນ.

ດັ່ງທີ່ກ່າວມາແລ້ວວ່າ: ແຕ່ລະຄົນຈະມີລັກສະນະສະເພາະໂຕຂອງໃຜມັນ. ສະນັ້ນ, ການອະທິບາຍເຖິງລັກສະນະບຸກຄະລິກກະພາບຂອງບຸກຄົນຈຶ່ງເປັນບັນຫາຫຍຸ້ງຍາກ. ເຮົາຈຶ່ງຈຳເປັນຫາທາງທີ່ຈະເຂົ້າໃຈເທິງພຶດຕິກຳຂອງບຸກຄົນ ໂດຍມີການສຶກສາປະຫວັດພັດທະນາການຂອງເຂົາ ແລະ ບັນຫາຊີວິດທີ່ເຂົາໄດ້ປະສົບມາ, ຈຸດມຸ່ງໝາຍກໍເພື່ອຄົ້ນເຖິງໂຄງສ້າງບຸກຄະລິກກະພາບຂອງເຂົານັ້ນເອງ. ຖ້າຄົ້ນຫາໄວ້ມັນກໍຈະຊ່ວຍໃຫ້ເຮົາເຂົ້າໃຈພຶດຕິກຳຂອງເຂົາໄດ້ໄວຂຶ້ນ, ເພາະສິ່ງທີ່ເຂົາກະທຳນັ້ນຈະເປັນສ່ວນໜຶ່ງຂອງໂຄງສ້າງບຸກຄະລິກກະພາບຂອງເຂົາ. ເຖິງວ່າການກະທຳນັ້ນຄົນອື່ນຈະບໍ່ເຂົ້າໃຈກໍຕາມ. ຕົວຢ່າງ: ມີຊາຍຄົນໜຶ່ງຕາມປົກກະຕິແລ້ວລາວຈະເປັນຄົນຮັກລູກ, ຮັກເມຍແຕ່ລາວພັດເຂົ້າມາງວດຕໍ່ຄົນງາມ ຫຼື ລູກນ້ອງຂອງຕົນ ມີກຸ່ມຄົນຈຳນວນໜຶ່ງມີຮ່າງກາຍສົມບູນເຂັ້ມແຂງແຕ່ພັດວິຕົກກັງວົນກັບຊະພາບ. ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ຈະເປັນສ່ວນໜຶ່ງຂອງໂຄງສ້າງບຸກຄະລິກກະພາບຂອງຄົນທັງນັ້ນ.

❖ **ພາກສ່ວນປະກອບສ້າງຂອງບຸກຄະລິກກະພາບ.**

ດັ່ງທີ່ຮູ້ກັນແລ້ວວ່າ ກຳມະພັນ ແລະ ການເຕີບໃຫຍ່ຂອງຄົນໃນໄລຍະໄວ 0-2 ເປັນສິ່ງທີ່ມີອິດທິພົນຕໍ່ ພັດທະນາການຂອງບຸກຄະລິກກະພາບຂອງເດັກທີ່ສຸດ ຈະແມ່ນການຮຽນຮູ້ຈາກສັງຄົມຂອງຄອບຄົວ. ສະນັ້ນ, ຖ້າ ຄົນເຮົາຈະເວົ້າເຖິງຈຸດເລີ່ມຕົ້ນຂອງການກຳເນີດຂອງບຸກຄະລິກກະພາບຂອງເດັກ ເຮົາຈະເລີ່ມຈາກສິ່ງທີ່ເດັກໄດ້ຮັບ ທາງດ້ານກຳມະພັນນັ້ນເອງ.

✚ ແຕ່ລະຄົນຈະມີຈຸດເລີ່ມຕົ້ນບໍ່ຄືກັນ ເຊັ່ນວ່າ: ເດັກບ່າງຄົນຈະແຂງແຮງ, ສະຕິປັນຍາດີ ແຕ່ບ່າງຄົນພັດ ອ່ອນເພຍ, ປັນຍາອ່ອນ. ຍ້ອນວ່າ: ອະໄວຍະວະສຳພັດແຕ່ລະຊະນິດ ແລະ ລະບົບປະສາດໄດ້ຮັບການຖ່ານທອດ ຈາກກຳມະພັນ. ຄຸນະພາບດັ່ງກ່າວນີ້ຈະພັດທະນາການໄປຕາມປະສົບການທີ່ໄດ້ຮັບຈົນເຖິງລະດັບເຕີບໃຫຍ່ຂອງ ເຂົາ.

✚ ບຸກຄົນນອກຈາກຊີວະວິທະຍາແຕກຕ່າງກັນແລ້ວ, ແຕ່ລະຄົນຍັງຜ່ານຂະບວນການເຝິກອົບຮົມຂອງພໍ່-ແມ່ , ຍາດພີ່ນ້ອງ ແລະ ບຸກຄົນອື່ນໆໃນສັງຄົມອີກ. ກຸ່ມຄົນເຫຼົ່ານີ້ຈະເປັນຜູ້ຖ່າຍທອດຄວາມຮູ້ດ້ານວັດທະນະທຳໃຫ້ ເດັກ.

✚ ດັ່ງນັ້ນ, ຜູ້ໃຫຍ່ທຸກຄົນໃນສັງຄົມຈະຕ້ອງສອນໃຫ້ເດັກທຸກຄົນຮູ້ສະແດງພຶດຕິກຳທີ່ສັງຄົມຍອມຮັບທັງສຶກ ສາໃຫ້ເດັກເລີ່ມພັດທະນາການກ່ຽວກັບຄວາມຮັບຜິດຊອບ, ຄວາມສາມາດດັດແປງມີໄສຂອງຕົນເອງໃຫ້ຖືກຕາມ ຄວາມຕ້ອງການຂອງສັງຄົມປັດຈຸບັນ.

✚ ຢູ່ໃນຂະບວນການອົບຮົມ ແລະ ຖ່າຍທອດວັດທະນະທຳທີ່ດີຂອງພໍ່-ແມ່ໃຫ້ແກ່ລູກນັ້ນບໍ່ມີຄອບຄົວໃດ ສາມາດປະສົບຜົນສຳເລັດເທົ່າທຽມກັນໄດ້.

✚ ບາງຄອບຄົວທີ່ພໍ່-ແມ່ບໍ່ມີຄວາມຮັກ ແລະ ຄວາມອົບອຸ່ນຕາມຄວາມຕ້ອງການຂອງເດັກສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ກໍຈະສົ່ງ ຜົນສະທ້ອນອັນບໍ່ດີຕໍ່ກັບການພັດທະນາບຸກຄະລິກກະພາບຂອງເດັກ ເຊິ່ງສະແດງອອກຄື: ເດັກຈະບໍ່ມີຄວາມໝັ້ນ ຄົງປອດໄພໃນຊີວິດ, ຈະມອງໂລກໃນແງ່ທີ່ບໍ່ດີສະເໝີ. ກົງກັນຂ້າມ, ຄອບຄົວໃດຫາກພໍ່-ແມ່ເອົາໃຈໃສ່ໃກ້ຊິດ, ໃຫ້ຄວາມຮັກ ແລະ ຄວາມອົບອຸ່ນທີ່ດີກໍຈະເຮັດໃຫ້ເດັກນັ້ນມີຄວາມສຸກ ທັງມີຜົນສະທ້ອນອັນດີຕໍ່ການພັດທະນາ ບຸກຄະລິກກະພາບຂອງເດັກ, ນອກຈາກການຖ່າຍທອດກຳມະພັນ ແລະ ວັດທະນະທຳແຕກຕ່າງກັນແລ້ວ, ແຕ່ລະ ບຸກຄົນຍັງໄດ້ ຮັບອິດທິພົນຈາກປະສົບການຕ່າງໆອີກ ເຊັ່ນວ່າ: ການເຈັບປ່ວຍເປັນເວລາດົນນານ, ການເກີດອຸບັດຕິ ເຫດ, ຄວາມສຳເລັດ ຫຼື ຄວາມລົ້ມເຫຼວໃນຊີວິດ.

ດັ່ງນັ້ນ, ໂຄງປະກອບສ້າງຂອງບຸກຄະລິກກະພາບຂອງຄົນຈຶ່ງປະກອບມາຈາກອິດທິພົນປະສົບການທີ່ ບຸກຄົນໄດ້ຮັບຄືກັນ ຂະບວນການສອງຢ່າງນີ້ສົມທົບກັນຈະກາຍເປັນໂຄງສ້າງບຸກຄະລິກກະພາບຂອງບຸກຄົນນັ້ນ. ບັນດາຂະບວນການຕ່າງໆ ທີ່ບຸກຄົນໄດ້ຜ່ານ ເຊັ່ນ: ການລອກແບບຈາກບຸກຄົນໃດໜຶ່ງທີ່ຕົນເອງມັກ, ຕົນເອງພໍໃຈ ເປັນຕົ້ນແມ່ນພໍ່-ແມ່ ຫຼື ບຸກຄົນອື່ນ. ໂດຍສະເພາະແມ່ນໄວລຸ້ນ (ນັກຮຽນຊັ້ນມັດທະຍົມຕອນປາຍ).

ຖ້າຫາກມີການພັດທະນາການປົກກະຕິ, ກໍ່ຈະຜ່ານຂະບວນການດັ່ງກ່າວຢ່າງບໍ່ມີບັນຫາໃດໆ, ບຸກຄະລິກ ກະພາບກໍ່ຈະກາຍເປັນຂອງຕົນເອງ, ມີບາງຄົນບໍ່ເປັນດັ່ງນັ້ນ, ຍ້ອນມີບັນຫາຂັດແຍ້ງຢູ່ພາຍໃນ ເນື່ອງຈາກບໍ່ສາມາດ ເອົາບຸກຄະລິກກະພາບຂອງຄົນອື່ນມາເປັນບຸກຄະລິກກະພາບສະເພາະຂອງຕົນເອງໄດ້. ເພາະວ່າບົດບາດທີ່ຕົນເອງ ຫຼອກແບບມານັ້ນມາຈາກຫຼາຍບຸກຄົນ, ເຫດຜົນດັ່ງກ່າວນີ້ຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ຄົນເຮົາມີບຸກຄະລິກກະພາບທີ່ແຕກຕ່າງກັນ, ມີບາງຄົນມີບຸກຄະລິກກະພາບທີ່ບໍ່ເໝາະສົມກັບຄວາມຕ້ອງການຂອງສັງຄົມ.

1.3. ການວັດບຸກຄະລິກກະພາບ

ບຸກຄະລິກກະພາບ ແມ່ນໝາກຜົນຂອງພັດທະນາການທີ່ບຸກຄົນສະແດງພຶດຕິກຳສິ່ງແວດລ້ອມ. ດັ່ງນັ້ນ, ບຸກຄະລິກກະພາບຊຶ່ງເປັນຜົນຂອງການພັດທະນາການ ແລະ ຜົນຂອງແວດລ້ອມທີ່ສົມທົບກັນ. ເມື່ອເຮົາຢາກຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈບຸກຄະລິກກະພາບຂອງບຸກຄົນ, ຈຳເປັນເຮົາຕ້ອງຮູ້ກ່ຽວກັບປະຫວັດພັດທະນາການຂອງເຂົາ. ແຕ່ການ ວັດແທກບຸກຄະລິກກະພາບນັ້ນເຮົາຈະຕ້ອງເບິ່ງ ແລະ ວັດແທກຈາກການພົວພັນຂອງເຂົາກັບສິ່ງແວດລ້ອມໃນ ປັດຈຸບັນວ່າ ບຸກຄົນນັ້ນເຂົາມີການພົວພັນກັບຄົນອື່ນດີພຽງໃດ.

ບຸກຄະລິກກະພາບຂອງບຸກຄົນມັນສະແດງອອກຫຼາຍດ້ານ. ດັ່ງນັ້ນ, ນັກຈິດຕະວິທະຍາຈຶ່ງໄດ້ແບ່ງບຸກຄະ ລິກກະພາບອອກເປັນຫຼາຍລັກສະນະດັ່ງນີ້:

- 1) **ລັກສະນະທາງຮ່າງກາຍ** ເຊັ່ນ: ຂະໜາດໜ້າຕາ, ທ່າທາງ, ຄວາມເຂັ້ມແຂງຂອງສຸຂະພາບຕ່າງໆ.
- 2) **ລັກສະນະອາລົມ** ເຊັ່ນ: ຄົນທີ່ມີຄວາມໝັ້ນຄົງນີ້ມີມວນພຽງໃດສິ່ງດັ່ງກ່າວນີ້ຈະກາຍເປັນ ລັກສະນະໜຶ່ງຂອງບຸກຄະລິກກະພາບຂອງບຸກຄົນ ເຊິ່ງມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ຄົນອື່ນໆ ແລະ ຕົນເອງ.
- 3) **ສະຕິປັນຍາ ແລະ ຄວາມສາມາດ**. ສະຕິປັນຍາ ແລະ ຄວາມສາມາດອື່ນໆ ກໍ່ແມ່ນສ່ວນໜຶ່ງຂອງ ບຸກຄະລິກກະພາບ.
- 4) **ຄ່ານິຍົມ ແລະ ຄວາມສົນໃຈ**: ບຸກຄະລິກກະພາບຈະສະທ້ອນໃຫ້ເຫັນຄວາມສົນໃຈ, ຄ່ານິຍົມ ທີ່ ບຸກຄົນນັ້ນຍຶດຖືຢູ່.
- 5) **ທັດສະນະທາງດ້ານສັງຄົມ**: ທັດສະນະທາງດ້ານສັງຄົມກໍ່ແມ່ນສ່ວນໜຶ່ງຂອງບຸກຄະລິກກະພາບ: ຕົວຢ່າງໃນ 3 ທັດສະນະດັ່ງນີ້:

- ✓ **Authoritism Persnality** ໄດ້ໃຫ້ທັດສະນະວ່າ: ແມ່ນຈຳພວກຄົນທີ່ມັກບັງຄັບໃຊ້ ອຳນາດ ແລະ ບໍ່ເຊື່ອຝັງຄົນອື່ນ ໂດຍງ່າຍທັງມີອະຄະຕິ
- ✓ **Dogmatism** ໃຫ້ທັດສະນະວ່າ: ຄົນມີລັກສະນະນີ້ ຍາມໃດກໍ່ຄິດວ່າຄຳເຫັນຂອງຕົນເອງນັ້ນ ຖືກຕ້ອງຢູ່ສະເໝີ.
- ✓ **Equalitarianism** ຄົນຈຳພວກນີ້ພັດເຊື່ອຖືໃນເລື່ອງຄວາມສະເໝີພາບໃຫ້ເທົ່າທຽມກັນ. ດັ່ງນັ້ນ, ຈຶ່ງເວົ້າໄດ້ວ່າການປ່ຽນແປງທັດສະນະຄະຕິຂອງບຸກຄົນກໍ່ຂຶ້ນກັບບຸກຄະລິກກະພາບຄື ກັນ.

❖ ວິທີການວັດປະເມີນ ແລະ ວັດບຸກຄະລິກກະພາບ

ນັກຈິດຕະວິທະຍາໄດ້ຄົ້ນຄວ້າວິທີການຕ່າງໆ ທີ່ຈະສາມາດອະທິບາຍບຸກຄະລິກກະພາບຂອງບຸກຄົນໄດ້ ຢ່າງຊັດເຈນ:

1) ການປະເມີນບຸກຄະລິກກະພາບ:

• **ການສັງເກດ (Observation)** ເປັນວິທີການປະເມີນບຸກຄະລິກກະພາບທີ່ກະທຳໂດຍຜູ້ສັງເກດທີ່ໄດ້ຮັບ ການເຝິກຫັດໂດຍກົງ, ຊຶ່ງຈະຕ້ອງມີລັກການ, ຮູບແບບ ແລະ ວິທີການແປຄວາມໝາຍທີ່ແນ່ນອນທີ່ສຳຄັນທີ່ສຸດຄື ຕ້ອງບໍ່ເອົາຄວາມຮູ້ສຶກສ່ວນຕົວເຂົ້າມີສ່ວນກ່ຽວຂ້ອງຢ່າງເດັດຂາດ, ພຶດຕິກຳທີ່ສັງເກດນັ້ນອາດຈະເປັນພຶດຕິກຳ ໂດຍທົ່ວໄປ ຫຼື ອາດຈະສັງເກດພຶດຕິກຳສະເພາະກໍ່ໄດ້.

• **ການສຳພາດ (Interview)** ວິທີການປະເມີນປະເພດນີ້ເປັນການສື່ສານຊຶ່ງມີຈຸດມຸ່ງໝາຍຢ່າງໃດໜຶ່ງ ໂດຍໃຊ້ການເວົ້າໂອ້ລົມຕອບໂຕ້ລະຫວ່າງຜູ້ສຳພາດ ແລະ ຜູ້ຖືກສຳພາດເປັນຫຼັກ. ນອກຈາກນັ້ນອາດໃຊ້ປະເມີນ ແບບສັງເກດສິດແຊກເຂົ້າໄປກະໄດ້, ການສຳພາດປະຕິບັດໄດ້ 2 ວິທີຄື:

ກ. ການສຳພາດແບບເປົ້າທາງການ: ເປັນການສຳພາດທີ່ມີການເຈາະຈົງ ແລະ ວາງແຜນໄວ້ລວງໜ້າທີ່ ຈຸດມຸ່ງໝາຍໄວ້ ເຊັ່ນ: ການຕັ້ງຄຳຖາມ ຫຼື ສ້າງສະຖານະການເພື່ອໃຫ້ຜູ້ຖືກສຳພາດຕອບ ຫຼື ສະແດງຄວາມຄິດເຫັນ ຕໍ່ກັບຄຳຖາມເຫຼົ່ານັ້ນ.

ຂ. ການສຳພາດບໍ່ເປັນທາງການ: ເປັນການສຳພາດທີ່ຈະໃຊ້ການຕັ້ງຄຳຖາມຢ່າງກວ້າງໆ ຊຶ່ງເປັນເລື່ອງ ທົ່ວໄປບໍ່ການເຈາະຈົງ ເພື່ອເປີດໂອກາດໃຫ້ຜູ້ຖືກສຳພາດມີອິດສະຫຼະໃນການຕອບຢ່າງເຕັມທີ່.

2) ວິທີວັດບຸກຄະລິກກະພາບ (Personality Measurement)

ເປັນວິທີການກວດສອບບຸກຄະລິກກະພາບຂອງບຸກຄົນ ໂດຍໃຊ້ແບບທົດສອບມາດຕະຖານທີ່ນັກ ຈິດຕະວິທະຍາສ້າງຂຶ້ນເພື່ອກວດສອບບຸກຄະລິກກະພາບທີ່ແທ້ຈິງ ໂດຍສະເພາະສ່ວນທີ່ເປັນບຸກຄະລິກກະພາບ ພາຍໃນ.

ແບບທົດສອບນີ້ ເປັນແບບທົດສອບທີ່ໃຊ້ວັດຄຸນລັກສະນະຂອງບຸກຄົນທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຄິດ, ຄວາມ ຮູ້ສຶກ, ແຮງຈູງໃຈ, ທັດສະນະຄະຕິ, ຄ່ານິຍົມ, ການປັບຕົວ ແລະ ຄຸນລັກສະນະສະເພາະອື່ນໆ ເຊັ່ນ: ຄວາມຊື່ສັດ, ຄວາມອ່ອນນ້ອມຖ່ອມຕົນ.

2 ຄວາມສຳຄັນຂອງບຸກຄະລິກກະພາບ ແລະ ທິດສະດີບຸກຄະລິກກະພາບ

2.1. ຄວາມສຳຄັນຂອງບຸກຄະລິກກະພາບ

ບຸກຄະລິກກະພາບມີຄວາມສຳຄັນຕໍ່ຊີວິດຂອງມະນຸດໃນສັງຄົມປັດຈຸບັນເຮົາສາມາດສະຫຼຸບໄດ້ດັ່ງນີ້:

1) ເຮັດໃຫ້ຄົນເຮົາມີຄວາມຮັບຮູ້ແຕກຕ່າງກັນລະຫວ່າງບຸກຄົນ, ສາມາດຈົດຈຳ ແລະ ເຂົ້າໃຈແຕ່ລະບຸກຄົນເປັນ ຢ່າງດີ ພ້ອມນີ້ ແຕ່ຍັງຮູ້ວິທີທີ່ຈະປັບຕົວເພື່ອເຮັດໃຫ້ຕົນເອງມີຄວາມສຳພັນທີ່ດີເພື່ອນໃນສັງຄົມ.

2) ເຮັດໃຫ້ຄົນເຮົາຮູ້ຄຳນຶງເຖິງເອກະລັກຂອງບຸກຄົນ, ບຸກຄະລິກກະພາບທີ່ເປັນເອກະລັກຂອງບຸກຄົນນັ້ນ ຈະເປັນແບບຢ່າງຂອງບຸກຄະລິກກະພາບທີ່ເຮັດໃຫ້ເຮົາຮຸ່ນຫຼັງໄດ້ສຶກສາຮູ້ແບບຢ່າງດັ່ງກ່າວ.

3) ຜູ້ທີ່ມີບຸກຄະລິກກະພາບດີຈະມີຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງ, ມີຄວາມຮັກໂອບອ້ອມອາລິມິເມດຕາ. ຄົນ ປະເພດນີ້ຈະສາມາດປັບຕົວໄດ້ດີ ທັງໄດ້ຮັບຄວາມເຄົາລົບນັບຖືຈາກຄົນອື່ນ.

4) ການຍ້ອມຮັບຂອງໝູ່ເພື່ອນ. ຜູ້ມີບຸກຄະລິກກະພາບທີ່ດີຈະສຸຂຸມ, ເຍືອກເຢັນ, ໃຈກວ້າງຂວາງເປັນທີ່ ຍ້ອມຮັບຂອງຄົນທົ່ວໄປທັງເຮັດໃຫ້ການພົວພັນວຽກງານໄດ້ດີ, ມີມະນຸດສຳພັນດີ.

5) ຄົນທີ່ມີບຸກຄະລິກກະພາບດີ ເວລາໃດກໍ່ໄດ້ຮັບຄວາມເຫຼື້ອມໃສ, ຄວາມສັດທາຈາກຄົນອື່ນ, ບໍ່ວຽກ ຫຼື ໃຫຍ່ ກໍ່ຈະປະສົບຄວາມສຳເລັດ. ສະນັ້ນ, ຈຶ່ງເວົ້າໄດ້ວ່າ: ຜູ້ທີ່ມີບຸກຄະລິກກະພາບດີນັ້ນ ຈຶ່ງເປັນດຳລົງຊີວິດ ໃນຄອບຄົວ ຫຼື ລວມໝູ່ຢ່າງມີຄວາມສຸກ.

2.2. ທິດສະດີບຸກຄະລິກກະພາບ

ທິດສະດີບຸກຄະລິກກະພາບນີ້ແມ່ນ ທິດສະດີທີ່ອະທິບາຍໃຫ້ຮູ້ເຖິງລັກສະນະໂດຍທຳມະຊາດຂອງບຸກຄະລິກກະພາບ, ໄດ້ຮັບການສຶກສາຄົ້ນຄວ້າຈາກນັກຈິດຕະວິທະຍາຫຼາຍທ່ານ. ມີບາງທິດສະດີກໍ່ເນັ້ນໜັກໄປໃນເລື່ອງແຮງຈູງໃຈເປັນສິ່ງສຳຄັນ, ບາງທິດສະດີກໍ່ເນັ້ນໜັກໄປໃນເລື່ອງອິດທິພົນຂອງສັງຄົມ ແລະ ວັດທະນາທຳ. ບາງທິດສະດີກໍ່ເນັ້ນໜັກໄປທາງດ້ານການຮັບຮູ້ແຕ່ເຮົາຈະນຳເອົາບາງທິດສະດີມາຄົ້ນຄວ້າໂດຍສັງເຂບ ພໍເປັນແນວທາງໃຫ້ເຮົາເຂົ້າໃຈໃນຄວາມເປັນມາຂອງບຸກຄະລິກກະພາບດີຂຶ້ນຕື່ມ.

1) ທິດສະດີ ຂອງທ່ານ ຄານ ຈຸງ (Carl Jung, 1875 – 1961) ນັກຈິດຕະວິທະຍາຊາວສະວິດ ທ່ານໄດ້ແບ່ງບຸກຄະລິກກະພາບຂອງບຸກຄົນເປັນ 2 ປະເພດຄື:

ກ. ປະເພດບຸກຄົນມັກສັງຄົມ (Introvert): ປະເພດນີ້ມີລັກສະນະເດັ່ນຄື: ເປັນຄົນເປີດເຜີຍ, ມ່ວນຊື່ນເບີກບານ, ມັກອອກສັງຄົມ ບໍ່ມັກເກັບຕົວຄົນດ່ຽວ, ເປັນຄົນມີຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງພື້ນຖານຂອງຄວາມເປັນຈິງ, ມີນິໄສທີ່ປ່ຽນແປງໄດ້ຕາມຄວາມເໝາະສົມຕາມສະພາບແວດລ້ອມ ແລະ ກຽມພ້ອມທີ່ຈະປັບຕົວ, ປ່ຽນແປງໄປຕາມສະພາບການໃໝ່ທີ່ເໝາະສົມ.

ຂ. ປະເພດຄົນບໍ່ມັກເຂົ້າສັງຄົມ (Introvert): ປະເພດນີ້ມີລັກສະນະເດັ່ນ: ເປັນຄົນບໍ່ມັກເປີດເຜີຍ, ເປັນຄົນເລິກລັບ, ມັກເກັບຕົວ ແລະ ຜູກຜັນກັບຕົວເອງຫຼາຍກວ່າຜູກຜັນກັບສັງຄົມ, ເປັນຄົນທີ່ມີກົດເກນແນ່ນອນໃນການຄວບຄຸມນິໄສຂອງຕົນ, ເປັນຄົນເຊື່ອຖືຕົນເອງ ແລະ ມັກຕັດສິນໃຈໂດຍໃຊ້ຕົນເອງເປັນຫຼັກ.

2) ທ່ານ ແອດເລີ (Adler, 1870 – 1937) ເປັນຊາວວຽນນາ (ປະເທດໂອຕຣິດ), ທິດສະດີບຸກຄະລິກກະພາບຂອງທ່ານແມ່ນ: ຄົ້ນຄວ້າກ່ຽວກັບປົມດ້ອຍ ປົມເດັ່ນຂອງຄົນເຮົາທີ່ມີມາແຕ່ກຳເນີດມັນສະແດງອອກຄື: ໃນເມື່ອຫາກຕົນຊ່ວຍເຫຼືອຕົນບໍ່ໄດ້ກໍ່ຮູ້ສຶກຕົນບໍ່ໄດ້ກໍ່ຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງບົກພ່ອງໃນຕົວ, ຍ້ອນປົມດ້ອຍດັ່ງກ່າວນັ້ນຄົນເຮົາຈຶ່ງພະຍາຍາມດື່ມຮົນສະແດງພຶດຕິກຳຕ່າງໆອອກມາເພື່ອລົບລ້າງປົມດ້ອຍດັ່ງກ່າວນັ້ນ ຕົວຢ່າງ: ຄົນໃດ ມີຮູບຮ່າງນ້ອຍກໍ່ຈະທົດແທນດ້ວຍການວາງອຳນາດຄື ປາກເວົ້າສຽງດັງ, ຄົນປາກພ້າ (ປາກບໍ່ແຈ້ງ) ຈະທົດແທນດ້ວຍການເປັນນັກປາຖະກະຖາທີ່ມີຊື່ສຽງໂດ່ງດັງ.

ປົມດ້ອຍເກີດຂຶ້ນເມື່ອຕົນເອງບໍ່ສາມາດແກ້ໄຂບັນຫາໄດ້, ທັງແນ່ໃຈວ່າຕົນເອງຈະແກ້ໄຂບັນຫານັ້ນບໍ່ໄດ້ແນ່ນອນ, ເມື່ອຄົນໃດເກີດມີປົມດ້ອຍຍອມມີຄວາມຕຶງຄຽດສະເໝີຈິ່ງເກີດຄວາມດື່ມຮົນ ເພື່ອຈະຫາທາງຜ່ອນຄາຍຄວາມຕຶງຄຽດ ຫຼື ຫາທາງແກ້ຕົວໂດຍການຊອກຫາຄວາມຮູ້ສຶກດີມາປ່ຽນແທນ.

3) ທ່ານ ຄານີ (Karney) ນັກຈິດຕະວິທະຍາຄົນເຢຍລະມັນ ທ່ານມີຄວາມຄິດເຫັນຄືກັບທ່ານ ແອດເລີ ທີ່ເຫັນວ່າໄວເດັກເປັນໄວທີ່ສຳຄັນ, ຄວບຄົວ, ໂຮງຮຽນ ແລະ ສິ່ງແວດລ້ອມລ້ວນແຕ່ມີອິດພົນຕໍ່ບຸກຄະພາບຂອງເດັກຄົນນັ້ນ, ຖ້າເດັກຂາດຄວາມຮັກ, ຂາດຄວາມອົບອຸ່ນຈາກຄອບຄົວທີ່ພໍ່ແມ່ເປັນລາຈິດ ຫຼື ໂລກປະສາດ ຫຼືພໍ່ແມ່ໃຊ້ຮູບການສຶກສາແບບຮຸນແຮງຈຶ່ງມີຄ່າ, ຂາດຄວາມເອົາໃຈໃສ່ຢ່າງຕິດແທດ, ສິ່ງດັ່ງກ່າວເຫຼົ່ານັ້ນຈະເຮັດໃຫ້ເດັກມີອະຄະຕິອັນບໍ່ດີ, ເມື່ອໃຫຍ່ຂຶ້ນມາກໍ່ຈະເປັນຄົນບໍ່ມີຄວາມຮັກ, ຄວາມເປັນເພືອນມິດ, ບໍ່ຮູ້ຈັກຮັກພີ່ຮັກນ້ອງ ແລະ ບໍ່ວາງໄວໃຈຄົນອື່ນອີກ.

ທ່ານຍັງສະຫຼຸບວ່າ: ຖ້າຄົນລ້ຽງດູເດັກບໍ່ດີ, ມັນຈະເກີດລັງເລໃຈ ຫຼື ເກີດການອິດກັ້ນນຳໃນຈິດໃຈ

4) ທ່ານຄາໂລເຈີ (Calroger) ນັກຈິດຕະວິທະຍາຄົນເຢຍລະມັນ ທ່ານໄດ້ໃຫ້ຄຳເຫັນວ່າ: ບຸກຄະລິກະພາບຂອງບຸກຄົນຂຶ້ນກັບການຮຽນຮູ້ຂອງຕົນເອງ, ຖ້າບຸກຄົນຫາກກະມີການຮຽນຮູ້ແບບໃດ, ບຸກຄະລິກະພາບຂອງກໍຈະພັດທະນາໄປຕາມແບບນັ້ນ, ໝາຍຄວາມວ່າ: ບຸກຄະລິກະພາບມີການປ່ຽນແປງໄດ້.

ທ່ານໄດ້ນຳຫຼັກການນີ້ໄປໃຊ້ຕໍ່ການຮັກຄົນປ່ວຍທີ່ເປັນໂລກຈິດຄື ພະຍາຍາມໃຫ້ຄົນເຈັບໄດ້ປ່ຽນແປງການຮັບຮູ້ໃໝ່, ໃຫ້ຮູ້ຕົນເອງແມ່ນໃຜ, ຄວນສວມບົດບາດແນວໃດ, ໃນເມື່ອຄົນເຈັບຫາກເຂົ້າໃຈຕົນເອງດີ, ອາການທາງໂລກປະສາດກໍຈະຄ່ອຍໆ ຫາຍໄປ.

2.3. ການພັດທະນາບຸກຄະລິກະພາບ

ຄືເຮົາຮູ້ແລ້ວວ່າ ບຸກຄະລິກະພາບ ແມ່ນລັກສະນະຕ່າງໆທີ່ລວມເຂົ້າກັນ ບຸກຄະລິກະພາບຂອງແຕ່ລະຄົນບໍ່ຄືກັນ, ລັກສະນະທີ່ແຕກຕ່າງກັນນີ້ມີທັງລັກສະນະທີ່ຄົນເຮົາເຫັນ ແລະລັກສະນະທີ່ເຮົາບໍ່ເຫັນ.

- ລັກສະນະທີ່ເຫັນໄດ້ແກ່: ຮູບຮ່າງ, ໜ້າຕາ, ທາທີ່, ສີສັນ...
- ລັກສະນະທີ່ບໍ່ເຫັນໄດ້ແກ່: ຄວາມສາມາດ, ຄວາມຊຳ ນິຊຳ ນານ, ສະຕິປັນຍາ ແລະ ພະຍາດຕ່າງໆ

ນັກຈິດຕະວິທະຍາຫຼາຍໆ ທ່ານໄດ້ສຶກສາເລື່ອງພັດທະນາບຸກຄະລິກະພາບຂອງຄົນໄວ້ດັ່ງນີ້:

1) ທ່ານ ຊິກມັນ ຟຣອຍ (Sigmund Freud) ເປັນນັກຈິດຕະວິທະຍາຄົນທຳ ອິດທີ່ໄດ້ອະທິບາຍເລື່ອງຂັ້ນຕອນການພັດທະນາບຸກຄະລິກະພາບຂອງມະນຸດ, ທ່ານໄດ້ເວົ້າແບບເນັ້ນໜັກວ່າລັກສະນະພັດທະນາ ແລະ ປະສົບການໃນໄວເດັກເປັນຮາກຖານບຸກຄະລິກະພາບຂອງມະນຸດເມື່ອເປັນຜູ້ໃຫຍ່ຍ້ອນແນວນັ້ນ ທ່ານ ຊິກມັນ ຟຣອຍ ຈຶ່ງມີຄວາມເຊື່ອວ່າ ຄວາມຕ້ອງການທາງຮ່າງກາຍເປັນຄວາມຕ້ອງການຕາມທຳມະຊາດຂອງຄົນ ເຊິ່ງຄົນມີຄືກັນກັບສັດປະເພດອື່ນໆ, ຄວາມຕ້ອງການນີ້ ເປັນພະລັງຊີວິດເຮັດໃຫ້ຄົນເຮົາສະແຫວງຫາຄວາມສຸກຄວາມພໍໃຈຈາກສ່ວນຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍທີ່ແຕກຕ່າງໄປຕາມໄວ, ພັດທະນາໄປເປັນຂັ້ນຕອນຕາມລຳດັບຈາກທຳອິດຈົນສິ້ນສຸດໃນຊ່ວງໄວລຸ່ມເອີ້ນພັດທະນານີ້ວ່າ “**Psychosexual development stage**”, ບຸກຄົນໃດພັດທະນາໄປຕາມຂັ້ນຕອນໄດ້ດີ ກໍຈະເຮັດໃຫ້ບຸກຄົນນັ້ນມີການພັດທະນາທາງບຸກຄະລິກະພາບທີ່ສົມບູນ ແຕ່ຖ້າບຸກຄົນໃດຫາກບໍ່ເປັນໄປຕາມຕາມຂັ້ນຕອນນັ້ນຈະເກີດສະພາວະ “**ຕິດຂ້ອງຢູ່ (Fixation)**” ແລະ ສະພາບຕິດຂ້ອງນີ້ຈະມີຜົນຕໍ່ພັດທະນາດ້ານບຸກຄະລິກະພາບໃນແງ່ລົບແຕ່ກໍສາມາດປ່ຽນແປງໄດ້ຖ້າບຸກຄົນນັ້ນຫາກຮູ້ຈັກການປັບຕົວ.

ທ່ານ ຊິກມັນ ຟຣອຍ ໄດ້ແບ່ງຂັ້ນຕອນການພັດທະນາບຸກຄະລິກະພາບໄວ້ 5 ຂັ້ນຕອນຄື:

1) ຂັ້ນຊອກສະແຫວງຫາຄວາມສຸກທາງປາກ (Oral stage) ອາຍຸຕັ້ງແຕ່ເກີດຫາ 2 ປີເດັກມີຄວາມສຸກກັບການເຮັດກິດຈະກຳທາງປາກ ເຊັ່ນ: ການດູດ, ຫຍ້າ, ກັດຫຼິ້ນດ້ວຍສຽງຜູ້ທີ່ມີພັດທະນາການຂັ້ນນີ້ບໍ່ສົມບູນໃນຊ່ວງນີ້ເມື່ອໃຫຍ່ຂຶ້ນກໍຍັງສະແຫວງຫາຄວາມສຸກດ້ວຍປາກຢູ່ອີກ ເຊັ່ນ: ມັກກິນຈຸບຈົບ, ມັກເວົ້າຫຼາຍ, ມັກຫຍ້າຊິງອີມ, ມັກເວົ້າຂວັນ, ມັກສູບຢາແລະອື່ນໆ

2) ຂັ້ນຊອກສະແຫວງຫາຄວາມສຸກຈາກອະໄວຍະວະຂັບຖ່າຍ (Anal stage) ອາຍຸ 2 ຫາ 3 ປີ ເປັນຊ່ວງທີ່ເດັກຫາຄວາມສຸກໂດຍການເຮັດກິດຈະກຳໂດຍໃຊ້ອະໄວຍະວະຂັບຖ່າຍຫາກຊ່ວງນີ້ມີພັດທະນາບໍ່ສົມບູນ ເດັກນັ້ນເມື່ອໃຫຍ່ຂຶ້ນຈະເປັນຄົນມີລະບຽບ, ພິຖີພິຖັນ, ຮັກຄວາມສະອາດຈົນເກີນໄປ.

3) ຂັ້ນຊອກສະແຫວງຫາຄວາມສຸກທາງອະໄວຍະວະເພດ (Phallic stage) ອາຍຸ 3 ປີ ຫາ 6 ປີ ເດັກມີຄວາມເພິ່ງພໍໃຈເຮັດກິດຈະກຳທີ່ເນື່ອງດ້ວຍອະໄວຍະວະເພດ ເຊັ່ນ: ຫຼິ້ນອະໄວຍະວະເພດຂອງຕົວເອງ, ກິດຈະກຳນີ້ອາດເຮັດໃຫ້ພໍ່ແມ່ຕົກໃຈ. ສະນັ້ນ, ພໍ່ແມ່ຄວນມີຄວາມຮູ້ຄວາມເຂົ້າໃຈວ່ານັ້ນຄືຂັ້ນຕອນໜຶ່ງໃນການພັດທະນາຕາມທຳມະຊາດ, ເມື່ອອາຍຸຜ່ານໄປເດັກກໍ່ຈະເຊົາຫຼິ້ນ, ໄລຍະນີ້ເດັກຊາຍຈະຕິດແມ່ສ່ວນເດັກຍິງຈະຕິດພໍ່ຍ້ອນແນວນັ້ນພໍ່ແມ່ຄວນເປັນແບບຢ່າງທີ່ດີໃນການສະແດງອອກທາງເພດ ເພາະເດັກຈະຮຽນແບບທາງເພດທີ່ສອດຄ່ອງກັບເພດຂອງຕົນ, ຖ້າບໍ່ດັ່ງນັ້ນອາດຈະເກີດການຮຽນແບບທີ່ຜິດປົກກະຕິຈາກເພດຂອງຕົນ. ຍ້ອນແນວນັ້ນ ທ່ານຊິກມັນ ຟຣອຍ ເຊື່ອວ່າ ການຮູ້ຈັກຜູກຮັກກັບເພດກົງກັນຂ້າມກັບມີຕົ້ນກຳເນີດໃນຊ່ວງເວລານີ້ເຊັ່ນກັນພ້ອມໆ ກັບການຮຽນແບບບົດບາດທາງເພດ ເດັກເລີ່ມພັດທະນາຄວາມຮຸນແຮງ ຢາກເປັນຕົວຂອງຕົວເອງ ແລະ ເລີ່ມສະແຫວງຫາເອກະລັກແຫ່ງຕົນ.

4) ຂັ້ນຊອກສະແຫວງຫາຄວາມສຸກຈາກສິ່ງແວດລ້ອມອ້ອມຂ້າງ (Latency stage) ອາຍຸ 6 ຫາ 11 ປີ ເປັນໄລຍະທີ່ພັດທະນາສ່ວນຕ່າງໆ ຂອງຮ່າງກາຍເປັນໄປຢ່າງຊັກຊ້າ ເມື່ອທຽບໃສ່ຊ່ວງຜ່ານມາ. ເດັກເລີ່ມພັດທະນາຊີວິດສັງຄົມນອກຈາກຄອບຄົວເຮືອນຊານ ດັ່ງນັ້ນ ຈຶ່ງສະແຫວງຫາຄວາມເພິ່ງພໍໃຈຈາກການຕິດຕໍ່ກັບຜູ້ຄົນທີ່ຢູ່ອ້ອມຂ້າງ ແລະ ໝູ່ເພື່ອນທີ່ສະໜິດສະໜົມເປັນເພດດຽວກັນຫຼາຍກວ່າເພດທັງນີ້ເປັນການສືບເນື່ອງຈາກການຮຽນແບບ ແລະ ຮຽນບົດບາດທາງເພດຕໍ່ຈາກຂັ້ນທີ 3 ທີ່ໄດ້ກ່າວມາແລ້ວ.

5) ຂັ້ນຊອກສະແຫວງຫາຄວາມສຸກແຮງກະຕຸ້ນຈາກອະໄວຍະວະເພດ (Gential stage) ອາຍຸ 12-20 ປີ, ຢ່າງເຂົ້າສູ່ຊ່ວງໄວລຸ້ນ ແລະ ເລີ່ມເປັນຜູ້ໃຫຍ່. ລັກສະນະທີ່ສອງທີ່ສະແຫວງຫາຄວາມສຸກທາງເພດເຊິ່ງໄລຍະນີ້ເພດຍິງເປັນປະຈຳເດືອນ, ມີມິດລູກທີ່ຜະລິດໄຂ່ເພື່ອສືບພັນ ສ່ວນເພດຊາຍເຖິງໄວຜະລິດອະສຸຈິ ແລະ ອື່ນໆ. ເດັກທາງສອງເພດນີ້ມີຄວາມເພິ່ງພໍໃຈຄົບຫາສະມາຄົມ, ຮັກ ແລະ ຜູກພັນກັບເພື່ອນຕ່າງເພດໃນຂະນະດຽວກັນມັກປະພຶດຕົນໃຫ້ສົມບົດບາດທາງເພດ ໂດຍການຮຽນແບບບຸກຄົນເພດດຽວກັບຕົນເອງນິຍົມ, ໃນໄລຍະນີ້ມັກເຫັນຊັດເຈນວ່າເດັກຄົນໃດສະແດງບົດບາດທາງເພດຜິດປົກກະຕິໄດ້ແກ່ຜູ້ນິຍົມສະແດງບົດບາດທາງເພດກົງກັນຂ້າມທາງເພດຈິງຂອງຕົນ ແລະ ບໍ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກແນວໃດຕໍ່ເພດກົງກັນຂ້າມ.

2) ທິດສະດີຂອງທ່ານ ອີລິກສັນ (Erikson) ທ່ານໄດ້ກ່າວເຖິງການພັດທະນາຂອງບຸກຄົນກ່ຽວກັບການເກີດບຸກຄະລິກຄະພາບໄວ້ 8 ຂັ້ນຕອນຄື:

❖ **ຂັ້ນຕອນທີ 1:** ຕັ້ງແຕ່ເກີດ ຫາ 1 ປີ ແມ່ນບຸກຄະລິກຄະພາບທີ່ພັດທະນາຄວາມໄວ້ເນື້ອເຊື່ອໃຈ ຫຼື ບໍ່ໄວ້ວາງໃຈ, ອາຍຸໃນໄວນີ້ ຫາກໄດ້ຮັບການລ້ຽງດູເບິ່ງແຍງຢ່າງໃກ້ຊິດ, ໃຫ້ຄວາມຮັກ, ຄວາມເອົາໃຈໃສ່, ຖະນຸຖະໜອມຢ່າງສະໝໍ່າສະເໝີຈາກພໍ່ແມ່ ຫຼື ຜູ້ປົກຄອງກໍ່ຈະສົ່ງຜົນສະທ້ອນອັນດີຕໍ່ຄວາມໄຫວຫວັ່ນໃຈຂອງເດັກ ເດັກຈະພັດທະນາຕົນເອງໃນຂັ້ນຕອນຕໍ່ໄປໄດ້ດີໂດຍອີງໃສ່ຄວາມໄວ້ວາງໃຈດັ່ງກ່າວເປັນພື້ນຖານ ແລະ ກົງກັນຂ້າມ.

❖ **ຂັ້ນຕອນທີ 2:** ຕັ້ງແຕ່ 2 - 3 ປີ ແມ່ນບຸກຄະລິກຄະພາບທີ່ພັດທະນາຄວາມເປັນຕົວເອງ ຫຼື ຄວາມສົງໃສ ບໍ່ແນ່ໃຈຕົວເອງ, ເດັກພັດທະນາກ້າມເນື້ອກ່ຽວກັບການເຄື່ອນໄຫວເດັກຊາຍມີໂອກາດທົດສອບຄວາມສາມາດຂອງຕົນເອງ, ຖ້າເດັກຫາກເຮັດສຳເລັດກໍ່ຈະດີໃຈທັງຮູ້ຊ່ວຍເຫຼືອຕົວເອງໃຫ້ຫຼາຍຂຶ້ນອີກ, ຕໍ່ກັບເດັກທີ່ໄດ້ຮັບການລ້ຽງດູຢ່າງປົກປ້ອງ ແລະ ຮັກສາເກີນໄປໂພດ ຫຼື ຜູ້ໃຫຍ່ຈຳກັດບໍ່ໃຫ້ເຂົາສະແດງຄວາມສາມາດຂອງຕົນເອງ.

❖ **ຂັ້ນຕອນທີ 3:** ຕັ້ງແຕ່ອາຍຸ 4 - 5 ປີ ແມ່ນບຸກຄະລິກກະພາບທີ່ໄດ້ໄດ້ພັດທະນາຂຶ້ນດ້ວຍຕົນເອງ. ໃນເມື່ອເດັກຫາກຄວບຄຸມອະໄວຍະວະຂອງຕົນເອງກໍ່ຈະຫາວິທີກະທຳສິ່ງໃດສິ່ງໜຶ່ງດ້ວຍຕົນເອງ. ເດັກໃຊ້ພາສາທີ່ຕົນເອງຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈໃນກິດຈະກຳໃດໜຶ່ງກໍ່ຈະເຮັດໃຫ້ເດັກໄດ້ພັດທະນາຄວາມຄິດສິ່ງໃໝ່ໆດ້ວຍຕົນເອງ. ເຊິ່ງມັນສະແດງອອກຄືເດັກຈະມັກສອບຖາມບັນຫາຕ່າງໆຈາກຜູ້ໃຫຍ່. ແຕ່ຖ້າເດັກຫາກຖືກກັນຫ້າມບໍ່ໃຫ້ເຮັດໃນສິ່ງທີ່ເດັກຢາກເຮັດກໍ່ຈະເປັນການຈຳກັດການຄິດຄຶດ ຫຼື ຄວາມຢາກຮູ້ຈາກໂລກພາຍນອກຂອງເຂົາເອງ. ດັ່ງນັ້ນ ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ເດັກມີພຶດຕິກຳໄປໃນທາງຜິດພາດ, ພໍ່ແມ່ຄວນປຶກສາຫາລືກັນກ່ອນວ່າກິດຈະກຳໃດຄວນປ່ອຍໃຫ້ເດັກເຮັດດ້ວຍຕົນເອງ ແລະ ກິດຈະກຳໃດທີ່ຜູ້ໃຫຍ່ຄວນປົກປ້ອງດູແລຢ່າງໃກ້ຊິດ.

❖ **ຂັ້ນຕອນທີ 4:** ແຕ່ອາຍຸ 6 - 12 ປີ ແມ່ນບຸກຄະລິກກະພາບທີ່ໄດ້ພັດທະນາຄວາມດຸໝັ່ນພາກພຽນ ຍ້ອນວ່າເດັກໃນໄວນີ້ຕ້ອງການຄວາມຍິກຍ້ອງ ແລະ ຄວາມເຂົ້າໃຈຈາກຄົນອື່ນ, ດັ່ງນັ້ນ ເຂົາຈຶ່ງມັກສະແດງຄວາມສາມາດຂອງຕົນເອງໃຫ້ຄົນອື່ນຍິກຍ້ອງ ແລະ ຊົມເຊີຍ. ສະນັ້ນຖ້າເດັກເຮັດວຽກຊ່ວຍຜູ້ໃຫຍ່ສຳເລັດແລ້ວເຮົາຈະຕ້ອງຍ້ອງຍໍຊົມເຊີຍເພື່ອຊຸກຍູ້ໃຫ້ເຂົາກາຍເປັນຄົນດຸໝັ່ນ, ທັງມັກຊ່ວຍເຫຼືອຄົນອື່ນອີກ ກົງກັນຂ້າມຖ້າຜູ້ໃຫຍ່ຈຳກັດໂອກາດຕໍ່ການສະແດງຄວາມສາມາດຂອງເຂົາຊ້ຳບໍ່ໜ້າຍັງຮ້າຍດ່າ ຫຼື ວິພາກວິຈານຢ່າງບໍ່ປານີຕໍ່ການກະທຳຂອງເດັກ ແມ່ນຈະເຮັດໃຫ້ເຂົາເກີດມີຜົນດ້ອຍ ແລະ ສຸດທ້າຍກໍ່ມີແນວຄິດບໍ່ຢາກຊ່ວຍວຽກງານຜູ້ໃຫຍ່.

❖ **ຂັ້ນຕອນທີ 5:** ແຕ່ອາຍຸ 13 - 18 ປີ ແມ່ນບຸກຄະລິກກະພາບການພັດທະນາການຮັບຮູ້ ແລະ ຍອມຮັບຕົວເອງ ຫຼື ຄວາມສັບສົນຢູ່ໃນບົດຮຽນຂອງຕົນເອງ. ໄວລຸ້ນແມ່ນໄວທີ່ພັດທະນາບົດບາດອັນເໝາະສົມຂອງຕົນເອງ ທັງບົດບາດຂອງຊາຍ ຫຼື ຍິງ ແລະ ບົດບາດໃນເລື່ອງການງານໃນເມື່ອປະຕິບັດແລ້ວກໍ່ເລີ່ມປະຕິບັດຢ່າງສະໜ້າສະເໝີ, ການພັດທະນາດັ່ງກ່າວນີ້ເອີ້ນວ່າ: ການຮູ້ຕົນເອງ ແລະ ການວາງຕົນເອງໃຫ້ເໝາະສົມກັບບົດບາດ ແລະ ໄວຂອງຕົນເອງ. ແຕ່ກໍ່ມີໄວລຸ້ນຈຳນວນໜຶ່ງບໍ່ຮູ້ບົດບາດ, ໜ້າທີ່ຂອງຕົນຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມສັບສົນຢູ່ໃນສັງຄົມປັດຈຸບັນ ເຊິ່ງສະແດງອອກພຶດຕິກຳບໍ່ຖືກກັບຄວາມຕ້ອງການຂອງສັງຄົມ, ທັງບໍ່ມີຄວາມສາມາດປັບຕົວໃຫ້ເຂົ້າກັບສັງຄົມໄດ້.

❖ **ຂັ້ນຕອນທີ 6:** ແຕ່ອາຍຸ 19 - 25 ປີ ແມ່ນບຸກຄະລິກກະພາບທີ່ພັດທະນາສ້າງຄວາມຜູກພັນ, ຖ້າຄົນໃດຫາກພັດທະນາບົດບາດຂອງຕົນເອງໂດຍມີການສົມທົບກັບບົດບາດຂອງຄົນອື່ນອີກກໍ່ຍັງເຮັດໃຫ້ເຂົາເກີດມີຄວາມຮັກ, ຄວາມພໍໃຈ, ຄວາມເຂົ້າໃຈຂອງຜູ້ອື່ນໄດ້ບໍ່ດີວ່າແຕ່ຢູ່ຄອບຄົວ ຫຼື ຢູ່ໃນສັງຄົມທົ່ວໄປ. ກົງກັນຂ້າມຖ້າບຸກຄົນໃດມັກຢູ່ຢ່າງສະຫງົບ (ຫຼື ມັກແຍກຕົວອອກຈາກໝູ່ໂດຍລຳພັງ) ແມ່ນບຸກຄົນນັ້ນກໍ່ຈະເຂົ້າກັບໝູ່ບໍ່ໄດ້.

❖ **ຂັ້ນຕອນທີ 7:** ແຕ່ອາຍຸ 26 - 40 ປີ ອາຍຸໃນໄວນີ້ແມ່ນບຸກຄະລິກກະພາບເຖິງຂັ້ນວ່າຮູ້ຈຳແນກອັນໃດ ແມ່ນປະໂຫຍດສ່ວນລວມ ແລະ ອັນໃດແມ່ນປະໂຫຍດສ່ວນຕົວ. ຖ້າຕົນເອງຫາກເປັນທີ່ຍອມຮັບຂອງສັງຄົມແລ້ວ, ກໍ່ເກີດມີຄວາມຫວັງໃຢ່ຄົນອື່ນເຊັ່ນ: ລູກຫຼານ ຫຼື ບຸກຄົນໃນສັງຄົມ, ທັງຢາກຖ່າຍທອດທັງຄວາມຮູ້, ຄວາມສາມາດອັນດີງາມນັ້ນໃຫ້ຄົງຕົວຕະຫຼອດໄປ. ແຕ່ເຖິງໄວນີ້ມີບາງຄົນບໍ່ພັດທະນາບຸກຄະລິກກະພາບຂອງຕົນເອງໄປທາງທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງ. ເຊິ່ງມີພຶດຕິກຳທີ່ສະແດງອອກຄື: ມີແນວຄິດເຫັນແກ່ຕົວ, ມີຄວາມຮຽກຮ້ອງໃນສັງຄົມຕອບສະໜອງຄວາມຮຽກຮ້ອງຕ້ອງການຂອງຕົນສູງ ແລະ ເຮັດວຽກແກ່ສິດຜົນປະໂຫຍດຂອງຕົນເທົ່ານັ້ນ.

❖ **ຂັ້ນຕອນທີ 8:** ຕັ້ງແຕ່ອາຍຸ 41 ປີຂຶ້ນໄປ. ໄວນີ້ແມ່ນບຸກຄະລິກກະພາບພັດທະນາຄວາມໝັ້ນຄົງໃນຕົວເອງ, ມັນສະແດງອອກຄື: ເປັນຄົນມີຈິດໃຈໝັ້ນຄົງ, ສຸຂຸມ, ມີຄວາມພາກພູມໃຈ... ແຕ່ມີຄົນຈຳນວນໜຶ່ງເຖິງອາຍຸໄວນີ້ແລ້ວ ຍັງບໍ່ໄດ້ກະທຳສິ່ງໃດທີ່ເປັນປະໂຫຍດຕໍ່ສັງຄົມ ແລະ ຄອບຄົວເລີຍ.

3. ຄວາມແຕກຕ່າງລະຫວ່າງບຸກຄົນ

3.1. ຄວາມໝາຍຄວາມແຕກຕ່າງລະຫວ່າງບຸກຄົນ

ທ່ານ ປະກອບ ລະກິດ ເວົ້າວ່າ: ຄວາມແຕກຕ່າງລະຫວ່າງບຸກຄົນໝາຍເຖິງຄວາມແຕກຕ່າງທັງໝົດໂດຍສ່ວນລວມຂອງຄົນໆໜຶ່ງ.

ທ່ານ ປະດິນັນ ອຸປະລະໄນ ເວົ້າວ່າ ຄວາມແຕກຕ່າງລະຫວ່າງບຸກຄົນໝາຍເຖິງຄວາມທີ່ບໍ່ຄືກັນຂອງບຸກຄົນໃນທາງຮ່າງກາຍ, ອາລົມ, ສັງຄົມ, ແລະ ສະຕິປັນຍາ.

ທ່ານ ສິລິລັດ ຈະເລີນສັກ ເວົ້າວ່າ ຄວາມແຕກຕ່າງລະຫວ່າງບຸກຄົນໝາຍເຖິງ ຄວາມແຕກຕ່າງທັງໝົດໂດຍສ່ວນລວມຂອງຄົນໆໜຶ່ງ ແຕກຕ່າງຈາກອີກຄົນໜຶ່ງໃນທຸກໆດ້ານທັງກາຍອາລົມ, ສັງຄົມ, ແລະ ສະຕິປັນຍາ

ສະນັ້ນ, ສະຫຼຸບໄດ້ວ່າ: ຄວາມແຕກຕ່າງລະຫວ່າງບຸກຄົນ ໝາຍເຖິງຄວາມບໍ່ຄືກັນຂອງແຕ່ລະຄົນອາດຈະແມ່ນທາງດ້ານພາຍນອກ ຄື ຮ່າງກາຍ ແລະທາງດ້ານໃນຄື :ນິໄສໃຈຄໍ, ຈິດໃຈ, ສະຕິປັນຍາ, ຄວາມຖະໜັດ, ຄວາມສາມາດ, ທັດສະນະຄະຕິ, ຄວາມສົນໃຈ, ຄວາມຕ້ອງການ ແລະ ອື່ນໆ.

3.2. ຄວາມແຕກຕ່າງດ້ານຕ່າງໆຂອງບຸກຄົນ

ແຕ່ລະຄົນມີຄວາມແຕກຕ່າງກັນອອກໄປຢ່າງຫຼວງຫຼາຍເກີນກວ່າທີ່ຈະຈຳແນກໄດ້ແຕ່ພໍທີ່ຈະສະຫຼຸບລວມໆ ໄດ້ດັ່ງນີ້:

1) ຄວາມແຕກຕ່າງທາງຮ່າງກາຍ: ຄືຄວາມແຕກຕ່າງກັນຂອງຄົນເຮົາໃນເລື່ອງໂຄງສ້າງຂອງຮ່າງກາຍ, ລວງສູງ, ນ້ຳໜັກ, ຮູບຮ່າງໃຫຍ່, ຮູບຮ່າງນ້ອຍບາງ, ຕຸ້ຍ, ຈ່ອຍ, ລັກສະນະໜ້າຕາ, ຜິວພັນ, ຕາດຳ, ຜົມແດງ, ຕາຂຸ້ນ ຫຼື ຂຸ້ນດຽວ ຫຼື ອື່ນໆ.

2) ຄວາມແຕກຕ່າງທາງດ້ານອາລົມ: ອາລົມຄືຄວາມຫວັ່ນໄຫວຂອງຮ່າງກາຍ, ອາລົມບໍ່ແມ່ນສິ່ງທີ່ຕິດຕົວມານຳແຕ່ກຳເນີດເປັນສິ່ງທີ່ເກີດຈາກການຮຽນຮູ້ພາຍຫຼັງແຕ່ກໍເປັນສິ່ງຊັບຊ້ອນຫຼາຍຈົນບໍ່ສາມາດຈະເຂົ້າໃຈໄດ້ເຊັ່ນ: ອິດສາລິດສະຫຍາ, ໂມໂຫ, ຢ້ານກົວ, ອາລົມມ່ວນ, ນ້ອຍໃຈ, ລັງກຽດ ແລະ ຂໍ້ດຽດນອກຈາກນັ້ນຍັງມີອາລົມຮັກ, າລົມຊຸ່ງ ແລະ ອາລົມອື່ນໆອີກຄວາມແຕກຕ່າງກັນທາງດ້ານອາລົມ ຄືຄວາມສາມາດທີ່ຈະຄວບຄຸມພຶດຕິກຳຕ່າງໆໃນຂະນະທີ່ເກີດອາລົມຢ່າງໃດໜຶ່ງ ອາລົມຂອງບຸກຄົນສະແດງອອກມານັ້ນມີລະດັບຕ່າງກັນເຊັ່ນ: ຄ່ອຍໆ, ຮຸນແຮງ, ຄວາມແຕກຕ່າງທາງດ້ານອາລົມລະຫວ່າງຍິງກັບຊາຍຈະປະກົດໃຫ້ເຫັນຢ່າງຊັດເຈນບຸກຄົນຫຼາຍ ແລະຄວາມແຕກຕ່າງລະຫວ່າງອາລົມກັບອາລົມເດັກນ້ອຍ.

3) ຄວາມແຕກຕ່າງທາງດ້ານສັງຄົມ: ຄົນດຣາແມ່ນຢູ່ໃນສັງຄົມດຽວກັນຍັງມີຄວາມແຕກຕ່າງກັນ, ຢູ່ເກີດມາຕ່າງຖິ່ນຖານ ເຊິ່ງມີສະພາບແວດລ້ອມຕ່າງກັນກໍຍິ່ງຂະຫຍາຍຄວາມແຕກຕ່າງກັນກວ້າງໄກຫຼາຍຂຶ້ນ ເດັກທີ່ໄດ້ຮັບການລ້ຽງດູຕ່າງກັນກໍຍ່ອມມີນິໄສສັງຄົມຕ່າງກັນ, ຄອບຄົວທີ່ໜັ້ນຄົງສົມບູນແຕ່ມີຄວາມອົບອຸ່ນ ສຸຂະພາບຈິດຍ່ອມຈະດີກວ່າເດັກທີ່ຢູ່ໃນຄອບຄົວທີ່ມີບັນຫາ, ຢູ່ໃນສະພາບບ້ານແຕກແຍກກັນ, ຄົນເຮົາເກີດມາຈະຕ້ອງຢູ່ຮ່ວມກັນໃນສັງຄົມ, ຕັ້ງແຕ່ຍັງເປັນເດັກນ້ອຍກໍມີການພົວພັນກັບຄອບຄົວ, ໂຮງຮຽນ, ເພື່ອນບ້ານ ແລະ ສັງຄົມພາຍນອກ, ຄົນເຮົາໄດ້ສຳພັດ, ໄດ້ພົບປະສົບການຕ່າງກັນ ຈຶ່ງສ້າງແບບ ຂອງການຕອບສະໜອງຂຶ້ນມາຕ່າງກັນບໍ່ຄືກັນທັງນັ້ນ,

ການຕອບສະໜອງ ນີ້ຖືເປັນເລື່ອງລັກສະນະແຕກຕ່າງທາງສັງຄົມທັງໝົດບໍ່ມີໃຜປະພຶດຕອບສະໜອງຕໍ່ເຫດການ ຢ່າງດຽວກັນຄືກັນເພາະຕ່າງຝ່າຍມາຈາກຮາກຖານຖານະທາງສັງຄົມ ແລະ ການອົບຮົມທີ່ແຕກຕ່າງກັນ, ພຶດຕິກຳສະ ແດງອອກ ເຊັ່ນ: ກິລິຍາ, ທ່າທາງ, ຈຶ່ງຕ່າງກັນອອກໄປ ເນື່ອງຈາກວັດທະນະທຳ, ຂະນົບທຳນຽມປະເພນີ, ມາຍຍາດ ແລະ ສິນລະທຳແຕກຕ່າງກັນ. ເນື່ອງຈາກວ່າຄົນເຮົາເກີດມາຄົນລະເວລາ, ພາຍໃຕ້ແວດລ້ອມທີ່ບໍ່ຄືກັນ ມີເຫດການ ທີ່ເກີດຂຶ້ນແກ່ຊີວິດຜິດກັນ, ການສ້າງສັນການຕອບສະໜອງໃນທາງສັງຄົມຈຶ່ງມີຜົນໃຫ້ແຕກຕ່າງກັນອອກໄປ, ເດັກ ທີ່ໄດ້ຮັບການລ້ຽງດູຢ່າງອິດຢາກຈະຫວັງວ່າໃຫ້ມີພຶດຕິກຳໃນສັງຄົມຄືກັບເດັກທີ່ໄດ້ຮັບການລ້ຽງດູຢ່າງດີບໍ່ໄດ້, ລູກ ທີ່ມາຈາກຄອບຄົວທີ່ແມ່ເອົາໃຈໃສ່ຖະນຸຖະໜອມບໍ່ຍອມໃຫ້ແຕ່ຕ້ອງທັງວຽກໜັກ ແລະ ວຽກເບົາ, ຢາກໄດ້ຫຍັງ ກໍໄດ້ດັ່ງໃຈກໍຍອມມີລັກສະນະການເຂົ້າຄົນ, ເຂົ້າສັງຄົມໄດ້ດີກວ່າເດັກທີ່ຖືກລ້ຽງດູແບບປະປ່ອຍຖິ້ມ.

4) ຄວາມແຕກຕ່າງທາງສະຕິປັນຍາ ຫຼື ສະໜອງ: ຄົນເຮົາມີໄງ່, ສະຫຼາດຕ່າງກັນຈຶ່ງມີຄວາມສາມາດໃນການ ແກ້ໄຂບັນຫາ ແລະ ການປັບຕົວເຂົ້າກັບສະພາບແວດລ້ອມໄດ້ຕ່າງກັນ, ສະນັ້ນຢ່າຕັ້ງຄວາມຫວັງຫຼືຍັງຄັບໃຫ້ທຸກ ຄົນມີຄວາມສາມາດເທົ່າທຽມກັນ

ຄວາມແຕກຕ່າງທາງສະຕິປັນຍາ ຄືຄວາມແຕກຕ່າງຂອງບຸກຄົນໃນຄວາມສາມາດທີ່ກ່ຽວກັບການຄົ້ນຄິດ ແລະ ຄວາມສາມາດໃນການຮຽນຮູ້ສິ່ງຕ່າງໆ

5) ຄວາມແຕກຕ່າງໃນຄວາມຖະໜັດຕາມທຳມະຊາດ: ນັກຈິດຕະວິທະຍາໄດ້ສ້າງແບບທົດສອບຄວາມຖະໜັ ດຂຶ້ນເພື່ອຫາຄວາມຖະໜັດຂອງແຕ່ລະຄົນ, ໂດຍສະເພາະຢ່າງຍິ່ງຄວາມຖະໜັດທາງອາຊີບ ມີແບບທົດສອບ ເຊັ່ນ: ແບບທົດສອບຄວາມຖະໜັດທາງດິນຕີ.

6) ຄວາມຕ້ອງການທາງດ້ານບຸກຄະລິກກະພາບ: ມີຄົນທີ່ມີບຸກຄະລິກກະພາບປົກກະຕິ ແລະ ຜິດ ປົກກະຕິ. ບາງຄົນສະໜຸກສະໜານ, ເຮຮາມ່ວນຊື່ນ, ຮຸນແຮງ, ບາງຄົນມີລັກສະນະມັກເກັບຕົວ.

ຄວາມແຕກຕ່າງລະຫວ່າງບຸກຄົນເປັນຜົນມາຈາກການພັດທະນາ ແລະ ສິ່ງແວດລ້ອມຖ້າຄວາມດີ ແລະ ຄວາມຊົ່ວເກີດຈາກກຳມະພັນເຮົາກໍປັບປຸງແນວພັນຂອງເຮົາໃຫ້ດີຂຶ້ນ. ແຕ່ຖ້າມີຜົນມາຈາກສິ່ງແວດລ້ອມເຮົາຄວນ ປັບປຸງສິ່ງແວດລ້ອມຂອງເຮົາໃຫ້ດີຂຶ້ນກັບຊາວນາຕ້ອງການໃຫ້ຜະລິດຜົນເກີດງອກງາມກໍຕ້ອງອາໃສການຮັກສາທີ່ ດີນໃຫ້ສົມບູນ ແລະ ເລືອກໃຫ້ເມັດພັນພືດທີ່ດີ, ພຶດຈະດີຖ້າບຸກໃສ່ດິນບໍ່ດີຍອມຈະບໍ່ເກີດຜົນດີ ສະນັ້ນບຸກຄົນ = ກຳມະພັນ x ສິ່ງແວດລ້ອມ.

1. ເຊື້ອຊາດ, ເຜົ່າພັນເຊັ່ນ: ອິນເດຍ, ແຂກ, ເອີຣົບ, ໄທ, ມີໂກ ແລະ ອື່ນໆ ຍ່ອມມີລັກສະນະສະເພາະຂອງ ຊາດຕົນ ມີຄວາມແຕກຕ່າງກັບຊາດອື່ນໆ. ລັກສະນະໜ້າຕາ, ສີຜິວ, ສີຜົມ, ສີຕາ, ສຳນຽງ, ສຽງພາສາ ຈະບົ່ງບອກໃຫ້ຮູ້ ວ່າເປັນຄົນເຊື້ອຊາດໃດ.

2. ເພດ: ໂດຍທຳມະຊາດປົກກະຕິຄົນເຮົາມີ 2 ເພດຄື: ເພດຢິງ ແລະ ເພດຊາຍ ເຊິ່ງຕ່າງກໍ່ມີລັກສະນະ ສະເພາະຂອງຕົນມີລັກສະນະບອກໃຫ້ຮູ້ວ່າຄົນສອງເພດນີ້ມີຄວາມແຕກຕ່າງກັນຢູ່ທັນທີທີ່ເຮົາເຫັນກໍ່ຮູ້ໂລດວ່າເປັນ ຊາຍ ຫຼື ຢິງ.

3. ຊະນິດຂອງເລືອດ: ເດັກເກີດໃໝ່ຈະມີເລືອດຢູ່ໃນກຸ່ມໃດກໍ່ຕາມຈະຕ້ອງສຳພັນກັບກຸ່ມ.

ເລືອດຂອງພໍ່ແມ່ມີດັ່ງນີ້:

ກຸ່ມເລືອດຂອງພໍ່	ກຸ່ມເລືອດຂອງແມ່	ກຸ່ມເລືອດຂອງລູກ
O	O	O
O	A	O,A
O	B	O,B
A	A	O,A
A	B	O,A ; O,B ; AB
B	B	O,B
O	AB	A , B
A	AB	A , B , AB
B	AB	A , B , AB
AB	AB	A , B , AB

4. ຄວາມປົກກະຕິທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ໂລກໄພໄຂ້ເຈັບບາງຢ່າງທີ່ປະກົດໃຫ້ເຫັນທາງການວິໄຈ. ແລ້ວວ່າເປັນລັກສະນະທີ່ຖ່າຍທອດກຳມະພັນທາງພໍ່ແມ່ ແລະ ບັນພະບູລຸດ ໄດ້ແກ່: ຕາບອດສີ, ຫົວລ້ານ, ດັງວີກ, ປາກແຫວງ, ນິດມືຕິດກັນ, ພະຍາດຫອບຫຼັດ, ເປົາຫວານ, ໂລກບ້າໝູ, ຜິວສີເຜືອກ, ນິ້ວມືເປັນຕິ່ງ ແລະ ອື່ນໆ.

5. ລັກສະນະຂອງການຈະເລີນເຕີບໂຕ: ໝາຍເຖິງອັດຕາຂອງການຈະເລີນເຕີບໃຫຍ່ຕາມພັດທະນາການທຸກຄົນຈະມີພັດທະນາການໄປຕາມລຳດັບດຽວກັນເຊັ່ນ: ເດັກນຶ່ງໄດ້ແລ້ວກ່ອນຈິ່ງຢືນ, ຍ່າງ, ແລ່ນ ແລະ ອື່ນໆ ແຕ່ລະຄົນຈະມີແບບແຜນແຫ່ງການຈະເລີນເຕີບໃຫຍ່ ແລະ ອັດຕາພັດທະນາການເປັນຂອງຕົນເອງບໍ່ຄືກັບຄົນອື່ນໆ.

6. ຊໍ້າອາຍຸ: ຄວາມແຕກຕ່າງຂອງເດັກຄົນດຽວກັນໃນໄວທີ່ແຕກຕ່າງກັນ ຄວາມນຶກຄິດ, ຄວາມໃຈໃຈ, ອາລົມ, ອິດທິພົນ ແມ່ນລັກສະນະຂອງຮ່າງກາຍຍ່ອມມີຄວາມແຕກຕ່າງກັນໄປຕາມສໍາອາຍຸ ແລະ ວັນເວລາ.

7. ຄວາມສາມາດທີ່ມີມາແຕ່ກຳເນີດ: ຄວາມສາມາດສະເພາະຕົວ ຫຼື ພອນສະຫວັນແຕ່ລະຄົນທີ່ຮັບມາຈາກການຖ່າຍທອດຈາກພໍ່ແມ່ເຊັ່ນ: ພໍ່ແມ່ ເປັນນັກດົນຕີ ແລະ ປະກອບກັບມີໂອກາດຢູ່ກັບເຄື່ອງດົນຕີເຮັດໃຫ້ເດັກໄດ້ມີໂອກາດຝຶກຕະຫຼອດເວລາ ເດັກຄົນນັ້ນກໍ່ສາມາດຫຼິ້ນດົນຕີໄດ້ດີ ແລະ ກາຍເປັນຄົນເກັ່ງດ້ານເຄື່ອງຫຼິ້ນດົນຕີໄດ້.

**ທ່ານ ລຸຍ ພີ ທອບ (Louis p Thorpe): ໄດ້ອະທິບາຍກ່ຽວກັບຄວາມແຕກຕ່າງລະຫວ່າງ
ບຸກຄົນໄວ້ 3 ຢ່າງຄື:**

1. ຄວາມແຕກຕ່າງລະຫວ່າງບຸກຄົນທາງດ້ານພູມຫຼັງ, ເຊິ່ງຄວາມແຕກຕ່າງດ້ານພູມຫຼັງນີ້ໄດ້ຮັບອິດທິພົນມາ
4 ທາງຄື:

1.1 ອິດທິພົນຂອງການຢູ່ດີທາງກາຍຄື: ການຢູ່ດີກົນດີທາງກາຍ ລວມໄປເຖິງການປຶກສາການໃຫ້
ຄວາມອົບອຸ່ນເຊິ່ງເປັນສິ່ງສໍາຄັນສໍາລັບຊີວິດຄົນ.

1.2 ອິດທິພົນຂອງຄວາມອົບອຸ່ນຄົງຂອງຕົນຄື: ຄົນເຮົາປະກອບດ້ວຍພາວະຈິດ 3 ຢ່າງຄື: ຈິດຮູ້ສໍາ
ນຶກ, ຈິດໄຕ້ສໍານຶກ, ແລະ ຈິດໄຮ່ສໍານຶກ ລັກສະນະທີ່ປະກອບທາງຈິດຕ່າງໆເຫຼົ່ານີ້ຄືຕົນ.

1.3 ອິດທິພົນຂອງຄວາມຈະເລີນທາງສັງຄົມ: ຄວາມຈະເລີນເຕີບໂຕທາງສັງຄົມເປັນຂະບວນການສໍາ
ຄັນຢ່າງໜຶ່ງຂອງການເປັນຄົນໂດຍສົມບູນການບັນລຸວຸດທິພາວະ.

1.4 ອິດທິພົນຂອງການພັດທະນາທາງດ້ານຄຸນຄ່າທາງສັງຄົມຄື: ສິ່ງທີ່ເຮົາຢຶດຖືເປັນສິ່ງກໍານົດວ່າໃນ
ການເຮັດສິ່ງໃດລົງໄປນັ້ນຈະດີ ຫຼື ບໍ່, ຖືກ ຫຼື ຜິດສິນນະທໍາ.

2. ຄວາມແຕກຕ່າງລະຫວ່າງບຸກຄົນທາງດ້ານຖານະປະຈຸບັນ: ລວມມີ 5 ຢ່າງຄື:

1. ຄວາມຢູ່ເຢັນເປັນສຸກ
2. ສໍາເລັດຜົນທາງການສຶກສາ
3. ຄວາມສາມາດທາງການສຶກສາ
4. ຄວາມສົນໃຈ
5. ຄວາມເກັ່ງ ແລະ ຄວາມອ່ອນ

3. ຄວາມແຕກຕ່າງລະຫວ່າງບຸກຄົນດ້ານສັກກະຍະພາບທາງການສຶກສາ ສັກກະຍະພາບໝາຍເຖິງຄວາມ
ສາມາດທີ່ອາດຈະເຮັດວຽກໄດ້ດີ ແຕ່ຖ້າຈະວັດສັກກະຍະພາບໄດ້ດີຕ້ອງອາໃສແບບວັດ IQ (Intelligence test),
ສະຕິປັນຍາໝາຍເຖິງຄວາມສາມາດໃນການແກ້ໄຂບັນຫາ, ຄວາມສາມາດເບິ່ງເຫັນວັດຖຸປະກົດການທີ່ມີຄວາມສໍາ
ພັນ ແລະ ສາມາດຈັດກຸ່ມຂອງວັດຖຸທີ່ມີຄວາມສໍາພັນນັ້ນໄດ້.

3.3. ຄວາມແຕກຕ່າງລະຫວ່າງລໍາດັບການເກີດ

ໃນການສຶກສາໃຫ້ເຂົ້າໃຈພຶດຕິກຳຂອງເລື່ອງນັ້ນ ລໍາດັບການເກີດກໍ່ມີຄວາມສໍາຄັນບໍ່ໜ້ອຍ ເຊິ່ງທ່ານ ແອດ
ເລີ ມີແນວຄິດວ່າເດັກແມ່ນຈະເລີນເຕີບໂຕຄອບຄົວດຽວກັນມີສິ່ງແວດລ້ອມຫຼາຍໆຢ່າງເກືອບຄືກັນເຊັ່ນ:
ຄວາມທຸກຈົນ, ຄວາມຮັ່ງມີ, ຮູບຮ່າງ, ອາຍຸຂອງພໍ່ແມ່, ສະພາບບ້ານເຮືອນ ແລະ ສິ່ງແວດລ້ອມອື່ນໆ ແຕ່ພວກເຂົາ
ພົ້ນອາດຈະຢູ່ຕໍາແໜ່ງຂອງການເກີດບໍ່ຄືກັນ, ເຂົາມີຄວາມແຕກຕ່າງກັນທາງດ້ານສັງຄົມ, ຄອບຄົວມາຕັ້ງແຕ່ນ້ອຍຈົນ
ໃຫຍ່ ແລະ ພໍ່ແມ່ປະຕິບັດຕອບຕໍ່ຄວາມຕ້ອງການຂອງລູກແຕລະຄົນບໍ່ຄືກັນ ເຊັ່ນ: ລູກກົກອາດໄດ້ອໍານາດຈາກພໍ່
ແມ່ໃຫ້ດູແລນ້ອງໆ ແລະ ໃນຂະນະດຽວກັນລູກຫຼ້າບໍ່ຕ້ອງດູແລໃຜແຕ່ໄດ້ຮັບຄວາມຮັກ, ຄວາມເອົາໃຈໃສ່ຈາກພໍ່
ແມ່ຢ່າງບໍ່ມີວັນສິ້ນສຸດ, ດັ່ງນັ້ນລໍາດັບທີ່ເກີດແບ່ງໄດ້ດັ່ງນີ້:

❖ **ລູກກົກ:** ຕາມສະພາບເປັນຈິງແລ້ວລູກຜູ້ກົກຈະໄດ້ຮັບຄວາມສົນໃຈຈາກຄົນໃນຄອບຄົວຫຼາຍຕັ້ງແຕ່ເກີດ
ແຕ່ເມື່ອເວລາມີນ້ອງຄວາມສົນໃຈອາດຖືກຫຼຸດລົງໄປເພາະມີນ້ອງມາຊ່ວຍແບ່ງຄວາມຮັກ ເຊິ່ງໃນຄວາມເປັນຈິງ

ແລ້ວພໍ່ແມ່ບໍ່ໄດ້ປະຖິ້ມລູກຜູ້ກົກແຕ່ເນື່ອງຈາກລູກກົກພໍ່ຈະຊ່ວຍຕົວເອງໄດ້ແລ້ວຈຶ່ງຫັນໄປເອົາໃຈໃສ່ຕົວເອງບໍ່ໄດ້
ແຕ່ເຂົາຍັງບໍ່ເຂົ້າໃຈເພາະຍັງນ້ອຍເກີນໄປ, ການຮັບຄວາມຮູ້ສຶກນີ້ຍັງຍາກສໍາຫຼັບເດັກນ້ອຍ ຊຶ່ງສະພາບການເຊັ່ນນີ້:
ຈະເຫັນຊັດເຈນຈາກຫຼາຍຄອບຄົວທີ່ບໍ່ໄດ້ສຶກສາຫາຄວາມຮູ້ທາງດ້ານວິຊາຈິດຕະວິທະຍາ ແຕ່ພໍ່ສະຫຼຸບໄດ້ດັ່ງນີ້:

➢ ລະດັບສະຕິປັນຍາ: ມີທ່າອ່ຽງຕໍ່າກວ່າຄົນຖັດມາ ເພາະມີ 3 ເຫດການຄື: ພໍ່ແມ່ຂາດປະສົບການໃນການ
ລ້ຽງລູກເນື່ອງຈາກເປັນຄົນທໍາອິດ, ການເກີດກໍ່ຄ້ອນຂ້າງຍາກກວ່າຄົນອື່ນ ແລະ ບໍ່ມີອ້າຍເອື້ອຍມາກະຕຸ້ນບໍ່ວ່າຈະ
ເປັນການຮຽນ ຫຼື ການຫຼິ້ນກໍ່ຕາມ.

➢ ດ້ານພອນສະຫວັນ: ເປັນຄົນຄິດດ້ວຍເຫດຜົນ ແຕ່ຂາດຄວາມສົນໃຈກໍ່ມັກຈະເປັນຄົນມີທີ່ມັກຈະຄອຍ
ສ້າງຄວາມຫຍຸ້ງຍາກຢູ່ສະເໝີ

➢ ມີຄວາມຮູ້ສຶກໄວຫານ ແລະ ມີເຫດຜົນ.

➢ ມີລັກສະນະຕາມໃຈຜູ້ອື່ນ, ຍອມໃຫ້.

❖ **ລູກກາງ**: ແມ່ນມັກປັບຕົວຍາກ ແລະ ຖ້າປັບບໍ່ໄດ້ກໍ່ກາຍເປັນເດັກມີປັນຫາ, ຈະມີທ່າອ່ຽງເມື່ນເສີຍ ບາງ
ຄັ້ງກໍ່ສັບສິນແຕ່ຈະໄວຫານຄືກັບຜູ້ກົກ ແລະ ຂາດສະຕິງ່າຍໆມືຢູ່ກັບໝູ່ເພື່ອນເພາະໃນເຮືອນເຂົາຈະກ່າຍເປັນຄົນບໍ່
ຖືກສົນໃຈ ເຂົາຕ້ອງການຄວາມຮັກຈາກພໍ່ແມ່ຈຶ່ງອາດມີປັນຫາ ແລະ ຄວນມີແນວທາງແກ້ໄຂຄື: ໃຫ້ຫຼິ້ນດິນຕີ,
ກິລາພໍ່ຈະຊ່ວຍເຂົາໄດ້.

❖ **ລູກຫຼ້າ**: ການເກີດຂອງລູກຫຼ້າບໍ່ຄ່ອຍມີຫຍັງໜ້າທ້າທາຍ ໃນຊ່ວງທໍາອິດບໍ່ໄດ້ຮັບການຕ້ອນຮັບ, ແຕ່ຈະ
ໄດ້ຮັບຄວາມຮັກຫຼາຍຂຶ້ນພາຍຫຼັງຢ່າງບໍ່ມີວັນສິ້ນສຸດຄື: ບໍ່ມີໃຜມາຍາດແຍ້ງຄວາມຮັກ, ຈາກການທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບການ
ທ້າທາຍນີ້ເອງ, ເມື່ອເຂົາໃຫຍ່ຂຶ້ນມາຈຶ່ງສະແດງອອກແບບຊົດເຊີຍສິ່ງທີ່ຂາດຫາຍໄປຕັ້ງແຕ່ນ້ອຍ ແຕ່ຄວາມຮັກ,
ຄວາມສົນໃຈລູກຄົນຫຼ້າຍັງຄົງປາດຖະໜາຫຼາຍກວ່າຄົນອື່ນໆ ແມ່ນວ່າຈະເຕີບໃຫຍ່ຂຶ້ນມາແລ້ວກໍ່ຕາມ, ອີກສ່ວນ
ໜຶ່ງທີ່ລູກຄົນຫຼ້າເປັນກໍ່ຄື: ຈິດໃຈແຂ່ງຂັນ, ມີຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງສູງຕ້ອງການກ້າວໜ້າກວ່າຜູ້ອື່ນ, ແຕ່ຈະມີການ
ເບິ່ງໂລກໃນແງ່ດີ.

4. ຄວາມໝາຍ ແລະ ສາເຫດທີ່ພາໃຫ້ມີການປັບຕົວ

4.1. ຄວາມໝາຍຂອງການປັບຕົວ

ໄດ້ມີນັກຈິດຕະວິທະຍາໄດ້ໃຫ້ຄວາມໝາຍ ການປັບຕົວ (Adjustment) ໄວ້ຫຼາຍຄວາມໝາຍດ້ວຍ
ກັນເຊັ່ນ:

ທ່ານ ວິໄລວັນ ສີສິງຄາມ ພ້ອມດ້ວຍຄະນະໄດ້ເວົ້າວ່າ ການປັບຕົວ (Adjustment) ຄືຄວາມພະຍາຍາມ
ໃນບຸກຄົນການທີ່ຈະຫາວິທີລົດສະພາວະການຕົງຄຽດທາງອາລົມ ເຊິ່ງເກີດຈາກຄວາມບໍ່ສົມປາດຖະໜາໃນສິ່ງທີ່ຕົນ
ເອງ ຫຼື ສັງຄົມແວດລ້ອມຄາດຫວັງ, ທັງຍັງກ່ຽວຂ້ອງກັບການປັບພຶດຕິກຳຕ່າງໆ ເພື່ອໃຫ້ສອດຂ້ອງກັບສະພາບການ
ແລະ ສະພາບແວດລ້ອມທີ່ປະຕິດສຳພັນຢູ່ ເຊິ່ງຄວາມພະຍາຍາມດັ່ງກ່າວມີຈຸດປະສົງເພື່ອໃຫ້ມີຄວາມສາມາດໃນ
ການດຳເນີນຊີວິດໃນສັງຄົມໄດ້ຢ່າງມີຄວາມສຸກ.

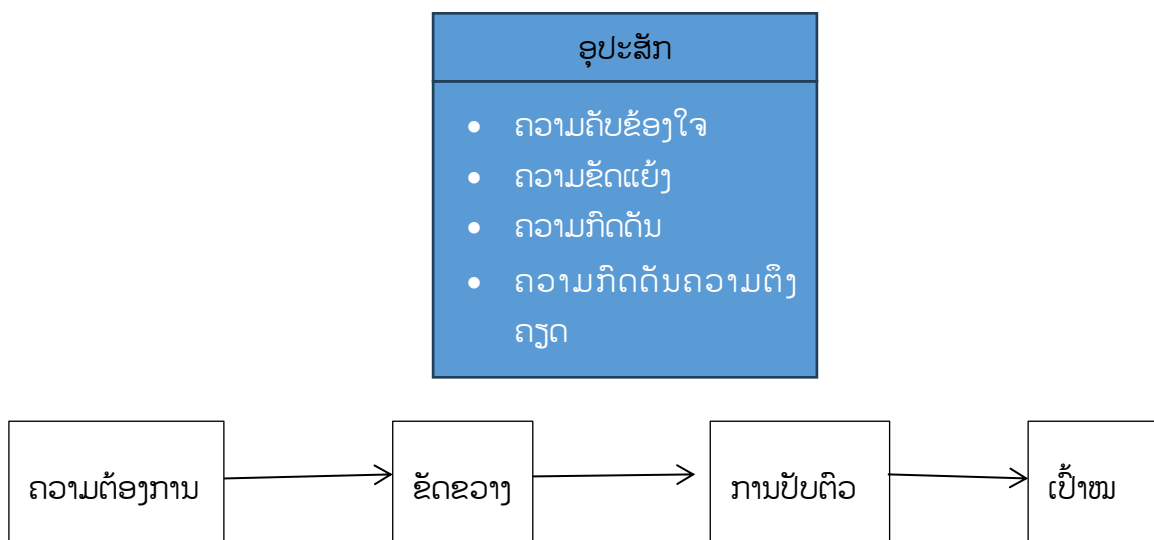
ບາງທ່ານ ເວົ້າວ່າ ການປັບຕົວ (Adjustment) ແມ່ນຄວາມພະຍາຍາມຂອງບຸກຄົນໃນການທີ່ຫາວິທີລົດ
ສະພາວະຄວາມຕົງຄຽດທາງອາລົມ ເຊິ່ງເກີດຈາກຄວາມບໍ່ປາດຖະໜາໃນສິ່ງທີ່ຕົນ ຫຼື ສັງຄົມຄາດຫວັງ ຫຼື ການຫາ
ຫົນທາງຕອບສະໜອງຄວາມຕ້ອງການຂອງມະນຸດເພື່ອກຳຈັດຂໍ້ຂັດຂ້ອງໃຈທີ່ເກີດຂຶ້ນກັບມະນຸດ.

ທ່ານ ລັກສະນາ ສິລິວັນ ເວົ້າວ່າ ການປັບຕົວຄື ການທີ່ບຸກຄົນສາມາດສ້າງ ຫຼື ຝຶກຝົນພຶດຕິກຳໃຫ້ເຂົ້າກັບ ແບບແຜນຂອງສັງຄົມ ຫຼື ສິ່ງແວດລ້ອມທີ່ປ່ຽນໄປໃຫ້ສາມາດບັນລຸຈຸດມຸ່ງໝາຍທີ່ຕ້ອງການເຮັດໃຫ້ຊີວິດຢູ່ຢ່າງ ປົກກະຕິສຸກທັງກາຍ ແລະ ໃຈບໍ່ເກີນເສຍຕໍ່ຕົນເອງ ແລະ ຜູ້ອື່ນ.

ສະຫຼຸບແລ້ວ: ການປັບຕົວ ໝາຍເຖິງການທີ່ບຸກຄົນສາມາດຫາທຶນທາງໃນການຕອບສະໜອງຄວາມ ຕ້ອງການເພື່ອກຳຈັດຄວາມຂັດຂ້ອງໃຈ ຫຼື ບັນຫາໃດໜຶ່ງທີ່ເກີດຂຶ້ນໄດ້ສໍາເລັດ.

4.2. ສາເຫດໃນການປັບຕົວ

ການປັບຕົວນັ້ນ ເກີດຈາກການທີ່ບຸກຄົນມີຄວາມຕ້ອງການໃດຂຶ້ນແລ້ວມີອຸປະສັກມາກົດຂວາງເຮັດໃຫ້ບໍ່ ສາມາດບັນລຸເຖິງເປົ້າໝາຍທີ່ຕັ້ງໄວ້ ຫຼື ບັນລຸເປົ້າໝາຍນັ້ນຊ້າກວ່າທີ່ຄາດໄວ້, ໃນສະຖານະການເຊັ່ນນີ້ ບຸກຄົນຈະ ເກີດສະພາບອາລົມຕ່າງໆ ຂຶ້ນ ເຊັ່ນ: ຄວາມຄຽດ, ຄວາມຂັດແຍ້ງ, ຄວາມກົດດັນ, ຄວາມຄັບຂ້ອງໃຈ ເປັນຕົ້ນ ສະພາບອາລົມທີ່ເກີດຂຶ້ນຈາກຄວາມບໍ່ສົມປາຖະໜານີ້ຫາກບຸກຄົນບໍ່ສາມາດປັບໃຫ້ລົດລົງ ຫຼື ໝົດໄປໄດ້ດ້ວຍວິທີ ການທີ່ເໝາະສົມອາດຈະເຮັດໃຫ້ບຸກຄົນນັ້ນເກີດບັນຫາທາງສຸຂະພາບຈິດໄດ້ ເຊິ່ງຈະເຫັນໄດ້ຈາກແຜນພາບ



• ສະພາບອາລົມຕ່າງໆ ທີ່ເປັນສາເຫດກໍ່ໃຫ້ເກີດການປັບຕົວມີດັ່ງນີ້:

1. ຄວາມຄັບຂ້ອງໃຈ: ຄືການທີ່ຈຸດມຸ່ງໝາຍຂອງບຸກຄົນທີ່ຂັດຂວາງ ຫຼື ເຮັດໃຫ້ຊ້າລົງ, ນັກຈິດ ວິທະຍາໄດ້ໃຊ້ຄຳວ່າຄວາມຄັບຂ້ອງໃຈເພື່ອອ້າງເຖິງເຂົ້າແທນທີ່ສະຖານະການໂດຍປຽບເໝືອນຜົນຂອງການ ຂັດຂວາງເຮັດໃຫ້ຈຸດມຸ່ງໝາຍຖືກລົບກວນ.

2. ຄວາມຂັດແຍ້ງຄື: ສະພາບບຸກຄົນທີ່ຕ້ອງການຫຼີກລ່ຽງໃນທຸກສະຖານະການທີ່ເຂົ້າມາແຕ່ຈາເປັນ ຕ້ອງເລືອກຢ່າງໃດໜຶ່ງຢ່າງຫຼີກລ່ຽງບໍ່ໄດ້ ແລະ ເປັນສະຖານະການທີ່ມີນ້ຳໜັກຫຼາຍເທົ່າໆກັນເຊິ່ງເຂົ້າກັບຄຳທີ່ວ່າ ແບບຮັກເອື້ອຍເສຍດາຍນ້ອງ, ໜີເສືອພັດມາພໍ້ແຂ້, ກິນນ້ຳແກງພັດຂີ້ດຽດຕອນແກງ.

3. ຄວາມກົດດັນ: ຄືສະພາບຂອງອາລົມທີ່ເກີດຂຶ້ນຈາກການຖືກສະຖານະການບາງຢ່າງຢູ່ດ້ນ, ບົບ ບັງຄັບ ຫຼື ເລັ່ງລັດໃຫ້ທຳກິດຈະກຳຢ່າງໃດໜຶ່ງໃນຊ່ວງເວລາຈຳກັດເຊິ່ງສະຖານະການນີ້ຈະມີຜົນໃຫ້ເກີດລັກສະນະ ທີ່ຜິດປົກກະຕິທາງຈິດໃຈໄດ້.

4. ຄວາມຕຶງຄຽດ: ເປັນສະພາບທາງອາລົມທີ່ເກີດຂຶ້ນເມື່ອບຸກຄົນຮູ້ສຶກວ່າຕ້ອງປະເຊີນກັບບັນຫາ ແລະ ອຸປະສັກຫຼາຍເກີນໄປ ຫຼື ປະເຊີນກັບບັນຫາ ແລະ ອຸປະສັກຫຼາຍໆ ສິ່ງຜົນໃຫ້ເກີດຄວາມບໍ່ສະບາຍ ແລະ ຄວາມປັ່ນປວນທາງຈິດໃຈເຊັ່ນ: ເຈັບຫ້ອງ, ເຈັບຫົວ, ທຸດຫງິດ, ປວດຮາກ, ຊຶມເສົ້າອາດສ່ວນສິ່ງຜົນໃຫ້ເກີດ ໂລກໄພໄຂ້ເຈັບຕ່າງໆເຊັ່ນ: ເສັ້ນເລືອດໃນສະໝອງແຕກ, ພະຍາດຫົວໃຈ, ພະຍາດຄວາມດັນເລືອດສູງ, ພະຍາດ ກະເພາະແຕ່ບໍ່ແມ່ນຄວາມຄຽດຈະໃຫ້ໂທດພຽງຢ່າງດຽວ ຫາກຄວາມຄຽດທີ່ບໍ່ສູງປານໃດກໍສາມາດໃຫ້ຄຸນ ປະໂຫຍດໄດ້ຄື: ຄວາມຕຶງຄຽດຈະເປັນເຄື່ອງຢູ່ດ້ນເຮັດໃຫ້ຄົນເກີດຄວາມພະຍາຍາມເອົາຊະນະອຸປະສັກຕ່າງໆທີ່ ເປັນບັນຫາໃຫ້ສຳເລັດລຽລ່ວງສິ່ງຜົນໃຫ້ຄວາມຄຽດດັ່ງກ່າວລົດລົງ ຫຼື ໝົດໄປ.

• ກົນໄກໃນການປັບຕົວ (Defense Mechanisms)

ເມື່ອບຸກຄົນປະສົບບັນຫາ ຫຼື ອາລົມຕຶງຄຽດ, ແລະ ຄວາມບໍ່ສະບາຍໃຈຈະມີວິທີການຕ່າງໆເພື່ອລົດຄວາມ ບໍ່ສະບາຍໃຈນັ້ນດ້ວຍວິທີການດັ່ງກ່າວຄື:

1. ປະຕິກິລິຍາທາງຮ່າງກາຍເພື່ອປັບຕົວຫາກມີຕົວເລັ່ງຄວາມຕຶງຄຽດເກີດຂຶ້ນປະຕິກິລິຍາທາງຮ່າງກາຍເພື່ອ ປັບຕົວ 3 ຂັ້ນຕອນດັ່ງນີ້:

1.1 ອາການບອກເຫດ: ຈະເກີດໂດຍຜ່ານລະບົບປະສາດ ແລະ ຕ່ອມບໍ່ມີທໍ່, ພິຈູອິຕາລີຈະຜະລິດ ຮອກໂມນອອກມາ ເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍສາມາດຕຳນິຕົວເລັ່ງຄວາມຄຽດ ແລະ ປັບຮ່າງກາຍໃຫ້ຢູ່ໃນສະພາວະສົມບູນ.

1.2 ອາການຕໍ່ຕ້ານ: ໃນໄລຍະນີ້ອາການປ່ຽນແປງທາງວິທະຍາຈະເກີດຂຶ້ນເພື່ອຮັກສາສະພາບ ຕໍ່ຕ້ານຂອງສິ່ງທີ່ມີຊີວິດ, ຕໍ່ຕ້ານຄວາມເລັ່ງຄວາມຄຽດ, ໃນບາງສະຖານະການເຮັດໃຫ້ເກີດລະດັບການສົມດຸນທາງ ຊີວະວິທະຍາເກີດຂຶ້ນ.

1.3 ຂັ້ນຢຸດການເຮັດວຽກ : ຖ້າມະນຸດຢູ່ພາຍໃຕ້ເຫດການທີ່ມີຄວາມຕຶງຄຸຍດົນໆຄວາມ ຕ້ານທານບໍ່ສາມາດຈະເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຮັກສາສະພາບໃຫ້ຄົງທີ່ໄວ້ໄດ້ ແລະ ຄວາມຄຽດຍັງມີຢູ່ຕໍ່ໄປອາດຈະເກີດ ການຕ້ານໄດ້ ເພາະອະໄວຍະວະຢຸດເຮັດວຽກ.

2 . ວິທີການປະເຊີນບັນຫາ ຫຼື ຕອບໂຕ້ໂດຍອັດຕາໂນມັດໄດ້ແກ່:

2.1 ການຮ້ອງໄຫ້: ຖືວ່າເປັນການຕອບໂຕ້ບັນຫາແບບໜຶ່ງເມື່ອບຸກຄົນຕ້ອງປະເຊີນບັນຫາເພາະ ການຮ້ອງໄຫ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ປົດປ່ອຍອາລົມຄຽດ, ຄວາມເຈັບປວດ, ຄວາມເຈັບໃຈ, ຄວາມນ້ອຍໃຈ, ຄວາມເສຍໃຈ ຫຼື ຄວາມຕຶງກັງວົນໃຫ້ຜ່ອນຄາຍລົງໄດ້ ແລະ ພາຍຫຼັງຮ້ອງໄຫ້ເຊົາອາລົມຂອງບຸກຄົນນັ້ນກໍຈະຄ່ອຍໆ ສະຫງົບ ຜ່ອນຄາຍຄວາມວິຕົກກັງວົນ ຫຼື ຄວາມຕຶງຄຽດເຂົ້າສູ່ສະພາບປົກກະຕິ.

2.2 ການລະບາຍອອກດ້ວຍຄຳເວົ້າ: ເປັນກົນໄກທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ອາລົມຄຽດ, ຊ່ວຍໃຫ້ບຸກຄົນ ລະບາຍຄວາມອຶດອັດໃຈ, ຄວາມຮ້ອນຕ່າງໆ ແລະ ຈະເຮັດໃຫ້ສາມາດເຂົ້າໃຈສະຖານະການ ຫຼື ບັນຫາແຈ່ມແຈ້ງ ຂຶ້ນ, ຄວາມຄິດຕ່າງໆໃໝ່ໆ ອາດຈະເກີດຂຶ້ນໄດ້ໃນຊ່ວງທີ່ເວົ້າອອກມາ, ນອກຈາກນີ້ຍັງເປັນໂອກາດທີ່ເຂົາຈະສະແດງ

ຄວາມຄິດເຫັນຮ່ວມກັນກັບບຸກຄົນອື່ນ ແລະ ອາດຈະນຳແຈ້ງຄວາມຄິດຕ່າງໆ ມາເປັນແນວທາງໃນການປັບພຶດຕິກຳຂອງຕົນໃຫ້ເໝາະສົມຍິ່ງຂຶ້ນ.

2.3 ການຫົວ: ບຸກຄົນທີ່ປະເຊີນກັບບັນຫາຈະຫົວຂຶ້ນດ້ວຍສຽງດັງ ບໍ່ວ່າຈະດ້ວຍຕັ້ງໃຈ ຫຼື ບໍ່ຕັ້ງໃຈກໍຕາມ ຫຼື ອາດເຮັດຕະຫຼົກເພື່ອຜ່ອນຄາຍຄວາມຕຶງຄຽດ ຫຼື ຄວາມເສົ້າ ຫຼື ຄວາມວິຕົກກັງວົນໃຈ ໂດຍທົ່ວໄປການຫົວ ແລະ ການມີອາລົມຄົບຊັນມີແນວໂນ້ມທີ່ຈະຊ່ວຍລົດຄວາມຄຽດ ແລະ ພຶດຕິກຳຄວາມຮຸນແຮງລົງໄດ້.

2.4 ການຊອກສະແຫວງຫາແຫຼ່ງໃຫ້ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ: ເມື່ອບຸກຄົນປະເຊີນກັບສະພາບວຸ່ນວາຍໃຈກໍມັກຈະຫາແຫຼ່ງທີ່ຈະໃຫ້ຂໍ້ມູນ ຫຼື ສະແຫວງຫາຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ກຳລັງໃຈ ເມື່ອບຸກຄົນທີ່ເຂົ້າໄປຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈະຕ້ອງເປັນບຸກຄົນທີ່ເຂົ້າໄວ້ວາງໃຈ ແລະ ມີຄວາມເຊື່ອໝັ້ນວ່າຈະຮັກສາຄວາມລັບຂອງເຂົາໄວ້ໄດ້.

2.5 ການພຸກຜ່ອນນອນລັບ: ພາຍຫຼັງການພັກຜ່ອນນອນລັບແລ້ວຄວາມຮຸນແຮງຂອງບັນຈະຄ່ອຍໆລົດລົງ ຂະນະທີ່ກຳລັງລັບກໍອາດຝັນຮ້າຍ ແຕ່ເມື່ອຕົນຂຶ້ນມາເຂົາກໍຈະຕິດຕໍ່ປະສົບການທີ່ເຂົາໄດ້ຈາກຄວາມຝັນ ແລະ ໄດ້ຈາກຊ່ວງເວລາທີ່ລັບໄປ ອາດຊ່ວຍໃຫ້ເຂົາສຳນຶກຮູ້, ວິເຄາະສະພາບການຕ່າງໆ ອັນຈະເຮັດໃຫ້ເຂົາໃຈເຫດການໄດ້ດີຂຶ້ນ ເຊິ່ງຈະເປັນຜົນໃຫ້ເຂົາໄດ້ລະງັບຄວາມຮູ້ສຶກ, ຄວາມຄຽດ, ຄວາມຜິດຫວັງ ແລະ ຄວາມບໍ່ສະບາຍໃຈຕ່າງໆໄດ້.

3 ການໃຊ້ກົນໄກໃນການປັບຕົວ ຫຼື ກົນໄກປ້ອງກັນທາງຈິດ

ເປັນວິທີການ ຫຼື ກົນໄກທີ່ບຸກຄົນນຳມາໃຊ້ເພື່ອຜ່ອນຄາຍຄວາມຕຶງຄຽດ, ຄວາມກັງວົນໃຈ, ຄວາມຂັບຂ້ອງໃຈ ຫຼື ຄວາມຂັດແຍ້ງໃນໃຈ ໂດຍຮັກສາໄວ້ເຊິ່ງຄວາມພູມໃຈຕ່າງໆ ອັນເນື່ອງມາຈາກຄວາມຍ້ານກົວ, ຄວາມສຳນຶກຜິດຕ່າງໆ ເຊິ່ງກົນໄກໃນການປັບຕົວໄດ້ແກ່:

3.1 ປະເພດຕໍ່ສູ້ ຫຼື ປະເຊີນບັນຫາເຊັ່ນ:

1) **ການຫາເຫດຜົນເຂົ້າຂ້າງຕົນເອງ:** ເປັນການຫາເຫດຜົນທີ່ດີ ແລະ ເປັນທີ່ຍອມຮັບມາອະທິບາຍແທນເຫດຜົນທີ່ແທ້ຈິງ ເພື່ອຮັກສາຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ດີຂອງຕົນເອງໄວ້ ເຊັ່ນ: ເສັງໄດ້ຄະແນນນ້ອຍ ກໍອ້າງວ່າເພາະມົວເມົາແຕ່ຊ່ວຍວຽກແມ່ຂາຍເຄື່ອງບໍ່ມີເວລາອ່ານໜັງສື.

2) **ການໂຍນຄວາມຜິດໃຫ້ຜູ້ອື່ນ:** ເປັນການຍ້າຍ ຫຼື ການໂຍນຄວາມຜິດໃຫ້ຜູ້ອື່ນເພື່ອລົດຄວາມບໍ່ພໍໃຈ ຫຼື ລົດຄວາມຄຽດຂອງຕົນເອງລົງ, ບໍ່ຍອມຮັບຄວາມບົກຜ່ອງຂອງຕົນເອງ ຫຼື ບໍ່, ຍອມສຳຫຼວດຄວາມຄິດຂອງຕົນເອງ ເຊັ່ນ: ຕ້ອງເສັງຄືນ ຫຼື ແກ້ F ກໍອ້າງວ່າເພາະຄູອາຈານສອນບໍ່ຮູ້ເລື່ອງ ຫຼື ສອນບໍ່ແກ້ງ.

3) **ການລະບາຍອາລົມ:** ເປັນການຍ້າຍອາລົມຈາກບຸກຄົນ ຫຼື ສິ່ງຂອງໜຶ່ງໄປຍັງອີກບຸກຄົນໜຶ່ງ ຫຼື ສິ່ງຂອງໜຶ່ງ ເພື່ອລົດຄວາມບໍ່ພໍໃຈ ຫຼື ລົດຄວາມໃຈຮ້າຍ ເຊັ່ນ: ບໍ່ພໍໃຈເອື້ອຍອ້າຍທີ່ກ່າວຕັກເຕືອນ ຈຶ່ງໄປຮ້າຍໃສ່ແມວ ຫຼື ສັດລ້ຽງທີ່ຢູ່ໃກ້ໆຕົວ.

4) **ການຊົດເຊີຍ:** ເປັນການຫາຈຸດເດັ່ນຂອງຕົນເອງມາລົບປົມດ້ອຍ ເຊັ່ນ: ຄົນຮູບຮ່າງເຕັຍແຕ່ຮຽນເກັ່ງ ຫຼື ໜ້າຕາບໍ່ງາມ ແຕ່ມີນ້ຳໃຈຄ່ອຍຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ອື່ນ.

5) **ການທົດແທນ:** ເປັນການທົດແທນກິດຈະກຳ ເຊິ່ງບໍ່ເປັນທີ່ຍອມຮັບຂອງສັງຄົມດ້ວຍກິດຈະກຳທີ່ເປັນທີ່ຍອມຮັບ ເຊັ່ນ: ຄົນທີ່ມີພຶດຕິກຳຫ້າວຫານກໍໃຫ້ຕົມວຍ ຫຼື ເປັນນັກກິລາຍິງປືນ.

3.2 ປະເພດຫຼັກລ່ຽງ ຫຼື ໜີບັນຫາ

ມີດັ່ງລຸ່ມນີ້:

1) ການແຍກຕົວອອກຈາກສັງຄົມ: ບຸກຄົນທີ່ໃຊ້ວິທີນີ້ໃນກໍລະນີທີ່ຫາທາງອອກດ້ວຍວິທີອື່ນແລ້ວບໍ່ໄດ້ຜົນ, ບຸກຄົນປະເພດນີ້ຈະຂາດຄວາມກະຕື້ລື່ນ, ຂາດຄວາມສົນໃຈໃນສິ່ງຕ່າງໆ ແຕ່ຈະຢູ່ຕາມລຳພັງເໝືອນຢູ່ໃນໂລກຂອງຕົນເອງ.

2) ການຖືກຖອຍ: ເປັນການຖອຍເຂົ້າສູ່ພຶດຕິກຳດັ່ງເດີມທີ່ຕົນເອງເຄີຍໃຊ້ໄດ້ຜົນມາແລ້ວໃນອະດີດ, ເຊິ່ງອາດສະແດງອອກໂດຍຄຳເວົ້າ ເຊັ່ນ: ການບໍ່ຍອມຊ່ວຍຕົນເອງໃນເລື່ອງຕ່າງໆ ຕ້ອງຄອຍໃຫ້ບຸກຄົນອື່ນເຮັດໃຫ້ເຊັ່ນ: ການເວົ້າບໍ່ຄອດ ຫຼື ລົງໄປນອນດິນເມື່ອບໍ່ພໍໃຈ.

3) ການໜີເຂົ້າສູ່ພາວະເຈັບປ່ວຍ: ເພື່ອຈະຫຼີກລ່ຽງສະຖານະການທີ່ບໍ່ປາດຖະໜາໂດຍຄວາມເຈັບປ່ວຍນີ້ ໂດຍບໍ່ໄດ້ແກ່ງເຮັດ ເຊັ່ນ: ເດັກທີ່ຍ້ານກົວພໍ່ແມ່ຮ້າຍເມື່ອຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງເຮັດຄວາມຜິດ ຈະມີອາການເປັນໄຂ້ບໍ່ສະບາຍ ຫຼື ອາການຫາຍໃຈພຶດ.

3.3 ປະເພດໃຊ້ການບັນຍັດ

ມີດັ່ງລຸ່ມນີ້:

1) ຫາທີ່ປົກກະຕິ: ໂດຍບໍ່ເກັບຄວາມອຶດອັດໃນໃຈຫຼາຍຈົນເກີນໄປ, ບຸກຄົນທີ່ຄວນປົກກະຕິໄດ້ແກ່: ພໍ່ແມ່, ໝູ່ເພື່ອນສະໜິດສະໜີມ, ຄູ່ຝ່າຍແນະແນວ ຫຼື ຈິດຕະແພດ.

2) ຫຼີກລ່ຽງສະຖານະການ: ທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດບັນຫາຊົ່ວຄາວ ແທນທີ່ຈະຄິດຫຼ້າກັບບັນຫານັ້ນ ຫາເວລາໄປພັກຜ່ອນໃນສະຖານທີ່ທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ເກີດຄວາມສະບາຍໃຈ ເຊັ່ນ: ລາພັກຜ່ອນໂດຍໄປແຄມທະເລ ຈັກ 2 ຫາ 3 ວັນ ແລ້ວຈຶ່ງກັບມາເລີ່ມເຮັດວຽກໃໝ່.

3) ຫຼີກລ່ຽງການຄາດຫວັງໃຫ້ໄດ້ໝົດທຸກຢ່າງ: ຄົນທີ່ຕັ້ງຄວາມຫວັງໄວ້ສູງໂພດມັກຈະເກີດຄວາມຕຶງຄຽດທາງອາລົມ ເມື່ອບໍ່ໄດ້ຕາມທີ່ຫວັງ ຈຶ່ງກຽມຄວາມຮູ້ສຶກຜິດຫວັງໄວ້ແຕ່ກໍຈະບໍ່ຮູ້ສຶກຜິດຫວັງຫຼາຍ.

4) ພະຍາຍາມນັ່ງສະມາທິເພື່ອຄວາມສະຫງົບໃນອາລົມ: ການນັ່ງສະມາທິເປັນເຮັດໃຫ້ຈິດໃຈວ່າໆຈາກຄວາມຄິດວຸ້ນວາຍ ເພາະການນັ່ງສະມາທິຈະເຮັດໃຫ້ຈິດໃຈສະຫງົບເກີດສະຕິ ແລະ ບັນຍາອັນທີ່ຈະນຳມາເຊິ່ງຄວາມສະຫງົບໃນຈິດໃຈໄດ້, ເມື່ອຄິດທີ່ຈະເຮັດຫຍັງຍ່ອມຈະມີສະຕິ ແລະ ຈະເຮັດໃຫ້ໄດ້ຮັບຄວາມສຳເລັດໃນສິ່ງນັ້ນ.

5. ວິທີແກ້ໄຂບັນຫາທາງຈິດຕະວິທະຍາ

ຄົນເຮົາມີສຸຂະພາບຈິດດີ, ມີການປັບຕົວທີ່ດີ ຈະມີຄວາມສຸກໄດ້ກໍເມື່ອສາມາດເຮັດໃຫ້ຕົນເອງເຂົ້າກັບສະພາບແວດລ້ອມນັ້ນໆໄດ້ ແລະ ແມ່ນວ່າຈະເກີດບັນຫາບໍ່ວ່າຈະໃນກໍລະນີໃດກໍຕາມກໍສາມາດແກ້ໄຂບັນຫາໄດ້ ເຊັ່ນດຽວກັນ, ການແກ້ໄຂບັນຫາທາງຈິດຕະວິທະຍາໄດ້ແກ່: ການທີ່ມີສຸຂະພາບຈິດທີ່ສົມບູນ, ມີສະຕິປັນຍາ ແລະ ວິທີການດັ່ງນີ້:

1. ເຮົາຕ້ອງສຳນຶກຮູ້ວ່າໂລກນີ້ຄືໂລກມະນຸດ ເຊິ່ງທຸກຄົນຈະຕ້ອງເກີດມາໃຊ້ກຳ ແລະ ສ້າງຄຸນງາມຄວາມດີ. ດັ່ງນັ້ນ, ບໍ່ມີໃຜເກີດມາຈະມີແຕ່ຄວາມສຸກສະບາຍ, ທຸກຄົນພົບຄວາມສຸກແດ, ຄວາມທຸກແດ, ດັ່ງນັ້ນ, ເມື່ອມີຄວາມທຸກກໍຕ້ອງມີຄວາມສຸກຄວບຄູ່ກັນໄປແບບນີ້ຕະຫຼອດຊີວິດ.

2. ຊີວິດການຕໍ່ສູ້ ຫຼື ຄົນເຮົາຢູ່ໄດ້ເມື່ອແກ້ບັນຫາໄດ້. ດັ່ງນັ້ນ, ບັນຫາທຸກຢ່າງຍ່ອມມີທາງແກ້ໄຂໄດ້ທັງນັ້ນຢູ່ທີ່ວ່າຈະຊ້າ ຫຼື ໄວເທົ່ານັ້ນ ເຊິ່ງຢູ່ທີ່ປະສິບການ ຫຼື ທັກສະໃນການແກ້ໄຂບັນຫາ.

3. ມະນຸດທຸກຄົນບໍ່ມີສະເພາະແຕ່ຈຸດດີ ແລະ ຈຸດອ່ອນ. ດັ່ງນັ້ນ, ເພື່ອຄວາມສຸກສະບາຍໃຈຂອງແຕ່ລະຄົນຈຶ່ງຄວນເບິ່ງຜູ້ອື່ນແຕ່ສະເພາະຈຸດດີຂອງເຂົາ ຫຼື ຫາຈຸດເກັ່ງຂອງເຂົາກໍ່ຈະເຮັດໃຫ້ເກີດການເບິ່ງຜູ້ອື່ນໃນແງ່ດີໄດ້, ເມື່ອຢູ່ຮ່ວມກັນຈະໄດ້ຢູ່ຢ່າງມີຄວາມສຸກ.

4. ເມື່ອມີບັນຫາຄວນປະເມີນສະຖານະການຂອງບັນຫາ ຄື ສຶກສາຂໍ້ແທ້ຈິງໃນເລື່ອງອົງປະກອບວ່າມີຄວາມຮຸນແຮງຫຼາຍໜ້ອຍພຽງໃດ, ເຫດການມາຈາກໃສ.

5. ພິຈາລະນາແນວທາງທີ່ຄາດວ່າຈະເປັນປະໂຫຍດ ແລະ ເໝາະສົມຫຼາຍທີ່ສຸກ.

6. ດຳເນີນການແກ້ໄຂບັນຫາຫຼັງຈາກພິຈາລະນາຕັດສິນໃຈເລືອກວິທີການແລ້ວ.

7. ປະເມີນຜົນການແກ້ໄຂບັນຫາ ແລະ ຮັບຟັງຂໍ້ສະເໜີແນະ ເພື່ອດຳເນີນການປັບປຸງແກ້ໄຂໃຫ້ດີຍິ່ງຂຶ້ນ.

6. ສຸຂະພາບກາຍ ແລະ ສຸຂະພາບຈິດ

6.1. ຄວາມໝາຍຂອງສຸຂະພາບ

ອົງການອະນາໄມໂລກໃຫ້ຄວາມໝາຍຂອງສຸຂະພາບ (**Health**) ວ່າສຸຂະພາບໝາຍເຖິງຄວາມສົມບູນປາສະຈາກພະຍາດຕ່າງໆ ທາງຮ່າງກາຍ ແລະ ມີຄວາມເຂັ້ມແຂງມາງຈິດໃຈ, ມີສຸຂະພາບທາງຈິດທີ່ດີ, ສາມາດປັບຕົນເອງໃຫ້ເຂົ້າກັບສັງຄົມ. ຈາກຄວາມໝາຍດັ່ງກ່າວຈຶ່ງສາມາດແບ່ງສຸຂະພາບຂອງມະນຸດອອກເປັນ 2 ດ້ານ ຄື:

6.1.1 ຄວາມໝາຍຂອງສຸຂະພາບກາຍ

ສຸຂະພາບກາຍ (**Physical Health**) ໝາຍເຖິງສຸຂະພາບຂອງອະໄວຍະວະຕ່າງໆເຊິ່ງເປັນສ່ວນປະກອບຂອງຮ່າງກາຍທາງພາຍນອກ ແລະ ພາຍໃນຂອງຮ່າງກາຍ ເຊັ່ນ ແຂນ, ຂາ, ຕັບ, ຫົວໃຈ ແລະ ອື່ນໆ ອະໄວຍະວະຕ່າງໆ ເຫຼົ່ານີ້ຕ້ອງປົກກະຕິບໍ່ພິການ ແລະ ມີປະສິດທິພາບ, ບໍ່ຜິດປົກກະຕິຈາກທຳມະຊາດ ແລະ ສາມາດເຮດວຽກຕາມປົກກະຕິຈຶ່ງເອີ້ນວ່າສຸຂະພາບທາງກາຍ.

• ຄວາມແຕກຕ່າງລະຫວ່າງສຸຂະພາບກາຍ ແລະ ສຸຂະພາບຈິດ

ສຸຂະພາບກາຍ	ສຸຂະພາບຈິດ
1. ເປັນເລື່ອງທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຮ່າງກາຍ ໂດຍກົງ, ຄວາມບົກຜ່ອງເກີດຈາກຮ່າງກາຍຜິດປົກກະຕິເຊັ່ນ: ເຈັບໄຂ້ໄດ້ປ່ວຍ,ເປັນຕົ້ນ.	1. ເປັນເລື່ອງທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຈິດໃຈຄວາມບົກຜ່ອງຂອງສະພາບຈິດໃຈທີ່ເກີດຂຶ້ນຈາກປັບຕົນທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງ ຫຼື ເກີດຈາກສະພາບແວດລ້ອມອື່ນໆ.
2. ເປັນເລື່ອງສັງເກດງ່າຍ ໂດຍສັງເກດຈາກຄວາມຜິດປົກກະຕິຂອງຮ່າງກາຍເຊັ່ນ: ຈ່ອຍລົງ ຫຼື ບໍລິເວນຮ່າງກາຍໄດ້ຮັບບາດເຈັບ.	2. ເປັນເລື່ອງທີ່ສັງເກດໄດ້ຍາກຕ້ອງຈາກພຶດຕິກຳທີ່ສະແດງອອກ ໂດຍອາໄສເກນ

3. ຄວາມສົມບູນ ຫຼື ຄວາມບົກຜ່ອງສຸຂະພາບຮ່າງກາຍຍ່ອມສິ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ສຸຂະພາບຈິດໂດຍກົງ.	ມາດຕະຖານທາງສັງຄົມ ຫຼື ເກນອື່ນໆ ຊ່ວຍວັດ. 3. ຄວາມບົກຜ່ອງສຸຂະພາບຈິດອາດຈະມີຜົນ ຫຼື ບໍ່ມີຜົນກະທົບຕໍ່ສຸຂະພາບຮ່າງກາຍຫຼາຍປານໃດ.
---	--

6.1.2 ຄວາມໝາຍຂອງສຸຂະພາບຈິດ

ສຸຂະພາບຈິດ ກົງກັບພາສາອັງກິດ (Mental Health) ເຊິ່ງອົງການອະນາໄມໂລກໃຫ້ຄວາມໝາຍວ່າ ສຸຂະພາບຈິດ ໝາຍເຖິງຄວາມສົມບູນທາງດ້ານຈິດໃຈເຊິ່ງປາສະຈາກອາການໂລກຈິດ, ໂລກປະສາດ ຫຼື ລັກສະນະຜິດປົກກະຕິອື່ນໆທາງຈິດໃຈ ແລະ ຄວາມສາມາດໃນການປັບຕົວໃຫ້ເຂົ້າກັບສິ່ງແວດລ້ອມໄດ້ໂດຍບໍ່ມີຂໍ້ຂັດແຍ້ງພາຍໃນໃຈ, ມີຄວາມສຸກ, ມີສຳພັນທະພາບອັນດີງາມຂອງບຸກຄົນອື່ນ ແລະ ດຳລົງຊີວິດຢູ່ໄດ້ດ້ວຍຄວາມສົມດຸນຢ່າງສະບາຍໃຈ.

ຫຼວງວິຊຽນ ແພທຍາຄົມ ຈິດຕະແພດ ຜູ້ອຳນວຍການໂຮງໝໍສົມເດັດເຈົ້າພະຍາເຊິ່ງເປັນຄົນທຳອິດຂອງໄທໄດ້ໃຫ້ຄວາມໝາຍວ່າ: ສຸຂະພາບຈິດຄື ສະພາບຊີວິດເປັນສຸກ ຜູ້ມີອາລົມໝັ້ນຄົງ, ສາມາດປັບຕົວໄດ້ເຂົ້າກັບສັງຄົມທີ່ປ່ຽນແປງໄດ້, ມີສະມັດທະພາບໃນການເຮັດວຽກ ແລະ ຢູ່ຮ່ວມກັບຜູ້ອື່ນໄດ້ດ້ວຍຄວາມພໍໃຈ ແລະ ເປັນຜູ້ທີ່ມີສຸຂະພາບຈິດສາມາດປັບຕົນເອງຢູ່ໄດ້ດ້ວຍຄວາມສຸກໃນໂລກ ເຊິ່ງປ່ຽນແປງຢ່າງວ່ອງໄວ

ຜ່ອງພັນ ເກີດພິທັກ ໃຫ້ຄວາມໝາຍວ່າສຸຂະພາບຈິດຄື ຄວາມສົມບູນຂອງຈິດໃຈທີ່ປາສະຈາກການຜິດປົກກະຕິຕ່າງໆທາງຈິດ, ໂລກປະສາດມີຄວາມໝັ້ນຄົງທາງຈິດໃຈ, ສາມາດປັບຕົວໄດ້ດີຢ່າງເໝາະສົມໃນສັງຄົມໂດຍບໍ່ມີຂໍ້ຂັດແຍ້ງໃນໃຈ

ຝົນແສງ ສິງແກ້ວ ໄດ້ໃຫ້ຄວາມໝາຍວ່າ ສຸຂະພາບຈິດຄືສະພາບຊີວິດທີ່ເປັນສຸກ, ມີອາລົມໝັ້ນຄົງ, ສາມາດປັບຕົວໃຫ້ເຂົ້າກັບສິ່ງແວດລ້ອມທີ່ປ່ຽນແປງໄດ້, ມີສະມັດທະພາບໃນການເຮັດວຽກ ແລະ ຢູ່ຮ່ວມດ້ວຍຄວາມພໍໃຈ

ຈາກຄວາມໝາຍຂ້າງເທິງນັ້ນສະຫຼຸບໄດ້ວ່າ ສຸຂະພາບຈິດໝາຍເຖິງ ຄວາມສົມບູນທາງດ້ານຈິດໃຈ, ປາສະຈາກອາການທີ່ຜິດປົກກະຕິທາງຈິດ, ສາມາດປັບຕົວໃຫ້ເຂົ້າກັບສັງຄົມ ແລະ ສິ່ງແວດລ້ອມທີ່ປ່ຽນແປງໃໝ່ຢ່າງເໝາະສົມ ແລະ ສາມາດດຳເນີນຊີວິດຮ່ວມກັບຜູ້ອື່ນຢູ່ໃນສັງຄົມໄດ້ຢ່າງມີຄວາມສຸກ.

6.2. ຄວາມສຳຄັນຂອງສຸຂະພາບຈິດ

ສຸຂະພາບຈິດມີຄວາມສຳຄັນຕໍ່ຊີວິດຂອງມະນຸດຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ ແລະ ກ່ຽວກັບຊີວິດປະຈຳວັນຂອງຄົນ, ສຸຂະພາບຈິດມີຄວາມສຳຄັນເທົ່າໆກັບສຸຂະພາບກາຍ, ບັນຫາທາງສຸຂະພາບຈິດເລື່ອມໃນປັດຈຸບັນນັບມື້ນັບສູງຂຶ້ນ ເຊິ່ງກໍ່ໃຫ້ເກີດບັນຫາຫຍຸ້ງຍາກຊັບຊ້ອນໃນສັງຄົມ ເຊັ່ນ: ບັນຫາອາສະຍາກຳ, ບັນຫາຄອບຄົວ

ສຸຂະພາບຈິດກໍ່ຄ້າຍຄືສຸຂະພາບກາຍຄືແບ່ງອອກໄດ້ເປັນຫຼາຍລະດັບ, ສຸຂະພາບຈິດຂອງບຸກຄົນສາມາດປ່ຽນແປງໄດ້, ບາງຄັ້ງກໍ່ເປັນປົກກະຕິ ແຕ່ບາງຄັ້ງກໍ່ມີຂໍ້ບົກຜ່ອງ ຖ້າບຸກຄົນໃດມີສຸຂະພາບຈິດທີ່ບົກຜ່ອງຫຼາຍໆຈົນກະທັ້ງບໍ່ສາມາດດຳເນີນຊີວິດຢ່າງບຸກຄົນທຳມະດາທົ່ວໄປໄດ້ກໍ່ຈຳເປັນທີ່ຈະຕ້ອງເຂົ້າຮັບການບຳບັດທາງຈິດໂດຍສ່ວນຫຼາຍແລ້ວເຮົາມັກຈະພົບເຫັນບຸກຄົນທີ່ມີສະພາບທາງຈິດທີ່ຜິດມະນຸດໃນປັດຈຸບັນຕ້ອງພົບກັບສະພາບຕົງຄຽດຫຼວງຫຼາຍ, ສະພາບເສດຖະກິດທີ່ຝືດເຄືອງ, ລວມທັງຄວາມຮັບຜິດຊອບທີ່ຕ້ອງມີຕໍ່ຄອບຄົວ ແລະ ສັງຄົມ, ຄວາມວິຕົກກັງວົນທີ່ເກີດຈາກຄວາມບໍ່ປອດໄພຕ່າງໆ ໃນສັງຄົມ ເຊັ່ນ: ຜູ້ຂີ່ລັກ, ການປຸ້ນຈີ້, ການແຂ່ງຂັນຍິ່ງໃນປັດຈຸບັນມີການແຜ່ກະຈາຍຂອງສາຍເສບຕິດ, ດັ່ງນັ້ນ, ຜູ້ທີ່ມີສຸຂະພາບບໍ່ດີຈຶ່ງອາດຫັນໄປເສບຢາເສບຕິດເຫຼົ່ານັ້ນໄດ້ ສະພາບການດັ່ງກ່າວນັ້ນມີແຕ່ຜູ້ທີ່ມີຮ່າງກາຍສົມບູນ ແລະ ຈິດໃຈທີ່ເຂັ້ມແຂງເທົ່ານັ້ນທີ່ຈະສາມາດຕໍ່ສູ້ໄດ້ນັ້ນຄື ຜູ້ທີ່ມີສຸຂະພາບຈິດທີ່ດີຈະຜ່ານພື້ນສະພາບການເຫຼົ່ານັ້ນ ໄປໄດ້ດ້ວຍດີນັ້ນຄື ບຸກຄົນມີຄວາມສາມາດທີ່ຈະປັບຕົວຕໍ່ສະຖານະການເຫຼົ່ານັ້ນໄດ້ຢ່າງມີສະຕິ ແລະ ມີເຫດຜົນ.

6.3. ຄວາມສຳພັນລະຫວ່າງສຸຂະພາບກາຍ ແລະ ສຸຂະພາບຈິດ

ສຸຂະພາບທີ່ດີນັ້ນຈະຕ້ອງມີຄວາມສົມບູນ, ຄວາມປາສະຈາກໂລກໄພໄຂ້ເຈັບທາງຮ່າງກາຍລວມທັງມີຄວາມໝັ້ນຄົງ ແລະ ເຂັ້ມແຂງທາງຈິດໃຈລວມທັງສາມາດທີ່ປັບປຸງຕົວເອງໃຫ້ເຂົ້າກັບສັງຄົມທີ່ປ່ຽນແປງໄດ້ດັ່ງນັ້ນໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ ສຸຂະພາບຂອງມະນຸດຈຶ່ງແບ່ງເປັນສຸຂະພາບກາຍ ແລະ ສຸຂະພາບຈິດ. ຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດໃຈມີຄວາມສຳພັນກັນຢ່າງສະໝິດແໝ້ນ ແລະ ຊັບຊ້ອນ ຈົນບໍ່ສາມາດຈາກອອກຈາກກັນໄດ້. ດັ່ງນັ້ນ ບໍ່ວ່າຮ່າງກາຍ ຫຼື ຈິດໃຈຕ່າງມີຄວາມສຳຄັນເທົ່າກັນ, ຈິດໃຈຄືຜູ້ເປັນນາຍ ແລະ ຮ່າງກາຍຄືຜູ້ຮັບຄຳສັ່ງໄປປະຕິບັດ, ຫາກມີແຕ່ອອກຄຳສັ່ງແຕ່ບໍ່ມີຜູ້ຮັບຄຳສັ່ງໄປປະຕິບັດວຽກງານ ກໍ່ບໍ່ອາດດຳເນີນໄດ້ໃນເວລາດຽວກັນຫາກມີແຕ່ຜູ້ປະຕິບັດບໍ່ມີຜູ້ອອກຄຳສັ່ງວຽກກໍ່ດຳເນີນບໍ່ໄດ້ຄືກັນ ຈິດໃຈເປັນສູນລວມຂອງການບໍລິຫານງານຂອງມະນຸດສິ່ງກະຕຸ້ນທຸກຊະນິດເມື່ອມາກະທົບໃສ່ຮ່າງກາຍ ແລ້ວ ຈະຖືກລາຍງານໂດຍຜ່ານລະບົບປະສາໄປສູ່ສະໝອງ ແລະ ຈິດໃຈ ຄວາມຮູ້ສຶກຕ່າງໆ ເຫຼົ່ານີ້ຮ່າງກາຍບໍ່ໄດ້ເປັນຕົວຮູ້ສຶກເອງແຕ່ຈິດໃຈ ເປັນຜູ້ຮັບຮູ້ ແລະ ຮູ້ສຶກວ່າເປັນຄວາມຮູ້ສຶກສະນິດໃດ ແລະ ຢູ່ສ່ວນໃດຂອງຮ່າງກາຍ. ນອກຈາກຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ຈິດໃຈຮັບຮູ້ຈາກການສຳພັດທາງກາຍແລ້ວ, ຈິດໃຈຍັງເກີດການຮັບຮູ້ຂຶ້ນເອງພາຍໃນໄດ້ດ້ວຍ ເຊັ່ນ: ດີໃຈ, ເສຍໃຈ, ຮັກ, ໃຈຮ້າຍ ແຕ່ອາລົມ ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກເຫຼົ່ານີ້ຈະສະແດງອອກທາງຮ່າງກາຍໃນດ້ານພຶດຕິກຳຕ່າງໆ.

ຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດໃຈມີຜົນກະທົບຕໍ່ກັນນັ້ນຄື ຄວາມເຈັບປວດຊຶ່ງເປັນສັນຍານອັນຕະລາຍຂອງຮ່າງກາຍທີ່ສິ່ງໄປບອກຈິດໃຈ. ແນວໃດກໍ່ຕາມຈິດໃຈກໍ່ຈະມີກິນໄກໃນການລົດຄວາມຮູ້ສຶກເຈັບປວດເຫຼົ່ານັ້ນລົງໄດ້ ຫຼື ເພີກເສີຍຄວາມສົນໃຈຂອງຈິດໃຈໄປຈົນລົມຄວາມເຈັບປວດໄປຊົ່ວຂະນະ ແຕ່ໃນທາງກົງກັນຂ້າມ, ອາດຈະຮູ້ສຶກເຈັບປວດຫຼາຍເກີນໄປ ຫຼື ພະຍາຍາມຖືເອົາຄວາມເຈັບປວດເປັນຂໍ້ອ້າງເພື່ອຈະຕ້ອງເຮັດສິ່ງອື່ນທີ່ບໍ່ປະສິບອາລົມ

ການເຈັບປວດທາງຈິດໃຈ ຫຼື ຮ່າງກາຍຈະສົ່ງຜົນກະທົບກະເທືອນກັນໄດ້ຕະຫຼອດເວລາເພາະແທ້ຈິງແລ້ວ ສຸຂະພາບທາງກາຍກັບສຸຂະພາບຈິດມີຄວາມສຳພັນກັນຢ່າງໄກ້ຊິດ ຈະເຫັນໄດ້ວ່າ ທັງສຸຂະພາບກາຍ ແລະ ສຸຂະພາບຈິດມີຄວາມສຳພັນກັນຢ່າງໄກ້ຊິດ ຖ້າຮ່າງກາຍເຈັບໄຂ້ໄດ້ປ່ວຍກໍ່ຈະສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ສຸຂະພາບຈິດ ໃນຄວາມໝາຍດຽວກັນກໍ່ຄື ຖ້າມີຄວາມບົກຜ່ອງທາງດ້ານຈິດໃຈກໍ່ຈະມີຜົນຕໍ່ສຸຂະພາບກາຍ ດັ່ງຄຳທີ່ວ່າ “ ຈິດໃຈທີ່ດີງາມຍ່ອມຢູ່ໃນຮ່າງກາຍທີ່ສົມບູນ ”.

6.4. ໂລກປະສາດ ແລະ ໂລກຈິດ

ກ. ໂລກປະສາດ (Neutrotic Disorder)

ເປັນຄວາມຜິດປົກກະຕິທາງຈິດຢ່າງໜຶ່ງ ເຊິ່ງບໍ່ຮຸນແຮງຄືກັບໂລກຈິດ, ພວກນີ້ຈະບໍ່ມີຄວາມສາມາດໃນດ້ານການປະເຊີນບັນຫາຊີວິດປະຈຳວັນ ໂດຍຍັງຈະຮູ້ຈັກຕົນເອງ ແລະ ຮັບຮູ້ສິ່ງຕ່າງໆຕາມຄວາມເປັນຈິງພຶດຕິກຳ ຍັງເປັນທີ່ຍືມຮັບຂອງສັງຄົມ, ເປັນໂລກທີ່ເກີດຈາກການປັບອາລົມບໍ່ຖືກຕ້ອງຕາມສະຖານະການ ຫຼື ກາລະເທສະ, ເມື່ອເກີດຄວາມຄັບຂ້ອງໃຈ ຫຼື ຄວາມຂັດແຍ່ງໃນໃຈຈະມີອາການວິຕົກກັງວົນເກີນໄປ, ອິດອັດຢ້ານກົວ, ຊົມເສົ້າ, ເປັນລັກສະນະກາຍສະແດງອອກເພາະບໍ່ມີສາເຫດທາງກາຍ.

ເຖິງແນວໃດກໍ່ຕາມ ບຸກຄົນທີ່ມີອາການທາງປະສາດກໍ່ຄືວ່າເປັນຄົນບ້າ ເພາະບໍ່ໄດ້ມີການສູນເສຍບຸກຄະລິກກະພາບທັງໝົດ, ທີ່ມີອາການຫຼົງຜິດ ຫຼື ອາການປະສາດຫຼອນແຕ່ຢ່າງໃດ, ບຸກຄົນເຫຼົ່ານີ້ຍັງສາມາດຢູ່ໃນໂລກຂອງຄວາມເປັນຈິງໄດ້, ແຕ່ການເຮັດວຽກງານອາດລົດປະສິດທິພາບລົງຈາກປົກກະຕິ, ໂລກປະສາດມີຢູ່ຫຼາຍອາການ ເຊິ່ງບໍ່ສາມາດແຍກຈາກກັນໄດ້ໂດຍເດັດຂາດ, ບຸກຄົນທີ່ມີອາການປະສາດມັກມີລັກສະນະປະສົມຫຼາຍຮູບແບບ ເຊິ່ງສາມາດແຍກອອກໄດ້ດັ່ງນີ້:

❖ ຊະນິດຂອງໂລກປະສາດ

1. **ໂລກປະສາດແບບວິຕົກກັງວົນ (Anxiety Neurosis)** ມີອາການທີ່ສຳຄັນຄື ມີຄວາມວິຕົກກັງວົນໃນສິ່ງທີ່ບໍ່ທັນເກີດຂຶ້ນ, ມີຄວາມຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍໃຈ, ຢ້ານກົວ, ຕຶງຄຽດ, ມີເຫຼືອອອກ ໜາວໆ ຮ້ອນໆ ບາງຄັ້ງຈະຮູ້ສຶກຄືໄສ້ປວກຮາກ, ມີຈິດໃຈຟັງຊ້ານ, ຫວາດກົວອັນຕະລາຍທີ່ຕົນຄິດວ່າຈະເກີດຂຶ້ນຫຼາຍເກີນ

2. **ໂລກປະສາດຊະນິດຢ້ານກົວ (Psychosthenia or phobic Reaction)** ມັກມີອາການຮ່ວມກັນລັກສະນະວິຕົກກັງວົນ ໂດຍຈະເປັນອາການຢ້ານກົວສິ່ງຂອງ ຫຼື ສະຖານະການຢ່າງໃດໜຶ່ງໂດຍບໍ່ມີເຫດຜົນສິ່ງຜິດໃຫ້ສະແດງຄວາມຢ້ານກົວຕໍ່ສິ່ງອ້ອມຕົວຕະຫຼອດ ເຊັ່ນ: ຢ້ານຄວາມສູງ, ຢ້ານຄວາມໂລ່ງແຈ້ງ, ຢ້ານທີ່ແຄບ, ຢ້ານແສງ, ຢ້ານຄວາມມືດ ເປັນຕົ້ນ ໂດຍທົ່ວໄປຈະພົບວ່າອາການໂລກປະສາດຊະນິດນີ້ ຈະເກີດຈາກບຸກຄົນຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບປະສົບການທີ່ບໍ່ດີກ່ຽວກັບສິ່ງກະຕຸ້ນຊະນິດນັ້ນໆ ມາຕັ້ງແຕ່ຍັງເປັນເດັກນ້ອຍໆ.

3. **ໂລກປະສາດຊະນິດຢ້າຄິດຢ້າທຳ (Obsessive Reaction)** ສາມາດແບ່ງເປັນ 2 ລັກສະນະເຊິ່ງມັກຈະເລີ່ມຈາກອາການຢ້າຄິດກ່ອນ ຄືຄິດເຖິງເລື່ອງໜຶ່ງໃດແບບຊ້ຳຊາກ ກັງວົນ ແມ່ນວ່າເລື່ອງນັ້ນບໍ່ແມ່ນເລື່ອງທີ່ສຳຄັນກໍ່ຕາມ ໂດຍບໍ່ສາມາດຫາຂໍ້ຢຸດໄດ້ ຈຶ່ງສົ່ງຜົນໃຫ້ເກີດອາການຢ້າເຮັດຄືເຮັດສິ່ງໃດຊ້ຳໆ ພຽງເລື່ອງດຽວ ເຊັ່ນຄິດວ່າກ່ອນອອກຈາກເຮືອນໄດ້ອັດປະຕູ ຫຼື ຍັງ ຄືວ່າມີບໍ່ສະອາດຈຶ່ງລ້າງແລ້ວລ້າງອີກ ຫຼື ເວົ້າເລື່ອງເກົ່າຊ້ຳຊາກຫຼາຍໆເທື່ອ ເປັນຕົ້ນ. ບຸກຄົນທີ່ມີອາການໂລກປະສາດຊະນິດນີ້ມັກຈະມີຄວາມພະຍາຍາມແກ້ຕົວເອງດ້ວຍການຄວບຄຸມຄວາມຄິດ ແລະ ການກະທຳ ແຕ່ກໍ່ມັກຈະປະສົບຄວາມລົ້ມເຫຼວ.

4. **ໂລກປະສາດແບບຮີດສະທິເລຍ (Hysteria)** ມັກມີອາການສະແດງອອກຂອງຄວາມເຈັບປວດທາງກາຍໂດຍບໍ່ສາມາດກວດພົບໄດ້ເຖິງສາເຫດຂອງອາການ ເຊັ່ນ ທະຫານທີ່ພົບເຫັນສະພາບໃນສະໜາມລົບທຸກມື້ທຸກວັນອາດເກີດອາການເປັນງ່ອຍຂຶ້ນມາເນື່ອງຈາກເຂົາຮູ້ສຶກວ່າຖ້າເປັນງ່ອຍແລ້ວຈະຖືກຖອນຕົວອອກຈາກການໄປສະໜາມລົບທີ່ໜ້າຢ້ານກົວ ແລະ ເມື່ອພື້ນສະພາບນັ້ນອອກມາແລ້ວເຂົາກໍ່ຈະກັບສູ່ສະພາບທາງກາຍທີ່ປົກກະຕິໄດ້ເປັນຕົ້ນຫຼາຍຄັ້ງທີ່ຜູ້ມີອາການທາງປະສາດຊະນິດນີ້ມັກຈະຮຽນແບບອາການຂອງໂລກທາງກາຍຕ່າງໆ ໂດຍອາການທາງກາຍທີ່ເກີດຂຶ້ນມັກຈະກ່ຽວຂ້ອງກັບອະໄວຍະວະຮັບສຳພັດ ເຊິ່ງເຮັດໜ້າທີ່ຕິດຕໍ່ກັບໂລກພາຍນອກ ເຊັ່ນ ກ້າມ

ເນື້ອກະຕຸ້ນ, ກ້າມເນື້ອອ່ອນກຳລັງ, ອຳມະພາດ, ກ້າມເນື້ອເຄັ່ງຕຶງ ແລະ ອາການທີ່ກ່ຽວກັບການຮັບຄວາມຮູ້ສຶກ ເຊັ່ນ ບໍ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກ, ມືນຊາຕາມແຂນຂາ ແລະ ເຈັບທ້ອງ, ປະສາດຫຼອນ, ໂລກປະສາດຊະນິດນີ້ ບາງກໍລະນີມີ ບັນຫາເລື່ອງເພດເຂົ້າມາກ່ຽວຂ້ອງ ມີທ່າອ່ຽງທີ່ຈະຮຽກຮ້ອງຄວາມສົນໃຈຈາກຜູ້ອື່ນ ຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ບຸກຄົນສ່ວນຫຼາຍ ເຂົ້າໃຈຜິດວ່າເປັນໂລກຂາດຜູ້ຊາຍບໍ່ໄດ້ ເຊິ່ງເປັນຄວາມເຂົ້າໃຈທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງ.

5. **ໂລກປະສາດຊະນິດຊົມເສົ້າ (Depressive Neurosis)** ມັກມີອາການໂສກເສົ້າເສຍໃຈເປັນເວລາດົນ ນານ, ເກີດຈາກຄວາມຂັດແຍ້ງໃນໃຈ ຫຼື ມີເຫດການທີ່ຕ້ອງສູນເສຍສິ່ງທີ່ຮັກຢ່າງກະທັນຫັນ ຜູ້ທີ່ມີອາການຂອງ ໂລກນີ້ ມັກມີອາລົມທີ່ແປປວນຕະຫຼອດເວລາ.

6. **ໂລກປະສາດຊະນິດອຸປະທານ (Hypochondrical Reaction)** ມັກສະແດງອາການຄິດວິຕົກ ກັງວົນກ່ຽວກັບສຸຂະພາບຂອງຕົນແອງ ໂດຍມັກຄິດໄປເອງວ່າຕົນເອງເຈັບປ່ວຍເປັນພະຍາດນັ້ນໆ ນຶ່ງ ໂດຍ ສະເພາະພະຍາດທີ່ຮ້າຍແຮງ ສິ່ງຜິດໃຫ້ເກີດພຶດຕິກຳມັກໄປພົບ ແລະ ເປີກສາແພດຢູ່ເປັນປະຈຳເພື່ອຂໍປິ່ນປົວ.

7. **ໂລກປະສາດຊະນິດທີ່ຖອຍ (Neurasthenia Neurosis or Aesthonic)** ມັກສະແດງອາການ ອ່ອນເພຍ, ໜົດຮງ, ທໍ່ແທ້, ເບື້ອໜ້າ, ກິນເຂົ້າບໍ່ໄດ້ ເຊິ່ງມັກເກີດອາການເຫຼົ່ານີ້ເປັນປະຈຳ ຈຶ່ງສົ່ງຜົນໃຫ້ເກີດຜົນ ເສຍຕ່ຳຮ່າງກາຍ ແລະ ການເຮັດວຽກຢ່າງສູງ.

8. **ໂລກປະສາດຊະນິດຫຼາຍບຸກຂະລິກກະພາບ (Dissociative Identity Disorder)** ມັກມີ ລັກສະນະບຸກຄະລິກກະພາບຫຼາຍຢ່າງໃນຄົນໆດຽວ ໂດຍໃນຊ່ວງເວລາໜຶ່ງອາດສະແດງບຸກຄະລິກກະພາບແບບໜຶ່ງ ຢ່າງຊັດເຈນ, ແຕ່ບຸກຄະລິກກະພາບອາດມີການປ່ຽນແປງໄປໂດຍວ່ອງໄວເມື່ອຢູ່ໃນຊ່ວງເວລາໃດໜຶ່ງ. ຜູ້ເປັນໂລກ ນີ້ບໍ່ສາມາດຈື່ໄດ້ເມື່ອຢູ່ໃນບຸກຄະລິກກະພາບອີກແບບໜຶ່ງອາການດັ່ງກ່າວຈະຄ້າຍກັບໂລກຈິດແພດ ແຕ່ເປັນໃນ ຊ່ວງເວລາສັ້ນໆ ແລະ ເຊົາໄດ້.

❖ ສາເຫດທີ່ພາໃຫ້ເກີດໂລກປະສາດ

1. **ສາເຫດທາງຮ່າງກາຍ ແລະ ກຳມະພັນ:** ສາເຫດນີ້ກໍ່ຍັງບໍ່ທັນຢືນຢັນເປັນທາງການ, ແຕ່ກໍ່ມີຄວາມ ເຊື່ອວ່າຜູ້ທີ່ມີຮູບຮ່າງຈ່ອຍສູງຈະມັກເກີດຄວາມວິຕົກກັງວົນໄດ້ງ່າຍກວ່າຄົນປະເພດອື່ນໆ

2. **ສາເຫດທາງສັງຄົມ ແລະ ວັດທະນະທຳ:** ໂດຍສະເພາະແມ່ນຄອບຄົວແຕກແຍກ, ສັບສິນວຸ້ນວາຍ ໃນສັງຄົມ ແລະ ຂາດຄວາມສາມັກຄີໃນຊາດຈະສົ່ງຜົນໃຫ້ເກີດຄວາມປັ່ນປ່ວນທາງໃຈສູງຂຶ້ນໄດ້.

3. **ສາເຫດທີ່ເກີດຈາກອາຍຸ:** ແຕ່ລະຊຳອາຍຸຈະມີຄວາມປັ່ນປ່ວນ ແລະ ວິຕົກກັງວົນແຕກຕ່າງກັນສົ່ງຜົນ ໃຫ້ເກີດເປັນໂລກປະສາດແຕກຕ່າງກັນ ເຊັ່ນ: ໄວເດັກໄວລຸ້ນ, ໄວຜູ້ໃຫຍ່ ແລະ ໄວຊະລາ, ຕອນໄວເດັກຖ້າຫາກມີ ຄວາມວິຕົກກັງວົນຍາວນານຕໍ່ເນື່ອງກັນຈະເຮັດໃຫ້ເກີດເປັນນິດໃສປັ່ນປ່ວນ ເຊິ່ງຈະສະແດງອາການອອກມາຄື ດູດ ນິ້ວ, ກັດເລັບມື, ຍ່ຽວໃສ່ບ່ອນ.

4. **ສາເຫດທາງຈິດໃຈ:** ເພາະວ່າສັງຄົມເນັ້ນເລື່ອງວັດຖຸພາຍນອກຫຼາຍກວ່າຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ຄົນເຮົາມີການ ແຂ່ງຂັນ, ຊິງດີຊິງເດັ່ນກັນເຮັດໃຫ້ບັນຍາກາດຂອງບຸກຄົນຂາດຄວາມເປັນມິດ, ມີຄວາມຕຶງຄຽດ ທັງຢ້ານຊີວິດຂອງ ຕົນບໍ່ໜັ້ນຄົງ ສຸດທ້າຍກໍ່ເກີດຄວາມໂມໂຫຮ້າຍຕໍ່ຜູ້ອື່ນ.

5. **ສາເຫດລະຫວ່າງບຸກຄົນ:** ຖ້າບຸກຄົນບໍ່ໄດ້ຮັບຄວາມຮັກ, ຄວາມສົນໃຈ ແລະ ຄວາມເອົາໃສ່ຢ່າງ ພຽງພໍຈາກພໍ່ແມ່ ຫຼື ຖືກບັງຄັບເກີນໄປ ເຂົາກໍ່ຈະລະງັບຄວາມຮູ້ສຶກຕ່າງໆຫຼາຍຂຶ້ນ, ຈົນບໍ່ມີອາການລະບາຍອອກມາ ທັງເຮັດໃຫ້ມີອາລົມຄ້າງເພີ່ມຂຶ້ນ ສົ່ງຜົນກ່າວພາໃຫ້ເກີດເປັນໂລກປະສາດໄດ້.

ຂ. ໂລກຈິດ (Psychosis or Psychotic Disorder)

ເປັນບຸກຄົນທີ່ມີຄວາມເຈັບປ່ວຍທາງຈິດຢ່າຮຸນແຮງເປັນພາວະຄວາມຜິດປົກກະຕິຫຼືຄວາມແປປ່ວນທາງຈິດສິ່ງຜິດໃຫ້ເກີດການສູນເສຍໜ້າທີ່ການເຮັດວຽກຂອງຈິດໃຈໃນລະດັບສູນເສຍຄວາມສາມາດໃນການຮັບຮູ້ຕົນເອງ, ຄວາມສາມາດທີ່ຈະສະໜອງຄວາມຕ້ອງການທີ່ຈຳເປັນໃນການດຳລົງຊີວິດ ຫຼື ຄວາມຮູ້ສຶກນິກົດ ແລະ ພຶດຕິກຳຕ່າງໆ ທີ່ຢູ່ໃນຂອບເຂດຂອງໂລກແງ່ຄວາມຈິງ ມັກມີບຸກຄະລິກກະພາບທີ່ມີການປ່ຽນແປງໂດຍສິ້ນເຊີງເມື່ອມີຄວາມຄິດບໍ່ຢູ່ໃນຄວາມເປັນຈິງຂາດຄວາມເຂົ້າໃຈທີ່ຈະຮັບຮູ້ຖືກຕ້ອງຕາມສະຖານະການອ້ອມຂ້າງ.

ໂລກຈິດເກີດມາຈາກ 2 ສາເຫດ ຄື ສາເຫດທາງກາຍ ແລະ ສາເຫດທາງຈິດໃຈ

1) **ສາເຫດທາງກາຍ:** ເປັນສາເຫດທີ່ເນື່ອງມາຈາກສະໜອງ ຫຼື ລະບົບປະສາດສ່ວນກາງໄດ້ຮັບການ ຫຼື ຖືກທຳລາຍຈາກອຸບັດຕິເຫດ, ໂລກມະເຮັງ, ສານຜິດຕ່າງໆ ຫຼື ເນື້ອປົງໃນສະໜອງ. ປັດໃຈເຫຼົ່ານີ້ ມີຜົນເຮັດໃຫ້ລະບົບສະໜອງເຮັດວຽກຜິດປົກກະຕິ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຄົນນັ້ນມີຄວາມຜິດປົກກະຕິ ເຊັ່ນ: ເວົ້າສັບສິນ, ຄວບຄຸມຕົນເອງບໍ່ໄດ້, ປະສາດຫຼອນຫຼົງຜິດ.

2) **ສາເຫດທາງຈິດໃຈ:** ເປັນສາເຫດມາຈາກບຸກຄົນປະສົບກັບບັນຫາຕ່າງໆ ຫຼື ຈົນຈິດໃຈໄດ້ຮັບຄວາມກະທົບກະເທືອນຢ່າຮຸນແຮງ ແລະ ບໍ່ສາມາດປັບຕົວໃຫ້ສອດຄ່ອງໄດ້ກັບສະຖານະການເຫຼົ່ານັ້ນໄດ້ເຮັດໃຫ້ຂາດການຮັບຮູ້ແກ່ຕົນເອງ ແລະ ສັງຄົມໄດ້ໃນທີ່ສຸດ ສາມາດແຍກໂລກຈິດອອກເປັນ 2 ກຸ່ມໃຫຍ່ໆ ຄື:

1. **ໂລກຈິດຕະເພດ (Schizophrenia)** ເປັນໂລກຈິດຊະນິດໜຶ່ງເຊິ່ງມີລັກສະນະສະເພາະ ຄື: ມີຄວາມຄິດແປປ່ວນ ແລະ ມັກມີຄວາມຜິດປົກກະຕິລັກສະນະອື່ນໆ ຕາມມາໄດ້ແກ່: ຄວາມແປປ່ວນທາງອາລົມ, ການຮັບຮູ້ ແລະ ພຶດຕິກຳຄວາມແປປ່ວນນັ້ນມີລັກສະນະສຳຄັນຄື: ການປ່ຽນແປງຂອງການສ້າງຄວາມຄິດລວມຍອດ ຫຼື ມະໂນທັດ ເຊິ່ງຈະນຳໄປສູ່ການຕີຄວາມທີ່ຜິດໄປຈາກຄວາມເປັນຈິງ ຫຼື ບາງຄັ້ງອາດເກີດຈາກຄວາມຫຼົງຜິດ ແລະ ອາການປະສາດຫຼອນຂຶ້ນໄດ້ເລື້ອຍໆ ອາການເຫຼົ່ານີ້ເກີດເພື່ອປ້ອງກັນຕົນເອງທາງດ້ານຈິດໃຈ, ການປ່ຽນແປງທາງອາລົມ,, ຄວາມຮູ້ສຶກແບບສອງກຸ່ມສອງກ້ອນແບບບິບຄັ້ນ ແລະ ແບບບໍ່ເໝາະສົມລວມທັງການສູນເສຍຄວາມເຫັນໃຈຜູ້ອື່ນ, ພຶດຕິກຳມີລັກສະນະຖອຍຫ່າງອອກໄປ ແລະ ແຕກແຍກເຊິ່ງແບ່ງອອກເປັນ 3 ລັກສະນະຄື:

- **ຈິດຕະເພດຊະນິດທີ່ກ່ຽວກັບການເຄື່ອນໄຫວ (Catatonic Schizophrenia)** ມັກມີຄວາມຜິດປົກກະຕິກ່ຽວກັບການເຄື່ອນໄຫວຂອງຮ່າງກາຍ ເຊິ່ງບາງຄົນກໍ່ມີການເຄື່ອນໄຫວຫຼາຍ,ບາງຄົນກໍ່ມີລັກສະນະການເຄື່ອນໄຫວນ້ອຍ ຫຼື ຢຸດຢູ່ລ້າໆ ບໍ່ກະດູກກະຕິກ.

- **ຈິດຕະເພດຊະນິດເມີນເສີຍ (Disorganized)** ມັກສະແດງອາການເມີນເສີຍຄຳເວົ້າບໍ່ຕໍ່ເນື່ອງກັນ ແລະ ບໍ່ສະແດງຄວາມສົນໃຈຕໍ່ສິ່ງອ້ອມຂ້າງ.

- **ຈິດຕະເພດຊະນິດຫຼົງຜິດ (Paranoid)** ມັກມີອາການຫຼົງຜິດໃນລັກສະນະຕ່າງໆ ເຊັ່ນ ຄິດວ່າຕົນເປັນເທວະດາ ທັງມີອາການປະສາດຫຼອນ ແລະ ຫວາດລະແວງວ່າມີຄົນມາທຳຮ້າຍ ຫຼື ເວົ້າຂ້ວນຕົນເອງ.

ໂດຍສ່ວນຫຼາຍ ໂລກຈິດເພດ ມັກພົບເດັກອາຍຸນ້ອຍທີ່ມັກເປັນ, ຕາມປົກກະຕິມັກຈະເປັນຊ່ວງໄວເດັກຕອນປາຍ ຫຼື ໄວຮຸ່ນຈົນເຖິງໄວກາງຄົນ. ບາງກໍ່ລະນີອາດຈະພົບໃນໄວເດັກຕອນຕົ້ນກໍ່ໄດ້ ແນວໃດກໍ່ຕາມໂລກຈິດເພດນີ້ຮຈະເລີ່ມຕົ້ນພົບເລື້ອຍໆໃນຊ່ວງໄວຮຸ່ນ ຫຼື ໄວຜູ້ໃຫຍ່ຕອນກາງ.

2. **ໂລກຈິດຊະນິດອາລົມແປປ່ວນ (Affective Psychosis)** ເປັນໂລກຈິດທີ່ສາມາດພົບໄດ້ຫຼາຍທີ່ສຸດ ລັກສະນະຈະມີອາການຄວາມຜິດປົກກະຕິທາງອາລົມຢ່າຮຸນແຮງ ໂດຍສະເພາະອາການຊົມເລົ້າຫງອຍ

ເຫງົາ ບາງກໍລະນີມີອາການຕື່ນຕົວຫຼາຍເກີນສາມາດເກີດອາການຄຸ້ນຄັ້ງ ຫຼື ອາລະວາດໄດ້ໂດຍທັນທີທັນໃດ ຜູ້ທີ່ມີອາການໂລກຈິດຊະນິດນີ້ອາດມີອາການເອະອະວຸ້ນວາຍ, ຄຸ້ມຄັ້ງຫຼື ອາດສະແດງອອກອາການລັກສະນະຕ່າງກັນ ຂ້າມ ຄື ຊຶມເສົ້າ ຄື ສິ້ນຫວັງໝົດອາໄລກັບຊີວິດ, ພ້ອມທີ່ຈະຂ້າຕົວຕາຍ ໄດ້ຕະຫຼອດເວລາ ຫຼື ອາດມີອາການປະສົມລະຫວ່າງຄຸ້ນຄັ້ງ ແລະ ຊຶມເສົ້າ ສະຫຼັບກັນເປັນຊ່ວງໆ ກໍໄດ້.

ຄ. ຄວາມແຕກຕ່າງລະຫວ່າງໂລກປະສາດ ແລະ ໂລກຈິດ

ໂລກປະສາດ	ໂລກຈິດ
1. ຄວາມແປປ່ວນທາພຶດຕິກຳຢູ່ໃນຂອບເຂດ ແລະ ເຫດຜົນ ຫຼື ຄວາມຈິງ 2. ຄວາມເຊື່ອໂດຍທົ່ວໄປສາມາດເຂົ້າໃຈໄດ້ ເຊັ່ນ ຢ້າຄິດຢ້າທຳ 3. ບຸກຄະລິກກະພາບມີການປ່ຽນແປງບໍ່ຫຼາຍ ເຊັ່ນ ຄວາມມ່ວນຊື່ນ ຫຼື ສະມາທິໃນການເຮັດວຽກລົດລົງ	1. ພຶດຕິກຳຈະປ່ຽນໄປຈາກປົກກະຕິວິໄສ ຫຼື ເກີດໂດຍບໍ່ສົມເຫດຜົນ 2. ບໍ່ຮັບຮູ້ຕົນເອງ, ບໍ່ຍອມຮັບການບຳບັດ ຮັກສາ. ບໍ່ຮັບຮູ້ຕົນເອງມີອາການປ່ວຍ ບາງກໍລະນີປະຕິເສດການຮັກສາ ແລະ ວິນິດໄສ 3. ບຸກຄະລິກກະພາບມີການປ່ຽນແປງໄປຫຼາຍ, ນິໃສໃຈຄໍມີການປ່ຽນແປງໄປໂດຍສິ້ນເຊີງ

6.5. ວິທີຮັກສາ ແລະ ການສົ່ງເສີມສຸຂະພາບທີ່ດີ

6.5.1 ວິທີບຳບັດ

1) ການຮັກສາທາງກາຍ

1.1. ການໃຊ້ຢາ (Drug therapy) ເປັນວິທີການທາງຈິດຕະເວດ ເຊິ່ງຈະໃຊ້ໃນກໍລະນີຕ້ອງການລົດອາການຂອງພຶດຕິກຳບາງຢ່າງທີ່ເກີດຂຶ້ນກັບຜູ້ທີ່ມີອາການທາງຈິດ ເຊັ່ນ: ຄວາມຄຽດຄວາມວຶຕົກກັງວົນ, ປະສາດຫຼອນ, ກະວົນກວາຍ ຫຼື ຄຸ້ນຄັ້ງ, ຢາທີ່ນິຍົມໃຊ້ໄດ້ແກ່ ຢາລະງັບປະສາດ, ຢາອ່ອນຫຼັບ

- ການຊ່ອດດ້ວຍໄຟ (Electroconvulsive Therapy) ຈະໃຊ້ສຳຫຼັບຮັກສາອາການຄຸ້ມຄັ້ງ ຫຼື ຊຶມເສົ້າຫຼາຍ ໂດຍໃຊ້ໄຟຟ້າປະມານ 70 ຫາ 130 ໂວນ ຜ່ານເຂົ້າສະໝອງມີຜົນເຮັດໃຫ້ຜູ້ປ່ວຍມີອາການນຶ່ງໝົດສະຕິໄປທັງນີ້ອາດໃຊ້ການສັກຢາສານອິນຊູລິນເຂົ້າສູ່ຮ່າງກາຍ ເຊິ່ງເຊື່ອວ່າມີຜູ້ປ່ວຍພື້ນສະຕິຂຶ້ນມາແລ້ວຈະມີອາການດີຂຶ້ນ.
- ການຜ່າຕັດ (Psychosurgery) ໃຊ້ເມື່ອມີຄວາມຜິດປົກກະຕິໃນບໍລິເວນສະໝອງຈຶ່ງຕ້ອງອາໄສແພດທີ່ຕ້ອງມີຄວາມຊຳນານພິເສດ ແລະ ມີຄວາມຊ່ຽວຊານ, ເນື່ອງຈາກອາດມີຜົນຂ້າງຄຽງເກີດຂຶ້ນຫຼັງຈາກການຜ່າຕັດຫຼາຍຢ່າງ.

2) ການຮັກສາທາງຈິດບຳບັດ (Psychotherapy)

ເປັນການບຳບັດຮັກສາ ຜູ້ທີ່ມີຄວາມຜິດປົກກະຕິທາງຈິດອີກວິທີໜຶ່ງທີ່ນິຍົມໃຊ້ຄວບຄູ່ກັບການຮັກສາທາງກາຍ, ການໃຊ້ຈິດບຳບັດເປັນການໃຊ້ເທັກນິກໃນທາງຈິດຕະວິທະຍາ, ເຊິ່ງສ່ວນໃຫຍ່ແລ້ວເປັນລັກສະນະການສົນທະນາລະຫວ່າງຈິດຕະແພດ ຫຼື ນັກຈິດຕະວິທະຍາກັບຜູ້ທີ່ມີອາການປ່ວຍໃນບັນຍາກາດທີ່ເປັນກັນເອງ ແລະ ມີຄວາມໄວ້ວາງໃຈເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ , ຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ຜູ້ທີ່ມີອາການທາງຈິດສາມາດສະແດງອາລົມຕ່າງໆອອກມາໄດ້ຢ່າງເປີດເຜີຍເຕັມທີ່, ສົ່ງຜົນເກີດການຮັບຮູ້ເຂົ້າໃຈຕົນເອງໄດ້ດີຂຶ້ນຈົນສາມາດຄົ້ນພົບແນວທາງໃນການແກ້ໄຂຕ່າງໆ ໃຫ້

ກັບຕົນເອງປະກອບກັບການໄດ້ຮັບຄໍາແນະນໍາເປັນກະສາ ແລະ ວາງແນວທາງໃນການແກ້ໄຂຈາກຜູ້ບໍາບັດຮັກສາເຮັດໃຫ້ຜູ້ປ່ວຍເກີດການປ່ຽນແປງທາງຄວາມຄິດ, ອາລົມ ແລະ ພຶດຕິກຳໄປໃນທາງທີ່ດີ.

3) ການບໍາບັດທາງພຶດຕິກຳ (Behavior Therapy)

ແນວຄວາມຄິດນີ້ເຊື່ອວ່າ ພຶດຕິກຳຂອງບຸກຄົນທັງທີ່ເປັນພຶດຕິກຳທີ່ປົກກະຕິ ແລະ ຜິດປົກກະຕິທັງຫຼາຍເປັນຜົນເນື່ອງມາຈາກການຮຽນຮູ້ເງື່ອນໄຂ ລວມທັງການຮຽນແບບຈາກບຸກຄົນ ແລະ ສິ່ງແວດລ້ອມທັງຫຼາຍໃນສັງຄົມທີ່ບຸກຄົນນັ້ນເຕີບໂຕ. ດັ່ງນັ້ນ, ຫາກມີການຮຽນຮູ້ເງື່ອນໄຂ ຫຼື ຮຽນແບບຈາກຕົວແບບໄປໃນທາງທີ່ຜິດຢ່ອມ ຈະສົ່ງຜົນຕໍ່ພຶດຕິກຳທີ່ຜິດປົກກະຕິໄປດ້ວຍ, ດັ່ງນັ້ນການບໍາບັດຈຶ່ງຕ້ອງໃຫ້ຜູ້ທີ່ມີອາການທາງຈິດຮຽນຮູ້ເງື່ອນໄຂ ຫຼື ຮຽນແບບຕົວແບບໃໝ່ຕາມທີ່ຜູ້ບໍາບັດກຳນົດຂຶ້ນແລ້ວແຕ່ກໍລະນີ, ໂດຍຈະສົ່ງຜົນໃຫ້ທີ່ມີອາການທາງຈິດສາມາດສະແດງພຶດຕິກຳທີ່ເໝາະສົມຕາມມາດຕະຖານຂອງສັງຄົມໄດ້.

ນອກຈາກນີ້ຍັງມີການບໍາບັດແບບອື່ນ ເຊັ່ນ: ການບໍາບັດເປັນກຸ່ມ, ການບໍາບັດໂດຍການຫຼິ້ນ, ການບໍາບັດໂດຍການຈັດກິດຈະກຳບັນເທີງ, ເຕັກນິກຕ່າງໆ ເຫຼົ່ານີ້ເປັນທີ່ນິຍົມໃຊ້ຫຼາຍໂດຍທົ່ວໄປ ເຊິ່ງບໍ່ສາມາດລະບຸໄດ້ວ່າວິທີໃດເປັນວິທີການທີ່ດີທີ່ສຸດ ເຊິ່ງຕັ້ງຂຶ້ນຢູ່ກັບລັກສະນະບັນຫາຂອງຜູ້ທີ່ມີອາການທາງຈິດແຕ່ລະລາຍ ຮ່ວມທັງການວິນິດໄສ ແລະ ການຕັດສິນໃຈຂອງຜູ້ທີ່ເຮັດໜ້າທີ່ໃນການບໍາບັດຮັກສາເປັນຫຼັກ.

6.5.2 ການສົ່ງເສີມສຸຂະພາບຈິດ

ໃນສະພາບສັງຄົມທີ່ມີແຕ່ການແຂ່ງຂັນຊິງດີຊິງເດັ່ນກັນ, ບຸກຄົນໃນສັງຄົມຄວາມຄິດແບບວັດຖຸນິຍົມໂດຍການຍົກລະດັບທາງຈິດໃຈສະພາບສັງຄົມດັ່ງກ່າວນີ້ອາດກໍ່ໃຫ້ເກີດບັນຫາທາງຈິດຂຶ້ນໄດ້ງ່າຍ ແລະ ຕະຫຼອດເວລາ. ດັ່ງນັ້ນ, ບຸກຄົນຈຶ່ງຄວນຈະມີວິທີການໃນການສົ່ງເສີມສຸຂະພາບຈິດທີ່ດີໃຫ້ແກ່ຕົນເອງ ເພື່ອຈະໄດ້ສາມາດດຳເນີນຊີວິດໃນສະພາບສັງຄົມດັ່ງກ່າວໄດ້ຢ່າງມີສຸກຢ່າງຕາມອັດຕະພາບແຫ່ງຕົນ ໂດຍວິທີການງ່າຍໆ ດັ່ງນີ້:

- 1) ຮັກສາສຸຂະພາບກາຍໃຫ້ສົມບູນ ແຂງແຮງອອກກຳລັງກາຍຢ່າງສະໝໍ່າສະເໝີ ແລະ ກິນອາຫານດີ ແລະ ມີປະໂຫຍດ, ເມື່ອຮ່າງກາຍແຂງແຮງແລ້ວກໍ່ຈະສົ່ງຜົນໃຫ້ຈິດໃຈມີຄວາມສຸກສົມບູນໄປດ້ວຍ.
- 2) ເຮັດໃຫ້ຈິດໃຈມີຄວາມເບີກບານ ຍື່ມແຍ້ມແຈ່ມໃສ, ຢ່າເຄັ່ງຄຽດ ແລະ ຮູ້ສຶກຈິງຈັງກັບຊີວິດເກີນໄປ, ພະຍາຍາມສ້າງອາລົມມ່ວນຊື່ນ ແລະ ເບິ່ງໂລກໃນແງ່ດີ.
- 3) ມີທັດສະນະຄະຕິກັບຕົນເອງໃນທາງທີ່ດີ, ເຫັນຄຸນຄ່າໃນຕົນເອງ, ຢ່າສ້າງປົມດ້ອຍໃຫ້ກັບຕົນເອງ.
- 4) ມີສຳພັນທະພາບທີ່ດີກັບຄົນຢູ່ອ້ອມຂ້າງ.
- 5) ຍື່ມແຍ້ມແຈ່ມໃສ, ການຍື່ມຈະຊ່ວຍໃຫ້ລົດຄວາມຕຶງຄຽດທີ່ເກີດຂຶ້ນໄດ້ທາງໜຶ່ງ.
- 6) ຢ່າປ່ອຍໃຫ້ມີເວລາວ່າງເກີນໄປ ເພາະຈະເຮັດໃຫ້ຄິດຫຼາຍ ຄິດແຕ່ສິ່ງທີ່ບໍ່ມີສາລະ, ຄວນຫາວຽກເຮັດເພື່ອຜ່ອນຄາຍອາລົມ.
- 7) ເຝິກສະມາທິຕາມຕາແນວທາງແຫ່ງສາສະໜາຂອງຕົນ, ເພື່ອໃຫ້ສະຕິຮັບຮູ້ອາລົມ ແລະ ການກະທຳຂອງຕົນຢູ່ຕະຫຼອດເວລາ.
- 8) ເມື່ອເກີດບັນຫາໃດໆ ຂຶ້ນນັ້ນ ໃຫ້ຮູ້ຈັກແກ້ບັນຫາຕາມລຳດັບຄວາມສຳຄັນ ຮ່ວມທັງປ່ອຍວາງ, ບັນຫາທີ່ເກີດຂຶ້ນໄດ້ໃນບາງໂອກາດ.

- 9) ໝັ້ນສຳຫຼວດຕົນເອງ ແລະ ຮູ້ຈັກປັບປຸງສ່ວນທີ່ເປັນຂໍ້ບົກຜ່ອງໃນຕົນເອງ.
- 10) ຍຶດໝັ້ນຄຳສອນທາງສາສະໜາຂອງຕົນເພື່ອເປັນເຄື່ອງຢືດໝ່ຽວທາງຈິດໃຈໃນທາງດຳເນີນຊີວິດ.

ພາກທີ 2

ບົດທີ 7

ຄວາມຮູ້ພື້ນຖານກ່ຽວກັບຈິດຕະວິທະຍາສັງຄົມ

1. ຄວາມໝາຍ, ຂອບເຂດການສຶກສາ ແລະ ຄຸນປະໂຫຍດຂອງວິຊາຈິດຕະວິທະຍາສັງຄົມ

2.1 ຄວາມໝາຍຈິດຕະວິທະຍາສັງຄົມ

ກ່ອນຈະສຶກສາຄວາມໝາຍ ຈິດຕະວິທະຍາສັງຄົມ ເຮົາມາທຳຄວາມເຂົ້າໃຈກັບຄຳວ່າ: ສັງຄົມ ສາກ່ອນ ສັງຄົມເປັນຄຳຄຸນເຄີຍ ແລະ ໄດ້ຍືນກັນດີໃນຊີວິດປະຈຳວັນ ແຕ່ການທີ່ຈະໃຫ້ນິຍາມທີ່ຊັດເຈນນັ້ນກໍຫຍຸ້ງຍາກພໍ ສົມຄວນ ເຖິງແນວໃດກໍຕາມ, ຄຳວ່າ: ສັງຄົມ ກໍໄດ້ມີນັກສັງຄົມວິທະຍາໃຫ້ສະນະທີ່ແຕກຕ່າງກັນໄປດັ່ງນີ້:

ທ່ານ ສະຫງວນສຸທິເລີດອາລຸນ ພ.ສ (2525) ໄດ້ກ່າວວ່າ: ສັງຄົມ ໝາຍເຖິງ ກຸ່ມຊົນ, ສະຖາບັນ ຫຼື ສະມາຄົມຕ່າງໆ ເຊິ່ງຮ່ວມເຖິງພັນທະກໍລະນີໃນດ້ານວັດທະນາທຳ ປະເພນີ ແລະ ຄວາມເຊື່ອຕ່າງໆທີ່ຍຶດຖືສືບຕໍ່ກັນມາ.

ທ່ານ ສຸລາງຈັນທະເນມ ພ.ສ (2524) ໄດ້ໃຫ້ທັດສະນະຄືວ່າ: ສັງຄົມ ໝາຍເຖິງກຸ່ມບຸກຄົນໃນຮູບຂອງອົງການ, ສະຖາບັນ, ສະມາຄົມຕ່າງໆ ແລະ ຮວມໄປເຖິງວັດທະນາທຳ, ປະເພນີ, ຄວາມເຊື່ອຖືຕ່າງໆຂອງບຸກຄົນທີ່ໄດ້ສ້າງສົມຂຶ້ນມາ

ຈິດຕະວິທະຍາສັງຄົມ ເປັນວິຊາສາຂາໜຶ່ງທີ່ຈະພະຍາຍາມທຳຄວາມເຂົ້າໃຈ, ອະທິບາຍ ແລະ ພະຍາກອນຄວາມຄິດ, ຄວາມຮູ້ສຶກ ແລະ ການກະທຳບຸກຄົນຊຶ່ງຖືກກະຕຸ້ນດ້ວຍຄວາມຮັບຮູ້ ຫຼື ຈົນຕະນາການເອົາເອງເຖິງຄວາມຄິດ, ຄວາມຮູ້ສຶກ ແລະ ການກະທຳຂອງຄົນອື່ນ (Raven ແລະ Dubin 1976,516)

ຈິດຕະວິທະຍາສັງຄົມ ເປັນວິຊາສາຂາໜຶ່ງເຊິ່ງສຶກສາຄົ້ນຄວ້າວ່າ ອົງປະກອບຂອງບຸກຄົນ ແລະ ອົງປະກອບຈາກສະຖານະການມີຜົນກະທົບຕໍ່ພຶດຕິກຳທາງສັງຄົມຕໍ່ບຸກຄົນແນວໃດ (sh-ver 1981,12)

ນິຍາມທີ່ຮູ້ຈັກ ແລະ ຍອມຮັບທີ່ສຸດ ແມ່ນນິຍາມຂອງທ່ານ ອໍພອດ (Allport) ເຊິ່ງອະທິບາຍວ່າ ຈິດຕະວິທະຍາສັງຄົມພະຍາຍາມຈະສຶກສາທຳຄວາມເຂົ້າໃຈ ແລະ ອະທິບາຍວ່າ ຄວາມຄິດ, ຄວາມຮູ້ສຶກ ແລະ ພຶດຕິກຳຂອງຄົນເຮົາຈະຮັບອິດທິພົນຈາກຄົນອື່ນໆແນວໃດໂດຍສຶກສາທາງກໍລະນີທີ່ຄົນອື່ນປະກົດຕົວຢູ່ຕໍ່ໜ້າ ແລະ ກໍລະນີທີ່ອ້າງເຖິງຄົນອື່ນຫຼືຄົນຢູ່ໃນຈົນຕະນາການໂດຍບໍ່ມີຮູບຕົວຈິງປະກົດຕົວຢູ່ທາງໜ້າໃນຂະນະທີ່ມີຈົນຕະນາການຫຼືກາອ້າງອີງເຖິງນັ້ນ

ຈາກຄຳອະທິບາຍຂອງນັກຈິດຕະວິທະຍາສັງຄົມທັງຫຼາຍອາດຈະກ່າວໄວ້ວ່າ ຈິດຕະວິທະຍາສັງຄົມມຸ່ງທີ່ຈະສຶກສາພຶດຕິກຳຫຼືການກະທຳຂອງມະນຸດທີ່ກ່ຽວຂ້ອງສຳພັນກັນຢູ່ໃນສັງຄົມທັງພຶດຕິກຳໄດ້ຮັບອິດທິພົນຈາກຄົນອື່ນ, ພຶດຕິກຳທີ່ໄດ້ຮັບຈາກສະຖານະການ ແລະ ສະພາບແວດລ້ອມໃນສັງຄົມຕະຫຼອດຈົນຮອດພຶດຕິກຳຂອງບຸກຄົນທີ່ໄປມີຜົນຕໍ່ພຶດຕິກຳຂອງຄົນອື່ນໆໃນສັງຄົມ

ດັ່ງນັ້ນ ເຮົາພໍສະຫຼຸບໄດ້ວ່າ: ຈິດຕະວິທະຍາສັງຄົມແມ່ນວິທະຍາສາດຂະແໜງໜຶ່ງທີ່ສຶກສາຄົ້ນຄວ້າກ່ຽວກັບກົດເກນປະຕິສຳພັນລະຫວ່າງບຸກຄົນກັບບຸກຄົນ ແລະ ບຸກຄົນກັບສັງຄົມ

2.2 ຂອບເຂດຂອງວິຊາຈິດຕະວິທະຍາສັງຄົມ

ຈິດຕະວິທະຍາສັງຄົມ ເປັນວິຊາໜຶ່ງມີຈຸດມຸ່ງໝາຍໃນການສຶກສາຄົ້ນຄວ້າຫາຂະບວນວິວັດຂອງສັງຄົມ, ຂະບວນການກໍ່ເກີດພຶດຕິກຳທາງສັງຄົມ ເຊິ່ງກວມເອົາບັນດາປັດໃຈ, ສາເຫດແລະໝາກຜົນຂອງການປະຕິສຳພັນລະຫວ່າງບຸກຄົນ ແລະ ກຸ່ມຄົນໃນສັງຄົມ. ຍ້ອນແນວນັ້ນ ຈິດຕະວິທະຍາສັງຄົມຈຶ່ງແນໃສ່ຄົ້ນຄວ້າວິໄຈໃນຫຼາຍລະດັບ.

❖ ການສຶກສາວິໄຈໃນລະດັບບຸກຄົນ

ແມ່ນແນໃສ່ລົງເລິກຄົ້ນຄວ້າກ່ຽວກັບທັສະນະຄະຕິ, ຄຳນິຍົມ, ຄວາມເຊື່ອ ແລະ ລັກສະນະນິໄສຈຳເພາະ ແລະ ອື່ນໆທັງນີ້ກໍ່ພ້ອມການວິເຄາະເຖິງພຶດຕິກຳຂອງບຸກຄົນທີ່ມີຫຼາຍລັກສະນະສີສັນ ເພື່ອປຽບທຽບຫາຄວາມຄືກັນ ແລະ ຕ່າງກັນເພື່ອຫາແນວທາງພ້ອມວິທີການອະທິບາຍ ແລະ ພະຍາກອນພຶດຕິກຳຂອງມະນຸດໄດ້ຢ່າງຖືກຕ້ອງ.

❖ ການສຶກສາວິໄຈໃນລະດັບລະຫວ່າງບຸກຄົນ

ແມ່ນການສຶກສາຄົ້ນຄວ້າເຖິງການປະຕິສຳພັນອັນເປັນກົດເກນທາງທຳມະຊາດລະຫວ່າງບຸກຄົນ ກັບຜູ້ອື່ນທີ່ຢູ່ອ້ອມຂ້າງທີ່ມະນຸດຕ້ອງປະພຶດ ແລະ ປະຕິບັດເປັນປະຈຳ ແລະ ມີຄວາມໝາຍອັນສຳຄັນຕໍ່ການດຳລົງຊີວິດຂອງບຸກຄົນ ແລະ ສັງຄົມ ສີສັນ ຂອງຊີວິດສັງຄົມຈະເປັນໄປແນວໃດນັ້ນ ຍ່ອມຂຶ້ນກັບການປະຕິສຳພັນລະຫວ່າງບຸກຄົນທີ່ນອນໃນສັງຄົມນັ້ນໆ. ການສຶກສາວິໄຈໃນລັບລະຫວ່າງບຸກຄົນຈະເນັ້ນ: ການສື່ສານ, ການຮ່ວມມື, ກແຂ່ງຂັນ, ຄວາມເອື້ອເພື່ອທາງສັງຄົມ, ການຮຽນຮູ້ທາງສັງຄົມ, ການດຶງດູດ ແລະ ຄວາມຜູກພັນກັບຜູ້ອື່ນ, ຄວາມຮຸນແຮງ, ການເຈລະຈາຕໍ່ລອງ ແລະ ການຄ້ອຍຕາມ, ການຍິນຍອມ....

❖ ການສຶກສາວິໄຈໃນລະດັບກຸ່ມຄົນ

ແມ່ນການສຶກສາລະດັບກຸ່ມຄົນທີ່ມີຄວາມກ່ຽວຂ້ອງກັບການສຶກສາລະຫວ່າງບຸກຄົນເພາະການຮ່ວມຕົວຂອງກຸ່ມຄົນຂະໜາດນ້ອຍສຸດແມ່ນສອງຄົນຂຶ້ນໄປທັງນີ້ກໍ່ຂຶ້ນກັບນັກຈິດຕະວິທະຍາສັງຄົມພິຈາລະນາຕາມຄວາມເໝາະສົມ, ເມື່ອມາຮ່ວມກຸ່ມກັນເພື່ອຈຸດປະສົງໃດໜຶ່ງຮ່ວມກັນສະມາສິກພາຍໃນກຸ່ມກໍ່ຈະຕ້ອງມີຂໍ້ຕົກລົງຮ່ວມກັນເພື່ອສ້າງເປັນກົດເກນຂໍ້ປະຕິບັດເພື່ອເປັນເອກະພາບໃນກຸ່ມ. ໃນຮູບແບບດັ່ງກ່າວຈະກາຍເປັນບັນທັດຖານທາງສັງຄົມທີ່ຈະຄຸ້ມຄອງພຶກຕິກຳຂອງສຳມາຊິກພາຍໃນກຸ່ມ, ບັນຫາສຳຄັນໃນການສຶກສາລະດັບນີ້ແມ່ນເນັ້ນໜັກເລື່ອງການວິໄຈຂ້າມວັດທະນາທຳ, ຄວາມແອອັດ, ແລະ ຄວາມໄລຍະຫ່າງລະຫວ່າງບຸກຄົນ, ສະພາບແວດລ້ອມ, ເຊື້ອຊາດ, ເຜົ່າພັນ, ກົດລະບຽບແລະຄວາມເປັນເອກະພາບ, ບັນທັດຖານຂອງກຸ່ມເກີດຂຶ້ນໄດ້ແນວໃດ ມີອິດທິພົນແນວໃດຕໍ່ພຶດຕິກຳຂອງຄົນໃນກຸ່ມ

2.3 ຄຸນປະໂຫຍດຂອງຈິດຕະວິທະຍາສັງຄົມ

ຈິດຕະວິທະຍາສັງຄົມມີຄວາມໝາຍທາງດ້ານທິດສະດີ ແລະ ພາກປະຕິບັດຢ່າງກວ້າງຂວາງເລິກເຊິ່ງເພາະມີຄວາມຮູ້ທາງດ້ານວິວັດທະນາການ, ໂຄງສ້າງທາງສັງຄົມແຕ່ລະຍຸກສະໄໝ

- ໃຫ້ຄວາມທາງດ້ານການພົວພັນລະຫວ່າງບຸກຄົນກັບແຕ່ລະຍຸກສະໄໝທີ່ແຕກຕ່າງກັນຊ່ວຍເປັນພື້ນຖານທາງດ້ານທິດສະດີ ແລະ ພາກປະຕິບັດໃຫ້ແກ່ຜູ້ເຮັດວຽກກ່ຽວກັບສັງຄົມສັງເກດ
- ຄຸສອນຕາມສະຖາບັນຕ່າງໆ

- ເປັນແນວທາງໃນການຈັດຕັ້ງນຳພາກຸ່ມ, ໝູ່ຄະນະ ແລະ ອົງການຕ່າງໆ
- ເປັນກົດເກນປະພຶດທີ່ສາມາດນຳມາໃຊ້ໃນທຸກຂົງເຂດວຽກງານໃນສັງຄົມ

2. ຄວາມສຳພັນລະຫວ່າງຈິດຕະວິທະຍາສັງຄົມກັບວິທະຍາສາດຂະແໜງອື່ນໆ

ຈິດຕະວິທະຍາສັງຄົມຈັດເປັນພຶດຕິກຳສາດອີກສາຂາໜຶ່ງ ເພາະມຸ່ງສຶກສາພຶດຕິກຳຂອງມະນຸດ ເຊັ່ນດຽວກັນກັບພຶດຕິກຳສາດຂະແໜງອື່ນໆ ແຕ່ວິຊາຈິດຕະວິທະຍາສັງຄົມສົນໃຈສຶກສາພຶດຕິກຳໃນແງ່ມຸມທີ່ຕ່າງໄປຈາກວິສາອື່ນຄື:

- **ສັງຄົມວິທະຍາ(sociology)** ມຸ່ງສຶກສາຄວາມສຳພັນລະຫວ່າງມະນຸດພາຍໃນກຸ່ມ ແລະ ລະຫວ່າງກຸ່ມ ໂດຍມຸ່ງສຶກສາວ່າລັກສະນະຄວາມສຳພັນຂອງຄົນເຮົານັ້ນເກີດຂຶ້ນ, ປ່ຽນແປງ ແລະ ສູນສິ້ນໄປໄດ້ແນວໃດ, ມີຍັງແນ່ທີ່ເປັນຜົນຈາກຄວາມສຳພັນຂອງຄົນເຮົາ ຄວາມສົນໃຈຂອງວິຊາສັງຄົມວິທະຍາຢູ່ທີ່ໂຄງສ້າງ ແລະ ຄວມສຳຄັນຂອງກຸ່ມໂດຍຖືວ່າບຸກຄົນເປັນພຽງສ່ວນປະກອບຂອງກຸ່ມ.
- **ມະນຸດວິທະຍາ(Anthropology)** ເປັນວິຊາທີ່ມີລັກສະນະຄ້າຍຄືກັບສັງຄົມວິທະຍາ ແຕ່ມຸ່ງສຶກສາພັດທະນາການຂອງສັງຄົມໂດຍເນັ້ນວິທີວັດທະນາທຳ ແລະ ວິຖີຊີວິດຂອງຄົນໃນສັງຄົມ ຫຼື ຊຸມນຸມອື່ນ
- **ລັດຖະສາດ(Political Sciences)** ສຶກສາວິທີການທີ່ມະນຸດໃຊ້ການປົກຄອງຂອບເຂດຂອງວິຊານີ້ກ່ຽວຂ້ອງກັບໂຄງສ້າງ ແລະ ພຶດຕິກຳທາງການເມືອງທີ່ເກີດຈາກເຫດການບາງຢ່າງ ເຊັ່ນ: ຄວາມເຊື່ອ, ວັດທະນາທຳ ແລະ ໂຄງສ້າງສັງຄົມເປັນຕົ້ນ.
- **ຈິດຕະວິທະຍາ(Psychology)** ມຸ່ງສຶກສາສະເພາະພຶດຕິກຳຂອງບຸກຄົນໃດບຸກຄົນໜຶ່ງໂດຍບໍ່ໃສ່ໃຈກັບພຶດຕິກຳຂອງຄົນທີ່ກ່ຽວຂ້ອງປານໃດ ວິຊາຈິດຕະວິທະຍາຈະສຶກສາເຖິງຂະບວນການ ແລະ ຂັ້ນຕອນຂອງການເກີດພຶດຕິກຳຕ່າງໆ ເຊັ່ນ: ການຮັບຮູ້, ການຄິດ, ການຮຽນຮູ້, ການຈື່, ການລືມ, ແຮງຈູງໃຈ, ອາລົມເປັນຕົ້ນ.
- **ຈິດຕະວິທະຍາສັງຄົມ(social psychology)** ຖືວ່າເປັນຂະແໜງຈອງວິຊາຈິດຕະວິທະຍາທີ່ມີຄວາມສຳພັນຢ່າງສະໜິດແໜ້ນກັບວິຊາສັງຄົມວິທະຍາ ຈົນມີຜູ້ຈັດເຂົ້າເປັນສາຂາຂອງວິຊາສັງຄົມວິທະຍາ ແຕ່ຄວາມຈິງແລ້ວ, ຈິດຕະວິທະຍາສັງຄົມສົນໃຈສຶກສາພຶດຕິກຳໃນພາວະທີ່ຕ່າງໄປຈາກຈິດຕະວິທະຍາ ແລະ ສັງຄົມວິທະຍາ, ໝາຍຄວາມວ່າ ຈິດຕະວິທະຍາສົນໃຈສຶກສາພຶດຕິກຳຂອງບຸກຄົນໃດບຸກຄົນໜຶ່ງໂດຍສະເພາະ ສັງຄົມວິທະຍາສຶກສາລັກສະນະໂຄງສ້າງແລະ ພຶດຕິກຳຂອງກຸ່ມເປັນສ່ວນຮ່ວມ ບໍ່ສົນໃຈເຖິງບຸກຄົນ ແຕ່ຈິດຕະວິທະຍາສັງຄົມສົນໃຈສຶກສາຄວາມສຳພັນລະຫວ່າງສະມາຊິກໃນກຸ່ມ ຫຼື ສັງຄົມໂດຍເນັ້ນບຸກຄົນໃດໜຶ່ງ ພ້ອມທັງສຶກສາເຖິງປະຕິກິລິຍາທີ່ເປັນຄວາມຮູ້ສຶກນິກົດ ແລະ ການກະທຳຈອງບຸກຄົນທີ່ມີຕໍ່ຜູ້ອື່ນ ແລະ ສິ່ງແວດລ້ອມທາງສັງຄົມຄື: ສຶກສາເຖິງອິດທິພົນຂອງບຸກຄົນນີ້ທີ່ຈະໄປມີຜົນກະທົບຕໍ່ການປະຕິກິລິຍາຂອງບຸກຄົນອື່ນໆໃນສັງຄົມ.

3. ຈິດຕະພາບສັງຄົມທີ່ກໍ່ໃຫ້ເກີດມີລັກສະນະຕັ້ງໜ້າຂອງມະຫາຊົນ

ກົກເຄົ້າຂອງຈິດຕະພາບຂອງສັງຄົມຮ່ວມມີ 4 ປັດໄຈຄື: ຄວາມຕ້ອງການ, ໂລກກະທັດ, ຄວາມສະຫງວນມັກ ແລະ ອຸດົມຄະຕິ. ທາດແທ້ຂອງສັງຄົມແມ່ນການເຄື່ອນໄຫວຂອງຄົນ, ຄົນເຄື່ອນໄຫວເພື່ອຢາກໃຫ້ສັງຄົມມີ

ການຂະຫຍາຍຕົວ, ຖ້າສັງຄົມມີການຂະຫຍາຍເທົ່າໃດກໍຍັງເຮັດໃຫ້ມີລັກສະນະຕັ້ງໜ້າຂອງມະຫາຊົນສູງຂຶ້ນເທົ່ານັ້ນ ເຊິ່ງມີລາຍລະອຽດດັ່ງນີ້:

3.1. ຄວາມຕ້ອງການ

ຄວາມຕ້ອງການ: ໝາຍເຖິງສິ່ງທີ່ຈຳເປັນອັນຮີບດ່ວນ ແລະຂາດບໍ່ໄດ້. ຍ້ອນມີຄວາມຕ້ອງການຈຶ່ງພາໃຫ້ຄົນເຮົາເກີດມີຄວາມຕັ້ງໜ້າໃນເຄື່ອນໄຫວ, ຄົນເຮົາຢາກມີຊີວິດຢູ່ໄດ້ຈຳເປັນຕ້ອງມີວັດຖຸ ແລະ ຈິດໃຈຄຽງຄູ່ກັນໄປ. ຄວາມຕ້ອງການມີຫຼາຍດ້ານຄື:

- ຄວາມຕ້ອງການດ້ານວັດຖຸ: ເປັນຄວາມຕ້ອງການທີ່ຈຳເປັນ ເຊັ່ນ: ຕ້ອງມີອາຫານ, ເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມ, ທີ່ຢູ່ອາໄສ ຢາປົວພະຍາດ ແລະ ອື່ນໆ
- ຄວາມຕ້ອງການດ້ານຈິດໃຈ: ພາຍຫຼັງທີ່ຄົນເຮົາໄດ້ຮັບການຕອບສະໜອງທາງດ້ານວັດຖຸແລ້ວ ຄົນເຮົາຍັງຕ້ອງການ ການພັກຜ່ອນ ຄວາມເບີກບານມ່ວນຊື່ນ, ຍິ່ມຫົວ, ຟັງສິ່ງທີ່ມ່ວນ, ເບິ່ງສິ່ງທີ່ສວຍງາມເພື່ອຜ່ອນຄາຍອາລົມ, ຖ້າຢາກໄດ້ແນວນັ້ນຕ້ອງມີການເຄື່ອນໄຫວ ແລະ ອອກແຮງງານຢ່າງຕັ້ງໜ້າ.
- ຄວາມຕ້ອງການທາງດ້ານການເມືອງ: ອິດສະລະພາບ ຄວາມເປັນເອກກະພາບ ຄວາມຖືກຕ້ອງຄ່ອງກັນ (ຫຼືຄວາມປອງດອງ) ການມີສັນຕິພາບ ແລະ ການຢູ່ຮ່ວມກັນໂດຍສັນຕິວິທີກໍເປັນຄວາມຕ້ອງການຢ່າງໜຶ່ງຂອງຄົນເຮົາເຊັ່ນກັນ. ຖ້າຂາດສັນຕິພາບແລ້ວມີຂໍ້ຂັດແຍ້ງກັນ, ມີທາງສຽງເກີດຂຶ້ນແລ້ວມີການຕໍ່ສູ້ກັນ, ສັງຄົມວຸ່ນວາຍບໍ່ມີຄວາມສະຫງົບສຸກ
- ຄວາມຕ້ອງການດ້ານຄຸນສົມບັດ: ຢູ່ໃນສັງຄົມທີ່ມີຫຼາຍຄົນ, ເພື່ອຢາກໃຫ້ມີການຢູ່ຮ່ວມກັນໄດ້ບົນພື້ນຖານຄວາມເຂົ້າໃຈເຊິ່ງກັນແລະກັນຕ້ອງມີມາດຖານຄຸນສົມບັດອັນຖືກຕ້ອງ, ຢາກເຮັດໄດ້ຄືແນວນັ້ນຕ້ອງໄດ້ອອກແຮງງານເຄື່ອນໄຫວສຶກສາຮຳຮຽນ ແລະ ຊອກສະແຫວງຫາສິ່ງທີ່ກ້າວໜ້າ

3.2. ຄວາມສະຫງວນມັກ

ຄວາມສະຫງວນມັກ ແມ່ນທັດສະນະຄະຕິທີ່ມີການຄັດເລືອກຂອງບຸກຄົນ ຫຼື ຂອງມະຫາຊົນກ່ຽວກັບເປົ້າໝາຍໃດໜຶ່ງ ແລະ ເປົ້າໝາຍນັ້ນເຂົາເຫັນວ່າມີຄວາມສຳຄັນຕໍ່ການດຳລົງຊີວິດ ແລະ ທັງສາມາດດຶງດູດເອົາອາລົມຈິດຂອງເຂົາອີກດ້ວຍ.

ສາເຫດທີ່ພາໃຫ້ຄົນເຮົາມັກ ແລະ ຮັກກັນມີຫຍັງແດ່

- ການພົບປະສັງຄົມ
- ການເຫັນອີກເຫັນໃຈ
- ການອິດສະລິງສານ

ຄວາມສະຫງວນມັກ ມີຄວາມສຳຄັນທີ່ສຸດຕໍ່ການດຳລົງຊີວິດຂອງຄົນເຮົາ ທຸກໆການເຄື່ອນໄຫວຂອງຄົນເຮົາມີການຄັດເລືອກລ້ວນແຕ່ມີການສະຫງວນມັກ. ຄວາມສະຫງວນມັກມີ 3 ດ້ານດ້ວຍກັນຄື :

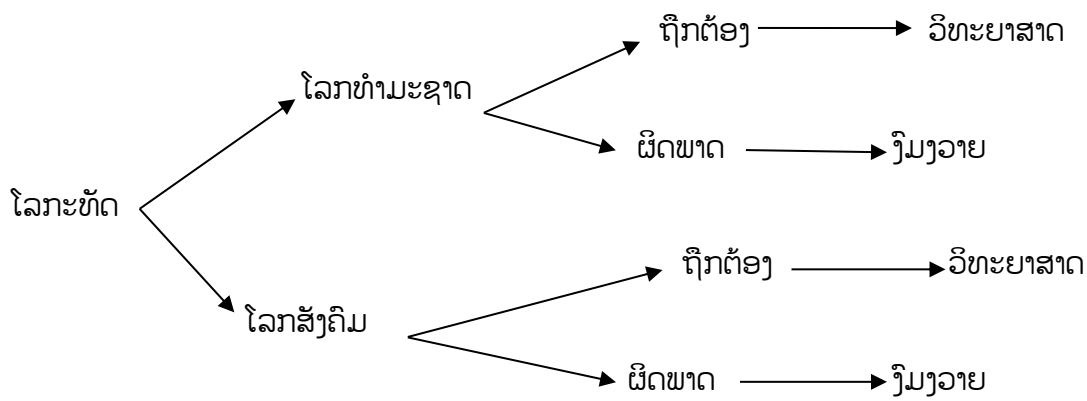
- ຄວາມສະຫງວນມັກຕໍ່ກັບເຫດການຊີວິດສັງຄົມ
- ຄວາມສະຫງວນມັກຕໍ່ການຮັບຮູ້
- ຄວາມສະຫງວນມັກຕໍ່ອານາຄົດຂອງຕົນເອງ ແລະ ກຸ່ມ

ຍ້ອນຄວາມສະຫງວນມັກ 3 ດ້ານຢູ່ໃນສັງຄົມ ແລະ ຖ້າຫາກຄວາມສະຫງວນມັກນີ້ຫາກຕອບສະໜອງໄດ້ຢ່າງເຕັມປ່ຽມກໍ່ຈະກາຍເປັນການຊຸກຍູ້ໃຫ້ບຸກຄົນມີການເຄື່ອນໄຫວສູງ, ມີສະມັດຖະພາບ ແລະ ສັງຄົມຈະເລີນກ້າວໜ້າຢ່າງວ່ອງໄວ.

3.3. ໂລກະທັດ

ໂລກະທັດແມ່ນການຮວບຮວມຄວາມຮູ້, ເຂົ້າໃຈ ແລະ ທັດສະນະຄະຕິທັງໝົດຂອງບຸກຄົນກ່ຽວກັບຕົ້ນກຳເນີດຂອງສິ່ງທີ່ມີຊີວິດ ແລະ ຂອງຄົນເຮົາ ຫຼື ເວົ້າໄດ້ຢ່າງໜຶ່ງວ່າໂລກະທັດແມ່ນທັດສະນະໃນການເບິ່ງໂລກຂອງຄົນເຮົານັ້ນເອງ.

ຢູ່ໃນສັງຄົມ, ກຸ່ມຄົນຢາກມີຄວາມຕ້ອງການ ແລະຄວາມສະຫງວນມັກ, ກ່ອນອື່ນໝົດຕ້ອງມີໂລກະທັດ ແລະ ອຸດົມຄະຕິ, ຖ້າຫາກບໍ່ມີປັດໃຈເຫຼົ່ານີ້ ການເຄື່ອນໄຫວຂອງຄົນເຮົາອາດຜິດພາດໄດ້



ໂລກະທັດວິທະຍາສາດ ແມ່ນທັດສະນະໃນການເບິ່ງໂລກຢ່າງຖືກຕ້ອງ, ຖ້າເບິ່ງໂລກຢ່າງຖືກຕ້ອງຈະເປັນກຳລັງຊຸກດັນໃຫ້ແກ່ຄົນເຮົາມີການເຄື່ອນໄຫວທີ່ຕັ້ງໜ້າ

3.4. ອຸດົມຂະຕິ

ອຸດົມຂະຕິແມ່ນຄວາມມຸ່ງຫວັງຂອງຄົນເຮົາໃຊ້ໆໜ້າ (ອະນາຄົດ) ຫຼື ແມ່ນເປົ້າໝາຍແຫ່ງຊີວິດຂອງຄົນເຮົາທີ່ຈະກ້າວເຖິງ, ຖ້າຢາກໃຫ້ຄວາມມຸ່ງຫວັງຂອງຄົນເຮົາໄປເຖິງເປົ້າໝາຍນັ້ນໄດ້ເຮົາຕ້ອງມີການເຄື່ອນໄຫວຢ່າງຕັ້ງໜ້າ

4. ການຖ່າຍທອດທາງສັງຄົມ

4.1. ຄວາມໝາຍຂອງການຖ່າຍທອດ

ການຖ່າຍທອດ ໝາຍເຖິງຂະບວນການເຊື່ອມຕໍ່ບຸກຄົນເຂົ້າກັບສັງຄົມ, ວັທະນະທຳຂອງເຂົາ ແລະ ການຖ່າຍທອດທາງສັງຄົມຍັງເປັນຂະບວນການສະຫຼັບກັນລະຫວ່າງຜູ້ຮັບແລະຜູ້ຖ່າຍທອດ. ທັງສອງຂະບວນການດັ່ງກ່າວ ລ້ວນແຕ່ມີອິດທິພົນຕໍ່ກັນ

ມະນຸດທີ່ມີຊີວິດໂດຍປະຊາຈາກຂະບວນການຖ່າຍທອດທາງສັງຄົມ ບໍ່ສາມາດບັລຄວາມເປັນບຸກຄົນໃນສັງຄົມໄດ້ຢ່າງສົມບູນ. ເພາະບໍ່ພຽງແຕ່ເຂົາບໍ່ມີໂອກາດຮຽນຮູ້ແບບແຜນຕ່າງໆຂອງສັງຄົມເທົ່ານັ້ນ, ເຂົາຍັງບໍ່ສາມາດພັດທະນາບຸກຂະລິກກະພາບທີ່ຊັດເຈນຂອງຕົນໃນສັງຄົມໄດ້. ໂດຍທົ່ວໄປ, ເຮົາບໍ່ຄຳນຶງເຖິງອິດທິພົນຂອງຂະບວນການຖ່າຍທອດທາງສັງຄົມທີ່ມີຊີວິດຄວາມເປັນຢູ່ຂອງເຮົາ. ເນື່ອງຈາກເຮົາທຸກຄົນຕົກຢູ່ພາຍໃຕ້ຂະບວນການດັ່ງກ່າວ

ຕະຫຼອດເວລາ ຈົນກ່າຍເປັນຄວາມຊົນເຄີຍໃນຊີວິດປະຈຳວັນ. ແນວໃດກໍ່ຕາມເຄີຍມີຕົວຢ່າງຊື່ໃຫ້ເຫັນເຖິງຜົນກະທົບທີ່ຮ້າຍແຮງຂອງການຂາດຂະບວນການຖ່າຍທອດທາງສັງຄົມ.

ຈາກການສຶກສາຄົ້ນຄວ້າຂອງນັກຈິດຕະວິທະຍາພົບວ່າ ກໍລະນີເດັກ 2 ຄົນທີ່ໄດ້ຮັບການລ້ຽງດູຢ່າງໂດດດ່ຽວຈາກສັງຄົມ

ເດັກຜູ້ທີ່ໜຶ່ງຊື່ວ່າ ແອນນາ ເປັນລູກນອກກົດໝາຍທີ່ແມ່ເອົາໄປລ້ຽງແບບລຶ້ງ ຊອ່ນໆຢ່າງໂດດດ່ຽວໃນຫອ້ງມົດ. ແອນນາຖືກຄົ້ນພົບເມື່ອອາຍຸໄດ້ 6 ປີເຄິ່ງ ແຕ່ແອນນາບໍ່ສາມາດຢ່າງ ປາກເວົ້າ ຫຼື ແມ່ນກະທັ້ງກິນອາຫານດ້ວຍຕົນເອງ. ແອນນາເກືອບບໍ່ສາມາດສະແດງອາລົມໃດໆດັ່ງທີ່ໃນສັງຄົມມະນຸດຮູ້ຈັກ, ແອນນາຖືກນຳໄປລ້ຽງຢູ່ສູນສົງເຄາະເດັກມີປັນຫາ ແຕ່ເວລາຕໍ່ມາອີກ 5 ປີເດັກໄດ້ເສຍຊີວິດ ເຊິ່ງເປັນໄລຍະທີ່ເດັກເລີ່ມຮຽນຮູ້ທີ່ຈະເວົ້າ ແລະ ຄ່ອຍໆພັດທະນາທັກສະບາງຢ່າງ.

ເດັກຜູ້ທີ່ສອງຊື່ ອິສະເບວ ເປັນລູກນອກກົດໝາຍຄືກັນທີ່ແມ່ລ້ຽງແບບລຶ້ງຊອ່ນໆ ແມ່ເປັນຄົນປາກກົກ ແລະ ຫຼຸໜວກເຖິງວ່າເດັກຈະບໍ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົ່ມດ້ວຍພາສາຄຳເວົ້າ ອິສະເບວ ແລະ ແມ່ມີການສື່ສານກັນດ້ວຍພາສາທ່າທາງ, ຕໍ່ມາໄດ້ຖືກຄົ້ນພົບເດັກເມື່ອອາຍຸໄດ້ 6 ປີເຄິ່ງ ອິສະເບວມີພຶດຕິກຳຕໍ່ບຸກຄົນອື່ນເກືອບສຳກັບສັດປ່າ. ຫຼັງຈາກຖືກຄົ້ນພົບແລ້ວໄດ້ຮັບການອົບຮົ່ມແບບເລັ່ງລັດ ຈົນກະທັ້ງມີລະດັບການພັດທະນາການເທົ່າໆກັບເດັກໃນຮຸ່ນດຽວກັນໂດຍໃຊ້ເວລາປະມານ 2 ຫາ 3 ປີ. ຈາກຕົວຢ່າງດັ່ງກ່າວຊື່ໃຫ້ເຫັນວ່າ ການພັດທະນາບຸກຂະລິກກະພາບຂອງມະນຸດບໍ່ໄດ້ຂຶ້ນຢູ່ກັບເງື່ອນໄຂທາງຊີວະວິທະຍາຢ່າງດຽວ, ເດັກບໍ່ໄດ້ເຕີບໃຫຍ່ເປັນສ່ວນໜຶ່ງຂອງສັງຄົມດ້ວຍຕົນເອງ; ສະພາບແວດລ້ອມ ແລະ ປັດໃຈທາງສັງຄົມມີສ່ວນສຳຄັນຢ່າງຍິ່ງຕໍ່ການພັດທະນາບຸກຂະລິກກະພາບ ຫຼື ສະພາບຄວາມເປັນຢູ່ຂອງບຸກຄົນ. ການທີ່ມະນຸດມີຊີວິດຮ່ວມກັນ ແລະ ມີປະຕິສຳພັນກັບບຸກຄົນອື່ນ ເຮັດໃຫ້ຂະບວນການຖ່າຍທອດທາງສັງຄົມດຳເນີນໄປໄດ້ ແລະ ຂະບວນການຖ່າຍທອດທາງສັງຄົມເປັນຂະບວນທີ່ເຮັດໃຫ້ມະນຸດພັດທະນາບຸກຂະລິກກະພາບ, ຄ່ານິຍົມ, ທັດສະນະຄະຕິ ແລະ ແຮງຈູງໃຈ... ໂດຍອາໄສຂະບວນການນີ້ບຸກຄົນຈະຮຽນຮູ້ ເພື່ອປັບຕົວເຂົ້າກັນກັບມາດຕະຖານ, ຮີດຄອງປະເພນີ, ວິທີປະຕິບັດຕ່າງໆໃນສັງຄົມ, ຊ່ວຍໃຫ້ເຂົາມີປະສິບການ ແລະ ພຶດຕິກຳທີ່ສອດຄ່ອງກັບປະສິບການ ແລະ ພຶດຕິກຳທີ່ສັງຄົມຍອມຮັບ. ຂະບວນການດັ່ງກ່າວເປັນຂະບວນການທີ່ເກີດຂຶ້ນຢ່າງສັບຊ້ອນ, ສັງຄົມເປັນຜູ້ກຳນົດລາງວັນ ແລະ ຂໍ້ຫ້າມທີ່ເໝາະສົມຕະຫຼອດການທີ່ຜູ້ເປັນຕົວແທນຂອງສັງຄົມໃນການຖ່າຍທອດຈະນຳໄປໃຊ້ ເພື່ອດຳເນີນການຖ່າຍທອດທາງສັງຄົມຕໍ່ໄປ

ຂະບວນການຖ່າຍທອດທາງສັງຄົມ ເປັນຂະບວນການທີ່ມີແບບແຜນ ແລະ ສິ່ງຜົນຄ້າຍຄືກັນບໍ່ວ່າຈະຂຶ້ນກັບສັງຄົມໃດ ໂດຍຜ່ານການປະຕິສຳພັນກັບຄົນອື່ນຕັ້ງແຕ່ເກີດ, ເດັກຈະໄດ້ຮັບການປ່ຽນແປງຈາກສະພາບມະນຸດທີ່ຊ່ວຍຕົນເອງບໍ່ໄດ້ ຈົນກ່າຍເປັນມະນຸດທີ່ສົມບູນໃນສັງຄົມທີ່ເຂົາດຳລົງຊີວິດຢູ່. ກ່ອນທີ່ຈະກາຍເປັນຜູ້ໃຫຍ່, ເດັກຈະໄດ້ຮັບການອົບຮົ່ມສັງສອນ ແລະ ຖ່າຍທອດຮູບແບບຂອງພຶດຕິກຳ ແລະ ບົດບາດທາງສັງຄົມ, ເດັກຈະຮຽນຮູ້ພາສາ, ວັດທະນະທຳ, ຄ່ານິຍົມກົດລະບຽບ, ຄວາມຮູ້ແລະ ທັກສະທີ່ຈຳເປັນ ເຊິ່ງຊ່ວຍໃຫ້ເຂົາເຮັດຄວາມສາມາດຂອງຕົນ ແລະ ໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອແກ່ສັງຄົມທີ່ອາໄສຢູ່ໄດ້. ແນວໃດກໍ່ຕາມ, ເນື້ອໃນ ແລະ ແນວທາງການປະຕິບັດອາດແຕກຕ່າງໄປຕາມແຕ່ລະສັງຄົມ, ວັດທະນະທຳໃນການຖ່າຍທອດສັງຄົມ. ດັ່ງນັ້ນ ຂະບວນການຖ່າຍທອດທາງສັງຄົມຈຶ່ງບໍ່ແມ່ນຂະບວນການພົມ (ສ້າງ) ໃຫ້ມະນຸດອອກມາເປັນຮູບແບບດຽວກັນ, ເດັກທີ່ກຳລັງຈະເລີນເຕີບໂຕໃຫຍ່ບໍ່ແມ່ນພາຫານະທີ່ພໍ່ແມ່ ຫຼື ຜູ້ລ້ຽງດູຖ່າຍທອດທຸກສິ່ງຢ່າງໄດ້ເໝືອນກັນກັບການຖອກນ້ຳລົງໃສ່ຖັງ ເພາະ

ນອກຈາກເດັກຈະມີຮູບແບບຂອງອາລົມ ເຊັ່ນ:ຄວາມຍາກ - ງ່າຍໃນການເອົາໃຈໃສ່ (ຫຼືອອຍ) ແລະ ພຶດຕິກຳ ຫຼາຍຢ່າງ, ແຕ່ລະຄົນຍັງມີບຸກຂະລິກກະພາບທີ່ເປັນເອກະພາບສະເພາະຕົວຂອງໃຜລາວໂດຍມີມາແຕ່ກຳເນີດ

ການຖ່າຍທອດທາງສັງຄົມ ມີລັກສະນະເປັນຂະບວນການອົບຮົມສັງສອນສະຫລັບກັນສອງທິດທາງພໍ່ແມ່, ຄູ - ອາຈານ, ຍາດຕິພົນຜູ້ໃຫຍ່ຕ່າງກໍ່ມີອິດທິພົນຕໍ່ເດັກ. ໃນທາງກົງກັນຂ້າມເດັກກໍ່ມີອິດທິພົນຕໍ່ຜູ້ໃຫຍ່ເຫຼົ່ານັ້ນ ເຊັ່ນ: ພໍ່ແມ່ຫາກໍ່ມີລູກທຳອິດຈະຮຽນຮູ້ບົບາດໃໝ່ ແລະ ວິທີການຕ່າງໆໃນການລ້ຽງດູ, ເຮົາຈຶ່ງເອີ້ນຂະບວນການ ຖ່າຍທອດທາງສັງຄົມວ່າເປັນຂະບວນການລອກແບບເຊິ່ງກັນແລະກັນ ເຖິງແມ່ນວ່າຄົນຮຸ່ນກ່ອນຈະພະຍາຍາມປູກ ຝັງສິ່ງທີ່ປາດຖະໜາ, ຈະຖ່າຍທອດໃຫ້ແກ່ຄົນຮຸ່ນຫຼັງດ້ວຍວິທີການໃຫ້ລາງວັນ ແລະ ການລົງໂທດ ແຕ່ໃນຄວາມ ຈິງແລ້ວ ບໍ່ມີຜູ້ໃດສາມາດໃຫ້ຜູ້ຮັບການຖ່າຍທອດທຸກຄົນຍອມຮັບ ແລະ ກະທຳຕາມຈົນມີພຶດຕິກຳເປັນທີ່ຍອມຮັບ ໃນສັງຄົມໄດ້

ການຖ່າຍທອດທາງສັງຄົມເປັນປະສົບການຂອງມະນຸດ ເຊິ່ງຕ້ອງມີການປັບຕົວໄປຕາມການປ່ຽນແປງທີ່ ເກີດຂຶ້ນຕະຫຼອດຊີວິດນັບແຕ່ໄວເດັກ, ໄວລຸ້ນ, ໄວຜູ້ໃຫຍ່, ໄລຍະຊີວິດແຕ່ງງານ, ໄລຍະເປັນພໍ່ແມ່ ແລະ ໄວສູງ ອາຍຸ,

❖ ສິ່ງທີ່ຄົນເຮົາຖ່າຍທອນັ້ນມີຫຍັງແດ່

- ພາສາ
- ວັດທະນະທຳ
- ຄ່ານິຍົມ
- ກົດລະບຽບ
- ຄວາມຮູ້ ແລະ ທັກສະຕ່າງໆໃນການດຳລົງຊີວິດ

4.2. ພື້ນຖານທາງດ້ານຊີວະວິທະຍາຂອງມະນຸດທີ່ເອື້ອອຳນວຍຕໍ່ການຖ່າຍທອດ

ລັກສະນະທາງດ້ານຊີວະວິທະຍາຂອງມະນຸດ ທີ່ເອື້ອອຳນວຍຕໍ່ການຖ່າຍທອດທາງສັງຄົມໄດ້ແກ່:

4.2.1. ຄວາມຕ້ອງການເພິ່ງພາຜູ້ອື່ນເມື່ອເຍົາວະ

ທຳມະຊາດການກຳນົດໃຫ້ໄລຍະເຍົາວະຂອງມະນຸດ ກ່ອນທີ່ຈະສາມາດຄຸ້ມຄອງຕົນເອງໄດ້ຢ່າງເຕັມທີ່ຕ້ອງ ໃຊ້ເວລາຍາວນານຫຼາຍປີ. ໃນໄລຍະທີ່ມະນຸດຕ້ອງອາໄສກຸ່ມສັງຄົມເພື່ອຮັກສາຕົນເອງນີ້ເອງທີ່ເຮັດໃຫ້ຂະບວນການ ຖ່າຍທອດສັງຄົມເກີດຂຶ້ນ ແລະ ມີຄວາມເປັນໄປໄດ້, ເດັກແດງທີ່ຫາກໍ່ເກີດຕ້ອງອາໄສພໍ່ແມ່ ຫຼື ຜູ້ລ້ຽງດູຢ່າງເຕັມທີ່ ໃນການຄຸ້ມຄອງລ້ຽງດູ ແລະອົບຮົມຕ່າງຈາກສັດເຊັ່ນ: ລູກງົວທີ່ເກີດມາໃໝ່ໃຊ້ເວລາ 2 – 3 ຊົ່ວໂມງກໍ່ສາມາດຢືນ ໄດ້ດ້ວຍຕົນເອງ ແລະໃຊ້ເວລາບໍ່ດົນກໍ່ສາມາດຢ່າງຕາມແມ່ຂອງມັນອອກໄປກິນຫຍ້າໄດ້ທຸກແຫ່ງຫິນ ເຊິ່ງແຕກຕ່າງ ກັບລູກອ່ອນຂອງມະນຸດທີ່ຕ້ອງໃຊ້ເວລາ 1 – 2 ປີຈຶ່ງສາມາດຢ່າງໄດ້ ດ້ວຍໄລຍະເວລາອັນຍາວນານນີ້ທຳມະຊາດ ມອບໃຫ້ນີ້ເອງທີ່ເປີດໂອກາດໃຫ້ເດັກສ້າງຄວາມຜູກພັນທາງຈິດຢ່າງແໜ້ນແຟ້ນກັບພໍ່ແມ່ ຫຼື ຜູ້ລ້ຽງດູ ແລະ ເປີດ ໂອກາດໃຫ້ພໍ່ແມ່ໄດ້ອົບຮົມ, ສັງສອນກົດລະບຽບທາງວັດທະນະທຳ, ຖ່າຍທອດຄ່ານິຍົມ ແລະ ທັດສະນະຄະຕິ ທາງສັງຄົມໃຫ້ແກ່ລູກຕາມທີ່ສັງຄົມໄດ້ມອບໝາຍໃຫ້ເປັນຕົວແທນໃນການຖ່າຍທອດທາງສັງຄົມແກ່ສາມະຊົກໃໝ່

4.2.2. ມະນຸດບໍ່ສາມາດດຳລົງຊີວິດໄດ້ໂດຍອາໄສສັນຊາດຕະຍານພຽງຢ່າງດຽວ

ການຖ່າຍທອດທາງສັງຄົມ ແລະວັດທະນະທຳຈະບໍ່ມີຄວາມຈຳເປັນສຳລັບມະນຸດຖ້າມະນຸດສາມາດສະໜ ອງຄວາມຄວາມຕ້ອງການຕ່າງໆ ໄດ້ດ້ວຍສັນຊາຕະຍານທີ່ໄດ້ຮັບຈາກທຳມະຊາດເຊັ່ນດຽວກັບສັດທົ່ວໄປເຊັ່ນ: ນົກ

ອອກຈາກຮັງ ເພື່ອໄປຊອກຫາກິນ, ຍ້າຍຖິ່ນຖານ,ທີ່ຢູ່, ເລືອກຄູ່ຄອງ ແລະສ້າງຮັງໂດຍສັນຊາດຕະຍານທີ່ໄດ້ຮັບ ຈາກທຳມະຊາດ ເພື່ອບໍາບັດຄວາມຕ້ອງການພື້ນຖານຕ່າງໆໄດ້ຢ່າງສັດ ຄົນເຮົາຈຳເປດ້ອງຮຽນຮູ້ວິທີການທີ່ສັງຄົມໜຶ່ງ ໃຊ້ຢູ່ສຳລັບສະໜອງຕໍ່ຄວາມຕ້ອງການນັ້ນໆ. ມະນຸດຮັບເອົາວັດທະນະທຳຂອງສັງຄົມຜ່ານຂະບວນການອົບຮົມ ສັງສອນທາງສັງຄົມ ຜູ້ເປັນພໍ່ແມ່ຮູ້ວິທີການລ້ຽງເດັກແຕ່ງທີ່ຫາກໍ່ເກີດໃໝ່ບໍ່ສາມາດຊ່ວຍຕົນເອງໄດ້ເພາະໄດ້ຮັບການ ອົບຮົມສັງສອນຈາກສັງຄົມທີ່ຕົນອາໄສຢູ່ມາກ່ອນ

4.2.3. ຄວາມສາມາດໃນການຮຽນຮູ້

ໃນການດຳລົງຊີວິດ ມະນຸດມີຄວາມຈຳເປັນໃນການຕໍ່ສູ້ກັບໄພອັນຕະລາຍຫຼາກໆດ້ານເຊັ່ນ: ດິນ, ຟ້າ, ອາກາດ, ສັດຕູທີ່ເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ຄົນ ແລະ ສັດ, ສະພາບແວດລ້ອມອື່ນໆ. ລັສະນະທີ່ທຳມະຊາດໃຫ້ມາບໍ່ພຽງພໍທີ່ ຈະເຮັດໃຫ້ມະນຸດດຳລົງຊີວິດຢູ່ໄດ້, ມະນຸດເຮົາມີສະໜອງທີ່ມີຄວາມສາມາດໃນການຮຽນຮູ້ສູງ, ສາມາດຄົ້ນຄິດວິທີ ການ ແລະ ປະດິດສິ່ງຕ່າງໆຂຶ້ນເພື່ອປັບຕົວໃຫ້ເຂົ້າກັບສະພາບແວດລ້ອມ ແລະ ເພື່ອຊີວິດໃຫ້ຢູ່ລອດໄດ້. ໄດ້ມີການ ສຶກສາປຽບທຽບຄວາມສາມາດໃນການຮຽນຮູ້ຂອງລູກລົງຊົມແປນຊີກັບເດັກນ້ອຍໃນໄວດຽວກັນ,ແຕ່ເມື່ອອາຍຸ ເພີ່ມຂຶ້ນອັດຕາການຮຽນຮູ້ຂອງລົງຈະເທົ່າເດີມ, ແຕ່ອັດຕາການຮຽນຮູ້ຂອງເດັກຈະເພີ່ມຂຶ້ນເລື້ອຍໆ

4.2.4. ຄົນເຮົາມີພາສາ

ລັກສະນະທາງວິທະຍາຂອງມະນຸດທີ່ເອື້ອອຳນວຍ ຕໍ່ການເກີດຂະບວນການຖ່າຍທອດທາງສັງຄົມແມ່ນ ຄວາມສາມາດໃນການໃຊ້ພາສາ, ວັດເຖິງແມ່ນວ່າຈະສະຫຼາດບໍ່ມີພາສາ; ສ່ວນມະນຸດມີພາສາຈຶ່ງສາມາດອົບຮົມ ສັງສອນ ແລະ ຮຽນຮູ້ຄວາມຄິດ ແລະວິທີການຕ່າງໆເຊິ່ງກັນແລະກັນໄດ້, ພາສາຈຶ່ງເປັນສິ່ງທີ່ຈຳເປັນສຳລັບບຸກຄົນ ໃນການຕິດຕໍ່ສຳພັນ ແລະ ໃນການສ້າງສັນສັງຄົມ.

4.2.5. ການພັດທະນາບຸກຄະລິກກະພາບ

ບຸກຄະລິກກະພາບແມ່ນຫຍັງ , ບາງທັດສະນະເວົ້າວ່າ (ບຸກຄະລິກກະພາບ) ໃນຄວາມໝາຍນີ້ທຸກຄັ້ງທີ່ ເຮົາເວົ້າເຖິງບຸກຄົນໃດໜຶ່ງວ່າເປັນຜູ້ທີ່ມີບຸກຄະລິກກະພາບດີ ຫຼື ເວົ້າເຖິງການເຂົ້າເຝິກອົບຮົມເພື່ອປັບປຸງບຸກຄະລິກ ກະພາບໃຫ້ດີຂຶ້ນ. ນອກຈາກນີ້, ເຮົາຍັງໃຊ້ຄຳວ່າບຸກຄະລິກກະພາບໃນຄວາມໝາຍຂອງລັກສະນະນິໄສທີ່ເດັ່ນຂອງ ບຸກຄົນເຊິ່ງເບິ່ງຈາກສາຍຕາຂອງຜູ້ອື່ນ ເຊັ່ນ: ຜູ້ຍິງນັ້ນອຳດີມີບຸກຄະລິກກະພາບທີ່ຮຸ່ນແຮງແທ້ ຫລື ຜູ້ຊາຍຄົນນີ້ອາດ ມີບຸກຄະລິກກະພາບທີ່ອ່ອນໄຫວ ສຳລັບນັກຈິດຕະວິທະຍາສັງຄົມ ແລະ ສັງສາດສາຂາອື່ນໆ ບຸກຄະລິກກະພາບ ໝາຍເຖິງແບບຂອງຄວາມຄິດອາລົມ ,ຄວາມຮູ້ສຶກ ແລະບົດບາດກ່ຽວກັບຕົວເອງຂອງບຸກຄົນແຕ່ລະຄົນ ແລະ ພຶດຕິກຳຕ່າງໆ ເຊິ່ງບົ່ງບອກຄວາມສົມບັດສະເພາະຕົວບຸກຄົນໃນສັງຄົມ.

ບຸກຄະລິກກະພາບເປັນຜົນມາຈາກຫລາຍປັດໄຈຄື: ດ້ານຊີວະວິທະຍາ , ຈິດຕະວິທະຍາ ,ສັງຄົມ ແລະ ວັດທະນະທຳ. ນັກສັງຄົມວິທະຍາ ແລະ ນັກວິທະຍາສັງຄົມເຫັນວ່າ ບຸກຄະລິກກະພາບທີ່ນັກສັງຄົມວິທະຍາ ແລະ ນັກຈິດຕະວິທະຍາສົນໃຈຄື ການສຶກທຳມະຊາດ ແລະຂະບວນການສ້າງ (ຕົນ) ຂອງມະນຸດໃນຄວາມໝາຍທົ່ວໄປ. ຕົນ (Self) ໝາຍເຖິງ ການຮູ້ຊັດເຈນ ຫລືມີຄວາມໝາຍຮູ້ສຶກກ່ຽວກັບເອກະລັກທັງສ່ວນບຸກຄົນ ແລະ ທີ່ ກ່ຽວຂ້ອງກັບສັງຄົມ, ການມີມະໂນພາບກ່ຽວກັບຕົວວ່າເຮົາ

ບົດທີ 8

ການຮັບຮູ້ທາງສັງຄົມ ແລະ ພຶດຕິກຳມະນຸດໃນກຸ່ມ

1. ຄວາມໝາຍຂອງການຮັບຮູ້ ແລະ ການຮັບຮູ້ທາງສັງຄົມ

1.1. ຄວາມໝາຍຂອງການຮັບຮູ້

ການຮັບຮູ້ ໝາຍເຖິງຂະບວນການທີ່ອິນຊີ ຫຼື ສິ່ງມີຊີວິດພະຍາຍາມທຳຄວາມເຂົ້າໃຈສິ່ງແວດລ້ອມ ໂດຍຜ່ານທາງປະສາດສຳຜັດ. ຂະບວນການນີ້ເລີ່ມຕົ້ນຈາກການໃຊ້ອະໄວຍະວະສຳຜັດຈາກສິ່ງກະຕຸ້ນ ແລະ ຈັດລະບົບສິ່ງກະຕຸ້ນໃໝ່ໃນລະບົບການຄິດໃນສະໝອງ, ຫຼັງຈາກນັ້ນຈິ່ງຈະແປຄວາມໝາຍວ່າສິ່ງກະຕຸ້ນທີ່ ຮັບສຳຜັດເຂົ້າມານັ້ນແມ່ນຫຍັງ ຂຶ້ນແປຄວາມໝາຍນີ້ເປັນຂັ້ນທີ່ອິນຊີຈະໃຊ້ປະສົບການເກົ່າເປັນພື້ນຖານ ຂອງການແປຄວາມໝາຍ.

ຫຼື ເວົ້າອີກຢ່າງໜຶ່ງ ການຮັບຮູ້ໝາຍເຖິງຂະບວນການທີ່ບຸກຄົນຮັບສຳຜັດຈາກສິ່ງກະຕຸ້ນ ແລ້ວອາໄສປະສົບການ ຫຼື ຄວາມຮູ້ເດີມແປຄວາມໝາຍຂອງສິ່ງກະຕຸ້ນທີ່ໄດ້ຮັບຈາກການສຳຜັດນັ້ນ.

1.2. ຄວາມໝາຍຂອງການຮັບຮູ້ທາງສັງຄົມ

ສຳລັບການຮັບຮູ້ທາງສັງຄົມນັ້ນ ກໍ່ໝາຍເຖິງການຮັບຮູ້ບຸກຄົນນັ້ນເອງ, ເປັນການຮັບຮູ້ຂອງບຸກຄົນ ທີ່ເປັນຜູ້ຮັບຮູ້ນຳຕົນເຂົ້າໄປສຳພັນກັບຜູ້ອື່ນ ເຊິ່ງເປັນສິ່ງກະຕຸ້ນສຳລັບການຮັບຮູ້ຂອງຕົນແລ້ວຈິ່ງຈະຫາສິ່ງປະ ທິບໃຈຈາກບຸກຄົນທີ່ເປັນສິ່ງກະຕຸ້ນນັ້ນ ເພື່ອຈະໄດ້ບັນທຶກເອົາໄວ້ເປັນພື້ນຖານສຳລັບຄວາມສຳພັນຕໍ່ໄປໃນ ອະນາຄົດ.

ການຮັບຮູ້ທາງສັງຄົມຈະເກີດຂຶ້ນບໍ່ໄດ້ຖ້າບໍ່ມີການສື່ຄວາມໝາຍ ເພາະເວລາທີ່ເຮົາມີປະສົບການ ທາງສັງຄົມ ເຮົາຈະໄດ້ເຫັນ, ໄດ້ຍິນ, ໄດ້ສຳຜັດກັບຜູ້ຄົນ: ເຫດການ ແລະ ຂ່າວສານທີ່ຜູ້ອື່ນສົ່ງມາທາງສື່ ແລະ ຊ່ອງທາງຕ່າງໆ ລັກສະນະເຊັ່ນນີ້ເອີ້ນວ່າ: ການສື່ຄວາມໝາຍ, ສ່ວນຜົນທີ່ເກີດຈາກການສື່ຄວາມໝາຍ ນັ້ນກໍ່ແມ່ນການທີ່ເຮົາປະເມີນ, ຕີຄວາມກ່ຽວກັບຜູ້ຄົນ, ຂ່າວສານ ແລະ ເຫດການນັ້ນໆຈົນເກີດເປັນຄວາມ ຄິດຄວາມເຂົ້າໃຈຂອງຕົນເອງ ເຊິ່ງອາດຈະຄື ຫຼື ແຕກຕ່າງໄປຈາກຄວາມເຂົ້າໃຈຂອງຄົນອື່ນໆທີ່ໄດ້ມີປະສົບ ການຮ່ວມກັນ. ຄວາມຄິດ, ຄວາມເຂົ້າໃຈກ່ຽວກັບຜູ້ຄົນ, ຂ່າວສານ, ເຫດການຕ່າງໆທີ່ເປັນຜົນມາຈາກປະ ສົບການໃນສັງຄົມນີ້ເອີ້ນວ່າ: ການຮັບຮູ້ທາງສັງຄົມ. ດັ່ງນັ້ນ ຈິ່ງກ່າວໄດ້ວ່າການຮັບຮູ້ທາງສັງຄົມເປັນຜົນຂອງ ຂະບວນການສື່ຄວາມໝາຍທາງສັງຄົມ.

ການຮັບຮູ້ທາງສັງຄົມ ໝາຍເຖິງຂະບວນການຮັບຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈປະກົດການທາງສັງຄົມ ໂດຍສະ ເພາະແມ່ນບຸກຄົນທີ່ອ້ອມຂ້າງ ໂດຍອາໄສປະສົບການເດີມແປຄວາມໝາຍ ແລະ ວິເຄາະຢ່າງລະອຽດເພື່ອທີ່ ຈະເຂົ້າໃຈບຸກຄົນ ແລະ ສັງຄົມ.

2. ການເກີດຄວາມປະທັບໃຈ (Impression Formation)

ການກໍ່ຕົວຂອງຄວາມປະທັບໃຈຕໍ່ບຸກຄົນ ແມ່ນຂະບວນການທີ່ຜູ້ຮັບຮູ້ສັນນິດຖານຈິດລັກສະນະ (Psychological Characteristics) ຂອງບຸກຄົນຜູ້ຖືກຮັບຮູ້ຈາກການສະແດງພຶດຕິກຳຂອງບຸກຄົນນັ້ນ ແລະ ຈາກຈິດລັກສະນະຢ່າງອື່ນຂອງເຂົາອີກດ້ວຍ ເຊັ່ນ: ເຫັນເຂົາມັກລົມກັບຄົນອື່ນແລ້ວເຂົາມັກຈະຈົບປະ ໂຫຍກດ້ວຍການ

ຫົວຫຼັງລົງທ້າຍ, ພຶດຕິກຳເຊັ່ນນີ້ເຮັດໃຫ້ເຮົາເຊິ່ງເປັນຜູ້ສັງເກດສັນນິດຖານວ່າ: ເຂົາໜ້າຈະ ເປັນຄົນທີ່ບໍ່ຄ່ອຍຈະໝັ້ນໃຈໃນຕົນເອງໃນສິ່ງທີ່ເຂົາໄດ້ເວົ້າໄປ ແລະ ຖ້າຜູ້ສັງເກດຮູ້ເພີ່ມເຕີມອີກວ່າ ເຂົາເປັນ ຄົນສະຫຼາດ, ຮຽນເກັ່ງ ແຕ່ບໍ່ຄ່ອຍຈະຄົບໝູ່ເພື່ອນ, ມັກເກັບຕົວແຕ່ກໍ່ເປັນນັກກິລາ ໆລໆ. ຜູ້ສັງເກດກໍ່ຈະນຳ ເອົາລັກສະນະເຫຼົ່ານັ້ນສອດຄ່ອງໄປນຳກັນໄດ້ ແລະ ຈະໄດ້ຢຶດເອົາໄວ້ເປັນພາບລັກທີ່ໝັ້ນຄົງຂອງບຸກຄົນຜູ້ ນັ້ນຕໍ່ໄປ ຈົນກາຍເປັນຄວາມປະທັບໃຈຕໍ່ເຂົາຄົນນັ້ນ, ເຮົາອາດເວົ້າໄດ້ວ່າຜູ້ຮັບຮູ້ເກີດພາບລັກຂອງຜູ້ຖືກຮັບ ຮູ້ເປັນພາບຢູ່ໃນໃຈຂອງຜູ້ຮັບຮູ້.

ສ່ວນຫຼາຍການວິໄຈຂອງນັກຈິດຕະວິທະຍາໃນເລື່ອງການເກີດຄວາມປະທັບໃຈ ມັກຈະເປັນເລື່ອງ ຂອງຄວາມປະທັບໃຈທີ່ເກີດຂຶ້ນໃນຄັ້ງທຳອິດທີ່ໄດ້ພົບ ເຊິ່ງເປັນການຮັບຮູ້ບົນພື້ນຖານຂອງຂໍ້ມູນທີ່ຈຳກັດ ພຽງບາງສ່ວນເທົ່ານັ້ນ. ຢ່າງໃດກໍ່ຕາມຄົນສ່ວນຫຼາຍນິຍົມທີ່ຈະສ້າງຄວາມປະທັບໃຈຕໍ່ຕົນເອງໃຫ້ເກີດຂຶ້ນໃນ ຜູ້ທີ່ພົບປະກັນຄັ້ງທຳອິດ ດ້ວຍເຫດທີ່ວ່າຄວາມປະທັບໃຈຄັ້ງທຳອິດນີ້ຈະກາຍເປັນ Halo Effect ແກ່ຄັ້ງຫຼັງ ຕໍ່ໄປ, ສຳລັບການວິໄຈຂອງນັກວິທະຍາກ່ຽວກັບການກໍ່ຕົວຂອງຄວາມປະທັບໃຈເທົ່າທີ່ຮວບຮວມເປັນແນວ ທາງທີ່ສຳຄັນມີຢູ່ຫຼາຍແນວດັ່ງນີ້:

1). ຄວາມປະທັບໃຈທີ່ເກີດຈາກການຮັບຮູ້ລັກສະນະແກນ (Central Traits) ແນວທາງການສຶກ ສາການເກີດຄວາມປະທັບໃຈ ເພາະລັກສະນະແກນເປັນແນວທາງທຳອິດຂອງການວິໄຈເລື່ອງນີ້. ໃນປີ ຄ.ສ 1946 ສາດສະດາຈານ ໂຊໂລມອນ ແອັດ (Solomon Asch) ນັກຈິດຕະວິທະຍາສັງຄົມຄົນສຳຄັນໄດ້ ລອງເອົາຄຳຄຸນນາມບັນຍາຍລັກສະນະຂອງບຸກຄົນ ເຊັ່ນ: ຄຳວ່າ ຂະຫຍັນ, ສະຫຼາດ, ມີທັກສະ, ຢຶດໝັ້ນ, ອົບອຸ່ນ ແລະ ລະມັດລະວັງເປັນຕົ້ນ ໂດຍໄດ້ນຳເອົາຜູ້ຮ່ວມການທົດລອງກຸ່ມທີ 1 ໄດ້ອ່ານ, ສ່ວນຜູ້ຮ່ວມການ ທົດລອງກຸ່ມທີ 2 ນັ້ນ ໄດ້ອ່ານຄຳຄຸນນາມຊຸດດຽວກັນແຕ່ປ່ຽນຄຳວ່າ “ອົບອຸ່ນ” ເປັນ “ເຢັນຊາ” ພຽງຄຳດຽວ ທ່ານ ແອັດ ໄດ້ຂໍໃຫ້ຜູ້ຮ່ວມການທົດລອງຂຽນຄຳບັນຍາຍຄ້າວໆກ່ຽວກັບຕົວບຸກຄົນທີ່ເປັນເຈົ້າຂອງລັກສະ ນະດັ່ງທີ່ໄດ້ສະເໜີໄປແລ້ວ ພຽງແຕ່ປ່ຽນຄຳວ່າ “ອົບອຸ່ນ” ເປັນ “ເຢັນຊາ” ເທົ່ານັ້ນ, ຜູ້ຮ່ວມການທົດລອງ ສອງກຸ່ມນີ້ຂຽນຄຳບັນຍາຍຄວາມປະທັບໃຈຕໍ່ບຸກຄົນຜູ້ນີ້ແຕກຕ່າງກັນ. ກຸ່ມທີ 1 ເຊິ່ງໄດ້ອ່ານຄຳວ່າ “ອົບອຸ່ນ” ມີທ່າອ່ຽງທີ່ຈະສັນນິດຖານວ່າເຈົ້າຈະເປັນຄົນໃຈກວ້າງ, ມີຄວາມສຸກ, ມີອາລົມເບີກບານ, ເຂົ້າສັງຄົມເກັ່ງ; ໃນຂະນະທີ່ກຸ່ມທີ 2 ເຊິ່ງໄດ້ອ່ານຄຳຄຸນນາມຊຸດດຽວກັນແຕ່ໃຊ້ຄຳວ່າ “ເຢັນຊາ” ເຂົ້າແທນ ສັນນິດຖານວ່າ ບຸກຄົນນີ້ຈະເປັນຄົນໃຈແຄບ, ເຈົ້າທຸກ, ມັກຄິດຫຼາຍ, ໄຮ້ອາລົມເບີກບານ ແລະ ຫຍາບຄາຍ. ສະນັ້ນຈຶ່ງສະ ຫຼຸບວ່າ: ຜູ້ຮ່ວມການທົດລອງໄດ້ເກີດຄວາມປະທັບໃຈຈາກຊັ້ນສ່ວນຂອງຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບຕົວບຸກຄົນ ພຽງແຕ່ ບາງລັກສະນະ ແລະ ໃນຂໍ້ມູນພຽງເລັກນ້ອຍນັ້ນ ມີລັກສະນະແກນສຳຄັນທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມປະທັບໃຈ ຫຼາຍທີ່ສຸດກໍ່ແມ່ນລັກສະນະ “ອົບອຸ່ນ”-“ເຢັນຊາ” ນັ້ນເອງ, ດັ່ງນັ້ນ ຈຶ່ງເອີ້ນລັກສະນະ “ອົບອຸ່ນ”-“ເຢັນຊາ” ນີ້ ວ່າ: ລັກສະນະແກນ.

ການທົດລອງຕໍ່ໄປນີ້ຂອງ ທ່ານ ແອັດ ເປັນການນຳເອົາຄຳທີ່ເປັນລັກສະນະແກນ “ອົບອຸ່ນ”-“ເຢັນຊາ” ໄປແຊກໃນຄຳຄຸນນາມຊຸດອື່ນໆ ເຊິ່ງປາກົດວ່າບໍ່ໄດ້ຜົນສະຫຼຸບຄືການທົດລອງຄັ້ງທຳອິດ. ທ່ານ ແອັດ ຈຶ່ງສະຫຼຸບວ່າ: “ອົບອຸ່ນ”-“ເຢັນຊາ” ອາດຈະເປັນລັກສະນະແກນສຳລັບຄຸນນາມຊຸດໜຶ່ງໂດຍສະເພາະ ເທົ່ານັ້ນ, ຄຳຄຸນນາມຊຸດອື່ນກໍ່ມີລັກສະນະແກນຂອງຕົນເອງ ແລະ ນອກຈາກນັ້ນການທີ່ບຸກຄົນຈະຮັບຮູ້ລັກ ສະນະແກນຂອງຄຳຄຸນນາມແຕ່ລະຊຸດເປັນຕົວກຳນົດໃຫ້ເກີດຄວາມປະທັບໃຈ ຫຼື ບໍ່ ຂຶ້ນຢູ່ກັບຄຸນຄ່າ ແລະ ຄວາມໝາຍສະເພາະທີ່ມີຕໍ່ຜູ້ຮັບຮູ້. ສະນັ້ນຈຶ່ງເປັນການຍາກທີ່ຈະພະຍາຍາມກອນທ່າອ່ຽງວ່າບຸກຄົນຈະໃຊ້ ຫຼື ຢຶດລັກສະນະແກນແນວໃດໃນການເກີດຄວາມປະທັບໃຈ.

ຢ່າງໃດກໍຕາມ ທ່ານ ຮາໂຣ ເຄລີ (Harold Kelly) ນັກຈິດຕະວິທະຍາສັງຄົມສຳຄັນອີກຄົນໜຶ່ງໄດ້ ທຳ ການທົດລອງຊ້ຳ ແລະ ໄດ້ຜົນສະໜັບສະໜູນການທົດລອງຂອງ ທ່ານ ແອັດຊ໌ ໃນປີ ຄ.ສ 1950 ທ່ານ ເຄລີ ໄດ້ ແຈກຄ້າບັນຍາຍລັກສະນະຂອງວິທະຍາກອນພິເສດແກ່ນັກສຶກສາກ່ອນທີ່ເຂົາຈະມາບັນຍາຍ ໂດຍ ໃຊ້ຄຳຄຸນນາມ ຊຸດດຽວກັບທີ່ ທ່ານ ແອັດ ເຄີຍໃຊ້. ນັກສຶກສາບາງຄົນຈະໄດ້ຄຳຄຸນນາມຊຸດທີ່ມີຄຳວ່າ “ອົບ ອຸ່ນ” ບາງຄົນໄດ້ຊຸດທີ່ ມີຄຳວ່າ “ເຢັນຊາ” ແຊກຢູ່. ຫຼັງຈາກວິທະຍາກອນໄດ້ສຳເລັດການບັນຍາຍ ແລະ ກັບ ໄປແລ້ວ ເພິ່ນຈຶ່ງໃຫ້ນັກສຶກສາ ຂຽນຄວາມປະທັບໃຈຕໍ່ວິທະຍາກອນ ຜົນທີ່ໄດ້ຮັບສອດຄ່ອງກັບການວິໄຈ ຂອງ ທ່ານ ແອັດ ແຕ່ທ່ານ ເຄລີ ຂະຫຍາຍການທົດລອງອອກໄປໂດຍເຂົາວັດພຶດຕິກຳການຊັກຖາມວິທະຍາ ກອນອີກດ້ວຍ ພົບວ່ານັກສຶກສາທີ່ໄດ້ ຄຳຄຸນນາມຊຸດທີ່ມີຄຳວ່າ “ອົບອຸ່ນ” ຢູ່ມີທ່າອ່ຽງທີ່ຈະຊັກຖາມ ແລະ ປະຕິບັດຕໍ່ວິທະຍາກອນຢ່າງສະດວກໃຈຫຼາຍ ກວ່ານັກສຶກສາທີ່ໄດ້ຊຸດຄຳຄຸນນາມ ເຊິ່ງມີຄຳວ່າ “ເຢັນຊາ” ແຊກຢູ່, ຂໍ້ສັງເກດໃນນີ້ກໍ່ແມ່ນເຮົາຮູ້ວ່າຄົນເຮົາມັກຈະ ປະຕິບັດຕົວຕໍ່ຜູ້ອື່ນສອດຄ່ອງຕາມການຮັບຮູ້ທີ່ເຮົາມີ ຕໍ່ເຂົາມາກ່ອນແລ້ວ.

2) ຄວາມປະທັບໃຈທີ່ເກີດຈາກການທີ່ຜູ້ຮັບຮູ້ມີທິດສະດີວ່າດ້ວຍບຸກຄະລິກະພາບຢູ່ພາຍໃນຕົວ ແລ້ວ (implicit Personality Theory) ບາງຄັ້ງ, ການເກີດຄວາມປະທັບໃຈຂອງຄົນເຮົາເກີດຂຶ້ນມາຈາກ ການທີ່ຄົນ ເຮົາມີທິດສະດີ ຫຼື ຄວາມເຊື່ອກ່ຽວກັບບຸກຄະລິກະພາບບາງຢ່າງຢູ່ແລ້ວ ຈາກປະສົບການຂອງເຮົາ ເອງ ເຊັ່ນ: ເຮົາ ມັກຈະເຊື່ອວ່າ ລູກຫຼ້າຈະເປັນຄົນທີ່ເອົາແຕ່ໃຈ ແລະ ດີ້, ຄົນຕຸ້ຍມັກເປັນຄົນລື່ນເລີງ, ຕະຫຼົກ ເຮຮາ ເປັນຕື້ນ. ດ້ວຍ ການມີທິດສະດີ ຫຼື ຄວາມເຊື່ອແບບນີ້ຢູ່ແລ້ວ ເມື່ອຜູ້ຮ່ວມການທົດລອງຂອງ ທ່ານ ແອັດ ໄດ້ຮັບການຂໍຮ້ອງໃຫ້ ບັນຍາຍຄວາມປະທັບໃຈຕໍ່ສິ່ງກະຕຸ້ນບຸກຄົນ. ພວກເຮົາໄດ້ຄຳວ່າ “ອົບອຸ່ນ” ຈຶ່ງ ບັນຍາຍຄວາມປະທັບໃຈຂອງເຂົາ ໂດຍອາໄສທິດສະດີສ່ວນຕົວກ່ຽວກັບບຸກຄະລິກະພາບ ເຊິ່ງຕົນເອງເຊື່ອ ແນວນັ້ນຢູ່ເປັນຫຼັກວ່າ: ລັກສະນະ “ອົບ ອຸ່ນ” ມັກຈະມາກັບລັກສະນະໃດແດ່, ລັກສະນະ “ເຢັນຊາ” ມັກຈະ ມາກັບລັກສະນະໃດແດ່. ການສັນນິດຖານເຊັ່ນ ນີ້ກໍ່ມາຈາກປະສົບການທີ່ພວກເຂົາເຄີຍມີມາກັບຄົນທີ່ມີລັກ ສະນະນັ້ນ “ອົບອຸ່ນ” ຫຼື “ເຢັນຊາ” ມາແລ້ວນັ້ນເອງ.

ຄວາມຈິງແລ້ວ ຄົນເຮົາໄດ້ໃຊ້ວິທີການຮັບຮູ້ບຸກຄົນອື່ນໂດຍອາໄສທິດສະດີບຸກຄະລິກະພາບຂອງ ຕົນເອງ ຢູ່ສະເໝີ ເຊັ່ນ: ເຮົາຮັບຮູ້ວ່ານັກສຶກສາທີ່ຈິ່ງຜົມຍາວ, ໃສ່ໂສ້ງຢືນ, ບ່ອງຫູ ເປັນພວກທີ່ຝັກໃຝ່ໃນສິ່ງ ທີ່ບໍ່ດີ, ເປັນ ພວກທີ່ທຳຕົວຕໍ່ຕ້ານກັບສັງຄົມ; ເຮົາຮັບຮູ້ອາຈານມະຫາວິທະຍາໄລວ່າເກັ່ງທິດສະດີແຕ່ປະຕິບັດ ບໍ່ເກັ່ງ; ເຮົາຮັບຮູ້ ວ່າຄົນຍີ່ປຸ່ນຂະຫຍັນ, ສະຫຼາດ ແລະ ເອົາຈິງເອົາຈັງ ໆລໆ. ຄວາມປະທັບໃຈຂອງເຮົາເຊັ່ນນີ້ ເປັນການຮັບຮູ້ໃນ ລັກສະນະລວມ ແລ້ວເອົາໄປໃຊ້ກັບສະມາຊິກຂອງກຸ່ມຄົນເຫຼົ່ານັ້ນລາຍຄົນດ້ວຍ. ນັ້ນມ່ນ ເມື່ອເຮົາພົບໃຜກໍ່ຕາມທີ່ ເປັນອາຈານມະຫາວິທະຍາໄລ, ເປັນນັກສຶກສາຜົມຍາວ, ໃສ່ໂສ້ງຢືນ ຫຼື ເປັນຄົນຍີ່ ປຸ່ນ ເຮົາມີທ່າອ່ຽງທີ່ຈະຮັບຮູ້ ບຸກຄົນເຫຼົ່ານັ້ນຕາມກຸ່ມທີ່ເຂົາສັງກັດຢູ່ ປາກົດການເຊັ່ນນີ້ເອີ້ນວ່າ: ການໃຊ້ລັກ ສະນະລວມຂອງກຸ່ມ (Stereotype) ເຊິ່ງເປັນຮູບແບບໜຶ່ງຂອງການເກີດຄວາມປະທັບໃຈ ໂດຍໃຊ້ທິດ ສະດີບຸກຄະລິກະພາບທີ່ຜູ້ຮັບ ຮູ້ຢູ່ໃນຕົວກ່ອນແລ້ວ.

ສິ່ງທີ່ຄວນຕ້ອງລະວັງສະເໝີໃນແງ່ຂອງການປະຕິບັດ ກໍ່ແມ່ນການທີ່ເຮົາມັກຕັດສິນໃຈໄປລ່ວງໜ້າ ຫຼື ອາດ ຈະເອີ້ນວ່າຄິດເອົາເອງກໍ່ໄດ້ ລະຫວ່າງທີ່ເຮົາກຳລັງມີປະຕິສຳພັນກັບຄົນອື່ນຢູ່ວ່າ ຄົນນັ້ນຈະເປັນໄປ ຕາມກຸ່ມທີ່ເຂົາ ສັງກັດຢູ່, ການຕັດສິນໃຈເຊັ່ນນີ້ອາດຈະເຮັດໃຫ້ຄວາມສຳພັນລະຫວ່າງກັນຂອງເຮົາກັບເຂົາບໍ່ ລາບລົ້ນ ເພາະເຮົາຈະ ສະແດງພຶດຕິກຳຕອບສະໜອງອອກໄປຕາມຄວາມປະທັບໃຈທີ່ເຮົາມີຕໍ່ເຂົາ ຕາມທີ່ ເຮົາໄດ້ຕັດສິນເຂົາໄປແລ້ວຕາມ

ກຸ່ມທີ່ເຂົາສັງກັດຢູ່. ໃນຄວາມເປັນຈິງຄົນບາງຄົນໃນກຸ່ມທີ່ເຂົາສັງກັດອາດຈະ ບໍ່ເປັນໄປຕາມການຮັບຮູ້ ເຊິ່ງເຮົາມີຕໍ່ ກຸ່ມທີ່ເຂົາສັງກັດກໍ່ໄດ້.

3) ບາງບັນຫາທີ່ຍັງຄົງຫາຄຳຕອບບໍ່ໄດ້ໃນເລື່ອງການເກີດຄວາມປະທັບໃຈ: ການຕັດສິນໃຈກະທຳ ການ ສິ່ງໃດສິ່ງໜຶ່ງຂອງບຸກຄົນ ໃນບາງຄັ້ງອາໄສຂໍ້ມູນຈາກສາມັນສຳນຶກເປັນຫຼັກ ແຕ່ດັ່ງທີ່ເຮົາຮູ້ແລ້ວວ່າບາງຄັ້ງ ຂໍ້ມູນ ສາມັນສຳນຶກນັ້ນບໍ່ຖືກຕ້ອງ, ໃນເລື່ອງຂອງການເກຣດຄວາມປະທັບໃຈຕໍ່ບຸກຄົນ ຫຼາຍຄົນໃຫ້ຄຳແນະ ນຳວ່າ: ຄວນ ຈະສ້າງຄວາມປະທັບໃຈທີ່ດີຕັ້ງແຕ່ທຳອິດທີ່ພົບກັນ, ຜູ້ຮັບຮູ້ຈະນຳເອົາຄວາມປະທັບໃຈນີ້ມາ ເປັນພື້ນຖານສຳລັບ ການຮັບຮູ້ຄັ້ງຕໍ່ມາ, ຫຼັກການທີ່ເປັນສາມັນສຳນຶກນັ້ນບໍ່ວ່າຖືກຕ້ອງເປັນສ່ວນຫຼາຍ.

ຜົນການວິໄຈຂອງນັກຈິດຕະວິທະຍາໃນເລື່ອງລຳດັບທິຂອງການສະເໜີຂໍ້ມູນພົບວ່າ ຜົນຕົ້ນ (Primacy) ມີອິດທິພົນຕໍ່ການເກີດຄວາມປະທັບໃຈເປັນຢ່າງຫຼາຍ. ເມື່ອສະເໜີຂໍ້ມູນຂອງສິ່ງກະຕຸ້ນທີ່ເປັນ ບຸກຄົນໄປເປັນ ລຳດັບແລ້ວ, ຜູ້ຮັບຮູ້ມີທ່າອ່ຽງທີ່ຈະຢຶດຖືເອົາຂໍ້ມູນໃນລຳດັບຕົ້ນໆໄປເປັນຄວາມປະທັບໃຈຕໍ່ ສິ່ງກະຕຸ້ນທີ່ເປັນ ບຸກຄົນ ໂດຍລວມໃນໄລຍະຕໍ່ມາ (Harvey & Smith, 1977, 140) ຖ້າຈະນຳເອົາຫຼັກ ເກນນີ້ໄປປະຍຸກເຮົາ ຕ້ອງຈື່ໄວ້ວ່າ: ຄັ້ງທຳອິດຂອງສະຖານະການທາງສັງຄົມໃດກໍ່ຕາມທີ່ເຮົາຈະຕ້ອງໄປກ່ຽວ ຂ້ອງ ເຮົາຈະຕ້ອງເຮັດໃຫ້ຜູ້ ຄົນທັງຫຼາຍທີ່ໃນສະຖານະການນັ້ນເກີດຄວາມປະທັບໃຈເສຍກ່ອນ. ຂໍ້ມູນຈາກ ຕອນທຳອິດຈະຖືກຈິດຈື່ໄວ້ໄດ້ດີກ ວ່າຂໍ້ມູນທີ່ສະເໜີໄປຕອນຫຼັງ. ດັ່ງນັ້ນ ເມື່ອສະຫຼຸບໂດຍສ່ວນລວມຜູ້ທີ່ຢູ່ ໃນສະຖານະການນັ້ນຈະປະທັບໃຈ ພາບລວມຂອງເຮົາດ້ວຍຂໍ້ມູນທີ່ເຮົາສະເໜີໄປໃນຕອນທຳອິດ ເຖິງແມ່ນ ວ່າຂໍ້ມູນຕອນຫຼັງຈະບໍ່ຄ່ອຍດີປານໃດ, ຜູ້ ຮັບຮູ້ຈະບໍ່ນຳເອົາມາຄຳນຶງເຖິງ. ສະນັ້ນ ຖ້າຈະໃຫ້ດີໃນການເຮັດ ວຽກຄັ້ງທຳອິດຄວນຕັ້ງໃຈເຮັດໃຫ້ດີເພື່ອໃຫ້ ຜູ້ກ່ຽວຂ້ອງໃນວຽກງານນັ້ນຈື່ຂໍ້ມູນເອົາໄວ້ຂະຫຍາຍເປັນຄວາມ ປະທັບໃຈຕໍ່ເຮົາ ຫຼື ຖ້າໄດ້ຮູ້ຈັກກັນໃໝ່ກໍ່ຄວນຈະ ເຮັດໃຫ້ມີໃໝ່ປະທັບໃຈຕັ້ງແຕ່ຄັ້ງທຳອິດທີ່ໄດ້ສືບທະ ນາກັນເຊັ່ນນີ້ ເປັນຕົ້ນ.

ບາງຄັ້ງຂໍ້ມູນຕອນຫຼັງຂອງຊຸດຂໍ້ມູນກໍ່ເຮັດໃຫ້ບຸກຄົນຜູ້ຮັບຮູ້ນຳເອົາໄປສະຫຼຸບເປັນຄວາມປະທັບໃຈ ລວມ ໄດ້ຄືກັນເອີ້ນວ່າ: ຜົນປາຍ (Recency Effect) ເຊິ່ງຈະເກີດຂຶ້ນໃນບາງເງື່ອນໄຂ ເຊັ່ນ: ເມື່ອສະເໜີຂໍ້ ມູນສ່ວນ ທຳອິດຂອງບຸກຄົນແລ້ວ ມີກິດຈະກຳບາງຢ່າງຂັດຈັງຫວະຊົ່ວຄາວກ່ອນຈະສະເໜີຂໍ້ມູນສ່ວນຫຼັງ ເງື່ອນໄຂເຊັ່ນນີ້ຈະ ເຮັດໃຫ້ຜູ້ຮັບຮູ້ຈື່ຈຳໄດ້ແຕ່ຂໍ້ມູນສ່ວນຫຼັງ ແລະ ນຳໄປເປັນພາບລວມຂອງຄວາມປະທັບ ໃຈ ຫຼື ໃນເງື່ອນໄຂທີ່ໃຫ້ ບຸກຄົນພົບປະສິ່ງທີ່ເປັນບຸກຄົນ 2 ຄັ້ງ ໂດຍໃຫ້ບຸກຄົນນັ້ນໃຊ້ແບບໃນການສ້າງ ສາຍສຳພັນທີ່ແຕກຕ່າງກັນ ປາກົດ ວ່າບຸກຄົນຈະນຳເອົາແບບໃນການພົບກັນຄັ້ງສຸດທ້າຍໄປເປັນພາບລວມ ຂອງຄວາມປະທັບໃຈ, ການວິໄຈເລື່ອງ ລຳດັບທິຂອງການສະເໜີຂໍ້ມູນວ່າແບບໃດຈະເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມປະ ທັບໃຈຈຶ່ງຍັງຄົງຕ້ອງດຳເນີນຕໍ່ໄປອີກ ເພື່ອຫາ ຄຳຕອບທີ່ຊັດເຈນຂຶ້ນ.

ເຖິງຢ່າງໃດກໍ່ຕາມ ນັກຈິດຕະວິທະຍາມີຄວາມເຫັນຂ້ອນຂ້າງຈະລົງຕົວວ່າ: ການເກີດຄວາມປະທັບ ໃຈຄັ້ງ ທຳອິດເກີດຈາກການໄດ້ຮັບຂໍ້ມູນຫຼາຍດ້ານຂອງບຸກຄົນນັ້ນ ໃນລັກສະນະສະເລ່ຍນ້ຳໜັກໝາຍຄວາມ ວ່າຄົນເຮົາຈະ ໃຫ້ຄວາມສົນໃຈກັບຂໍ້ມູນເຫຼົ່ານັ້ນບໍ່ເທົ່າກັນ ໂດຍທົ່ວໄປການເກີດຄວາມປະທັບໃຈໃນຕອນ ທຳອິດພົບກັນມັກຈະ ເກີດຈາກຂໍ້ມູນທີ່ເປັນປະເດັນສຳຄັນຕໍ່ໄປນີ້ (Paulus, Seta & Baron, 1996, 57).

- ຄົນເຮົາມັກໃຫ້ຄວາມສົນໃຈກັບຂໍ້ມູນຂອງບຸກຄົນທີ່ພົບກັນໃໝ່ໆທີ່ລັກສະນະປະຈຳຕົວ ເຊິ່ງມີ ຄວາມ ຄົງທີ່ຫຼາຍກວ່າລັກສະນະປະຈຳຕົວທີ່ເປັນໄປຊົ່ວຄາວ ເຊັ່ນ: ຫົວໜ້າຈະປະທັບໃຈເລື່ອງຄວາມສາ ມາດຂອງ ພະນັກງານໃໝ່ຫຼາຍກວ່າການທີ່ພະນັກງານໃໝ່ຈະເບິ່ງທ່າທິໝົດແຮງ ຫຼື ອ່ອນເພຍໃນວັນທີ່ພົບ ກັນຄັ້ງທຳອິດ

ເນື່ອງຈາກຄວາມສາມາດເປັນລັກສະນະຄົງທີ່ນານກວ່າກຳລັງກາຍ ເຊິ່ງອາດຈະແຂງແຮງ ຫຼື ອ່ອນເພຍໃນບາງວັນເຊິ່ງ ບໍ່ແມ່ນລັກສະນະຄົງທີ່.

- ຄົນເຮົາຈະເກີດຄວາມປະທັບໃຈແລກພົບຕໍ່ບຸກຄົນ ຖ້າເຂົາໄດ້ຮູ້ຈັກຕົວບຸກຄົນນັ້ນຈາກແຫຼ່ງຂໍ້ມູນ ທີ່ໜ້າ ເຊື່ອ ເຊັ່ນ: ການທີ່ພະນັກງານຈະໄດ້ຮັບການແນະນຳຕົວຕໍ່ຫົວໜ້າຈາກຜູ້ທີ່ມີຊື່ສຽງ.

- ຫົວໜ້າຈະປະທັບໃຈໃນຕົວພະນັກງານຕັ້ງແຕ່ທຳອິດ.

- ຄົນເຮົາມັກຈະເກີດຄວາມປະທັບໃຈແລກພົບກັບຂໍ້ມູນທີ່ມາກ່ອນ (Primacy Effect) ຫຼາຍ ກວ່າຂໍ້ ມູນຊຸດທີ່ມາທີຫຼັງ (Recency Effect).

- ຄົນເຮົາມັກຈະເກີດຄວາມປະທັບໃຈຄັ້ງທຳອິດ ກັບຂໍ້ມູນທາງດ້ານລົບຂອງບຸກຄົນຫຼາຍກວ່າດ້ານ ບວກ ຂອງເຂົານັ້ນ ໝາຍຄວາມວ່າເຮົາມັກຈື່ເລື່ອງບໍ່ດີຂອງຄົນໄດ້ດີກວ່າເລື່ອງດີຂອງເຂົາ.

- ຄົນເຮົາມັກຈະເກີດຄວາມປະທັບໃຈຄັ້ງທຳອິດ ກັບຂໍ້ມູນຈາກພຶດຕິກຳທີ່ເຂັ້ມຊັ້ນຫຼາຍກວ່າຂໍ້ມູນ ຈາກ ພຶດຕິກຳປົກກະຕິ. ດັ່ງນັ້ນ ບຸກຄົນໃດທີ່ພົບກັນໃໝ່ໆແລ້ວສະແດງພຶດຕິກຳທີ່ຕ່າງຈາກປົກກະຕິຍ່ອມຈະ ເຮັດໃຫ້ ເກີດຄວາມປະທັບໃຈໄດ້ຫຼາຍ ເຊັ່ນ: ຜູ້ສາວຍ່ອມຈະຈື່ອ້າຍບ່າວໄດ້ດີ ຖ້າເມື່ອພົບກັນຄັ້ງທຳອິດອ້າຍ ບ່າວຂໍໃຫ້ຜູ້ ສາວເຊັ່ນຊື່ລົງເສື້ອຂອງເຂົາ ເນື່ອງຈາກພຶດຕິກຳເຊັ່ນຊື່ລົງເສື້ອເປັນພຶດຕິກຳທີ່ຕ່າງຈາກປົກກະຕິ ທົ່ວໄປ.

3. ຄວາມໝາຍ ແລະ ໂຄງສ້າງຂອງກຸ່ມ

3.1. ຄວາມໝາຍຂອງກຸ່ມ

ຄົງບໍ່ມີຜູ້ໃດປະຕິເສດວ່າພຶດຕິກຳມະນຸດສ່ວນຫຼາຍໄດ້ຮັບອິດທິພົນມາຈາກກຸ່ມສັງຄົມທີ່ເຂົາເຂົ້າໄປມີສ່ວນ ຮ່ວມຢູ່, ຖ້າພິຈາລະນາໃຫ້ດີກໍຈະເຫັນວ່າຊີວິດຂອງມະນຸດເກືອບຈະໜີບໍ່ມີນ້ຳຈາກການເຂົ້າກຸ່ມ. ເບື້ອງຕົ້ນທີ່ມະນຸດ ເຂົ້າໄປມີສ່ວນຮ່ວມໃນກຸ່ມໄດ້ແກ່: ຄອບຄົວ, ກຸ່ມໝູ່ເພື່ອນນັກຮຽນຕະຫຼອດຈົນເຖິງກຸ່ມເພື່ອນຮ່ວມງານ, ກຸ່ມ ເພື່ອນຮ່ວມຄວາມສົນໃຈເປັນຕົ້ນ. ເຮົາຈະສັງເກດໄດ້ວ່າໃນຊີວິດປະຈຳວັນນັ້ນເຮົາມັກຈະມີກຸ່ມໃດກຸ່ມໜຶ່ງທີ່ເຮົາສັງເກດ ຢູ່ສະເໝີ, ບາງກຸ່ມກໍເປັນກຸ່ມຊົ່ວຄາວເຊັ່ນ: ກຸ່ມນັກເລງ, ບາງກຸ່ມກໍຖາວອນເຊັ່ນ: ກຸ່ມເພື່ອນຮ່ວມງານເປັນຕົ້ນ.

ໃນແງ່ຈິດຕະວິທະຍາໝາຍເຖິງການທີ່ບຸກຄົນຈຳນວນຕັ້ງແຕ່ 2 ຄົນຂຶ້ນໄປມີຄວາມສາພັນກ່ຽວຂ້ອງກັນ ຢ່າງໃດຢ່າງໜຶ່ງ. ດັ່ງນັ້ນຄົນທີ່ຢູ່ໃນລົດປະຈຳທາງສາຍໃດສາຍໜຶ່ງຈຶ່ງບໍ່ຈັດກຸ່ມເພາະລະຫວ່າງເຂົາເຈົ້າບໍ່ມີໃຜສົນໃຈ ໃຜ, ບໍ່ມີການໂອ້ລົມກັນ, ກ່ຽວຂ້ອງກັນຫຼືພົບປະສ້າງສັນກັນເຖິງແມ່ນວ່າຈະພົບໜ້າກັນທຸກວັນກໍຕາມ.

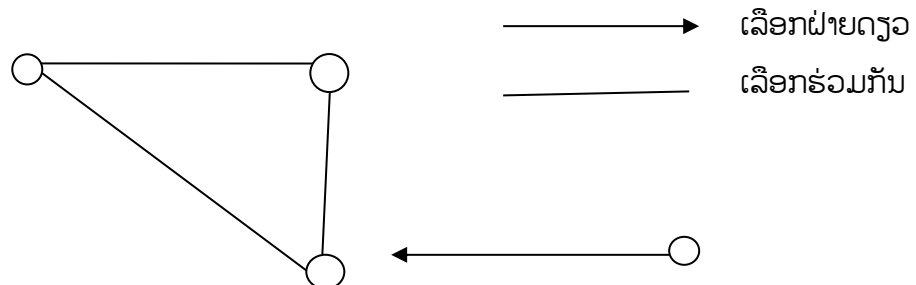
ຈາກບັນດານິຍາມຂ້າງເທິງນັ້ນ, ເຮົາພໍສັງຮວມໄດ້ວ່າກຸ່ມໝາຍເຖິງການຮວມຕົວກັນຂອງຄົນຕັ້ງແຕ່ 2 ຄົນ ຂຶ້ນໄປແລ້ວມີການກ່ຽວຂ້ອງສຳພັນກັນ, ມີການກະທຳຕໍ່ກັນທາງສັງຄົມພາຍໃນຊ່ວງເວລາໃດໜຶ່ງເພື່ອບັນລຸເປົ້າໝາຍ ຮ່ວມກັນ.

3.2. ໂຄງສ້າງຂອງກຸ່ມ

ໂຄງສ້າງຂອງກຸ່ມໝາຍເຖິງຄວາມສຳພັນຢ່າງເລິກເຊິ່ງຖາວອນຂອງສະມາຊິກໃນດ້ານຂອງການສື່ສານ, ພະລັງອຳນາດ ແລະຄວາມຮູ້ສຶກດຶງດູດກັນລະຫວ່າງສະມາຊິກ. ໂຄງສ້າງຂອງກຸ່ມຈະກຳນົດພ້ອມກັບກຸ່ມ ແລະຈັດ ເປັນໝາກຫົວໃຈຂອງພຶດຕິກຳຂອງສະມາຊິກໃນກຸ່ມ ເມື່ອກຸ່ມກຳນົດໂຄງສ້າງແລ້ວ, ສະມາຊິກຈະມີຕຳແໜ່ງທີ່ແຕກ ຕ່າງກັນໄປ ເຊັ່ນ: ຫົວໜ້າ, ລູກນ້ອງ ແລະຄົນສຳຄັນກວ່ານັ້ນແມ່ນການກຳນົດໃຫ້ມີການຫຼຸດລົ້ນກັນໄປຕາມໜ້າທີ່ຕຳ ແໜ່ງ.

ວິທີການທີ່ຈະສຶກສາໃນເລື່ອງໂຄງສ້າງຂອງກຸ່ມ, ນັກຈິດຕະວິທະຍາສັງຄົມມີຕິເຂົ້າຊ່ວຍ. ສັງຄົມມີຕິເປັນແບບທົດສອບຊະນິດໜຶ່ງທີ່ໃຊ້ເປັນປະໂຫຍດໃນການສຶກສາຄວາມສໍາພັນຂອງບຸກຄົນໃນກຸ່ມ ໂດຍຈະຊ່ວຍຊີ້ໃຫ້ເຫັນເຖິງລະດັບຄວາມສໍາພັນທີ່ມີຢູ່ແລ້ວຂອງສະມາຊິກໃນກຸ່ມ ແລະ ເປັນແນວທາງໃນອັນທີ່ຈະເຂົ້າໃຈໂຄງສ້າງຂອງກຸ່ມໂດຍກົງ.

ຕົວຢ່າງ: ໂຄງສ້າງທາງສັງຄົມມີຕິຂອງບຸກຄົນ 4 ຄົນ



ຈາກຮູບໂຄງສ້າງກຸ່ມຕົວຢ່າງສະແດງໃຫ້ເຫັນສໍາການທີ່ບຸກຄົນ 3 ຄົນຄື: ໝາຍເລກ 1, 2, 3 ຕ່າງຝ່າຍຕ່າງເລືອກເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນຈັດເປັນກຸ່ມເພື່ອນສະໜິດ 3 ຄົນ, ໃນຂະນະທີ່ໝາຍເລກ 4 ຖືກປະຖິ້ມໃຫ້ຢູ່ຕາມລໍາຟັງເຖິງແມ່ນວ່າໝາຍເລກ 4 ຈະຢາກສະໜິດສະໜົມກັບໝາຍເລກ 1 ແຕ່ກໍບໍ່ໄດ້ຮັບການຕອບສະໜອງຈາກໝາຍເລກ 1 ຫຼື 2 ເລີຍ.

ແຜນວາດສັງຄົມມີຕິ, ເຮົາພໍຈະຮູ້ເຖິງໂຄງສ້າງຄວາມສໍາພັນຂອງກຸ່ມໄດ້ວ່າມີຜູ້ກ່ຽວຂ້ອງກັນຫຼາຍໜ້ອຍຊໍາໃດ, ໃຜເປັນຜູ້ມີອໍານາດ, ໃຜແມ່ນຜູ້ຖືກປະຖິ້ມ ແລະ ຖ້າຈະເພີ່ມປະສິດທິພາບໃຫ້ກຸ່ມເຮົາຄວນຈະດໍາເນີນການແນວໃດ.

4. ການເກີດຂອງກຸ່ມ ແລະ ມູມເຫດຈູງໃຈໃນການເຂົ້າຮ່ວມກຸ່ມ.

4.1. ການເກີດຂອງກຸ່ມ.

ກຸ່ມເກີດຂຶ້ນໄດ້ 2 ລັກສະນະຄື:

4.1.1. ເກີດຕາມທໍາມະຊາດ.

ການເກີດກຸ່ມຕາມສະພາບທໍາມະຊາດຈະເກີດໄດ້ຈາກຫຼາຍສາເຫດ ເຊັ່ນ:

ກ. ຄວາມໃກ້ຊິດ: ການທີ່ຄົນເຮົາຕ້ອງມາຢູ່ໃກ້ກັນ ເຊັ່ນ: ເຮືອນຢູ່ຕິດກັນຫຼືນັ່ງໃກ້ກັນໆລາງຈະເປັນສະພາບທີ່ເຮັດໃຫ້ມີຄວາມສໍາພັນທາງສັງຄົມຕໍ່ກັນກໍເກີດກຸ່ມຂຶ້ນມາ.

ຂ. ຄວາມປະທັບໃຈໃນບຸກຄະລິກລັກສະນະ: ການທີ່ບຸກຄົນມີຄວາມມັກຫຼືພໍໃຈບຸກຄະລິກລັກສະນະຂອງຄົນບາງຄົນຈະເປັນສິ່ງໜຶ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ບຸກຄົນພາຕົວເຂົ້າໄປໃກ້ຊິດ ແລະ ສ້າງຄວາມສໍາພັນກັບຄົນທີ່ມັກຈຶ່ງເກີດເປັນກຸ່ມຂຶ້ນມາ.

ຄ. ຄວາມຄ້າຍຄືກັນ: ການມີທັດສະນະຄະຕິ, ຄ່າມືຍົມ, ຄວາມສົນໃຈ, ຄວາມຄິດເຫັນຫຼືອາຊີບໆລາງທີ່ຄ້າຍຄືກັນຈະເຮັດໃຫ້ບຸກຄົນເກີດຄວາມຮູ້ສຶກເປັນໝູ່ພວກ, ມີທັດສະນະຄະຕິທີ່ດີຕໍ່ກັນກໍມີການສ້າງຄວາມສໍາພັນເປັນໄດ້.

ງ. ການຫວັງຜົນປະໂຫຍດບາງຢ່າງ: ຄົນບາງຄົນທີ່ຕ້ອງການຈະໄດ້ປະໂຫຍດບາງຢ່າງຈາກຄົນອື່ນຫຼືຈາກກຸ່ມເຂົາເຈົ້າຈະພະຍາຍາມສ້າງຄວາມສໍາພັນອັນດີກັບບຸກຄົນຫຼືກຸ່ມທີ່ເຂົາເຈົ້າຄິດວ່າຈະອໍານວຍປະໂຫຍດໃຫ້

ກັບເຂົາເຈົ້າໄດ້ໃນບາງກໍລະນີຈຶ່ງເກີດເປັນກຸ່ມໄດ້ຈາກທີ່ແຕ່ລະຄົນມີຜົນປະໂຫຍດຮ່ວມກັນ ແລະຜົນປະໂຫຍດນັ້ນ ຈະໄດ້ຈາກການມີຄວາມສໍາພັນຕໍ່ກັນເປັນກຸ່ມ.

4.1.2. ເກີດຢ່າງບໍ່ເປັນທໍາມະຊາດ

ກຸ່ມບາງກຸ່ມເກີດຂຶ້ນມາດ້ວຍວັດຖຸປະສົງຂອງຄົນບາງຄົນ ໂດຍມີສະມາຊິກບໍ່ໄດ້ມີສ່ວນໃນການສ້າງສາ ຍສໍາພັນຕໍ່ກັນ ເຊັ່ນ: ກຸ່ມທີ່ສ້າງຂຶ້ນເພື່ອການທົດລອງບາງສິ່ງບາງຢ່າງ ເປັນກຸ່ມທີ່ເກີດຈາກການທີ່ຜູ້ທົດລອງກໍານົດ ຈັດໃຫ້ຄົນມາຮ່ວມຢູ່ດ້ວຍກັນເພື່ອທໍາການທົດລອງ. ກຸ່ມປະເພດນີ້ເມື່ອໄດ້ເກີດຂຶ້ນ ແລະສໍາເລັດກິດຈະກໍາຕາມ ວັດຖຸປະສົງແລ້ວ, ສະມາຊິກກໍ່ແຍກຍາຍກັນໄປ ແລະກຸ່ມກໍ່ສະຫຼາຍຕົວ, ກຸ່ມທີ່ເກີດບໍ່ເປັນທໍາມະຊາດນີ້ຈະພົບໄດ້ໜ້ອຍ ເພາະໂດຍປົກກະຕິເມື່ອເກີດກຸ່ມຢ່າງບໍ່ເປັນທໍາມະຊາດຂຶ້ນກຸ່ມນັ້ນກໍ່ມັກຈະປ່ຽນສະພາບເປັນກຸ່ມຕາມທໍາມະຊາດ ຈາກການທີ່ສະມາຊິກຕ້ອງຢູ່ໃກ້ກັນ, ມີທັດສະນະຄະຕິ ແລະຄວາມສົນໃຈກົງກັນຫຼືມີຄວາມສົນໃຈໃຈບຸກຄະລິກ ລັກສະນະຂອງການ ແລະກັນ.

ດັ່ງນັ້ນ, ເວລາທີ່ເກີດເປັນກຸ່ມຢ່າງບໍ່ເປັນທໍາມະຊາດຈຶ່ງສັງເກດໄດ້ຍາກ ເພາະຈະເກີດກຸ່ມທີ່ເປັນທໍາມະຊາດ ແຊກເຂົ້າມາທັນທີສະມາຊິກກຸ່ມມາຮ່ວມກັນ.

4.2. ສາເຫດໃນການຈຸງໃຈໃນການເຂົ້າຮ່ວມກຸ່ມ

ດັ່ງທີ່ກ່າວໄປແລ້ວວ່າມະນຸດນັ້ນຍາກທີ່ຈະຢູ່ຕາມລໍາພັງຄົນດຽວ, ເຮົາທັງຈະເປັນສໍາມະຊິກໃນກຸ່ມໃດກຸ່ມໜຶ່ງ ຕະຫຼອດເວລາແລະເປັນສະມາຊິກຂອງກຸ່ມນັ້ນບຸນຄືນກໍ່ຈະມີສາເຫດຕ່າງໆໃນການເຂົ້າຮ່ວມກຸ່ມ. ບາງຄົນຈະເຂົ້າ ຮ່ວມກຸ່ມເພື່ອລຸດຜ່ອນຄວາມເຫງົາ, ບາງຄົນກໍ່ເພື່ອປະໂຫຍດ ແລະອື່ນໆ.

ຖ້າເຮົາຖືວ່າເຮົາຖືວ່າບຸກຄົນເຂົ້າກຸ່ມຢ່າງສະໝັກໃຈ, ຄໍາຖາມທໍາອິດທີ່ຈະຖາມກໍ່ແມ່ນ ເປັນຫຍັງບຸກຄົນຈຶ່ງ ເຂົ້າຮ່ວມກຸ່ມ? ຄໍາຖາມນີ້ອາດຈະຕອບໄດ້ໃນຫຼາຍລະດັບ, ໃນລະດັບທີ່ໄປທີ່ສຸດ ເຮົາອາດກ່າວໄດ້ວ່າບຸກຄົນເຂົ້າ ຮ່ວມກຸ່ມເພາະກຸ່ມສາມາດຕອບສະໜອງຄວາມຕ້ອງການບາງຢ່າງຂອງເອກະບຸກຄົນ, ວຽກງານບາງຢ່າງສາມາດເຮັດ ໄດ້ສໍາເລັດໂດຍກຸ່ມເທົ່ານັ້ນ ເຊັ່ນ: ບາງຄົນຕ້ອງການທີ່ຈະສໍາພັນກັບຄົນອື່ນ ແລະກຸ່ມເທົ່ານັ້ນທີ່ເຮັດໃຫ້ຄວາມ ຕ້ອງການນີ້ໄດ້ຮັບການຕອບສະໜອງ. ນັກທົດສະດີບາງຄົນໄດ້ສະເໜີທົດສະດີຕ່າງໆກ່ຽວກັບຄວາມດຶງດູດຕໍ່ກັນ ລະຫວ່າງບຸກຄົນບົນພື້ນຖານຄວາມຄິດຂອງການເສີມແຮງ ເຊັ່ນ: ທ່ານທິໂບ ແລະທ່ານ ເຄລີ (Thibaut and Kelly, 1959) ເປັນຕົ້ນ. ທ່ານປຽບທຽບຄວາມດຶງດູດ ແລະການຊຸກດັນທີ່ບຸກຄົນມີຕໍ່ຜູ້ອື່ນກັບທັດສະນະຄະຕິ ທາງບວກຫຼືທາງລົບທີ່ບຸກຄົນມີຜູ້ນັ້ນ.

ແຫຼ່ງຕ່າງໆຂອງຄວາມຕ້ອງການຄວາມພໍໃຈທີ່ຢູ່ພາຍໃນກຸ່ມຢ່າງໜ້ອຍປະກອບດ້ວຍເລື່ອງຕໍ່ໄປນີ້:

ກ. ການດຶງດູດລະຫວ່າງບຸກຄົນ

ຕົວປ່ຽນທີ່ມີອິດທິພົນຕໍ່ຄວາມດຶງດູດຂອງບຸກຄົນໜຶ່ງຕໍ່ອີກບຸກຄົນໜຶ່ງ ເບິ່ງຄືວ່າຈະມີການສຶກສາກັນຫຼາຍ ກວ່າຕົວກໍານົດອື່ນໆຂອງການກໍ່ຮູບຂອງກຸ່ມ. ການສຶກສາຕົ້ນໆມັກພິຈາ

ລະນາຕົວກໍານົດທຸກຢ່າງ ເຊັ່ນ: ຄວາມໃກ້ຊິດ ແລະປະຕິສໍາພັນ. ແນວໃດກໍ່ດີ, ຕົວປ່ຽນເຫຼົ່ານີ້ພຽງແຕ່ ໃຫ້ໂອກາດສໍາລັບການສຶກສາຕົວປ່ຽນປະຖົມມະພູມ ເຊັ່ນ: ຄວາມຄ້າຍຄືກັນທາງທັດສະນະຄະຕິຄວາມສອດຄ່ອງ ກັນທາງຄໍານິຍົມ, ລັກສະນະບຸກຄະລິກະພາບ ແລະອື່ນໆ ໃນທຳນອງດຽວກັນນີ້.

ຂ. ກິດຈະກຳຂອງກຸ່ມ.

ເອກະບຸກຄົນອາດຈະຖືກດຶງດູດຕໍ່ກຸ່ມ ເພາະເຂົ້າພໍ້ໃຈຂອງສິ່ງທີ່ກຸ່ມເຮັດ. ຜູ້ຍິງຄົນໜຶ່ງອາດຈະສະມັກເປັນສໍາມະຊິກຂອງຊົມລົມບານສິ່ງ ທັງນີ້ບໍ່ແມ່ນເພາະລາວມ່ວນກັບການຫຼິ້ນບານສິ່ງ(ຫຼືເຖິງແມ່ນວ່າລາວຈະມ່ວນ)ແຕ່ເປັນເພາະວ່າລາວພົບວ່າການໄດ້ຢູ່ຮ່ວມກັນໃນກຸ່ມນັ້ນກໍ່ໃຫ້ເກີດຄວາມນິຍົມຊົມຊອບ.

ຂໍ້ປະຈັກກ່ຽວກັບເລິ່ງນີ້ພົບໄດ້ໃນການສຶກສາຂອງທ່ານຊີຣິບ (sheriff & sheriff,1953)ຜູ້ທີ່ໄດ້ສຶກສາການກໍ່ຮູບຂອງກຸ່ມໃນຄ້າຍສໍາລັບເດັກຊາຍໃນຕອນພັກແລ້ງ, ຜູ້ວິໄຈສາມາດສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່ານອກຈາກສິ່ງອື່ນໆແລ້ວ,ເດັກທີ່ສົນໃຈໃນກິດຈະກຳມັກຈະກໍ່ໃຫ້ເກີດກຸ່ມຂຶ້ນ.

ຄ.ເປົ້າໝາຍຂອງກຸ່ມ

ເປັນການຍາກທີ່ຈະແຍກກິດຈະກຳຂອງກຸ່ມຈາກເປົ້າໝາຍຂອງກຸ່ມ, ເອກະບຸກຄົນອາດຈະພົວພັນກັບກຸ່ມເພາະເຂົາມັກກິດຈະກຳຂອງກຸ່ມ ແລະຂະນະດຽວກັນເຫັນວ່າເປົ້າໝາຍຂອງກຸ່ມມີຄຸນຄ່າ ເຊັ່ນ:ບຸກຄົນອາດເຂົ້າຮ່ວມກຸ່ມທີ່ມີເປົ້າໝາຍເພື່ອຫາທຶນເພື່ອບຸລະນະວັດໃນຊຸມຊົນ ເພາະເຂົາມັກກິດຈະກຳຫາທຶນ ແລະ ເພາະວ່າເຂົາເຊື່ອວ່າການຊ່ວຍວັດເປັນສິ່ງທີ່ດີ. ໃນອີກດ້ານໜຶ່ງ,ບຸກຄົນຜູ້ທີ່ບໍ່ມັກກິດຈະກຳຫາທຶນ ແລະ ເພາະວ່າເຂົາເຊື່ອວ່າການຊ່ວຍວັດເປັນສິ່ງທີ່ດີ. ໃນອີກດ້ານໜຶ່ງ,ບຸກຄົນຜູ້ທີ່ບໍ່ມັກກິດຈະກຳຫາທຶນຢ່າງຫຼາຍອາດຈະເຂົ້າຮ່ວມກຸ່ມ ເພາະເຂົາເຊື່ອວ່າການຊ່ວຍວັດມີຄຸນຄ່າຢ່າງຍິ່ງ. ແນວໃດກໍ່ດີ,ເຖິງແມ່ນວ່າບຸກຄົນມັກກິດຈະກຳຂອງກຸ່ມ, ເຂົາຈະບໍ່ເຂົ້າຮ່ວມກຸ່ມຖ້າເຂົາມີຄວາມເຫັນວ່າເປົ້າໝາຍຫຼືຄວາມມຸ່ງຫວັງຂອງກຸ່ມບໍ່ມີປະໂຫຍດ.

ງ. ສະມາຊິກສະພາບຂອງກຸ່ມ

ໃດມີການສະເໜີວ່າສະມາຊິກສະພາບໃນກຸ່ມໃດກຸ່ມໜຶ່ງໃນຕົວຂອງເອກະບຸກຄົນຈະເປັນລາງວັນສໍາລັບເອກະບຸກຄົນ ເຊິ່ງນອກເໜືອໄປຈາກກິດຈະກຳຂອງກຸ່ມຫຼືຄວາມມຸ່ງຫວັງຂອງກຸ່ມ. ທ່ານແຊດສເຕີ (schachter) ສະເໜີວ່າໜ້າທີ່ຢ່າງໜຶ່ງຂອງຄວາມສໍາພັນກໍ່ແມ່ນການລົດຄວາມວິຕົກກັງວົງ ແລະງານວິໄຈຂອງເຂົາໂດຍທົ່ວໄປກໍ່ສະໜັບສະໜູນທັດສະນະນີ້. ລາຍງານຂອງຄົນອື່ນໆກໍ່ສະໜັບສະໜູນສົມມຸດຖານນີ້ດ້ວຍ. ທ່ານ ເປັບປີໂທນ ແລະທ່ານ ເຄລນເນີ (Pepitone&Kleiner) ໄດ້ຜັນປ່ຽນປະລິມານຂອງການຂົ່ມຂູ່ທີ່ໃຫ້ກັບສະມາຊິກຂອງກຸ່ມ ແລະພົບວ່າການຂົ່ມຂູ່ສູງຈະກໍ່ໃຫ້ເກີດຄວາມດຶງດູດສູງຕໍ່ກຸ່ມຫຼາຍກວ່າການຂົ່ມຂູ່ຕໍ່າ.

5. ປະເພດຂອງກຸ່ມ

ກຸ່ມຂະໜາດນ້ອຍສາມາດຈຳແນກອອກໄດ້ຫຼາຍປະເພດດ້ວຍກັນ. ໃນທີ່ນີ້ຈະຂໍກ່າວພຽງແຕ່ 4 ປະເພດດ້ວຍກັນ.

5.1. ກຸ່ມມຸ່ງງານ ແລະກຸ່ມມຸ່ງສໍາພັນ.

ກ. ກຸ່ມມຸ່ງງານ:

ຂ.ກຸ່ມມຸ່ງສໍາພັນ:

5.2. ກຸ່ມພາຍໃນສະເພາະ ແລະກຸ່ມພາຍນອກທົ່ວໄປ

ກ. ກຸ່ມພາຍໃນສະເພາະ ໃນກຸ່ມທີ່ຈຳກັດໃນການຮັບບຸກຄົນໃດໜຶ່ງເຂົ້າເປັນສະມາຊິກ, ເປັນກຸ່ມທີ່ຈັດຕັ້ງເພື່ອຮວບຮວມເອົາຄົນທີ່ມີຄວາມສົນໃຈຄ້າຍຄືກັນ, ບໍ່ນິຍົມເອົາຄົນນອກເຂົ້າມາປະປົນໃຫ້ວຸ່ນວາຍເຊັ່ນ: ກຸ່ມຊົມລົມຊາຍໂສດກໍ່ຈະບໍ່ເອົາຍິງຫຼືຊາຍທີ່ບໍ່ໂສດເຂົ້າມາເປັນສະມາຊິກຫຼືກຸ່ມຫຼືນັບລົງກໍ່ຈະມີແຕ່ບຸກຄົນທີ່ຫຼິ້ນໂບລິງເຂົ້າມາເປັນສະມາຊິກເທົ່ານັ້ນ.

ຂ. ກຸ່ມພາຍນອກທົ່ວໄປ: ກຸ່ມນີ້ເປີດໂອກາດໃຫ້ທຸກຄົນເຂົ້າມາເປັນສະມາຊິກ, ກຸ່ມນີ້ເນັ້ນໃນຄວາມສະເໝີພາບເທົ່າທຽມກັນຂອງມະນຸດຄົນ. ບຸກຄົນທີ່ເຂົ້າມາເປັນສະມາຊິກຈະໄດ້ຮັບການປະຕິບັດຕໍ່ໃນລັກສະນະດຽວກັນ, ເມື່ອເຂົ້າຮ່ວມກຸ່ມກັນຫາກໄດ້ຮັບຄວາມເພິ່ງພໍໃຈສະມາຊິກກໍສາມາດດຶງເອົາຄົນອື່ນເຂົ້າມາຮ່ວມກິດຈະກຳໄດ້ຢ່າງກວ້າງຂວາງ.

5.3. ກຸ່ມວົງໃນ ແລະ ກຸ່ມວົງນອກ.

ກ. ກຸ່ມວົງໃນ ແມ່ນກຸ່ມທີ່ຖືເອົາເອກະລັກຂອງກຸ່ມ “ເຮົາ” ຕົວຢ່າງຂອງກຸ່ມວົງໃນໄດ້ແກ່: ແບ່ງກຸ່ມຕາມສີ, ຕາມສະຖາບັນ...ທີ່ບຸກຄົນພະຍາຍາມຮັກສາເອກະລັກເອົາໄວ້ໂດຍບໍ່ປະປົນກັນ. ສະມາຊິກກຸ່ມວົງໃນກໍຈະສ້າງສະເພາະກຸ່ມບໍ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບກຸ່ມອື່ນ, ສະມາຊິກມີຄວາມຄ້າຍຄືກັນບໍ່ວ່າຈະເປັນຄວາມນິກົດຫຼືທັດສະນະຄະຕິແລະກຸ່ມກໍຈະຮັບສະເພາະສະມາຊິກໃໝ່ທີ່ເປັນພວກຕົນເອງເທົ່ານັ້ນ.

ຂ. ກຸ່ມວົງນອກ ແມ່ນກຸ່ມຄົນອື່ນໆທີ່ບໍ່ມ່ນກຸ່ມວົງໃນ, ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງມີຄວາມຮູ້ສຶກຮ່ວມກັນ, ຢູ່ກັນແບບກະແຈກກະຈາຍບໍ່ຈັດເປັນກຸ່ມຊົນພວກດ່ຽວກັນ.

5.4. ກຸ່ມອ້າງອີງ ແລະ ກຸ່ມສະມາຊິກະພາບ.

ກ. ກຸ່ມອ້າງອີງ ອາດຈະເປັນໃດກໍໄດ້ທີ່ບຸກຄົນເຫັນຄຸນຄ່າ ແລະ ຍຶດຖືເປັນແບບສະບັບຄວາມປະພຶດຂອງເຮົາ ເຊັ່ນ: ບຸກຄົນອາດຈະຍຶດຖືອຸດົມການຂອງພັກການເມືອງໃດກໍໄດ້ທີ່ເຂົາມັກ ແລະ ສະແດງຄວາມຄິດເຫັນຕາມຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຂອງພັກນັ້ນ.

ຂ. ກຸ່ມສະມາຊິກະພາບ ໝາຍເຖິງກຸ່ມທີ່ບຸກຄົນເປັນສະມາຊິກຢູ່ແລ້ວ ແລະ ໃນຂະນະທີ່ເປັນສະມາຊິກກໍຮັບເອົາຄວາມເຊື່ອ, ຄຳນິຍົມ, ຈຸດມຸ່ງໝາຍ ແລະ ກົດເກນຕ່າງໆຂອງກຸ່ມເຂົ້າປະພຶດປະຕິບັດຈົນເທົ່າທີ່ເຂົາຍັງສັງເກດຢູ່ກັບກຸ່ມນັ້ນ ແຕ່ຫາກວ່າບຸກຄົນເປັນສະມາຊິກຂອງກຸ່ມພຽງໃນນາມເທົ່ານັ້ນ ເຊັ່ນ: ເປັນສະມາຊິກຂອງສະມາຊິກຂອງສະມາຄົມແນະແນວແຫ່ງປະເທດລາວ ແຕ່ມີບົດບາດຫຼື ໄປປະຊຸມເລີຍກຸ່ມສະມາຊິກະພາບໃນກໍລະນີນີ້ຈຶ່ງບໍ່ມີອິດທິພົນເທົ່າກັບກຸ່ມອ້າງອີງ.

6. ສິ່ງທີ່ມີອິດທິພົນຕໍ່ການເຮັດວຽກ ແລະ ການຕັດສິນໃຈຂອງກຸ່ມ.

ເມື່ອກຸ່ມຕ້ອງເຮັດວຽກຫຼື ເຮັດກິດຈະກຳຂອງກຸ່ມໃຫ້ບັນລຸເປົ້າໝາຍ, ປະສິດທິພາບຂອງການວຽກ ແລະ ການຕັດສິນໃຈຂອງກຸ່ມຈະຂຶ້ນຢູ່ກັບປັດໄຈເຫຼົ່ານີ້:

- 1) ສະມາຊິກກຸ່ມມີເປົ້າໝາຍຮ່ວມກັນ :** ຖ້າສະມາຊິກກຸ່ມແຕ່ລະຄົນມີເປົ້າໝາຍທີ່ກົງກັບເປົ້າໝາຍຂອງກຸ່ມຫຼືມີເປົ້າໝາຍທີ່ຮ່ວມຢູ່ກັບເປົ້າໝາຍຂອງກຸ່ມ, ສະມາຊິກກໍຈະຍອມຮັບ ແລະ ເຕີມໃຈຊ່ວຍກັນເຮັດວຽກໃຫ້ບັນລຸເປົ້າໝາຍທີ່ຮ່ວມກັນຢູ່ນັ້ນ. ການເຮັດວຽກຂອງກຸ່ມກໍຈະມີປະສິດທິພາບ ແຕ່ຖ້າສະມາຊິກຂອງກຸ່ມມີເປົ້າໝາຍວ່າສູນຕົວຫຼາຍກວ່າເປົ້າໝາຍຂອງກຸ່ມ, ສະມາຊິກກໍຈະບໍ່ຄ່ອຍໃຫ້ຄວາມຮ່ວມມື ໂດຍສະເພາະກໍລະນີທີ່ສະມາຊິກມຸ່ງເປົ້າໝາຍສ່ວນຫຼາຍກວ່າເປົ້າໝາຍຂອງກຸ່ມ. ກໍລະນີເຊັ່ນນີ້ຈະເຮັດໃຫ້ປະສິດທິພາບໃນການເຮັດວຽກ ແລະ ການຕັດສິນໃຈຂອງກຸ່ມດ້ວຍກວ່າທີ່ຄວນ
- 2) ລັກສະນະງານ :** ຖ້າວຽກງານຂອງກຸ່ມສາມາດຈະແບ່ງປັນເປັນໜ່ວຍຍ່ອຍໆຫຼື ແບ່ງເປັນຂັ້ນຕອນໄດ້ກໍຈະສາມາດມອບວຽກແຕ່ລະໜ່ວຍ, ແຕ່ລະຂັ້ນຕອນໃຫ້ກົງກັບຄວາມຖະໜັດ ແລະ ຄວາມສາດຂອງສະມາຊິກໄດ້ ແຕ່ຖ້າວຽກງານຂອງກຸ່ມມີລັກສະນະທີ່ບໍ່ສາມາດແບ່ງເປັນໜ່ວຍຍ່ອຍໄດ້, ສະມາຊິກກໍຕ້ອງຊ່ວຍກັນເຮັດວຽກນັ້ນ ແລະ ຕ້ອງຕັດສິນໃຈຮ່ວມກັນ ເຊິ່ງບາງຄັ້ງການຕັດສິນໃຈ ແລະ ການເຮັດວຽກຮ່ວມ

ກັນນັ້ນອາດຈະກໍ່ໃຫ້ເກີດຜິດ, ແຕ່ໃນຫຼາຍຄັ້ງກໍ່ຈະມີບັນຫາຄວາມຂັດແຍ້ງທີ່ຕົກລົງກັນໄດ້ຍາກ. ບາງເທື່ອກໍ່ມີກໍລະນີທີ່ມີຄວາມຮູ້ຄວາມສາມາດບໍ່ມີໂອກາດໄດ້ສະເໜີຄວາມຄິດເຫັນຫຼືບໍ່ໄດ້ມີສ່ວນເຮັດວຽກທີ່ເຂົາຖະໜັດ ແລະກໍອາດຈະມີກໍລະນີທີ່ບາງຄົນຕ້ອງເຮັດວຽກທີ່ເຂົາບໍ່ມີຄວາມຖະໜັດ, ບໍ່ມີຄວາມສາມາດເພາະທຸກຄົນຕ້ອງຊ່ວຍກັນເຮັດ. ພາວະດັ່ງກ່າວອາດມີຜົນເຮັດໃຫ້ປະສິດທິພາບໃນການເຮັດວຽກ ແລະການຕັດສິນໃຈຂອງກຸ່ມດ້ອຍກວ່າທີ່ຄວນ.

- 3) **ການສື່ຄວາມໝາຍ ແລະ ໂຄງສ້າງຂອງກຸ່ມ :** ໃນກຸ່ມທີ່ມີສະມາຊິກມີສະຖານະພາບຕ່າງກັນຫຼາຍຄົນທີ່ມີສະຖານະພາບສູງມັກຈະເປັນສູນກາງຂອງໂຄງສ້າງ ເປັນສູນກາງການສື່ຄວາມໝາຍ ແລະມີອິດທິພົນຕໍ່ຄວາມຄິດ, ການຕັດສິນໃຈຂອງສະມາຊິກ. ດັ່ງນັ້ນ, ຖ້າບຸກຄົນດັ່ງກ່າວມີຄວາມ, ຮູ້ຄວາມສາມາດ, ມີຄວາມຊຳນານໃນການເຮັດວຽກກໍ່ຈະເຮັດວຽກໄດ້ຢ່າງມີປະສິດທິພາບແຕ່ຖ້າບຸກຄົນຜູ້ມີສະຖານະພາບສູງນັ້ນຂາດຄວາມຮູ້ຄວາມຊຳນານໃນກິດຈະກຳ ແລະງານຂອງກຸ່ມ, ຂາດຄວາມສາມາດໃນການຕັດສິນໃຈປະສິດທິພາບໃນການເຮັດວຽກຂອງກຸ່ມກໍ່ຈະເສຍໄປດ້ວຍ. ໃນກໍລະນີເຊັ່ນນີ້ກຸ່ມທີ່ສະມາຊິກມີສະຖານະພາບເທົ່າທຽມກັນ ແລະມີການສື່ຄວາມໝາຍແບບວິເຄາະໝາຍຄວາມວ່າທຸກຄົນໄດ້ສ່ວນຮ່ວມໃນການພິຈາລະນາ, ວາງແຜນ, ຕັດສິນໃຈ ແລະຊ່ວຍກັນເຮັດວຽກຈະມີປະສິດທິພາບຫຼາຍກວ່າ.
- 4) **ລັດສະນະຂອງສະມາຊິກກຸ່ມ :** ກຸ່ມທີ່ສະມາຊິກຄ້າຍຄືກັນຫຼາຍ, ຄວາມຄິດ ແລະທັດສະນະຂອງສະມາຊິກມັກຈະເປັນໄປໃນທິດທາງດຽວກັນ ເຮັດໃຫ້ກຸ່ມຂາດປະສິດທິພາບໃນການແກ້ໄຂບັນຫາທີ່ຊັບຊ້ອນ ແລະຂາດປະສິດທິພາບໃນການເຮັດວຽກທີ່ບໍ່ກົງກັບຄວາມຖະໜັດ ແລະຄວາມສາມາດຂອງສະມາຊິກ ແຕ່ກຸ່ມທີ່ສະມາຊິກມີທັດສະນະ, ຄວາມສາມາດແຕກຕ່າງກັນ; ມີຄວາມຄິດເຫັນທີ່ແຕກກັຍເປັນຫຼາຍທັດສະນະ, ຈະສາມາດພິຈາລະນາບັນຫາໄດ້ຢ່າງກວ້າງຂວາງ, ເລິກເຊິ່ງ ແລະມີຂໍ້ມູນປະກອບຢ່າງພຽງພໍ ເຮັດໃຫ້ກຸ່ມຕັດສິນໄດ້ດີ ແລະມີປະສິດທິພາບໃນການເຮັດວຽກຫຼາຍກວ່າກຸ່ມທີ່ສະມາຊິກມີທັດສະນະຄວາມສາມາດ ແລະຄວາມຄິດຄ້າຍຄືກັນ.
- 5) **ຂະໜາດຂອງກຸ່ມ :** ໃນກຸ່ມທີ່ມີຂະໜາດໃຫຍ່, ສະມາຊິກຈະມີໂອກາດສະແດງຄວາມຄິດເຫັນຫຼືມີໂອກາດເຂົ້າຮ່ວມທຳກິດຈະກຳຂອງກຸ່ມໄດ້ໜ້ອຍກວ່າກຸ່ມທີ່ມີຂະໜາດນ້ອຍ, ສະມາຊິກໜ້ອຍຄົນດັ່ງນັ້ນ, ຄົນທີ່ມີຄວາມຮູ້ຄວາມສາມາດບາງຄົນກໍ່ຈະບໍ່ໄດ້ສະເໜີຄວາມຄິດເຫັນທີ່ຈະເປັນປະໂຫຍດຫຼືບໍ່ໄດ້ມີໂອກາດຊ່ວຍທຳກິດຈະກຳຂອງກຸ່ມຈຶ່ງເປັນຜົນໃຫ້ປະສິດທິພາບໃນການເຮັດວຽກ ແລະການຕັດສິນໃຈຂອງກຸ່ມດ້ອຍລົງໄປ.
- 6) **ຄວາມຮູ້ສຶກຜູກພັນ ແລະການເກາະກຸ່ມ:** ຖ້າສະມາຊິກກຸ່ມມີຄວາມຮັກໃດສະໜິດສະໜົມກັນດີ, ມີຄວາມຜູກພັນຕໍ່ກັນກໍ່ຈະມີຄວາມຮ່ວມມືກັນດີກຸ່ມກໍ່ຈະເຮັດວຽກໄດ້ດີ ແລມີປະສິດທິພາບ ແຕ່ຖ້າສະມາຊິກກຸ່ມບໍ່ປະທັບໃຈກຸ່ມບໍ່ຜູກພັນກັບເພື່ອນສະມາຊິກກໍ່ອາດຈະໃຫ້ຄວາມຮ່ວມມືຫຼື ໃສ່ໃຈກັບງານຂອງກຸ່ມໜ້ອຍ ເຮັດໃຫ້ກຸ່ມຂາດປະສິດທິພາບໃນການເຮັດວຽກ ແລະຕັດສິນໃຈ ແຕ່ໃນບາງກໍລະນີກໍ່ອາດຈະພົບກຸ່ມທີ່ມີສະມາຊິກມີຄວາມສະໜິດສະໜົມຮັກໃດກັນຫຼາຍ ແຕ່ປະສິດທິພາບຂອງກຸ່ມພັດດ້ອຍກວ່າທີ່ຄວນ ເພາະສະມາຊິກຂອງກຸ່ມໃຊ້ເວລາໃນການທຳກິດຈະກຳທາງສັງຄົມຮ່ວມກັນຫຼາຍກວ່າທີ່ຈະມຸ່ງທຳກິດຈະກຳໃຫ້ບັນລຸເປົ້າໝາຍຂອງກຸ່ມ.

7) ຜູ້ນຳ: ຜູ້ນຳຈະມີອິດທິພົນຕໍ່ປະສິດທິພາບໃນການເຮັດວຽກ ແລະການຕັດສິນໃຈຂອງກຸ່ມ ເພາະຜູ້ນຳມີບົດບາດສຳຄັນໃນການກຳນົດເປົ້າໝາຍຂອງກຸ່ມ, ວາງແຜນການປະຕິບັດງານ, ມອບໝາຍ ແລະ ແບ່ງງານໃຫ້ກັບສະມາຊິກເປັນສູນກາງການສື່ຄວາມໝາຍພາຍໃນກຸ່ມໆລຸ່ງດັ່ງນັ້ນ,ຖ້າຜູ້ນຳກຸ່ມມີຄວາມຮູ້ຄວາມສາມາດ ແລະມີການວາງແຜນ, ການມອບໝາຍງານ, ແລະການຕັດສິນໃຈທີ່ດີວຽກງານຂອງກຸ່ມກໍຈະດຳເນີນໄປດ້ວຍດີມີປະສິດທິພາບ ແຕ່ຖ້າຜູ້ນຳຂາດຄວາມສາມາດ, ຂາດການຕັດສິນໃຈ ແລະການວາງແຜນທີ່ດີປະສິດທິພາບໃນການເຮັດວຽກ ແລະການຕັດສິນໃຈຂອງກຸ່ມກໍຈະເສຍໄປນຳ.

7. ປະຕິສຳພັນພາຍໃນກຸ່ມແລະການຂັດແຍ່ງລະຫວ່າງກຸ່ມ

7.1. ກຸ່ມແກ້ໄຂບັນຫາ

ເວົ້າເຖິງເລື່ອງການແກ້ໄຂບັນຫາຂອງກຸ່ມນັ້ນກ່ອນອື່ນເຮົາຄວນຫັນມາສົນໃຈປັດຊະຍາພື້ນຖານຂອງການແກ້ໄຂບັນຫາເສຍກ່ອນນັ້ນແມ່ນການແກ້ໄຂບັນຫາຂອງກຸ່ມນັ້ນດີກວ່າແລະຖືກຕ້ອງກວ່າການແກ້ໄຂບັນຫາຂອງຄົນຫຼືບໍ່?ເວົ້າຢ່າງກວ້າງແມ່ນເຮົາແນ່ໃຈຫຼືບໍ່ວ່າການຕັດສິນໃຈຂອງກຸ່ມຈະບໍ່ຜິດພາດ ? ຫລາຍຫົວດີກວ່າຫົວດຽວ ແທ້ ຫລື ບໍ່ ?

ຈາກການສຶກສາຄົ້ນຄວ້າໃນເລື່ອງການປ່ຽນທຽບລະຫວ່າງປະຕິບັດການຂອງກຸ່ມແລະຂອງແຕ່ລະບຸກຄົນນັ້ນ, ນັກຈິດຕະວິທະຍາພົບວ່າການຕັດສິນໃຈຂອງກຸ່ມເບິ່ງຈະມີຄ່າກວ່າການຕັດສິນໃຈຂອງແຕ່ລະບຸກຄົນຢູ່ແຕ່ກໍບໍ່ຫລາຍທັງນີ້ຂຶ້ນກັບອົງປະກອບຫລາຍຢ່າງເປັນຕົ້ນວ່າຄວາມຮອບຮູ້ຂອງສະມາຊິກແຕ່ລະຄົນ, ຈຳຄັງທີ່ຕັດສິນໃຈໄປ ແລະ ລັກສະນະຂອງວຽກ.ອາດຈະສະຫຼຸບລວມໆວ່າ ໃນການຕັດສິນໃຈ ຫຼື ລົງຄວາມຄິດເຫັນໃນເລື່ອງໃດກໍຕາມ ການຕັດສິນໃຈຈາກກຸ່ມບໍ່ແມ່ນການຕັດສິນໃຈທີ່ຖືກຕ້ອງສະເໝີໄປ ໃນບາງກໍລະນີການຕັດສິນໃຈຈາກບຸກຄົນ ຄົນດຽວອາດດີກວ່າ ແລະ ຖືກຕ້ອງກວ່າການຕັດສິນໃຈຈາກຄົນໝົດກຸ່ມໃດ ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ: ທ້າວແກ້ວ ອາດຈະຕັດສິນຈາກກາບກ່ອນບິດໃດມວນ ແລະ ດີເຊິ່ງສົມຄວນໃດຮັບລາງວັນ ເຊິ່ງຄຳຕັດສິນນີ້ອາດຈະຖືກຕ້ອງກວ່າໃຫ້ກຸ່ມເດັກໄວລຸ້ນ 10 ຄົນ ຕັດສິນກໍໄດ້ແຕ່ໃນຂະນະດຽວກັນເດັກໄວລຸ້ນທັງ 10 ຄົນກໍອາດຈະມີຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບເພງຮ້ອກສ່ວນຫຼາຍ, ສາມາດບອກໄດ້ເທິງປະຫວັດເພງເຫຼົ່ານັ້ນໄດ້ຫຼາຍກວ່າສະມາຊິກແຕ່ລະຄົນໃນກຸ່ມຂອງເຂົາ.

ໃນເລື່ອງຂອງການແກ້ໄຂບັນຫາກໍເຊັ່ນດຽວກັນ,ເປັນຍາກທີ່ຈະບົ່ງບອກໄປຢ່າງແນ່ນອນວ່າກຸ່ມຫລືບຸກຄົນແກ້ໄຂບັນຫາໃດຢ່າງມີປະສິດທິພາບຫລາຍກວ່າກັນ. ຄຳວ່າບັນຫາໃນທີ່ນີ້ມີຄວາມໝາຍກວ້າງຂວາງນັບແຕ່ຈຸດເທິງແຜນປາຍໄປຈົນກະທັ່ງເຖິງການແກ້ໄຂບັນຫາທາງບໍລິຫານຂອງອົງການຫຼືໜ່ວຍງານໃຫຍ່ໆໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວບັນຫາແຍກອອກເປັນ 3 ປະເພດຄື:

ກ. ບັນຫາງ່າຍໆ ບໍ່ມີຫຼາຍຂັ້ນຕອນ: ສະມາຊິກສາມາດແກ້ໄຂບັນຫາໄດ້ບໍ່ຍາກ ຈາກການສຶກສາພົບວ່າ ການແກ້ໄຂບັນຫາໂດຍໃນກຸ່ມແກ້ໄຂຈະໄດ້ຮັບຜົນດີກວ່າໃຫ້ບຸກຄົນໆດຽວແກ້ໄຂເຊັ່ນເຂົ້າກັບຕຳລາຫຼາຍຫົວດີກວ່າຫົວດຽວ ເຖິງການແກ້ໄຂບັນຫາຂອງບຸກຄົນທີ່ມີຄວາມສາມາດຈະເຮັດໄດ້ຢ່າງມີປະສິດທິພາບກໍຕາມແຕ່ຄຳຕອບທີ່ດຶງບາງຄຳກໍບໍ່ເປັນທີ່ຍອມຮັບຂອງກຸ່ມກໍມີໂດຍສະເພາະຖ້າຄວາມຄິດທີ່ດີນັ້ນໄປຂວາງຄວາມຄິດຂອງຄົນສ່ວນຫຼາຍແຕ່ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ ການຕັດສິນຂອງກຸ່ມມັກວອງໄວກວ່າ ແລະ ຜິດພາດນ້ອຍກວ່າໃຫ້ຄົນໃດຄົນໜຶ່ງຕັດສິນ.

ຂ. ບັນຫາທີ່ມີຄວາມສະຫຼັບສັບຊ້ອນ: ລັກສະນະນີ້ຕົວບັນຫາອາດແຍກໃດອອກເປັນຫຼາຍສ່ວນ ບັນຫານີ້ຈະເຮັດໃດກວ່າບຸກຄົນດຽວເຮັດ ເພາະສະມາຊິກສາມາດນຳຂໍ້ມູນມາແລກປ່ຽນກັນຫຼືຊ່ວຍເພີ່ມເຕີມສ່ວນ ທີ່ຂາດໄປໄດ້.

ຄ. ບັນຫາທີ່ມີຫຼາຍຂັ້ນຕອນ: ບັນຫາປະເພດນີ້ກ່ອນຈະຕັດສິນໃຈໄດ້ອອກເປັນຫຼາຍຂັ້ນຕອນແລະ ຄວາມສາມາດໃນການຫາຄຳຕອບ, ບໍ່ສາມາດເຮັດໄດ້ໃນເວລາອັນວ່ອງໄວຕ້ອງມີການຄົ້ນຄິດຢ່າງຮອບຄອບກ່ອນ ການຕັດສິນ

ໃນກໍລະນີເຊັ່ນນີ້ ການໃຫ້ຄົນເກັ່ງຄົນດຽວຄິດອາດມີຜົນຕົກລາຍກວ່າໃຫ້ກຸ່ມເຮັດວຽກເພາະງານທີ່ມີ ຫຼາຍຂັ້ນຕອນຈຳເປັນຈະຕ້ອງໄດ້ຮັບການຮ່ວມມືຈາກບຸກຄົນຈຶ່ງສຳເລັດ, ຖ້າມີໜ້ອຍຈະເຮັດໃຫ້ລຳບາກໃນການ ສະຫຼຸບ, ຂາດຄຳຕອບທີ່ແນ່ນອນໃນແຕ່ລະຂັ້ນຕອນ, ບາງຄັ້ງສາມາຊິກກໍ່ບໍ່ເຊື່ອສິນຄົນເກັ່ງຂອງກຸ່ມວ່າຈະຕັດສິນໃຈ ໄດ້ຢ່າງຖືກຕ້ອງແຕ່ຈະຄ່ອຍລົງມະຕິເອກກະພາບກໍ່ຈະເສຍເວລາດົນ

ອາດກ່າວສະຫຼຸບໄດ້ຮວມໆວ່າ ໃນເລື່ອງການຕັດສິນໃຈສຽງສ່ວນຫຼາຍໃຊ້ໄດ້ຝຶນດີ, ຖ້າສາມາຊິກໂດຍ ທົ່ວໄປເຂົ້າໃຈສະຖານະການ, ມີຄວາມສະຫລາດ, ມີພົບໃຫວດີ, ແຕ່ຖ້າກຸ່ມສາມາຊິກຂາດຄວາມຮູ້ຄວາມເຂົ້າໃຈ ການຄອຍສຽງສ່ວນຫຼາຍຕັດສິນຈະເຮັດໃຫ້ຊັກຊ້າ, ອາດຈະຕ້ອງໃຊ້ການຕັດສິນໃຈຂອງຄົນໆດຽວທີ່ເຂົ້າໃຈທິດ ທາງເລືອກຫຼາຍທີ່ສຸດ

7.2. ຄວາມສຳພັນລະຫວ່າງບຸກຄົນໃນການແກ້ໄຂບັນຫາ

ສຳລັບຂະບວນການແກ້ໄຂບັນຫາຂອງກຸ່ມນັ້ນ, ສາມາຊິກຂອງກຸ່ມຈະມີແນວທາງໃນການຄອຍຕາມ ຄວາມຄິດຂອງສຽງສ່ວນຫຼາຍໂດຍສະເພາະຖ້າເປັນບັນຫາງ່າຍໆແລະມີສາມາຊິກມີການສະເໜີແນວທາງອອກໃຫ້ ສາມາຊິກອື່ນໆຄອຍຕາມໄປໂດຍງ່າຍ. ການທີ່ສາມາຊິກຄອຍໄປຕາມຄວາມເຫັນຂອງກຸ່ມ ອາດຈະເປັນເພາະສາມາ ຊິກຄິດວ່າຄວາມສຳເລັດຂອງກຸ່ມສຳຄັນກວ່າການຂັດແຍ່ງຂອງເຂົາ ຖ້າບຸກຄົນມີຄວາມເຫັນເຖິງປະສິດທິພາບຂອງ ກຸ່ມອີກດ້ວຍ.

ຢ່າງໃດກໍ່ຕາມ, ການຄອຍຕາມກັນນັ້ນບໍ່ແມ່ນຈະເປັນຜົນດີຕໍ່ກຸ່ມສະເໝີໄປ ເພາະບາງຄັ້ງອາດຈະຄອຍຕາມ ໄປໃນທິດທາງທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງກໍ່ເປັນໄດ້ແລະການຄອຍຕາມຢູ່ສະເໝີເຮັດໃຫ້ກຸ່ມຂາດຄວາມຄິດລິເລີມ, ການປ່ຽນແປງ ໃນກຸ່ມກໍ່ຈະບໍ່ເກີດຂຶ້ນ, ກຸ່ມອາດເປັນສິ່ງທີ່ໜ້າເປື່ອໜ້າຍແລະຂາດປະສິດທິພາບໃນທີ່ສຸດ.

ວິທີການທີ່ໃນການແກ້ໄຂບັນຫານັ້ນມີຫຼາຍວິທີ ແຕ່ວິທີທີ່ນິຍົມແພ່ຫຼາຍກໍ່ແມ່ນວິທີລະດົມສະໜອງ. ວິທີນີ້ເກີດຂຶ້ນເມື່ອ 25 ປີມາແລ້ວໂດຍແມ່ນທ່ານ ອອດສະບອນ(ossborn, 1957) ພະຍາຍາມຄິດຫາວິທີໃຫ້ກຸ່ມ ຟັງສຽງສາມາຊິກໃຫ້ເທົ່າໆກັນ. ວິທີລະດົມສະໜອງເປັນວິທີການທີ່ໃຫ້ສະມາຊິກສະເໜີແນວຄິດອອກມາໃຫ້ໄດ້ ຫຼາຍທີ່ສຸດ ໂດຍບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງຄຳນຶ່ງວ່າສິ່ງທີ່ຕົນສະເໜີອອກໄປນັ້ນຈະເປັນໄປໄດ້ພຽງໃດ. ຫຼັງຈາກທີ່ສາມາຊິ ກບຸກຄົນສະເໜີຄວາມຄິດເຫັນຂອງຕົນອອກໄປແລ້ວກຸ່ມກໍ່ຈະເລືອກວິທີການທີ່ຄິດວ່າດີທີ່ສຸດຈາກວິທີການທັງ ໝົດທີ່ສາມາຊິກສະເໜີມາ

7.3. ປາກົດການກຸ່ມຄິດ

ໃນການແກ້ໄຂບັນຫາ, ບາງຄັ້ງກຸ່ມອາດຢຶດຄວາມຄິດເຫັນຂອງສາມາຊິກຂອງກຸ່ມຕົນເອງວ່າເປັນສິ່ງທີ່ດີເລີດ ບໍ່ຍອມຮັບຟັງຄວາມຄິດເຫັນຫລືຄຳວິຈານທີ່ຕ່າງອອກໄປຈາກນອກກຸ່ມແລະການຕັດສິນໃຈແກ້ໄຂບັນຫາຕາມສຽງ ສ່ວນຫຼາຍຂອງກຸ່ມທັງໆທີ່ອາດຈະບໍ່ແມ່ນວິທີທີ່ດີທີ່ສຸດ.

ປາກົດການກຸ່ມຄິດນີ້ ຜູ້ທີ່ໄດ້ເຮັດການສຶກສາໃນເລື່ອງນີ້ຢ່າງກວ້າງຂວາງແມ່ນທ່ານ ແຈນິດ (Janis ,1992) ທ່ານໄດ້ໃຫ້ຄຳເຫັນໄວ້ວ່າ ເປັນສະພາວະຂອງການນຶກຄິດຂອງກຸ່ມທີ່ຍຶດເອົາສຽງສ່ວນຫລາຍເປັນທີ່ຕັ້ງໃນການຕັດສິນໃຈເລື່ອງໃດໜຶ່ງ.ສາມາດຊິກຄຳນຶງເຖິງເອກກະພາບຂອງກຸ່ມຫລາຍກວ່າທີ່ພິຈາລະນາວ່າທີ່ພິຈາລະນາວ່າທາງເລືອກນັ້ນດີທີ່ສຸດສຳລັບກຸ່ມ ຫຼື ບໍ່ ທ່ານ ແຈນິດ ໃດ້ກ່າວ:

ໂດຍທົ່ວໄປວ່າ “ກຸ່ມຄິດ”ນີ້ມັກຈະເກີດຂຶ້ນຈາກເງື່ອນໄຂ 4 ດັ່ງນີ້

- ເມື່ອກຸ່ມປະເສີດປະເຊີນກັບສະຖານະການວິກິດ
- ກຸ່ມຈະຕ້ອງມີຄວາມສາມັກຄີຫຼືເປັນປົກແຜນໃນລະດັບສູງ,ສາມາດຊິກມີຄວາມເປັນຈິດໜຶ່ງໃຈດຽວກັນ ແລະ ເຮັດວຽກດ້ວຍກັນມາຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ.
- ກຸ່ມແຍກຕົວອອກມາຈາກຄຳວິຈານຂອງຊ່ຽວຊານວົງນອກ.
- ມີຫົວໜ້າທີ່ສະເໜີທາງອອກເປັນທີ່ຍອມຮັບ ຕະຫຼອດຈົນວິທີການແກ້ໄຂບັນຫາໃນແຕ່ລະຂັ້ນຕອນ.

ຢ່າງໃດກໍຕາມ, ທ່ານ ແຈນິດ ຍັງກ່າວຕື່ມອີກວ່າ “ກຸ່ມຄິດ” ນີ້ອາດປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເກີດຂຶ້ນກັບກຸ່ມໄດ້ ຖ້າຫາກຜູ້ນຳຈະຊ່ວຍກະຕຸ້ນໃຫ້ສະມາຊິກສະແດງອອກໃນລັກສະນະວິພາກວິຈານ. ການຕັດສິນໃຈຂອງກຸ່ມທີ່ສະມາຊິກຫຼາຍຄົນເຫັນພ້ອມ ແລະ ຍິ່ງໄປກວ່ານັ້ນ, ຫົວໜ້າບໍ່ຄວນດ່ວນສະເໜີທາງອອກໃຫ້ກັບກຸ່ມ ໂດຍທີ່ຍັງບໍ່ທັນຟັງຄວາມຄິດເຫັນຂອງສະມາຊິກອື່ນໆ. ສຸດທ້າຍຫົວໜ້າອາດແບ່ງກຸ່ມອອກຊ່ວຍກັນແກ້ໄຂບັນຫາ ເຊິ່ງວິທີນີ້ຈັດເປັນການປ້ອງກັນການຜູກຂາດທາງຄວາມຄິດຂອງບຸກຄົນໃດບຸກຄົນໜຶ່ງຂອງກຸ່ມໄດ້ເປັນຢ່າງດີ.

ກຸ່ມທີ່ມີເງື່ອນໄຂຄົບຖ້ວນ 4 ຂໍ້ມັກຈະເບິ່ງເຫັນການຕັດສິນໃຈຂອງກຸ່ມວ່າເປັນເລີດແລ້ວ, ກຸ່ມມີຂວັນ ແລະ ພະລັງທີ່ເຂັ້ມແຂງ, ຄວາມເຫັນຈາກບຸກຄົນນອກ ແຕ່ກຸ່ມບໍ່ໄດ້ຮັບການໃສ່ໃຈ, ບຸກຄົນໃນກຸ່ມທີ່ອາດຈະມີຄວາມຄິດເຫັນຄ້ອຍຕາມເພື່ອຮັກສາຄວາມເປັນເອກະພາບຂອງກຸ່ມໄວ.

7.4. ຄວາມຫ່າງໄກສຸດຂວັນ

ນອກຈາກປະກົດການກຸ່ມຄິດແລ້ວ ຍັງມີປະກົດການໜຶ່ງທີ່ໜ້າສົນໃຈຂອງກຸ່ມເອີ້ນວ່າ ” ຄວາມຫ່າງໄກສຸດຂວັນ” ເຊິ່ງໝາຍເຖິງບຸກຄົນເມື່ອມາຮ່ວມກຸ່ມກັນ, ການຕັດສິນໃຈຂອງກຸ່ມຈະມີລັກສະນະທີ່ອາດຈະແຍກອອກໄປເປັນຂວັນໜຶ່ງທີ່ມີລັກສະນະກົງກັນຂ້າມກໍໄດ້ ເຊັ່ນ: ການຕັດສິນໃຈຂອງກຸ່ມອາດຈະມີການສ່ຽງຫຼາຍຂຶ້ນ ຫຼື ອາດຈະອອກມາໃນທາງອະນຸຮັກນິຍົມຫຼາຍຂຶ້ນກວ່າການທີ່ບຸກຄົນໃດໜຶ່ງຕັດສິນໃຈເອງຕາມລຳພັງ.

ການສຶກສາເລື່ອງຜົນການຕັດສິນໃຈຂອງກຸ່ມນີ້ໃນໄລຍະຕົ້ນ ນັກຈິດຕະວິທາຍພົບວ່າ ການຕັດສິນໃຈຂອງກຸ່ມຈະມີການສ່ຽງຫຼາຍກວ່າການຕັດສິນໃຈສ່ວນບຸກຄົນ ຈົນວ່າຕັ້ງເປັນ ຄຳສັບພາສາ ອັງກິດວ່າ Risky shift ຫຼື ການປ່ຽນທິດທາງໄປສູ່ການສ່ຽງຫຼາຍຂຶ້ນ (Stonner, 1961) ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ: ບຸກຄົນທີ່ຢາກເດີນຂະບວນມັກຈະບໍ່ກ້າເຮັດຄົນດຽວ, ແຕ່ຖ້າມີກຸ່ມໝູ່ເພື່ອນມີຄວາມຄິດອ່ານຄ້າຍຄືກັນ ອາດຕົກລົງໃຈເດີນຂະບວນກັນທັງກຸ່ມກໍໄດ້ ຫຼື ໃນກໍລະນີການນັດຢຸດງານເພື່ອຕໍ່ຮອງກັບນາຍຈ້າງ ບຸກຄົນກ້າເຮັດຕາມລຳພັງແຕ່ເມື່ອຢູ່ເປັນກຸ່ມອາດຮ່ວມກັນມີມະຕິຕົກລົງນັດຢຸດງານຮ່ວມກັນ.

ຕາມປົກກະຕິແລ້ວ, ການປ່ຽນທິດທາງໄປສູ່ຄວາມເສຍຫາຍຂຶ້ນນັ້ນ ມັກຈະເກີດຈາກເງື່ອນໄຂ 3 ປະການຄື:

1. ເກີດຈາກການໄດ້ມີໂອກາດອະພິປາຍແລກປ່ຽນຄວາມຄິດເຫັນກັນ.

2. ສະມາຊິກອາດມີຄວາມຄິດເຫັນແຕກຕ່າງກັນ.

3. ກ່ຽວກັບເນື້ອຫາຂອງສິ່ງທີ່ກຳລັງອະພິປາຍວ່າຈະຕ້ອງມີຄຳນິຍົມທີ່ເປັນທີ່ຍອມຮັບຂອງສັງຄົມ

ໃນໄລຍະຕໍ່ມາ, ນັກຈິດຕະວິທະຍາກໍພົບວ່າ ການຕັດສິນໃຈຂອງກຸ່ມບໍ່ໄດ້ເປັນໄປໃນທິດທາງຂອງການສ່ຽງຫຼາຍຂຶ້ນສະເໝີໄປ. ຫຼາຍຄັ້ງທີ່ຕັດສິນໃຈປ່ຽນທິດທາງໄປໃນທາງອະນຸຮັກນິຍົມຫຼາຍຂຶ້ນ, ເປັນສະພາຍການຕັດສິນໃຈທີ່ຢູ່ໃນຂວັນທີ່ກົງກັນຂ້າມກັບການສ່ຽງ. ເຫດໃດການຕັດສິນໃຈຂອງກຸ່ມຈຶ່ງອອກມາໃນລັກສະນະຂວັນທີ່ກົງກັນຂ້າມກັນເຊັ່ນນີ້? ນັກຈິດຕະວິທະຍາພະຍາຍາມຫາເຫດຜົນມາອະທິບາຍກັບລະຫັດການນີ້ ການປ່ຽນແປງທິດທາງການຕັດສິນໃຈທີ່ສ່ຽງຫຼາຍຂຶ້ນນີ້ຈະຂຶ້ນຢູ່ກັບຄວາມຮູ້ສຶກສ່ວນຕົວຂອງສະມາຊິກນັ້ນ ບໍ່ໄດ້ກ່ຽວຂ້ອງກັບເນື້ອຫາຂອງສິ່ງທີ່ກຳລັງຕັດສິນໃຈນັ້ນກໍເປັນໄດ້.

ຍິ່ງໄປກວ່ານັ້ນ, ສະມາຊິກບາງຄົນພຽງແຕ່ໄດ້ຍິນການອະພິປາຍຖືກຖຽງເຖິງທາງເລືອດຕ່າງໆຂອງກຸ່ມ ເຖິງແມ່ນວ່າຕົນເອງຈະບໍ່ໄດ້ເຂົ້າໄປຢູ່ໃນການຮ່ວມຖືກຖຽງດ້ວຍກໍຕາມ. ການຮັບຟັງພຽງຢ່າງດຽວກໍອາດຈະເຮັດໃຫ້ຄວາມຄິດຄ້ອຍຕາມກຸ່ມໄປໄດ້ເຊັ່ນກັນ ທີ່ເປັນເຊັ່ນນີ້ກໍຍ້ອນວ່າບຸກຄົນເມື່ອຟັງການອະພິປາຍໂຕ້ຖຽງໃດກໍຕາມ ມັກຈະມີຂະບວນການທີ່ຈະ “ຍ່ອຍ” ຂໍ້ມູນທີ່ຕົນໄດ້ຮັບຟັງມາທົບທວນຢູ່ໃນໃຈກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ໂຕ້ຖຽງເຫຼົ່ານັ້ນ, ແລ້ວຕໍ່ມາຈຶ່ງຕົກລົງໃຈຜູກມັກຕົນເອງກັບທາງເລືອກທີ່ເຫັນວ່າ ເໝາະສົມເຊິ່ງອາດເປັນທີ່ສ່ຽງຫຼາຍຂຶ້ນ ຫຼື ອະນຸຮັກຫຼາຍກວ່າທາງເລືອກເກົ່າຂອງຕົນກໍເປັນໄດ້.

ສະຫຼຸບວ່າ ການຕັດສິນໃຈຂອງກຸ່ມອາດເປັນໄປໄດ້ 2 ລັກສະນະຄື: ສ່ຽງຫຼາຍຂຶ້ນ ຫຼື ກວ່າທີ່ບຸກຄົນຕັດສິນໃຈຕາມລຳພັງໂດຍສະເພາະເມື່ອກຸ່ມຕ້ອງການມະຕິເອກກະສັນ, ສະມາຊິກກໍມັກຈະຕ້ອງມີການປ່ຽນທິດທາງການຕັດສິນໃຈຂອງຕົນໃຫ້ເປັນໄປຕາມກຸ່ມບໍ່ຫຼາຍກໍໜ້ອຍສະເໝີ

7.5. ຄວາມຂັດແຍ້ງລະຫວ່າງກຸ່ມ.

ການຂັດແຍ້ງມັກຈະເກີດຈາກການທີ່ຄວາມຕ້ອງການຖືກຂັດຂວາງ ບຸກຄົນຈະຮູ້ສຶກອຶດອັດໃຈໂດຍປົກກະຕິແລ້ວ, ການຂັດແຍ້ງມີຫຼາຍລັກສະນະ ແຕ່ໃນທີ່ນີ້ຂໍກ່າວພຽງແຕ່ການຂັດແຍ້ງລະຫວ່າງກຸ່ມເທົ່ານັ້ນ.

ດັ່ງທີ່ກ່າວໄປແລ້ວວ່າ ບຸກຄົນເປັນສະມາຊິກຂອງກຸ່ມຫຼາກຫຼາຍ ທັງຂະໜາດນ້ອຍ ແລະ ຂະໜາດໃຫຍ່ ແລະ ຫຼາຍຄັ້ງທີ່ກຸ່ມເຫຼົ່ານັ້ນມີການແຂ່ງຂັນ ຫຼື ຂັດຜົນປະໂຫຍດກັນເອງ ແລະ ອາດຮຸນແຮງເຖິງຂັ້ນເປັນສັດຕູຕໍ່ກັນ ແລະ ພະຍາຍາມເຮັດທຸກວິທີທາງໃຫ້ອີກຝ່າຍໜຶ່ງດັບສູນໄປ. ດັ່ງທີ່ເຮົາຈະເຫັນໄດ້ຈາກຕົວຢ່າງຂອງສັງຄົມລະຫວ່າງຊົນຊັ້ນ, ລະຫວ່າງປະເທດ ຫຼື ລະຫວ່າງເຜົ່າພັນ; ອາດຈະກ່າວໄດ້ວ່າ ເມື່ອເກີດການຂັດແຍ້ງລະຫວ່າງກຸ່ມນີ້ມີທຸກຍຸກສະໄໝ ແລະ ເກີດກັບຄວບຄູ່ມາກັບເຊື້ອຊາກຂອງມະນຸດກໍວ່າໄດ້. ເມື່ອເກີດການຂັດແຍ້ງລະຫວ່າງກຸ່ມ ສິ່ງທີ່ຕາມມາກໍແມ່ນຄວາມພະຍາຍາມຫາວິທີການທີ່ຈະຫຼຸດຜ່ອນຄວາມຂັດແຍ້ງນີ້ລົງ. ການລົດຄວາມຂັດແຍ້ງນັ້ນມີຫຼາຍວິທີ ເຊັ່ນ: ການໃຊ້ກຳລັງເຂົ້າປາບປາມ ຄືຕ່າງຝ່າຍຕ່າງກໍທຸ່ມກຳລັງເພື່ອຊະນະອີກຝ່າຍ ແລະ ຕາມປົກກະຕິແລ້ວຖ້າຝ່າຍໃດມີທຶນຮອດ ແລະ ພະລັງອຳນາດຫຼາຍກວ່າກໍສາມາດຜະເດັດເສີກໄປໄດ້ໃນທີ່ສຸດ, ແຕ່ການແກ້ໄຂຄວາມຂັດແຍ້ງດ້ວຍວິທີເອົາກຳລັງເຂົ້າຂ້າພັນກັນນັ້ນ ຫຼາຍຄັ້ງບໍ່ໄດ້ເກີດຜົນດີກັບຝ່າຍໃດ, ຄວາມສຸນເສຍທີ່ເກີດຂຶ້ນເບິ່ງຈະບໍ່ກຸ້ມຄ່າກັບໄຊຊະນະທີ່ໄດ້ມາ.

ເມື່ອເປັນເຊັ່ນນັ້ນ, ກຸ່ມທີ່ມີຄວາມຂັດແຍ້ງກັນມັກຈະນິຍົມໃຊ້ວິທີການແກ້ໄຂບັນຫາໃນລັກສະນະທີ່ບໍ່ຕ້ອງໃຊ້ກຳລັງແທນ. ວິທີໜຶ່ງທີ່ເປັນທີ່ນິຍົມໄດ້ແກ່ ການຕໍ່ຮອງ ຕົວຢ່າງ ກຸ່ມຕົວແທນລູກຈ້າງອາດຂໍພົບນາຍຈ້າງເພື່ອຕໍ່ຮອງກ່ຽວກັບຄ່າຈ້າງແຮງງານ ຫຼື ປະເທດລາວອາດຂໍຕໍ່ຮອງກັບປະເທດໃນກຸ່ມອາຊຽນໃນເລື່ອງປະລິມານ

ການສົ່ງສິນຄ້າຂາອອກບາງຊະນິດ. ໃນກໍລະນີທັງສອງຕົວແທນແຕ່ລະກຸ່ມຈະເຂົ້າປະຊຸມຕໍ່ຮອງດ້ວຍຈຸດມຸ່ງໝາຍທີ່ຝ່າຍຕົນຕ້ອງການ ໂດຍອາດຈະບໍ່ໃຊ້ສິ່ງທີ່ຄູ່ກໍລະນີຕ້ອງການກໍໄດ້ເຊັ່ນ: ລູກຈ້າງຢາກໄດ້ເງິນເດືອນເພີ່ມ ແຕ່ນາຍຈ້າງບໍ່ຕ້ອງການໃຫ້ເພີ່ມ ຫຼື ປະເທດລາວຢາກເພີ່ມປະລິມານການສົ່ງສິນຄ້າບາງຊະນິດອອກ ແຕ່ຕ່າງປະເທດໃນກຸ່ມອາຊຽນບໍ່ຕ້ອງການໃຫ້ເພີ່ມເປັນຕົ້ນ.

ເມື່ອເປັນເຊັ່ນນີ້, ການຕໍ່ຮອງຈະແກ້ໄຂຄວາມຂັດແຍ້ງໄດ້ແນວໃດ? ນັກຈິດຕະວິທະຍາ, ນັກສັງຄົມວິທະຍາ, ນັກເສດຖະສາດ, ຮວມທັງນັກຄະນິດສາດໄດ້ໃຫ້ຄວາມສົນໃຈສຶກສາຂະບວນການຕໍ່ຮອງໄວ້ຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ ແຕ່ຈະຂໍກ່າວພຽງຕົວຢ່າງດຽວໃນທີ່ນີ້ ເຊິ່ງໄດ້ແກ່ ທ່ານ ອອດສະກູດ (Osgood, 1959, 1962, 1966) ໄດ້ພະຍາຍາມຄົ້ນຄົດຫາວິທີການ ແລະ ໃນທີ່ສຸດໄດ້ພັດທະນາໂມແດວ ການແກ້ໄຂຄວາມຂັດແຍ້ງ ຫຼື ເອີ້ນວ່າ **ໂມແດວ ກຣິດ(Grit Model)**

ໂມແດວ ກຣິດ ໄດ້ຕັ້ງສົມມຸດຖານໄວ້ 4 ຂໍ້ທີ່ຈະລົດຄວາມຂັດແຍ້ງລະຫວ່າງກຸ່ມດັ່ງນີ້:

1. ມີຂໍ້ຄວາມທີ່ເນັ້ນໃຫ້ເຫັນເຖິງຄວາມມຸ່ງໝັ້ນທີ່ຈະລົດຄວາມຕຶງຄຽດ ຫຼື ຄວາມຂັດແຍ້ງ
2. ມີການປະກາດຢ່າງເປັນທາງການໃຫ້ເຫັນເຖິງການລິເລີ່ມຢາກໃຫ້ມີການປະນີປະນອມ
3. ມີກນລິເລີ່ມທີ່ຈະປະຕິບັດຕາມກຳນົດການທີ່ວາງໄວ້
4. ການປະກາດທີ່ສະແດງໃຫ້ເຫັນເຖິງຄວາມຕ້ອງການປະນີປະນອມ ຄວາມເປັນໄປໃນລັກສະນະທີ່ຊັກຊວນຄູ່ກໍລະນີ ແລະ ບໍ່ແມ່ນເປັນການຮຽກຮ້ອງໃຫ້ຕ້ອງປະຕິບັດຕາມ

ພາກທີ 3

ບົດທີ 9

ພັດທະນາການຂອງເດັກໄວຕອນປາຍ ແລະ ພັດທະນາການຂອງໄວລຸ້ນ

1. ພັດທະນາການໄວເດັກຕອນປາຍ

1.1. ລັກສະນະຂອງເດັກທົ່ວໄປຂອງໄວເດັກຕອນປາຍ

ໄວເດັກຕອນປາຍອາຍຸລະຫວ່າງ 10-12 ປີ, ໄວນີ້ຈະເປັນໄວທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບ 2 ໄວຄື: ໄວທີ່ກ້າວເຂົ້າສູ່ໄວລຸ້ນ ແລະ ໄວລຸ້ນຕອນຕົ້ນ, ເດັກມີການປ່ຽນແປງທາງດ້ານຮ່າງກາຍເນື່ອງຈາກການເຮັດວຽກຂອງຕ່ອມຕ່າງໆ, ການປ່ຽນແປງຂອງໂຄງກະດູກ ແລະ ສັດສ່ວນຂອງຮ່າງກາຍເພື່ອກຽມເຂົ້າສູ່ໄວລຸ້ນ



2.2.2. ພັດທະນາການທາງຮ່າງກາຍ (Physical Development)

ໄລຍະນີ້ ຮ່າງກາຍຂອງເດັກຈະເລີນເຕີບໂຕວ່ອງໄວເທົ່າໆ ກັບໄລຍະເດັກອ່ອນ.ການຈະເລີນເຕີບໂຕເປັນໄປຢ່າງວ່ອງໄວດັ່ງນີ້:

- ລວງສູງ ແລະນ້ຳໜັກ:ເດັກຍິງຈະມີລວງສູງເພີ່ມຂຶ້ນຢ່າງໄວທີ່ສຸດລະຫວ່າງ 10 ປີເຖິງ 14 ປີ,ສ່ວນເດັກຊາຍຈະເພີ່ມຂຶ້ນໃນລະຫວ່າງ12ປີເຖິງ 14 ປີ ແລະຄ່ອຍໆສູງຂຶ້ນເລື້ອຍໆຈົນຮອດ 18 ປີ.
- ໂຄງກະດູກ ແລະ ແຂ້ວ:ທ່ອນຂາເບື້ອງເທິງສູງເພີ່ມຂຶ້ນຢ່າງວ່ອງໄວຈຶ່ງເບິ່ງຫັນວ່າຂາຍາວອອກ,ກະດູກຂະຫຍາຍອອກ,ແໜ້ນ,ແຂງແຮງ,ສ່ວນແຂ້ວຈະເກີດທຸກປີ,ປີລະ2-3ເຫຼັ້ມ ແລະ ແຂ້ວໂຄບຈະເກີດຂຶ້ນໃນໄລຍະນີ້.
- ສັດສ່ວນຂອງຮ່າງກາຍຈະເລີນເຕີບໂຕບໍ່ພ້ອມກັນ,ເດັກຊາຍມີຄາງກະໂຕ,ເອິກກ້ວາງ,ມື,ຕີນມີຂະໜາດໃຫຍ່,ແຂນຂາຍາວ,ຮູບຮ່າງໜາ,ໜ້າຍາວເລັກນ້ອຍກ່ວາເດັກຜູ້ຍິງ,ໜ້າຝາກກ້ວາງ ແລະ ສູງ,ດັ່ງທີ່ສິ້ນກໍ່ຄືວ່າຍາວອອກ,ລຳຕົວກົມມີສ່ວໂຄ້ງ.

ເກນທີ່ສະແດງວ່າເດັກກ້າວເຂົ້າສູ່ໄວລຸ້ນ

ເດັກຍິງ	ເດັກຊາຍ
1.ມີຂົນທີ່ອະໄວຍະວະເພດ ແລະ ຂີ້ແຮ້	1.ມີໝວດ,ມີເຄົາ,ມີຂົນຕາມອະໄວຍະວະເພດ,ຂີ້ແຮ້,ໜ້າເອິກ
2.ລວງສູງ ແລະ ນ້ຳໜັກເພີ່ມຂຶ້ນຢ່າງວ່ອງໄວ	2.ລວງສູງ ແລະ ນ້ຳໜັກເພີ່ມຂຶ້ນຢ່າງໄວ
3.ປິ່ງແຂ້ວໂຄບເຫຼັ້ມທິສອງ	3.ປິ່ງແຂ້ວໂຄບເຫຼັ້ມທິສອງ
4.ກະໂພກ ແລະ ໜ້າເອິກຂະຫຍາຍກ້ວາງ	4.ໄຫຼ່ກ້ວາງອອກ,ມື,ຕີນໃຫຍ່ຂຶ້ນ
5.ຫຼອດສຽງມີການພັດທະນາເຕັມທີ່	5.ສຽງແຕກຫ້າວ
6.ເລີ່ມມີປະຈຳເດືອນລະຫວ່າງອາຍຸ11-12ປີ	6.ອະໄວຍະວະສືບພັນຈະເລີນເຕັມທີ່,ມີການຫຼັງອະສຸຈິຄັ້ງທຳອິດລະຫວ່າງ 12-16 ປີ

2.2.3. ພັດທະນາການນທາງອາລົມ (Emotional Development)

ເນື່ອງຈາກເດັກໄວນີ້ມີການປ່ຽນແປງທາງດ້ານຮ່າງກາຍຢ່າງວ່ອງໄວ ຈຶ່ງມີຜົນຕໍ່ການປ່ຽນແປງທາງດ້ານອາລົມຂອງເດັກດ້ວຍ.ເດັກໄວນີ້ມີຄວາມຫຼຸດຫຼຸດ,ກັງວົນເຊິ່ງມາຈາກການປັບຕົວໃຫ້ເຂົ້າກັບການປ່ຽນແປງໃໝ່ຂອງຮ່າງກາຍທີ່ເກີດຂຶ້ນ.

ອາລົມຂອງເດັກໄວນີ້ ຢູ່ໃນລະດັບປານກາງຄືບໍ່ດີ ຫຼື ຮ້າຍຈົນເກີນໄປເຊິ່ງແບ່ງອອກເປັນດັ່ງນີ້:

- ສາມາດຮັກສາອາລົມໄວ້ໄດ້ດີພໍສົມຄວນຄື:ບໍ່ຄຽດໃຜງ່າຍ ແລະ ຖ້າຄຽດກໍ່ເຊົາໄວ
- ເວລາຄຽດຈະມັກຫາທາງອອກໂດຍໃຊ້ສຽງ,ບໍ່ມີພຶດຕິກຳແບບຕໍ່ສູ້ ແຕ່ອາດຈະວາງແຜນແກ້ແຄ້ນງຽບໆແຕ່ບໍ່ເຮັດແທ້.
- ຈະລະມັດລະວັງບໍ່ເຮັດໃຫ້ຜູ້ອື່ນກະທົບກະເທືອນໃຈ
- ສິ່ງທີ່ເດັກໄວນີ້ຢ້ານທີ່ສຸດແມ່ນການບໍ່ເປັນທີ່ຍອມຮັບຂອງກຸ່ມ,ບໍ່ຍອມແຂ່ງຂັນ,ບໍ່ຕ້ອງການເດັ່ນກ່ວາ ຫຼື ດ້ອຍກ່ວາໝູ່ເພື່ອນ
- ມັກຍ້ອງຍໍແຕ່ບໍ່ມັກການປຽບທຽບ
- ຕ້ອງການອົບຮົມ,ໜັ້ນຄົງໃນໝູ່ຄະນະ ແລະ ຄອບຄົວ
- ປ່ຽນຄວາມຮູ້ສຶກໄວ ແລະ ງ່າຍ ເຊັ່ນ:ຕອນເຊົ້າຢາກເຮັດວຽກບ້ານ,ຕອນສວຍຢາກນອນ ຫຼື ຢາກຫຼິ້ນ

ຍ.ບາງຄັ້ງປະຕິບັດຕົວເປັນຜູ້ໃຫຍ່,ແຕ່ບາງຄັ້ງກໍບໍ່ກ້າຖິ້ມຄວາມເປັນເດັກ.

ເດັກໄວນີ້ ມີການຂັດແຍ່ງທາງດ້ານອາລົມຈົນບາງຄັ້ງເດັກເກີດມີບັນຫາ,ຄອບຄົວກັບສິ່ງແວດລ້ອມເປັນປັດໄຈສໍາຄັນຫຼາຍ,ເດັກທີ່ຖືກປະປ່ອຍຖິ້ມຢູ່ບ້ານ ແລະ ໂຮງຮຽນຈະເປັນເດັກທີ່ບໍ່ມີຄວາມສຸກ,ກາຍເປັນເດັກງຽບຂົມ ຫຼື ມີພຶດຕິກຳທີ່ບໍ່ຢ້ານກົວໃຜເລີຍ.ດັ່ງນັ້ນ,ຜູ້ປົກຄອງ ແລະ ຄູ່ທີ່ມີສ່ວນກ່ຽວຂ້ອງກັບເດັກໄວນີ້ ຄວນເອົາໃຈໃສ່ເລື່ອງອາລົມ,ອະທິບາຍ, ໃຫ້ຄໍາແນະນຳທີ່ຖືກຕ້ອງເມື່ອເດັກຕ້ອງການ ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ພັດທະນາທາງອາລົມຂອງເດັກເປັນໄປຢ່າງເໝາະສົມ.

2.2.4 ພັດທະນາທາງດ້ານສັງຄົມ (Social Development)

ເດັກໃນໄວນີ້ຫຼີກຕົວອອກຈາກຄົນໃນຄອບຄົວ,ມັກຢູ່ນຳໝູ່ເພື່ອນ ແລະ ມີຄວາມເຫັນວ່າໝູ່ຄະນະເປັນສິ່ງທີ່ສໍາຄັນສໍາລັບເຂົາຫຼາຍ ຈຶ່ງມີການແຕ່ງຕົວ,ການເວົ້າຈາ ແລະ ນິຍົມສິ່ງຂອງຕ່າງໆຄືກັນກັບໝູ່ເພື່ອນ.ການທີ່ເດັກມີຄວາມສຸກ,ຄວາມພໍໃຈກັບກຸ່ມໝູ່ເພື່ອນຂອງຕົນຖ້າຫຼາຍເກີນໄປຈະເຮັດໃຫ້ເດັກປະປ່ອຍໜ້າທີ່ຂອງຕົນໄດ້,ເດັກໄວນີ້ຈະເລີ່ມເຝິກການເປັນຕົວຂອງຕົວເອງ,ມັກຕັດສິນໃຈເອງ,ບໍ່ມັກໃຫ້ຜູ້ໃຫຍ່ມາຫຍຸ້ງກ່ຽວເລື່ອງສ່ວນຕົວ,ມັກຄວາມເປັນອິດສະຫຼະ,ມັກເຊື່ອໃນຄວາມຄິດຂອງຕົນເອງ.ໄລຍະນີ້ເດັກຊາຍ ແລະ ເດັກຍິງຈະຫຼິ້ນນຳກັນໜ້ອຍລົງ,ເດັກເລີ່ມສົນໃຈເພດກົງກັນຂ້າມ ໄລຍະທຳອິດສົນໃຈເພດກົງກັນຂ້າມເປັນກຸ່ມໆໄປກ່ອນ,ຫຼັງຈາກນີ້ຈຶ່ງເລີ່ມສົນໃຈສະເພາະຄົນ.ການພົບປະໝູ່ເພື່ອນເປັນລັກສະນະບໍ່ແນ່ນອນ,ຈະປ່ຽນແປງຢູ່ສະເໝີ.ໄລຍະນີ້ເດັກຈະຄ່ອຍໆເພິ່ງຕົນເອງເທື່ອລະໜ້ອຍເພື່ອກຽມຕົວເພື່ອເປັນຜູ້ໃຫຍ່.ການທີ່ເດັກຫຼິ້ນເປັນກຸ່ມໃນໄວນີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ເດັກມີຄວາມກ້າຫານຮູ້ຈັກໃຊ້ຄວາມຄິດ ແລະ ໃຫ້ຄວາມຮ່ວມມືກັບຜູ້ອື່ນໄດ້.

2.2.5 ພັດທະນາການທາງສະຕິປັນຍາ (Intellectual Development)

ສະຕິປັນຍາຂອງເດັກໄວນີ້ສາມາດເຫັນໄດ້ຈາກຄວາມສາມາດໃນການໃຊ້ເຫດຜົນ,ເຂົ້າໃຈຄວາມໝາຍຂອງຄວາມເວົ້າໄດ້ຖືກຕ້ອງ,ສາມາດໃຊ້ຄໍາຈຳກັດຄວາມທີ່ເປັນນາມມະທຳໄດ້,ສາມາດເບິ່ງເຫັນຄວາມສຳພັນຂອງວັດຖຸ,ການຈື່ຈຳພັດທະນາການຂຶ້ນ.ເດັກໄວນີ້ຈະສົນໃຈການຫຼິ້ນ ທີ່ມີລັກສະນະທວາຍບັນຫາຫຼາຍທີ່ສຸດ,ເດັກທີ່ສະໜອງຊ້າຈະບໍ່ຄ່ອຍມີສະມາທິໃນການເຮັດວຽກ,ເດັກສະຫຼາດຈະມີຄວາມສາມາດໃນການໃຊ້ຄໍາທີ່ເປັນນາມມະທຳໄດ້.



ລັກສະນະພັດທະນາການທາງສະຕິປັນຍາຂອງເດັກໃນໄວນີ້ມີຄື:

- 1.ມີຄວາມສົນໃຈສິ່ງຕ່າງໆໄດ້ຫຼາຍຂຶ້ນ
- 2.ເລີ່ມຟັງເຫດຜົນຂອງຜູ້ໃຫຍ່ ແລະ ຕ້ອງການໃຫ້ຜູ້ໃຫຍ່ຮັບຟັງເຫດຜົນຂອງຕົນເອງ

- 3.ການແກ້ໄຂບັນຫາ:ມີຄວາມສາມາດທີ່ຈະຄິດໂຄງການ ແລະ ສາມາດດຳເນີນການດ້ວຍຕົນເອງໂດຍບໍ່ຕ້ອງອາໄສການນຳພາຂອງຜູ້ໃຫ່ຍ,ການຕັດສິນໃຈຈະອາໄສປະສົບການ ແລະ ຄິດຢ່າງຮອບຄອບ.
- 4.ຄວາມຢາກຮູ້ຢາກເຫັນ: ເດັກໃນໄວນີ້ມັກຊອກສະແຫວງຫາຄວາມຈິງ,ມັກສິນໃຈຖາມກ່ຽວກັບຕົນເອງ
- 5.ຄວາມສົນໃຈໃນທັກສະຕ່າງໆ:ຕ້ອງການເຮັດວຽກເພື່ອຫາຄວາມສາມາດ ແລະ ປະສົບການໄໝ່
- 6.ຄວາມຄິດຄຳນຶງການຫຼິ້ນຈະໜ້ອຍລົງ,ເລີ່ມມີຄວາມສົນໃຈບັນຫາສັງຄົມ ແລະ ໂລກພາຍນອກ,ມັກການອະທິບາຍ,ສະແດງຄວາມຄິດເຫັນ ແລະ ມີຄວາມຄິດລິເລີ່ມ
- 7.ຄວາມເຂົ້າໃຈກ່ຽວກັບວັນເວລາມີຄວາມແນ່ນອນ ແລະ ກ້ວາງຂວາງຂຶ້ນ,ສາມາດເຂົ້າໃຈລຳດັບ,ວັນ,ເດືອນ ,ປີ ໄດ້ຢ່າງຖືກຕ້ອງ.

ໄວເດັກຕອນປາຍຄວນໄດ້ຮັບການປຸກຝັງໃຫ້ມີຄວາມຮັບຜິດຊອບ ແລະ ມີຄວາມຄິດສ້າງສັນ,ມີການວາງໂຄງການລ່ວງໜ້າ,ຮັກສາຄວາມລັບ ແລະ ຮັກສາສັນຍາທີ່ໃຫ້ໄວ້.

ທັງສອງເພດມີຄວາມສົນໃຈທີ່ແຕກຕ່າງກັນທີ່ເຫັນໄດ້ຊັດເຈນເຊັ່ນ:

- 1.ເພດຊາຍ:ສົນໃຈເລື່ອງວິທະຍາສາດເຊັ່ນ: ຄະນິດສາດ, ດາລາສາດ, ສ້າງສິ່ງປະດິດ..



- 2.ເພດຍິງ: ສົນໃຈເລື່ອງການແຕ່ງກິນ,ຕັດຫຍິບ ພໍມີຮາກຖານຈາກການສົນໃຈຮູບຮ່າງຂອງຕົນເອງ.

ສະຫຼຸບ: ເມື່ອສິ້ນສຸດໄວເດັກແດງ,ເດັກມີຄວາມພ້ອມທີ່ຈະໃຊ້ຄວາມສາມາດທາງທັກສະຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍເຊັ່ນ:ແຂນ,ຂາ,ປະສາດ,ຄວາມຮັບຮູ້,ການເຫັນ ແລະ ອື່ນໆ. ໄວເດັກຕອນຕົ້ນເປັນເວລາທີ່ເດັກຕ້ອງການບໍລິຫານໃຊ້ງານຕ່າງໆ.ຖ້າໄດ້ຮັບການຍິນຍອມໃຫ້ປະຕິບັດໃນຂອບເຂດທີ່ບໍ່ເກີນສົມຄວນເດັກຈະມີສຸກຂະພາບດີ.

ໃນດ້ານອາລົມ,ເດັກມີຄວາມຮູ້ສຶກປະເພດຕ່າງໆເພີ່ມຫຼາຍຂຶ້ນ,ອາລົມບໍ່ໜັກແໜ້ນ,ບໍ່ໜັ້ນຄົງ,ຫົວດີດ້ານບໍ່ຍອມຮັບຫຍັງງ່າຍໆ.

ທາງດ້ານສັງຄົມ,ເປັນໄລຍະທີ່ເດັກເລີ່ມຮຽນຮູ້ການຢູ່ຮ່ວມເປັນກຸ່ມກັບໝູ່ເພື່ອນຮ່ວມໄວເດັກສຳນຶກເປັນການຂອງຕົນ (ຊາຍ ຫຼື ຍິງ) ຮຽນຮູ້ການສ້າງສາຍສຳພັນທະພາບກັບເພດກົງກັນຂ້າມ.ແນວໃດກໍ່ຕາມ,ພຶດຕິກຳທາງສັງຄົມຂອງເດັກຍັງບໍ່ຄ່ອຍດີ.

ເມື່ອສິ້ນສຸດໄລຍະນີ້, ເດັກມີການພັດທະນາການທາງດ້ານພາສາເຕັມທີ່, ສາມາດໃຊ້ພາສາເໝືອນກັບຜູ້ໃຫ່ຍ ແລະ ເດັກຕ້ອງມີການພັດທະນາທຸກສິ່ງທຸກຢ່າງເພື່ອກຽມພ້ອມໃນການໃຊ້ຊີວິດໃນສັງຄົມທີ່ນອກເໝືອນຈາກ ສັງຄົມໃນຄອບຄົວ, ຖ້າບໍ່ດັ່ງນັ້ນຈະເກີດບັນຫາ ໃນດ້ານການປັບຕົວທາງສັງຄົມເມື່ອເຂົ້າໂຮງຮຽນ.

ໄລຍະຕັ້ງແຕ່ເກີດທຳອິດຈົນສິ້ນສຸດໄວເດັກຕອນຕົ້ນ ເປັນໄລຍະວາງຮາກຖານຂອງຊີວິດໃນພາຍໜ້າ, ໃນ ຂະບວນການພັດທະນາທຸກປະເພດເປັນຕົ້ນວ່າບຸກຄະລິກກະພາບ, ທັດສະນະຄະຕິ, ສິນລະທຳ, ຈັນຍາບັນ, ຄ່ານິຍົມ, ລັກສະນະອາລົມ, ຄວາມສົນໃຈ ແລະ ອື່ນໆ. ການສຶກສາ, ອົບຮົມລ້ຽງດູເບິ່ງແຍງ ແລະ ປະສົບການທີ່ເດັກໄດ້ຮັບ ໄລຍະນີ້ຈຶ່ງມີຄວາມສຳຄັນຢ່າງຍິ່ງຕໍ່ການເປັນໄປໄດ້ໃນອະນາຄົດຂອງແຕ່ລະຄົນ.

ສ່ວນໄລຍະເດັກຕອນກາງ ເປັນໄລຍະທີ່ເປັນພັດທະນາການທາງສັງຄົມເປັນລັກສະນະເດັກນັ້ນ, ນັບໄດ້ວ່າເປັນ ໄລຍະປ່ຽນທາງສັງຄົມຄອບຄົວທີ່ແຄບໆ ໄປສູ່ສັງຄົມພາຍນອກ. ສູນກາງຂອງຊີວິດທາງສັງຄົມຄື: ໂຮງຮຽນ, ພໍ່ແມ່ ຫຼື ຜູ້ໃຫ່ຍເລີ່ມຫຼຸດຄວາມສຳຄັນ ແລະ ອິດທິພົນຕໍ່ເດັກນ້ອຍລົງ, ກຸ່ມໝູ່ເພື່ອນເລີ່ມມີພາວະບົດບາດຕໍ່ຊີວິດເດັກໃນ ທຸກກໍລະນີ. ຖ້າເດັກໄດ້ຄົບຄຸ່ມໝູ່ເພື່ອນດີກໍຈະສ້າງແວທາງຊີວິດທີ່ດີຕໍ່ໃນພາຍໜ້າ. ພັດທະນາການທາງສັງຄົມທີ່ສຳ ຄັນຂອງເດັກໃນໄວນີ້ຄື: ການຮຽນຮູ້ອາລົມຂອງຕົນເອງ, ການຮູ້ຈັກຄວບຄຸມອາລົມ ແລະ ສະແດງອາລົມອອກແບບ ທີ່ສັງຄົມຍອມຮັບ, ເດັກເລີ່ມຄິດຢ່າງມີເຫດຜົນ ແລະ ເລີ່ມຮູ້ຈັກຕົນເອງ.

ໄວເດັກຕອນປາຍ ເປັນການກຽມຕົວຫຼາຍໆດ້ານກ່ຽວການດຳເນີນຊີວິດເພື່ອກ້າວເຂົ້າສູ່ໄວລຸ້ນເຊັ່ນ: ດ້ານ ສັງຄົມ, ການເຂົ້າກຸ່ມ, ການຄວບຄຸມອາລົມ ແລະ ການເຂົ້າໃຈຕົນເອງ. ເດັກຈະກ້າວເຂົ້າສູ່ໄວລຸ້ນຢ່າງມີຄວາມສຸກໜ່ວຍ - ຫຼາຍພຽງໃດນັ້ນ ແມ່ນຂຶ້ນຢູ່ກັບປະສົບການທີ່ໄດ້ຮັບ. ທຸກໆປະສົບການທີ່ເດັກໄດ້ຮັບໃນໄວນີ້ກໍ່ເຊັ່ນດຽວກັບ ປະສົບການໃນໄວເດັກຕອນຕົ້ນຈະເປັນການວາງຮາກຖານຂອງພັດທະນາການໃນໄວເດັກຕອນປາຍ. ດັ່ງນັ້ນ, ຜູ້ທີ່ ໃກ້ຊິດກັບເດັກຄວນຍອມຮັບພັດທະນາການຂອງເດັກ, ໃຫ້ກຳລັງໃຈ ແລະ ຊ່ວຍເຫຼືອຕະຫຼອດຮອດການສິ່ງເສີມໃຫ້ ເດັກເຂົ້າກຸ່ມ ແລະ ຮູ້ຈັກເລືອກກຸ່ມໝູ່ເພື່ອນທີ່ດີ ແລະ ເໝາະສົມເພື່ອພັດທະນາບຸກຄະລິກກະພາບຂອງເຂົາໃນ ໂອກາດຕໍ່ໄປ.

2. ພັດທະນາການທາງດ້ານຮ່າງກາຍຂອງໄວລຸ້ນ

2.1. ການປ່ຽນແປງທາງດ້ານຮ່າງກາຍການປ່ຽນແປງດ້ານລວງສູງ

- ❖ ລັກສະນະສ່ວນສູງຂອງເດັກໄວລຸ້ນໃນຕ່າງປະເທດ



ເດັກອາຍຸ 11-15 ປີມີອັດຕາສ່ວນສູງເພີ່ມຂຶ້ນຢ່າງໄວວາ, ຊຶ່ງມີລັກສະນະ “ຂະຫຍາຍຕົວຂຶ້ນ” (Growthspurt) ,ເມື່ອເຖິງອາຍຸ 15-18 ປີ ອັດຕາລວງສູງເພີ່ມຂຶ້ນໜ້ອຍ ແລະ ຫຼັງອາຍຸ18-19 ປີຈະເພີ່ມຂຶ້ນໜ້ອຍທີ່ສຸດ

- ອັດຕາສ່ວນຂອງເດັກໄວລຸ້ນຍິງເພີ່ມຂຶ້ນກ່ອນ ແລະ ຫຼຸດກ່ອນເດັກໄວລຸ້ນຊາຍ.
- ❖ ປຽບທຽບອັດຕາສ່ວນສູງລະຫວ່າງເດັກໄວລຸ້ນຍິງ ແລະ ຊາຍ ດັ່ງນີ້:
 - ອັດຕາສ່ວນສູງຂອງໄວລຸ້ນຍິງເພີ່ມຂຶ້ນຫຼາຍທີ່ສຸດເມື່ອອາຍຸ12ປີ(ສະເລ່ຍເພີ່ມຂຶ້ນປະມານ6,4 ຊ.ມ ຕໍ່ປີ) ແລະ ຢຸດການຈະເລີນເຕີມໂຕເມື່ອມີອາຍຸລະຫວ່າງ18-20ປີ
 - ອັດຕາສ່ວນສູງຂອງເດັກໄວລຸ້ນຊາຍເພີ່ມຂຶ້ນຫຼາຍທີ່ສຸດເມື່ອອາຍຸ14ປີ(ສະເລ່ຍເພີ່ມຂຶ້ນປະມານ7,4 ຊ.ມຕໍ່ປີ) ແລະ ຢຸດການຈະເລີນເຕີມໂຕເມື່ອມີອາຍຸລະຫວ່າງ18-25ປີ.



2.2. ການປຽບທຽບທາງດ້ານນ້ຳໜັກ

- ໄລຍະທີ1 ຂະບວນທາອິດນ້ຳໜັກຈະເພີ່ມຂຶ້ນຫຼາຍ,ປະມານປີລະ 6 ກິໂລ
- ໄລຍະທີ2 ອາຍຸ 2-4 ປີອັດຕານ້ຳໜັກຈະເພີ່ມໜ້ອຍປະມານປີລະ2 ກິໂລ
- ໄລຍະທີ3 ອາຍຸ4-11 ປີ ອັດຕານ້ຳໜັກຈະເພີ່ມຂຶ້ນ ແຕ່ບໍ່ຫຼາຍປານໃດ
- ໄລຍະທີ4 ອາຍຸ12-15ປີ ອັດຕານ້ຳໜັກຈະເພີ່ມຂຶ້ນຫຼາຍອີກເຄິ່ງໜຶ່ງປະມານ 5 ກິໂລ
- ໄລຍະທີ5 ອາຍຸຫຼັງ16 ປີອັດຕາການເພີ່ມຂອງນ້ຳໜັກຈະໜ້ອຍຫຼາຍ ແລະ ຢຸດ (ເວັ້ນແຕ່ນ້ຳໜັກເພີ່ມຂຶ້ນດ້ວຍປັດໃຈອື່ນ)



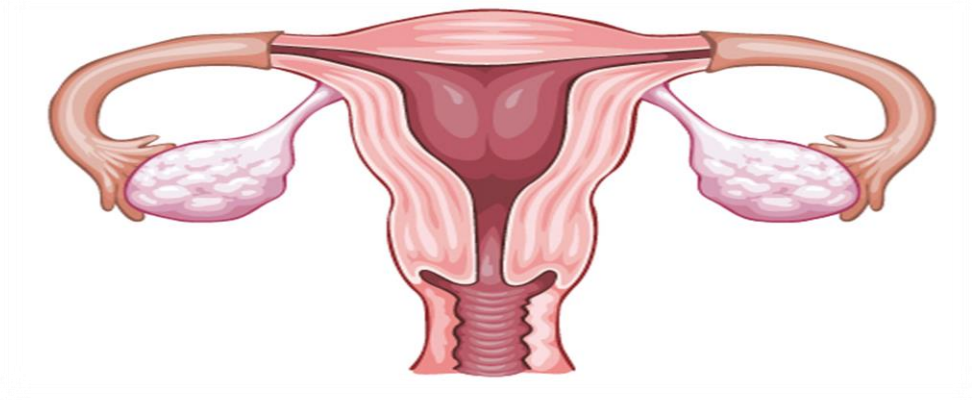
❖ ລັກສະນະນ້ຳໜັກຂອງນັກຮຽນໄວລຸ້ນສາມາດສະຫຼຸບໄດ້ດັ່ງນີ້:

- ອັດຕານ້ຳໜັກເພີ່ມຂຶ້ນແບບ“ຂະຫຍາຍຕົວຂຶ້ນ ” ນ້ຳໜັກຂອງໄວລຸ້ນຊາຍຈະເພີ່ມປະມານ 5-6 ກິໂລ ຕໍ່ປີ, ສ່ວນນ້ຳໜັກຂອງໄວລຸ້ນຍິງຈະເພີ່ມປະມານ 4-5 ກິໂລຕໍ່ ປີ
- ນ້ຳໜັກຂອງໄວລຸ້ນຍິງຈະເພີ່ມຂຶ້ນກ່ອນ ແລະ ຢຸດກ່ອນໄວລຸ້ນຊາຍ. ໄວລຸ້ນຍິງຈະມີນ້ຳໜັກສູງສຸດ ເມື່ອອາຍຸປະມານ 12 ປີ ແລະ ຢຸດເພີ່ມເມື່ອອາຍຸ 17 ປີ, ສ່ວນໄວລຸ້ນຊາຍຈະມີນ້ຳໜັກສູງສຸດເມື່ອອາຍຸປະມານ 14 ປີ ແລະ ຢຸດເພີ່ມເມື່ອອາຍຸ 18 ປີ.

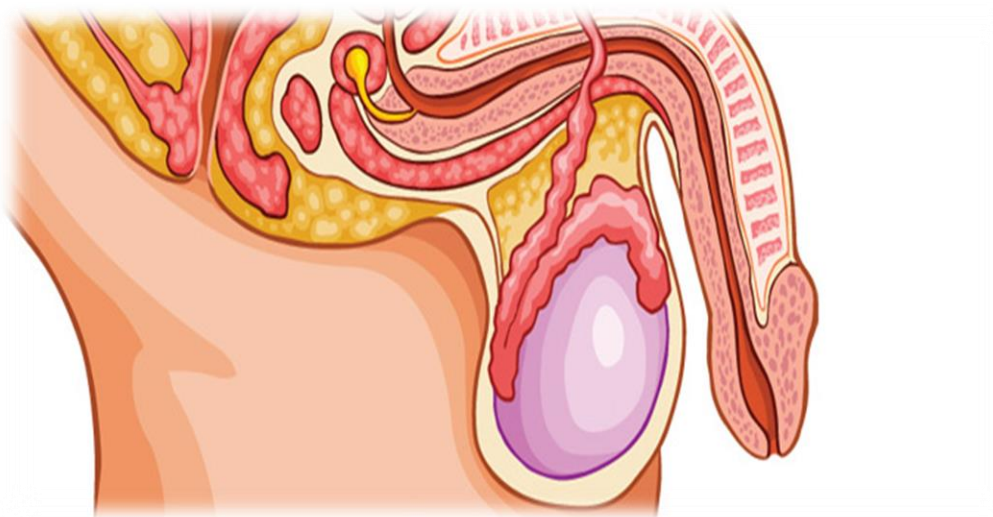
2.3. ການປ່ຽນແປງຂອງອະໄວຍະວະເພດ(Primary Sexcharacteristic)

ໄວລຸ້ນຊາຍເບິ່ງທີ່ອົງຄະຊາດ, ແກ່ນອັນທະ ແລະ ຄວາມສາມາດຫຼັ່ງນ້ຳອະສຸຈິ. ໄວລຸ້ນຍິງເບິ່ງທີ່ຂະໜາດຂອງມົດລູກ, ການມີໄຂ່, ມົດລູກຂອງເດັກເພດຍິງ ແລະ ມີປະຈຳເດືອນ. ລັກສະນະການປ່ຽນແປງດັ່ງກ່າວມີ 4 ປະການຄື:

- ຂະໜາດເພີ່ມຂຶ້ນຄື: ຮັງໄຂ່, ມົດລູກຂອງເພດຍິງ, ອັນທະ ແລະ ອົງຄະຊາດຂອງເພດຊາຍ. ໃນໄວເດັກອັດຕາສ່ວນລະຫວ່າງລຳຕົວຂອງມົດລູກ ແລະ ປາກມົດລູກ ເປັນອັດຕາສ່ວນ 1:1, ແຕ່ເມື່ອເຖິງໄວລຸ້ນອັດຕາສ່ວນມີການປ່ຽນແປງເປັນ 2:1 ສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າ ຂະໜາດຂອງມົດລູກໃຫຍ່ຂຶ້ນ ແລະ ຮັງໄຂ່ກໍ່ໃຫຍ່ຂຶ້ນ



ເພດຍິງ



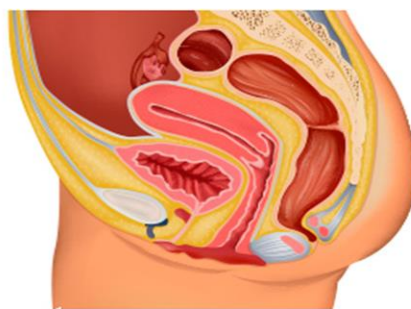
ເພດຊາຍ

- ນ້ຳໜັກເພີ່ມຂຶ້ນ: ເພດຊາຍໄດ້ແກ່ອັນທະ,ເພດຍິງໄດ້ແກ່ມົດລູກ ແລະ ຮັງໄຂ່
- ອົງຄະຊາດ ແລະ ອັນທະຂອງເພດຊາຍມີການເຕີບໂຕຂຶ້ນ,ຊຶ່ງແບ່ງ **ເປັນ 5 ໄລຍະຄື:**
 - ✓ ໄລຍະທີ 1 ມີຮູບຮ່າງ ແລະ ຂະໜາດເຊັ່ນດຽວກັນກັບໄວເດັກ
 - ✓ ໄລຍະທີ 2 ມີຂະໜາດໃຫຍ່ຂຶ້ນເລັກນ້ອຍ,ຖົງອັນທະມີສີດຳ ແລະ ໜັງແຫ້ວ.
 - ✓ ໄລຍະທີ 3 ອົງຄະຊາດຍາວຂຶ້ນ,ຖົງອັນທະມີສີດຳ ແລະ ໜັງແຫ້ວ.
 - ✓ ໄລຍະທີ 4 ອົງຄະຊາດເພີ່ມຄວາມຍາວ,ຄວາມກວ້າງ ແລະ ເພີ່ມສ່ວນຫົວ (Glansdhead) ຢ່າງເດັ່ນ ຊັດ,ສ່ວນຖົງອັນທະໃຫຍ່ຂຶ້ນ ແລະ ມີສີດຳຂຶ້ນກ່ວາເກົ່າ.
 - ✓ ໄລຍະທີ5 ມີຮູບຮ່າງ ແລະ ຂະໜາດເຊັ່ນດຽວກັບຂອງຜູ້ໃຫ່ຍ.
- ໄວລຸ້ນຊາຍມີນ້ຳອະສຸຈິຄັ້ງທຳອິດ ແລະ ໄວລຸ້ນຍິງມີປະຈຳເດືອນຄັ້ງທຳອິດ,ແຕ່ການຕັ້ງທ້ອງ(ຕັ້ງຄັນ) ຈະ ຍັງບໍ່ເກີດພາຍຫຼັງການມີປະຈຳເດືອນຄັ້ງທຳອິດ,ໄວລຸ້ນຍິງບາງມີໄລຍະຫ່າງຫຼາຍເດືອນ ຫຼື ຕະຫຼອດປີຈຶ່ງ ສາມາດຕັ້ງທ້ອງ (ຕັ້ງຄັນ),ໄລຍະຫ່າງການມີປະຈຳເດືອນຄັ້ງທຳອິດຈົນເຖິງສາມາດຕັ້ງຄັນໄດ້ ເອີ້ນວ່າ“ ການ ເປັນໝັນໃນໄວລຸ້ນ”(Adolescent sterility).

Reproductive system



Male



Female

2.4. ການປ່ຽນແປງຂອງລັກສະນະທາງເພດ.(Secondary Sex Characteristic)

ການປ່ຽນແປງດັ່ງກ່າວສະແດງໃຫ້ເຫັນດັ່ງນີ້:

ລ/ດ	ລັກສະນະ	ໄວລຸ້ນຊາຍ	ໄວລຸ້ນຍິງ
1	ສຽງ	ສຽງໃຫຍ່ຂຶ້ນ	ສຽງແຫຼມ
2	ຮູບຊົງ	ເອິກໃຫຍ່ ແລະ ກ້ວາງ, ກ້າມຊີ້ນເປັນກ້ອນ.	ເຕົ້ານົມໃຫຍ່ຂຶ້ນ, ກະໂພກໃຫຍ່ຂະຫຍາຍ, ຊວດຊົງອອ້ນແອ້ນ.
3	ຂົນ	ໜວດ, ເຄົາ, ຕາມຕີນ ໂຕ, ຂີ້ແຮ້ ແລະ ບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດ.	

❖ ການປ່ຽນແປງລັກສະນະທາງເພດທີ່ເດັ່ນໄດ້ແກ່ຂົນ ແລະ ເຕົ້ານົມ.

1) ປະເພດຂົນ, ຕະຫຼອດຊີວິດຂອງຄົນຈະມີຂົນຢູ່ 3 ລັກສະນະຄື:

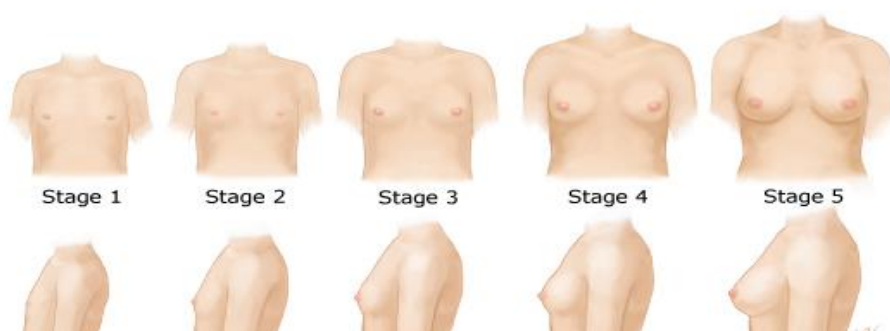
- ມະນຸດ (Lanuge) ເປັນຂົນອ່ອນໆ, ບໍ່ມີສີ, ຈະປະກົດໃນໄລຍະ 3 ເດືອນສຸດທ້າຍໃນໄລຍະທີ່ເດັກຍັງຢູ່ໃນຄັນຂອງມານດາ.
- ເວລລັສ (Vellus) ເປັນຂົນໃນໄວທາຣິກ ແລະ ໄວເດັກ, ເປັນຂົນທີ່ປົ່ງແທນປະເພດທາຣິດ.
- ເທີມິນອນ (Terminal) ເປັນຂົນທີ່ເຫັນໃນໄວລຸ້ນເຖິງໄວຜູ້ໃຫຍ່, ຊຶ່ງຈະພົບເຫັນໃນບໍລິເວນຕໍ່ໄປນີ້:
 - ບໍລິເວນໃບໜ້າ (Facial hair) ໄດ້ແກ່ໜວດ ແລະ ເຄົາ.
 - ບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດ (Pubic hair).
 - ບໍລິເວນຂີ້ແຮ້ (Auxiliary hair) ຊຶ່ງປົ່ງຂຶ້ນຫຼັງຂົນບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດ, ບໍລິເວນລາຕົວ, ຂີ້ມື (ນິ້ວມື), ແຂນ, ທ່ອນຂາ.

2) ການເຕີບໂຕຂອງເຕົ້ານົມ ຈະປ່ຽນຈາກລັກສະນະເດັກຈົນມີລັກສະນະຄືຜູ້ໃຫຍ່ແບ່ງເປັນ 5 ໄລຍະຄື:

- ໄລຍະທີ 1 ເຕົ້ານົມມີແຕ່ຫົວນົມນຸນຂຶ້ນເລັກນ້ອຍ
- ໄລຍະທີ 2 ເຕົ້ານົມນຸນຈາກໜ້າເອິກເລັກໜ້ອຍພ້ອມກັບມີລານຫົວນົມ
- ໄລຍະທີ 3 ເຕົ້ານົມ ແລະ ລານຫົວນົມເພີ່ມຂະໜາດຂຶ້ນ
- ໄລຍະທີ 4 ຫົວນົມ ແລະ ລານຫົວນົມຢຶດອອກຈາກເຕົ້ານົມ, ເຮັດໃຫ້ເຫັນເຕົ້ານົມມີລັກສະນະເປັນເນີນ

2 ຊັ້ນ

- ມີລັກສະນະເໝືອນເຕົ້ານົມຜູ້ໃຫຍ່ຢ່າງສົມບູນໂດຍລານຫົວນົມພຽງລົງ, ເຫັນແຕ່ສ່ວນນຸນຂອງຫົວນົມຢູ່ເຕົ້ານົມ.



ການປ່ຽນແປງທາງດ້ານຮ່າງກາຍຂອງໄວລຸ້ນມີລັກສະນະໄວ ຫຼື ຊ້າບໍ່ຄືກັນ. ຄຳວ່າໄວ ຫຼື ຊ້າເປັນການປຽບທຽບລະຫວ່າງແຕ່ລະບຸກຄົນກັບກຸ່ມໄວດຽວກັນ, ໄວລຸ້ນບາງຄົນຈະເປັນບ່າວເປັນສາວໄວ, ເມື່ອປຽບທຽບກັບໄວດຽວກັນ. ທ່ານ ແຣມເຊຍ(Ramsey) ໄດ້ສຶກສາລັກສະນະການເປັນບ່າວ, ເປັນສາວຂອງໄວລຸ້ນແຕ່ລະລະດັບຂອງອາຍຸ, ທ່ານ ໄດ້ສຳພາດເດັກຊາຍໃນນາມສ່ວນຕົວຈຳນວນ 129 ຄົນ, ແຕ່ລະຄົນມີອາຍຸລະຫວ່າງ 10-20 ປີ, ຊຶ່ງເດັກເຫຼົ່ານີ້ມາຈາກຄອບຄົວທີ່ມີລະດັບເສດຖະກິດ, ສັງຄົມໃນລະດັບປານກາງ ແລະ ລະດັບສູງ. ເລື່ອງທີ່ສຳພາດແມ່ນເວົ້າເຖິງການເກີດຄັ້ງທຳອິດຂອງລັກສະນະເພດໄດ້ແກ່: ການຫຼັ່ງນ້ຳອະສຸຈິ, ການປ່ຽນສຽງ, ການຝັນປຽກ ແລະ ການປິ່ງຂົນບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດ, ແລ້ວຫາຄ່າລະຮ້ອຍຂອງຈຳນວນເດັກທີ່ເກີດລັກສະນະດັ່ງກ່າວຄັ້ງທຳອິດ, ແລ້ວຈຳແນກຕາມລະດັບອາຍຸດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

ຕາຕະລາງສະແດງຄ່າຮ້ອຍຂອງເດັກໄວລຸ້ນທີ່ເກີດລັກສະນະທາງເພດຄັ້ງທຳອິດ

ອາຍຸ	ການຫຼັ່ງນ້ຳອະສຸຈິ	ການປ່ຽນສຽງ	ການຝັນປຽກ	ຂົນບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດ
10	1,8	0,3	0,3	0,3
11	6,9	5,6	3,7	8,4
12	14,1	20,2	5,3	27,1
13	33,6	40,0	17,4	36,1
14	30,9	26,0	12,9	23,8
15	7,8	5,5	13,9	3,0
16	4,9	2,0	16,0	1,0

ຈາກຮ້ອຍລະຂອງຈຳນວນທັງໝົດທີ່ສະແດງລັກສະນະທາງເພດຄັ້ງທຳອິດຈະເຫັນວ່າ: ເດັກເລີ່ມເຂົ້າສູ່ໄວລຸ້ນໃນລະດັບອາຍຸທີ່ແຕກຕ່າງກັນເຊັ່ນ: ການຫຼັ່ງນ້ຳອະສຸຈິມີເດັກຮ້ອຍລະ 1,8 ຄົນເຂົ້າສູ່ໄວລຸ້ນຕັ້ງແຕ່ອາຍຸ 10 ປີ, ແຕ່ເດັກສ່ວນຫຼາຍຈະເຂົ້າສູ່ໄວລຸ້ນໃນລະຫວ່າງອາຍຸ 13-14 ປີ (ລວມ $33,6 + 30,9 = 64,5$ ຄົນ) ແລະ ເຂົ້າສູ່ໄວລຸ້ນໃນອາຍຸ 16 ປີມີຮ້ອຍລະ 4,9 ຄົນ.

ຈາກຕົວຢ່າງຂ້າງເທິງສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າເດັກທີ່ມີອາຍຸ 10 ປີເປັນບ່າວໄວ ແລະ ອາຍຸ 16 ປີເປັນບ່າວຊ້າ, ເມື່ອປຽບທຽບກຸ່ມເດັກສ່ວນຫຼາຍຈະເປັນບ່າວໄວໃນລະຫວ່າງອາຍຸ 13-14 ປີ.

ຈາກຕົວຢ່າງຂ້າງເທິງສາມາດເວົ້າໄດ້ວ່າ: ເດັກຄົນໃດເຂົ້າສູ່ໄວລຸ້ນກ່ອນໄລຍະອາຍຸນີ້ເອີ້ນວ່າ “ພັດທະນາການໄວ” ແລະ ເດັກຄົນໃດເຂົ້າສູ່ໄວລຸ້ນຊ້າເອີ້ນວ່າ “ພັດທະນາການຊ້າ”

❖ ປັດໄຈທີ່ສົ່ງເສີມພັດທະນາການທາງດ້ານຮ່າງກາຍ

ປັດໄຈທີ່ມີອິດທິພົນຕໍ່ການພັດທະນາທາງດ້ານຮ່າງກາຍຂອງໄວລຸ້ນມີ 3 ປັດໄຈຄື: ຮໍໂມນ (Hormone), ຢີນສ໌ (Gens) ແລະ ອາຫານ (Nutrition)

➤ **ຮໍໂມນ (Hormone)**

- ຄວາມຮູ້ທົ່ວໄປກ່ຽວກັບຮໍໂມນ (Hormone)
- ຄຳວ່າຮໍໂມນ (Hormone)

ຄຳວ່າຮໍໂມນ (Hormone) ແມ່ນມາຈາກພາສາເກຣັກບູຮານຄື: ຮໍໂມນ (Hormone) ໝາຍເຖິງການກະຕຸ້ນໃຫ້ເຮັດກິດຈະກຳໃດໜຶ່ງ, ແມ່ນສານເຄມີຊະນິດໜຶ່ງທີ່ຜະລິດຈາກຕ່ອມບໍ່ມີທໍ່ຂອງມະນຸດ, ສານເຄມີເຫຼົ່ານີ້ຈະຖືກສົ່ງໄປຕາມກະແສເລືອດ, ແລ້ວແຈກຢາຍໄປຍັງອະໄວຍະວະຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍເພື່ອເຮັດໃຫ້ໜ້າທີ່ກະຕຸ້ນ ຫຼື ລະບົບການເຮັດວຽກຂອງອະໄວຍະວະຕອບສະໜອງເຊັ່ນ: ຕ່ອມໃຫ້ສະໜອງສ່ວນໜ້າຜະລິດ Lutenizing hormone ຂຽນຫຍໍ້ວ່າ: LH ແລ້ວສົ່ງກະແສເລືອດໄປຍັງອະໄວຍະວະຕອບສະໜອງຄື: ຮັງໄຂ່ຂອງເພດຍິງເພື່ອເຮັດໜ້າທີ່ກະຕຸ້ນ ການຕົກໄຂ່. ເມື່ອວິເຄາະຮໍໂມນຈາກແຕ່ລະຕ່ອມ (ຕ່ອມບໍ່ມີທໍ່)

ເມື່ອກ້າວເຂົ້າສູ່ໄລຍະໄວລຸ້ນຕ່ອມໃດສະໜອງສ່ວນໜ້າຈະເພີ່ມການຜະລິດຮໍໂມນຈະເລີນເຕີບໂຕ (Growth Hormone ຫຼື ຂຽນຫຍໍ້: GH), ຮໍໂມນກະຕຸ້ນຕ່ອມໄທຣອຍ (Thyrotropin Hormone ຫຼື ຂຽນຫຍໍ້: SH), ຮໍໂມນກະຕຸ້ນຕ່ອມເທິງໝາກໄຂ່ຫຼັງ (Adrenocortico Tropic Hormone ຫຼື ຂຽນຫຍໍ້: ACTH), ຮໍໂມນກະຕຸ້ນການຕົກໄຂ່ (Lutenizing Hormone ຫຼື ຂຽນຫຍໍ້: LH), ຮໍໂມນກະຕຸ້ນການຈັດເລີນຂອງຢີນສືບພັນ (Follicle Stimulating Hormone ຫຼື ຂຽນຫຍໍ້: FSH) ແລະ ໂປຣແລກຕິນໄປກະຕຸ້ນອະໄວຍະວະຕອບສະໜອງຕ່າງໆ, ໂດຍສະເພາະ GH ຈະເຮັດໃຫ້ກ້າມຊີ້ນ ແລະ ກະດູກເພີ່ມຂະໜາດຂຶ້ນ ແລະ ເຮັດໃຫ້ສັດສ່ວນຂອງຮ່າງກາຍມີການປ່ຽນແປງ.

ຮໍໂມນທີ່ຄວບຄຸມການຈະເລີນເຕີບໂຕຂອງລະບົບສືບພັນໄດ້ແກ່ ຮໍໂມນເພດ. ຮໍໂມນເພດຊາຍແມ່ນ ແອນດຣີເຈນ (Andagen) ແລະ ເທສໂຕສເຕີໂຣນ (Tetosteone) ຊຶ່ງຜະລິດຢູ່ທີ່ຕ່ອມໜ່ວຍອັນທະ. ຮໍໂມນເພດຍິງແມ່ນ ເອສໂຕຣເຈນ (Estrogen) ແລະ ໂປຣເຈສເຕີໂຣນ (Progesterone) ຜະລິດຢູ່ທີ່ຮັງໄຂ່ ແລະ ຕ່ອມໝາກໄຂ່ຫຼັງ. ຮໍໂມນດັ່ງກ່າວຈະຄວບຄຸມການປ່ຽນແປງຂອງອະໄວຍະວະເພດແລະລັກຊະນະທາງເພດ.

+ ຄວາມຜິດປົກກະຕິຂອງຮ່າງກາຍທີ່ເກີດຈາກຮໍໂມນ

+ ຕ່ອມໃຕ້ສະໜອງຫຼັງຮໍໂມນຫຼາຍກວ່າປົກກະຕິ

• ຮ່າງກາຍເປັນມະນຸດຍັກ (Giantism) ຖ້າຕ່ອມໃຕ້ສະໜອງຫຼັງຮໍໂມນຫຼາຍກວ່າປົກກະຕິຈະເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍໃຫຍ່ກວ່າປົກກະຕິ ຫຼື ເອີ້ນວ່າ: ມະນຸດຍັກ. ເມື່ອສະຖິດທິ 18 ໄດ້ບັນທຶກເລື່ອງຂອງມະນຸດຍັກຄົນໜຶ່ງເປັນຊາວ ໂອຕຣິສຊີຊາຣລ ເບີນ (Charles Byrne), ຊຶ່ງສູງ 231 ຊັງຕີແມັດ (ສູງກວ່າຄົນປົກກະຕິຫຼາຍ). ປັດຈຸບັນຍັງຮັກສາກະດູກຂອງເບີນໄວ້ຢູ່ນະຄອນຫຼວງລອນດອນ (ປະເທດອັງກິດ) ຫຼັງຈາກເບີນເສຍຊີວິດໄດ້ 126 ປີ ທ່ານຄຸດຊິງ (Harvey Cushing), ຊາວອາເມລິກາໄດ້ສຶກສາເລື່ອງຂອງຕ່ອມໃຕ້ສະໜອງເພີ່ມໄດ້ກວດເບິ່ງໂຄງກະດູກຂອງເບີນເຫັນວ່າບໍລິເວນໃຕ້ສະໜອງມີລັກສະນະໃຫຍ່ກວ່າປົກກະຕິ.

ຕອນປາຍສະຕະວັດທີ 19 ນັກສະລິລະສາດຊາວຝຣັ່ງເສດ ທ່ານ ປີແອ ມາລີ (Pierre Marie) ໄດ້ສັງເກດເຫັນວ່າ: ຄົນເຈັບທີ່ມີຊີ້ນປົ່ງແຖວຕ່ອມໃຕ້ສະໜອງຈະມີມື - ຕີນໃຫຍ່ຜິດປົກກະຕິ ໃນວົງການແພດໄດ້ວິໄຈວ່າ: ຕ່ອມໃຕ້ສະໜອງກ່ຽວຂ້ອງກັບຄວາມຈະເລີນເຕີບໂຕຂອງຮ່າງກາຍ, ແຕ່ກໍຍັງບໍ່ຮູ້ວ່າຕ່ອມນີ້ຄວບຄຸມການ

ຈະເລີນເຕີບໂຕໄດ້ແນວໃດ ຈຶ່ງໄດ້ເລີ່ມທົດລອງກັບສັດ, ຕັ້ງທຳອິດໄດ້ທົດລອງກັບໝູໂດຍຕັດຕ່ອມໃຕ້ສະໝອງອອກ ເຫັນວ່າໝູກາຍເປັນໝູແຄະ (ໝູນ້ອຍ) ເມື່ອນຳມາສຶກສາກັບມະນຸດ ສະຫຼຸບໄດ້ວ່າ: ຖ້າຕ່ອມໃຕ້ສະໝອງຜະລິດຮໍໂມນຫຼາຍເກີນໄປຈະເຮັດໃຫ້ການຈະເລີນເຕີບໂຕຂອງຮ່າງກາຍຢຸດສະຖັກກາຍເປັນຄົນແຄະ (ຄົນນ້ອຍ).

- ລັກສະນະການອະໂຄຣເມກັນລີ (Acromegaly), ຖ້າຕ່ອມໃຕ້ສະໝອງຫຼັງຮໍໂມນອອກຫຼາຍຈະເຮັດໃຫ້ຕີ-ມີຄ່ອຍໆໃຫຍ່ຂຶ້ນຜິດປົກກະຕິ(ຜິດສ່ວນ) ຜິວໜັງໃບໜ້າຫຍາບໜາ,ຂາ,ຄາງ, ແລະ ຂອບຄີວຈະໜາພື້ນອອກມາ,ອາການດັ່ງກ່າວເອີ້ນວ່າ:ອະໂຄຣເມກັນລີ.

ລັກສະນະຄູດຊິງຊິນໂດຣມ (Gushing syndromg), ລັກສະນະນີ້ເກີດຈາກຕ່ອມໃຕ້ສະໝອງສ່ວນໜ້າຜະລິດຮໍໂມນກະຕຸ້ນຕ່ອມເທິງໜາກໄຂ່ຫຼັງ (Adrenocortico tropic hormone) ອອກຫຼາຍເກີນໄປ ລັກສະນະຄູດຊິງຊິນໂດຣມ (Gushing syndromg) ທີ່ເກີດໃນຜູ້ຍິງຈະສະແດງອາການໃຫ້ເຫັນດັ່ງນີ້:ອ່ວນຫຼາຍ (ໂດຍສະເພາະໃບໜ້າ ແລະ ລຳຕົວ) ກ້າມຊີ້ນບໍ່ມີແຮງ,ມີຂົນຫຼາຍທີ່ໃບໜ້າ ແລະ ໜ້າເອິກ, ໜັງແຫວ່ແຫ້ງ, ແຮງດັນເລືອດສູງ ແລະ ຈະບໍ່ມີປະຈຳເດືອນ, ສຳລັບຢູ່ໃນຕົວຜູ້ຊາຍ ຈະມີອາການຄື: ລົດຄວາມຕ້ອງການທາງເພດ, ໂຄງສ້າງກະດູກຈະບາງລົງ ແລະ ມັກເປັນໂລກເປົາຫວານ.

+ຕ່ອມໃຕ້ສະໝອງຫຼັງຮໍໂມນໜ້ອຍກວ່າປົກກະຕິ:

- ຮ່າງກາຍເປັນຄົນແຄະ (ນ້ອຍ) (Dwarfism) ຖ້າຕ່ອມໃຕ້ສະໝອງຫຼັງຮໍໂມນໜ້ອຍກວ່າປົກກະຕິຈະເຮັດໃຫ້ ຮ່າງກາຍຂະໜາດນ້ອຍ (ດັ່ງພາບຄົນນ້ອຍ).

- ລັກສະນະໄຮໂປພິທູອິຕາຣິສຊິມ (Hypopituitarism) ຄື: ອະໄວຍະວະສືບພັນຈະນ້ອຍກວ່າປົກກະຕິ, ຄວາມດັນໂລຫິດຕ່ຳ, ລະດັບນ້ຳຕານໃນເລືອດຕ່ຳ, ອຸນຫະພູມຂອງຮ່າງກາຍຕ່ຳກວ່າປົກກະຕິ ແລະ ເບື້ອອາຫານ.

ອາການຜິດປົກກະຕິ ທີ່ເກີດຈາກຕ່ອມໃຕ້ສະໝອງສ່ວນໜ້າ ແລະ ການຫຼັງຮໍໂມນອອກຫຼາຍກວ່າປົກກະຕິ ຫຼື ໜ້ອຍກວ່າປົກກະຕິ, ສາມາດປິ່ນປົວ ແລະ ຮັກສາໄດ້ໂດຍແພດຜູ້ຊຳນານ.

+ ຕ່ອມເພດຫຼັງຮໍໂມນໜ້ອຍກວ່າປົກກະຕິ:

ຕ່ອມເພດທີ່ສຳຄັນຄື:ຮັງໄຂ່ຂອງເພດຍິງ ແລະ ອັນທະຂອງເພດຊາຍ ຄວາມຜິດປົກກະຕິທາງກາຍ ທີ່ເກີດຈາກຕ່ອມເພດມີດັ່ງນີ້:

- ເພດຍິງ: ກໍລະນີຮັງໄຂ່ຜະລິດຮໍໂມນຂອງເພດຍິງຫຼາຍ ຫຼື ໜ້ອຍກົນໄປຈະເຮັດໃຫ້ເກີດລັກສະນະດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:
 - ປະຈຳເດືອນບໍ່ປົກກະຕິ ຫຼື ປວດທ້ອງເມື່ອມີປະຈຳເດືອນ.
 - ອະໄວຍະວະເພດນ້ອຍກວ່າປົກກະຕິ
 - ເປັນສາວໄວກວ່າປົກກະຕິເຊັ່ນ: ກໍລະນີທີ່ມີຊີ້ນປົ່ງຢູ່ທີ່ຕ່ອມເພດ ຫຼື ຕ່ອມໜາກໄຂ່ຫຼັງ
 - ມີອາການ ‘ປ່ຽນໄວ ’ຈະມີອາການຕົກໃຈຫງ່າຍ, ຂໍ້ອັກເສບເໝືອນໄວ 40-50 ປີ ທີ່ໝົດປະຈຳເດືອນ, ຕາມທຳມະຊາດອາການເຫຼົ່ານີ້ສາມາດແກ້ໄຂໂດຍໃຊ້ຮໍໂມນຊ່ວຍ.
- ເພດຊາຍ.
 - ມີລັກສະນະເປັນໝູ່ມໄວ ຫຼື ຊ້າກວ່າປົກກະຕິ.
 - ອະໄວຍະວະເພດນ້ອຍກວ່າປົກກະຕິ.

➤ ຢີນສ໌ (Genes).

ແມ່ນສານເຄມີທີ່ຢູ່ເທິງໂຄຣໂມໂຊມມີໜ້າທີ່ຖ່າຍທອດລັກສະນະຕ່າງໆຈາກພໍ່ແມ່ໄປຫາລູກໂດຍທີ່ລັກສະນະນັ້ນບໍ່ປ່ຽນແປງຈາກເດີມ, ຄອບຄຸມສິ່ງທີ່ມີຊີວິດ, ມີໂຄງສ້າງ, ສ່ວນປະກອບ ແລະ ລັກສະນະອື່ນໆທີ່ສອດຄ່ອງກັບລັກສະນະຂອງພໍ່ແມ່. ຢີນສ໌ (Genes) ມີຜົນເຮັດໃຫ້ສິ່ງທີ່ມີຊີວິດທັງຫຼາຍບໍ່ວ່າຄົນ, ສັດ, ແລະ ພືດໃຫ້ມີລັກສະນະຄືກັນ: ເປັນຄົນ, ເປັນສັດ ແລະ ເປັນພືດເຊັ່ນເດີມ, ບໍ່ເຮັດໃຫ້ສັດປ່ຽນເປັນພືດ ຫຼື ພືດປ່ຽນເປັນສັດ.

ຢີນສ໌ (Genes) ຈາກພໍ່ແມ່ທີ່ມີອິດທິພົນຕໍ່ລູກເຊັ່ນ: ຮູບຮ່າງ, ໜ້າຕາ, ສີຂອງດວງຕາ, ສີຂອງຜົມ ແລະ ສີຂອງຜິວໜັງ, ສ່ວນສູງ, ສະຕິປັນຍາລວມເຖິງພະຍາດບາງຊະນິດເປັນຕົ້ນແມ່ນພະຍາດເປົາຫວານ ແລະ ອື່ນໆ. ນອກຈາກນັ້ນການຖ່າຍທອດຢີນສ໌ (Genes) ທີ່ຜິດປົກກະຕິກໍ່ຈະເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງລູກຜິດປົກກະຕິອີກດ້ວຍເຊັ່ນ: ກໍລະນີທີ່ເດັກໄດ້ຮັບຈຳນວນໂຄຣໂມໂຊມບໍ່ຄົບ 46 ອັນ, ຄືໄດ້ຮັບພຽງແຕ່ 45 ອັນ ຫຼື ຫຼາຍກວນໄປຈະເປັນ 47-48 ກໍ່ຈະເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຜິດປົກກະຕິໄດ້ເຊັ່ນກັນ.

ຕົວຢ່າງ:

- ເພດຍິງ. ປົກກະຕິເພດຍິງຈະມີໂຄຣໂມໂຊມເປັນ xx ແຕ່ຂາດໄປ x ໜຶ່ງ, ເຫຼືອພຽງ x ຕົວດຽວ. ສະນັ້ນຈຳນວນໂຄຣໂມໂຊມທັງໝົດຈຶ່ງມີພຽງ 45 ອັນ, ລັກສະນະນີ້ເອີ້ນວ່າ: ເທີນິຊິນໂດຣມ (Turners Syndrome) ຊຶ່ງຈະມີຮູບຮ່າງເຕັຍ, ນິ້ວສັ້ນ, ຄໍສັ້ນ, ບໍ່ມີຮັງໄຂ່, ບໍ່ມີປະຈາເຕືອນ, ມີດລູກມີຂະໜາດນ້ອຍ, ເຕົ້ານົມນ້ອຍ, ຊຶ່ງເປັນຍ້ອນຂະໜາດຮໍໂມນເພດຍິງທີ່ມີໂຄຣໂມໂຊມ x ພຽງຕົວດຽວ.

- ເພດຊາຍ: ປົກກະຕິເພດຊາຍຈະມີເພດໂຄຣໂມໂຊມເປັນເພດ xy, ຊຶ່ງຄວາມຜິດປົກກະຕິແຍກໄດ້ 2 ປະເພດດັ່ງນີ້:

- ເປັນການຈັບຄູ່ຂອງໂຄຣໂມໂຊມ x ມາເພີ່ມອີກ 1 ອັນ, ກາຍເປັນ xxy ເຮັດໃຫ້ມີໂຄຣໂມໂຊມ 47 ອັນ, ຊຶ່ງເອີ້ນວ່າເຄຣນນີເຟນເຕີຊິນໂດຣມ (**klinefelters Syndrome**), ຈະມີລັກສະນະພາຍນອກເປັນຊາຍ, ແຕ່ການເຮັດວຽກຂອງຕ່ອມພາຍໃນຮ່າງກາຍເປັນເພດຍິງ, ເຮັດໃຫ້ມີລັກສະນະຂອງເພດຍິງເຊັ່ນ: ໜ້າເອິກໃຫຍ່ (ມີເຕົ້ານົມໃຫຍ່ຄ້າຍຄືເພດຍິງ), ອະໄວຍະວະເພດມີລັກສະນະນ້ອຍ, ໜ່ວຍອັນທະນ້ອຍ, ບໍ່ມີການສ້າງນ້ຳອະສຸຈິ(ເປັນໝັນ), ຮູບຮ່າງສູງ ແລະ ອ້ວນ, ປັນຍາອ່ອນ
- ເປັນການຈັບຄູ່ທີ່ມີໂຄຣໂມໂຊມທີ່ມີ y ມາເພີ່ມອີກ 1 ອັນ, ກາຍເປັນ xyy (ເຮັດໃຫ້ມີໂຄຣໂມໂຊມ 47 ອັນ), ຊຶ່ງເອີ້ນວ່າດູເບີນວາຍຊິນໂດຣມ (**Double Y Syndrome**) ຈະມີຄວາມເປັນຊາຍເພີ່ມຂຶ້ນ, ຈົນບ້າງຄັ້ງເອີ້ນວ່າ super Males, ລັກສະນະຂອງຄົນປະເພດນີ້ຈະມີຮູບຮ່າງສູງ-ໃຫຍ່, ມີຄວາມແຂງກະດ້າງ, ມີຄວາມຕ້ອງການທາງເພດສູງຜິດປົກກະຕິ.

➤ ອາຫານ (Nutrition)

ອາຫານມີຄວາມສຳຄັນຕໍ່ທຸກເພດທຸກໄວ, ໂດຍສະເພາະຕໍ່ກັບໄວລຸ້ນ, ເພາະໄວລຸ້ນມີອັດຕາການຈະເລີນເຕີບໂຕຢ່າງໄວວາຂອງອະໄວຍະວະພາຍໃນເປັນຕົ້ນ ແມ່ນໂຄງກະດູກ, ກ້າມຊີ້ນ ແລະ ອື່ນໆ. ຈາກການເພີ່ມຂະໜາດຂອງອະໄວຍະວະພາຍໃນມີຜົນເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍມີການປ່ຽນແປງທີ່ສະແດງອອກໃຫ້ເຫັນໄດ້ຢ່າງຊັດເຈນທາງດ້ານລວງສູງ ແລະ ນ້ຳໜັກມີອັດຕາການເພີ່ມຂຶ້ນຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ. ຈາກການເພີ່ມອັດຕາການຈະເລີນເຕີບໂຕທາງດ້ານຮ່າງກາຍຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ, ເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຕ້ອງການພະລັງງານ ແລະ ສານອາຫານ ເພື່ອນຳໄປສ້າງຄວາມຈະເລີນເຕີບໂຕໃນປະລິມານທີ່ສູງ, ການໄດ້ຮັບສານອາຫານທີ່ພຽງພໍກັບຄວາມຕ້ອງການຂອງຮ່າງກາຍ ຈະເຮັດໃຫ້ໂຄງສ້າງຂອງ

ຮ່າງກາຍເປັນໄປຕາມເຫງົ້າພະລັງທີ່ເຂົ້າໄດ້ຮັບຈາກບິດາ-ມານດາ, ແຕ່ຖ້າໄດ້ຮັບສານອາຫານຫຼາຍ ຫຼື ໜ້ອຍເກີນໄປ ຈະເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຈະເລີນເຕີບໂຕບໍ່ໄດ້ມາດຖານ.

ໂປຣຕິນເປັນສານອາຫານທີ່ສໍາຄັນສໍາລັບການຈະເລີນເຕີບໂຕຂອງຮ່າງກາຍ. ປະລິມານໂປຣຕິນທີ່ໄວລຸ້ນ ຄວນໄດ້ຮັບໃນ 1 ມື້, ຈຳແນກຕາມເພດ ແລະ ອາຍຸດັ່ງນີ້:

ສ າ ນ ອາຫານ	ເພດຊາຍ		ເພດຍິງ	
	13-15 ປີ	16-17 ປີ	13-15 ປີ	16-17 ປີ
ໂປຣຕິນ	53	54	45	43

✚ ການບໍລິໂພກສານອື່ນໆ, ຄວນຄໍານຶງເຖິງສິ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ທຸກມື້ໄວລຸ້ນຄວນບໍລິໂພກສານອາຫານໃຫ້ຄົບ 5 ໝວດ: ທາດໂປຣຕິນ, ທາດຄາຣໂບໄຮເຣດຕ, ທາດແປັງ, ໄຂມັນ ແລະ ເກືອແຮ່ ໃນປະລິມານທີ່ພຽງພໍ.
- ໄວລຸ້ນທີ່ມີນ້ຳໜັກຫຼາຍ ຫຼື ໜ້ອຍກ່ວາປົກກະຕິ, ຄວນຫຼຸດຫຼືເພີ່ມປະລິມານສານອາຫານຕາມຄວາມເໝາະສົມ. ແຕ່ຖ້າຕຸ້ຍ ຫຼື ຈ່ອຍເກີນໄປຄວນໄປພົບແພດເພື່ອຄົ້ນຫາສາເຫດແຕ່ຄັ້ງທໍາອິດ.

3. ພັດທະນາການທາງດ້ານສະຕິປັນຍາ

3.1. ທິດສະດີພັດທະນາການທາງດ້ານສະຕິປັນຍາຂອງທ່ານ ເຈນພິອາເຈດ(JeanPiaget)

ທ່ານ ເຈນພິອາເຈດ(JeanPiaget) ໄດ້ໃຫ້ທິດສະນະວ່າ: ສະຕິປັນຍາເກີດຈາກຄວາມສາມາດໃນການປັບແນວຄິດ ແລະ ພຶດຕິກຳ, ແຕ່ການປັບນັ້ນຕ້ອງໄດ້ອາໄສຂະບວນການດູດຊຶມ ແລະ ຂະບວນການປັບໂຄງສ້າງ (Accommodation), ຊຶ່ງຂະບວນການທັງສອງນີ້ເກີດຈາກການພົວພັນລະຫວ່າງມະນຸດກັບສິ່ງ, ຜ່ານຈາກການພົວພັນກັກກ່າວເຮັດໃຫ້ເກີດການປັບແນວຄິດ ແລະ ພຶດຕິກຳຈົນເກີດພາວະສົມດຸນ(Equilibrium), ຊຶ່ງເປັນຜົນໃຫ້ເກີດມີການພັດທະນາທາງດ້ານສະຕິປັນຍາ.

ທ່ານ ເຈນ ພິອາເຈດ(Jean Piaget) ມີຄວາມເຫັນວ່າອົງປະກອບຂອງສະຕິປັນຍາມີ 3 ພາກສ່ວນຄື: ເນື້ອໃນ(Content), ການເຮັດວຽກ (Funtion) ແລະ ໂຄງສ້າງ (Stucture)

3.1.1. ເນື້ອໃນ (Content)

ໝາຍເຖິງເລື່ອງຕ່າງໆ ຫຼື ສິ່ງທີ່ບຸກຄົນກຳລັງຄິດສິນໃຈ, ເນື້ອໃນຈະປ່ຽນໄປຕາມອາຍຸ ແລະ ປະສົບການຂອງຄົນ

3.1.2. ການເຮັດວຽກ(Funtion)

ໝາຍເຖິງຂະບວນການເຮັດວຽກຂອງສະໝອງ, ເປັນກົດຈະກຳທີ່ເກີດຂຶ້ນໃນທຸກໄວອາຍຸ, ມີ 2 ຂະບວນການເຮັດວຽກຄວບຄູ່ກັນໄປຄື: ຂະບວນດູດຊຶມ ແລະ ການປັບໂຄງສ້າງ

3.1.3. ໂຄງສ້າງ (Stucture)

ໝາຍເຖິງອົງປະກອບທີ່ຈັດລະບົບແລ້ວ(Schemeata) ຈາກການເຮັດວຽກ ແລະ ເນື້ອໃນ. ອົງປະກອບດັ່ງກ່າວນີ້ບໍ່ໄດ້ເປັນພຽງພຶດຕິກຳເທົ່ານັ້ນ, ແຕ່ຍັງແມ່ນອົງປະກອບທາງການຄິດ ຫຼື ທາງມັນສະໝອງອີກດ້ວຍ.

ທ່ານ ເຈນ ພິອາເຈດ (Jean Piaget) ໄດ້ໃຫ້ຄວາມສາຄັນຕໍ່ກັບໂຄງສ້າງຫຼາຍ, ເພາະເປັນພື້ນຖານສາລັບກິດຈະກຳທາງສະຕິປັນຍາ, ສ່ວນເນື້ອໃນ ແລະ ການເຮັດວຽກເປັນພຽງສ່ວນທີ່ຊ່ວຍສົ່ງເສີມໃຫ້ໂຄງສ້າງເຫຼົ່ານັ້ນ.

3.2. ປັດໄຈທີ່ສົ່ງເສີມພັດທະນາການທາງດ້ານສະຕິປັນຍາ

ທ່ານ ເຈນ ພິອາເຈດ (Jean Piaget) ໄດ້ອະທິບາຍເຖິງປັດໄຈທີ່ເຮັດໃຫ້ສະຕິປັນຍາຂອງເດັກປ່ຽນແປງເຊັ່ນ: ປ່ຽນຈາກຂັ້ນຕອນການຮັບຮູ້ດ້ວຍປະສາດສຳຜັດເປັນຂັ້ນຕອນຄົ້ນຄິດກ່ອນປະຕິບັດການ ຫຼື ຈາກຂັ້ນຕອນການຄົ້ນຄິດມີເຫດຜົນແບບຮູບປະທຳເປັນຂັ້ນຕອນການຄົ້ນຄິດແບບນາມມະທຳ, ຊຶ່ງເກີດຈາກປັດໄຈ 4 ຢ່າງທີ່ເຮັດວຽກຮ່ວມກັນດັ່ງນີ້:

ປັດໄຈທີ 1 ອຸດທິພາວະ (Maturation)

ປັດໄຈທີ 2 ປະສົບການ (Experience)

ປັດໄຈທີ 3 ການຖ່າຍທອດທາງສັງຄົມ (Social transmission)

ປັດໄຈທີ 4 ການສ້າງພາວະສົມດຸນ (Equilibration)

3.2.1. ອຸດທິພາວະ (Maturation)

ອຸດທິພາວະ (Maturation) ໝາຍເຖິງລັກສະນະທີ່ພັດທະນາເອງຕາມທາມະຊາດ ແລະ ເກີດຂຶ້ນເອງ ໂດຍບໍ່ຕ້ອງອາໄສການຮຽນຮູ້ເຊັ່ນ: ເມື່ອເຖິງເວລາເດັກຈະສາມາດນັ່ງ, ຄານ, ຢືນ ແລະ ຢ່າງໄດ້ເອງຕາມທາມະຊາດ. ພຶດຕິກຳດັ່ງກ່າວຂອງເດັກເປັນອຸດທິພາວະ, ແຕ່ການຂີ່ລົດຖີບບໍ່ແມ່ນອຸດທິພາວະແຕ່ເປັນການຮຽນຮູ້, ເນື່ອງຈາກວ່າຖ້າເດັກບໍ່ໄດ້ຮັບການຮຽນຮູ້ ຫຼື ບໍ່ໄດ້ເຝິກຝົນກໍຈະບໍ່ສາມາດຂີ່ລົດຖີບໄດ້, ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ອາໄສການຮຽນຮູ້ຈຶ່ງສາມາດຂີ່ລົດຖີບໄດ້.

ທ່ານ ພິອາເຈດ (Jean Piaget) ອະທິບາຍວ່າອຸດທິພາວະທາງສະລິລະສາດເປັນປັດໄຈທີ່ສົ່ງເສີມພັດທະນາການທາງສະຕິປັນຍາ. ທ່ານໄດ້ຍົກຕົວຢ່າງ: ຖ້າເດັກມີອຸດທິພາວະທາງສະລິລະສາດບໍ່ສົມບູນເຊັ່ນ: ພິການທາງດ້ານຮ່າງກາຍບໍ່ສາມາດຍ່າງໄປ-ມາໄດ້, ພິການທາງຫູ ຫຼື ພິການທາງສະໝອງ, ເດັກເຫຼົ່ານັ້ນຈະພັດທະນາທາງສະຕິປັນຍາຊັກຊ້າກ່ວາເດັກທີ່ມີອຸດທິພາວະທາງສະລິລະສາດສົມບູນ

ທ່ານ ເກເຊລ (Gesell) ນັກຈິດຕະວິທະຍາພັດທະນາການໄດ້ອະທິບາຍວ່າອຸດທິພາວະມີຄວາມສາຄັນທີ່ສຸດຕໍ່ກັບພັດທະນາການທຸກດ້ານຂອງມະນຸດ, ແຕ່ທ່ານ ເຈນ ພິອາເຈດ ພັດອະທິບາຍວ່າ ອຸດທິພາວະເປັນພຽງປັດໄຈໜຶ່ງເທົ່ານັ້ນທີ່ສົ່ງຜົນສະທ້ອນທາງອ້ອມຕໍ່ການພັດທະນາທາງດ້ານສະຕິປັນຍາ ແລະ ອຸດທິພາວະບໍ່ແມ່ນສາເຫດທີ່ພາໃຫ້ເກີດພຶດຕິກຳທຸກຢ່າງຂອງມະນຸດ.

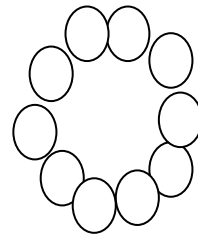
3.2.2. ປະສົບການ (Experience)

ປະສົບການ (Experience) ໝາຍເຖິງຄວາມເຂົ້າໃຈສິ່ງໃດສິ່ງໜຶ່ງຢ່າງຊັດເຈນຊຶ່ງຄວາມຊັດເຈນນີ້ເກີດຈາກການກະທຳ ຫຼື ສິ່ງທີ່ໄດ້ພົບເຫັນມາ.

ທ່ານ ເຈນ ພິອາເຈດ ອະທິບາຍວ່າການໄດ້ພົບເຫັນເຮັດໃຫ້ເດັກໄດ້ຮັບຮູ້ ແລະ ເກີດຄວາມຮູ້ໂດຍສາມາດເບິ່ງເຫັນຄວາມໝາຍ (Meaning) ໃນສິ່ງທີ່ພົບເຫັນນັ້ນເຖິງແມ່ນວ່າສິ່ງດັ່ງກ່າວນັ້ນຈະເປັນວັດຖຸສິ່ງຂອງກໍຕາມ. ແຕ່ທ່ານໄດ້ຍົກຕົວຢ່າງການຈັດປະສົບການໃຫ້ແກ່ເດັກ ໂດຍເອົາໝາກບີຈຳນວນ 20 ໜ່ວຍວາງເປັນ 2 ກຸ່ມ. ກຸ່ມທີ 1 ເວາງເປັນແຖວຊື່ ແລະ ກຸ່ມທີ 2 ວາງເປັນວົງມົນດັ່ງນີ້:

ກຸ່ມທີ 1

ກຸ່ມທີ 2



ເມື່ອປ່ອຍໃຫ້ເດັກເຂົ້າໄປຫຼິ້ນໝາກບີ,ທ່ານ ພິອາເຈດສັງເກດເຫັນໄດ້ວ່າ:ການຫຼິ້ນຂອງເດັກມີ 3 ລັກສະນະ ຄື:

- 1 ເດັກບາງຄົນມີແຕ່ຈັບເບິ່ງໝາກບີລ້າໆ,ຊຶ່ງບໍ່ໄດ້ເກີດການຮຽນຮູ້
- 2 ເດັກບາງຄົນໄດ້ສັງເກດຮູບຮ່າງ,ສີ ແລະ ຂະໜາດຂອງໝາກບີແຕ່ລະໜ່ວຍ
- 3 ເດັກບາງຄົນໄດ້ສັງເກດເຖິງການວາງໝາກບີ,ແລ້ວເກີດຄວາມຄິດກ່ຽວກັບກຸ່ມ ແລະ ຈຳນວນເຊັ່ນ:ມີ 2 ກຸ່ມ.ກຸ່ມທີ1 ວາງລຽນເປັນເສັ້ນຊື່ ແລະ ກຸ່ມທີ2 ວາງລຽນເປັນວົງມົນ,ແຕ່ລະກຸ່ມມີຈຳນວນໝາກບີເທົ່າກັນ (10 ໜ່ວຍ).ເດັກໃນກຸ່ມນີ້ເກີດປະສົບການຫຼາຍກວ່າກຸ່ມທີ 2 ຊຶ່ງໄດ້ປະສົບພຽງແຕ່ກ່ຽວກັບຮູບຮ່າງ,ສີ ແລະ ຂະໜາດຂອງໝາກບີ.

ທ່ານ ພິອາເຈດເອີ້ນເດັກກຸ່ມທີ 3 ເປັນກຸ່ມເດັກທີ່ປະສົບການກ່ຽວກັບເລື່ອງຂອງເສັ້ນຊື່,ວົງມົນ,ກຸ່ມ ແລະ ຈຳນວນທີ່ເກີດປະສົບການຕັກກະຄະນິດສາດ(Logico-mathematical Experieace) ແລະ ເອີ້ນກຸ່ມທີ 2 ຊຶ່ງ ຮຽນຮູ້ເລື່ອງຮູບຮ່າງ,ສີ ແລະ ຂະໜາດວ່າເກີນປະສົບການທາງກາຍະພາບ(Physica Experience). ໃນ ທັດສະນະຂອງທ່ານພິອາເຈດ ການທີ່ເດັກມີຈຸດທິພາວະທາງກາຍ ແລະ ໄດ້ຮັບປະສົບການແລ້ວກໍຍັງບໍ່ພຽງພໍໃນ ການພັດທະນາທາງດ້ານສະຕິປັນຍາເຊັ່ນ:ມີເດັກບາງຄົນມີພຽງແຕ່ຈັບ,ເບິ່ງ ໝາກບີລ້າໆ ໂດຍບໍ່ເກີດສະຕິປັນຍາອັນ ໃດຂຶ້ນດັ່ງເດັກໃນກຸ່ມທີ 1 ທ່ານ ພິອາເຈດ ໄດ້ເນັ້ນເຖິງການຖ່າຍທອດທາງດ້ານສັງຄົມ,ຊຶ່ງເປັນປັດໄຈທີ 3 ໃນການ ສົ່ງເສີມພັດທະນະການທາງດ້ານສະຕິປັນຍາ

3.2.3. ການຖ່າຍທອດທາງສັງຄົມ (Sociatransmission)

ການຖ່າຍທອດທາງສັງຄົມ(Sociatransmission)ໝາຍເຖິງຂະບວນການສືບຕໍ່ທາງດ້ານວັດທະນະທາ, ຄວາມຄິດໂດຍການສົ່ງຜ່ານຕ່າງກັນໄປຈາກຄົນລຸ້ນໜຶ່ງໄປຫາອີກຄົນລຸ້ນໜຶ່ງ,ຈົນກາຍເປັນການຕໍ່ເນື່ອງກັນ.ວິທີການ ຖ່າຍທອດນີ້ໄດ້ແກ່ການໃຫ້ການສຶກສາ,ການຮຽນແບບ,ການປຸກຝັງຈິດສຳນຶກ ແລະ ການຄວບຄຸມທາງສັງຄົມໃນ ຮູບແບບຕ່າງໆ.

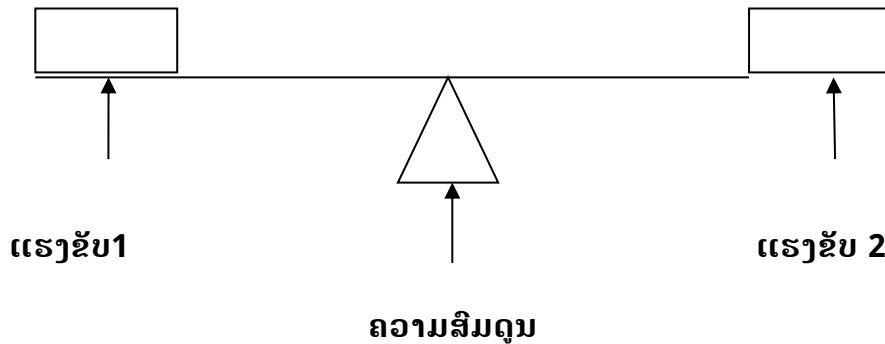
ວິທີການຖ່າຍທອດທາງສັງຄົມລວມທັງການສຶກສາອົບຮົມໃນຄອບຄົວ(ພໍ່ ແມ່ສັງສອນລູກ)ຄູ-ອາຈານ ສິດສອນນັກຮຽນ,ນັກຮຽນອະພິປາຍບັນຫາກັບເພື່ອນຮ່ວມຫ້ອງ,ການອ່ານໜັງສື,ການເບິ່ງຮູບເງົາ ແລະ ໂທລະພາບ.

ສະຖານທີ່ທີ່ຖ່າຍທອດທາງສັງຄົມອາດແມ່ນທີ່ພັກອາໄສ(ເຮືອນ)ໂຮງຮຽນ,ຊຸມຊົນ ຫຼື ບ່ອນໃດກໍ່ໄດ້ຕາມ ຄວາມເໝາະສົມ.ສິ່ງທີ່ຕ້ອງໃຊ້ໃນການຖ່າຍທອດທາງສັງຄົມອາດຈະເປັນພຽງຄຳເວົ້າ,ຕົວອັກສອນ,ກິລິຍາທຳທີ.ສີ່ ເຫຼົ່ານີ້ຈະຊ່ວຍໃຫ້ເດັກເກີດຈິນຕະນາການຂຶ້ນໃນສະໝອງ.ການຖ່າຍທອດທາງສັງຄົມສ່ວນໜຶ່ງຂຶ້ນກັບຕົວເດັກເອງ ຄືເດັກໄດ້ຮັບການກຽມຄວາມພ້ອມ(PreparedtoUnderstand)ເນື້ອໃນຈະຖ່າຍທອດເຊັ່ນ:ຕ້ອງການສອນ

ຄະນິດສາດຊັ້ນສູງໃຫ້ແກ່ເດັກ 5 ປີ ກໍຄົງຈະບໍ່ໄດ້ຜົນເນື່ອງຈາກເດັກຂາດພື້ນຖານ. ທ່ານພິອາເຈດ ຈຶ່ງສະເໜີປັດໄຈ ທີ່ 4 ຄື:ການສ້າງພາວະສົມດູນ(Equilibration)

3.2.4. ການສ້າງພາວະສົມດູນ (Equilibration)

ການສ້າງພາວະສົມດູນ(Equilibration)ໝາຍເຖິງພາວະທີ່ເທົ່າທຽມກັນເມື່ອຢູ່ລະຫວ່າງກາງຂອງແຮງຂັບ 2 ຝ່າຍຫຼືຫຼາຍກວ່າ. ຈາກປະຕິກິລິຍາດັ່ງກ່າວຈະເກີດພາວະເທົ່າທຽມກັນ



ເມື່ອເດັກເກີດຄວາມຂັດແຍ່ງທາງຄວາມຄິດ(Conflict) ເຊັ່ນ:ຄວາມຮູ້ໃໝ່ທີ່ໄດ້ຮັບ(1),ເຊິ່ງບໍ່ສອດຄ່ອງກັບ ຄວາມຮູ້ເດີມ(2),ເດັກຈະເລືອກຄວາມຮູ້ລະຫວ່າງ(1)ກັບ(2),ການຫຼຸດຄວາມຂັດແຍ່ງທາງຄວາມຄິດສາມາດເຮັດໄດ້ ໂດຍຮັບຄວາມຮູ້(1)ຫຼືຮັບຄວາມຮູ້(2),ຫຼືອາດຈະເກີດຄວາມຮູ້ໃໝ່(3),ການຮັບຄວາມຮູ້(1),(2) ແລະ (3)ເປັນການ ສ້າງພາວະຄວາມສົມດູນທາງຄວາມຄິດຕາມທັດສະນະຂອງທ່ານພິອາເຈດ.

4. ການພັດທະນາທາງດ້ານບຸກຄະລິກກະພາບຂອງໄວລຸ້ນ

4.1. ຄວາມໝາຍຂອງບຸກຄະລິກກະພາບ

ນັກຈິດຕະວິທະຍາຫຼາຍທ່ານໄດ້ໃຫ້ຄວາມສົນໃຈ ແລະ ສຶກສາກ່ຽວກັບ ບຸກຄະລິກກະພາບ ໃນຫຼາຍໆ ທັດສະນະຕ່າງກັນຕາມແນວຄິດ ແລະ ຄວາມເຊື່ອຂອງຕົນ.ທ່ານອັລພອກສ໌ຕ(GordonwAllport, 1897-1967), ໄດ້ສຳຫຼວດຄວາມເຂົ້າໃຈກ່ຽວກັບ ບຸກຄະລິກກະພາບ ເຫັນວ່າການໃຫ້ຄວາມໝາຍຕໍ່ບັນຫາດັ່ງກ່າວມີຫຼາຍກວ່າ 50 ຄວາມໝາຍ. ຢູ່ໃນເອກະສານສະບັບນີ້ຈະສະເໜີການພິຈາລະນາບຸກຄະລິກກະພາບຈາກລັກສະນະສະເພາະ ຂອງບຸກຄົນ,ໂດຍສາມາດແຍກຕາມພັດທະນາການທັງ 4 ດ້ານດັ່ງນີ້:

ກ. ບຸກຄະລິກກະພາບທາງກາຍ: ໄດ້ແກ່ຮູບຮ່າງ,ວາດຊີງ,ກິລິຍາທ່າທາງ ແລະ ການແຕ່ງກາຍ

ຂ. ບຸກຄະລິກກະພາບທາງສະຕິປັນຍາ: ໄດ້ແກ່ພຶດຕິກຳຕ່າງໆທີ່ບຸກຄົນສະແດງອອກໃນສ່ວນທີ່ ກ່ຽວກັບຄວາມຄິດ,ການຕັດສິນໃຈ ແລະ ການແກ້ໄຂບັນຫາ

ຄ. ບຸກຄະລິກກະພາບທາງອາລົມ: ໄດ້ແກ່ພຶດຕິກຳທີ່ສະແດງອອກມາໃນເວລາທີ່ເກີດອາລົມຫຼືຄວາມ ຮູ້ສຶກເມື່ອປະເຊີນໃນສະຖານະການຕ່າງໆເຊັ່ນ:ມີຄວາມພໍໃຈຫຼືບໍ່ພໍໃຈ,ມີຄວາມຮູ້ສຶກຢ້ານກົວ,ມີຄວາມຮູ້ສຶກຍືນດີ ຫຼືໂສກເສົ້າ

ງ. ບຸກຄະລິກກະພາບທາງສັງຄົມ: ໄດ້ແກ່ພຶດຕິກຳທີ່ບຸກຄົນສະແດງອອກມາທີ່ມີຢູ່ຮ່ວມກັບຄົນອື່ນ, ການປັບຕົວເຂົ້າກັບຄົນອື່ນ,ໃຫ້ເຂົ້າກັບສະພາບແວດລ້ອມ,ຄວາມເປັນຜູ້ນຳຫຼືເຮັດຕາມ,ການສ້າງມະນຸດສຳພັນ

ດັ່ງນັ້ນຈະເຫັນໄດ້ວ່າ ບຸກຄະລິກກະພາບ ແມ່ນຜົນລວມທາງກຳມະພັນ (ສືບເຊື້ອ ແລະ ສິ່ງແວດລ້ອມ ປະກອບເຂົ້າກັນ, ຊຶ່ງສະແດງອອກໃຫ້ເຫັນດັ່ງນີ້ລັກສະນະຮູບຮ່າງ, ໜ້າຕາ, ສີຜິວ ເປັນສິ່ງທີ່ບຸກຄົນໄດ້ຮັບຈາກ ກຳມະພັນ(ສືບເຊື້ອ)

ຈາກການກ່າວມາຂ້າງເທິງນັ້ນຊ່ວຍໃຫ້ພວກເຮົາສາມາດເຂົ້າໃຈໄດ້ວ່າແຕ່ລະຄົນສາມາດປຸງແຕ່ງບຸກຄະລິກ ກະພາບຂອງຕົນໄດ້ເຊັ່ນ: ບຸກຄົນທີ່ມີຮູບຮ່າງຕຸ້ຍ-ຕ່ຳ, ກໍສາມາດແກ້ໄຂຈຸດບົກຜ່ອງດັ່ງກ່າວໂດຍອາໄສການແຕ່ງກາຍ ຊ່ວຍເບິ່ງໃຫ້ສູງໄດ້ຄືການເລືອກນຸ່ງເຄື່ອງ(ເສື້ອ)ທີ່ມີລາຍເປັນແນວຕັ້ງ(ລາຍລ່ອງ), ຄວາມຈິງແລ້ວມະນຸດສາມາດປຸງ ແຕ່ງໄດ້ທັງກາຍ, ວາຈາ, ໃຈ(ແນວຄິດ). ສຳລັບໄວລຸ້ນຊຶ່ງເປັນໄວທີ່ກຳລັງຈະເປັນຜູ້ໃຫຍ່ ແລະ ເປັນກຳລັງທີ່ສຳຄັນ ຂອງປະເທດຊາດຄວນໄດ້ຮັບການສົ່ງເສີມໃຫ້ມີການພັດທະນາບຸກຄະລິກກະພາບທຸກໆດ້ານເພື່ອຈະໄດ້ເຕີບໃຫຍ່ ເປັນປະຊາກອນ(ຊັບພະຍາກອນ)ທີ່ມີຄຸນນະພາບຂອງປະເທດຊາດຕໍ່ໄປ.

4.2. ພັດທະນາການທາງດ້ານບຸກຄະລິກກະພາບ

ນັກຈິດຕະວິທະຍາຫຼາຍທ່ານໄດ້ໃຫ້ຄວາມສົນໃຈສຶກສາກ່ຽວກັບການພັດທະນາທາງດ້ານບຸກຄະລິກກະພາບ, ເພື່ອໃຫ້ເຂົ້າໃຈເຖິງການເກີດຄວາມຄົງທີ່ ແລະ ການປ່ຽນແປງຂອງບຸກຄະລິກກະພາບວ່າມີການພັດທະນາແນວໃດ ແລະ ໃນທີ່ສຸດກໍສະຫຼຸບເປັນທິດສະດີພັດທະນາການບຸກຄະລິກກະພາບຂຶ້ນຫຼາຍທິດສະດີ.

ຢູ່ໃນເອກະສານສະບັບນີ້ຈະສະເໜີແນວຄິດຂອງທິດສະດີຈິດວິເຄາະ ແລະ ທິດສະດີຈິດຕະສັງຄົມພໍເປັນ ຕົວຢ່າງເພື່ອໃຫ້ເຫັນພັດທະນາການທາງດ້ານບຸກຄະລິກກະພາບຂອງບຸກຄົນເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມເຂົ້າໃຈເຖິງ ສາເຫດຕ່າງໆທີ່ມີອິດທິພົນຕໍ່ການພັດທະນາບຸກຄະລິກກະພາບຂອງໄວລຸ້ນໃຫ້ດີຂຶ້ນ.

ດັ່ງນັ້ນ ໄວລຸ້ນຈຶ່ງເປັນໄວສຳຄັນຕໍ່ການພັດທະນາໄປສູ່ຄວາມເປັນຜູ້ໃຫຍ່ ແລະ ຍັງຢຳອີກວ່າພື້ນຖານທີ່ຈະ ເຮັດໃຫ້ບຸກຄົນພັດທະນາໄປສູ່ຄວາມສຳເລັດໃນການສະແຫວງຫາເອກະລັກຂອງຕົນນັ້ນຍ້ອນຜົນຂອງການ ພັດທະນາຕັ້ງແຕ່ໄວທາຣົກເປັນຕົ້ນມາປະກອບກັບຄວາມເຂົ້າໃຈຂອງຜູ້ໃຫຍ່ຈຶ່ງຈະຊ່ວຍໃຫ້ເດັກເປັນຕົວຂອງຕົນ ເອງ. ທ່ານ ອີຣິກສັນສະຫຼຸບວ່າການພັດທະນາບຸກຄະລິກກະພາບເປັນຂະບວນການທີ່ລວມປະສົບການທັງໝົດທາງ ດ້ານຊີວະວິທະຍາ, ຈິດຕະວິທະຍາ ແລະ ສັງຄົມວິທະຍາ.

4.3. ການສະແຫວງຫາເອກະລັກຂອງຕົນ

4.3.1. ບັນຫາຂອງໄວລຸ້ນໃນການສ້າງເອກະລັກ

ໄວລຸ້ນສະແຫວງຫາເອກະລັກຂອງຕົນຈາກການຮຽນຮູ້, ຈາກປະສົບການຕ່າງໆທັງໃນສະພາບແວດລ້ອມ ທາງສັງຄົມ, ຄອບຄົວ, ໂຮງຮຽນ(ຄູ, ອາຈານ ແລະ ໝູ່ເພື່ອນ). ຈາກປະສົບການຕ່າງໆເຫຼົ່ານີ້ອາດກໍ່ໃຫ້ເກີດຄວາມ ສັບສົນ ແລະ ບໍ່ແນ່ໃຈກັບບັນຫາຕ່າງໆ, ສິ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ໄວລຸ້ນມີຄວາມສັບສົນໃນການສະແຫວງຫາເອກະລັກຂອງຕົນ ອາດສະຫຼຸບໄດ້ດັ່ງນີ້:

ກ. ຂາດຜູ້ແນະນຳ ແລະ ໃຫ້ທິດທາງໃນການຄົ້ນຫາຕົນເອງ(ວິທີການຮູ້ຈັກຕົນເອງ ແລະ ເຂົ້າໃຈຕົນເອງໄດ້ ຢ່າງຖືກຕ້ອງ)

ຂ. ສັບສົນໃນການຮັບຮູ້ພາບພົດຂອງຕົນເອງເຊັ່ນ: ຕົນເອງຄິດວ່າຕົນມີລັກສະນະຢ່າງໜຶ່ງ, ແຕ່ໃນສາຍຕາ ຂອງບິດາ ມານດາ ຫຼືໝູ່ເພື່ອນພັດເປັນອີກຢ່າງໜຶ່ງ

ຄ. ເຫັນພາບພົດຂອງຕົນເອງເປັນພາບທີ່ດ້ອຍ, ຊຶ່ງນຳໄປສູ່ຄວາມທ້າຖອຍ ແລະ ໝົດກຳລັງໃຈ

ງ. ສິ່ງແວດລ້ອມທາງສັງຄົມ, ເສດຖະກິດ ແລະ ຄອບຄົວທີ່ບໍ່ໄດ້ຊ່ວຍໃຫ້ໄວລຸ້ນຄົ້ນຫາຕົນເອງ, ເຫັນໂຕເອງໄດ້ຢ່າງຖືກຕ້ອງ ແລະ ຊ່ວຍໃຫ້ກ້າວໄປສູ່ຄວາມໝັ້ນໃຈຕໍ່ຕົນເອງໃນອານາຄົດ

3.3.2. ສະພາວະຂອງການສະແດງທາງເອກະລັກຂອງຕົນ

ທ່ານ ມາຣເຊຍ (Marcia) ນັກຈິດຕະວິທະຍາຈາກມະຫາໄລແຫ່ງລັດນິວຢອກກ່າວວ່າ: ການສະແດງທາງເອກະລັກຂອງໄວລຸ້ນແບ່ງອອກເປັນ 4 ສະພາວະ, ຊຶ່ງຈະກ່າວໂດຍສັງຂອບດັ່ງນີ້:

ກ. ເອກະລັກສັບສົນ: ໄວລຸ້ນທີ່ຍັງບໍ່ມີປະສົບການ ແລະ ຍັງບໍ່ມີການຍອມຮັບໃນຄວາມເຊື່ອຖືຕໍ່ສິ່ງໃດ, ຈະມີບຸກຄະລິກຄະພາບທີ່ສະແດງອອກໃນຮູບແບບຂອງໝູ່ມສາວ ປະເພດມ່ວນຊື່ນ, ຂາດຄວາມໄວ້ວາງໃຈຜູ້ອື່ນ ແລະ ມັກຈະມີບັນຫາໃນການສ້າງຄວາມສຳພັນກັບຄົນອື່ນ.

ຂ. ຖືກບັງຄັບໃຫ້ມີເອກະລັກຕາມຜູ້ອື່ນ: ໃນສະພາວະນີ້ວິດາ ມານດາຈະເປັນຜູ້ກຳນົດບົດບາດໃຫ້ໄວລຸ້ນເຮັດຕາມຄວາມຕ້ອງການຂອງຕົນໂດຍບໍ່ໄດ້ຕ້ອງ. ດັ່ງນັ້ນບຸກຄະລິກຄະພາບຂອງໄວລຸ້ນໃນສະພາວະນີ້ຈຶ່ງສະແດງອອກໃນລັກສະນະຕໍ່ໄປນີ້: ປະຕິບັດຕາມຄຳສັ່ງສອນຂອງພໍ່ແມ່, ເປັນຄົນບໍ່ມີຫົວຄິດປະດິດສ້າງ, ເຮັດຕາມຄຳສັ່ງ, ເຮັດຕາມຄວາມຊົນເຄີຍ, ມັກຕັ້ງເປົ້າໝາຍທີ່ເປັນໄປບໍ່ໄດ້, ມັກຮຽນແບບຄົນອື່ນ (ໝູ່ເພື່ອນ ຫຼື ບຸກຄົນທີ່ຕົນເອງນິຍົມ).

ຄ. ລໍການເລືອກເອກະລັກ: ຫຼັງຈາກໄວລຸ້ນໄດ້ຮຽນຮູ້ປະສົບການຈາກການປະເຊີນກັບວິກິດການຕ່າງໆແລ້ວ, ແຕ່ຍັງບໍ່ຕັດສິນໃຈເລືອກແນວທາງໃດແນ່ນອນ ຈຶ່ງຕ້ອງທົດລອງເລືອກແນວທາງປະຕິບັດ. ດັ່ງນັ້ນລັກສະນະທີ່ສະແດງອອກຈຶ່ງເປັນລັກສະນະຂອງນັກທົດລອງ, ປ່ຽນໃຈງ່າຍ, ບໍ່ຕ້ອງການໃຫ້ໃຜມາຄວບຄຸມ, ມີຄວາມວິຕົກກັງວົນສູງ, ເຊື່ອໝັ້ນຕໍ່າ, ພົວພັນເພື່ອນຕ່າງເພດຫຼາຍຂຶ້ນແຕ່ບໍ່ຈົງຈັງ (ແນ່ນອນ).

ງ. ບັນລຸດທິພາວະ: ພາຍຫຼັງທີ່ໄວລຸ້ນໄດ້ຮຽນຮູ້ປະສົບການຕ່າງໆມາຫຼາຍແລ້ວ, ເຂົາສາມາດຕັດສິນໃຈໄດ້ເອງວ່າຈະດຳເນີນຊີວິດໄປໃນທິດທາງໃດ? ບຸກຄະລິກຄະພາບໃນສະພາວະນີ້ຈຶ່ງມີຄວາມເປັນຕົວຂອງຕົນເອງສູງ, ໝັ້ນຄົງ, ຍອມຮັບຕົນເອງທັງໃນສ່ວນດີແລະສ່ວນດີແລະສ່ວນບົກຜ່ອງ, ເຮັດຕາມຄຳນິຍົມແລະຄວາມເຊື່ອຖື, ເຮັດວຽກໄດ້ດີພາຍໃຕ້ພາວະຄວາມກົດດັນ, ຕັ້ງເປົ້າໝາຍທີ່ເປັນຈິງໄດ້, ມີຄວາມທຸ່ນທ່ຽງ, ໝັ້ນຄົງໃນການຕັດສິນໃຈ, ມີຄວາມສຳພັນທີ່ດີກັບຄົນອື່ນ.

5. ພັດທະນາການທາງດ້ານອາລົມຂອງໄວລຸ້ນ

5.1. ລັກສະນະອາລົມຂອງໄວລຸ້ນ

5.1.1. ມີຄວາມຮຸນແຮງ

ຖ້າຫາກໄວລຸ້ນໄດ້ຮັບຄວາມກະທົບກະເທືອນໃຈພຽງເລັກນ້ອຍ ກໍ່ອາດສະແດງພຶດຕິກຳທີ່ຮຸນແຮງໄດ້ເຊັ່ນ: ຖືກວິດາ-ມານດາ ດຳນິ ຫຼື ບໍ່ເຫັນດີນຳຄວາມຄິດຂອງຕົນ ກໍ່ອາດຈະໜີຈາກຄອບຄົວ ຫຼື ຜິດຫວັງຈາກຄວາມຮັກກໍ່ອາດຂ້າຕົວຕາຍເປັນຕົ້ນ.

5.1.2. ບໍ່ຄົງທີ່

ໄວລຸ້ນມັກຈະເກີດອາລົມຕ່າງໆ ແລະ ປ່ຽນແປງອາລົມຢ່າງໄວວາເຊັ່ນ: ດີໃຈງ່າຍ, ເສຍໃຈງ່າຍ. ແຕ່ຖ້າເປັນເລື່ອງທີ່ກ່ຽວກັບອຸດົມຄະຕິທີ່ມີຄວາມສຳພັນກັບອາລົມເຊັ່ນ: ຄວາມຍຸຕິທຳ, ຄວາມຮັກສະຖາບັນການສຶກສາ ຈະເປັນອາລົມທີ່ຖາວອນ ແລະ ກ້າສະແດງອອກ.

5.1.3. ອາລົມຄ້າງ

ມັກຈະເກີດກັບໄວລຸ້ນທີ່ຜິດຫວັງເຊັ່ນ: ຜິດຫວັງໃນເລື່ອງຂອງຄວາມຮັກກໍ່ຈະສະແດງອາລົມທີ່ເສົ້າໝອງ ແລະ ອາດຮຸນແຮງເຖິງຂັ້ນຂ້າຕົວຕາຍໄດ້ເຊັ່ນກັນ.

5.1.4. ຂາດການຄວບຄຸມອາລົມ

ໄວລຸ້ນມັກສະແດງອອກທາງອາລົມຢ່າງເປີດເຜີຍເຊັ່ນ: ເມື່ອຖືກຜູ້ໃຫຍ່ລົງໂທດຈະສະແດງຄວາມບໍ່ພໍໃຈ ທາງກິລິຍາທ່າທາງ ແລະ ຄຳເວົ້າທີ່ມີລັກສະນະຮຸນແຮງຂາດຄວາມຮັບຜິດຊອບ.

5.2. ປັດໄຈກ່ຽວກັບການເກີດອາລົມ

ອາລົມເກີດຈາກການທີ່ຄົນເຮົາເກີດປະສົບກັບສິ່ງກະຕຸກ, ຊຶ່ງຈະເຮັດໃຫ້ເກີດການປ່ຽນແປງທາງສະລິລະ ແລ້ວຈະເກີດພະລັງຜັກດັນທາງປະສາດຂຶ້ນ, ຊຶ່ງພະລັງນີ້ຈະລາຍງານໄປຍັງສະໝອງ, ເຮັດໃຫ້ເກີດອາລົມຂຶ້ນ.

2.1 ພຶດຕິກຳພາຍໃນ

ເມື່ອຄົນເຮົາເກີດອາລົມຈະມີຜົນຕໍ່ການເຮັດວຽກຂອງອະໄວຍະວະພາຍໃນເຊັ່ນ: ການເຮັດວຽກຂອງ ກະເພາະອາຫານ, ການຈຳລະຈອນຂອງເລືອດ, ການເຕັ້ນຂອງຫົວໃຈ, ການເຮັດວຽກຂອງລະບົບປະສາດ ແລະ ລະບົບ ຕ່ອມ. ພວກເຮົາສາມາດພົບເຫັນເລື້ອຍໆວ່າບຸກຄົນທີ່ມີອາລົມຄັງດຢູ່ເປັນປະຈຳມັກຈະມີບັນຫາກ່ຽວກັບສະເພາະ ອາຫານ, ລຳໄສ້, ຫົວໃຈ ແລະ ປະສາດ

2.2 ພຶດຕິກຳພາຍນອກ

ເຮົາສາມາດຮັບຮູ້ອາລົມຂອງຄົນໂດຍຜ່ານການສະແດງພຶດຕິກຳອອກທາງສີໜ້າ, ທ່າທາງ ແລະ ນ້ຳສຽງເຊັ່ນ: ຖ້າມີອາລົມທີ່ເພິ່ງພໍໃຈກໍ່ຈະມີສີໜ້າຍື່ມແຍ້ມແຈ່ມໃສ, ທ່າທາງສະຫວາດສະເຫວີຍ ແລະ ມີນ້ຳສຽງທີ່ມ່ວນ ອອນຊອນ, ກົງກັນຂ້າມ ຖ້າມີອາລົມທີ່ບໍ່ພໍໃຈກໍ່ຈະສະແດງສີໜ້າບຸດບຶ້ງ, ທ່າທາງຊັກຊ້າ, ແຂງກະດ້າງ ແລະ ມີນ້ຳສຽງ ທີ່ຄ່ອຍຫຼືແຮງເກີນໄປ (ແບບບໍ່ສຸພາບ)

ຜົນດີຂອງອາລົມ	ຜົນເສຍຂອງອາລົມ
ເຮັດໃຫ້ມີພະລັງຫຼາຍຂຶ້ນ ແລະ ສາມາດເຮັດວຽກໄດ້ດີ	ເກີດໂລກໄພໄຂ້ເຈັບ ແລະ ການ ບໍ່ຍອມຮັບຂອງສັງຄົມ

2.3 ການປ່ຽນແປງທາງສິລິລະເມື່ອເກີດອາລົມ

ໃນເວລາຄົນເຮົາເກີດອາລົມຈະມີການປ່ຽນແປງທາງສະລິລະດັ່ງນີ້:

- ປະລິມານຄວາມຕ້ານທານຂອງກະແສໄຟຢູ່ຜິວໜັງເພີ່ມຂຶ້ນ, ຂົນລຸກເມື່ອເກີດຢ້ານ
- ຄວາມດັນຂອງເລືອດເຊັ່ນ: ເມື່ອຄຽດບາງຄົນຈະມີສີໜ້າແດງເຂັ້ມ, (ກຳ), ເພາະເສັ້ນເລືອດຂະຫຍາຍ, ບາງຄົນ ມີສີໜ້າຊືດເຫຼືອງ, ເພາະເສັ້ນເລືອດຫົດຕົວ
- ການເຕັ້ນຂອງຫົວໃຈ: ອາດຈະເຕັ້ນແຮງ ແລະ ໄວ ຫຼືເຕັ້ນຄ່ອຍ ແລະ ຊ້າ
- ການຫາຍໃຈເຂົ້າ-ອອກ: ຫາຍໃຈຫອບ (ຖີ່) ຫຼືຖອນຫາຍໃຈ

- ການຫົດ-ປິດຂອງມ່ານຕາ: ເມື່ອມີອາລົມຮ້າຍ ຫຼື ຕື່ນເຕັ້ນ, ມ່ານຕາມັກຈະຂະຫຍາຍອອກ, ແຕ່ເມື່ອໂສກເສົ້າ ມ່ານຕາຫົດແຄບເຂົ້າ
- ການເຮັດວຽກຂອງລະບົບຕ່ອມ: ເມື່ອຕື່ນເຕັ້ນຕ່ອມນ້ຳລາຍຜະລິດນ້ຳລາຍໜ້ອຍລົງ, ເຮັດໃຫ້ເກີດອາການຄໍແຫ້ງ ແລະ ອື່ນໆ
- ການເຮັດວຽກຂອງກະເພາະອາຫານ-ລຳໄສ້: ເກີດອາການເຈັບທ້ອງ, ເປັນແຜໃນກະເພາະອາຫານ, ຍ້ອນຕ່ອມນ້ຳຍ່ອຍຜະລິດນ້ຳຍ່ອຍໜ້ອຍລົງ
- ການເຮັດວຽກຂອງກ້າມຊີ້ນຈະເຄັ່ງ ຫຼື ສັ່ນ: ຕີນໂຕສັ່ນ, ນ້ຳສຽງສັ່ນ, ຂາສັ່ນ ຫຼື ຕີນໂຕເຄັ່ງເຄື່ອນໄຫວບໍ່ໄດ້
- ສ່ວນປະສົມຂອງເລືອດ: ເມື່ອເກີດອາລົມຮໍໂມນບາງຢ່າງໃນກະແສເລືອດຫຼາຍກ່ວາປົກກະຕິ, ປະລິມານນ້ຳຕານໃນກະແສເລືອດຫຼາຍ ຫຼື ໜ້ອຍກ່ວາປົກກະຕິ ອາການຕ່າງໆເຫຼົ່ານັ້ນມັກຈະເກີດຂຶ້ນພ້ອມໆກັນ, ແຕ່ອາດຈະເກີດບໍ່ຄົບທຸກຢ່າງ

5.3. ອາລົມສຸກ ແລະ ອາລົມທຸກ

5.3.1. ອາລົມສຸກ

ເປັນອາລົມທີ່ເກີດຈາກຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ເປັນໄປໃນທາງທີ່ເພິ່ງພໍໃຈ, ເນື່ອງຈາກໄດ້ຮັບການຕອບສະໜອງຄວາມຕ້ອງການຂອງຕົນ, ອາລົມສຸກໄດ້ແກ່: ຄວາມມ່ວນຊື່ນລື່ນເລີງ, ສະໜຸກສະໜານເພີດເພີນ, ຄວາມຮັກ, ຄວາມອົບອຸ່ນ, ແລະ ຄວາມຍິນດີ(ຍ້ອງຍໍ, ຊົມເຊີຍ), ຊຶ່ງອາລົມຕ່າງໆເຫຼົ່ານີ້ ເປັນອາລົມທີ່ທຸກຄົນຕ້ອງການ, ຖ້າບຸກຄົນໃດມີອາລົມສຸກກໍ່ຍ່ອມຈະສະແດງພຶດຕິກຳໄປໃນທາງທີ່ສ້າງສັນ

5.3.2. ອາລົມທຸກ

ເປັນພາວະຂອງອາລົມທີ່ເກີດຈາກຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບການຕອບສະໜອງຕາມຄວາມຕ້ອງການຂອງຕົນ, ອາລົມດັ່ງກ່າວໄດ້ແກ່:

• ຄວາມກັງວົນໃຈ(Worry)

ເປັນຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ບໍ່ສະບາຍໃຈ, ອຶດອັດໃຈ, ເປັນຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ເກີດໂດຍມີສາເຫດຈາກການຕັ້ງຄວາມຫວັງ ຫຼື ຈົນຕະນາການ ແລະ ເກີດຈາກສະພາບທາງສັງຄົມຂອງແຕ່ລະຄົນ

• ຄວາມວິຕົກ(Anxiety)

ມີລັກສະນະຄ້າຍຄືກັບການກັງວົນໃຈ, ເປັນພາວະຂອງຄວາມຢ້ານທີ່ບໍ່ຮຸນແຮງ, ມີຄວາມຢ້ານໃນສິ່ງທີ່ບໍ່ສາມາດຫາສາເຫດໄດ້ເຊັ່ນ: ເມື່ອປະເຊີນກັບສິ່ງໃໝ່ໆບາງຢ່າງເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມວິຕົກ, ບໍ່ແນ່ໃຈວ່າຈະເຮັດໄດ້ ຫຼື ບໍ່?, ຄວາມວິຕົກຈຶ່ງເກີດຈາກສາເຫດຂອງຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ບໍ່ປອດໄພ, ຂາດຄວາມອົບອຸ່ນ, ຂາດຄວາມຮັກ ແລະ ເປັນພາວະທີ່ເກີດຈາກຄວາມຮັບຜິດຊອບຕໍ່ການກະທຳຂອງຕົນເອງ

• ຄວາມອິດສາ(Envy)

ເປັນຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ໄກ້ຄຽງກັບ ລົດສະຫຍາ, ແຕ່ຕ່າງຢູ່ບ່ອນວ່າຄວາມອິດສາເກີດຈາກຄວາມປາດຖະໜາທີ່ຈະໄດ້ສິ່ງທີ່ຄົນອື່ນມີ, ແຕ່ຕົນເອງຊຳພັດບໍ່ມີ ເຊັ່ນ: ພໍ່ ແມ່ ຊື້ເຄື່ອງໃຫ້ນ້ອງ, ແຕ່ບໍ່ຊື້ໃຫ້ຕົນເອງ, ສະນັ້ນຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມຮູ້ສຶກອິດສານ້ອງ ແລະ ເຂົ້າໃຈວ່າພໍ່ ແມ່ ບໍ່ຮັກ

• ຄວາມລົດສະຫຍາ

ເປັນພາວະຂອງຄວາມວິຕົກກັງວົນຢ່າງໜຶ່ງ,ຊຶ່ງລວມຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ຢ້ານຈະສູນເສຍຄວາມຮັກໃຫ້ແກ່ຜູ້ອື່ນ, ເມື່ອເກີດອາລົມລົດສະຫຍາ,ບຸກຄົນຈະສະແດງພຶດຕິກຳທີ່ຮຸນແຮງ ແລະອາດທຳຮ້າຍຜູ້ອື່ນໄດ້ເຊັ່ນ:ຢ້ານພໍ່ ແມ່ ຮກ ນ້ອງຫຼາຍກ່ວາຕົນເອງ,ເມື່ອເປັນແນວນັ້ນຈຶ່ງຫາວິທີເຮັດໃຫ້ນ້ອງໄດ້ຮັບຄວາມເຈັບປວດ.

ຄວາມອິດສາ ແລະ ຄວາມລົດສະຫຍາ,ເປັນພາວະຂອງຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ໃກ້ຄຽງກັນຫຼາຍ,ຄົນທົ່ວໄປຈຶ່ງມັກ ເວົ້າລວມກັນວ່າ:ອິດສາລົດສະຫຍາ

• ຄວາມຢ້ານ(Fear)

ເປັນຄວາມຮູ້ສຶກເຖິງການທີ່ຈະມີໄພມາຄຸກຄາມເຊັ່ນ:ຢ້ານຄວາມຜິດຫວັງ,ຢ້ານເສງຕົກ,ຢ້ານບໍ່ປະສົບ ຜົນສຳເລັດ,ຢ້ານພະຍຸ ແລະ ອື່ນໆ, ຊຶ່ງຄວາມຢ້ານເຫຼົ່ານີ້ເປັນສິ່ງທຳມະດາທີ່ເກີດຂຶ້ນກັບຄົນເຮົາທຸກຄົນ.ແຕ່ຖ້າ ຄວາມຢ້ານມີອາການຮຸນແຮງ ແລະ ເປັນພາວະຂອງຄວາມຢ້ານທີ່ບໍ່ມີເຫດຜົນແມ່ນສະແດງເຖິງອາການຂອງໂລກ ປະສາດ,ຈຶ່ງຕ້ອງໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວຈາກແພດຜູ້ທີ່ຊ່ຽວຊານສະເພາະໂດຍກົງ,ຊຶ່ງຄວາມຢ້ານດັ່ງກ່າວສະແດງອອກ ເຊັ່ນ:ຢ້ານຄວາມສູງ,ຢ້ານບ່ອນແຄບ,ຢ້ານບ່ອນກວ້າງ,ຢ້ານຄວາມເບື້ອນ,ຢ້ານເຊື້ອໂລກ ແລະ ອື່ນໆ

• ຄວາມໃຈຮ້າຍ (Anger)

ສາເຫດສຳຄັນຂອງຄວາມໃຈຮ້າຍກໍຄືການຖືກຂັດຂວາງສິດທິທີ່ຈະໄດ້ຮັບ,ຖືກຜູ້ອື່ນດູໝິ່ນປະໝາດ,ຜູ້ອື່ນບໍ່ ຍອມຮັບ,ຖືກປຽບທຽບກັບຄົນທີ່ເດັ່ນກ່ວາຕົນ.ເມື່ອເກີດຄວາມໃຈຮ້າຍກໍມັກຈະສະແດງພຶດຕິກຳອອກເຊັ່ນ:ນ້ຳສຽງ ແຂງກະດ້າງ(ເວົ້າຂົ່ມຂູ່,ນາບຊູ່,ດວ້ຍຄຳເວົ້າທີ່ຫຍາບຄາຍ)ທຸບ,ຕີ,ຕ່ອຍ,ເຕະ,ບໍ່ຍອມເວົ້າ,ບໍ່ຍອມເຮັດສິ່ງໃດທັງໝົດ. ອາການເຫຼົ່ານີ້ມີທ່າອ່ຽງຫຼຸດລົງເມື່ອກ້າວເຂົ້າສູ່ໄວລຸ້ນຕອນປາຍ,ແຕ່ບາງຄັ້ງກໍສະແດງອອກທາງສີໜ້າ,ແວວຕາເຊັ່ນ:ໜ້າ ບຸດ,ເຄັ່ງ,ຕາແດງ,ຕາໃຫຍ່ຂຶ້ນ.

• ຄວາມໂສກເສົ້າ(Depression)

ເປັນອາລົມທີ່ເກີດຈາກການສູນເສຍສິ່ງທີ່ມີຄ່າ ແລະ ມີຄວາມສຳຄັນຕໍ່ຊີວິດຂອງຕົນ,ອາລົມເຫຼົ່ານີ້ມັກເກີດ ຂຶ້ນກັບໄວລຸ້ນທີ່ຕ້ອງສູນເສຍຄົນທີ່ມີຄວາມໝາຍຕໍ່ຊີວິດຂອງເຂົາເຊັ່ນ: ການຕາຍຂອງພໍ່ ແມ່ ການຢ່າຮ້າງຂອງພໍ່ ແມ່ ,ການຜິດຫວັງຈາກຄວາມຮັກ,ການຮຽນບໍ່ປະສົບຜົນສາເລັດ(ບໍ່ໄດ້ຕາມຄາດຫວັງ)ຊຶ່ງມັກຈະສະແດງພຶດຕິກຳດັ່ງນີ້: ເມີນເສີຍຫງວມເຫງົາ,ບໍ່ສົນໃຈກັບສິ່ງໃດທັງໝົດ, ກາຍເປັນຄົນເກັບຕົວ,ອາດນຳໄປສູ່ຄວາມຄິດທີ່ຈະທຳຮ້າຍຕົນ ເອງ ຫຼື ນຳໄປສູ່ພາວະຈິດຜິດປົກກະຕິ

• ຄວາມຮູ້ສຶກຜິດ

ເປັນອາລົມທີ່ເກີດຈາກຄວາມຮູ້ສຶກວ່າຕົນບໍ່ສາມາດປະຕິບັດຕາມການສຶກສາອົບຮົມ,ຕັກເຕືອນ,ສັ່ງສອນ ຈາກພໍ່ ແມ່ ຫຼືຄູອາຈານ,ເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມບໍ່ສະບາຍໃຈ ແລະ ຍອມຮັບໃນສິ່ງທີ່ຕົນເອງໄດ້ຜ່າຜົນຫຼືເຮັດໃນສິ່ງທີ່ບໍ່ ດີ.

6. ພັດທະນາການທາງສັງຄົມ

6.1. ປັດໃຈທີ່ມີອິດທິພົນຕໍ່ການພັດທະນາທາງດ້ານສັງຄົມ

6.1.1. ຄວາມສາພັນລະຫວ່າງບຸກຄົນໃນຄອບຄົວ

ສະຖາບັນຄອບຄົວເປັນອົກສະຖາບັນໜຶ່ງທີ່ມີອິດທິພົນຕໍ່ເດັກໄວລຸ້ນ,ເພາະເຫດການທີ່ເກີດຂຶ້ນພາຍໃນ ເຮືອນ,ມີທັງແງ່ດີ ແລະ ບໍ່ດີ,ຈະເປັນສິ່ງທີ່ເດັກໄດ້ຮຽນຮູ້ ແລະ ຮຽນແບບຈາກຄວາມສຳພັນລະຫວ່າງບຸກຄົນໃນ

ຄອບຄົວເຊັ່ນ: ພາຍໃນຄອບຄົວທີ່ມີຄວາມເໝາະສົມ, ເອື້ອອາລີເຊັ່ງກັນ ແລະ ກັນ ຫຼືຄອບຄົວໃນບັນຍາກາດທີ່ມີການຜິດຖຽງກັນ, ຮ້າຍດ່າ, ທຸບຕີ, ອິດສາບັງບຽດ ະ ອື່ນໆ. ທັງໝົດເຫຼົ່ານີ້ຈະເຮັດໃຫ້ເດັກໄດ້ຮຽນຮູ້ວິເຄາະ, ສັງເກດ ຊ້ຳແລ້ວຊ້ຳອີກ ຈາກປະສົບການຕ່າງໆທີ່ຕົນເອງໄດ້ຮັບໃນຄອບຄົວ ແລະ ໃນທີ່ສຸດກໍ່ຈະຢຶດເອົາເປັນແນວທາງປະຕິບັດຂອງຕົນ.

6.1.2. ກຸ່ມໝູ່ເພື່ອນ

6.1.3. ສະຖາບັນການສຶກສາ

6.1.4. ຄວາມຕ້ອງການຂອງສັງຄົມ

6.2 ພຶດຕິກຳທາງສັງຄົມຂອງໄວລຸ້ນ

ພຶດຕິກຳທາງສັງຄົມເປັນ 4 ປະເພດດັ່ງນີ້:

- ສຸພາບຮຽບຮ້ອຍ
- ບໍ່ມີຄວາມສຸກ
- ບໍ່ມີຄວາມເຊື່ອໝັ້ນໃນຕົວເອງ
- ມັກການແຂ່ງຂັນ

6.3 ການປັບຕົວທາງສັງຄົມ

ພັດທະນາຄວາມສາມາດທາງສັງຄົມຕາມ 8 ປະການດັ່ງນີ້:

- ການໃຫ້ຄວາມສົນໃຈຕໍ່ບິດາ, ມານດາ ແລະ ໝູ່ເພື່ອນ
- ການເຫັນ“ຄຸນຄ່າ”ຂອງບຸກຄົນອື່ນ
- ການຮູ້ຈັກສະແດງອາລົມຮັກ ແລະ ຊຸ່ງ
- ການຮູ້ຈັກຍອມຮັບອາລົມຮັກ ແລະ ຊຸ່ງຈາກຜູ້ອື່ນ.
- ການຍອມຮັບສິ່ງທົນແທນເມື່ອບໍ່ໄດ້ສິ່ງທີ່ຕ້ອງການ.
- ການໄດ້ຮັບປະສົບທີ່ຜິດພາດ
- ການເປັນຄົນທີ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກໄວ.
- ການສ້າງການຍອມຮັບຈາກຜູ້ອື່ນ.

ບົດທີ 10

ພຶດຕິກຳໄວລຸ້ນ

1. ຄວາມໝາຍຄວາມສຳຄັນຂອງພຶດຕິກຳໄວລຸ້ນ

1.1. ຄວາມໝາຍຂອງພຶດຕິກຳໄວລຸ້ນ

ຄຳວ່າ ພຶດຕິກຳໄວລຸ້ນ (Adolescent behavior) ເຮົາແຍກໄດ້ສອງຄຳຄື: ພຶດຕິກຳ ແລະ ໄວລຸ້ນ ທັງສອງຄຳມີຄວາມໝາຍດັ່ງນີ້:

1.1.1. ຄວາມໝາຍຂອງພຶດຕິກຳ

ໝາຍເຖິງການກະທຳທຸກຢ່າງຂອງມະນຸດ ຊຶ່ງການກະທຳນັ້ນຈະທຳດ້ວຍຄວາມຮູ້ສຶກຕົວ ຫຼື ບໍ່ກໍຕາມ, ຄົນອື່ນຈະສັງເກດການກະທຳນັ້ນໄດ້ ຫຼື ບໍ່ກໍຕາມ ແລະ ການກະທຳ ນັ້ນຈະມີຈຸດປະສົງ ຫຼື ບໍ່ກໍຕາມເຊັ່ນ: ການຢ່າງ, ການນັ່ງ, ການຄິດ, ການຕັດສິນໃຈ, ການປະຕິບັດຕາມໜ້າທີ່, ການປະຖິ້ມໜ້າທີ່...ກໍລ້ວນແຕ່ແມ່ນພຶດຕິກຳທັງນັ້ນ.

1) ຫຼັກການສັງເກດ: ເປັນຫຼັກການຈັດປະເພດພຶດຕິກຳມີສອງປະເພດຄື:

❖ ພຶດຕິກຳພາຍນອກ ຫຼື ພຶດຕິກຳທີ່ຜູ້ອື່ນສັງເກດໄດ້ (Overt behavior)

ເຊັ່ນ: ການຢ່າງ, ການແລ່ນ, ການອ່ານໜັງສື ພຶດຕິກຳປະເພດນີ້ແບ່ງຕາມວິທີສັງເກດໄດ້ສອງລັກສະນະຄື:

- ພຶດຕິກຳໄມລາ ໄດ້ແກ່ພຶດຕິກຳທີ່ຜູ້ອື່ນສັງເກດໄດ້ໂດຍກົງບໍ່ຕ້ອງອາໄສເຄື່ອງມືໃດໆຊ່ວຍເຊັ່ນ: ການຢ່າງ, ການແລ່ນ, ເປັນຕົ້ນ,

- ພຶດຕິກຳໂມລາຄິວລາໄດ້ແກ່ພຶດຕິກຳທີ່ຕ້ອງອາໄສເຄື່ອງມືຊ່ວຍຈິ່ງຈະສັງເກດເຫັນໄດ້ເຊັ່ນ: ຄວາມດັນຂອງເລືອດ, ການເຮັດວຽກຂອງກະແສປະສາດ, ການເຕັ້ນຂອງຫົວໃຈເປັນຕົ້ນ.

❖ ພຶດຕິກຳພາຍໃນ ຫຼື ພຶດຕິກຳທີ່ຜູ້ອື່ນສັງເກດບໍ່ເຫັນໄດ້

ເຊັ່ນ: ຄວາມສົນໃຈ, ການຄິດ, ການຈື່ຈຳ, ການຕັດສິນໃຈໃນພຶດຕິກຳເຫຼົ່ານີ້ ເປັນພຶດຕິກຳໃນໃຈ (ຄວາມຄິດໃນໃຈ) ຮູ້ໄດ້ສະເພາະຕົນເອງເທົ່ານັ້ນ, ຄົນອື່ນຮູ້ໄດ້ກໍຕາມ ເມື່ອຕົນເອງໄດ້ເວົ້າຕໍ່ຜູ້ອື່ນຟັງ ຫຼື ສະແດງອອກດ້ວຍການກະທຳໃຫ້ຮູ້, ແຕ່ຖ້າບໍ່ບອກໃຫ້ຮູ້ ເຮົາຕ້ອງໃຊ້ວິທີສັນນິຖານແທນເຊັ່ນ: ຄະນະທີ່ຄຸກຳລັງສອນຢູ່ ມີນັກຮຽນຄົນໜຶ່ງ ຫັນມາທາງຄູຕະລອດເວລາ, ຍົກມືຖາມເລື້ອຍໆ, ຕອບຄຳຖາມຂອງຄູເລື້ອຍໆ, ແກ້ບົດຝຶກຫັດທີ່ຄຸມອບໝາຍໃຫ້ຈົນສຳເລັດ, ຄຸກຳສັນນິຖານຈາກການກະທຳເຫຼົ່ານີ້ວ່ານັກຮຽນຄົນນັ້ນສົນໃຈຕໍ່ການຮຽນ.

2) ໃຊ້ຫຼັກການຮູ້ຕົວ:

ຫຼັກການຮູ້ຕົວເປັນເກນໃນການຈັດປະພຶດຕິກຳທີ່ແບ່ງອອກເປັນສອງລັກສະນະດັ່ງນີ້:

- ພຶດຕິກຳທີ່ຜູ້ກະທຳຮູ້ຕົວ ແລະ ຈິງໃຈເຮັດເຊັ່ນ: ການຍື່ມ, ການເວົ້າຈາປາໄສ, ນັກຈິດຕະວິເຄາະເຊັ່ນ: ຟຣອຍດ໌ ເອີ້ນພຶດຕິກຳນີ້ວ່າ: ຈິດໃຕ້ສຳນຶກ.

3) ໃຊ້ຫຼັກການການຍອມຮັບທາງສັງຄົມ:

ຫຼັກການນີ້ເປັນການຈັດປະເພດຂອງພຶດຕິກຳຊຶ່ງຈັດເປັນສອງລັກສະນະຄື:

- ພຶດຕິກຳທີ່ເພິ່ງປາຖະໜາ ໄດ້ແກ່: ພຶດຕິກຳທີ່ສັງຄົມຍົກຍ້ອງວ່າ: ດີ, ຖືກ ແລະ ຄວນກະທຳເຊັ່ນ: ການເຮັດຕາມໜ້າທີ່, ເຮັດຕາມຮີດຄອງປະເພນີ...
- ພຶດຕິກຳທີ່ບໍ່ເພິ່ງປາຖະໜາ ໄດ້ແກ່: ພຶດຕິກຳທີ່ສັງຄົມປະນາມວ່າ: ຊົ່ວ, ບໍ່ດີ, ຜິດ, ບໍ່ຄວນກະທຳເຊັ່ນ: ຂ້າຄົນ, ການກະທຳຜິດກົດໝາຍບ້ານເມືອງ...

1.1.2. ຄວາມໝາຍຂອງໄວລຸ້ນ:

ໄວລຸ້ນ ໝາຍເຖິງກຸ່ມຄົນໃນອາຍຸແຕ່ 12-18 ປີ ເປັນໄວທີ່ຫ້າວຫັນ. ການກຳນົດລັກສະນະຂອງໄວລຸ້ນມີ 2 ລັກສະນະຄື: ລັກສະນະສະເພາະທາງກາຍ, ອາລົມ, ສັງຄົມ, ສະຕິປັນຍາ ແລະ ລັກສະນະສຳພັນໄດ້ແກ່: ຊຳອາຍຸ ແລະ ລະດັບການສຶກສາ.

❖ ລັກສະນະສະເພາະ

1. ທາງກາຍ

ມີສອງລັກສະນະເດັ່ນຄື: ອັດຕາການເພີ່ມຂຶ້ນຢ່າງໄວວາຂອງລູງສູງ , ນຳໜັກ, ການເພີ່ມຂະໜາດ ແລະ ໜ້າທີ່ຂອງອະໄວຍະວະເພດ.

- ອັດຕາການເພີ່ມຂະໜາດ ແບບຟຸ່ງຂຶ້ນ (ຊັດຂຶ້ນ) ຂອງລວງສູງ ແລະ ນຳໜັກໃນໄລຍະໄວລຸ້ນ, ຮໍໂມນຈະກະຕຸ້ນລະບົບກະດູກ, ລະບົບກ້າມຊີ້ນ ແລະ ລະບົບຕ່າງໆໃນຮ່າງກາຍ ມີຜົນເຮັດໃຫ້ລວງສູງ ແລະ ນຳໜັກເພີ່ມຂຶ້ນ, ເມື່ອປຽບທຽບກັບອັດຕາຄວາມສູງ, ໃນໄວລຸ້ນຈະມີອັດຕາຕາສູງເພີ່ມຂຶ້ນຢ່າງຫຼວງຫຼາຍຈົນຮຽກອັດຕາເພີ່ມນີ້ວ່າ: ຟຸ່ງຂຶ້ນ ຫຼື ຊັດຂຶ້ນ.

- ການເພີ່ມຂະໜາດ ແລະ ໜ້າທີ່ຂອງອະໄວຍະວະເພດ:

- ເພດຊາຍໄດ້ແກ່: ອົງຄະຊາດ, ອັນທະຈະມີຂະໜາດໃຫຍ່ຂຶ້ນ ແລະ ເພີ່ມການຜະລິດອະສຸຈິ, ນອກຈາກນີ້ ລັກສະນະເພດທີ່ປະກົດເດັ່ນຊັດເຊັ່ນ: ມີໜວດ, ມີເຄົາ, ຂົນຂີ້ແຮ້, ຂົນຕາມຕົວ, ຕາມບໍລິເວນອະໄວຍະເພດ, ກ້າມຊີ້ນເປັນກ້ອນ, ປ່ຽນສຽງເວົ້າ.
- ເພດຍິງໄດ້ແກ່: ຮັງໄຂ່ຈະມີຂະໜາດເພີ່ມຂຶ້ນ ແລະ ເລີ່ມມີປະຈຳເດືອນ, ລັກສະນະເພດທີ່ປະກົດເດັ່ນຊັດເຊັ່ນ: ມີເຕົ້ານົມ, ມີຂົນຕາມຂາ, ຕາມບໍລິເວນອະໄວຍະເພດ, ສຽງແຫຼມ, ກະໂພກຂະຫຍາຍໃຫຍ່ຂຶ້ນ.

2. ທາງອາລົມ:

ອາລົມທາງດ້ານຄວາມຮູ້ສຶກຈິດໃຈຄື: ຄວາມຮັກ, ຄວາມລື່ນເລັງ, ສະໜຸກສະໜານ, ເປັນອາລົມສຸກ (ອາລົມດີ) ແລະ ຢ້ານກົວ, ຄວາມກັງວົນໃຈ, ເປັນອາລົມທຸກ (ອາລົມບໍ່ດີ).

ທ່ານຮອດໄດ້ສຶກສາລັກສະນະອາລົມຂອງໄວລຸ້ນ ແລະ ສະຫຼຸບວ່າ: ອາລົມຂອງໄວລຸ້ນໜື່ອນລົມພາຍຸ (ລົມຮຸນແຮງ) ເຊິ່ງໝາຍເຖິງອາລົມລຸ່ມນີ້:

- ອາລົມອ່ອນໄຫວບໍ່ຄົງທີ່ເກີດງ່າຍ ແລະ ຫາຍໄວ.
- ຄວບຄຸມການສະແດງຂອງອາລົມບໍ່ໄດ້ດີ.
- ມັກມີອາລົມຄ້າງ.

3. ທາງສັງຄົມ:

ລັກສະນະທາງສັງຄົມໝາຍເຖິງການສ້າງຄວາມສຳພັນກັບບຸກຄົນອື່ນມີລັກສະນະເດັ່ນ 2 ປະການຄື: ເດັກໄວລຸ້ນຈະມີຄວາມສຳພັນກັບ ເພື່ອນເປັນຫຼັກ ແລະ ເລີ່ມມີຄວາມສຳພັນກັບເພື່ອນຕ່າງເພດ. ລັກສະນະຄວາມສຳພັນແບ່ງເປັນ 3 ໄລຍະຄື:

- ໄລຍະທີ 1 : ພົວພັນເປັນໝູ່ຄະນະຄືເລືອກເພື່ອນທີ່ມີຄວາມສົນໃຈຄືກັນຕັ້ງເປັນກຸ່ມຂຶ້ນ.
- ໄລຍະທີ 2 ຄື: ພົວພັນເປັນເພື່ອນສະໜິດສະໜົມຄືເລືອກຄົບເພື່ອນທີ່ສະໜິດສະໜົມປະມານສີ່ຫາຫ້າຄົນ.
- ໄລຍະທີ 3 ຄື: ພົບເປັນເພື່ອນສະໜິດຄືພົບສະເພາະເພື່ອນທີ່ສາມາດເວົ້າທຸກສິ່ງທຸກຢ່າງໃຫ້ຟັງໄດ້, ສ່ວນຫຼາຍຈະມີ 1-2 ຄົນເທົ່ານັ້ນ.

ເດັກໄວລຸ້ນຕອນຕົ້ນຈະຊອກຫາເພື່ອນເປັນໝູ່ຄະນະ, ໄວລຸ້ນຕອນປາຍຈະພັດທະນາການຊອກຫາເພື່ອນແບບສະໜິດ (ເພື່ອນທີ່ປົກສາໄດ້). ຄວາມສຳພັນທາງເພດຈະເລີ່ມເມື່ອປະມານອາຍຸ 14-16 ປີ ແລະ ຈະເລີ່ມສຳພັນກັບເພດຈົນການແຍກເປັນຄູ່ໃນລະຫວ່າງອາຍຸ 16-17 ປີ.

4. ສະຕິທາງປັນຍາ:

ເປັນຄຳທີ່ມີຄວາມໝາຍກ້ວາງ, ບາງທ່ານໃນນິຍາມສະຕິປັນຍາໝາຍເຖິງຄວາມສາມາດໃນການຮຽນຮູ້, ບາງທ່ານໝາຍເຖິງຄວາມສາມາດໃນການປັບແນວຄິດ ແລະ ພຶດຕິກຳໃຫ້ເຂົ້າກັບສິ່ງແວດລ້ອມອັນໃໝ່, ການຄົ້ນຄິດແບບນາມທຳ, ບາງໃຫ້ຄິດວ່າ ສະຕິປັນຍາກ່ຽວກັບຄວາມໂງ່-ຄວາມສະຫຼາດຢ່າງໃດກໍຕາມ ເມື່ອກ່າວເຖິງສະຕິປັນຍາໝາຍເຖິງການຈື່ຈຳ, ການຮັບຮູ້ ແລະ ຄວາມສາມາດໃນການຄົ້ນຄິດ.

ທ່ານເຈນ ພິອາເຈດໄດ້ສຶກສາພັດທະນາສະຕິປັນຍາລຽງຕາມລຳດັບມີສີ່ຂັ້ນດັ່ງນີ້:

- ຂັ້ນທີ 1 : ການຮັບຮູ້ດ້ວຍປະສາດສຳພັດ ແລະ ການເຄື່ອນໄຫວ.
- ຂັ້ນທີ 2 : ການຄິດກ່ອນເຫດຜົນ.

- ຂັ້ນທີ : ການຄິດແບບມີເຫດຜົນແບບຮູບປະທຳ.
- ຂັ້ນທີ : ການຄິດແບບມີເຫດຜົນແບບນາມມະທຳ.

ທ່ານພິອາເຈດໄດ້ສະຫຼຸບປັນຍາຂອງເດັກໄວລຸ້ນວ່າເປັນເດັກທີ່ມີການຄິດແບບມີເຫດຜົນແບບນາມມະທຳຊຶ່ງມີລັກສະນະດັ່ງນີ້:

- ຄິດໃນສິ່ງທີ່ເປັນນາມມະທຳໄດ້.
- ສາມສດຕັ້ງເປັນສົມມຸດຖານໄດ້.
- ສາມາດທົດສອບສົມມຸດຖານໄດ້.

ສະຫຼຸບແລ້ວລັກສະນະສະເພາະທາງກາຍ, ອາລົມ, ສັງຄົມ ແລະ ສະຕິປັນຍາຂອງໄວລຸ້ນແມ່ນ ມີອັດຕາການເພີ່ມຂອງລວງສູງ ແລະ ນຳໜັກແບບ ຟຸ່ງຂຶ້ນ (ຊັດຂຶ້ນ) ມີອາລົມຮຸນແຮງ ຖືໝູ່ເປັນຫຼັກ ແລະ ເລີ່ມການມີພົວພັນກັບເພື່ອນຕ່າງເພດ, ມີສະຕິປັນຍາມີເຫດຜົນແບບນາມມະທຳ.

❖ ລັກສະນະສຳພັນ:

👨‍👩‍👧‍👦 ຊ່ຳອາຍຸ:

ໄວລຸ້ນແມ່ນຜູ້ທີ່ຢູ່ໃນລະຫວ່າງເດັກ ແລະ ຜູ້ໃຫຍ່, ນັກຈິດຕະວິທະຍາພັດທະນາໄດ້ແບ່ງໄວຂອງມະນຸດອອກເປັນ 4 ໄວຕາມລຳດັບຄື: ໄວເດັກ ທາຣິກ ແລະ ເດັກຕອນປາຍ), ໄວລຸ້ນ, ໄວຜູ້ໃຫຍ່ ແລະ ໄວຊະລາ, ສາມາດເອີ້ນໄວລຸ້ນວ່າ ເປັນເຂດຕໍ່ລະຫວ່າງໄວເດັກກັບໄວຜູ້ໃຫຍ່ ຕາຕະລາງທີ່ສະແດງອາຍຸສະເລ່ຍຂອງມະນຸດໃນແຕ່ລະໄວ

ໄວ	ອາຍຸ (ປີ)
ໄວທາຣິກ	0-2 ປີ
ໄວເດັກ	2-11 ປີ (ເພດຍິງ)
	2-12 ປີ (ເພດຊາຍ)
ໄວລຸ້ນ	12-20 ປີ (ເພດຍິງ)
	13-20 ປີ (ເພດຊາຍ)
ໄວຜູ້ໃຫຍ່	21-59 ປີ
ໄວຊະລາ	60 ປີຂຶ້ນໄປ

ນອກຈາກນີ້ໃນແຕ່ລະໄວມີລັກສະນະການປ່ຽນແປງທີ່ສຳຄັນເກີດຂຶ້ນລະຫວ່າງໄວເຊັ່ນ : ການເພີ່ມຂະໜາດ, ຮູບຮ່າງ, ມີລັກສະນະໄໝ້, ມີຄວາມສາມາດໄໝ້ເກີດຂຶ້ນກໍຈະແບ່ງໄວອາຍຸນັ້ນເປັນໄລຍະເລື້ອຍໆເຊັ່ນ : ໃນໄວລຸ້ນ ນັກຈິດຕະວິທະຍາໄດ້ແບ່ງອອກເປັນ 4 ໄລຍະຄື :

ໄວລຸ້ນ	ອາຍຸ (ປີ)	
	ຍິງ	ຊາຍ
ໄວກຽມເຂົ້າສູ່ໄວລຸ້ນ	11-13	13-15
ໄວລຸ້ນຕອນຕົ້ນ	13-15	15-17

ໄວລຸ້ນຕອນກາງ	15-17	17-19
ໄວລຸ້ນຕອນປາຍ	17-21	19-21

ລະດັບການສຶກສາ

ໄວລຸ້ນສ່ວນຫຼາຍແມ່ນຮຽນລະດັບມັດທະຍົມສຶກສາ (ຕອນຕົ້ນ ແລະ ຕອນປາຍ) ເຮົາເບິ່ງຄວາມສໍາພັນລະຫວ່າງການສຶກສາ ກັບ ອາຍຸຂອງຜູ້ຮຽນດັ່ງນີ້ :

ອາຍຸ (ປີ)	ລະດັບການສຶກສາ
0-3 ປີ	ລ້ຽງເດັກ
3-6 ປີ	ອະນຸບານ
6-11 ປີ	ປະຖົມ
11-15 ປີ	ມັດທະຍົມຕົ້ນ
15-19 ປີ	ມັດທະຍົມປາຍ
19 ປີຂຶ້ນໄປ	ປະລິນຍາຕີ ຫຼື ຕໍ່າກ່ວາປະລິນຍາຕີ (ອະນຸປະລິນຍາຕີ)

ເດັກໄວລຸ້ນຈະໄດ້ຮັບການສຶກສາໃນລະດັບມັດທະຍົມສຶກສາຕອນຕົ້ນ,ຕອນປາຍ,ວິທະຍາໄລ ແລະ ມະຫາວິທະຍາໄລ.

1.2. ຄວາມສໍາຄັນຂອງພຶດຕິກຳໄວລຸ້ນ

2.1.1. ລະດັບຕົວໄວລຸ້ນ

ພຶດຕິກຳເດັກໄວລຸ້ນເປັນພື້ນຖານຂອງຊີວິດສໍາລັບໄວຜູ້ໃຫຍ່ ເພາະໄວລຸ້ນເປັນໄວທີ່ມີການພັດທະນາທາງດ້ານຮ່າງກາຍ,ອາລົມ,ສັງຄົມ ແລະ ສະຕິປັນຍາຢ່າງສູງ,ສາມາດເວົ້າໄດ້ວ່າເປັນໄວທີ່ມີການພັດທະນາຕົນເອງຢ່າງເຕັມສ່ວນ. ດັ່ງນັ້ນ, ປະສົບການທີ່ໄວລຸ້ນໄດ້ຮັບຈະຊ່ວຍພັດທະນາທາງດ້ານປະລິມານ ແລະຄຸນນະພາບທາງດ້ານຮ່າງກາຍ,ອາລົມ,ສັງຄົມ ແລະສະຕິປັນຍາກໍຈະເປັນພື້ນຖານຂອງຊີວິດໃນໄວຜູ້ໃຫຍ່ຕໍ່ໄປ.

2.1.2. ລະດັບປະເທດ

ພຶດຕິກຳໄວລຸ້ນເປັນເຄື່ອງຊີ້ບອກເຖິງອະນາຄົດຂອງປະເທດຊາດ,ພັກ ແລະ ລັດຖະບານເຮົາໄດ້ເນັ້ນເຖິງພຶດຕິກຳໄວລຸ້ນ ໂດຍກ່າວວ່າພຶດຕິກຳຂອງໄວລຸ້ນເປັນເຄື່ອງຊີ້ບອກເຖິງອະນາຄົດຂອງປະເທດຊາດ. ເນື່ອງຈາກວ່າໄວລຸ້ນຈະເປັນຜູ້ສືບທອດວັດທະນະທຳ, ຂະນົບທຳນຽມ, ຮີດຄອງປະເພນີ ຕະຫຼອດເຖິງການປົກປັກຮັກສາເອກະລາດ ແລະ ຄວາມເປັນຊາດໄວ, ທັງຈະເຮັດໃຫ້ສັງຄົມໄດ້ມີການພັດທະນາສືບຕໍ່ໄປ. ໃນການເນັ້ນເຖິງຄວາມສໍາຄັນຂອງພຶດຕິກຳໄວລຸ້ນນີ້ພັກ ແລະ ລັດເຮົາໄດ້ກຳນົດນະໂຍບາຍພັດທະນາເດັກ ແລະ ເຍົາວະຊົນໄວ້ໃນແຜນພັດທະນາເສດຖະກິດ ແລະ ສັງຄົມແຫ່ງຊາດ, ໂດຍເລັ່ງໃສ່ພັດທະນາເດັກຢູ່ໃນລະບົບໂຮງຮຽນ ແລະນອກລະບົບໂຮງຮຽນ, ໂດຍເນັ້ນເຖິງການພັດທະນາສຸຂະພາບກາຍ ແລະ ສຸຂະພາບໃຈ, ພັດທະນາສະຕິປັນຍາ, ຄວາມສາມາດ, ພັດທະນາດ້ານອາຊີບ ແລະ ບຸກຄະລິກກະພາບ.

ດັ່ງນັ້ນ, ທຸກພາກສ່ວນ ແລະທຸກສະຖາບັນທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບໄວລຸ້ນເຊັ່ນ: ຄອບຄົວ, ໂຮງຮຽນ ແລະຊຸມຊົນ ຈຶ່ງມີໜ້າທີ່ຊ່ວຍກັນສົ່ງເສີມ ແລະ ສະໜັບສະໜູນໃຫ້ໄວລຸ້ນມີພຶດຕິກຳຢູ່ໃນທາງດ້ານປະລິມານ ແລະ ຄຸນນະພາບ.

2. ແນວຄິດກ່ຽວກັບພຶດຕິກຳທີ່ເປັນບັນຫາ

2.1. ຄວາມໝາຍຂອງພຶດຕິກຳທີ່ເປັນບັນຫາ

ໝາຍເຖິງພຶດຕິກຳຕ່າງໆຈາກພຶດຕິກຳປົກກະຕິທີ່ຄົນທົ່ວໄປໄດ້ປະພຶດ ແລະ ກຳນົດວ່າພຶດຕິກຳໃດເປັນ ບັນຫາໝາຍເຖິງພຶດຕິກຳທີ່ບໍ່ເໝາະສົມກັບໄວອາຍຸ, ເວລາ, ສາຖານທີ່ ແລະ ເປັນພຶດຕິກຳທີ່ເຮັດໃຫ້ຜູ້ ອື່ນໃນສັງຄົມ ເກີດຄວາມຮູ້ສຶກບໍ່ພໍໃຈ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຜູ້ອື່ນເກີດຄວາມເດືອດຮ້ອນນຳ, ສະນັ້ນ ພຶດຕິກຳທີ່ເປັນບັນຫາແມ່ນ ພຶດຕິ ກຳທີ່ສະແດງອອກແຕກຕ່າງກັບປົກກະຕິນິໄສທີ່ຄົນທົ່ວໄປປະພຶດ ແລະ ເປັນການກະທຳທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດບັນຫາອື່ນຕໍ່ ມາ.

ເຮົາເຄີຍພັບຕິກຳຂອງນັກຮຽນໃນຮູບແບບຕ່າງໆຊຶ່ງສະແດງອອກໂດຍສະເພາະ ແມ່ນບັນຫາການ ຂາດ ຮຽນ, ເຮຮາ, ບໍ່ຕັ້ງໃຈຮຽນ, ມີພຶດຕິກຳແບບຮຸນແຮງແຂງກະດ້າງ, ທະເລາະວິວາດ (ບໍ່ເຂົ້າ ສູ່ລະບຽບແບບແຜນ) ບັນຫາການລັກເລັກຂະໂມຍນ້ອຍ ແລະ ອື່ນໆ... ໃນປັດ ຈຸບັນນີ້ ມີບັນ ຫາການ ເສບຢາ ເສບຕິດ, ສູບຝິ່ນ, ດົມ ກາວ, ຫຼິ້ນການພະນັນ...ສິ່ງເລົ່ານີ້ເປັນພຶດຕິກຳບໍ່ເພິ່ງປາຖະໜາ. ນອກຈາກນັ້ນ ຍັງເປັນສິ່ງຂັດຂວາງ ຄວາມກ້າວໜ້າ ທາງດ້ານວິຊາການ ແລະ ການພັດທະນາດ້ານຕ່າງໆ, ຮ້າຍແຮງກ່ວານັ້ນອາດຈະນຳໄປສູ່ການມີພຶດຕິກຳທີ່ເປັນອັນ ຕາລາຍແກ່ສັງຄົມອີກດ້ວຍ.

ນັກຈິດຕະວິທະຍາໄດ້ໃຫ້ຄວາມສົນໃຈ ແລະ ສຶກສາກ່ຽວກັບພຶດຕິກຳທີ່ເປັນບັນຫາທັງໄດ້ສະຫຼຸບວ່າ ການ ທີ່ເດັກມີພຶດຕິກຳທີ່ເປັນບັນຫາ ຫຼື ພຶດຕິກຳຕໍ່ຕ້ານກັບສັງຄົມນັ້ນ ແມ່ນເດັກຫາວິທີປ້ອງກັນຕົວເອງ ໂດຍໃຊ້ວິທີການ ຕ່າງໆ ແລະ ໃນທາງກົງກັນຂ້າມ ຫຼື ເດັກອາດຈະຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ຮຽກຮ້ອງໃຫ້ຜູ້ອື່ນສົນໃຈ ຈຶ່ງຫາ ສິ່ງທົດແທນໃນສິ່ງທີ່ຂາດໄປ.

ທ່ານເຄສເລີມີຄວາມເຫັນກ່ຽວກັບພຶດຕິກຳທີ່ປົກກະຕິວ່າ ເປັນພຶດຕິກຳທີ່ເໝາະສົມກັບອາຍຸ, ເວລາ ,ສາ ຖານທີ່, ດັ່ງນັ້ນໃນທາງກົງກັນຂ້າມອາດເວົ້າໄດ້ວ່າ ພຶດຕິກຳທີ່ເປັນບັນຫາ ແມ່ນພຶດຕິກຳທີ່ເກີດຂຶ້ນ ທີ່ບໍ່ເໝາະສົມ ກັບຊຳອາຍຸ, ເວລາແລະສາຖານທີ່.

2.2. ການກຳນົດພຶດຕິກຳທີ່ເປັນບັນຫາ

ທ່ານເຄສເລີໄດ້ສະເໜີການກຳນົດພຶດຕິກຳທີ່ເປັນບັນຫາ ຫຼື ບໍ່ນັ້ນຄວນ ຍຶດໝັ້ນຫຼັກຂອງຄວາມເໝາະ ສົມ ກ່ຽວກັບພຶດຕິກຳນັ້ນ, ມັນຂຶ້ນກັບຄວາມເໝາະສົມກັບຊຳອາຍຸ, ເວລາ,ສາຖານທີ່ ທີ່ບຸກຄົນສະແດງ ພຶດຕິກຳອອກ ມາ .

ອາຍຸ

ພັດທະນາການແຕ່ລະໄວອາຍຸມີລັກສະນະພຶດຕິກຳສະເພາະ, ພຶດຕິກຳບາງຢ່າງທີ່ເກີດຂຶ້ນໃນໄລຍະ ເວລາ ໜຶ່ງຂອງຊີວິດຖືວ່າເປັນພຶດຕິກຳປົກກະຕິ ແຕ່ຖ້າພຶດ ຕິກຳດຽວກັນຫາກເກີດຂຶ້ນອີກໃນໄລ ຍະເວລາໜຶ່ງກໍ່ຖືວ່າ

ພຶດຕິກຳນັ້ນ ເປັນພຶດຕິກຳທີ່ເປັນບັນຫາ ຕົວຢ່າງ:ພິລະວັນອາຍຸ14ປີຍັງຍ່ຽວ ໃສ່ບ່ອນນອນຢູ່ເມື່ອເປັນເຊັ່ນນັ້ນຖືວ່າ ເປັນພຶດຕິກຳທີ່ບໍ່ເໝາະສົມກັບໄວອາຍຸ(ຜິດປົກກະຕິ) ຖ້າ ເດັກມີອາຍຸເກີນ 4 ປີຂຶ້ນໄປຍັງຍ່ຽວໃສ່ບ່ອນນອນຢູ່ ຄວນຕັ້ງຂໍ້ສັງເກດວ່າກຳລັງຈະມີບັນຫາ ນອກຈາກນີ້ຍັງພິຈາລະນາເຖິງພຶດຕິກຳອື່ນໆນຳອີກດ້ວຍ.

ຄວາມຖີ່ ແລະ ຄວາມຮຸນແຮງຂອງການເກີດພຶດຕິກຳ

ພິຈາລະນາຂອງພຶດຕິກຳທີ່ເປັນບັນຫານັ້ນຕ້ອງພິຈາລະນາເຖິງສາພາບແວດລ້ອມ ແລະ ຜົນກະທົບຕໍ່ຕົນ ເອງຂອງເດັກ ຫຼື ຜູ້ອື່ນອີກດ້ວຍ, ຖ້າພຶດຕິກຳໃດມີຄວາມຖີ່ສູງ, ມີຜົນກະທົບຕໍ່ຕົນເອງ ແລະ ຜູ້ອື່ນສູງ ຖືວ່າເປັນ ພຶດຕິກຳທີ່ມີບັນຫາ ເຊັ່ນ: ທ້າວພອນເພັດມັກກວນໝູ່ເວລາຮຽນໃນຫ້ອງ ຫຼື ນັດພົບທະເລາະວິວາດຕິກັບໝູ່ ແລະ ປະກົດການອື່ນໆ, ດັ່ງນັ້ນຄວາມຖີ່ຂອງການເກີດພຶດຕິກຳຈະເປັນກົດເກນປະເມີນພຶດຕິກຳ.

ການສົ່ງຜົນສະທ້ອນຕໍ່ຕົນເອງ ແລະ ຜູ້ອື່ນ

ເກນຂໍ້ນີ້ພິຈາລະນາການກະທຳຕ່າງໆທີ່ພາໃຫ້ເກີດຄວາມຮູ້ສຶກກົນແໜງແຄງໃຈ, ຄວາມລະອາຍ ໃຈ ຫຼື ຄວາມຮູ້ສຶກຜິດທີ່ຕົນເອງໄດ້ຮັບ ຫຼື ມີຜົນຕໍ່ຜູ້ອື່ນເຊັ່ນ: ການທຳຮ້າຍຜູ້ອື່ນ, ການລັກເຄື່ອງ ຂອງຜູ້ອື່ນ, ການປ້ອຍດຳ ຜູ້ອື່ນ...ພຶດຕິກຳທີ່ສະແດງອອກນັ້ນກໍ່ໃຫ້ເກີດຜົນທີ່ບໍ່ເພິ່ງພໍໃຈເຊິ່ງອາດຈະເກີດກັບຜູ້ທີ່ກະທຳເອງ ຫຼື ເກີດຈາກຜູ້ ໄດ້ຮັບຈາກການກະທຳນັ້ນ ພຶດຕິກຳນັ້ນຍ່ອມເປັນພຶດຕິກຳທີ່ເປັນບັນຫາ

2.3. ການວິເຄາະພຶດຕິກຳທີ່ເປັນບັນຫາ

ການວິເຄາະພຶດຕິກຳທີ່ເປັນບັນຫາຂອງນັກຮຽນໄວລຸ້ນຕ້ອງດຳເນີນຕາມຂັ້ນຕອນດັ່ງນີ້:

ຂັ້ນຕອນທີ1: ການສັງເກດພຶດຕິກຳ ເປັນຂັ້ນທຳອິດຂອງການວິເຄາະພຶດຕິກຳເຊິ່ງເປັນ ຂັ້ນຕອນທີ່ສຳຄັນ ທີ່ສຸດ ເພາະວ່າການສັງເກດພຶດຕິກຳນັ້ນ ເປັນການສຶກສາພຶດຕິກຳ ທີ່ບຸກຄົນສະແດງອອກໂດຍກົງ ທັງສາມາດຊ່ວຍ ໃຫ້ຜູ້ສຶກສາໄດ້ຂໍ້ມູນລາຍລະອຽດ ແລະ ຕ້ອງມີຂໍ້ມູນເຫຼົ່ານີ້ມາຄົ້ນຄ້ວາຊອກຫາສາເຫດ ແລະ ແນວທາງແກ້ໄຂທີ່ດີ ຕ້ອງດຳເນີນຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງ ແລະ ມີປະສິບການໃນການສັງເກດ

ຂັ້ນຕອນທີ 2 : ການຊອກຫາສາເຫດຂອງພຶດຕິກຳທີ່ເປັນບັນຫາຕ້ອງສຶກສາລະອຽດທຸກແງ່,ທຸກມູນທີ່ມີ ສ່ວນກ່ຽວຂ້ອງແລະຄວບຄຸມອົງປະກອບຕ່າງໆເຊິ່ງມີອິດທິພົນຕໍ່ບຸກຄະລິກກະພາບ,ສຶກສາປະຫວັດຄວາມເປັນມາ ຢ່າງລະອຽດຄື ຫລັງນັບແຕ່ໄວເດັກຈົນເຖິງປະຈຸບັນສຳພາດຈາກຜູ້ປົກຄອງ(ພໍ່ແມ່),ບຸກຄົນທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຕົວເດັກ ໃນນີ້ຜູ້ທຳການສຶກສາຄື້ນຄວ້າຕ້ອງໃຊ້ວິທີການຫລາຍຢ່າງເພື່ອລວບລວມຂໍ້ມູນເຊັ່ນ:ການໄປສຳພາດ,ການໄປ ຢ້ຽມຢາມຄອບຄົວ,ການທົດສອບຄວາມສາມາດທາງສະຕິປັນຍາ,ສຳຫຼວດບຸກຄະລິກກະພາບແລະອື່ນໆຈາກນັ້ນຈຶ່ງ ເກັບກຳເອົາຂໍ້ມູນດັ່ງກ່າວມາປະກອບການວິໄຈ.

ຂັ້ນຕອນທີ 3 : ການສະຫຼຸບພຶດຕິກຳທີ່ເປັນບັນຫາ ຫຼັງຈາກໄດ້ສຶກສາຢ່າງລະອຽດແລ້ວການວິເຄາະຂໍ້ມູນ ເພື່ອສະຫຼຸບພຶດຕິກຳທີ່ເປັນບັນຫານັ້ນພຽງແຕ່ສົມມຸດຖານເທົ່ານັ້ນ ເຮົາບໍ່ສາມາດສະຫຼຸບຢ່າງໄວວາ,ຕ້ອງສຶກສາແລະ ທົດສອບຈົນແນ່ໃຈແລ້ວຈຶ່ງດຳເນີນຕາມແນວທາງໃນການແກ້ໄຂພຶດຕິກຳທີ່ເປັນບັນຫາຕໍ່ໄປ.

ດັ່ງນັ້ນໃນຂັ້ນຕອນການສະຫຼຸບ ຈຶ່ງເປັນຂັ້ນຕອນທີ່ສຶກສາຄື້ນຄວ້າຕ້ອງສະຫຼຸບຜົນທີ່ໄດ້ຈາກການ ພິຈາລະນາຂໍ້ມູນຕ່າງໆຢ່າງລະອຽດທີ່ຖ້ວນ ແລະສະຫຼຸບພຶດຕິກຳທີ່ເປັນບັນຫາລວມ ທັງສາເຫດທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດພຶດຕິ ກຳທີ່ເປັນບັນຫານັ້ນຈົນເຖິງການຄາດຄະເນໃນໄລຍະຍາວ ແລະ ຜົນກະທົບພຶດຕິກຳຂອງເດັກຢ່າງລະອຽດອີກ ດ້ວຍ.ທັງນີ້ກໍ່ເພື່ອເປັນແນວທາງນຳໄປສູ່ການດຳເນີນການແກ້ໄຂບັນຫາຕໍ່ໄປ

3. ການປ້ອງກັນ ແລະ ວິທີແກ້ໄຂພຶດຕິກຳທີ່ເປັນບັນຫາ

3.1. ປັດໄຈທີ່ມີອິດທິພົນຕໍ່ການເກີດພຶດຕິກຳທີ່ເປັນບັນຫາ

ພຶດຕິກຳທີ່ເປັນບັນຫາເກີດຈາກປັດໄຈທີ່ສຳຄັນ 2 ປະການຄື : ປັດໄຈທາງດ້ານສະພາບແວດລ້ອມ ແລະ ກຳມະພັນ.

3.1.1. ປັດໄຈທາງດ້ານສະພາບແວດລ້ອມ

ສະພາບແວດລ້ອມນັບວ່າເປັນປັດໄຈໜຶ່ງທີ່ສຳຄັນພາໃຫ້ເກີດບັນຫາທາງດ້ານພຶດຕິກຳທີ່ເປັນບັນຫາຂອງ ໄວລຸ້ນ, ເຊິ່ງລວມມີ: ສະພາບຄອບຄົວ (ການອົບຮົມລ້ຽງດູ), ສະຖານສຶກສາ, ກຸ່ມໝູ່ເພື່ອນ, ຊື່ມວນຊົນ, ຕະຫຼອດເຖິງ ວັດທະນະທຳ, ປະເພນີແລະການດຳລົງຊີວິດຕ່າງໆທີ່ຢູ່ອ້ອມຕົວເດັກ, ສາມາດກຳນົດ 2 ສາເຫດຄື:

❖ ສາເຫດທີ່ເກີດຈາກຄອບຄົວ

ຄອບຄົວກໍ່ເປັນປັດໄຈໜຶ່ງທີ່ສຳຄັນໃນການສຶກສາອົບຮົມເດັກກໍ່ຄືໄວລຸ້ນໃຫ້ມີພຶດຕິກຳທີ່ຖືກຕ້ອງແລະເໝາະສົມ. ເດັກທີ່ມີພຶດຕິກຳທີ່ມີບັນຫານັ້ນແມ່ນເກີດຈາກການລຽງດູ, ສຶກສາອົບຮົມ, ສະພາບຄອບຄົວ ແລະ ຄວາມສຳພັນຂອງຄົນພາຍໃນ, ເພາະຄອບຄົວເປັນສິ່ງແວດລ້ອມທຳອິດທີ່ເສີມສ້າງອຸປະນິໄສ, ຄວາມຄິດສ້າງສັນ, ບຸກຄະລິກກະພາບແລະພຶດຕິກຳຕ່າງໆ. ໄວລຸ້ນທີ່ກຳເນີດໃນຄອບຄົວທີ່ມີຄວາມສຸກ, ມີຄວາມສະນິດສະໜົມ, ຮັກແພງ, ມີຄວາມຫ່ວງໃຍ ແລະ ເຂົ້າໃຈເຊິ່ງກັນແລະກັນ, ລູກກໍ່ຈະເປັນຄົນມີນ້ຳໃຈເອື້ອເພື່ອເພື່ອແພ່, ສຸພາບອ່ອນໂຍນ, ມີການປະພຶດທີ່ຖືກຕ້ອງ. ແຕ່ໃນທາງກົງກັນຂ້າມຖ້າໄວລຸ້ນຫາກກຳເນີດຈາກຄອບຄົວທີ່ບໍ່ມີຄວາມສຸກ, ບໍ່ຖືກຕ້ອງກັນ, ຜິດຖຽງກັນເລື້ອຍໆ, ບໍ່ເຂົ້າໃຈເຊິ່ງກັນແລະກັນແລະບໍ່ມີເວລາໄດ້ໂອ້ລົມກັນ, ກໍ່ຈະເຮັດໃຫ້ໄວລຸ້ນເກີດພຶດຕິກຳບໍ່ດີຍ້ອນພໍ່ແມ່, ຜູ້ປົກຄອງບໍ່ເປັນແບບຢ່າງ

ດັ່ງນັ້ນສະພາບແລະຄວາມສຳພັນພາຍໃນຄອບຄົວຈຶ່ງນັບວ່າເປັນປັດໄຈທີ່ສຳຄັນຢ່າງຍິ່ງຕໍ່ການດຳເນີນພຶດຕິກຳຕ່າງໆຂອງໄວລຸ້ນ, ນັບທັງພຶດຕິກຳທີ່ດີແລະພຶດຕິກຳທີ່ເປັນບັນຫາ.

❖ ສາເຫດທີ່ເກີດຈາກສະຖານສຶກສາ

ເມື່ອເດັກຈະເລີນເຕີບໂຕ ເດັກກໍ່ອອກສູ່ສັງຄົມພາຍນອກ, ຮຽນຮູ້ການດຳລົງຊີວິດຈາກສະພາບແວດລ້ອມຕ່າງໃນສັງຄົມ, ເຊິ່ງສະພາບແວດລ້ອມເຫຼົ່ານັ້ນລ້ວນແຕ່ມີອິດທິພົນຕໍ່ພຶດຕິກຳຂອງເດັກເຊັ່ນ: ໂຮງຮຽນແລະໝູ່ເພື່ອນ, ເປັນຕົ້ນແມ່ນບຸກຄະລິກກະພາບຂອງຄູ, ໝູ່ເພື່ອນແລະກົດລະບຽບຕ່າງໆຂອງໂຮງຮຽນລ້ວນແຕ່ເປັນປັດໄຈສຳຄັນທີ່ເຮັດໃຫ້ເດັກມີພຶດຕິກຳທີ່ດີຫຼືພຶດຕິກຳທີ່ເປັນບັນຫາ.

ທ່ານ ອິດຣິນ (Eichorn, 229) ກ່າວວ່າ: ການຈັດການສຶກສາແມ່ນຢູ່ພາຍໃຕ້ຄວາມຮັບຜິດຊອບຂອງສະຖາບັນການສຶກສາ, ດັ່ງນັ້ນ ສະຖາບັນການສຶກສາຈຶ່ງມີບົດບາດສຳຄັນຕໍ່ຊີວິດ ແລະ ອະນາຄົດຂອງໄວລຸ້ນ, ເພາະສະຖາບັນການສຶກສາເປັນບ່ອນທີ່ສ້າງເດັກໃຫ້ມີພຶດຕິກຳທີ່ດີແລະຊ່ວຍດັດສ້າງເດັກທີ່ມີການກະທຳຜິດ ໃຫ້ກັບຕົວເປັນຄົນດີໄດ້. ສາເຫດໜຶ່ງທີ່ສະຖານສຶກສາມີເດັກທີ່ມີພຶດຕິກຳທີ່ເປັນບັນຫາອາດຍ້ອນບັນຫາດັ່ງນີ້:

✓ ບັນຫາຂອງໂຮງຮຽນ

- ການປະຕິບັດກົດລະບຽບບໍ່ເຂັ້ມງວດ
- ຂາດຫຼັກການແລະການບໍລິການທີ່ດີ

- ອຸປະກອນຮັບໃຊ້ຕ່າງໆບໍ່ພຽງພໍ(ຮັບໃຊ້ການຮຽນແລະເຄື່ອນໄຫວກິດຈະກຳຕ່າງໆ)

✓ ບັນຫາຂອງຄູ

- ບໍ່ເປັນແບບຢ່າງໃຫ້ແກ່ນັກຮຽນ
- ຂາດຄວາມຮັບຜິດຊອບເຊັ່ນ:ປະລະຊົ່ວໂມງສອນ,ຂໍ້ລາພັກເລື້ອຍໆ,ບໍ່ກວດບົດເຝິກຫັດ,ບໍ່ມີການພົວພັນທີ່ດີກັບນັກຮຽນ(ບໍ່ເອົາໃຈໃສ່ແລະບໍ່ໃກ້ຊິດກັບນັກຮຽນ),ບໍ່ມີຄວາມຍຸດຕິທຳ,ບໍ່ກຽມບົດສອນແລະອຸປະກອນການສອນ,ນຳໃຊ້ເຕັກນິກການສອນບໍ່ຫຼາກຫຼາຍ,ຖືເປົ້າຕໍ່ວິຊາສອນ,ຍ້ອນຄວາມຮູ້ບໍ່ເລິກເຊິ່ງຫຼືບໍ່ໃສ່ໃຈພັດທະນາຕົນເອງແລະອື່ນໆ

✓ ບັນຫາຂອງນັກຮຽນ

- ບໍ່ໄດ້ຮັບຄວາມສົນໃຈ ແລະ ໃກ້ຊິດຈາກຜູ້ໃຫຍ່
- ບໍ່ໄດ້ຮັບການປຶກສາແລະແນະນຳທີ່ດີຈາກຜູ້ໃຫຍ່
- ແບ່ງກຸ່ມທາງດ້ານເສດຖະກິດ ແລະ ດ້ານຕ່າງໆ
- ບໍ່ຕັ້ງໃຈຮຽນ,ຂາດຄວາມກ້າຫານ,ບໍ່ມີຄວາມມານະອົດທົນ ແລະພະຍາຍາມ,ຂາດຮຽນຫຼາຍຍ້ອນຂີ້ຄານ ຫຼື ຍ້ອນສຸຂະພາບບໍ່ແຂງແຮງ,ມັກເຈັບເລື້ອຍໆ
- ຂາດເຂັ້ມດ້ານເສດຖະກິດ,ບໍ່ໄດ້ຮັບການສະໜັບສະໜູນຈາກຄອບຄົວ,ຄູແລະຈາກໂຮງຮຽນ

✓ ບັນຫາຂອງຜູ້ປົກຄອງ

- ບໍ່ໃສ່ໃຈລູກ,ບໍ່ສົນໃຈລູກ(ບໍ່ວ່າຈະເປັນການຮຽນຫຼືພຶດຕິກຳຕ່າງໆ)
- ຄວາມສຳພັນພາຍໃນຄອບຄົວບໍ່ມີບັນຍາກາດທີ່ດີ
- ເອົາໃຈລູກແບບບໍ່ຖືກຕ້ອງ
- ບໍ່ເປັນແບບຢ່າງທີ່ດີໃຫ້ແກ່ລູກ
- ບໍ່ໃຫ້ຄວາມຮ່ວມມືກັບໂຮງຮຽນໃນການສຶກສາອົບຮົມລູກ

ນອກຈາກນັ້ນ ກໍຍັງມີບັນຫາຂອງສັງຄົມເຊັ່ນ:ສົມວນຊົນ,ບໍລິການ ແລະກິດຈະກຳຕ່າງໆລວມທັງສະພາວະດ້ານເສດຖະກິດ,ຮີດຄອງປະເພນີ,ວັດທະນະທຳແລະສັງຄົມອີກດ້ວຍ

3.1.2. ປັດໄຈທີ່ເກີດຈາກກຳມະພັນ

ກຳມະພັນໝາຍເຖິງສິ່ງຕ່າງໆທີ່ໄດ້ຮັບການຖ່າຍທອດຈາກບັນພະບູລຸດ ໂດຍການຖ່າຍທອດທາງຢີນສ໌ (Gene),ເຊິ່ງຢີນສ໌ ຈະເປັນຕົວກຳນົດລັກສະນະຕ່າງໆຂອງບັນພະບູລຸດແລະຖ່າຍທອດມາຍັງລູກຫຼານ,ລັກສະນະບາງຢ່າງອາດປະກົດໃຫ້ເຫັນໃນລູກຫຼານ,ບາງຢ່າງອາດບໍ່ສະແດງໃຫ້ເຫັນໃນລູກຫຼານ,ທັງນີ້ມັນຂຶ້ນກັບລັກສະນະທີ່ເດັ່ນແລະລັກສະນະດ້ອຍຂອງຢີນສ໌.ສະນັ້ນລັກສະນະທີ່ຖ່າຍທອດຈາດພໍ່ແມ່ ຫຼື ບັນພະບູລຸດອາດເຮັດໃຫ້ເກີດໂລກປັນຍາອ່ອນ,ຈິດໃຈຜິດປົກກະຕິ,ເຊິ່ງເປັນຜົນຮ້າຍຕໍ່ເດັກ.ເຊິ່ງພຶດຕິກຳທີ່ເປັນບັນຫານັ້ນຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອໃນການແກ້ໄຂຈາກຜູ້ທີ່ຊຳນານພິເສດ.

3.2. ການປ້ອງກັນພຶດຕິກຳທີ່ມີບັນຫາ

ການປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເກີດພຶດຕິກຳທີ່ມີບັນຫານັ້ນ,ເປັນສິ່ງທີ່ສຳຄັນແລະດີທີ່ສຸດສຳລັບໄວລຸ້ນ.ຄືກັບຄຳເວົ້າທີ່ວ່າ: ກັນດີກວ່າແກ້ , ດັ່ງນັ້ນການປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເກີດພຶດຕິກຳທີ່ເປັນບັນຫານັ້ນ, ຕ້ອງອີງໃສ່ປັດໄຈຕ່າງໆທີ່ພາໃຫ້ເກີດ

ພຶດຕິກຳທີ່ເປັນບັນຫາ, ເຊິ່ງພວກເຮົາສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ຈາກ 3 ດ້ານດັ່ງນີ້: ດ້ານສະພາບຄອບຄົວ, ສະພາບໃນໂຮງຮຽນແລະສະພາບສັງຄົມ.

3.2.1. ສະພາບຄອບຄົວ

ຄອບຄົວເປັນສະພາບແວດລ້ອມທີ່ມີອິດທິພົນຕໍ່ພຶດຕິກຳຂອງໄວລຸ້ນຫຼາຍທີ່ສຸດ, ໂດຍສະເພາະແມ່ນຄວາມສຳພັນລະຫວ່າງພໍ່ແມ່ແລະລູກ, ເດັກທີ່ຈະເລີນເຕີບໂຕໃນທຳມະກາງຄວາມຮັກ, ຄວາມອົບອຸ່ນກໍ່ຈະເຮັດໃຫ້ເດັກມີຄວາມສຸກ, ມີສຸຂະພາບຈິດທີ່ດີແລະສົມບູນ, ແຕ່ໃນທາງກົງກັນຂ້າມເດັກທີ່ເຕີບໂຕໃນສະພາບຄອບຄົວທີ່ບໍ່ດີ (ບໍ່ເຂົ້າໃຈກັນ, ຫຼີ້ນການພະນັນ, ດື່ມສຸລາເກີນຂອບເຂດ, ບໍ່ຍອມຮັບເຊິ່ງກັນແລະກັນ, ...), ເຮັດໃຫ້ເດັກຂາດຄວາມອົບອຸ່ນ ແລະມີສຸຂະພາບຈິດທີ່ບໍ່ດີ, ໃນທີ່ສຸດກໍ່ມີພຶດຕິກຳທີ່ບໍ່ດີ, ມັກຮຽກຮ້ອງຄວາມສົນໃຈໃນທາງທີ່ຜິດລື ອາດຈະເປັນຄົນທີ່ແຍກອອກຈາກສັງຄົມອີກດ້ວຍ

ຈາກການສື່ສານຂອງໜ່ວຍງານທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບເດັກ ແລະເຍົາວະຊົນທີ່ກະທຳຜິດ ຈະພົບເຫັນວ່າຈຳນວນເດັກແລະເຍົາວະຊົນທີ່ກະທຳຜິດແລະປະພຶດທີ່ບໍ່ສົມຄວນນັ້ນມີແນວໂນ້ມຈະເພີ່ມຂຶ້ນເລື້ອຍໆ, ສ່ວນຫຼາຍມັກຈະມີສາເຫດມາຈາກຄອບຄົວເປັນສ່ວນຫຼາຍ, ທັງນີ້ກໍ່ເພາະເດັກໄດ້ຮຽນຮູ້ສິ່ງຕ່າງໆຈາກຄອບຄົວພໍ່ແມ່.

ທ່ານຟລິກ (Fleck) ໄດ້ກ່າວເຖິງລັກສະນະຄອບຄົວທີ່ດີ ແລະ ສິ່ງຜິດທີ່ດີຕໍ່ເດັກດັ່ງນີ້

- ຄວາມສຳພັນທີ່ດີໃນຄອບຄົວ
- ພໍ່ແມ່ມີຄວາມຮູ້, ຄວາມເຂົ້າໃຈແລະສະໜັບສະໜູນພັດທະນາການຂອງເດັກຢ່າງເໝາະສົມ
- ພໍ່ແມ່ສາມາດຕອບສະໜອງຄວາມຕ້ອງການທາງດ້ານວັດຖຸແລະຈິດໃຈແກ່ລູກ
- ພໍ່ແມ່ມີຄວາມຮູ້ກ່ຽວກັບສຸຂະພາບ, ຄວາມສະອາດ, ຄວາມເປັນລະບຽບຮຽບຮ້ອຍ ແລະ ໃຫ້ການສຶກສາອົບຮົມລູກຢ່າງຖືກຕ້ອງ
- ພໍ່ແມ່ເປັນແບບຢ່າງໃນການຕໍ່ສູ້ກັບອຸປະສັກແລະບັນຫາຫຍຸ້ງຍາກຕ່າງໆທີ່ເກີດຂຶ້ນໃນຄອບຄົວ (ໃຫ້ການປຶກສາແລະແນະນຳວິທີທີ່ຖືກຕ້ອງ)

ນອກຈາກພໍ່ແມ່ແລະບຸກຄົນທີ່ໃກ້ຊິດກັບເດັກກໍ່ລ້ວນແຕ່ມີອິດທິພົນກັບເດັກທັງນັ້ນ. ການປ້ອງກັນອາດເຮັດໄດ້ດັ່ງນີ້:

➤ ປ້ອງກັນທາງການແພດ

ແມ່ນການປ້ອງກັນດ້ວຍວິທີໃຫ້ຄວາມຮູ້, ຄວາມເຂົ້າໃຈກ່ຽວກັບການຮັກສາສຸຂະພາບຂອງແມ່ໃນເວລາຕັ້ງຄັນ, ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ລູກໃນທ້ອງມີພັດທະນາການທີ່ສົມບູນແບບ, ປາສາຈາກໂລກໄພໄຂ້ເຈັບ ແລະ ຫຼຸດຜ່ອນໂອກາດທີ່ຈະເກີດເປັນເດັກປັນຍາອ່ອນຫລືພິການທາງສະໝອງ, ຮ່າງກາຍແລະອື່ນໆ

➤ ການປ້ອງກັນດ້ວຍການສຶກສາອົບຮົມ

ຕາມຫຼັກຂອງຈິດຕະວິທະຍາພໍ່ແມ່ບໍ່ຄວນເຂັ້ມງວດ ຫຼື ປ່ອຍປະລະເລີຍລູກເກີນໄປ, ເພາະຈະເຮັດໃຫ້ເດັກເກີດຄວາມຂັດຂ້ອງໃຈ ຫຼື ສັບສົນໃນບົດບາດໜ້າທີ່ຂອງຕົນ, ພໍ່ແມ່ຄວນຮັບຟັງຄວາມຄິດເຫັນແລະການຕອບສະໜອງຄວາມຕ້ອງການຂອງເດັກຢ່າງເໝາະສົມ, ຄວນໃຫ້ການຍ້ອງຍໍຊົມເຊີຍ, ສະໜັບສະໜູນເມື່ອເດັກເຮັດສິ່ງທີ່ດີ, ເມື່ອເດັກມີພຶດຕິກຳທີ່ບໍ່ເໝາະສົມຄວນລົງໂທດຢ່າງມີເຫດຜົນ, ໃຫ້ຄຳແນະນຳແລະໃຫ້ກຳລັງໃຈແກ່ເດັກໃນການແກ້ໄຂສິ່ງທີ່ຜິດພາດ

3.2.2. ສະພາບໂຮງຮຽນ

ໂຮງຮຽນເປັນສະຖາບັນການສຶກສາທີ່ສໍາຄັນ, ເພາະໂຮງຮຽນເປັນບ່ອນສົ່ງເສີມຄວາມຮູ້ແລະພັດທະນາການໃຫ້ເດັກເປັນພົນລະເມືອງທີ່ດີຂອງຊາດ. ສາເຫດທີ່ເຮັດໃຫ້ເດັກມີພຶດຕິກຳທີ່ບໍ່ດີນັ້ນເນື່ອງມາຈາກສາເຫດຂອງໂຮງຮຽນດັ່ງນີ້:

- ຄູ່ຫ່າງເຫີນຕໍ່ລະບຽບວິໄນ (ບໍ່ເຂົ້າມາວຽດໃນການປະຕິບັດລະບຽບ)
- ການປົກຄອງໃນໂຮງຮຽນໃຊ້ປະຊາທິປະໄຕບໍ່ຖືກຕ້ອງ
- ການລົງໂທດນັກຮຽນບໍ່ເໝາະສົມ (ບາງຄັ້ງເຂົ້າມາວຽດເກີນໄປ ຫຼື ບາງຄັ້ງອາດປະປ່ອຍລະເລີຍຈົນແກ້ໄຂຍາກ)
- ຄອບຄົວບໍ່ໃຫ້ຄວາມຮ່ວມມືກັບໂຮງຮຽນ

ດັ່ງນັ້ນ ສະຖາບັນການສຶກສາຫຼືໂຮງຮຽນ, ຄູ-ອາຈານມີບົດບາດສໍາຄັນໃນການໃຫ້ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອນັບທັງດ້ານການປ້ອງກັນແລະການແກ້ໄຂພຶດຕິກຳທີ່ເປັນບັນຫາຂອງນັກຮຽນ

ສໍາລັບວິທີການທີ່ຄູ-ອາຈານສາມາດໃຊ້ໃນການແກ້ໄຂພຶດຕິກຳທີ່ເປັນບັນຫານັ້ນມີຫຼາຍວິທີດ້ວຍກັນ. ວິທີແກ້ໄຂບັນຫາໃນສະຖາບັນການສຶກສາທີ່ບໍ່ສັບສົນເກີນໄປມີດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້ ຄວນສະເໜີແນະນໍາເດັກວ່າ: ສິ່ງທໍາອິດທີ່ຫຼີກເວັ້ນບໍ່ໄດ້ຄື: ການກວດສຸຂະພາບຮ່າງກາຍແລ້ວຊອກບັນຫາທີ່ເກີດຈາກທາງອາລົມວ່າມາຈາກຕົວເດັກຫຼືມາຈາກຄອບຄົວແລະອັນໃດຄືສາເຫດທີ່ແທ້ຈິງ, ບັນຫາພຶດຕິກຳຂອງນັກຮຽນບາງຄົນອາດສິ່ງໄປຫາຈິດຕະເພດເພື່ອໃຫ້ການແກ້ໄຂເປັນພິເສດໃນນັ້ນຍັງມີບັນຫາດັ່ງນີ້:

- ພະຍາຍາມເອົາໃຈໃສ່ເດັກທີ່ຂາດຮຽນເລື້ອຍໆ ຄູຕ້ອງແນະນໍາອະທິບາຍສິ່ງໃດຄວນເຮັດແລະສິ່ງໃດບໍ່ຄວນເຮັດ.
- ສ້າງຄວາມສໍາພັນກັບຜູ້ປົກຄອງໂດຍຊື່ແຈງໃຫ້ຜູ້ປົກຄອງເຂົ້າໃຈເຖິງອະນາຄົດຂອງເດັກ
- ສ້າງບັນຍາກາດໃນຫ້ອງຮຽນໃຫ້ດີເປັນກັນເອງກັບນັກຮຽນ
- ສົ່ງເສີມໃຫ້ນັກຮຽນໄດ້ສະແດງພຶດຕິກຳອອກທຸກຄົນເດັກຈະມີເພື່ອນແລະເກີດຄວາມສະໝຸກສະໜານ
- ປັບປຸງວິທີສອນຂອງຄູເພື່ອບໍ່ໃຫ້ເດັກເບື້ອ
- ປະຕິບັດຕົນເປັນແບບຢ່າງທີ່ດີ
- ຕິດຕາມຜົນຢູ່ສະເໝີການແກ້ໄຂດ້ວຍການແນະນໍາ
- ການແກ້ໄຂດ້ວຍການໃຫ້ຜູ້ອື່ນແກ້ໄຂບັນຫານໍາ
- ການແກ້ໄຂດ້ວຍການຍ້ອງຍໍແລະລົງໂທດ ຫຼື ຄວບຄຸມດ້ວຍຕົນເອງ

ດັ່ງນັ້ນຈຶ່ງສາມາດເວົ້າໄດ້ວ່າ: ໃນການແກ້ໄຂພຶດຕິກຳທີ່ເປັນບັນຫາຂອງນັກຮຽນໄວລຸ້ນມີຫຼາຍວິທີດ້ວຍກັນ ຄູ-ອາຈານໃນສະຖາບັນການສຶກສາຄວນມີຄວາມຮູ້ຄວາມເຂົ້າໃຈເຖິງຫຼັກການຂອງຈິດຕະວິທະຍາໃນການແກ້ໄຂພຶດຕິກຳຂອງນັກຮຽນທີ່ເປັນບັນຫາ

3 ສະພາບສັງຄົມ

ໃນໄລຍະໄວເດັກ ຄອບຄົວມີອິດທິພົນຕໍ່ພຶດຕິກຳຂອງເດັກ ແລະ ເປັນຕົວແທນທີ່ຖ່າຍທອດວັດທະນະທຳ, ສິນທຳ ແລະ ຈາລິຍະທຳໃຫ້ແກ່ເດັກ. ເມື່ອໃຫຍ່ຂຶ້ນເດັກກໍ່ເຂົ້າສູ່ສັງຄົມພາຍນອກ, ໂດຍເລີ່ມຈາກໂຮງຮຽນ, ເຊິ່ງເດັກຕ້ອງປັບຕົວໃຫ້ເຂົ້າກັບກົດເກນຕ່າງໆຂອງສັງຄົມທີ່ຕົນເອງເປັນສາມາຊິກຢູ່. ໄວລຸ້ນຕ້ອງການເປັນທີ່ຍອມຮັບຂອງໝູ່ເພື່ອນ. ດັ່ງນັ້ນຈຶ່ງເຫັນໄດ້ວ່າໃນໄລຍະໄວລຸ້ນນີ້ຈະມີການສະແດງພຶດຕິກຳຕາມໝູ່ເພື່ອນ. ເພື່ອເປັນການປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້

ໄວລຸ້ນມີພຶດຕິທິທີ່ເປັນບັນຫາອັນເນື່ອງມາຈາກສະພາບຕ່າງໆຂອງສັງຄົມເຊັ່ນ: ຊື່ມວນຊົນ, ຄວນມີການເລືອກເຟັ້ນສິ່ງຕ່າງໆທີ່ນໍາສະເໜີໃຫ້ເໝາະສົມ, ເພື່ອສິ່ງເສີມຫຼືພັດທະນາພຶດຕິກຳໃຫ້ເປັນພຶດຕິກຳທີ່ເພິ່ງປາຖະໜາເຊັ່ນ: ການສະເໜີເລື່ອງການຕໍ່ສູ້ກັບບັນຫາ, ຕໍ່ສູ້ກັບອຸປະສັກ, ຄວາມອິດທົນ, ນໍ້າໃຈເດັດດ່ຽວ, ວຽກດີຄົນເດັ່ນຫຼືບຸກຄົນຕົວຢ່າງທີ່ເຮັດຄຸນປະໂຫຍດໃຫ້ແກ່ສັງຄົມ, ເພື່ອເປັນຕົວແບບໃຫ້ແກ່ໄວລຸ້ນໄດ້ສ້າງພຶດຕິກຳທີ່ດີແລະຊ່ວຍຫຼຸດພຶດຕິກຳທີ່ເປັນບັນຫາ

ໄວລຸ້ນເປັນໄວທີ່ສະແຫວງຫາເອກະລັກຂອງຕົນ, ດ້ວຍການຮຽນຮູ້ຈາກສິ່ງຕ່າງໆທີ່ຢູ່ຮອບຕົວ, ສະນັ້ນຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ສະພາບທາງສັງຄົມມີອິດທິພົນຕໍ່ການສະແດງພຶດຕິກຳຂອງໄວລຸ້ນ, ໂດຍສະເພາະແມ່ນສົ່ງຜົນຕ່າງໆເຊັ່ນ: ໜັງສືພິມ, ວາລະສານ, ວິທະຍຸ, ໂທລະພາບແລະສາລະໜ້າຮູ້ຕ່າງໆ, ສິ່ງເຫຼົ່ານັ້ນລ້ວນແຕ່ມີອິດທິພົນຕໍ່ພຶດຕິກຳຂອງໄວລຸ້ນຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ, ເພາະໄວລຸ້ນມັກຈະຢຶດຖືເປັນແບບຢ່າງເປັນຕົ້ນແມ່ນ ການສະແດງກິລິຍາມາລະຍາດ, ທ່າທາງ, ການເວົ້າຈາ, ການສະແດງອອກຕາມທີ່ເຂົາຊື່ນຊອບ ເຊິ່ງບາງຄັ້ງກໍ່ບໍ່ພິຈາລະນາວ່າການກະທຳດັ່ງກ່າວເໝາະສົມແລ້ວຫຼືບໍ່? ສະນັ້ນ ການພັດທະນາໄວລຸ້ນໃຫ້ເປັນຜູ້ໃຫຍ່ທີ່ມີຄຸນນະພາບ ຈຶ່ງມີຄວາມສຳຄັນແລະຈຳເປັນຢ່າງຍິ່ງ. ເພື່ອບໍ່ໃຫ້ເກີດການສູນເສຍຄຸນນະພາບອັນມີຄ່ານີ້, ຜູ້ໃຫຍ່ຈຶ່ງຄວນຕ້ອງສະແຫວງຫາແນວທາງຢ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເກີດບັນຫາຫຼາຍກວ່າການແກ້ໄຂ, ເຊິ່ງລັດຖະບານກໍ່ໄດ້ເນັ້ນໜັກເຖິງຄວາມສຳຄັນໃນເລື່ອງນີ້, ດັ່ງທີ່ປະກົດໃນແຜນນະໂຍບາຍແລະແຜນພັດທະນາຊັບພະຍາກອນມະນຸດໃນສະເພາະໜ້າແລະຍາວນານ

3.2.3. ວິທີການແກ້ໄຂພຶດຕິກຳທີ່ເປັນບັນຫາ

ສໍາລັບວິທີການແກ້ໄຂພຶດຕິກຳທີ່ເປັນບັນຫານີ້ມີຫຼາຍວິທີ, ເຊິ່ງຂຶ້ນກັບພຶດຕິກຳແລະຈຸດພິເສດຂອງໄວລຸ້ນແຕ່ລະຄົນ, ສາມາດສະຫຼຸບໄດ້ດັ່ງນີ້:

- ຄວນສະເໜີແລະແນະນຳວິທີແກ້ໄຂພຶດຕິກຳທີ່ເປັນບັນຫາ
- ກວດສຸຂະພາບ ແລ້ວຊອກຫາສາເຫດຂອງບັນຫາ(ເກີດຈາກອາລົມຂອງເດັກເອງຫຼືເກີດຈາກຄອບຄົວຂອງເດັກ)
- ເອາໃຈໃສ່, ໃກ້ຊິດເດັກແລະຕິດຕາມຜົນການກະທຳຂອງເດັກຢ່າງເປັນປົກກະຕິ
- ສ້າງຄວາມສຳພັນກັບຜູ້ປົກຄອງ, ພາກສ່ວນທີ່ກ່ຽວຂ້ອງເພື່ອພ້ອມກັນແກ້ໄຂ

ບົດທີ 11

ລັກສະນະຂອງໄວກາງຄົນ ແລະ ໄວຊະລາ

ໄວຜູ້ໃຫຍ່ເປັນໄລຍະທີ່ຍາວນານຫຼາຍຄື ເລີ່ມຕັ້ງແຕ່ການສິ້ນສຸດໄວລຸ້ນເປັນຕົ້ນມາຈົນເຖິງອາຍຸ 20 ປີ ຂຶ້ນໄປໂດຍແບ່ງອອກເປັນ 2 ໄລຍະຄື: ໄວຜູ້ໃຫຍ່ຕອນຕົ້ນ ແລະ ໄວກາງຄົນ.

1. ໄວຜູ້ໃຫຍ່ຕອນຕົ້ນ

ເປັນໄວທີ່ພັດທະນາການທາງດ້ານຮ່າງກາຍຈະເລີນເຕັມທີ່ເປັນໄລຍະທີ່ດຳລົງເພື່ອຊອກຫາເສັ້ນທາງເດີນຂອງຊີວິດທີ່ຕົນຕ້ອງການ ແລະ ພໍໃຈຊຶ່ງສືບຕໍ່ມາແຕ່ໄວລຸ້ນໄວຜູ້ໃຫຍ່ຕອນຕົ້ນນີ້ມີຄວາມສໍາຄັນຫຼາຍຕໍ່ຊີວິດມີການເລືອກອາຊີບທີ່ໜັ້ນຄົງ, ມີເພື່ອນມິດທີ່ວາງໃຈໄດ້ຕະຫຼອດຮອດການມີຄູ່ຄອງ ແລະ ອື່ນໆ ເປັນໄວທີ່ທົດລອງການສຶກສາໝາຍຄວາມວ່າຜ່ານມາໄດ້ຮຽນກ່ຽວກັບທິດສະດີຕ່າງໆ ເມື່ອມາຮອດໄລຍະນີ້ເລີ່ມທົດລອງ ເຮັດຕາມຕົວຈິງທິດສະດີທີ່ໄດ້ຮຽນມາ.

ຢາກຮູ້ວ່າຄົນເຮົາປະສົບຜົນສໍາເລັດໃນໜ້າທີ່ວຽກງານ ແລະ ຊີວິດຄອບຄົວ ຫຼື ບໍ່ ? ກໍ່ເບິ່ງໄດ້ໃນໄລຍະນີ້ (ໃນໄລຍະທີ່ເປັນຜູ້ໃຫຍ່)

1.1. ລັກສະນະ ແລະ ບັນຫາຂອງຜູ້ໃຫຍ່ຕອນຕົ້ນ.

ໄວຜູ້ໃຫຍ່ຜູ້ຕອນຕົ້ນມີອາຍຸປະມານ 20-40 ປີ ເປັນໄລຍະທີ່ມີຄວາມເຕີບໂຕທາງດ້ານຮ່າງກາຍສົມບູນທຸກພາກສ່ວນ, ອະໄວຍະວະຕ່າງໆເຮັດວຽກມີປະສິດທິພາບ. ໂດຍທົ່ວໄປຄົນໃນໄລຍະນີ້ມັກມີຄວາມແຂງແຮງ, ດ້ານອາລົມເຂົ້າສູ່ອາລົມແບບຜູ້ໃຫຍ່. ຄວບຄຸມອາລົມໄດ້ດີມີຄວາມແນ່ໃຈ ແລະ ມີອາລົມໜັ້ນຄົງທາງດ້ານຈິດໃຈກ່ວາໄວລຸ້ນ. ຄົນເຮົາເມື່ອຢ່າງເຂົ້າສູ່ໄວນີ້ແລ້ວຈຳເປັນຢ່າງຍິ່ງທີ່ຈະຕ້ອງປັບຕົວໃຫ້ເຂົ້າກັບເກນຕ່າງໆຂອງສັງຄົມ ຕ້ອງມີການຍອມຮັບຄວາມເປັນຈິງຂອງຊີວິດ, ການຄວບຄຸມອາລົມ, ການເລືອກຄູ່ຄອງທີ່ເໝາະສົມ. ນອກນັ້ນຍັງມີລັກສະນະອື່ນໆທີ່ຈະກຳໜົດຄວາມເປັນຜູ້ໃຫຍ່ຂອງບຸກຄົນ.

ລັກສະນະທີ່ເປັນເຄື່ອງຕັດສິນຄວາມເປັນຜູ້ໃຫຍ່ຂອງຄົນເຮົານັ້ນອາດເວົ້າໄດ້ດັ່ງນີ້:

ກຸ່ມສາວຜູ້ດີ	ກຸ່ມສາວຜູ້ບໍ່ດີ (ສາວຮັກສະໝຸກ)
--------------	---------------------------------

1. ພະຍາຍາມຮັກສາຊື່ສຽງຂອງກຸ່ມໂດຍບໍ່ຕື່ມສຸລາ, ບໍ່ໃຊ້ສານເສບຕິດ ແລະ ບໍ່ມີເພດສຳພັນກ່ອນເວລາອັນສົມຄວນ 2. ມີສ່ວນຮ່ວມໃນກິດຈະກຳຂອງໂຮງຮຽນຫຼາຍດ້ານ 3. ຖ້າສາມາດຊົງຄົນໃດບໍ່ປະຕິບັດຕາມກຸ່ມກໍ່ຈະໝົດສະພາບການເປັນສາມາດຊົງຂອງກຸ່ມ	1. ມັກສ່ຽງໃນການໃຊ້ສານເສບຕິດ, ລັກລອບສູບຢາ ແລະ ຕື່ມສຸລາ ແລະ ມີເພດສຳພັນໃນໄວອັນຄວນ 2. ບໍ່ຄ່ອຍມີສ່ວນໃນກິດຈະກຳຂອງໂຮງຮຽນ ແລະ ມັກຈະຂາດຮຽນ 3. ຖ້າສາມາດຊົງຄົນໃດຫຼົກລຽງການທຳໃນສິ່ງທີ່ທ້າທາຍຫຼືຖືກຕຳຫຼວດຈັບຫຼືຕັ້ງຄັນກໍ່ຈະໝົດສະພາບການເປັນສາມາດຊົງຂອງກຸ່ມ
--	--

ຈາກຂໍ້ຄົ້ນພົບຂອງໂພວິດາ ໄດ້ສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າການເລືອກ ຕິດໝູ່ທີ່ມີອິດທິພົນຕໍ່ການປັບຕົວຂອງນັກຮຽນໄວລຸ້ນ ຫາກນັກຮຽນຄົນໄດຫາກເລືອກຕິດເພື່ອນທີ່ດີ ສາມາດຊົງໃນກຸ່ມກໍ່ສາມາດຊົງນຳເຂົາໄດ້ ມີປະສິບການໃນທາງທີ່ສັງຄົມ ແລະ ພັດທະນາຕົນເອງເຊັ່ນ: ມີໂອກາດເຝິກຝົນທາງສັງຄົມ. ຮູ້ຈັກປັບຕົວໃຫ້ເໝາະສົມກັບກາລະເທສະ. ກົງກັນຂ້າມຫາກນັກຮຽນໄວລຸ້ນຄົນໄດ ເລືອກຕິດໝູ່ທີ່ບໍ່ດີ. ບໍ່ເປັນໂຕຂອງໂຕເອງ ຍ່ອມມີແນວໂນ້ທີ່ຈະພົບຄວາມຫຼົກລຽງໃນການເອົາຕົວລອດໃນສັງຄົມ.

ດັ່ງນັ້ນ, ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ນັກຮຽນໄວລຸ້ນຜ່ານພື້ນການປັບຕົວເອົາຕົວລອດ ໃນຊ່ວງໄວລຸ້ນໄປໄດ້ຢ່າງເໝາະສົມແລະ ມາດເຕີບໂຕ ເປັນຜູ້ໃຫຍ່ທີ່ມີຄຸນປະໂຫຍດຕໍ່ສັງຄົມຕໍ່ໄປ ພໍ່ແມ່ ແລະ ຄູບາ ອາຈານຈຶ່ງຄວນເອົາໃຈໃສ່ຕໍ່ໄວລຸ້ນໃນຄວາມດູແລດ້ວຍຄວາມເຂົ້າໃຈ ແລະ ເຫັນອີກເຫັນໃຈເຂົາໃຫ້ໄວລຸ້ນເກີດຄວາມຮູ້ສຶກວ່າ. ເຂົາມີຄູຄິດ ມີທີ່ເພິ່ງມີທີ່ປຶກສາຊຶ່ງເຂົາໃຈເຂົາ ແລະ ເຂົາໄວ້ວາງໃຈຢູ່ໃກ້ໆ ແລະ ພ້ອມສະເໜີທີ່ຈະໃຫ້ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແກ່ເຂົາຍາມເມື່ອມີຄວາມຕ້ອງການເກີດຂຶ້ນ.

❖ ການເລືອກຄູຄອງ

ເຖິງແມ່ນບາງຄົນໄວການເລືອກຄູຄອງຕັ້ງແຕ່ໄວລຸ້ນກໍ່ຕາມແຕ່ການເລືອກຄູຄອງທີ່ໜັ້ນຄົງ ແລະ ຈົງຈັງນັ້ນ ມັກຈະຕົກໃນຊ່ວງໄລຍະທີ່ຍ່າງເຂົ້າສູ່ຄວາມເປັນຜູ້ໃຫຍ່ຕອນຕົ້ນ.

ໄວລຸ້ນສ່ວນຫຼວງຫຼາຍຈະໃຊ້ເວລາໝັກໄປທາງການສຶກສາຮຳຮຽນເມື່ອເຖິງໄລຍະທ້າຍຂອງໄວລຸ້ນຈຶ່ງຄອ່ຍມາສົນໃຈເລື່ອງຄູຄອງສ່ວນການສຶກສາຮຳຮຽນນັ້ນເປັນອົງປະກອບທີ່ສຳຄັນໃນການຊ່ວຍໃຫ້ຄົນເຮົາເລືອກຄູຄອງເໝາະສົມກັບຕົນເອງເຊັ່ນ: ມີທັດສະນະຄະຕິຄ້າຍຄືກັນມີຄວາມສົນໃຈ ແລະ ລະດັບການສຶກສາໃກ້ຄຽງກັນ, ຖານະທາງດ້ານເສດຖະກິດບໍ່ແຕກຕ່າງກັນຈົນເກີນໄປ ມີບຸກຂະລິກກະພາບພໍເຂົ້າໃຈກັນໄດ້ເຊິ່ງອົງປະເຫຼົ່ານີ້ຊ່ວຍໃຫ້ຄອບຄົວມີຄວາມໜັ້ນຄົງຂຶ້ນ

ເມື່ອມີການແຕ່ງງານກັນແລ້ວທັງຍິງ ແລະ ຊາຍຈະຕ້ອງປັບຕົວໃຫ້ເຂົ້າກັບບົດບາດໃໝ່ຂອງຕົນ ຄືບົດບາດການເປັນສາມີ . ພັນລະຍາ ມີຄວາມຮັບຜິດຊອບຕໍ່ກັນ ມີຄວາມເຫັນອີກເຫັນໃຈກັນ ແລະ ປັບຕົວເຂົ້າຫາກັນຈຶ່ງຈະເຮັດໃຫ້ມີຄວາມສຸກໃນຊີວິດຂອງຄອບຄົວ



❖ ການມີລູກ

ເມື່ອແຕງງານໄປແລ້ວນອກຈາກສາມີ, ພັນລະຍາຈະຕ້ອງປັບຕົວເຂົ້າຫາກັນໄດ້ ຫຼື ຍອມຮັບຄວມເປັນຢູ່ຂອງກັນ ແລະ ກັນໄດ້ດີແລ້ວກໍຕາມແຕ່ມັນຍັງຮຽກຮ້ອງໃຫ້ຕຽມຈິດໃຈວ່າລູກຄືຊັບພະຍາກອນທີ່ມີຄ່າທີ່ສຸດທີ່ຄອບຄົວຄວນພູມໃຈ ແລະ ຖານຸຖະໜອມ



❖ ການປະກອບອາຊີບ ຫຼື ສ້າງພື້ນຖານ

ຜູ້ມີມີຄວາມສາມາດປະກອບອາຊີບຄືຜູ້ທີ່ຍຶດຖືອາຊີບທີ່ເໝາະສົມກັບຄວາມສາມາດຂອງຕົນເອງຜູ້ນັ້ນມັກມີຄວາມກ້າວໜ້າໃນອາຊີບ ແລະ ມີການສ້າງພື້ນຖານໃນຊີວິດຊ່ວຍໃຫ້ສັງຄົມຍອມຮັບຄວາມເປັນຜູ້ໃຫຍ່ຂອງຕົນຫຍິ່ງຂຶ້ນ. ສວນຫຼາຍຖ້າຄົນເຮົາປະສົບຄວາມສໍາເລັດໃນການປະກອບອາຊີບ ມັກຈະຊ່ວຍໃຫ້ຄອບຄົວມີຄວາມສຸກ, ຄວາມຈະເລີນຕໍ່ໄປ

❖ ງານປະເຊີນກັບບັນຫາ

ເຖິງແມ່ນວ່າທຸກຄົນທີ່ຜ່ານມາຈະມີບັນຫາຕ່າງໆທີ່ເກີດຂຶ້ນແກ່ບຸກຄົນກໍຕາມ ແຕ່ເມື່ອເຖິງໄວຜູ້ໃຫຍ່ແລ້ວມັກຈະມີບັນຫາແຕກຕ່າງໄປຕາມໄວຕ່າງໆທີ່ຜ່ານມາຫຼາຍ, ເມື່ອມີຄູ່ຄອງຈະຕ້ອງໄດ້ມີລູກຄົນເຮົາຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ປັບຕົວໃຫ້ເຂົ້າກັບສະຖານະການໃໝ່ນີ້, ການມີສາມາດຊົມເພີ່ມຂຶ້ນໃນຄອບຄົວຫຼາຍເທົ່າໃດກໍມີບັນຫາໃຫ້ກັບທຸກຝ່າຍ (ຝ່າຍສາມີ, ພັນລະຍາ) ນັບມື້ນັບຫຼາຍຂຶ້ນ ແລະ ສັບສິນ ສະນັ້ນຜູ້ໃຫຍ່ໃນຄອບຄົວຈຳເປັນຈະຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ຄວາມສາມາດໃນການເກັບບັນຫາເພື່ອປະຕິບັດປະຄອງໃຫ້ຄອບຄົວຜ່ານວິກິດການຕ່າງໆໄປດ້ວຍດີ.

ອີກຢ່າງໜຶ່ງບັນຫາທີ່ເກີດມາຈາກການປະກອບອາຊີບ, ການຮ່ວມງານກັບໝູ່ເພື່ອນ, ກັບຜູ້ບັງຄັບບັນຊາອາດມີການກະທົບກະເທືອນກັນໄດ້. ຖ້າຫາກບໍ່ມີຄວາມສຸກຊຸມຮອບຄອບ ແລະ ໜັກແໜ້ນພຽງພອດຈະນໍາຄວາມຫຼົ່ມຫຼຸ່ວສູ່ຊີວິດການງານໄດ້ເຊັ່ນດຽວກັນ.

❖ ຄວາມກົດດັນທາງອາລົມ

ບັນຫາຕ່າງໆທາງຄອບຄົວ ແລະ ການງານອາດເຮັດໃຫ້ຜູ້ໃຫຍ່ບາງຄົນມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການປັບຕົວ ອັນນີ້ກໍ່ເພາະວ່າບາງຄົນຍັງບໍ່ທັນກຽມພ້ອມປະເຊີນກັບບັນຫາຕ່າງໆທີ່ເກີດຂຶ້ນໃໝ່ຊຶ່ງຕ່າງຈາກຕອນຕົ້ນຂອງຊີວິດ ແຕ່ພໍຢ່າງເຂົ້າໄວ 30-40 ປີ ບັນຫາຕ່າງໆຈະຫຼຸດຜ່ອນລົງໄດ້ ເພາະຊຶ້ນເຄີຍ ແລະ ຄວາມຊຳນິຊຳນານໃນການແກ້ ບັນຫາຕ່າງໆເພື່ອການເຄື່ອນໄຫວຫຼາຍເຮັດໃຫ້ຄົນເຮົາມີປະສົບການມີຄວາມສຸກຊຸມຮອບຄອບຂຶ້ນ ແລະ ຄວາມຕຶງ ຄຽດທາງອາລົມກໍ່ຫຼຸດຜ່ອນລົງ

1.2. ອົງປະກອບທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ໃຫຍ່ປະສົບຄວາມສາເລັດໃນຊີວິດ

ຜູ້ໃຫຍ່ສ່ວນຫຼາຍມັກຈະຕັ້ງຄວາມຫວັງໄວວາຈະເປັນນັ້ນເປັນນີ້, ແຕ່ແລ້ວກໍ່ບໍ່ໄດ້ຕາມຄວາມຫວັງທີ່ຕັ້ງໄວ້ ເຮັດໃຫ້ເປັນຄົນທີ່ຜິດຫວັງ ແລະ ເຮັດໃຫ້ມີຄວາມກົດດັນທາງອາລົມເຊິ່ງເປັນສາເຫດເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມເຈັບປວດ ທາງກາຍ ແລະ ໃຈ.

ຜູ້ໃຫຍ່ສ່ວນຫຼາຍມັກຈະມີຄວາມກັງວົນເລື່ອງເງິນໃນຄອບຄົວ, ການປົກຄອງລູກຫຼານ ແລະ ບັນຫາສ່ວນ ຕົວເຊັ່ນ: ສຸຂະພາບ ແລະ ລັກສະນະຂອງຮ່າງກາຍ ຕະຫຼອດຮອດບັນຫາຕ່າງໆສະນັ້ນຈຶ່ງຈຳເປັນຈະຕ້ອງທຳຄວາມ ເຂົ້າໃຈວ່າປັດໃຈທີ່ຈະຊ່ວຍໃຫ້ຜູ້ໃຫຍ່ປະສົບຄວາມສາເລັດໃນຊີວິດຂອງຕົນຄື:

❖ ປະສິດທິພາບທາງຮ່າງກາຍ

ຄວາມສົມບູນຂອງຮ່າງກາຍຈະມີຫຼາຍສຸດໃນຊ່ວງອາຍຸປະມານ 20-25 ປີ ແລະ ມີພະລັງເຂັ້ມແຂງຢ່າງເຕັມທີ່ ແລະ ຕ່ຳຈາກນັ້ນພະລັງຄ່ອຍໆລົດລົງເທື່ອລະກ້າວ ເມື່ອອາຍຸ 40-50 ປີ ພະລັງງານລົດລົງໄວ ແລະ ຜູ້ທີ່ເຮັດວຽກຫັກ ກໂດຍບໍ່ຄຳນຶງເຖິງສຸຂະພາບ, ປ່ອຍໃຫ້ມີຄວາມເຄັ່ງຕຶງເກີດຂຶ້ນໃນທີ່ສຸດກໍ່ມີພະຍາດຕ່າງໆເຊັ່ນ: ພະຍາດ ຄວາມດັນເລືອດສູງ, ພະຍາດກະເພາະອາຫານ, ພະຍາດຫົວໃຈ, ຕະຫຼອດຮອດການເຈັບໄຂ້ໄດ້ປ່ວຍອື່ນໆ. ເຊິ່ງ ເປັນການລົບປະສິດທິພາບທາງດ້ານການເຮັດວຽກຜູ້ຍິງສ່ວນຫຼາຍສົນໃຈເລື່ອງເຄື່ອງເອ້ ແລະ ຄວາມສຸກຢູ່ກັບສິ່ງທີ່ ຕົນມັກ

❖ ປະສິດທິພາບຂອງສະໝອງ

ສະໝອງເປັນສິ່ງທີ່ຈຳເປັນສຳລັບສິ່ງທີ່ຮຽນຮູ້ການເຮັດວຽກງານ ແລະ ການປັບຕົວເຂົ້າກັບສະພາບວຽກ ງາຍໃໝ່, ຄົນທີ່ມີສະຕິປັນຍາຮຽນຮູ້ໃນຫຼາຍຢ່າງມີຄວາມຄິດສ້າງສັນ, ມີເຫດຜົນ, ມີຄວາມໝັ້ນໃຈໃນຕົນເອງ ແລະ ຮູ້ຈັກປັບຕົວເຂົ້າກັບສະຖານທີ່ຕ່າງໆໄດ້ດີ

ສະນັ້ນໃນຊ່ວງອາຍຸ 20-40ປີຄົນເຮົາຄວນໃຊ້ຄວາມສາມາດໃນການເຮັດວຽກງານຕ່າງໆ ແລະ ບຳລຸງ ຮ່າງກາຍໃຫ້ແຂງແຮງດ້ວຍການອອກກຳລັງກາຍ, ກິນດປັນເວລາ ແລະ ນອນພັຜ່ອນໃຫ້ພຽງພໍ ຈະຊ່ວຍໃຫ້ ສຸຂະພາບຮ່າງກາຍໃຫ້ດີຂຶ້ນ ແລະ ສ່ຽງຜົນສະທ້ອນໃຫ້ແກ່ການເຮັດວຽກງານໄດ້ຜົນດີອີກດ້ວຍ.

❖ ສຸຂະພາບຈິດ

ສຸຂະພາບຈິດໃຈຈະດີພຽງໄດ້ນັ້ນຂຶ້ນກັບສະພາບຮ່າງກາຍຂອງຄົນໄວນີ້ຈຳເປັນຕ້ອງຝຶກຈິດໃຈໃຫ້ເຂັ້ມແຂງ ເພື່ອປະເຊີນກັບບັນຫາຕ່າງໆໄດ້ຢ່າງມີປະສິດທິພາບ. ການຍອມຮັບຄວາມຈິງຕ່າງໆໃນຊີວິດເຊັ່ນ: ຍອມຮັບຖານະ ຄວາມເປັນຢູ່ຄວາມສາມາດຂອງຕົນເອງການເຮັດວຽກງານໂດຍບໍ່ໄດ້ຮັບຄວາມອິດເໝືອຍ ຫຼື ປ່ອຍໃຫ້ຮ່ອງຮອຍ ຂອງຄວາມອິດເໝືອຍປະກົດຂຶ້ນໃນໃບໜ້າດຽວ, ອາລົມເສຍເລື້ອຍໆ ນັ້ນສະແດງເຖິງສຸຂະພາບຈິດຄ່ອຍໆລົດລົງຜູ້

ທີ່ມີສຸຂະພາບຈົດຕິຍອມມີຄວາມລ່າເລີງແຈ່ມໃສເບີກບານມ່ວນຊື່ນມີຜູ້ຄົບຄ້າສາມາດຄົມນໍ້າ ແລະ ເຮັດໃຫ້ໜ້າທີ່
ການງານຂອງຜູ້ນີ້ມີຄວາມກ້າວໜ້າສະເໝີ

❖ ການປັບຕົວໃນວຽກງານອາຊີບ

ການປະກອບອາຊີບເປັນກິດຈະກຳທີ່ຫຼີກເວັ້ນບໍ່ໄດ້ສໍາລັບຄົນໄວນີ້, ທຸກຄົນຍອມຮັບວ່າຜູ້ທີ່ມີຄວາມ
ສໍາເລັດໃນຊີວິດຂອງຕົນນັ້ນສ່ວນໜຶ່ງກໍ່ຄືຄວາມກ້າວໜ້າໃນອາຊີບ ຫຼື ວຽກງານຂອງຕົນ ຄົນເຮົາມີຄວາມກ້າວໜ້າ
ໃນອາຊີບວຽກງານຫຼາຍສໍາໄດ້ຂຶ້ນກັບອົງປະກອບຫຼາຍປະການເຊັ່ນ: ການມີຄວາມຊຳນານ ແລະ ຄວາມສົນໃຈໃນ
ອາຊີບນັ້ນແທ້ເຮັດວຽກເໝາະແກ່ເພດຂອງຕົນມີໂອກາດດີ ແລະ ມີເພື່ອນຮ່ວມງານທີ່ດີຕະຫຼອດເປັນຄົນທີ່ຮັກວຽກ
ຮັກຄວາມກ້າວໜ້າໃນການເຮັດວຽກງານຄົນເຮົາເມື່ອປະສົບກັບຜົນສໍາເລັດໃນອາຊີບການງານແລ້ວຍອມນໍາ
ຄວາມສຸກມາສູ່ຕົນເອງ ແລະ ຄອບຄົວຊ່ວຍໃຫ້ຄອບຄົວມີຄວາມກ້າວໜ້າ

1.3. ບັນຫາການປັບຕົວດ້ານຕ່າງໆຂອງໄວຜູ້ໃຫຍ່

ໄວຜູ້ໃຫຍ່ເປັນໄວທີ່ມີບັນຫາໃນການປັບຕົວຫຼາຍໂດຍສະເພາະໃນໄລຍະທຳອິດຂອງໄວນີ້ເພາະຄົນເຮົາ
ເມື່ອເປັນຜູ້ໃຫຍ່ແລ້ວຕ້ອງຊ່ວຍຕົນເອງ, ຮູ້ຈັກເພິ່ງຕົນເອງ, ສາມາດຫາລ້ຽງກຸ່ມຕົນເອງແລະຄອບຄົວ, ມີຄວາມເຊື່ອໝັ້ນ
ໃນໂຕເອງ ແລະ ຮູ້ຈັກຕັດສິນໃຈ ແລະ ສາມາດປັບຕົວໃຫ້ເຂົ້າກັບສະພາບແວດລ້ອມໄດ້

ບັນຫາສໍາຄັນຂອງຄົນໄວນີ້ຈະຕ້ອງປັບຕົວກໍ່ຄື: ບັນຫາສ່ວນຕົວ, ຮູບຮ່າງໜ້າຕາການແຕ່ງໂຕ, ການເລືອກຄູ່
ຄອງ, ການຮຽນຮູ້ທີ່ຈະປັບຕົວໃນຊີວິດແຕ່ງງານ, ການສ້າງພື້ນຖານຄອບຄົວໃນທຸກດ້ານ. ການອົບຮົມສັງສອນ
ລູກເຕົ້າ. ການປະກອບອາຊີບ. ການເປັນພົນລະເມືອງດີ ແລະ ການມີມະນຸດສຳພັນກັບຄົນທົ່ວໄປໃນສັງຄົມ.

ໄວນີ້ເປັນໄວທີ່ຄົນເຮົາມີຄວາມດຸໝັ້ນຂະຫຍັນພຽນໃນການສ້າງຖານະເສດຖະກິດຄອບຄົວ ແລະ ຖານະ
ເສດຖະກິດສັງຄົມ ສະນັ້ນ, ຈຶ່ງມີຄວາມກົດດັນທາງອາລົມຫຼາຍຜູ້ທີ່ມີຄວາມສາມາດປັບຕົວເຂົ້າກັບສະພາບແວດ
ລ້ອມຕ່າງໆໄດ້ຢ່າງມີປະສິດທິພາບ, ຜູ້ນັ້ນຈະຢູ່ໃນວົງສັງຄົມຢ່າງມີຄວາມສຸກ.

1.4. ວິທີການປຸກຝັງໃຫ້ຄົນເຮົາຮູ້ຈັກການເພິ່ງຕົນເອງ

ການເພິ່ງຕົນເອງໝາຍເຖິງຄວາມສາມາດໃນການຊ່ວຍເຫຼືອຕົນເອງໃຫ້ດຳລົງຊີວິດຢູ່ໃນສັງຄົມຢ່າງມີ
ຄວາມສຸກຕາມອັດທະຍາໃສຂອງຕົນ.

ການປຸກຝັງໃຫ້ຄົນເຮົາຮູ້ຈັກເພິ່ງຕົນເອງໄດ້ນັ້ນຕ້ອງນຳຄຳນິຍົມ ຫຼື ຄຸນະທຳອື່ນໆມາປະກອບເຊັ່ນ: ຄວາມ
ດຸໝັ້ນຂະຫຍັນພຽນ, ຄວາມປະຢັດ, ຄວາມຊື່ສັດ, ຄວາມອົດທົນ, ຄວາມຮັບຜິດຊອບ, ການມີລະບຽບວິໄນ,
ຄວາມກ້າຫານ, ຄວາມເຄົາລົບຕົນເອງ ແລະ ສາສະໜາ, ຍຶດຖືຄວາມເປັນທຳຕົນເອງ.

ວິທີການຕ່າງໆຊ່ວຍປຸກຝັງໃຫ້ຄົນເຮົາເກີດຄວາມສາມາດໃນການຊ່ວຍເຫຼືອຕົນເອງນັ້ນມີຄື:

- ການສະແຫວງຫາຄວາມຮູ້
- ການແກ້ບັນຫາ
- ການຮູ້ຈັກປົກຄອງຕົນເອງ
- ການປັບຕົວໃຫ້ເຂົ້າກັບສາພາບແວດລ້ອມ

❖ ການສະແຫວງຫາຄວາມຮູ້

ປະກອບດ້ວຍວິທີການດັ່ງນີ້:

ວິທີທີ 1: ເຝກແອບນິໄສໃຫ້ມີຄວາມສົນໃຈ ແລະ ຮັກການອ່ານ, ເພື່ອໃຫ້ມີໂອກາດພັດທະນາຕົນເອງໃຫ້ໄດ້ຫຼາຍຂຶ້ນ

ວິທີທີ 2: ໃຫ້ຮູ້ຈັກສຶກສາຄົ້ນຄ້ວາຫາຄວາມຮູ້ ຕາມປຶ້ມຕຳລາ ແລະ ເອກະສານຕ່າງໆຊອກຮູ້ວິຊາຕ່າງໆໃນໝູ່ມະຫາຊົນຊຶ່ງຢ່າງຫຼວງຫຼາຍບໍ່ວ່າຈະເກີດຂຶ້ນເອງຕາມທຳມະຊາດຕາມຕົວບຸກຄົນ ແລະ ສະຖາບັນຕ່າງໆ

ວິທີທີ 3: ຝຶກແອບໃນການຟັງ ແລະ ເປັນນັກຟັງທີ່ດີ, ໂດຍການຟັງບັນຍາຍການຟັງປາຖະກະຖາຈາກວິທະຍາກອນຕ່າງໆເພື່ອໃຫ້ເກີດມີຄວາມຮູ້ແກ່ຕົນເອງ

❖ **ແກ້ໄຂບັນຫາ.**

ການແກ້ໄຂບັນຫາປະກອບດ້ວຍວິທີການດັ່ງນີ້:

ວິທີການທີ 1: ຮູ້ຈັກຕົນເອງດ້ວຍການສຳຫຼວດຕົນເອງ, ເຂົ້າໃຈຕົນເອງໃນເລື່ອງຄວາມສາມາດຄວາມຊຳນິຊຳນານຄວາມສົນໃຈສຸຂະພາບຖານະ ແລະ ອື່ນໆວ່າມີຂໍ້ດີ ແລະ ຂໍ້ເສຍແນວໃດ ແລະ ພະຍາຍາມຫາທາງແກ້ໄຂຂໍ້ບົກຜ່ອງຕ່າງໆ ແລະ ສິ່ງເສີມສິ່ງທີ່ດີ, ວິທີການນີ້ເປັນຮາກຖານແຫ່ງຄວາມສຳເລັດ ແລະ ນຳພາຊີວິດໃຫ້ກ້າວໜ້າ.

ວິທີການທີ 2: ໃຊ້ຄວາມຄິດແກ້ໄຂບັນຫາຢ່າງມີເຫດຜົນເຊິ່ງມີວິທີການທີ່ສຳຄັນ 5 ຂໍ້ຄື:

- ເນັ້ນໜັກບັນຫາ
- ລວບລວມຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບບັນຫາ
- ປະເມີນຂໍ້ມູນ ແລະ ຫາວິທີການແກ້ໄຂ
- ເລືອກວິທີປະຕິບັດທີ່ດີທີ່ສຸດ
- ກຽມຈິດໃຈສ້າງຂໍ້ມູນໃໝ່

ວິທີການທີ 3: ຍອມຮັບສາພາບຄວາມເປັນຈິງ ແລະ ການກ້າທີ່ຈະປະເຊີນກັບບັນຫາ ຫຼື ອຸປະສັກຕ່າງໆ ເມື່ອພົບອຸປະສັກ ຫຼື ເກີດຄວາມກັງວົນໃຈບໍ່ຄວນທີ່ຖອຍຕ້ອງມີສະຕິເພື່ອພິຈາລະນາບັນຫາຕ່າງໆຢ່າງມີເຫດຜົນ ແລະ ພະຍາຍາມຫາວິທີແກ້ໄຂຈົນກ່ວາປະສົບຜົນສຳເລັດ

❖ **ການຮູ້ຈັກປົກຄອງຕົນເອງ**

ການຮູ້ຈັກປົກຄອງຕົນເອງປະກອບດ້ວຍວິທີການດັ່ງນີ້:

ວິທີການທີ 1: ໃຫ້ຮູ້ຈັກຮັກຊີວິດຕົນເອງ, ເມື່ອຮັກຕົນເອງແລ້ວກໍ່ຈະນຳໄປສູ່ການຮັກຜູ້ອື່ນ. ຄົນເຮົາເມື່ອມີຄວາມຮັກນັບຖືຕົນເອງແລະຍ່ອມມີຄວາມເຂົ້າໃຈຄວາມເປັນຈິງໃນຊີວິດສາມາດນຳຕົນເອງໃຫ້ດຳເນີນຊີວິດໄປໃນທາງທີ່ຖືກຕ້ອງ ແລະ ມີຄວາມຮັບຜິດຊອບຕໍ່ການກະທຳທຸກຢ່າງຂອງຕົນ

ວິທີການທີ 2: ໃຫ້ມີຄວາມຮັບຜິດຊອບຮູ້ຕັດສິນໃຈ ແລະ ຄວາມຄຸມອາລົມຂອງຕົນເອງໄດ້, ບໍ່ເຮັດສິ່ງໃດສິ່ງໜຶ່ງຕາມໃຈມັກເຕືອນຕົນເອງ, ແອບຕົນເອງ ແລະ ເອົາຊະນະອາລົມຂອງຕົນເອງ

❖ **ການປັບຕົວໃຫ້ເຂົ້າກັບສະພາບແວດລ້ອມ**

ການປັບຕົວໃຫ້ເຂົ້າກັບສະພາບແວດລ້ອມປະກອບດ້ວຍວິທີການຕ່າງໆດັ່ງນີ້:

ວິທີການທີ1: ໃນການດຳລົງຊີວິດຕ້ອງຮູ້ປັບຕົວໃຫ້ເຂົ້າກັບສະພາບການຢ່າກຳນົດກົດເກນອັນໃດຕາຍຕົວ, ຈະຕ້ອງເຂົ້າໃຈວ່າວິທີຈະນຳໄປສູ່ຈຸດໝາຍປາຍທາງຂອງຊີວິດມັນມີຫຼາຍວິທີ, ຮູ້ຈັກປັບຕົວໃຫ້ເຂົ້າກັບສະພາບແວດລ້ອມທີ່ຕົນດຳລົງຊີວິດຢູ່

ວິທີການທີ2: ຕ້ອງເຂົ້າໃຈທຳມະຊາດຂອງມະນຸດ, ຕວາມຕ້ອງການ ແລະ ຄວາມແຕກຕ່າງລະຫວ່າງບຸກຄົນ, ສາເຫດພຶດຕິກຳທີ່ຮູ້ຈັກຕົນເອງໃຫ້ເຂົ້າກັບເພື່ອນຝູງ, ຄູ່ຄອງ, ຫົວໜ້າ, ລູກນ້ອງແລະ ບຸກຄົນຕ່າງໆທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບຕົນເອງນັ້ນຄື: ການມີມະນຸດສຳພັນກັບຄົນທຸກປະເພດ

ຄົນເຮົາແຕ່ລະຄົນເປັນຫົວໜ່ວຍໜຶ່ງໃນສັງຄົມຖ້າຢາກເຫັນສັງຄົມຢູ່ເປັນເປັນສຸກປະເທດຊາດຮຸ່ງເຮືອງ ສິວິໄລແລ້ວບໍ່ຄວນທຳຕົວເປັນກາຝາກເປັນພາລະຂອງສັງຄົມເຊິ່ງຄອຍຖ້າແຕ່ອາໄສຫຼືຂໍຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຜູ້ອື່ນ, ຫາຄວາມສະດວກສະບາຍໃຫ້ແກ່ຕົວຜູ້ດຽວຈົ່ງພະຍາຍາມສ້າງຕົນດ້ວຍການສະແຫວງຫາຄວາມຮູ້ໝັ້ນຮ້າຮຽນ ແລະ ປະພຶດຕິນໃຫ້ເປັນຄົນດີ, ສ້າງຕົນໃຫ້ເປັນທີ່ພໍໃຈໃຫ້ເປັນທີ່ເພິ່ງຂອງຕົນເອງເຖິງແມ່ນວ່າບາງສິ່ງບາງຢ່າງຈະຕ້ອງເພິ່ງຜູ້ອື່ນແນ່ແຕ່ເຮົາຈະຕ້ອງມີຄຸນງາມຄວາມດີທີ່ຈະໃຫ້ຜູ້ອື່ນເພິ່ງພາເຮົາໄດ້ຄືກັນຖ້າເຮົາຊ່ວຍຕົນເອງໄດ້ແລ້ວ ເຮົາຈະຊ່ວຍຜູ້ອື່ນຍາດຕິພັນຊ່ວຍຊາດເມື່ອຊາດຕ້ອງການ

➤ **ສະຫຼຸບ:**

ໄວຜູ້ໃຫຍ່ຈະມີການພັດທະນາການຕາມຄວາມຄາດຫວັງຂອງສັງຄົມແຕ່ຕ່າງໄປຈາກໄວລຸ້ນດັ່ງນີ້:

- 1) ມີຄວາມສາມາດເລືອກຄູ່ຄອງໄດ້ຢ່າງເໝາະສົມ.
- 2) ສາມາດຮຽນຮູ້ເລື່ອງການມີຊີວິດຮ່ວມກັບຄູ່ຄອງໄດ້ເປັນຢ່າງດີ.
- 3) ສາມາດປັບຕົວເຂົ້າກັບສາພາບການເຮັດວຽກ ແລະ ສາພາບຄອບຄົວໄດ້.
- 4) ສາມາດເລີ່ມຕົ້ນສ້າງຄອບຄົວ ແລະ ສ້າງພື້ນຖານໃຫ້ແກ່ຄອບຄົວໄດ້.
- 5) ສາມາດກຽມພ້ອມໃນການທີ່ຈະມີລູກ ແລະ ລ້ຽງດູລູກ
- 6) ສາມາດຈັດສັນທີ່ພັກພາອາໄສໃຫ້ເປັນລະບຽບຮຽບຮ້ອຍ ແລະ ເປັນຕາໜ້າຢູ່ໜ້າເຊົາ.
- 7) ເລີ່ມຕົ້ນ ແລະ ປະກອບອາຊີບໄດ້ຢ່າງເໝາະສົມ
- 8) ມີຄວາມຮັບຜິດຊອບຕໍ່ໜ້າທີ່ ແລະ ປະຕິບັດຕົນໃນຖານະເປັນພົນລະເມືອງດີ.
- 9) ຮູ້ຈັກປະຢັດມັດທະຍັດ, ອິດທິນ ແລະ ຂະຫຍັນໝັ້ນພຽນເພື່ອສະແຫວງຫາຄວາມກ້າວໜ້າໃຫ້ກັບຕົນເອງ ແລະ ຄອບຄົວ
- 10) ສາມາດເຂົ້າຮ່ວມຂະບວນການຕ່າງໆໃນສັງຄົມໄດ້ດີ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຕົນເອງມີຄວາມປະພຶດທີ່ມີປະໂຫຍດຕໍ່ສັງຄົມໄດ້ອີກດ້ວຍ

2. ການປັບຕົວ ແລະ ການປ່ຽນແປງຂອງໄວກາງຄົນ

ໄວກາງຄົນ (middle age) ເລີ່ມແຕ່ອາຍຸ 40-60 ປີໄວນີ້ມີຄວາມສຳເລັດຕໍ່ຊີວິດເພາະເປັນໄວທີ່ພິສູດໃຫ້ເຫັນຄວາມສຳເລັດຂອງບຸກຄົນເຊັ່ນ: ການປະຕິບັດໜ້າທີ່ການງານມີຄວາມກ້າວໜ້າມະຫາຊົນມີຄວາມເຄົາລົບນັບຖື, ໄວ້ເນື້ອເຊື່ອໃຈ ແລະ ມີຄວາມນິຍົມຊົມຊອບ, ໄດ້ເປັນເຈົ້ານາຍ ຫຼື ການສ້າງຖານະຄອບຄົວມີຄວາມອຸດົມສົມບູນພຽງໃດແມ່ເຫັນໄດ້ໃນໄວກາງຄົນນີ້ເປັນສ່ວນຫຼາຍ ສະນັ້ນ: ໄວນີ້ຈຶ່ງເປັນໄວທີ່ໜ້າສົນໃຈ ແລະ ມີຄຸນຄ່າທີ່ສຸດໃນໄວກາງຄົນ

ດ້ານຮ່າງກາຍມີການປ່ຽນແປງຄື: ບໍ່ຂະຫຍັນຂັ້ນແຂງຄືໄວຜູ້ໃຫຍ່ຕອນຕົ້ນເນື່ອງຈາກອະໄວຍະວະຕ່າງໆ ເສື່ອມເສຍສະມັດຕະພາບໃນການເຮັດວຽກ. ບາງຄົນຄວາມເຊື່ອມເສຍດັ່ງກ່າວມີຜົນກະທົບກະເທືອນຕໍ່ການຕໍ່ອະລິມເຮັດໃຫ້ບໍ່ມີຄວາມສຸກ

2.1. ການປັບຕົວໄວກາງຄົນ.

ເມື່ອຮ່າງກາຍມີການປ່ຽນແປງຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ຄົນເຮົາມີຄວາມກັງວົນໃຈເມື່ອເຖິງໄວນີ້ແມ່ນໝົດຄວາມສາມາດໃນການມີລູກຄວາມຈິບງາມກໍ່ຫຼຸດຜ່ອນລົງ. ເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມກັງວົນໃຈວ່າ: ສາມີຈະເປື່ອຕົນ ແລະ ໄປສິນໃຈຍິງອື່ນທີ່ໝູ່ມນ້ອຍ ແລະ ງາມກົວຕົນເອງ

ສ່ວນຜູ້ຊາຍໄວນີ້ມີຄວາມກັງວົນວ່າກຳລັງຈະສູນເສຍສະມັດຕະພາບທາງເພດ, ອາດເກີດຄວາມຢ້ານກົວ ແລະ ຂາດຄວາມສຸກ ບາງຄົນປະສົບຜົນສຳເລັດໃນໜ້າທີ່ວຽກງານມີຍົດຖາບັນຕາສັກມີຄວາມພາກພູມໃຈ ແລະ ມີຄວາມສຸກໃນຊີວິດແຕ່ບາງຄົນພັດບໍ່ໄດ້ອັບຜົນສຳເລັດເຮັດໃຫ້ເກີດການທ້ຖອຍເພາະກ້າວມາເຖິງເວລາສຸດທ້າຍຂອງຊີວິດການງານແລ້ວ. ເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມວິຕົກກັງວົນເກີດອາການສຸຂະພາບຈິດເຊື່ອມ. ສະນັ້ນສ່ວນຫຼາຍຄົນໄວນີ້ມັກຈະເປັນໂລກຫົວໃຈທັງຍິງ ແລະ ຊາຍ

2.2. ຄວາມປ່ຽນແປງດ້ານຕ່າງໆທີ່ເກີດຂຶ້ນກັບບຸກຄົນໄວກາງຄົນ

2.2.1. ຄວາມປ່ຽນແປງທາງດ້ານຮ່າງກາຍ

ແມ່ນຄວາມປ່ຽນແປງທາງດ້ານຮູບຮ່າງໜ້າຕາທາງຄວາມປ່ຽນແປງທາງດ້ານປະສາດສຳພັດ ເຊັ່ນ: ການເບິ່ງ ການຟັງ ຕະຫຼອດຮອດການເຮັດວຽກຂອງຕ່ອມຕ່າງໆມີຄວາມຊັກຊ້າລົງ ແລະ ຜົນສະທ້ອນຂອງການຫຼຸດຜ່ອນລົງຂອງສາມັດທະພາບທາງເພດອີກດ້ວຍ ແລະ ປະກົດວ່າຄວາມສາມາດທາງເພດນີ້ຜູ້ຍິງຈະລົດລົງໄປກ່ວາຜູ້ຊາຍໃນໄລຍະປະຈຳເດືອນຈະໝົດຫຼືເອີ້ນວ່າ: (menopause) ສະພາບອາລົມຂອງຜູ້ຍິງຫວັ່ນໄຫວໄດ້ງ່າຍມັກກຸດງົດ ແລະ ລຳຄານມັກເຮັດໃຫ້ຜູ້ຢູ່ໃກ້ຊິດມີຄວາມວິຕົກກັງວົນໄປນຳຖ້າສາມີລູກຫຼານມີຄວາມເອົາອີກເອົາໃຈກໍ່ຊ່ວຍໃຫ້ຄວາມວິຕົກກັງວົນດັ່ງກ່າວຄ່ອຍໆຫຼຸດຜ່ອນລົງໄດ້.

ສຳລັບຜູ້ຊາຍໄວກາງຄົນມີບັນຫາກ່ຽວກັບໜ້າທີ່ການງານການປ່ຽນແປງໜ້າທີ່ຕະຫຼອດຮອດການຊົງດີຊົງເດັ່ນໃນໜ້າທີ່ວຽກງານ ແລະ ການປັບຕົວເຂົ້າກັບໄວລຸ້ນເພາະໄວເຫຼິ້ນນີ້ລ້ວນແຕ່ສ້າງຄວາມລຳຄານຄວາມຕຶງຄຽດທາງດ້ານອາລົມ ໃຫ້ແກ່ຄົນໄວກາງຄົນໄດ້ດີ.

2.2.2. ຄວາມປ່ຽນແປງທາງດ້ານໜ້າທີ່ວຽກງານ.

ໄລຍະນີ້ສ່ວນຫຼວງຫຼາຍມັກຍ້າຍບ່ອນເຮັດວຽກເພື່ອໄປຮັບຕຳແໜ່ງໃໝ່ທີ່ມີກຽດຂຶ້ນກຳເກົ່າ ຫຼື ມີການປ່ຽນແປງຫົວໜ້າເປັນຕົ້ນ. ໄລຍະນີ້ເປັນໄລຍະເວລາທີ່ມີຄວາມສຳເລັດສູງທີ່ສຸດ. ໃນຊີວິດການເຮັດວຽກງານການປ່ຽນແປງຕ່າງໆທີ່ເກີດຂຶ້ນພາໃຫ້ມີການວິຕົກກັງວົນໃຈຢ່າງໃຫຍ່ຫຼວງຕໍ່ກັບຄົນໃນໄວນີ້:

2.2.3. ການປ່ຽນແປງທາງດ້ານອາລົມຈິດ

ອາລົມຂອງຄົນໃນໄລຍະນີ້ມີການປ່ຽນແປງຈາກເກົ່າຫຼາຍເນື່ອງຈາກຄົນໄວນີ້ມີຄວາມກັງວົນໃຈຕະຫຼອດຮອກການເປັນຫວ່ງເປັນໄຍຕໍ່ໜ້າທີ່ວຽກງານຄວາມປ່ຽນແປງທາງດ້ານອາລົມນີ້ຈະເຫັນໄດ້ວ່າຜູ້ຍິງມີອາລົມປັນປ່ວນກົວຜູ້ຊາຍໃນໄວສຳກັນອາລົມຂອງຜູ້ຍິງຈະຄືກັບອາລົມຂອງໄວລຸ້ນ ມັກຄຽດງ່າຍ ແລະ ຫາຍໄວ

2.2.4. ການປ່ຽນແປງທາງດ້າຄວາມສົນໃຈ

ຄວາມສົນໃຈຂອງຄົນໄວນີ້ແມ່ນມີຄວາມສົນໃຈໃນເລື່ອງຕ່າງໆເລິກເຊິ່ງເປັນພິເສດມີຄວາມສົນໃຈໃນເລື່ອງທຳມະທຳໂມ ແລະ ສາສະໜາບາງຄົນກໍ່ຫັນມາຊ່ວຍວຽກສັງຄົມຢ່າງເອົາຈິງເອົາຈັງແຕ່ບາງຄົນຫັນມາເຮັດວຽກເປົາບາງຄົນຢູ່ກັບເຮືອນເປັນຕົ້ນວຽກຈັກສານຫຍິບປັກຖັກແສ່ວ ແລະ ອື່ນໝູ່ແຕ່ຫາຄວາມສຸກໃຫ້ກັບຕົນເອງ ແລະ ເປັນປະໂຫຍດໃຫ້ແກ່ສັງຄົມອີກດ້ວຍ.

2.2.5. ຄວາມສຸກຂອງຄົນໄວກາງຄົນ.

ຄົນໄວກາງຄົນຈະພົບຄວາມສຸກຂອງຊີວິດກໍ່ຕໍ່ເມື່ອສຳເລັດໃນດ້ານຕ່າງໆທີ່ຜ່ານມາເຊິ່ງເປັນງານຂອງຕົນ ຊີວິດ ແລະ ຄອບຄົວ, ການມີລູກໄລຍະນີ້ເປັນໄລຍະທີ່ມີຄວາມສົນໃຈຄວາມສຸກຂອງຄົນໄວນີ້ຂຶ້ນກັບອົງປະກອບດັ່ງລຸ່ມນີ້:

- 1) ມີຄວາມສະຫງົບສຸກໃນຊີວິດຄອບຄົວໝາຍເຖິງຄູຊີວິດພັນລະຍາມີຊີວິດຢູ່ຮ່ວມກັນດົນໆສາມາດສ້າງພື້ນຖານມີລູກທີ່ດີອັນເປັນແຮງຊຸກດັນໃຫ້ປະສົບຜົນສຳເລັດໃນຂັ້ນຕໍ່ໄປ.
- 2) ມີຄວາມສຳເລັດໃນອາຊີບ ມີຕຳແໜ່ງໜ້າທີ່ການງານມີຜູ້ຄົນເຄົາລົບນັບຖື ແລະ ເປັນແບບຢ່າງໃຫ້ແກ່ຄົນທົ່ວໄປ
- 3) ມີຜົນງານດີເດັ່ນໃນໜ້າທີ່ວຽກງານຊຶ່ງສາມາດສ້າງສັນສິ່ງທີ່ມີປະໂຫຍດໃຫ້ແກ່ສັງຄົມເປັນຕົ້ນແມ່ນຂຽນປຶ້ມ ຫຼື ລະບຽບການຕ່າງໆຂອງວຽກງານ.
- 4) ເຮັດວຽກເສີມດ້ວຍຄວາມພໍໃຈໃຊ້ເວລາຫວ່າງໃຫ້ເປັນປະໂຫຍດແກ່ຕົນເອງກັບຄອບຄົວບໍ່ເປັນຄົນກິນແລ້ວນອນຊຶ່ງການສູນເສຍເວລາ, ຄົນໄວນີ້ສາມາດສ້າງຜົນງານທີ່ເປັນປະໂຫຍດໃຫ້ແກ່ສັງຄົມໄດ້ດີ.

ພໍ່ ແມ່ໃຫ້ຄວາມຮັກ ແລະ ຄວາມອົບອຸ່ນຈະຊ່ວຍໃຫ້ລູກມີຄວາມສຸກຄວາມຈະເລີນເມື່ອເຕີບໂຕຂຶ້ນມາ ແລະ ມີຄວາມສຳເລັດໃນຊີວິດຫຼາຍກ່ວາຄົນທີ່ມີບັນຫາໃນຄອບຄົວຕັ້ງແຕ່ເວລາເປັນເດັກນ້ອຍ.

➤ ສະຫຼຸບ: ໃນຕອນຕົ້ນຂອງການເຂົ້າສູ່ໄວຜູ້ໃຫຍ່ມີການປ່ຽນແປງເຫັນໄດ້ຢ່າງຈະແຈ້ງດັ່ງນີ້:

❖ ການປ່ຽນແປງທາງດ້ານຮ່າງກາຍ

- ກ້າມຊີ້ນມີນ້ຳໜັກ $\frac{1}{2}$ ຂອງນ້ຳໜັກຮ່າງກາຍທັງໝົດ.
- ໄຂມັນເລີ່ມລົດລົງຮູບຮ່າງຂະຫຍາຍເຕັມແບບຜູ້ໃຫຍ່ໄວນີ້ຜູ້ຊາຍມີຮ່າງກາຍແຂງແຮງ ແລະ ໃຫຍ່ກົວຜູ້ຍິງ, ຈຶ່ງມັກເອີ້ນກັນວ່າຜູ້ຊາຍເອິກສາມສອກ.
- ການຂະຫຍາຍດ້ານລວງສູງຊ້ຳລົງ, ເກືອບຈະບໍ່ຂະຫຍາຍຊ້ຳສ່ວນຜູ້ຍິງແມ່ນຂະຫຍາຍນ້ຳໜັກ.
- ການກິນອາຫານກິນປົກກະຕິຄືເກົ່າ
- ຄວາມຊຶງຕົວດີ

❖ ການປ່ຽນແປງທາງດ້ານສັງຄົມ

- ເປັນສາມາຊິກທີ່ສຳຄັນຄົນໜຶ່ງຂອງຄອບຄົວ ແລະ ຕໍ່ໄປກໍ່ຈະເປັນຜູ້ນຳຂອງຄອບຄົວ.
- ສຳນຶກຄຸນຄ່າຂອງຄວາມເປັນມະນຸດ ແລະ ພູມໃຈໃນສິ່ງທີ່ມະນຸດເຮັດໃຫ້ສິ່ງຕ່າງໆເກີດຂຶ້ນ.
- ຮູ້ເລືອກວ່າຜູ້ໄດ້ເໝາະສົມທີ່ຈະປະກອບກິດຈະກຳໄດ້
- ການຕິດຕໍ່ພົວພັນກັບຄົນ ແລະ ສິ່ງແວດລ້ອມພາຍນອກນັບມື້ນັບເພີ່ມຂຶ້ນ ແລະ ພ້ອມນັ້ນຕ້ອງມີການຕັດສິນໃຈສູງ.

- ຮູ້ເຖິງຄວາມສໍາຄັນຂອງການຄົບຄ້າສາມາດຄົມກັບຄືນຕ່າງເພດຖະນະຕະຫຼອດເຖິງຄືນຕ່າງຊາດ.
- ພົວພັນກັບເພື່ອນຕ່າງເພດມັກຈະຈໍາໄປສູ່ຊີວິດກ່ອນການແຕ່ງງານເປັນພໍ່ເຮືອນແມ່ເຮືອນທີ່ດີຕໍ່ໄປ.
- ມີຄວາມພໍໃຈໃນການໃຊ້ພາສາໃຫ້ເໝາະສົມກັບຄວາມນິຍົມຊົມຊອບຂອງສັງຄົມລວມຂ່າວຄວາມຕ່າງໆທີ່ກໍາລັງສົນໃຈໃນເວລານີ້.
- ມີຄວາມຍືນດີທີ່ຈະຮັບຜິດຊອບ, ໄວ້ວາງໃຈ, ມີຄວາມກ້າຫານ ກ້າຕໍານິສັງຂ່າວ ແລະ ຍືນຍອມຮັບຄໍາຕິຊົມຈາກໝູ່ເພື່ອນ.
- ປະເຊີນກັບຄວາມຈິງ ແລະ ເຮັດຕາມຄວາມຈິງມີສິນທໍາປະຈໍາໃຈ, ມີປັດຊະຍາ ແລະ ມີອຸດົມຄະຕິທີ່ແນ່ນອນອີກດ້ວຍ.
- ສະແຫວງຫາຄວາມເບີກບານໃຈຕາມສະພາບຕົວຈິງຂອງແຕ່ລະບຸກຄົນໂດຍປົກກະຕິໄວຜູ້ໃຫຍ່ນີ້ມີການພັດທະນາການທາງດ້ານຕ່າງໆເຖິງຂັ້ນສູງສຸດເຊັ່ນ: ໃນດ້ານລວງສູງ, ນໍ້າໜັກອີກດ້ານໜຶ່ງດ້ານສະຕິປັນຍາເຊື່ອກັນວ່າສະຕິປັນຍາຂອງຄົນນັ້ນຢຸດຂະຫຍາຍເມື່ອອາຍຸ 20 ປີ ແລະ ຈາກ 20 ປີ ຂຶ້ນໄປຈົນຕະຫຼອດຊີວິດຄົນເຮົາກໍຈະອາໄສສະຕິປັນຍາທີ່ໄດ້ສະສົມໄວ້ຕັ້ງແຕ່ຕອນບວກກັນການມີປະສົບການຕ່າງໆທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ມະນຸດມີຄວາມສຸກ.

ສະຫຼຸບ: ໄວຜູ້ໃຫຍ່ເປັນໄວທີ່ມີການປ່ຽນແປງທາງດ້ານຄວາມພໍໃຈທັດສະນະຄະຕິ ແລະ ຄໍານິຍົມໂດຍສະເພາະໃນເລື່ອງອາຊີບ ການເລືອກຄູ ການມີຄອບຄົວຈະເປັນເລື່ອງທີ່ໄດ້ຮັບຄວາມສົນໃຈຫຼາຍທີ່ສຸດ.

ໄວຜູ້ໃຫຍ່ເປັນໄວທີ່ມີກໍາລັງບັງຊາມີຄວາມສາມາດໃນການເຮັດວຽກງານໄດ້ດີໃນອາຊີບທີ່ຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ກໍາລັງຄວາມວ່ອງໄວ ແລະ ຄວາມອົດທົນຈະມີຢູ່ລະຫວ່າງ 21-30 ປີປະເພດທີ່ຈະໃຊ້ທັດສະນະ ແລະ ຄວາມຊຳນານອາດຈະຢູ່ໃນລະຫວ່າງອາຍຸ 40-50 ປີ ພວກນັກວິທະຍາສາດນັກປະພັນສິລະປິນທີ່ມີຊື່ສຽງສ່ວນຫຼາຍຈະສ້າງຜົນງານເດັ່ນອອກມາໃນລະຫວ່າງອາຍຸ 30-40 ປີ.

ສໍາລັບຄວາມສຸກໃນຊີວິດສົມລົດນັ້ນຜົນການສຶກສາວິໃຈປະກົດວ່າມີຄວາມສໍາພັນກັບຊີວິດໄວເດັກຂອງແຕ່ລະບຸກຄົນສ່ວນຫຼາຍຖ້າຫາກບຸກຄົນໃດຫາກຜ່ານໄວເດັກມາຢ່າງມີຄວາມສຸກໄດ້ຮັບຄວາມອົບອຸ່ນຈາກພໍ່ແມ່ພີ່ນ້ອງຕະຫຼອດຮອດການລ້ຽງດູເອົາໃຈໃສ່ດີຈະມີໂອກາດມີຄວາມສໍາເລັດໃນຊີວິດສູງຜູ້ຍິງສ່ວນຫຼາຍຈະໝົດປະຈໍາເດືອນເມື່ອອາຍຸ 50 ປີ ແຕ່ບາງຄົນອາດໝົດຊ້ຳ ຫຼື ໄວແຕກຕ່າງກັນກ່ອນຈະໝົດປະຈໍາເດືອນມີໄລຍະໜຶ່ງປະຈໍາເດືອນມາບໍ່ປົກກະຕິຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມຫຍຸ້ງຍາກຂຶ້ນ.

ຜູ້ຍິງມີອາຍຸແກ່ແລ້ວຮັງໄຂ່ຈະຜ່ອນສາມັດຕະພາບໃນການເຮັດວຽກຄືຮັງໄຂ່ຈະຜະລິດຮອກໂມນໜ້ອຍລົງເຮັດໃຫ້ປະຈໍາເດືອນບໍ່ປົກກະຕິ ເຄື່ອນຍ້າຍເວລາ ແລະ ປະລິມານຂອງປະຈໍາເດືອນລົງອີກດ້ວຍ.

ເມື່ອຂາດຮອກໂມນຈາກຮັງໄຂ່ອະໄວຍະວະເພດກໍຈະຫ່ຽວຫົດຕົວເຮັດໃຫ້ມີອາການຄັນຢ່າງຮ້າຍແຮງ ແລະ ອາດເກີດເປັນພະຍາດຜິວໜັງອັກເສບເຈັບປວດໃນບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດ

ການກຽມພ້ອມກ່ອນຈະໝົດປະຈໍາເດືອນເມື່ອອາຍຸໃກ້ຈະຮອດ 50 ປີຄວນຈະກຽມຕົວພ້ອມເພື່ອຮັບພາວະດັ່ງກ່າວຄວນລະມັດລະວັງຮັກສາຕົວຕັ້ງແຕ່ຮູ້ສຶກວ່າປະຈໍາເດືອນຜິດປົກກະຕິ ແລະ ການວາງຕົວທີ່ດີຄົນປະເພດນີ້ອາດຮັກສາໄດ້ດ້ວຍການສັກຮອກໂມນເຂົ້າທາງກ້າມ.

ມໍ່ຂໍ້ຍັງຢືນ 3 ປະການດັ່ງນີ້:

1. ຜູ້ຍິງຜ່ານການຜ່າຕັດມົດລູກອອກ ຫຼື ຜ່າຕັດຮັງໄຂອອກໃນລະຫວ່າງອາຍຸປະມານ 20 ປີເຖົ້າແກ່ກົວໄວອື່ນໆ ທີ່ບໍ່ໄດ້ຜ່າຕັດ
 2. ການໝົດປະຈຳເດືອນບໍ່ໄດ້ເຮັດໃຫ້ສັນຊາດຕະຍານທາງເພດ ຫຼື ຄວາມສະຕິປັນຍາລົດໜ້ອຍຖອຍລົງ
 3. ໂດຍທົ່ວໄປຫຼັງຈາກໝົດປະຈຳເດືອນສຸຂະພາບຍັງດີຄືເກົ່າຖ້າລະບົບປະສາດສູນກາງບໍ່ກະທົບກະເທືອນ.
- ❖ ສາເຫດຂອງການເກີດການຜິດປົກກະຕິໃນໄວໝົດປະຈຳເດືອນແຍກໄດ້ສອງປະເພດຄື:

- **ສາເຫດທາງຮ່າງກາຍ**
- **ສາເຫດທາງຈິດໃຈ**

1) ສາເຫດທາງຮ່າງກາຍ

ເມື່ອກ້າວເຂົ້າສູ່ໄວຜູ້ໃຫຍ່ຮັງໄຂເລີ່ມເຮັດວຽກໜ້ອຍລົງຄື: ກຳລັງຮອກໂມນເພດຍິງໜ້ອຍຮ່າງກາຍເສຍຄວາມດຸ່ນດ່ຽງໄດ້ອີກໄລຍະໜຶ່ງຈົນກ່ວາຕໍ່ມາໄດ້ສາມາດປັບຕົວການປະສານງານກັນ ແລະ ເກີດຄວາມດຸ່ນດ່ຽງຂຶ້ນມາໃໝ່ຫຼັງຈາກນັ້ນອາການຜິດປົກກະຕິຄ່ອຍໆໝົດໄປ.

2) ສາເຫດທາງຈິດໃຈ

- ❖ ບັນຫາສຳຄັນທີ່ເກີດຂຶ້ນໄລຍະນີ້ແມ່ນບັນຫາທາງຈິດໃຈເພາະເປັນໄລຍະທີ່ປ່ຽນແປງໄວຜູ້ໃຫຍ່ສູ່ໄວກາງຄົນອາດເຮັດໃຫ້ຜູ້ຍິງເກີດຄວາມວິຕົກກັງວົນຫວັ່ນໄຫວມີອາການໂສກເສົ້າຢ່າງຮ້າຍແຮງອັນເປັນສາເຫດຂອງການຜິດປົກກະຕິຕ່າງໆທີ່ຕາມມາ ແລະ ອາການທີ່ເກີດຂຶ້ນນີ້ແຕກຕ່າງກັນຕາມແຕ່ລະຄົນບາງຄົນມີອາການຜິດປົກກະຕິຢ່າງຮ້າຍແຮງແຕ່ບາງຄົນບໍ່ມີອາການຜິດປົກກະຕິເລີຍ ຫຼື ວ່າມີກໍ່ໜ້ອຍທີ່ສຸດ
- ❖ ອາການຜິດປົກກະຕິອາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ດັ່ງນີ້:

1) ລັກສະນະຂອງປະຈຳເດືອນ

ໂດຍທົ່ວໄປຜູ້ຍິງຈະມີປະລິມານຂອງປະຈຳເດືອນຄ່ອຍໆລົດລົງເທື່ອລະນ້ອຍ ແລະ ເວລາຂອງການເປັນປະຈຳເດືອນກໍ່ຄ່ອຍໆຮ່າງອອກໄປເຊັ່ນ: ອາດຈະຫຼຸດໄປບາງເດືອນ ແລະ ຈະຄ່ອຍໆເປັນອີກຕໍ່ໄປກໍ່ຢຸດອີກເປັນເວລາຫຼາຍເດືອນຕິດຕໍ່ກັນ ແລະ ໃນທີ່ສຸດກໍ່ຍຸດໄປເລີຍ.

ແຕ່ບາງຄົນກໍ່ຢຸດເລີຍທັນທີແລ້ວຂາດໄປເລີຍກໍ່ມີ ແລະ ບາງຄົນກ່ອນປະຈຳເດືອນຈະຂາດນັ້ນອາດຈະມີເລືອດອອກຫຼາຍບາງຄັ້ງຄາວແລ້ວຂາດໄປເປັນເວລາດົນແລ້ວກັບມາເປັນອີກໄປກໍ່ລະນີເຊັ່ນ: ນີ້ຕ້ອງໄດ້ລະມັດລະວັງເປັນພິເສດ ແລະ ຈະຕ້ອງໄປກວດເບິ່ງວ່າຈະເປັນມະເລງມົດລູກຫຼືບໍ່

2). ອາການຜິດປົກກະຕິຕ່າງໆ

ອາການຜິດປົກກະຕິຕ່າງໆເຊັ່ນ: ອາການຮ້ອນລູວອາບຕາມຕີນຕົວກະຈາຍໄປຕາມລຳຄໍ ແລະ ໃບໜ້າເອິກບາງຄົນມີອາການຄັນຕາມຮ່າງກາຍ, ບາງຄົນເຖິງແມ່ນວ່າບໍ່ໄດ້ເຮັດວຽກກໍ່ຮູ້ສຶກເມື່ອຍງ່າຍບາງຄົນຜິວໜັງແຫ້ງເພາະຄວາມບໍ່ປົກກະຕິໃນການເຮັດວຽກຂອງຕ່ອມໂດຍສະເພາະຕ່ອມໄທລອຍ, ບາງຄົນກໍ່ຕຸ້ຍຂຶ້ນ, ນອກຈາກນີ້ຍັງມີບາງຄົນເຈັບຫົວຂ້າງດຽວ, ມືນເມື່ອອອນເພຍບໍ່ມີແຮງນອນບໍ່ຫຼັບ

3). ຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດ

ມີບາງຄົນເຂົ້າໃຈວ່າເມື່ອໝົດປະຈຳເດືອນແລ້ວຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດກໍ່ໝົດໄປນຳຄວາມຈິງແລ້ວຜູ້ຍິງທີ່ໝົດປະຈຳເດືອນມີຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດດີຂຶ້ນກ່ວາຕອນທີ່ມີປະຈຳເດືອນເມື່ອເປັນເຊັ່ນນີ້ກໍ່ບໍ່ຕ້ອງວິຕົກກັງວົນວ່າຈະມີລູກອີກ.

ສ່ວນຍິງທີ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດໜ້ອຍລົງອາດຈະຄິດວ່າຕອນມີອາຍຸສູງແລ້ວບໍ່ຄວນສະແດງອອກໃຫ້ເຫັນເຖິງຄວາມຕ້ອງການທາງເພດອີກຄວາມຄິດດັ່ງກ່າວຝັງໄວ້ໃນໃຈອາດເປັນສາເຫດໃຫ້ເກີດຄວາມເບື້ອໜ້າຍແລະ ເຮັດໃຫ້ຄວາມຕ້ອງການທາງເພດລົດຖອຍລົງ.

ຄວາມຕ້ອງການທາງເພດຍັງຂຶ້ນກັບສຸຂະພາບຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດໃຈ ຖ້າຮ່າງກາຍ ແອລະ ຈິດໃຈເປັນປົກກະຕິຄວາມຕ້ອງການທາງເພດກໍ່ຄືເກົ່າ.

4). ອາການທີ່ສືບເນື່ອງມາຈາກບັນຫາທາງຈິດໃຈ.

ຜູ້ຍິງບາງຄົນເປັນຫ່ວງເປັນໄຍເມື່ອສະພາບການມີການປ່ຽນແປງຄິດຢ້ານສາມເບື້ອໜ້າຍຈຶ່ງເກີດຄວາມວິຕົກກັງວົນເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມໝັ້ນໃຈໃນຕົນເອງ.ກໍ່ເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມປົກກະຕິຕ່າງໆ.

ສ່ວນຜູ້ຍິງຍັງເປັນໂສດມັກຈະມີຄວາມເສົ້າໜອງກ່ຽວກັບຜູ້ຍິງທີ່ມີຜົວແລ້ວໂດຍສະເພາະແມ່ນສາວຕາເວັນຕົກທີ່ມັກຢູ່ໂດດດ່ຽວແຕ່ສຳລັບຄົນລາວເຮົາເຖິງແມ່ນວ່າບໍ່ມີຄອບຄົວແຕ່ຍັງມີລູກຫຼານຫຸ້ມຫໍ່ໃຫ້ຄວາມອົບອຸ່ນ ສະນັ້ນຜູ້ຍິງລາວບໍ່ຄ່ອຍມີຄວາມໂສກເສົ້າຫຼາຍປານໃດ.

ຄວາມຜິດປົກກະຕິດັ່ງກ່າວນີ້ມັກສະແດງອອກໃນອາການທີ່ຮ້າຍແຮງເມື່ອບໍ່ປະສົບອາລົມໃນເລື່ອງໃດເລື່ອງໜຶ່ງເຖິງຢ່າງໃດກໍ່ຕາມອາການຜິດປົກກະຕິຂຶ້ນຢູ່ກັບສາພາບຈິດໃຈເປັນສຳຄັນ ແລະ ການເຮັດວຽກງານທີ່ເປັນປະໂຫຍດບໍ່ປ່ອຍໃຫ້ດການເສົ້າໜອງເຂົ້າມາຄອບງຳກໍ່ຈະເຮັດໃຫ້ມີຄວາມສົດສິນແຈ່ມໃສຂຶ້ນມາໄດ້ ແລະ ຈະຕ້ອງເຂົ້າໃຈວ່າການປ່ຽນແປງນີ້ເປັນເລື່ອງທຳມະດາທີ່ຈະຕ້ອງເກີດຂຶ້ນໃນໄລຍະໜຶ່ງເທົ່ານັ້ນຖ້າຍອມຮັບຄວາມເປັນຈິງໃນເລື່ອງນີ້ອາການດັ່ງກ່າວຈະຫຼຸດຜ່ອນລົງບໍ່ສ້າງຄວາມລຳຄານໃຫ້ແກ່ຕົນເອງ.

❖ ເພດຊາຍເມື່ອເຖິງໄວປ່ຽນຊີວິດ (male menopause)

ເຖິງວ່າເພດຊາຍຈະບໍ່ມີປະຈຳເດືອນຄືຜູ້ຍິງກໍ່ຕາມ,ພໍອາຍຸປະມານ 45-50 ປີ ແລ້ວກໍ່ມີອາການຕ່າງໆທາງປະສາດຄືກັບເພດຍິງໃນໄວໝົດປະຈຳເດືອນເຊັ່ນ: ຮູ້ສຶກຫຸດຈຶດ, ຮ້າຍງ່າຍ, ຄິດເລັກຄິດນ້ອຍ, ມັກຕິໂພຍຕິພາຍ ແລະ ອື່ນໆ.ຄວາມຈິງແລ້ວຜູ້ຊາຍກໍ່ຕ້ອງຍອມຮັບເມື່ອອາຍຸ 40 ປີ ເຊລ໌ອັນທະ (testis) ຈະເລີ່ມລະລາຍຕົວລົງ ແລະ ຈະມີເຍື່ອພັງພືດຄ່ອຍໆແຊກເຂົ້າມາແທນທີ່ຄືກັນກັບການປ່ຽນແປງຮັງໄຂ່.

ຮອກໂມນທີ່ເອີ້ນວ່າ: ເທສໂທສເຕີໂຣນ ທີ່ຖືກຂັບຄ່ອຍທລົດຈຳນວນລົງເຮັດໃຫ້ສະມັດຖະພາບທາງເພດຂອງຜູ້ຊາຍຄ່ອຍໆລົດລົງ, ເນື້ອພະຣຸນທີ່ມີລັກສະນະຄືກັບພອງນ້ຳຂອງອະໄວຍະວະເພດກໍ່ຈະໄດ້ຮັບການກະທົບກະທັບກະເທືອນຈາກການປ່ຽນແປງນີ້:

ສາເຫດສຳຄັນທີ່ເຮັດໃຫ້ຜູ້ຊາຍໄວກາງຄົນວຸ້ນວາຍໃຈ ແລະ ເດືອດຮ້ອນນັ້ນມາຈາກຄວາມຢ້ານກົວທີ່ວ່າຕົນເອງຈະໝົດສະມັດຖະພາບທາງເພດ ແລະ ຢ້ານວ່າຄວາມສາມາດທາງເພດຈະລົດໜ້ອຍລົງຈະເຮັດໃຫ້ປະຕິກິລິຍາອ ຫຼື ຄວາມຂັດແຍ່ງຕ່າງໆເກີດຂຶ້ນໃນອາລົມຕົນເອງໂດຍສະເພາະແມ່ນມີຄວາມກັງວົນກ່ຽວກັບຕົນເອງເຊັ່ນ:

- ກັງວົນທີ່ຜິມເລີ່ມບາງລົງ ແລະ ມີສີຂາວຫຼາຍຂຶ້ນ.

- ຕຸ້ຍ, ທ້ອງໂຊນອອກຫຼື ແອວໃຫ່ຍຂຶ້ນ.
- ປວດເມື່ອຍກ້າມຊີ້ນ, ເມື່ອຍແອວ, ຫຼັງ, ຂາ ແລະອື່ນໆ ເມື່ອຍງ່າຍ, ໝົດແຮງໄວ ແລະອື່ນໆ.
- ຜູ້ຊາຍບາງຄົນຮູ້ສຶກເຖິງຄວາມລ່ວງເລີຍໄປຕາມອາຍຸສັງຂານ, ມັກຟ້າວເຮັດສິ່ງຕ່າງໆກ່ອນຈະຫຼ້າສວຍຫຼື ກ່ອນທີ່ເວລາຈະໝົດໄປ, ແຕ່ບາງຄົນຊ້າພັດບໍ່ເຮັດຫຍັງເລີຍເພາະມັນຫຼ້າສວຍໄປແລ້ວ. ບາງຄົນກາຍເປັນ ຄົນງຽບໆ. ປະເພດນ້ຳນຶ່ງໄຫຼເລິກ.
- ບາງຄົນເອົາຜົມປອມມາໃສ່, ເຂົ້າຮ້ານຍອມຜົມແປງຜົມເປົ່າຜົມເພື່ອໃຫ້ເບິ່ງຄືຍັງໜຸ່ມຢູ່ສະເໝີ.
- ບາງຄົນຕົບແຕ່ງຮອຍຫ່ຽວຍຸ້ນຂອງໃບໜ້ານວດໜ້າ ແລະທາຜິວໃຫ້ໜຸ່ມແໜ້ນຢູ່ສະເໝີຖ້າເຮົາສັງເກດເບິ່ງ ໃຫ້ຄັກໆຍັງມີອີກຫຼາຍວິທີທີ່ເຮົາຈະເຫັນວ່າຜູ້ຊາຍໄວກາງຄົນກໍ່ມີອາລົມປ່ຽນແປງ ງ່າຍ, ວຸ້ນວາຍໃຈບໍ່ຕໍ່າ ກວ່າຜູ້ຍິງໄວໝົດປະຈຳເດືອນ.
- ສໍາລັບຜູ້ຊາຍນອກຈາກສິ່ງສັກສິດທີ່ຕົນເຄົາລົບບູຊາແລ້ວກໍ່ຈະບໍ່ເຫັນສິ່ງໃດໜ້າພາກພູມໃຈ, ໂອ້ອວດ, ເທີ ດທູນໄປກວ່າຊື່ສຽງກຽດຕິຍົດ ແລະ ສະມັດຕະພາບທາງເພດຂອງຕົນ. ດັ່ງນັ້ນການທີ່ຮູ້ວ່າຕົນເອງຈະສູນ ເສຍອຳນາດໜ້າທີ່ການງານ, ການທີ່ຈະໝົດສະມັດຕະພາບທາງເພດຈຶ່ງເປັນສິ່ງທີ່ຫົດບໍ່ໄດ້. ໃນຂະນະດຽວ ກັນນັ້ນກໍ່ຈະມີຄວາມຢ້ານຕາຍນໍາອີກຈຶ່ງມີຄວາມຮູ້ສຶກວ່າຖືກບີບບັງຄັບ, ຖືກກົດດັນທາງຈິດໃຈຈຶ່ງເປັນ ຜົນສະທ້ອນໃຫ້ເກີດອາການ(ໝົດປະຈຳເດືອນ)ໃນຜູ້ຊາຍໄວກາງຄົນ, ຖ້າຜູ້ຊາຍໄວນີ້ຫາກເຂົ້າໃຈໂຕເອງ ໄດ້ດີກວ່ານີ້ຈະຍອມຮັບຄວາມຈິງຕາມທໍາມະຊາດທີ່ບໍ່ຜິນສັງຂານເຮັດໃຫ້ສິ່ງທີ່ຕົນເອງກໍາລັງຢ້ານກົວຢູ່ນັ້ນ ເປັນຈິງຂຶ້ນມາກໍ່ຈະເຮັດໃຫ້ມີຄວາມສະບາຍໃຈຫຼາຍຂຶ້ນ

ສະຫຼຸບ: ໄວຜູ້ໃຫ່ຍແບ່ງເປັນໄວຜູ້ໃຫ່ຍຕອນຕົ້ນ ແລະ ໄວຜູ້ໃຫ່ຍຕອນປາຍໃນໄວຜູ້ໃຫ່ຍຕອນຕົ້ນຈະມີ ພັດທະນາການໄປໃນການປັບປຸງຕົວເພື່ອໃຊ້ຊີວິດຢ່າງມີຄວາມສຸກກໍ່ຄືຈະຕ້ອງປັບຕົວໃນຊີວິດການແຕ່ງງານ, ວຽກ ງານອາຊີບ ແລະອື່ນໆໄວນີ້ຈະສົນໃຈໃນເລື່ອງເສດຖະກິດການງານ, ເລີ່ມຮູ້ຈັກຕົນເອງດີຂຶ້ນ, ເລີ່ມເບິ່ງເຫັນຄວາມ ສາມາດໃນວຽກງານທີ່ຕົນເຮັດດີສໍາໃດຈະວາງແຜນຊີວິດຕໍ່ໄປແນວໃດໃນໄວທີ່ຈະກ້າວເຂົ້າສູ່ຄວາມເປັນຜູ້ໃຫ່ຍ ບັນຫາຄວາມຮັກ ແລະການແຕ່ງງານເປັນບັນຫາທີ່ເລີ່ມເຂົ້າມາມີຄວາມສໍາຄັນໃນຊີວິດໄລຍະນີ້ດັ່ງນັ້ນ, ບັນຫານີ້ເປັນ ເລື່ອງທີ່ຕ້ອງເຂົ້າໃຈ ແລະປະຕິບັດໃຫ້ຖືກຕ້ອງ, ບ່າວສາວຕ້ອງມີທັດສະນະຊອງຄວາມຮັກບິນພື້ນຖານທີ່ຖືກຕ້ອງ, ເປັນອັນໜຶ່ງອັນດຽວກັນ, ມີຄວາມເຂົ້າໃຈກັນ, ຖະນຸຖະໜອມຄວາມຮັກຊ່ວຍເຫຼືອເຊິ່ງກັນ ແລະກັນ, ຊຶ່ງສັດບໍລິສຸດ ຕໍ່ກັນເພື່ອຄວາມຮັກທີ່ໜັ້ນຄົງຊຶ່ງມີຜົນດີຕໍ່ການດໍາລົງຊີວິດຮ່ວມກັນຈົນເຖົ້າແກ່, ເລື່ອງນີ້ເປັນເລື່ອງໃຫ່ຍໃນຊີວິດຖ້າ ປະຕິບັດບໍ່ເໝາະສົມກໍ່ຈະກະທົບກະເທືອນເຖິງຄວາມສຸກຂອງຄອບຄົວ, ການອົບຮົມລູກຕະຫຼອດເຖິງໜ້າທີ່ການ ງານໃນສັງຄົມ ແລະ ຕໍ່ປະເທດຊາດ. ສໍາລັບໄວການຄົນ ຫຼື ໄວຜູ້ໃຫ່ຍຕອນປາຍເປັນໄລຍະທີ່ພັດທະນາການທາງ ຮ່າງກາຍຄ່ອຍໆຫຼຸດຜ່ອນລົງຄວາມແຂງແຮງຊຶ່ງມັນມີອິດທິພົນຕໍ່ການປ່ຽນແປງທາງດ້ານອາລົມ, ສັງຄົມ, ຈິດໃຈ ແລະ ຄວາມປາຖະໜາໃນຊີວິດຖ້າຜູ້ໃດມີພັດທະນາການດີມີຄວາມປະສົບຜົນສໍາເລັດໃນຊີວິດໃນທາງດ້ານຄວາມ ຮັກ ແລະ ໜ້າທີ່ວຽກງານກໍ່ຈະເປັນໄລຍະທີ່ມີຄວາມສຸກທີ່ສຸດໃນຊີວິດ ແລະ ເປັນການກຽມຕົວກຽມໃຈເພື່ອຈະ ໃຊ້ຊີວິດບັນປາຍຄື (ໄວຊາລາ) ຢ່າງມີຄວາມສຸກ.

3. ລັກສະນະ ແລະ ຈຸດພິເສດຂອງໄວຊາລາ

ເປັນການຍາກທີ່ຈະກຳນົດໄດ້ວ່າ ໄວນີ້ເລີ່ມແຕ່ອາຍຸເທົ່າໃດ ແລະ ຈະສິ້ນສຸດໃນອາຍຸເທົ່າໃດ, ເພາະສິ່ງນີ້ຂຶ້ນກັບສະຖານະການຫຼາຍຢ່າງເຊັ່ນ: ພາລະໜ້າທີ່ທີ່ດຳເນີນຢູ່ນັ້ນເປັນແນວໃດ, ຖ້າເປັນວຽກງານທີ່ໜັກໜ່ວງຕ້ອງໄດ້ເຮັດຕະຫຼອດເວລາໂດຍບໍ່ໄດ້ພັກຜ່ອນທາງກາຍ ແລະ ໃຈກໍ່ຈະກາຍເປັນຄົນເຖົ້າໄວ, ຮ່າງກາຍຊຸດໂຊມ, ຜົມຫງອກ, ຕາຟາງ, ຫູໜວກຊຶ່ງເປັນສັນຍາລັກບົ່ງບອກເຖິງຄວາມຊະລາທັງໝົດ.

ປັດຈຸບັນຢູ່ປະເທດເຮົາກໍ່ມີຄົນຊະລາເພີ່ມຂຶ້ນຫຼາຍກວ່າເກົ່ານີ້ຍ້ອນວ່າ ຄວາມຈະເລີນທາງດ້ານເຕັກນິກດ້ານການແພດ ແລະ ການບໍລິການສາທາລະນະສຸກສະໄໝໃໝ່ທີ່ທັນສະໄໝເຮັດໃຫ້ອັດຕາການຕາຍດ້ວຍພະຍາດຕ່າງໆ ຫຼຸດຜ່ອນລົງ. ດັ່ງນັ້ນ, ການສຶກສາຄົ້ນຄວ້າກ່ຽວກັບຄົນຊະລາຈຶ່ງເປັນເລື່ອງທີ່ສຳຄັນຢ່າງຍິ່ງ ເພາະບຸກຄົນເຫຼົ່ານີ້ກໍ່ເປັນສ່ວນໜຶ່ງຂອງສັງຄົມ.

3.1. ລັກສະນະຂອງຄົນໃນໄວຊະລາ

ເພື່ອກຳນົດວ່າຄົນອາຍຸເທົ່າໃດຈຶ່ງຈະເຂົ້າເຂດຊະລາ, ບັນຫານີ້ກໍ່ໃຫ້ສັງເກດລັກສະນະຕໍ່ໄປນີ້:

- ຮ່າງກາຍອ່ອນເພຍປັບຕົວເຂົ້າກັບດິນຟ້າອາກາດໄດ້ຍາກເຮັດໃຫ້ເຈັບເປັນໄດ້ງ່າຍ.
- ປັບຕົວເຂົ້າກັບສິ່ງແວດລ້ອມໄດ້ຍາກ
- ມັກສັ່ງສອນເດັກນ້ອຍ, ບາງຄົນກາຍເປັນຄົນຈິ່ມດູຮ້າຍເກັ່ງ
- ມີຄວາມຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງຖືກປ່ອຍປະໝາຍຄວາມວ່າຄົນໄວນີ້ຕ້ອງການຄົນເອົາອີກເອົາໃຈຄືກັບ

ເດັກນ້ອຍ, ເມື່ອຄົນອື່ນເຮັດບໍ່ຖືກໃຈກໍ່ຫາວ່າເຂົາຕັ້ງໃຈປະປ່ອຍ, ບໍ່ຢາກລ້ຽງດູບໍ່ຢາກເບິ່ງແຍງ, ນ້ອຍໃຈວ່າຕົນເອງບໍ່ມີຄວາມໝາຍສຳລັບລູກຫຼານ.

ປະສາດຕາເຊື່ອມຕັ້ງແຕ່ອາຍຸພື້ນ 40 ປີສະແດງວ່າຄົນສຳນຶກຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ແວ່ນຕາສາຍຕາຍາວ (ຫຼື ວ່າສາຍຕາຄົນແກ່)

- ປະສາດຫູກໍ່ເລີ່ມເຊື່ອມແຕ່ຄົນທົ່ວໄປຕາຈະເຊື່ອມກ່ອນຫູ, ລັກສະນະຂອງຫູໄລຍະນີ້ຫຼືອີ່ງມີຄວາມຮູ້ສຶກວ່າລົມອອກຫູສະເໝີ

- ເຊື້ຊ້າບໍ່ຫ້າວຫັນ
- ມັກຫຼົງມັກລືມ
- ຜິວໜັງມັກຕົກເກັດ, ຫ່ຽວຍຸ້ມ, ຍານ

© ຕາມຂໍ້ 5 ແລະ ຂໍ້ 6 ສາຍຕາຈະເລີ່ມເຊື່ອມເມື່ອອາຍຸປະມານ 40 ຂຶ້ນໄປເລື້ອຍໆຈົນເຖິງ 60 ປີຈຶ່ງຈະຄົງທີ່ ແລະ ພໍຜ່ານ 60 ປີຂຶ້ນໄປຈະມີບາງຄົນເບິ່ງເຫັນຊັດເຈນອີກໂດຍບໍ່ໃສ່ແວ່ນຕາປະເພດນີ້ເອີ້ນວ່າ (ສາຍຕາກັບ)

ສຳລັບຫູຈະເລີ່ມອີ່ງເມື່ອອາຍຸ 40 ປີຄືກັນກັບຕາແຕ່ເປັນໄປຊ້າໆບໍ່ໄວຄືກັບສາຍຕາ, ໝາຍຄວາມວ່າໄລຍະປະສາດຫູຈະເລີນທີ່ສຸດກັບໄລຍະປະສາດຫູເຊື່ອມເພາະໄວຊະລານັ້ນບໍ່ສູ້ແຕກຕ່າງກັນຫຼາຍ, ຜິດກັບສາຍຕາ, ຂໍ້ນີ້ເປັນຜົນດີຂອງທຳມະຊາດ, ເພາະປົກກະຕິສາຍຕາເຮົາຈະສາມາດໃຊ້ແວ່ນຕາຊ່ວຍໄດ້ ແຕ່ຫູນັ້ນເຮົາຂາດເຄື່ອງມືຂະຫຍາຍສຽງທີ່ຈະໃຊ້ກັບບຸກຄົນໂດຍສະເພາະ.

ເອີ້ນໄວຊະລາເປັນພາສາອັງກິດວ່າ: Late age ແປວ່າໄວຊ້າກໍ່ຄືກຳຕ້ອງເພາະໄວນີ້ເບິ່ງຈະຊ້າໄປເກືອບໝົດທຸກຢ່າງ.

3.2. ພັດທະນາການດ້ານຕ່າງໆຂອງໄວຊະລາ.

ກ. ພັດທະນາການທາງດ້ານຮ່າງກາຍ

ຕາມທຳມະດາແລ້ວຄົນຊະລາມີຄວາມຊຸດໂຊມຫຼາຍກວ່າຄວາມຈະເລີນນັ້ນຍ້ອນວ່າເຊລຕ່າງໆນັ້ນຖືກຕາຍໄປ ແລະ ມີເຊລໃໝ່ເກີດຂຶ້ນມາແທນໄດ້ໜ້ອຍ ແລະ ຊ້າ ສະນັ້ນ ເມື່ອມີຄວາມເຈັບເປັນຈິງປົນປົວຍາກກວ່າໄວອື່ນໆ ແລະ ເວລາເຊົາເຈັບແລ້ວເຖິງວ່າຈະມີການບຳລຸງເທົ່າໃດຮ່າງກາຍກໍບໍ່ເຂັ້ມແຂງຄືເກົ່າ, ໝາຍຄວາມວ່າອັດຕາການຈະເລີນຫຼຸດລົງ, ຄວາມສູງຄົງທີ່ສະມັດຕະພາບເຊື່ອມເສຍໄປເຊັ່ນ: ຫຼັງກິ່ງ, ຜົມຫງອກ, ກ້າມຊີ້ນຍ່ອນຍານ, ບາງຄົນຕີນມີສັນການຊຶງຕົວບໍ່ດີ.

ຂ. ພັດທະນາການທາງດ້ານສະຕິປັນຍາ

ຄົນເຮົາເມື່ອກ້າວເຂົ້າສູ່ໄວຊະລາແລ້ວສ່ວນຫຼາຍແມ່ນຄວາມຈຳເຊື່ອມ, ຫຼົງລືມແຕ່ເຫດຜົນຍັງດີ, ຄວາມສຸກຊຸມຮອບຄອບຄອງຍັງຄົງທີ່, ຂາດຄວາມຄິດລິເລີ່ມແຕ່ຢຶດຖືຫຼັກເກນທີ່ຕົນເຊື່ອຖື ສະຫຼຸບແລ້ວສະໜອງຍັງດີກວ່າຮ່າງກາຍ.

ໃນດ້ານການສຶກສາຮຳຮຽນ ທ່ານ ເນດສັນ ຍືນຢັນວ່າສະມັດຕະພາບດ້ານການຮຽນຂອງຄົນເຮົານັ້ນຈະຄ່ອຍໆຫຼຸດລົງເທື່ອລະນ້ອຍໃນລະຫວ່າງອາຍຸ 25-50 ປີພໍກາຍ 50 ປີໄປແລ້ວສະມັດຕະພາບທີ່ວ່ານີ້ຄ່ອຍໆຫຼຸດລົງໄວຂຶ້ນ ໝາຍຄວາມວ່າໄວຊະລານັ້ນຈະເລົ່າ ຫຼື ທ່ອງອັນໃດກໍຈື່ຍາກກວ່າໄວອື່ນໆ. ນອກຈາກຈື່ຍາກແລ້ວຍັງມັກຫຼົງລືມງ່າຍອີກ

ຄ. ພັດທະນາການທາງອາລົມ

ອາລົມໄວຊະລາສ່ວນຫຼາຍອາລົມບໍ່ຄົງທີ່, ມັກຈື່ມ, ໃຈນ້ອຍ, ຮ້າຍງ່າຍ. ແຕ່ບາງຄົນຊ້ຳພັດໃຈມີຄວາມໝັກແໜ້ນ ນີ້ຂຶ້ນກັບສະພາບແວດລ້ອມທາງສັງຄົມ, ປະສົບການທາງຊີວິດທີ່ຜ່ານມາ ແລະ ຖານະທາງດ້ານເສດຖະກິດທາງຄອບຄົວອີກດ້ວຍ.

ຄວາມພໍໃຈຂອງຄົນໄວຊະລາສ່ວນຫຼາຍເກີດຈາກມິດຕະພາບ ແລະ ການບໍລິການທີ່ເຂົາໄດ້ໃຫ້ແກ່ຄົນອື່ນເປັນຕົ້ນວ່າ ໄດ້ຊ່ວຍເຫຼືອຄົນອື່ນໃນດ້ານຕ່າງໆຊຶ່ງສະແດງໃຫ້ເຫັນເຖິງຄຸນນະທຳດ້ານຄວາມເມດຕາກະລຸນາສູງຂຶ້ນກວ່າໄວອື່ນໆຫຼາຍ.

ງ. ພັດທະນາການທາງສັງຄົມ

ຄົນໄວນີ້ສ່ວນຫຼາຍຈະສົນໃຈໃນເລື່ອງສາດສະໜາ, ມັກເຮັດບຸນ ເຮັດທານກວ່າຄົນໄວອື່ນໆຖ້າແມ່ນປະຊາຊົນທີ່ວຽງໄປແລ້ວຈະຖືວັດສາດາະໜາເປັນທີ່ເພິ່ງບາງຄົນສະຫຼະເພດເຂົ້າສູ່ບັນພະສິດ(ສະຫຼະເພດເຂົ້າບວດ) ແຕ່ບາງຄົນສະພາບແວດລ້ອມ ແລະ ເສດທະກິດຍັງບັງຄັບບໍ່ສາມາດເຮັດຕາມຄວາມປາດຖະໜາໄດ້, ອີກດ້ານໜຶ່ງຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຫາລ້ຽງຊີບ ຫຼື ໄດ້ຮັບມອບໝາຍໃຫ້ເປັນຜູ້ເບິ່ງແຍງດູແລລູກຫຼານ ແລະ ເຂົາເຈົ້າມີຄວາມສຸກ, ມີຄວາມເບີກບານໃຈໄປກັບລູກຫຼານ.

3.3. ບັນຫາຕ່າງໆຂອງຄົນໄວຊະລາ

ກ. ບັນຫາກ່ຽວກັບສຸກຂະພາບ

ເມື່ອເຖິງໄວຊະລາແລ້ວບັນຫາອະໄວຍະວະຕ່າງໆກໍ່ຈະເຊື່ອມເສຍສະມັດຕະພາບ ເຊັ່ນ: ຫູບໍ່ໄດ້ຍືນດີ, ຕາບໍ່ເຫັນແຈ້ງ, ດັງສຳພັດກິນບໍ່ໄດ້ດີ ແລະ ມັກຈົ່ມເຈັບບ່ອນນັ້ນປວດບ່ອນນີ້, ຂັດຕາມຂໍ້, ປວດຫຼັງປວດແອວຢູ່ເລື້ອຍໆ. ຄວາມຕ້ອງການຂອງຄົນໄວນີ້ສຳຄັນແມ່ນຕ້ອງການຊ້ອມແຊມຮ່າງກາຍບໍ່ໃຫ້ຊຸດໂຊມຢ່າງໄວວາ.

ຂ. ບັນຫາເສດຖະກິດ

ການຂາດລາຍໄດ້ເປັນບັນຫາສຳຄັນຍິ່ງຂອງຄົນໄວຊະລາໂດຍສະເພາະຖ້າເປັນຮ້າງເປັນໝ້າຍໃນໄວນີ້ແຫ່ງປະສົບກັບບັນຫາທາງດ້ານເສດຖະກິດຫຼາຍຂຶ້ນ ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວເຮົາຈະເຫັນວ່າຈຳນວນພໍ່ໝ້າຍ ແລະ ແມ່ໝ້າຍຈະບໍ່ຄ່ອຍແຕ່ງງານໄໝ້ ເພາະອາຍຸຫຼາຍແລ້ວຈຳເປັນຕ້ອງຢູ່ນຳລູກນຳຫຼານຖ້າບໍ່ມີລາຍໄດ້ຫຍັງກໍ່ເປັນໝ້າຍທີ່ຂອງລູກຫຼານເປັນຜູ້ເບິ່ງແຍງ.

ຄ. ບັນຫາຂາດຄວາມຮັກ ແລະ ຄວາມເອົາໃຈໃສ່

ຄວາມຮັກ ແລະ ຄວາມເອົາໃຈໃສ່ເປັນສິ່ງທີ່ທຸກໄວປາດຖະໜາ ໂດຍສະເພາະແມ່ນຄົນໄວຊະລາຕ້ອງການຄວາມຮັກຫຼາຍຂຶ້ນ ເປັນໄວທີ່ຢາກຈະເຫັນຄົນມາຫຸ້ມຫໍ່, ເອົາອີກເອົາໃຈຊ່ວຍເຫຼືອເຮັດອັນໃດໃຫ້ກິນ ຫຼື ມາປາກມາລົມເພື່ອບໍ່ຢາກໃຫ້ເຫງົາ. ຖ້າຫາກຄູ່ຊີວິດ ລະ ລູກຫຼານຫາກຄິດເຫັນເລື່ອງນີ້ກໍ່ຈະເປັນການໃຫ້ກຳລັງໃຈ, ຕອບແທນບຸນຄຸນທີ່ໄດ້ອູ້ມຊູ້ໝູນ, ເກື້ອກູນກັນມາເພື່ອໃຫ້ຄົນຊະລາໃນບັນປາຍຂອງຊີວິດ.

ງ. ບັນຫາທາງດ້ານຈິດໃຈ ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກນັກຄິດ

ສຳລັບຜູ້ຊາຍໃນໄວນີ້ຈະຮູ້ສຶກວ່າລາຍໄດ້ຂອງຕົນເວລານີ້ຈະຫຼຸດລົງໝາກຜົນແຫ່ງຄວາມສຳເລັດໃນຊີວິດຈະຫຼຸດລົງເກີດມີຄວາມບໍ່ສະບາຍໃຈ ແລະ ຈະຮູ້ສຶກວ່າເຮັດຫຍັງກໍ່ຈະສູ້ຊາວໝຸ່ມເຂົາບໍ່ໄດ້ແຕ່ເຫດຜົນ ແລະ ປະສົບການຂອງຄົນໄວຊະລາກໍ່ຈະຄວບຄຸມສະຖານະການຕ່າງໆໄວ້ໄດ້.

ສຳລັບຜູ້ຍິງໃນໄວຊະລາທົ່ວໆໄປມັກມີອາລົມຂ້ອນຂ້າງຕຶງຄຽດ, ຄວາມປາດຖະໜາເລື່ອນລອຍເປັນຄົນປະເພດທີ່ເອົາຈິງເອົາຈັງບໍ່ໄດ້. ສະແດງວ່າຜູ້ຍິງໄວຊະລາມີອາລົມຫຼາຍກ່ວາຜູ້ຊາຍ, ມັກຈົ່ມ, ມັກຈູ້ຈັກຈິກ ຈິດໃຈຄັບແຄບກ່ວາຜູ້ຊາຍໄວດຽວກັນ. ກໍ່ລະນີນີ້ບໍ່ໄດ້ເກີດກັບແມ່ຍິງໄວຊະລາທຸກໆຄົນ. ບາງຄົນໃຈດີ, ຮັກລູກ, ຮັກຫຼານ, ຈິດໃຈກວ້າງຂວາງ.

ຕໍ່ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງຄົນແຖບເອີລົບ ແລ້ວຄົນໄວນີ້ຈະຮູ້ສຶກວ່າຕົນສູນເສຍຄວາມຮັກໄປ, ເພາະວ່າເມື່ອລູກໆແຕ່ງງານໄປແລ້ວຈະໜີຈາກຕົນໄປຢູ່ບ່ອນອື່ນໆ.

ແຕ່ສຳລັບຄົນລາວເຮົາແມ່ນວ່າຈະແຕ່ງງານໄປແລ້ວກໍ່ຍັງຢູ່ກັບພໍ່ແມ່, ຖ້າຈະໜີໄປກໍ່ຕ້ອງມີຜູ້ຢູ່ນຳ, ບໍ່ໄດ້ປະໃຫ້ພໍ່ແມ່ຢູ່ໂດຍບໍ່ມີໃຜເບິ່ງແຍງ. ຕາມຫຼັກການຈິດຕະວິທະຍາແລ້ວຄົນໄວຊະລາຕ້ອງການໃຫ້ລູກຫຼານຢູ່ໃກ້ຊິດຕື່ນຕະຫຼອດ. ຖ້າມີລູກຫຼານຫຼາຍຄົນຢູ່ໃກ້ໆຈະຮູ້ສຶກອົບອຸ່ນດີ.

໑. ສະຫຼຸບແລ້ວ: ບັນຫາຂອງຄົນໄວຊະລາມັກເກີດຈາກການຂາດຄວາມອົບອຸ່ນ, ຄວາມຮັກ, ຄວາມເອົາໃຈໃສ່ຄື: ຄົນຊະລາປຽບເໝືອນຕົ້ນໄມ້ທີ່ຕ້ອງການນ້ຳ, ແສງແດດ ແລະ ຝຸ່ນ. ຄວາມຮັກ, ຄວາມອົບອຸ່ນ, ຄວາມເອົາໃຈໃສ່ຫຼາຍກ່ວາອາຫານການກິນ, ໝາຍຄວາມວ່າ: ມີຂອງກິນດຶງແຊບໆກໍ່ຕາມ, ຖ້າຂາດຄວາມຮັກ, ຄວາມອົບອຸ່ນຈາກລູກຫຼານແລ້ວກໍ່ກາຍເປັນຄົນທີ່ບໍ່ມີຄວາມສຸກໂດຍສະເພາະຄວາມຄົວຂອງຊາວຕາເວັນຕົກເຖິງແມ່ນມີເສດຖະກິດດີ, ມີເງິນປະກັນຄວາມໝັ້ນຄົງຂອງສັງຄົມ ຫຼື ປະຊາສິ່ງເຄາະກໍ່ບໍ່ພຽງພໍ. ເພາະຄວາມຕ້ອງການທາງດ້ານຈິດໃຈເປັນສິ່ງສຳຄັນ, ຖ້າຄົນຊະລາມີຄວາມເປົ່າປ່ຽວ, ອ້າງວ້າງເຂົາຈະມີອາຍຸສັ້ນ.

❖ ທິດສະດີກ່ຽວກັບເຫດຜົນທີ່ເຮັດໃຫ້ຄົນຊະລາລົງ.

ຕໍ່ກັບບັນຫານີ້ກໍມີຫຼາຍຄໍາຖາມເຊັ່ນ: ເປັນຫຍັງຄົນຈຶ່ງເຖົ້າແກ່ຊະລາອັນໃດເປັນຕົ້ນເຫດທີ່ພາໃຫ້ຄົນເຮົາເຖົ້າແກ່ ແລະ ສິ່ງໃດທີ່ພາໃຫ້ຄົນເຮົາກ້າວເຂົ້າສູ່ໄວຊະລາ? ມີຫຼາຍທິດສະດີໃຫ້ຄໍາຕອບ ແຕ່ບໍ່ໄດ້ຮັບຄໍາຢືນຢັນວ່າທິດສະດີໃດຖືກຕ້ອງທີ່ສຸດ ທິດສະດີຕ່າງໆໄດ້ມີຫຼາຍທັດສະນະທີ່ໄດ້ໃຫ້ຄວາມເຫັນແຕກຕ່າງກັນ ແຕ່ພໍສັງເຂບລວມໄດ້ດັ່ງນີ້:

1. ຄົນເຮົາເຖົ້າແກ່ເພາະອະໄວຍະວະຕ່າງໆນັ້ນຂາດນ້ຳ ຫຼື ນ້ຳໃນອະໄວຍະວະຕ່າງໆນັ້ນຫ່ຽວແຫ້ງໄປຕາມກັນ.
2. ຄົນເຮົາແກ່ກໍຍ້ອນການປ່ຽນແປງດ້ານການພົວພັນຂອງລະບົບຕ່າງໆ ຫຼື ຍ້ອນອະໄວຍະວະຕ່າງໆນັ້ນມີບາງສ່ວນບໍ່ເຮັດວຽກຮ່ວມກັນ.
3. ຄົນເຮົາເຖົ້າແກ່ກໍຍ້ອນພຶດໄພໄຂ້ເຈັບຕ່າງໆ, ອາຫານການກິນຕະຫຼອດຮອດສິ່ງແວດລ້ອມ, ອາກາດທີ່ເປັນພິດແຊກຊຶມເຂົ້າໃນຮ່າງກາຍຕະຫຼອດມາ, ເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍສະສົມສານພິດຕ່າງໆຫຼາຍຂຶ້ນເຮັດໃຫ້ເກີດຜົນແຫ່ງການຊຸດໂຊມຂອງຮ່າງກາຍ.
4. ຄົນເຮົາເຖົ້າແກ່ກໍຍ້ອນມີທາດເຄມີວັດຖຸຊຶ່ງມີຢູ່ຮອບໆເຊລຕ່າງໆທີ່ວຽກງານເກີດຄວາມຜິດປົກກະຕິ.
5. ຄົນເຮົາເຖົ້າແກ່ກໍຍ້ອນຂາດຄວາມສົມດຸນຂອງນ້ຳຍ່ອຍຕ່າງໆໃນຮ່າງກາຍ, ເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍມີຄວາມຜິດປົກກະຕິຂຶ້ນ.
6. ຄົນເຮົາເຖົ້າແກ່ກໍເພາະຕັບ ແລະ ກະເພາະອາຫານຂາດຄວາມສົມບູນໃນການທີ່ຈະລະລາຍ ແລະ ຂັບຖ່າຍພຶດຮ້າຍຕ່າງໆອອກໄປຈາກຮ່າງກາຍໄດ້, ເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຈະຕ້ອງໄດ້ຮັບສິ່ງທີ່ເປັນພິດຢູ່ຕະຫຼອດເວລາ.
7. ຄົນເຮົາເຖົ້າແກ່ກໍເພາະເກີດຄວາມຜິດປົກກະຕິຂອງທາດຕ່າງໆທີ່ລະລາຍຢູ່ໃນນ້ຳຊຶ່ງປະກອບຢູ່ໃນເຊລ ແລະ ນອກເຊລຂອງຮ່າງກາຍທົ່ວໄປ.

3.4. ພະຍາດຂອງຄົນຊະລາ.

ກ. ມະເຮັງ (ມະເລັງ)

ມະເຮັງເປັນພະຍາດທີ່ກິນເຂົ້າໄປແບບງຽບໆ, ການເລີ່ມຕົ້ນຂອງມະເຮັງອາດຈະເປັນມາແຕ່ເທິງນານແລ້ວ, ແຕ່ບາງຄົນກໍວ່າຈະຮູ້ຈົນເຖິງໄວຊະລາ. ສໍາລັບຢູ່ລາວເຮົາຄົນສ່ວນຫຼາຍມັກເປັນມະເຮັງຕັບ, ປອດ, ເຕົ້ານົມ ແລະ ລໍາໄສ້.

ມະເຮັງເປັນພະຍາດທີ່ເປັນອັນຕະລາຍ ແລະ ເປັນສາເຫດຂອງການຕາຍທີ່ສໍາຄັນຢ່າງໜຶ່ງຂອງຜູ້ຊະລາຜູ້ຍິງທີ່ມີອາຍຸລະຫວ່າງ 31-47 ປີເປັນມະເຮັງຫຼາຍກວ່າຜູ້ຊາຍ ແລະ ເປັນທີ່ອະໄວຍະວະສືບພັນ ແລະ ເຕົ້ານົມ; ສ່ວນຜູ້ຊາຍອາຍຸ 55 ປີເປັນຕົ້ນໄປຈະເປັນຫຼາຍກວ່າຜູ້ຍິງໂດຍສະເພາະມະເຮັງທີ່ລະບົບຫາຍໃຈ, ທໍ່ອາຫານອາການທໍາອິດຂອງມະເຮັງເຊິ່ງຄົນຊະລາຄວນສັງເກດ ແລ ເອົາໃຈໃສ່ຄື: ນ້ຳໜັກຮ່າງກາຍຫຼຸດ ແລະລ່າເຫຼືອງ. ສໍາລັບມະເຮັງທີ່ກະເພາະອາຫານ ແລະສໍາໄສ້ຊຶ່ງຄົນຊະລາເປັນຫຼາຍທີ່ສຸດ. ນອກຈາກນ້ຳໜັກຫຼຸດລົງແລ້ວອາການທີ່ສໍາຄັນກໍຄືເບື້ອອາຫານ, ບຸ້ນທ້ອງ, ແໜ້ນທ້ອງ, ປວດຮາກອາການທີ່ກ່າວມານີ້ຄົນຊະລາບໍ່ຄວນຖືເບົາຄວນໄປປຶກສາແພດ ແຕ່ເລີ່ມມີອາການດັ່ງກ່າວໂລດເຖິງແມ່ນຈະເປັນພະຍາດອື່ນຊຶ່ງບໍ່ເປັນມະເຮັງກໍຕ້ອງໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວທັນເວລາ.

ຂ. ພະຍາດສະໝອງເຊື່ອມ

ພະຍາດສະໝອງເຊື່ອມອາດເກີດຂຶ້ນໄດ້ທັງທີ່ຮູ້ສາເຫດ ແລະ ບໍ່ຮູ້ສາເຫດ ແລະ ສາມາດນໍາໄປສູ່ການປ້ອງກັນໄດ້ທີ່ຮູ້ສາເຫດ.

- ພະຍາດຕິດເຊື້ອຂອງສະໝອງເຊັ່ນ: ຊີຟິລິດ...

- ການກະທົບກະເທືອນຂອງສະໝອງ
- ການເບື້ອພິດ ເຊັ່ນ: ພິດສຸລາຊາເຮື້ອ
- ການຂາດວິຕາມິນ
- ເກີດຕາມຫຼັງຂອງພະຍາດສະໝອງບາງຢ່າງ ເຊັ່ນ: ພະຍາດບ້າໝູ
- ຊີ້ນປິ່ງ (ເນື້ອງອກ) ໃນສະໝອງ
- ການຂາດເລືອດໃນສະໝອງ

ອັນທີ່ບໍ່ຮູ້ສາເຫດຄື: ການເຊື່ອມຂອງສະໝອງຕາມທຳມະຊາດໂດຍການປ່ຽນແປງຕາມໄວ. ສະໝອງຕ້ອງການເລືອດປະມານ 20% ຂອງນ້ຳໜັກຕົວ. ດັ່ງນັ້ນຈຶ່ງເຫັນໄດ້ວ່າສະໝອງຕ້ອງການເລືອດຫຼາຍໃນສະໝອງຂອງຄົນມີຊີວິດ, ຫຼອດເລືອດຈະແຂງມີຫີນປຸນຈັບເຮັດໃຫ້ຫຼອດເລືອດຕິບ, ແລະ ເຮັດໃຫ້ເລືອດໄປລ້ຽງສະໝອງບໍ່ພຽງພໍເມື່ອຂາດເລືອດແລ້ວເຊລ໌ຂອງສະໝອງຈະເຊື່ອມ ແລະ ຕາຍໄປເປັນການປ່ຽນແປງຕາມໄວ.

ຄ. ພະຍາດຫົວໃຈ

ຫົວໃຈມີຫຼອດເລືອດໂຄໂກນາຣິນນຳໄປສູ່ຫຸ່ງລ້ຽງຫົວໃຈ, ເມື່ອຫຼອດເລືອດນັ້ນຖືກໜີບຕັນເລືອດຈະໄປຫຸ່ງລ້ຽງຫົວໃຈບໍ່ພຽງພໍ, ຫົວໃຈຈະເລີ່ມພິການ ຫຼື ຕາຍໄປ.

ມີຫຼາຍສາເຫດທີ່ຮ່ວມກັນເປັນເຫດໃຫ້ເກີດພະຍາດຫຼອດເລືອດແຂງ ຫຼື ຖືກຕິບຕັນກໍຄືຄົນທີ່ບໍ່ລົໂພກອາຫານທີ່ມີໄຂມັນຫຼາຍ, ກິນຫຼາຍມີນ້ຳໜັກເກີນກວ່ານ້ຳໜັກຕົວ, ປະລິມານຄໍເລກະເທືຣອນ ແລະ ໄຂມັນຕ່າງໆໃນເລືອດສູງ. ພະຍາດຄວາມດັນເລືອດສູງ, ເປົາຫວນານ, ສຸບຢາຫຼາຍຂາດການອອກກຳລັງກາຍ, ມີຄວາມຄຽດຕໍ່ກິດຈະກຳປະຈຳວັນ ແລະ ອື່ນໆ.

ງ. ອຸປະຕິເຫດຫຼອດເລືອດໃນສະໝອງ

ກໍລະນີນີ້ໝາຍເຖິງມີເລືອດອອກໃນສະໝອງລວມເຖິງກໍລະນີສະໝອງນວມເນື່ອງຈາກພະຍາດທີ່ສຳຄັນຂອງຜູ້ທີ່ສູງອາຍຸ 50 ປີຂຶ້ນໄປ

ອາການອຳມະພາດທີ່ເກີດຂຶ້ນນັ້ນຖ້າເກີດຈາກເລືອດໃນສະໝອງມັກເກີດກັບຄົນທີ່ມີອາຍຸແຕ່ 45-60 ປີ (ແຕ່ບາງເທື່ອຄົນໜຸ່ມກໍເປັນໄດ້) ມັກເປັນໃນເວລາກາງເວັນພາຍຫຼັງອອກແຮງງານໜັກ ຫຼື ການຕື່ນເຕັ້ນ ຜູ້ເປັນຈະໝົດສະຕິໄປຢ່າງກະທັນຫັນ, ໜ້າແດງ, ບາງທີຈົນຂຽວ, ບາງທີເປັນໄຂ້ພ້ອມ, ຄົນທີ່ເປັນພະຍາດນີ້ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນຄົນທີ່ມີຄວາມດັນເລືອດສູງ, ສ່ວນບາງຄົນເກີດຂຶ້ນເນື່ອງມາຈາກສະໝອງນວມແມ່ນຜູ້ທີ່ມີອາຍຸ 70 ປີຂຶ້ນໄປມັກເກີດຂຶ້ນໃນເວລາກາງຄືນ ຫຼື ໃນເວລາຕື່ນນອນໃໝ່ຜູ້ເປັນພະຍາດນີ້ມີສະຕິ ຫຼື ອາການອາດຈະຄ່ອຍໆເຊົາໄປ, ໜ້າຈືດ, ບໍ່ເປັນໄຂ້ມັກເກີດຂຶ້ນກັບຄົນທີ່ເປັນພະຍາດຫຼອດເລືອດແດງແຂງ ຫຼື ພະຍາດເປົາຫວານ.

ຈ. ຄວາມດັນເລືອດສູງ

ຄວາມດັນເລືອດໝາຍເຖິງແຮງດັນໃນຫຼອດເລືອດແດງເມື່ອຫົວໃຈໃນປີບເຂົ້າເລືອດຈະແລ່ນອອກຈາກຫົວໃຈຕາມຫຼອດເລືອດແດງຄວາມດັນໃນຫຼອດເລືອດແດງກໍຈະສູງຂຶ້ນອີກເທື່ອໜຶ່ງພໍຫົວໃຈຍະອອກຄວາມດັນໃນຫຼອດເລືອດແດງກໍຈະຫຼຸດລົງ.

ຄວາມດັນໃນເລືອດຈຶ່ງມີ 2 ພາກສ່ວນຄື: ພາກສ່ວນເທິງ ແລະ ພາກສ່ວນລຸ່ມ. ທາງການແພດເອີ້ນພາກສ່ວນເທິງວ່າ: ຄວາມດັນຊິສໂຕລິກ (Systolic) ແລະ ເອີ້ນພາກສ່ວນລຸ່ມວ່າ: ຄວາມດັນໄດແອສໂຕລິກ (Diastolic).

ຄວາມດັນເລືອດພາກປົກກະຕິສ່ວນເທິງປະມານ 110-150 ແລະພາກສ່ວນລຸ່ມປະມານ 50-80 ຄົນທີ່ມີອາຍຸແກ່ຄວາມດັນພາກສ່ວນເທິງຈະສູງກ່ວາຄົນໜຸ່ມເຊັ່ນ: ຄົນອາຍຸ 60 ປີຄວາມດັນພາກສ່ວນເທິງ 160 ແມ່ນປົກກະຕິ ແລະຄວາມດັນພາກສ່ວນລຸ່ມອາດຕ່ຳເຊັ່ນ: 60-70

ສະນັ້ນ ຖ້າພົບຄົນຊະລາຄົນໜຶ່ງອາຍຸ 60 ປີແລະຄວາມດັນ170/60ກໍບໍ່ຄວນຕົກໃຈເພາະຄົນສູງອາຍຸພະນັງຂອງເສັ້ນເລືອດຈະແຂງຕົວການຢຶດຫິດບໍ່ໄດ້ດີເທົ່າທີ່ຄວນຄວາມດັນຂອງເລືອດຄົນເຮົາໃນມື້ໜຶ່ງກໍບໍ່ຄົງທີ່, ເມື່ອໃດອາລົມຕົງຄຽດຄວາມດັນກໍຈະສູງຂຶ້ນ

ຄວາມດັນເລືອດສູງມັກຈະເກີດຂຶ້ນກັບຄົນທີ່ມີອາຍຸ 40 ປີຂຶ້ນໄປແລະມີກ່ວາ 95%ຈະຊອກຫາສາເຫດຈາກການຜິດປົກກະຕິທາງຮ່າງກາຍບໍ່ພົບ,ບາງຄັ້ງກໍຈະພົບວ່າມີສາເຫດທາງດ້ານກຳມະພັນມີບາງສາເຫດທີ່ພົບແຕ່ບໍ່ເຫັນເຊັ່ນຄວາມຜິດປົກກະຕິກ່ຽວກັບຫຼອດເລືອດແດງແລະລະບົບຕ່ອມບໍ່ມີທີ່ຫຼີລະບົບຮອກໂມນ(ເຊັ່ນພະຍາດເປົາຫວານ,ພະຍາດຄໍໝຽງພະຍາດໜາກເຮັງກະເພາະແລະອື່ນໆ)ເມື່ອຄວາມດັນເລືອດສູງຂຶ້ນມີອາການວິນຫົວ,ເຈັບຫົວ,ຕຶງທີ່ກົກຄໍ,ເມື່ອໄວຫຼືຖ້າຄວາມດັນເລືອດສູງຫຼາຍກໍອາດມີການຕາມົວ,ເມື່ອຍຫອບຫຼືເປັນບວມໝົດຕົວເພາະຫົວໃຈເຮັດວຽກບໍ່ໄດ້(ຫົວໃຈວາຍ)ຫຼືຫຼອດເລືອດໃນສະໝອງແຕກ,ມີອາການໝົດສະຕິເປັນອາມະພາດຫຼືຕາຍແຕ່ບາງຄົນມີຄວາມດັນເລືອດ

ສູງແຕ່ອາການດັ່ງກ່າວບໍ່ປາກົດຂຶ້ນ.ສະນັ້ນ, ຈຶ່ງບໍ່ຮູ້ແນ່ນອນວ່າເປັນຄວາມດັນເລືອດສູງຫຼືບາງເທື່ອຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ເຄື່ອງວັດຄວາມດັນແທກເບິ່ງຈຶ່ງຮູ້ຈັກ.

ຄວາມດັນເລືອດສູງໝາຍເຖິງຄວາມດັນພາກສ່ວນລຸ່ມສູງກ່ວາ 90 ຂຶ້ນໄປ,ຄວາມດັນພາກສ່ວນລຸ່ມສຳຄັນກ່ວາພາກສ່ວນເທິງເຊັ່ນ:

- ຄວາມດັນ 160/80 ໃນຄົນອາຍຸ 60 ປີບໍ່ຖືວ່າສູງ
- ຄວາມດັນ 150/95 ຫຼື 160/95 ແມ່ນສູງແລ້ວ
- ຄວາມດັນ 180/110 ຫຼື 240/140 ແມ່ນສູງຊັດເຈນ
- ເຮັດແນວໃດເມື່ອຄວາມດັນເລືອດສູງ?
- ຄົນຕຸ້ຍຫຼາຍກໍເຮັດໃຫ້ຈ່ອຍລົງ,ພະຍາຍາມອອກກຳລັງກາຍ,ຢາເຮັດໃຫ້ຈິດໃຈວຸ້ນວາຍ,ຢາຮ້າຍ,ຢາຄຽດລະບັບສະຕີອາລົມໃນເລື່ອງຕ່າງໆ ແລະດີທີ່ສຸດຄວນໄປໃຫ້ແພດກວດເບິ່ງເປັນໄລຍະດປົກກະ

ສ. ພະຍາດເປົາຫວານ

ພະຍາດນີ້ເກີດຈາກການຜິດປົກຕິຂອງການເຮັດວຽກໃນລະບົບຂອງການຍ່ອຍນ້ຳຕັບຄື: ບໍ່ສາມາດຍ່ອຍນ້ຳຕານໃນຮ່າງກາຍໃຫ້ພະລັງງານໄດ້, ເຮັດໃຫ້ມີນ້ຳຕານໃນເລືອດສູງ ແລະ ຂັບຖ່າຍອອກມາທາງນ້ຳຍ່ຽວນ້ຳຕານໃນເລືອດໄດ້ມາຈາກການຍ່ອຍອາຫານປະເພດປັງ ແລະ ນ້ຳຕານຊຶ່ງຖືກປ່ອຍດ້ວຍຮອກໂມນທີ່ມີຊື່ວ່າ ອິນຊູລິນ (insulin) ຄົນທີ່ເປັນເປົາຫວານແມ່ນເກີດມາຈາກການຜະລິດຮອກໂມນອິນຊູລິນນ້ອຍລົງ. ສະນັ້ນຖ້າກິນອາຫານປະເພດແປ້ງ ແລະ ນ້ຳຕານໃນເລືອດກໍຍິ່ງຫຼາຍແຕ່ຖ້ານ້ຳຕານໃນເລືອດນ້ອຍກ່ວາປົກກະຕິຈະເກີດອາການຊັກ,ໝົດສະຕິທັນທີ.

ພະຍາດເບົາຫວານມັກເກີດຂຶ້ນກັບຜູ້ຍິງຖ້າ ແລະ ຂາດການອອກກຳລັງກາຍ ຫຼື ມັກເກີດກັບຄືນທີ່ຕັບອ່ອນ ອັງເສບ, ແມ່ຍິງພາຍຫຼັງສະໝອງຖືກກະທົບກະເທືອນຢ່າງຮ້າຍແຮງໃນເວລາຖືພາ ແລະ ອາດເປັນນຳກຳມະພັນອີກ ດ້ວຍ.

- ສຳລັບອາການ ແລະ ສິ່ງທີ່ພົບໃນຄືນທີ່ເປັນພະຍາດເບົາ
 - ມັກຖ່າຍເບົາເລື້ອຍໆ ແລະ ນ້ຳຢຸ່ງວ່າອອກມານັ້ນຈະມີໝົດຕອມ.
 - ກິນຫຼາຍ, ກິນດູ, ແຕ່ຈ່ອຍລົງເນື່ອງຈາກຮ່າງກາຍບໍ່ສາມາດໃຊ້ນ້ຳຕານໃນເມັດເລືອດໄດ້ຈຶ່ງຫັນໄປໃຊ້ ໄຂມັນ ແລະ ໂປຣຕິນແທນ.
 - ເກີດພະຍາດແຜ່ຊ້ຳເຮື້ອງ່າຍ (ຖືກໄມ້ຂີດ, ໝາມເກາະ ຫຼື ເປັນຕຸ່ມນ້ອຍໜຶ່ງກໍ່ເປັນບາດໃຫຍ່, ໂພງ ແລະ ເປື່ອຍອອກ) ເມື່ອເປັນແລ້ວພັດດີຍາກ.
 - ມີອາການຄັນທີ່ວຸ້ນໜັງໂດຍສະເພາະແມ່ນອະໄວຍະວະສືບພັນ.
 - ເຈັບປວດໃນບໍລິເວນກ້າມຊີ້ນມີອາການມືນຕາມມື, ຕາມຕີນ ແລະ ບໍ່ຄ່ອຍມີຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດ
 - ພະຍາດເບົາຫວານມີອັນຕະລາຍຫຼາຍຖ້າບໍ່ໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວຖ້ານ້ຳຕານເພີ່ມຂຶ້ນອາດເຮັດໃຫ້ຕາຍໄດ້. ນອກຈາກນີ້ຜູ້ເປັນພະຍາດເບົາຫວານຍັງມັກເປັນພະຍາດແຊກຊ້ອນໄດ້.

3.5. ຂໍ້ຄວນປະຕິບັດສຳລັບຄົນຊະລາ.

ໄວຊະລາເປັນໄວທີ່ຄວາມຈະເລີນທາງດ້ານຮ່າງກາຍຫຼຸດຂະຫຍາຍ ແລະ ສ່ວນຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍຄ່ອຍໆ ເຊື່ອມສະມັດທະພາບໄປຕາມສະພາບ ແລະ ເວລາກຳລັງວັງຊາທິເຄີຍແຂງແຮງກໍ່ຄ່ອຍໆຫຼຸດລົງ, ກ້າມຊີ້ນອ່ອນແຫຼວ ແລະ ຖືກທົດແທນດ້ວຍໄຂມັນ. ແຕ່ດ້ານຈິດໃຈແລ້ວຍັງເຂັ້ມແຂງຢູ່ເນື່ອງຈາກໄດ້ພົບພໍ້ ແລະ ໄດ້ເຫັນຊີວິດຄວາມ ເປັນຢູ່ມາຫຼາຍແລ້ວ.

ຄວາມຮັກ, ຄວາມອົບອຸ່ນທີ່ຄົນຊະລາໄດ້ຮັບຈາກລູກຫຼານ, ຍາດຕິພົນ້ອງ ແລະ ຜູ້ໃກ້ຊິດຈຶ່ງມີຄວາມໝາຍ ສຳຄັນຍິ່ງທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດໃຈຂອງຄົນຊະລາ.

- ມີຂໍ້ແນະນຳບາງຢ່າງທີ່ຈະຕ້ອງປະຕິບັດຕໍ່ຄົນຊະລາຄື:

1.9.1. ອາຫານ:

ພະຍາຍາມໃຫ້ກິນອາຫານໃຫ້ຄົບທຸກຊະນິດໂດຍສະເພາະພວກແປ້ງ(ເຂົ້າ, ສາລີ, ເຜືອກ, ມັນ, ນ້ຳຕານແລະ ອື່ນໆ) ຈຳພວກໂປຼຕິນ(ຊີ້ນ, ນົມ, ໄຂ່ ແລະ ອື່ນໆ); ຈຳພວກຜັກ, ໝາກໄມ້ສົດ ແລະ ຈຳພວກໄຂມັນ.

ອາຫານຈຳພວກແປ້ງແລະ ໄຂມັນຄວນກິນໜ້ອຍ, ໂດຍສັງເກດເບິ່ງນ້ຳໜັກຕີນຖ້າເປັນຄືນຕຸ້ຍຫຼາຍຄວນ ຫຼຸດຜ່ອນອາຫານຈຳພວກນີ້ເລີຍ. ຖ້າເປັນຄືນຈ່ອຍຄວນກິນອາຫານຈຳພວກນີ້ຫຼາຍຂຶ້ນ. ຖ້າແຂ້ວບໍ່ດີຄວນເບິ່ງແຍງດູ ແລະ ໃຫ້ຮຽບຮ້ອຍ, ຖ້າເປັນອາຫານປະເພດແຂງຄວນບົດໃຫ້ແຫກກ່ອນ.

1.9.2. ເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມທີ່ພັກອາໃສ

ຄວນຈັດສັນໃຫ້ສະດວກສະບາຍ, ລະມັດລະວັງບໍ່ໃຫ້ຮ່າງກາຍກະທົບຄວາມຮ້ອນຫຼືເຢັນເກີນໄປຢ່າງ ກະທັນຫັນ, ຄວນຢູ່ບ່ອນປອດໄພ, ເຂົ້າອອກງ່າຍ. ຄວນມີອາກາດຖ່າຍເທສະດວກ, ບໍ່ຄວນໃຫ້ຄົນຊະລາຢູ່ບ່ອນສູງຫຼື ຂຶ້ນລົງຍາກ ແລະ ຫ້ອງນອນຕ້ອງສະຫວາດສະເໝີ.

1.9.3. ການເຮັດວຽກ.

ການເຮັດວຽກຢ່າງດີຕົນເອງຈົນເກີນໄປ,ຢ່າຕຶງຄຽດຫຼືມີຄວາມວິຕົກກັງວົນມີຄວາມເຫຼືອດຮ້ອນໃຈໃນເລື່ອງຕ່າງໆ ຢ່າຢູ່ເສີຍຫຼືເຮັດອັນໃດເຈາະຈົງ,ຄວນຫາເວລາຫວ່າງຫວນຄືນປະສົບການຕ່າງໆຂອງຕົນ,ຄວນເຝິກຝົນແລະ ໃຫ້ໂອກາດແກ່ຜູ້ອື່ນໄດ້ມາຮັບໜ້າທີ່ການງານຂອງຕົນ ແລະ ຢ່າຟ້າວເຊົາເຮັດວຽກຖ້າຍັງເຮັດໄດ້,ເພາະການເຊົາເຮັດວຽກຈະເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍແລະຈິດໃຈຊຸດໂຊມລົງ

1.9.4. ມີອາລົມເບີກບານແຈ່ມໃສ

ຢ່າມີຄວາມວິຕົກກັງວົນ ແລະ ຄິດຫາແຕ່ເລື່ອງເສົ້າໜອງ,ຈົ່ງສ້າງຕົນໃຫ້ມີອາລົມເບີກບານແຈ່ມໃສ,ເຮັດໃຫ້ຈິດໃຈສຶດຊື່ນເພາະວ່າອາລົມແຈ່ມໃສນີ້ຈະເຮັດໃຫ້ຜ່ອນຄາຍຄວາມຕຶງຄຽດ,ບໍ່ເບິ່ງໂລກໃນແງ່ເອົາຈົງເອົາຈົງຈົນເກີນໄປ.

1.9.5. ການພັກຜ່ອນນອນຫຼັບ.

ຄວນພັກຜ່ອນນອນຫຼັບຕາມສົມຄວນ,ປົກກະຕິແລ້ວຄວນນອນຫຼັບປະມານ 8 ຊົ່ວໂມງ.ການພັກຜ່ອນບໍ່ໝາຍຄວາມວ່າພັກຜ່ອນເທົ່ານັ້ນ,ແຕ່ການເຮັດວຽກງານຕ່າງໆທີ່ຕົນມັກຊິ່ງບໍ່ແມ່ນວຽກປະຈຳເຊັ່ນ:ເຮັດສວນຄົວ,ປູກດອກໄມ້,ການຈັດສັນເຄື່ອງເຮືອນຂອງຊານ,ເຮັດເຂົ້າໜົມ,ອ່ານໜັງສືພາລຸກຫຼານໄປທ່ຽວ ແລະ ການຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ອື່ນເປັນຕົ້ນເພາະກິດຈະກຳຕ່າງໆເຫຼົ່ານີ້ຈະຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນຄວາມຕຶງຄຽດດ້ານມັນສະໜອງຈາກການເຮັດວຽກປະຈຳຂອງຕົນລົງໄດ້.

ໃນໄວຊະລານີ້ອາດຈະມີການນອນຫຼັບຍາກແລະມັກຕື່ນເຕົ້າອາການແບບນີ້ບໍ່ຕ້ອງຕົກໃຈ,ບໍ່ຄວນກະວົນກະວາຍໃຈ ຖ້າບໍ່ມີອາການອື່ນເຊັ່ນ:ອາການງ້ວງ,ຊຶ້ງ,ງົມຄົວໄປທົ່ວທັບ...ເພາະການນອນຫຼັບໜ້ອຍເປັນທຳມະຊາດຂອງໄວຊະລາ

1.9.6. ການຫຼິ້ນກິລາ ແລະ ການອອກກຳລັງກາຍ

ການອອກກຳລັງກາຍເປັນສິ່ງທີ່ຈຳເປັນ ແລະ ສາຄັນຍິ່ງຂອງຄົນໄວຊະລາເພາະຊ່ວຍໃຫ້ຫຼອດເລືອດບໍ່ແຂງແຮງ ແລະ ຕົບລົງໄວກ່ວາທຳມະດາຊ່ວຍໃຫ້ກ້າມຊີ້ນຈະເລີນຕົບໂຕແຂງແຮງມີກຳລັງບັງຊາຫຼາຍຂຶ້ນເຮັດວຽກໄດ້ດີ,ວ່ອງໄວຂຶ້ນ,ລະບົບໝູນວຽນຂອງເລືອດເພີ່ມຫຼາຍຂຶ້ນ ແລະ ເຮັດໃຫ້ປະລິມານຂອງເລືອດໄຫຼໄປລ້ຽງອາໄວຍະວະຕ່າງໆຫຼາຍຂຶ້ນອີກດ້ວຍ,ນອກຈາກນີ້ຍັງເຮັດໃຫ້ປອດ ແລະ ລະບົບປະສາດສາມາດເຮັດວຽກໄດ້ທົນທານ ແລະ ນານເມື່ອຍ

ການອອກກຳລັງກາຍສຳລັບຄົນຊະລາຈະຕ້ອງຄຳນຶງສະເໝີວ່າຄວນອອກໃຫ້ເໝາະສົມ,ຢ່າໃຫ້ຫຼາຍຫຼືໜ້ອຍເກີນໄປ,ການ;ກິລາທີ່ບໍ່ອິດເມື່ອຍຫຼາຍ ແລະ ບໍ່ເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ຊ່ວຍລະບົບຫົວໃຈຄື: ຫັດກາຍຍະບໍລິຫານຢູ່ກັບບ່ອນ,ການຍ່າງຫຼິ້ນ,ການຍ່າງຊ້າໆ,ຖີບລົດຫຼິ້ນ,ຕົກອບ,ພາຍເຮືອ,ຫຼິ້ນເຮືອໃບ ແລະ ລອຍນ້ຳໃນໄລຍະສັ້ນ

ການອອກກຳລັງກາຍເຫຼົ່ານີ້ຈະເຮັດຍາມໄດ້ກໍໄດ້ແຕ່ພາຍຫຼັງອອກກຳລັງກາຍ ແລະ ບໍ່ຄວນເຂົ້ານອນໂລດຄວນໃຫ້ຮ່າງກາຍໄດ້ພັກຜ່ອນກ່ອນຢ່າງນ້ອຍ 1 ຊົ່ວໂມງ ແລະ ເວລາກິນອີ່ມໃໝ່ບໍ່ຄວນໄປອອກກຳລັງກາຍ

1.9.7. ຄວນເຊົາສຸບຢາ ແລະ ເຊົາຕົ້ມເຫຼົ້າ.

ຢາສຸບ ແລະ ເຫຼົ້າພາໃຫ້ເກີດພະຍາດຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ: ເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍໂຊມຢ່າງໄວວາ ແລະ ເກີດພະຍາດຊຳເຮື້ອເຊັ່ນ: ພະຍາດໝາກເຮັງ, ເສັ້ນເລືອດໃນສະໝອງແຕກ, ພະຍາດຫົວໃຈ, ເປັນການທຳລາຍສຸຂະພາບໃນຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດໃຈຕະຫຼອດຮອດຄວາມກ້າວໜ້າໃນການເຮັດວຽກງານ

ດັ່ງນັ້ນ: ໄວນີ້ຈົ່ງຄວນເຊົາສຸບຢາ ແລະ ກິນເຫຼົ້າ, ເຖິງຈະເຊົາບໍ່ໄດ້ແຕ່ກໍຄວນຫຼຸດຜ່ອນລົງ

1.9.8. ຄວາມສຳພັນທາງເພດ

ຜູ້ສູງອາຍຸທີ່ສຸຂະພາບຍັງດີ, ຄວນປະຕິບັດທາງເພດຕໍ່ໄປຕາມຄວາມຕ້ອງການ, ທັງເພດຊາຍ ແລະ ເພດຍິງ ເພາະບຸກຄົນສ່ວນຫຼາຍຍັງມີຄວາມຮູ້ສຶກຢູ່, ຄວາມຕ້ອງການທາງເພດຈຸດສຳຄັນທີ່ຕ້ອງຄຳນຶງເຖິງກໍຄື ຢ່າປະຕິບັດ ຢ່າງຮຸນແຮງ ຫຼື ເອົາຈິງເອົາຈັງເກີນໄປ, ຄວນເລືອກວິທີທີ່ບໍ່ອອກແຮງຫຼາຍເພາະເວລາປະຕິບັດທາງເພດນັ້ນ, ຫົວໃຈ ຕ້ອງທຳງານໜັກຫຼາຍ. ສະນັ້ນອາດເກີດຫົວໃຈວາຍທັນທີ ຫຼື ເສັ້ນເລືອດໃນສະໝອງແຕກ.

1.9.9. ການເຈັບໄຂ້ໄດ້ປ່ວຍ

ເນື່ອງຈາກໄວນີ້ອາໄວຍະວະຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍໄດ້ຊຸກໂຊມລົງຕາມອາຍຸກະສຽນ, ການປ້ອງກັນຮັກສາຕົນ ເອງຈຶ່ງມີຄວາມສຳຄັນຫຼາຍເພື່ອບໍ່ໃຫ້ເກີດການເຈັບໄຂ້ໄດ້ປ່ວຍ, ແຕ່ເມື່ອເປັນໄຂ້ເປັນເຈັບກໍບໍ່ຄວນກະວົນກະວາຍ ໃຈຖ້າເປັນຫຼາຍປົວດ້ວຍຕົນເອງບໍ່ໄດ້ກໍໄປໂຮງໝໍ.

ອາໄວຍະວະຕ່າງໆເຖິງຈະເຊື່ອລົງ, ຖ້າເຂົ້າໃຈ ແລະ ຍອມຮັບສະພາບທີ່ເກີດຂຶ້ນຕາມທຳມະຊາດກໍຈະບໍ່ມີ ບັນຫາ, ການແກ້ໄຂຊ່ວຍເຫຼືອຕົນເອງກໍຈະເຮັດໃຫ້ຊີວິດຢູ່ໄດ້ຢ່າງສະດວກສະບາຍສິ່ງຕ່າງໆທີ່ຄວນລະມັດລະວັງກໍ ຄື:

- **ແຂ້ວ:** ເຖິງແມ່ນແຂ້ວຈະຄອນ ຫຼື ເທືອກຈະອ່ອນແຮງລົງການຮັກສາຄວາມສະອາດຂອງປາກ ແລະ ແຂ້ວ ດ້ວຍການບ້ວນປາກ ຫຼື ດື່ມນ້ຳເລື້ອຍໆຢ່າໃຫ້ເສດອາຫານຕິດຢູ່ຫວ່າງແຂ້ວ ແລະ ປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ເທືອກປາກອັກເສບ ສາມາດໃຊ້ແຂ້ວ ແລະ ເທືອກໄດ້ຕໍ່ໄປອີກ. ການຟັກ ແລະ ບິດອາຫານໃຫ້ລະອຽດກໍຈະຊ່ວຍໃຫ້ຫຍ້າງາຍແລະກິນ ໄດ້ດີ
- **ຕາ:** ສາຍຕາຈະຍາວອອກຄືເບິ່ງໄກໆຈະບໍ່ເຫັນຊັດເຈນ, ແຕ່ເບິ່ງໄກໆພໍຈະເບິ່ງເຫັນ ຄວນຈະຫາແວ່ນຕາໃສ່, ຖ້າເບິ່ງບໍ່ແຈ້ງຄ້າຍຄືມືຜ້າມາບັງໄວ້. ໂດຍສະເພາະຖືກແສງແດດ, ອາດຈະເປັນຕໍ່ກະຈົກຖ້າເປັນຈົນເບິ່ງບໍ່ເຫັນກໍຄວນ ໄປໃຫ້ແພດກວດກາເບິ່ງ.
- **ຫູ:** ຫູເລີ່ມຟັງສຽງຄ່ອຍບໍ່ໄດ້ຍິນຊັດເຈນ (ຫູຕຶງ) ເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມຫຼຸດຫງິດ, ຕ້ອງພະຍາຍາມທາໃຈໃຫ້ ຍອມຮັບສະພາບຄວາມຊະລາຂອງຕົນເພາະການມີອາລົມຮ້າຍ, ໂມໂຫ ຫຼື ຫຼຸດຫງິດແຮງເຮັດໃຫ້ຟັງສຽງບໍ່ໄດ້ຍິນ ຂຶ້ນ.
- **ຂໍ້ :** ຂໍ້ຕ່າງໆໂດຍສະເພາະຂໍ້ຫົວເຄົ້າ, ຂໍ້ຕີນ, ຂໍ້ກະດູກສັນຫຼັງ, ເລີ່ມຂັດ. ມີອາການປວດໄດ້ງ່າຍ, ພະຍາຍາມຢ່າເຮັດ ໃຫ້ຄໍເຫຼັ້ນນີ້ເຮັດວຽກໜັກເກີນໄປເຊັ່ນ: ແບກຫາບຂອງໜັກ. ລຸກໄປແບບຟ້າວຟັງ...ຖ້າມີການອອກກຳລັງກາຍຫຼື ບໍລິຫານຮ່າງກາຍເປັນປະຈຳຕັ້ງແຕ່ຕອນຍັງນ້ອຍຕະຫຼອດມາກໍຈະເປັນການຫຼຸດຜ່ອນຄວາມເຊື່ອມໂຊມຂອງກະດູກ ແລະ ຂໍ້ຕ່າງໆໄດ້.
- **ຫ້ອງ:** ໄວຊະລານີ້ມັກເປັນຫ້ອງຝຸກງ່າຍເພາະໄດ້ກິນອາຫານບໍ່ຄົບທາດຫຼືໝາກໄມ້ເປັນປະຈຳຕະຫຼອດການ ອອກກຳລັງກາຍດັ່ງນັ້ນຈຶ່ງຄວນກິນອາຫານປະເພດຜັກແລະໝາກໄມ້ເຊັ່ນ: ໝາກກ້ວຍ, ໝາກກ້ຽງ, ໝາກຫຸ່ງ...ຖ້າ ເປັນຫ້ອງຝຸກຫຼາຍເຮົາກໍຄວນໃຊ້ຢາລະບາຍອ່ອນໆ.

3.9.10. ການໃຊ້ຢາ

ຜູ້ສູງອາຍຸເມື່ອເວລາເຈັບເປັນບໍ່ຄວນຊື້ຢາມາໃຊ້ເອງເພາະຢາບາງຊະນິດມີທັງຄຸນ ແລະ ໂທດຫາກໃຊ້ບໍ່ຖືກ ຕ້ອງຈະແກ້ໄຂຍາກເພາະຄົນສູງອາຍຸນັ້ນມີຄວາມຕ້ານທານນ້ອຍ ແລະ ອະໄວຍະວະທີ່ເຮັດໜ້າທີ່ຂັບໄລ່ພິດຂອງຢາ ກໍຈະເຊື່ອມສະພາບລົງຫຼາຍທາງທີ່ຄວນໄປປຶກສາແພດກ່ອນຈຶ່ງໃຊ້.

ການໃຊ້ວິຕາມິນແຮ່ທາດທີ່ສໍາຄັນ ແລະ ຈໍາເປັນເຊັ່ນ: ວິຕາມິນບີລວມຈະຊ່ວຍປ້ອງກັນພະຍາດສະໝອງ, ຄວາມຈໍາເຊີມ. ຊ່ວຍໃຫ້ກ້າມຊື່ນລະບົບການຍ່ອຍທໍາງານໄດ້ດີເມື່ອລະບົບການຍ່ອຍອາຫານທໍາງານໄດ້ດີການກິນອາຫານກໍຈະໄດ້ດີເຊັ່ນດຽວກັນ.

ຈາກຂໍ້ແນະນໍາເບື້ອງຕົ້ນນີ້ເຖິງຈະແມ່ນວ່າຈະແກ້ບັນຫາໂດຍກົງບໍ່ໄດ້ແຕ່ກໍ່ເປັນການຫຼຸດຜ່ອນບັນຫາຕ່າງໆ ທີ່ເກີດຂຶ້ນໃຫ້ໜ້ອຍລົງ.

❖ ການກຽມພ້ອມເພື່ອຮັບຄວາມສະລາ

ຊີວິດຂອງຄົນເຮົາແຕ່ລະໄວມີຄວາມແຕກຕ່າງກັນໂດຍສະເພາະໄວຊະລາແຫ່ງມີຄວາມແຕກຕ່າງກັບໄວອື່ນຫຼາຍ ສະນັ້ນ: ຄົນເຮົາເມື່ອກ້າວເຂົ້າສູ່ໄວຊະລາຄວນມີການກຽມຕົວເພື່ອຈະໃຊ້ຊີວິດຢູ່ຕໍ່ໄປຢ່າງມີຄວາມສຸກ ທາງທີ່ດີຄວນໃຫ້ແພດກວດສຸຂະພາບຫາກມີຄວາມຜິດປົກກະຕິທາງຮ່າງກາຍໃດໜຶ່ງຄວນຈັດການແກ້ໄຂຫຼືຟ້າວປິ່ນປົວຕັ້ງແຕ່ຫົວທີໂລດເຊັ່ນຄົນທີ່ເປັນພະຍາດໃສ່ເລື່ອນ. ໄສ້ຕິ່ງ ອັກເສບຊໍາເຮື້ອຫຼືໜ້ວຖົງບີຫຼືແມ່ຍິງທີ່ເປັນມົດລູກຢ່ອນພະຍາດເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຄວນຈະຕັດສິນໃຈຝາຕັດທັນທີ, ບໍ່ຄວນລໍຖ້າເຖົ້າແກ່ເພາະເມື່ອແກ່ແລ້ວອາການແຊກຊ້ອນທີ່ບໍ່ດີຫຼາຍຢ່າງອາດຈະເກີດຂຶ້ນໄດ້ມີພະຍາດໜຶ່ງອີກທີ່ມັກລົບກວນຜູ້ສູງອາຍຸຄືພະຍາດໜ້ວ. ເປັນສາເຫດໃຫ້ຍ່ຽວຍາກ ແລະ ອັກເສບຟຶກຍ່ຽວ ຖ້າຫາກເປັນດິນໄປອາດຈະມີອາການເລືອດເປັນພິດເນື່ອງຈາກທາດຢຸເລຍໃນຍ່ຽວຜູ້ຊະລາທີ່ຢາກດໍ່ມໍ້າເລື້ອຍໆ ແລະ ດໍ່ມຫຼາຍຍ່ຽວຫຼາຍເມື່ອອ່ອນເພຍຜິດປົກກະຕິ ແລະ ຄັນຕາມຕີນໂຕນຶກເຖິງພະຍາດເປົາຫວານ ແລະ ຮີບປິ່ນປົວພະຍາດເຫຼົ່ານີ້ສິ່ງເສີມໃຫ້ຫຼອດເລືອດແດງແຂງແລະເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ຊີວິດ.

ບັນດາພະຍາດຊໍາເຮື້ອຕ່າງໆຖ້າໄດ້ກວດພົບໄວກໍ່ຈະປິ່ນປົວໄດ້ດີກົ່ວອິດຢ່າງໜຶ່ງບໍ່ຄວນລືມຄືພະຍາດແຂ້ວລ່ອນ(ແຂ້ວຊຸ)ຄວນໄປປຶກສາທັນຕາແພດເພື່ອບໍ່ໃຫ້ແຂ້ວຝຸ ແລະ ໃຊ້ການໄດ້ໃນເວລາເຖົ້າແກ່.

ເລື່ອງເສດຖະກິດ ແລະ ການເງິນກໍ່ຄວນກຽມພ້ອມໄວ້ກ່ອນທີ່ຈະຊະລາ. ເພາະຊະລາແລ້ວລາຍໄດ້ກໍ່ມັກຕົກຕໍ່າ. ສະນັ້ນ ເມື່ອຮ່າງກາຍຍັງມີສຸຂະພາບດີແລະຍັງເຮັດວຽກໄດ້ຫຼາຍ ພໍມີລາຍໄດ້ກໍ່ຄວນສະສົມໄວ້ໃນເວລາເຖົ້າແກ່. ກິດຈະກຳໃດທີ່ຄວນໃຊ້ເງິນຫຼາຍກໍ່ຄວນຈັດການກ່ອນເຖິງໄວຊະລາໃຫ້ລຽບລ້ອຍເຊັ່ນ ເຮັດເຮືອນຫຼືຊື້ເຄື່ອງຂອງຕ່າງໆເພື່ອໄວ້ເປັນຊັບສົມບັດໃຫ້ລູກຫຼານກໍ່ຮີບຈັດການໄວ້ໂລດສ່ວນສະຖານທີ່ພັກເຊົາກໍ່ສ້າງໃຫ້ມີຄວາມສະດວກສະບາຍສໍາລັບຄົນຊະລາເຊັ່ນ: ຜ່ານມາເຄີຍຢູ່ເຮືອນຫຼັງໃຫຍ່, ສູງພໍ່ເຖິງໄວຊະລາແລ້ວອາດຈະລົງມາຢູ່ຊັ້ນລຸ່ມຫຼືເຮັດເຮືອນຫຼັງນ້ອຍຊັ້ນດຽວເພື່ອເປັນການສະດວກໂດຍບໍ່ທໍລະມານຂຶ້ນລົງຂຶ້ນໃດຫຼາຍຂຶ້ນ ແລະ ສ່ຽງຕໍ່ອຸປະຕິເຫດອີກດ້ວຍ.

ສິ່ງແວດລ້ອມມີອິດທິພົນຢ່າງຫຼວງຫຼາຍຕໍ່ຊີວິດຄົນຊະລາຜູ້ທີ່ມີຖານະການເງິນດີ ແລະ ລູກຫຼານຫຼາຍກໍ່ບໍ່ຕ້ອງຄິດວ່າເມື່ອເຖົ້າແກ່ແລ້ວຈະຢູ່ກັບໃຜ ແລະ ຈະຢູ່ບ່ອນໃດເພາະມີລູກຫຼານມາຄ່ອຍເອົາໃຈໃສ່ໃກ້ຊິດຫຼາຍ. ແຕ່ສໍາລັບຜູ້ທີ່ທຸກຈົນແລະຂາດເຂີນທາງດ້ານເງິນທອງບໍ່ມີຍາດພີ່ນ້ອງ, ບໍ່ມີລູກຫຼານເປັນທີ່ເພິ່ງພາອາໃສເປັນບັນຫາສໍາຄັນທີ່ສຸດຂອງສັງຄົມ. ລັດຖະບານຄວນໃຫ້ການເອົາໃຈໃສ່ແລະຈັດສິ່ງເຄາະໃຫ້ທີ່ຢູ່ອາໄສພຽງພໍ ແລະ ບໍລິການຜູ້ຊະລາໃຫ້ໝົດບັນຫາຕ່າງໆ. ເມື່ອເຈັບເປັນຄວນໃຫ້ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອເບິ່ງແຍງຢ່າງໃກ້ຊິດ, ເພາະເປັນການສິ່ງເສີມໃຫ້ຊີວິດຂອງຄົນຊະລາມີຄວາມສຸກ ແລະ ຢູ່ໄປຍາວນານ.

❖ ຄວາມເຊື່ອມຂອງສະໜອງຄົນຊະລາ ແລະ ການບໍາລຸງຮັກສາ

ເມື່ອອາຍຸຮອດ 50 ປີໄປແລ້ວເປັນໄວທີ່ເລີ່ມເຂົ້າສູ່ຄວາມເຊື່ອມໂຊມຂອງຮ່າງກາຍ ແລະ ດ້ານຕ່າງໆຂອງຄົນທົ່ວໄປ. ຄວາມຈິງສະໄໝປະຈຸບັນໃນຂະນະທີ່ຮ່າງການກໍາລັງເຂົ້າສູ່ຄວາມເຊື່ອມໂຊມໃນດ້ານຕ່າງໆນັ້ນຊໍ້າພັດເປັນ

ໄລຍະທີ່ຄົນສ່ວນຫຼາຍເຮັດວຽກໜັກຫຼາຍຂຶ້ນເວລາຮ່າງກາຍທີ່ຍັງແຂງແຮງບໍ່ວ່າວຽກອາຊີບກໍຄືວຽກສ່ວນຕົວ.ຜູ້ມີລູກຫຼານຫຼາຍຄົນແຫ່ງມີບັນຫາທີ່ຈະຄົ້ນຄິດເພື່ອຊອກຫາຊ່ອງທາງແກ້ໄຂບໍ່ວ່າທາງດ້ານການສຶກສາ ແລະ ເສດຖະກິດເງິນຄ່າມາໃຊ້ຈ່າຍໃນເລື່ອງຕ່າງໆ.

ໃນໜ້າທີ່ວຽກງານນັ້ນ,ຜູ້ທີ່ປະສົບຜົນສໍາເລັດໃນໜ້າທີ່ການງານເກືອບທຸກຢ່າງແມ່ນຢູ່ໃນຕໍາແໜ່ງທີ່ເປັນຫົວໜ້າໃນລະດັບຕ່າງໆຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ການຄິດຄິດໃຫ້ຮອບຄອບ ແລະ ຮູ້ຄວາມຫຼາຍຂຶ້ນ, ອະໄວຍະວະຕ່າງໆໃນຮ່າງກາຍທີ່ເຮັດໜ້າທີ່ກ່ຽວກັບການໃຊ້ຄວາມຄິດນີ້ຄື (ມັນສະໝອງ) ຈະຕ້ອງໄດ້ສູ້ຄວາມເຊື່ອຄືກັບອະໄວຍະວະອື່ນໆດັ່ງນັ້ນຄວາມເຊື່ອຂອງສະໝອງໃນໄວນີ້ຈຶ່ງເປັນໜ້າສົນໃຈ. ຕາມການຄົ້ນຄ້ວາວິໃຈໃນເລື່ອງນີ້ໄດ້ເຫັນຫົນທາງແຫ່ງການບໍາລຸງແກ້ໄຂຫຼືຮັກສາຄວາມເຊື່ອມຂອງສະໝອງດ້ວຍວິທີງ່າຍໆ ແຕ່ຄຸນຄ່າທີ່ສຸດສໍາລັບມະນຸດທີ່ຈະຊຸບຊີວິດຂອງສະໝອງໃຫ້ກັບສູ່ຄວາມເປັນບ່າວ, ສາວ ແລະ ຈະຮັກສາໃຫ້ທົນທານຕໍ່ໄປໄດ້ອີກ.

❖ ຄວາມເຊື່ອມຂອງສະໝອງ:

ຕາມລັກສະນະຂອງກາຍຍະພາບໂດຍທົ່ວໄປເຫັນວ່າສະໝອງຂອງຄົນຈະເລີ່ມເຊື່ອມລົງໃນອາຍຸໄວກາງຄົນ, ຄວາມສາມາດໃນການຈື່ຕົວເລກ, ການລຽງລຳດັບເລື່ອງລາວຕ່າງໆຈະເລີ່ມເຊື່ອມລົງເມື່ອອາຍຸ 27 ປີ ເປັນຕົ້ນໄປ, ເຊລ໌ສະໝອງຄ່ອຍຕາຍໄປແລ້ວຕັ້ງແຕ່ຍັງນ້ອຍ, ແຮງກະຕຸ້ນຂອງເສັ້ນປະສາດຈະຊ້າລົງປະມານ 20 % ໃນຄົນທີ່ມີອາຍຸ 45-75 ປີ ໂດຍສະເພາະເຊລ໌ສະໝອງຈະສູນເສຍໄປເລື່ອງໆນັບຕັ້ງແຕ່ຕອນເປັນເດັກນ້ອຍມາ, ແຕ່ຮ່າງກາຍເຊລ໌ສະໝອງຈຳນວນຫຼາຍລ້ານເຊລ໌ສໍາຮອງໄວ້ ເຮັດໜ້າທີ່ແທນເຊລ໌ບາງສ່ວນທີ່ຕາຍ, ລວມທັງຂະບວນການສະແດງຄວາມສາມາດຂອງຄົນຈາກປະສົບການເດີມ ແລະ ທັນສະໄໝເກີດຂຶ້ນໃນທັນທີ, ເຮັດໃຫ້ມະນຸດແກ້ໄຂບັນຫາຕ່າງໆໃນປັດຈຸບັນໄດ້, ຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ເຫັນໄດ້ຍາກຄວາມເຊື່ອມແຫ່ງສະມັດຕະພາບທາງສະໝອງຂອງຄົນເຮົາ

ຄວາມຄິດເຫັນຂອງຜູ້ຊ່ຽວຊານທາງສາຂາຊະລາພາບແຫ່ງຮ່າງກາຍມະນຸດຜູ້ໜຶ່ງຄື:

ດຣ ເຈມສເບເຣນ (Dr James Birren) ມີຄວາມເຫັນວ່າ: (ການປ່ຽນແປງທາງສະໝອງຂອງຄົນໄວກາງຄົນຈະເປັນໄປຕາມກົດເກນແຫ່ງການໃຊ້ ແລະ ບໍ່ໃຊ້)

ຄວາມຄິດເຫັນທີ່ປະກົດແຜ່ຫຼາຍໃນໝູ່ວິທະຍາສາດເມື່ອມຸ່ງມານີ້ຄືຄວາມຄິດທີ່ວ່າຈຳນວນເນື້ອຮອນມີຈຳນວນທີ່ຄົງທີ່ຕັ້ງແຕ່ຕອນເກີດສິ່ງແວດລ້ອມພາຍນອກທີ່ມີຢູ່ຕະຫຼອດຊີວິດມີອິດທິພົນຕໍ່ຄວາມຈະເລີນງອກງາມທາງດ້ານຈິດໃຈຂອງຄົນເຮົາ, ຄຸນນະພາບທາງສະໝອງຈຶ່ງອາດປ່ຽນແປງໄດ້ໃນທາງທີ່ເໝາະສົມ, ບາງຄົນເລືອກທາງດໍາລົງຊີວິດທີ່ບໍ່ເໝາະສົມໂດຍຕົນເອງຄິດວ່າການເຮັດສິ່ງນີ້ເປັນສິ່ງທີ່ດີງາມ.

ຕົວຢ່າງ: ການດື່ມເຫຼົ້າຫຼາຍເກີນໄປຈະຖືກດູດຊຶມໄປເກັບໄວໃນເສັ້ນເລືອດຝອດຈະເຮັດໃຫ້ເສັ້ນເລືອດຝອຍໃນສະໝອງຕິບຕັນ,ເນື້ອຮອນຈະໄດ້ຮັບອົກຊີແຊນບໍ່ພຽງພໍ

ບົດທີ 12

ສັງຄົມໂຮງຮຽນກັບນັກຮຽນໄວລຸ້ນ

1. ຜູ້ບໍລິຫານໂຮງຮຽນກັບນັກຮຽນໄວລຸ້ນ

1.1. ຜູ້ບໍລິຫານໂຮງຮຽນກັບແນວທາງການສະໜັບສະໜູນງານດ້ານວິຊາການກັບນັກຮຽນໄວລຸ້ນ

ໂຮງຮຽນມັດທະຍົມສຶກສາມີບົດບາດ ແລະ ໜ້າທີ່ຕໍ່ນັກຮຽນໄວລຸ້ນໃນດ້ານໃຫ້ການສຶກສາອົບຮົມແລະ ພັດທະນາໃຫ້ຜູ້ຮຽນ ມີຄວາມຈະເລີນເຕີບໂຕຢ່າງເໝາະສົມກັບການພັດທະນາຕາມໄວ, ທັງໃນດ້ານຮ່າງກາຍ, ສາຕິ ປັນຍາ, ອາລົມ ແລະ ສັງຄົມ. ນອກຈາກນີ້ແລ້ວບົດບາດແລະໜ້າທີ່ຂອງໂຮງຮຽນມັດທະຍົມສຶກສາທີ່ສໍາຄັນອີກດ້ານ ໜຶ່ງຄື: ການໃຫ້ຄວາມຮູ້, ທັກສະ ແລະ ປະສົບການແກ້ຜູ້ຮຽນໃນທາງວິຊາການ ແລະ ວິຊາຊີບເພື່ອໃຫ້ຜູ້ຮຽນມີຄວາມ ຮູ້ຄວາມສາມາດໃນຂັ້ນພື້ນຖານ ພ້ອມທັງຈະສຶກສາຕໍ່ໄປໃນຂັ້ນສູງແລະ ມີຄວາມສາມາດໃນການປະກອບອາຊີບເຊິ່ງ ມີປະໂຫຍດຕໍ່ຕົນເອງ, ຕໍ່ຄອບຄົວ ແລະ ຕໍ່ສັງຄົມ

ດັ່ງນັ້ນ, ຜູ້ບໍລິຫານໂຮງຮຽນຈຶ່ງມີບົດບາດ ແລະ ໜ້າທີ່ໃນການບໍລິຫານ ແລະ ຮັບຟິຊອບໃນການດໍາເນີນງານ, ອໍານວຍຄວາມສະດວກໃຫ້ແກ່ຜູ້ຮຽນຕາມວັດຖຸປະສົງ ແລະ ນະໂຍບາຍທີ່ລັດຖະບານກຳນົດໄວ້. ພາລະກິດຂອງບໍລິຫານໂຮງຮຽນມີຫຼາຍດ້ານອັນສໍາຄັນຍິ່ງໄດ້ແກ່ການບໍລິຫານງານດ້ານວິຊາການຂອງໂຮງຮຽນ

+ ຂອບເຂດຂອງວຽກດ້ານວິຊາການໃນຄວາມຮັບຟິຊອບຂອງບໍລິຫານໂຮງຮຽນດ້ານວິຊາການຂອງໂຮງຮຽນ ມັດທະຍົມສຶກສາອາດແບ່ງອອກເປັນ 4 ກຸ່ມດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

1. ວຽກການສອນແລະກິດຈະກຳນັກຮຽນເຊັ່ນ ການຈັດແຜນການຮຽນ,ຕາຕະລາງຮຽນ, ການຈັດກຸ່ມການຮຽນ,ການຈັດສອນເພີ່ມ,ການຈັດກິດຈະກຳນັກຮຽນ ແລະການຈັດຄູເຂົ້າສອນ

2. ວຽກການວັດແລະປະເມີນຜົນເຊັ່ນ ການວາງແຜນການວັດຜົນ,ການຈັດທຳແບບທົດສອບ,ການວິເຄາະຂອງການແບບທົດສອບ

3. ວຽກກ່ຽວກັບຊີ້ປານຮຽນການສອນເຊັ່ນການຈັດຫາອຸປະກອນ,ຄູ່ມືຄູ,ໜັງສືອ່ານປະກອບການຮຽນການສອນເປັນຕົ້ນ

4. ສິ່ງເສີມວຽກວິຊາການ:ໄດ້ແກ່ວຽກທີ່ຜູ້ບໍລິຫານຄ້າຄິດ ແລະ ສ້າງຂຶ້ນເອງເພື່ອສິ່ງເສີມວຽກວິຊາການເຊັ່ນ ຫ້ອງສະໝຸດ,ຫ້ອງພັງສຽງ,ຫ້ອງຮຽນປະຈຳວິຊາເປັນຕົ້ນ.

ການສະໜັບສະໜູນດ້ານວິຊາການສຳລັບນັກຮຽນໄວລຸ້ນ ສາມາດເຮັດໄດ້ຫຼາຍລັກສະນະ,ແຕ່ໃນທີ່ນີ້ຈະກ່າວເຖິງສະເພາະລາຍລະອຽດ ກ່ຽວກັບການສະໜັບສະໜູນຂອງຜູ້ບໍລິຫານໃນວຽກດ້ານວິຊາການທີ່ມີຜົນໂດຍກົງຕໍ່ນັກຮຽນ5ປະການທີ່ສຳຄັນຄື:

1. ການຈັດແຜນການຮຽນ:ປັດໃຈທີ່ສຳຄັນດ້ານໜຶ່ງທີ່ມີຜົນຕໍ່ຄວາມສຳເລັດໃນດ້ານການສຶກສາຂອງຜູ້ຮຽນຕາມຄວາມຕ້ອງການ,ຄວາມສົນໃຈ,ຄວາມຖະນັດ ແລະ ຄວາມສາມາດຂອງເຂົາ.ດັ່ງນັ້ນຜູ້ບໍລິຫານຄວນຫາແນວທາງສະໜັບສະໜູນ ໃຫ້ນັກຮຽນມີໂອກາດກ້ວາງຂວາງ ເພື່ອເລືອກວິຊາຮຽນທີ່ສອດຄ່ອງກັບຄວາມຕ້ອງການ,ຄວາມສົນໃຈ,ຄວາມຖະນັດ ແລະຄວາມສາມາດຂອງນັກຮຽນແຕ່ລະຄົນແຕ່ຖ້າເຮັດໄດ້ແນວນີ້ຜົນຈະອ່ານວຍຄວາມສະດວກໃຫ້ແກ່ ການກຽນ ເພື່ອສຶກສາຕໍ່ໄປຂຶ້ນສູງຕໍ່ໄປ

2. ການຈັດກຸ່ມນັກຮຽນ: ການຈັດກຸ່ມນັກຮຽນຄື ການຈັດນັກຮຽນອອກເປັນກຸ່ມໆ ເພື່ອໃຫ້ການດຳເນີນກິດຈະກຳ ການຮຽນການສອນເປັນໄປຢ່າງມີປະສິດທິພາບ.ຜູ້ບໍລິຫານຄວນວາງແຜນ ແລະຕັດສິນໃຈກ່ຽວກັບການຈັດກຸ່ມນັກຮຽນຢ່າງຮອບຄອບໂດຍຄຳນຶງເຖິງການຕອບສະໜອງຄວາມຕ້ອງການ,ຄວາມສົນໃຈ,ຄວາມຖະນັດ,ຄວາມສາມາດຂອງນັກຮຽນແຕ່ລະຄົນເປັນສຳຄັນ

3. ການຈັດກິດຈະກຳການຮຽນການສອນ:ຜູ້ບໍລິຫານຄວນຈັດສອນປະຈຳລາຍວິຊາປະຈຳຕ່າງໆຕາມຄວາມສະມາດແລະ ຄວາມຖະນັດ ຂອງແຕ່ລະຄົນ.ຕໍ່ຈາກນີ້ຜູ້ບໍລິຫານຄວນແນະນຳໃຫ້ຄູປະຕິບັດ ການສອນທຸກຄົນຕ້ອງໃຊ້ຄວາມຮູ້;ຄວາມສາມາດ ແລະຄວາມພະຍາຍາມຢ່າງເຕັມສວນ,ໃນການຈັດກິດຈະກຳການຮຽນການສອນເຊິ່ງມີຈຸດປະສົງໃຫ້ຜູ້ຮຽນເກີດການຮຽນຮູ້ຢ່າງແທ້ຈິງຕາມຈຸດໝາຍຂອງຫຼັກສູດ

4. ການຈັດກິດຈະກຳນັກຮຽນ:ຜູ້ບໍລິຫານຄວນໃຫ້ຄວາມຮ່ວມມືສະໜັບສະໜູນໃນການຈັດກິດຈະກຳເສີມຫຼັກສູດເພື່ອສິ່ງເສີມຫຼັກສູດເພື່ອສິ່ງການຮຽນການສອນໃນຊັ້ນຮຽນຕາມຫຼັກສູດໃຫ້ໃຫ້ມີຄວາມສົມບູນຍິ່ງຂຶ້ນ ເພື່ອພັດທະນາຄວາມຮູ້ຄວາມສາມາດຂອງນັກຮຽນເພື່ອສິ່ງການພັດທະນາບຸກຂະລິກກະພາບຂອງນັກຮຽນລວມທັງສິ່ງເສີມມໃຫ້ໄວລຸ້ນມີພັດທະນາການທາງຮ່າງກາຍ,ສະຕິປັນຍາ,ອາລົມ ແລະສັງຄົມໄດ້ຢ່າງເໝາະສົມຂອງແຕ່ລະລາຍວິຊາ(ຄະແນນ5ຂຶ້ນໄປ) ດັ່ງນັ້ນ,ໂຮງຮຽນຕ້ອງຫາວິທີການຊ່ວຍເຫຼືອນັກຮຽນທີ່ອ່ອນເຫຼົ້ານີ້ດ້ວຍການຈັດໃຫ້ມີການ

ສອນເພີ່ມຢ່າງໜ້ອຍອາທິດລະຄາບໃຫ້ແກ່ນັກຮຽນທີ່ມີຜົນການຮຽນຕໍ່າກວ່າເກນ(ຄະແນນຫຼຸດ5) ເພື່ອໃຫ້ເຂົາມີຄວາມຮູ້ພື້ນຖານຫຼາຍຂຶ້ນ ແລະ ສາມາດສອບເສັງແກ້ຕົວໄດ້ສໍາເລັດໃນລາຍວິຊາທີ່ເປັນບັນຫານອກນີ້ຍັງເປັນການຊ່ວຍປ້ອງກັນຄວາມຮູ້ສຶກອັບອາຍ, ບໍ່ສະບາຍໃຈ,ມີປັນຫາ,ທ້າຍ ແລະເບື້ອງການຮຽນໃນທີ່ສຸດເຂົາກໍ່ຈະອອກໂຮງຮຽນ ແລະ ປະພຶດຕົນໄປໃນທາງທີ່ເສື່ອມເສຍຊຶ່ງອາດເປັນບັນຫາທີ່ຮ້າຍແຮງເຮື້ອຮັງຂອງໂຮງຮຽນ ແລະ ສັງຄົມຕໍ່ໄປ

1.2. ຜູ້ບໍລິຫານແນວທາງການສະໜັບສະໜູນວຽກດ້ານວິຊາການສໍາລັບນັກຮຽນໄວລຸ້ນ

ວຽກດ້ານບໍລິການຂອງໂຮງຮຽນມັດທະຍົມສຶກສາໂດຍທົ່ວໄປປະກອບດ້ວຍວຽກ 6 ດ້ານຄື:ວຽກແນະແນວ,ວຽກຫ້ອງສະໝຸດ,ວຽກສຸຂະພາບອານາໄມ,ວຽກອາຄານສະຖານທີ່,ວຽກທັດສະນະສຶກສາ, ແລະວຽກປະຊາສໍາພັນ

ແຕ່ໃນທີ່ນີ້ຈະກ່າວເຖິງລາຍລະອຽດສະເພາະວຽກດ້ານບໍລິການທີ່ມີຜົນໂດຍກົງຕໍ່ນັກຮຽນ 4 ປະການທີ່ສໍາຄັນຄື:

1.2.1. ວຽກແນະແນວ

ວຽກນີ້ມີບົດບາດສໍາຄັນຍິ່ງສໍາລັບນັກຮຽນໄວລຸ້ນ ຊຶ່ງຢູ່ໃນໄລຍະຫົວລ້ຽວຫົວ ຕໍ່ທີ່ສໍາຄັນຂອງຊີວິດ ເພາະບຸກຄົນໃນໄວນີ້ກັບລັງປະເຊີນກັບບັນຫາ ແລະ ເຫດການທີ່ຕ້ອງໃຊ້ການຕັດສິນໃຈຢ່າງຮອບຄອບຫຼາຍດ້ານ ດັ່ງນັ້ນ,ນັກຮຽນໄວລຸ້ນຈຶ່ງຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຜູ້ທີ່ມີປະສົບການສູງເຊັ່ນ:ຄູແນະແນວເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ເຂົາໄດ້ຮັບຂໍ້ມູນ,ມີຄວາມສາມາດໃນການຄິດ ແລະ ຕັດສິນໃຈດ້ວຍຕົນເອງໄປຢ່າງມີເຫດຜົນຊຶ່ງຈະຊ່ວຍໃຫ້ເຂົາດໍາເນີນຊີວິດໃນໄວລຸ້ນ ແລະກ້າວເຂົ້າສູ່ໄວຜູ້ໃຫຍ່ໄດ້ດ້ວຍຄວາມສຸກປະສົບຜົນສໍາເລັດ ແລະມີຄຸນປະໂຫຍດຕໍ່ສັງຄົມ

1.2.2. ວຽກຫ້ອງສະໝຸດ

ຈຸດມຸ້ງໝາຍສ່ວນໜຶ່ງຂອງການຈັດການສຶກສາໃນລະດັບມັດທະຍົມສຶກສາໄດ້ແກ່ການເຝິກໃຫ້ນັກຮຽນມີນິໄສໄປຫາຄວາມຮູ້ຢູ່ສະເໝີແລະຮູ້ຈັກສຶກສາຄົ້ນຄ້ວາຫາຄວາມຮູ້ດ້ວຍຕົນເອງຫຼາຍຂຶ້ນເພື່ອເປັນການພັດທະນາຄວາມຈະເລີນງອກງາມທາງສະຕິປັນຍາແລະຈິດໃຈເຊິ່ງຈະເປັນປະໂຫຍດໃນການດໍາເນີນຊີວິດຕໍ່ໄປ

ໂຮງຮຽນມັດທະຍົມສຶກສາໂດຍທົ່ວໄປຄວນຈັດໃຫ້ມີບໍລິການຫ້ອງສະໝຸດເພື່ອຊ່ວຍສະໜັບສະໜູນການຮຽນການສອນໃນຫ້ອງຮຽນເພື່ອສົ່ງເສີມຄວາມຮູ້ແລະປະສົບການໃຫ້ແກ່ນັກຮຽນທີ່ນອກເໜືອໄປຈາກການຮຽນໃນຫ້ອງຮຽນ

ບໍລິການແລະ ຈັດກິດຈະກຳທີ່ຫ້ອງສະໝຸດຂອງໂຮງຮຽນມັດທະຍົມສຶກສາຕ້ອງໄດ້ເຮັດມີ 5 ຢ່າງຄື:

- ກິດຈະກຳແນວນໍາວິທີໃຊ້ຫ້ອງສະໝຸດ
- ບໍລິການຮັບ-ຈ່າຍ ແລະຮັບຈ່ອງໜັງສື
- ບໍລິການຕອບຄໍາຖາມ ແລະຊ່ວຍຄົ້ນຄ້ວາ

- ກິດຈະກຳການສົ່ງເສີມການອ່ານ
- ບໍລິການຈັດທຳບັນນານຸກົມ

ຜູ້ບໍລິຫານກັບແນວທາງ ການສະໜັບສະໜູນວຽກດ້ານຫ້ອງສະໝຸດສຳລັບນັກຮຽນ ໄວລຸ້ນ ພໍສະຫຼຸບໄດ້ດັ່ງນີ້:

ກ. ຜູ້ບໍລິຫານ ຄວນກຳນົດນະໂຍບາຍຫ້ອງສະໝຸດໂຮງຮຽນວ່າຈະເນັ້ນໜັກວຽກອັນໃດແນ່ເພື່ອຕອບສະໜອງຄວາມຕ້ອງການຂອງນັກຮຽນ ແລະ ສະໜັບສະໜູນການຈັດການຮຽນການສອນ

ຂ. ຜູ້ບໍລິຫານຕ້ອງຈັດຄົນເຂົ້າເຊັ່ນ ຈັດຫາທີ່ເຝິກອົບຮົມມາທາງບັນນາຮັກສາດ ໂດຍສະເພາະມາຮັບຫນ້າທີ່ບັນນາຮັກຫ້ອງສະໝຸດ, ນອກນີ້ ອາດມີເຈົ້າຫນ້າທີ່ຄົນຫນຶ່ງ ຫຼືຄູອາຈານຄົນຫນຶ່ງເປັນຜູ້ຊ່ວຍບັນດາບັນນາຮັກນອກຈາກນີ້ ແລ້ວ ຜູ້ບໍລິຫານກຳນົດກິດລະບຽບໃນການໃຊ້ບໍລິການຫ້ອງສະໝຸດໃຫ້ທຸກຄົນຮັບຊາບແລ້ວປະຕິບັດ

ຄ. ຜູ້ບໍລິຫານຄວນໃຫ້ສະໜັບສະໜູນແກ່ຜູ້ປະຕິບັດງານ ແລະ ຜູ້ບໍລິການຫ້ອງສະໝຸດໂດຍຈັດສະຖານທີ່, ວັດສະດຸ, ອຸປະກອນ ແລະ ຫຼັກປະມານໃຫ້ຕາມຄວາມເໝາະສົມເພື່ອໃຫ້ບໍລິການທຳງານດ້ວຍຄວາມສະດວກ, ບໍ່ສິ້ນເປືອງເວລາ ແລະ ແຮງງານ

ງ. ຜູ້ບໍລິຫານຄວນປະສານງານກັບບຸກຄະລາກອນຝ່າຍອື່ນໆ ເພື່ອໃຫ້ເກີດຄວາມເຂົ້າໃຈ ແລະ ເກີດຄວາມຮ່ວມມືອັນດີຕໍ່ວຽກຫ້ອງສະໝຸດລວມທັງມີປະຊາສຳພັນໃຫ້ບຸກຄົນອື່ນໄດ້ຮູ້ຢ່າງທົ່ວເຖິງກ່ຽວກັບການດຳເນີນງານ ແລະ ບໍລິການຫ້ອງສະໝຸດ

ຈ. ຜູ້ບໍລິຫານຄວນເຮັດໜ້າທີ່ຄວບຄຸມດູ ແລະ ຜົນການປະຕິບັດງານຫ້ອງສະໝຸດເພື່ອໃຫ້ເກີດປະໂຫຍດແກ່ນັກຮຽນທຸກຄົນຢ່າງສູງສຸດຄວນກຳນົດໃຫ້ມີການປະເມີນຜົນວຽກໃນວາລະໂອກາດອັນສົມຄວນ ເຊັ່ນ ທ້າຍພາກຮຽນໜຶ່ງ ແລະ ທ້າຍປີຮຽນທັງນີ້ເພື່ອເປັນຂໍ້ມູນໃນການປັບປຸງການດຳເນີນງານໃຫ້ມີປະສິດທິພາບສູງຂຶ້ນ ແລະ ຫຼຸດຜ່ອນບັນຫາອຸປະສັກຕ່າງໆ

1.2.3. ວຽກສຸຂະພາບອະນາໄມ

ສຸຂະພາບອະນາໄມທີ່ແຂງແຮງສົມທາງຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດໃຈຂອງນັກຮຽນໄວລຸ້ນເປັນພື້ນຖານທີ່ສຳຄັນສຳລັບການພັດທະນາການດ້ານອື່ນໆ ແລະ ມີຄວາມສຳພັນຢ່າງຍິ່ງຕໍ່ຄວາມສຳເລັດໃນດ້ານການຮຽນຂອງເຂົາ. ດັ່ງນັ້ນ ໂຮງຮຽນມັດທະຍົມສຶກສາໂດຍທົ່ວໄປຈຶ່ງຈັດໃຫ້ມີວຽກສຸຂະພາບອະນາໄມ ເພື່ອໃຫ້ບໍລິການແກ່ນັກຮຽນໂດຍມີຄວາມໝັ້ນຄົງດັ່ງນີ້

1. ເພື່ອໃຫ້ນັກຮຽນມີແນວຄິດທີ່ດີຕໍ່ການມີສຸຂະພາບອະນາໄມທີ່ສົມບູນແຂງແຮງ
2. ເພື່ອໃຫ້ນັກຮຽນມີຄວາມຕ້ອງການສົນໃຈ ແລະ ຕື່ນຕົວກ່ຽວກັບການຮັກສາສຸຂະພາບອະນາໄມ ແລະ ການມີສຸຂະພາບໃສທີ່ດີ
3. ເພື່ອໃຫ້ນັກຮຽນມີຄວາມຮູ້ ແລະ ປະສົບການທີ່ເປັນປະໂຫຍດກ່ຽວກັບບຳລຸງຮັກສາສຸຂະພາບອະນາໄມໄປໃນຊີວິດປະຈຳວັນໄດ້ຢ່າງມີຜົນດີ
4. ເພື່ອປ້ອງກັນນັກຮຽນໃຫ້ປອດໄພຈາກໂລດຕິດຕໍ່ທີ່ເປັນອັນຕະລາຍ

5. ເພື່ອບໍາລຸງຮັກສາອາການຂອງໂລກທີ່ເປັນອຸປະສັກຕໍ່ສຸຂະພາບອະນາໄມຂອງນັກຮຽນ

6. ເພື່ອສິ່ງເສີມໃຫ້ນັກຮຽນມີສຸຂະພາບອະນາໄມທີ່ສົມບູນແຂງແຮງຢູ່ສະເໝີ

1.2.4. ວຽກອາຄານສະຖານທີ່

ອາຄານສະຖານທີ່ມີຄວາມສໍາຄັນຕໍ່ການຈັດການສຶກສາໃຫ້ແກ່ນັກຮຽນມີຄວາມສໍາຄັນຕໍ່ການສິ່ງເສີມລັກສະນະນິດໃສດີງາມຂອງນັກຮຽນແລະມີສ່ວນຊ່ວຍສິ່ງເສີມສຸຂະພາບຮ່າງກາຍ ແລະ ສຸຂະພາບຈິດໃຈແກ່ນັກຮຽນອີກດ້ວຍ

ອາຄານສະຖານທີ່ນັ້ນເປັນສິ່ງທີ່ໃຊ້ມາການສຶກສາແກ່ນັກຮຽນທັງທາງກົງ ແລະ ທາງອ້ອມຄື ໃນໂຮງຮຽນນັ້ນເຮົາຕ້ອງໃຊ້ຫ້ອງຮຽນ, ຫ້ອງປະກອບອື່ນໆ, ເຊິ່ງຖືໄດ້ວ່າ ເປັນໄປເພື່ອໃຫ້ການສຶກສາໂດຍກົງໃນຄະນະດຽວກັນ ການຈັດອາຄານສະຖານທີ່, ທີ່ສວຍງາມເປັນລະບຽບຮຽບຮ້ອຍກໍ່ເປັນການຈັດສິ່ງແວດລ້ອມທີ່ຈະມີຜົນຕໍ່ຈິດໃຈຂອງນັກຮຽນຫາກຈັດອາຄານສະຖານທີ່ເປັນລະບຽບຮຽບຮ້ອຍງາມຕາສະອາດແລະປອດໄຟຢູ່ສະເໝີຄວາມເຄີຍຊົມຕໍ່ສິ່ງດີງາມ ກໍ່ຄ່ອຍໆຊາບຊຶມເຂົ້າໄປໃນຄວາມຮູ້ສຶກຈະເກີດເປັນນິໃສທີ່ຈະຮັກສາຄວາມເປັນລະບຽບຮຽບຮ້ອຍ

1.3. ຜູ້ບໍລິຫານໂຮງຮຽນກັບແນວທາງການສະໜັບສະໜູນວຽກດ້ານປົກຄອງສໍາລັບນັກຮຽນໄວລຸ້ນ

ການຄອບຄຸມດູແລນັກຮຽນໄວລຸ້ນ ທີ່ຢູ່ໃນຄວາມຮັບຜິດຊອບເປັນຈຳນວນຮ້ອຍຄົນພັນຄົນໃຫ້ມີຄວາມປະພຶດທີ່ດີງາມ ຂະນະທີ່ຢູ່ໃນໂຮງຮຽນນັ້ນໂຮງຮຽນຈຳເປັນຕ້ອງມີລະບຽບວິໃນໃຫ້ນັກຮຽນຢຶດຖືແລະປະຕິບັດຕາມເພື່ອໃຫ້ການດໍາເນີນງານຂອງໂຮງຮຽນໃນຖະນະຜູ້ບໍລິຫານແກ່ ນັກຮຽນຈຳນວນຫຼວງຫຼາຍເປັນໄປດ້ວຍດີສໍາເລັດຕາມເປົ້າໝາຍ. ນອກຈາກນີ້ການກຳນົດໃຫ້ນັກຮຽນຢຶດຖືແລະ ປະຕິບັດຕາມລະບຽບວິໃນຂອງໂຮງຮຽນຍັງຊ່ວຍໃນການຕຽມຕົວນັກຮຽນໃຫ້ເປັນພົນລະເມືອງຂອງຊາດຕໍ່ໄປ ເມື່ອເຂົາເຕີບໃຫຍ່ເນື່ອງຈາກນັກຮຽນຈະໄດ້ຮັບການຕັກເຕືອນ, ສັ່ງສອນ, ຝຶກຝົນອົມຮົບຢ່າງສະໝໍ່າສະເໝີ ເພື່ອໃຫ້ເຂົາເປັນຜູ້ທີ່ມີຄວາມຮັບຜິດຊອບ ຮູ້ຈັກໃຊ້ສິດແລະໜ້າຂອງຕົນໃນການສ້າງສັນ ແລະ ຢູ່ໃນຂອບເຂດອັນເໝາະສົມ. ລະບຽບວິໃນຂອງໂຮງຮຽນມັດທະຍົມສຶກສາທົ່ວໄປອາດແບ່ງອອກເປັນ 2 ປະເພດຄື

1. ລະບຽບວິໃນກ່ຽວກັບການປະຕິບັດຕົວຂອງນັກຮຽນ ເຊັ່ນ ການແຕ່ງກາຍ, ການມາ ແລະ ການອອກນອກບໍລິເວນໂຮງຮຽນ, ການຮັກສາຄວາມສະອາດ ແລະ ຮັກສາຊັບສິນຂອງໂຮງຮຽນ, ການເຄົາລົບເຊື່ອຟັງຄູອາຈານການສະແດງກິລິຍາມາລະຍາດ ແລະ ການເວົ້າຈາກັບຄົນທົ່ວໄປ.
2. ລະບຽບວິໃນກ່ຽວກັບການຄອບຄຸມຄວາມປະພຶດຂອງນັກຮຽນໄວລຸ້ນ ໄດ້ແກ່ລະບຽບກ່ຽວກັບການກະທຳຄວາມຜິດຂອງນັກຮຽນ ເຊັ່ນ ມາໂຮງຮຽນບໍ່ປົກຄຸມ, ຕື່ມສຸລາຫຼື ສິ່ງເສບຕິດໃຫ້ໂທດ, ປະພຶດຕົນໃຫ້ທາງຊູ່ສາວມີອາວຸດຢູ່ໃນຄອບຄອງ, ປະພຶດຕົນເປັນອັນຕະພານ, ລົບລຸ່ຫມິ່ນປະຫມາດຄູບາອາຈານ ແລະ ຊັບສິນບັດເປັນຕົ້ນ

ເຖິງແມ່ນວາໂຮງຮຽນຈະມີລະບຽບວິໃນທີ່ກຳນົດໃຫ້ນັກຮຽນທຸກຄົນຢຶດຖື ແລະ ປະຕິບັດຕາມ, ແຕ່ກໍ່ຍັງມີນັກຮຽນໄວລຸ້ນຈຳນວນໜຶ່ງ ຊຶ່ງມັກຈະຝ່າຝົນບໍ່ປະຕິບັດຕາມຂໍ້ກຳນົດເຫລົ່ານັ້ນ ແລະ ມີຄວາມປະພຶດທີ່ກໍ່ໃຫ້ເກີດຄວາມເຊື່ອມເສຍເດືອດຮ້ອນຕໍ່ຕົນເອງ ແລະ ຕໍ່ບຸກຄົນອື່ນເຊັ່ນ ການມາໂຮງຮຽນບໍ່ປົກກະຕິ, ການເມົາມົວໃນ

ສະຖານລື້ນເລິງ,ການກໍ່ທະເລາະວິວາດ,ການປະພຶດໃນທາງຊູ້ສາວ ແລະ ການລັກເຄື່ອງຂອງເປັນຕົ້ນບັນຫາຄວາມປະພຶດຂອງນັກຮຽນໄວລຸ້ນ ດັ່ງກ່າວມານີ້ຍອມມີເຫດຄື:ສາເຫດອັນເກີດຈາກຄວາມປ່ຽນແປງທາງຮ່າງກາຍ ແລະ ອາລົມບາງດ້ານຂອງໄວລຸ້ນຊຶ່ງຜັກດັນໃຫ້ເຂົາສະແຫວງຫາທາງອອກ ຫລື ສະແດງພຶດຕິກຳທີ່ບໍ່ເພິ່ງປາຖາໜາອອກມາ.ສາຍເຫດໜຶ່ງທີ່ຂັດຕໍ່ລະບຽບຂອງໂຮງຮຽນຄື:ອາດເກີດຈາກສະພາບເສດຖະກິດຂອງຄອບຄົວທີ່ຍາກຈົນຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ໃຫ້ນັກຮຽນເຫລົ່ານັ້ນສະແຫວງຫາສິ່ງທົດແທນດ້ວຍວິທີການທີ່ບໍ່ສົມຄວນສາເຫດໜຶ່ງອີກອາດເກີດຈາກສະພາບສັງຄົມ ແລະ ສົມມຸນຊົນຊຶ່ງມີອິດທິພົນຕໍ່ເຈດຕະນາຄະຕິທີ່ບໍ່ເໝາະສົມບາງປະການສຳລັບນັກຮຽນໄວລຸ້ນ,ສາຍເຫດໜຶ່ງອີກ ໃນການປະພຶດຜິດຂອງນັກຮຽນ ເຊັ່ນ ກົດລະບຽບເຄັ່ງຄັດ ແລະ ມາດຕະການສຽບຂາດເກີນໄປຫລືໃນບາງໂຮງຮຽນກໍ່ປ່ອຍປະລະເລີຍ ກົດລະບຽບຍານໂພດຫລືບໍ່ມີລະບຽບວິໄນເລີຍ.

ທັງຫມົດທີ່ກ່າວມານີ້ ເປັນຫນ້າທີ່ຂອງຜູ້ບໍລິຫານໂຮງຮຽນທີ່ ຕ້ອງຮັບຜິດຊອບໃນການຄົ້ນຫາສາເຫດຂອງຄວາມຮັບຜິດຊອບທີ່ນັກຮຽນໄດ້ກະທຳ ແລະ ຫາແນວທາງປັບປຸງແກ້ໄຂບັນຫາທີ່ເກີດຂຶ້ນໃຫ້ເປົ່າບາງລົງລວມທັງການຫາແນວທາງການປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ນັກຮຽນກະທຳຄວາມຜິດຊ້ຳອີກ.

2. ຄຸກັບນັກຮຽນໄວລຸ້ນ

2.1. ຄຸກັບການສົ່ງເສີມການຮຽນຂອງນັກຮຽນໄວລຸ້ນ

ການຮຽນຂອງນັກຮຽນໄວລຸ້ນ ທີ່ຈະປະສົບຜົນສຳເລັດໄດ້ຕາມຄວາມຕ້ອງການຂອງຜູ້ຊຽນ ແລະຄວາມຕ້ອງການສັງຄົມຄົນນັ້ນເກີດຈາກປັດໃຈຫຼາຍດ້ານເຊັ່ນ: ນະໂຍບາຍການຈັດການສຶກສາຂອງປະເທດ,ຄວາມກຽມພ້ອມຂອງນັກຮຽນ,ການສະໜັບສະໜູນຈາກຜູ້ບໍລິຫານໂຮງຮຽນ,ຄວາມຮ່ວມມືແລະເອົາໃຈໃສ່ຂອງຜູ້ປົກຄອງ, ຄວາມກະກຽມຂອງຜູ້ຮຽນ,ປັດໃຈອີກອັນໜຶ່ງໄດ້ແກ່ການສົ່ງເສີມຈາກຄູທີ່ມີຜົນຕໍ່ການຮຽນຂອງນັກຮຽນເພື່ອໃຫ້ເຂົາປະສົບຜົນສຳເລັດ.

ສ່ວນປະກອບຂອງການເປັນຜູ້ສອນທີ່ດີມີຫຼາຍດ້ານ ແຕ່ຈະກ່າວເຖິງຄຸນລັກສະນະຂອງຄູທີ່ດີ ແລະ ວິທີສອນທີ່ດີຂອງຄູເຊິ່ງຈະຊ່ວຍສົ່ງເສີມການຮຽນຂອງນັກຮຽນເທົ່ານັ້ນດັ່ງລາຍລະອຽດ ຕໍ່ໄປນີ້.

• ຄຸນລັກສະນະຂອງຄູທີ່ດີ

ຄລອສໄມເອີຣ໌ ແລະ ກູດວິນ(klausmeier and Goodwin 1966) ໄດ້ທຳການສຳຫຼວດຜູ້ທີ່ປະກອບອາຊີບຄູ ແລະຜູ້ທີ່ມີໜ້າທີ່ກ່ຽວໃນການປະເມີນປະສິດທິພາບຂອງຄູໃນປະເທດສະຫະລັດອາເມລິກາ ເພື່ອຫາຂໍ້ຕົກຮ່ວມກັນວ່າ ມີຄຸນລັກສະນະອັນໃດແດ່ ຊຶ່ງຄູທີ່ດີຈຳເປັນຕ້ອງມີ,ຂໍ້ຕົກລົງທີ່ຮ່ວມກັນທີ່ຄົ້ນພົບ12ປະການດັ່ງນີ້:

1. ຕ້ອງມີຄວາມສະຫຼຽວສະຫຼາດ
2. ຕ້ອງຮູ້ແທ້ໃນສິ່ງສອນ
3. ຕ້ອງຮູ້ວິທີຖ່າຍທອດຄວາມຮູ້ນັກຮຽນຢ່າງເໝາະສົມ
4. ຕ້ອງສາມາດສ້າງຈຸດໝາຍ ແລະ ກ້າວໄປສູ່ຈຸດໝາຍດ້ວຍຄວາມສຳເລັດ
5. ຕ້ອງສາມາດໃຊ້ວິທີການສອນຢ່າງມີປະສິດທິພາບ.
6. ຕ້ອງສາມາດເປັນພຶດຕິກຳຂອງນັກຮຽນໄປຢ່າງເໝາະສົມ

7. ຕ້ອງຮູ້ຈັກປ່ຽນວິທີການສອນ ທີ່ສາມາດດຶງດູດຄວາມສົນໃຈຂອງນັກຮຽນໂດຍຄໍານຶງເຖິງຄວາມແຕກຕ່າງຂອງນັກຮຽນແຕ່ລະຄົນ

8. ຕ້ອງມີຄວາມເຂົ້າໃຈ ແລະເພິ່ງພໍໃຈນັກຮຽນຂອງຕົນ

9. ຕ້ອງສາມາດຈຸງໃຈນັກຮຽນໃຫ້ສົນໃຈໃນບົດຮຽນ

10. ຕ້ອງສາມາດປະເມີນຄວາມກຽມພ້ອມໃນການຮຽນຮູ້ຂອງນັກຮຽນໄດ້ຢ່າງຖືກຕ້ອງ

ຄັລລາແຮນ(Callahan,1971) ທໍາການສຶກສາກ່ຽວບຸກຄະລິກ ລັກສະນະຂອງຄູ່ມັດທະຍົມໃນປະເທດສາທະລັດອາເມລິກາທີ່ນັກຮຽນບໍ່ມັກຫຼາຍທີ່ສຸດ.ຜົນປະກົດວ່ານັກຮຽນສ່ວນຫຼາຍໄດ້ລະບຸລັກສະນະຂອງຄູທີ່ເຂົາບໍ່ມັກຫຼາຍທີ່ສຸດ14 ປະການຕາມລຳດັບດັ່ງນີ້:

1.ຄູທີ່ມັກເຍາະເຍີ້ຍ,ດູດູກໜັ້ນປະໝາດນັກຮຽນ

2.ຄູທີ່ມີຄວາມລຳອຽງ

3.ຄູທີ່ຂາດຄວາມເຫັນອີກເຫັນໃຈຕໍ່ນັກຮຽນ

4.ຄູທີ່ມີບຸກຄະລິກກະພາບທີ່ບໍ່ເໝາະສົມຈະເປັນຄູ

5. ຄູທີ່ຂາດເຫດຜົນ

6.ຄູທີ່ມີຈິດໃຈຄັບແຄບ

7.ຄູທີ່ມັກຂົ່ມຂູ່ ແລະເຮັດໃຫ້ນັກຮຽນຍ້ານກົວ

8.ຄູທີ່ໃຈຮ້ອນຂາດຄວາມອົດທົນ

9.ຄູບໍ່ເຂົ້າໃຈບັນຫາຂອງນັກຮຽນ

10.ຄູບໍ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ນັກຮຽນຢາກຈະຮຽນຫຼາຍຂຶ້ນ

11.ຄູທີ່ລ້າສະໄໝໃນການແຕ່ງກາຍ ແລະໃນທາງຄວາມຄິດ

12.ຄູທີ່ມັກທໍາໂຕມີອຳນາດເໝືອນນັກຮຽນ

13.ຄູທີ່ຂາດອາລົມ(ບໍ່ມີອາລົມມ່ວນຊື່ນ-ໜ້າເຄັ່ງ-ໜ້າບູດ)

14.ຄູທີ່ຫຍາບຄາຍ

*** ວິທີການສອນທີ່ດີຂອງຄູ**

ການສອນຂອງຄູທີ່ຈະບຸດຜົນສໍາເລັດ ຫຼາຍໜ້ອຍພຽງໃດນັ້ນ ແມ່ນຂຶ້ນຢູ່ກັບປັດໃຈທີ່ສໍາຄັນຫຼາຍດ້ານ,ປັດໃຈທີ່ສໍາຄັນປະການໜຶ່ງຄື: ຄູຈໍາເປັນຕ້ອງມີຄວາມຮູ້ຢ່າງແທ້ຈິງກ່ຽວກັບເນື້ອໃນວິຊາສອນ. ຕົວຢ່າງ : ຄູສອນພາສາອັງກິດຄວນຈະເປັນຜູ້ທີ່ຮຽນວິຊາເອກພາສາອັງກິດ.ໂດຍສາເພາະ ,ພ້ອມກັບເປັນຜູ້ທີ່ມີຄວາມຮູ້ ແລະ ຄວາມສາມາດໃນເລື່ອງວິທີການສອນ ເຊິ່ງເປັນປັດໃຈທີ່ມີຄວາມສໍາຄັນຫຼາຍ .ດັ່ງນັ້ນ,ນັກສຶກສາທີ່ກຽມຕົວຈະປະກອບອາຊີບຄູຈໍາເປັນຕ້ອງຜ່ານການຝຶກອົບຮົມວິທີການສອນດ້ວຍຄວາມສໍາເລັດ,ເນື່ອງຈາກວິທີການສອນມີຫຼາຍຮູບແບບຈຶ່ງຈໍາເປັນທີ່ຄູຈະຕ້ອງມີຄວາມຮູ້ ແລະ ມີຄວາມສາມາດທີ່ຈະນໍາ ປະໂຫຍດຂອງວິທີການສອນ ຮູບແບບຕ່າງໆໄປໃຊ້ໄດ້ຢ່າງເໝາະສົມກັບເນື້ອຫາວິຊາທີ່ຈະສອນ

ວິທີການສອນມີຫຼາຍແບບເຊັ່ນ: ວິທີການສອນແບບບັນຍາຍ,ວິທີການສອນແບບສາທິດ, ວິທີການສອນແບບອະພິປາຍ,ວິທີການສອນແບບການແກ້ບັນຫາ,ວິທີການຝຶກແບບປະຕິບັດດ້ວຍຕົນເອງແລະ ອື່ນໆ.ຄູທຸກຄົນຕ້ອງຈໍາເປັນຮູ້ຈັກວິທີສອນແບບຕ່າງໆເປັນຢ່າງດີ ແລະຮູ້ຂໍ້ດີຈໍາກັດຂອງວິທີການສອນແບບຕ່າງໆນອກຈາກນີ້ຄູຕ້ອງ

ສາມາດເລືອກ ແລະ ນຳເອົາວິທີສອນທີ່ເໝາະສົມກັບສາພາບການຕ່າງໆມາໃຊ້ສອນນັກຮຽນໄດ້ມີຜົນດີຈຶ່ງຈະເຮັດໃຫ້ກິດຈະກຳການຮຽນການສອນທີ່ຈັດຂຶ້ນໜ້າສົນໃຈ ແລະປະສົບຜົນສຳເລັດຕາມຈຸດໝາຍ.

ການຮຽນຂອງນັກຮຽນຈະມີປະສິດທິພາບ ແລະ ມີຜົນສຳເລັດຫນ້ອຍຫລາຍພຽງໃດນັ້ນສ່ວນຫນຶ່ງເກີດຈາກທີ່ນັກຮຽນມີຄູສອນໄດ້ດີ.ດັ່ງນັ້ນ,ຄູຈຶ່ງຄວນພັດທະນາຕົນເອງຢູ່ສະເໝີທັງໃນດ້ານບຸກຄະລິກລັກສະນະຂອງຄູກໍ່ຄວນຈະປັບປຸງຕົນເອງ,ຝຶກຝົນອົບຮົມເພື່ອເພີ່ມຄວາມຮູ້ ແລະ ປະສົບການຈາກການສະຖານສຶກສາຕ່າງໆເມື່ອຄູຫມັ້ນພັດທະນາຕົນເອງຢ່າງຕໍ່ເນື່ອງແລ້ວຍ່ອມຖືໄດ້ວ່າຄູຄື:ຮາກຖານເບື້ອງຕົ້ນທີ່ສຳຄັນໃນການສົ່ງເສີມການຮຽນຂອງນັກຮຽນໄວລຸ້ນໃຫ້ເກີດປະສິດທິພາບ ແລະ ບັນລຸຜົນສຳເລັດຕໍ່ໄປ.

2.2. ຄູກັບການສົ່ງເສີມການກຽມຕົວປະກອບອາຊີບຂອງນັກຮຽນໄວລຸ້ນ

ການກຽມຕົວເພື່ອຈະປະກອບອາຊີບຂອງນັກຮຽນໄວລຸ້ນ ມີ 6 ຂັ້ນຕອນທີ່ສຳຄັນຄື:

+ ຂັ້ນທີ 1: ການສົ່ງເສີມໃຫ້ນັກຮຽນເນັ້ນໜັກເຖິງຄວາມສຳຄັນຂອງການປະກອບອາຊີບ

ຄູສົ່ງເສີມໃຫ້ນັກຮຽນສຶກສາມັດທະຍົມທຸກຄົນເນັ້ນນັກເຖິງຄວາມສຳຄັນຂອງການປະກອບອາຊີບທີ່ມີຜົນຕໍ່ການດຳເນີນຊີວິດຂອງເຂົາ ແລະ ມີຜົນຕໍ່ສັງຄົມໂດຍສວນເພາະນັກຮຽນຈະໄດ້ເຂົ້າໃຈວ່າການຮຽນຂອງເຂົາມີເປົ້າໝາຍໄປສູ່ການປະການອາຊີບ ແລະ ການປະກອບອາຊີບຈະສົ່ງຜົນໃຫ້ນັກຮຽນເພິ່ງຕົນເອງໄດ້ ແລະ ມີຄຸນປະໂຫຍດຕໍ່ສັງຄົມ.

ວິການໃຫ້ສົ່ງເສີມໃຫ້ນັກຮຽນເນັ້ນໜັກເຖິງຄວາມສຳຄັນຂອງການປະກອບອາຊີບ ດ້ວຍການປະສົມປະສານການແນະແນວອາຊີບກັບການຮຽນການສອນວິຊາຊີບ

ຄູສອນສັງຄົມສຶກສາອາດສະເໜີຫົວຂໍ້ໃຫ້ນັກຮຽນກຽມຕົວ ເພື່ອອະທິປາຍໃນວິຊາສັງຄົມສຶກສາຊຶ່ງກ່ຽວກັບເລື່ອງຄວາມສຳຄັນຂອງການປະກອບອາຊີບໂດຍສະເໝີຂໍ້ອະທິປາຍເຊັ່ນຄວາມສຳຄັນການປະກອບອາຊີບທີ່ຜົນຕໍ່ການພັດທະນາເສດຖະກິດ ແລະ ສັງຄົມຂອງປະເທດຊາດເມື່ອເຂົາໃຫ້ຍື່ນ.

+ຂັ້ນທີ 2: ການສົ່ງເສີມໃຫ້ນັກຮຽນຮູ້ຈັກ ແລະ ເຂົ້າໃຈຕົນເອງດ້ານອາຊີບ

ການຮູ້ຈັກ ແລະ ການເຂົ້າຕົນເອງຢ່າງຖືກຕ້ອງຕາມຄວາມເປັນຈິງເປັນສິ່ງທີ່ຈຳເປັນຕໍ່ການຕັດສິນໃຈເລືອກອາຊີບຢ່າງເໝາະສົມກັບວຽກຊະນິດໃດ ດັ່ງນັ້ນ ການທີ່ນັກໄດ້ຮູ້ຈັກ ແລະເຂົ້າໃຈຕົນເອງດີຂຶ້ນເທົ່າໃດຍ້ອມຊ່ວຍໃຫ້ເຂົາຕັດສິນໃຈອາຊີບໄດ້ຢ່າງເໝາະສົມກັບໂຕເຂົາຫລາຍຂຶ້ນເທົ່ານັ້ນ ຊຶ່ງຈະມີຜົນສືບຕໍ່ຄວາມສຳເລັດໃນການປະກອບອາຊີບຕໍ່ໄປດ້ວຍ.ນັກຮຽນຄວນໄດ້ຮັບການສົ່ງເສີມໃຫ້ຮູ້ຈັກ ແລະ ເຂົ້າໃຈຕົນເອງຢ່າງລະອຽດ ແລະ ຖືກຕ້ອງກ່ຽວກັບຄວາມຕ້ອງການ,ຄວາມສົນໃຈ,ຄວາມສາມາດ,ຄວາມຖະຫນົດ.ບຸກຄະລິກກະພາບ ແລະ ຄຳນິຍົມໃນອາຊີບເພື່ອທີ່ເຂົາຈະປະເມີນຕົນເອງໄດ້ຢ່າງຖືກຕ້ອງວ່າເຂົາມີຄວາມຕ້ອງການອັນໃດຈາກການເຮັດວຽກເຊັ່ນ ຕ້ອງການອຸທິດຕົນເພື່ອຊ່ວຍເຫລືອຜູ້ອື່ນ.

+ ຂັ້ນທີ3:ການສົ່ງເສີມໃຫ້ນັກຮຽນຮູ້ຈັກວຽກ ແລະ ເຂົ້າໃຈຕົນເອງດ້ານອາຊີບ

ການນຳສະເໜີຂໍ້ມູນ ເພື່ອໃຫ້ນັກຮຽນຮູ້ຈັກວຽກ ແລະ ສສິງແວດລ້ອມທີ່ກ່ຽວຂ້ອງກັບວຽກຢ່າງກ້ວາງຂວາງພຽງພໍກັບຄວາມຕ້ອງ ແລະ ຄວາມເຂົ້າໃຈໃນອາຊີບທີ່ສົນໃຈນັ້ນບໍ່ພຽງແຕ່ຈະຊ່ວຍເຫລືອໄດ້ໂດຍການບໍລິການປຶກສາທັງແບບລາຍບຸກຄົນຫລືແບບກຸ່ມເທົ່ານັ້ນ,ແຕ່ຄູຝາຍອິນກໍ່ມີສ່ວນຊ່ວຍສົ່ງເສີມນັກຮຽນດ້ວຍການນຳສະເໜີຂໍ້ມູນເພື່ອໃຫ້ນັກຮຽນຮູ້ຈັກຂອບເຂດຂອງວຽກໄດ້ຢ່າງກ້ວາງຂວາງ.

ຕົວຢ່າງ:

ຄູສອນວິຊາອາຊີບອາດຈະຕັ້ງຄໍາຖາມໃຫ້ນັກຮຽນຊ່ວຍກັນຄົ້ນຫາຄໍາຕອບວ່າ ອາຊີບຂອງຜູ້ຍິງໃນປະຈຸບັນຊຶ່ງໃນເມື່ອກ່ອນເປັນວຽກຂອງຜູ້ຊາຍອັນໃດແດ່? (ເຊັ່ນທະຫານ, ຕໍາຫລວດ...) ແລະ ອາຊີບຂອງຜູ້ຊາຍໃນປັດຈຸບັນຊຶ່ງໃນເມື່ອກ່ອນເຄີຍເປັນວຽກຜູ້ຍິງໄດ້ແກ່ອັນໃດແດ່? (ເຊັ່ນນັກອອກແບບເສື້ອຜ້າ, ຊ່າງແຕ່ງຜົມ)

+ ຂັ້ນທີ4: ການສົ່ງເສີມໃຫ້ນັກຮຽນຮູ້ຈັກຕັດສິນໃຈເລືອກອາຊີບ

ການຕັດສິນໃຈເລືອກອາຊີບເປັນປັດໃຈທີ່ສໍາຄັນ ເບື້ອງຕົ້ນທີ່ມີຜົນສໍາເລັດຫລືຄວາມຫລົ້ນເຫລວໃນການປະກອບອາຊີບ ແລະ ການດໍາເນີນຊີວິດຂອງບຸກຄົນ. ດັ່ງນັ້ນ ການຊ່ວຍສົ່ງເສີມໃຫ້ນັກຮຽນໄດ້ຮູ້ຈັກຕັດສິນໃຈເລືອກອາຊີບທີ່ເໝາະສົມກັບຕົນເອງ ແລະ ສະພາບແວດລ້ອມໂດຍການພິຈາລະນາປຽບທຽບຂໍ້ມູນທີ່ໄດ້ຮັບຈາກການຮູ້ຈັກ ແລະ ເຂົ້າໃຈຕົນເອງ ແລະ ຂໍ້ມູນທີ່ໄດ້ກ່ຽວກັບອາຊີບຍ່ອມຈະນໍາໄປສູ່ຄວາມສໍາເລັດໃນການປະກອບອາຊີບຂອງນັກຮຽນ ຄູແນະແນວມີຊ່ວຍສົ່ງເສີມນັກຮຽນໃຫ້ຮູ້ຈັກຕັດສິນໃຈເລືອກອາຊີບທີ່ເໝາະສົມກັບຕົວເຂົາໄດ້ດ້ວຍຫລາຍຮູບແບບ(ເປັນຫນ້າທີ່ຄູແນະແນວ)

+ ຂັ້ນທີ5: ການສົ່ງເສີມໃຫ້ນັກຮຽນໄດ້ຮັບປະສົບການທີ່ຈໍາເປັນຕໍ່ການປະກອບອາຊີບ

ການສົ່ງເສີມໃຫ້ນັກໄດ້ຮັບປະສົບການທີ່ຈໍາເປັນ ຕໍ່ການປະກອບອາຊີບໄດ້ແກ່ການໃຫ້ນັກຮຽນໄດ້ມີໂອກາດສຶກສາຫາຄວາມຮູ້ ຝຶກອົບຮົມເພື່ອຈະໄດ້ມີປະສົບການຈິງ ໃນອາຊີບຝຶກຝົນເພື່ອເພີ່ມພູມທັກສະ ແລະ ຄວາມສາມາດຂຶ້ນພື້ນຖານທີ່ຈໍາເປັນຕໍ່ການປະກອບອາຊີບ

ນອກຈາກຄູວິຊາສາມັນ, ຄູວິຊາຊີບຈະເປັນຜູ້ຊ່ວຍສົ່ງເສີມຄວາມຮູ້ປະສົບການ ແລະ ທັກສາພື້ນຖານທີ່ຈໍາເປັນຕໍ່ການປະກອບອາຊີບໃຫ້ແກ່ນັກຮຽນໂດຍກົງໃນຮູບແບບຕ່າງໆ.

+ ຂັ້ນທີ6: ການສົ່ງເສີມໃຫ້ນັກຮຽນໄດ້ເຂົ້າສູ່ວຽກງານ

ຂັ້ນຕອນສຸດທ້າຍນີ້ ຄູທຸກຄົນຂອງໂຮງຮຽນຈະມີສ່ວນຊ່ວຍສົ່ງເສີມນັກຮຽນໄດ້ຫຼາຍ ຫາກມີຄວາມຕັ້ງໃຈແທ້ທີ່ມັ່ງຫວັງໃຫ້ນັກໄດ້ເຂົ້າສູ່ວຽກງານຕາມເປົ້າໝາຍທີ່ເຂົາກໍານົດໄວ້.

ວິທີການຊ່ວຍຂອງຄູອາດເຮັດໄດ້ດັ່ງນີ້:

1. ຄູສອນພາສາລາວອາດຊ່ວຍກັນຝຶກຫັດໃຫ້ນັກຮຽນຮູ້ຈັກການຂຽນໃບສາມັກງານ, ການຂຽນເອກສານປະຫວັດສາດຕົວພ້ອມທັງການຝຶກຕອບສະພາດເພື່ອເຂົ້າເຮັດວຽກງານ.
2. ຄູສອນວິຊາສາມັນໃຫ້ຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບການຮັບສະມັກງານໃຫ້ສາຂາວິຊາທີ່ຕົນກ່ຽວຂ້ອງຫຼືຄຸ້ນເຄີຍແກ່ນັກຮຽນຢ່າງກ້ວາງຂວາງແລະ ຫັນຕໍ່ເຫດການ.
3. ຄູແນະແນວຈະປະສານງານການໃຫ້ບໍລິການຈັດວາງຕົວນັກຮຽນ ເພື່ອໃຫ້ເຂົາກ້າວເຂົ້າສູ່ວຽກງານຂອງງານດ້ວຍຄວາມເໝາະສົມ ແລະ ຊ່ວຍສ້າງຄວາມສົມຫວັງ ໃຫ້ເກີດຂຶ້ນໄດ້ທັງຜູ້ຈັດວາງ ແລະ ຕົວນັກຮຽນ

2.3. ຄູກັບການສົ່ງເສີມການປັບຕົວຂອງນັກຮຽນໄວລຸ້ນໃນສັງຄົມ

ການປັບຕົວໃນສັງຄົມຂອງນັກຮຽນໄວລຸ້ນໃນທີ່ນີ້ໝາຍເຖິງການທີ່ນັກຮຽນໄວລຸ້ນສາມາດທີ່ຈະຢູ່ຮ່ວມກັນ ແລະ ປະພຶດຕິນິຕິຢູ່ໃນກົດລະບຽບຂອງສັງຄົມສາມາດເຮັດວຽກຮ່ວມກັນກັບສາມາຊິກຜູ້ອື່ນຢູ່ໃນສັງຄົມຄອບຄົວ ສັງຄົມໂຮງຮຽນ ແລະ ສັງຄົມພາຍນອກໄດ້ດ້ວຍຄວາມສຸກ ແລະ ການປະສົບຜົນສໍາເລັດພ້ອມທີ່ຈະເປັນຜູ້ໃຫຍ່ທີ່ມີຄຸນຄ່າຂອງສັງຄົມຕໍ່ໄປ.

ໃນທີ່ນີ້ຈະກ່າວເຖິງເຫດຜົນສໍາຄັນ 2 ປະການເຊິ່ງນັກຮຽນໄວລຸ້ນຄວນໄດ້ຮັບການສົ່ງເສີມຈາກຄູ ເພື່ອການປັບຕົວເອງໃນສັງຄົມທີ່ເໝາະສົມໄດ້ແກ່:

❖ **ຄວາມຕ້ອງການຂອງສັງຄົມທີ່ມີຕໍ່ການປັບຕົວຂອງນັກຮຽນໄວລຸ້ນໃນສັງຄົມ**

ເມື່ອນັກຮຽນຜ່ານພື້ນຈາກຄວາມເປັນເດັກແລະຢູ່ໃນໄວຂອງການກຽມຕົວເປັນຜູ້ໃຫຍ່ສັງຄົມມັກຄາດຫວັງໃຫ້ນັກຮຽນປ່ຽນພຶດຕິກຳແລະບົດບາດແບບເດັກໆມາເປັນແບບສາບັບຂອງຜູ້ໃຫຍ່ຫຼາຍຂຶ້ນເຊັ່ນ ໃຫ້ມີໜ້າທີ່ແລະຄວາມຮັບຜິດຊອບເພີ່ມຂຶ້ນມີຄວາມສາມາດຕ່າງໆສູງຂຶ້ນ ແລະການມີຄວາມພພຽບ ພ້ອມຫຼາຍຂຶ້ນທີ່ຈະເປັນພົນລະເມືອງດີຂອງສັງຄົມ.ການປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳ ແລະບົດບາດໄດ້ຢ່າງເໝາະສົມຂອງໄວອາຍຸແລະຄວາມຄາດຫວັງຂອງສັງຄົມນັ້ນ ນັກຮຽນໄວລຸ້ນຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຮັບປະສົບການ ແລະ ການກຽມຕົວທີ່ດີສັງຄົມຈຶ່ງໄດ້ມອບໝາຍໜ້າທີ່ບາງຢ່າງທີ່ສໍາຄັນເພື່ອການປັບຕົວໃນສັງຄົມໃຫ້ເໝາະສົມ.

ຄວາມຄາດຫວັງຂອງສັງຄົມທີ່ຈະໃຫ້ໂຮງຮຽນມັດທະຍົມສຶກສາກຽມເຍົາວະຊົນ ເພື່ອການປັບຕົວໃນສັງຄົມທີ່ເໝາະສົມເຊັ່ນ ໃຫ້ຮູ້ຈັກການເຮັດວຽກເປັນໝູ່ຄະນະ,ມີຄວາມສາມັກຄີ ແລະ ເສຍສະຫຼະເພື່ອສ່ວນລວມ,ມີລະບຽບວິໄນຕໍ່ຕົນເອງ,ມີຄວາມຮັບຜິດຊອບ,ມີຄວາມຊື່ສັດສຸດຈະລິດ ແລະ ຍຸດຕິທຳ ,ມີຄວາມເຄົາລົບຕໍ່ກົດລະບຽນຂອງສັງຄົມ ແລະ ເຄົາຕໍ່ສິດທິເສລີພາບຂອງຜູ້ອື່ນ,ມີຄວາມສາມາດໃນການແກ້ບັນຫາ ແລະຂໍ້ຂັດແຍ່ງດ້ວຍວິທີການແຫ່ງປັນຍາ ແລະ ສັນຕິວິທີ,ມີຄວາມເຫຼື່ອມໃສໃນການປົກຄອງລະບອບປະຊາທິປະໄຕ ປະຊາຊົນແລະມີຄວາມພາກພູມໃຈໃນຄວາມເປັນລາວ.

❖ **ຄວາມຕ້ອງການຊ່ວຍເຫຼືອໃນການປັບຕົວຂອງນັກຮຽນໄວລຸ້ນໃນສັງຄົມ**

ນັກຮຽນໄວລຸ້ນຢູ່ໃນໄລຍະທີ່ຕ້ອງປະເຊີນກັບຄວາມປ່ຽນແປງທີ່ຕ້ອງອາໄສ ການປັບຕົວທາງສັງຄົມໃນຫຼາຍດ້ານເຊັ່ນ ການບັນລຸຈຸດທິພາວະທາງດ້ານເພດ ເຊິ່ງເປັນແຮງພັກດັນໃຫ້ໄວລຸ້ນສົນໃຈທີ່ຈະມີຄວາມສໍາພັນກັບເພື່ອຕ່າງເພດ ແຕ່ເຂົາກໍ່ບໍ່ພ້ອມມີຄວາມສໍາພັນທີ່ດີກັນໄດ້ເຊິ່ງມີຜົນເຮັດໃຫ້ໄວລຸ້ນໄດ້ຂະຫຍາຍຂອບເຂດ ແລະຄວາມສໍາພັນກັບສາມະຊົກໃນສັງຄົມທີ່ກວ້າງຂວາງຂຶ້ນ.ແຕ່ໃນຂະນະດຽວກັນກໍ່ເປັນລະຍະດຽວກັນກໍ່ເປັນລະຍະຂອງໄວລຸ້ນມີຄວາມສັບສົນບໍ່ແນ່ໃຈໃນຕົນເອງວ່າຕົນແມ່ນໃຜເໝາະສົມກັບອັນໃດແລະທິດທາງຂອງການດໍາເນີນຊີວິດຄວນເປັນໄປຢ່າງໃດ

ເນື່ອງຈາກນັກຮຽນໄວລຸ້ນໂດຍທົ່ວໄປຍັງມີປະສົບການທັງສັງຄົມທີ່ຂ້ອນຂ້າງທີ່ຈຳກັດເຂົາຈຶ່ງຍັງປັບຕົວໄດ້ບໍ່ເໝາະສົມກັບຄວາມປ່ຽນແປງທີ່ເຂົາປະເຊີນຢູ່ຈະເຫັນໄດ້ ຈາກຕົວຢ່າງພຶດຕິກຳຂອງໄວລຸ້ນຄື ນັກຮຽນມີຄວາມເກີດເຂົນ ແລະ ສັ່ນເຊັນອາຍໃນການມີຄວາມສໍາພັນກັບເພື່ອນໃໝ່ ຫຼື ເພື່ອນທາງເພດ,ນັກຮຽນໄວລຸ້ນມີຄວາມອິດອັດໃຈທີ່ຈະຕ້ອງປະພຶດຕົນຢູ່ພາຍໃຕ້ກົດເກນຂອງສັງຄົມທີ່ ຜູ້ໃຫຍ່ສ້າງຂຶ້ນຢູ່ຕະຫລອດ.

ດັ່ງນັ້ນ,ຮຽນໄວລຸ້ນຈຶ່ງຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຜູ້ທີ່ມີປະສົບການສູງກວ່າເຊັ່ນ: ພໍ່ແມ່ ແລະຄູບາອາຈານ ເພື່ອຊ່ວຍສົ່ງເສີມໃຫ້ເຂົາໄດ້ຮັບປະສົບການທີ່ເໝາະສົມ ໃນການປັບຕົວໄດ້ຢ່າງສອດຄ່ອງກັບບຸກຄົນແລະສາພາບແວດລ້ອມທີ່ກ່ຽວຂ້ອງເຊິ່ງຈະສົ່ງຜົນໃຫ້ນັກຮຽນໄວລຸ້ນສາມາດປັບຕົວຢູ່ໃນສັງຄົມຄອບຄົວ, ສັງຄົມໂຮງຮຽນ ແລະສັງຄົມພາຍນອກໄດ້ດ້ວຍຄວາມສຸກແລະເປັນພົນລະເມືອງດີທີ່ມີຄຸນຄ່າຂອງສັງຄົມຕໍ່ໄປ

❖ **ແນວທາງການສົ່ງເສີມການປັບຕົວຂອງນັກຮຽນໄວລຸ້ນໃນສັງຄົມ**

ການຈັດປະສົບການເພື່ອສົ່ງເສີມໃຫ້ນັກຮຽນໄວລຸ້ນເກີດການຮຽນຮູ້ທີ່ຈະປັບຢູ່ໃນສັງຄົມໄດ້ຢ່າງເໝາະສົມນັ້ນ,ຄູຄວນຄໍານຶງເຖິງຄວາມຄາດຫວັງຂອງສັງຄົມທີ່ມີຕໍ່ການປັບຕົວໃນສັງຄົມຂອງນັກຮຽນໄວລຸ້ນແລະຄວາມຕ້ອງ

ການຊ່ວຍເຫຼືອຂອງເຂົາໃນຫົວຂໍ້ທີ 3 ຂອງຂໍ້ II ຈະກ່າວເຖິງແນວທາງການສົ່ງເສີມຂອງຄູທີ່ມີຕໍ່ການປັບຕົວໃນສັງຄົມຂອງນັກຮຽນໄວລຸ້ນດັ່ງນີ້

- ການສົ່ງເສີມທີ່ໃຫ້ນັກຮຽນໄວລຸ້ນມີທັກສະທາງສັງຄົມເພື່ອປັບປຸງຕົນເອງທັກສະທາງສັງຄົມໃນທີ່ນີ້ໝາຍເຖິງຄວາມຄ່ອງແຄ້ວໃນການປັບຕົວທາງສັງຄົມໄດ້ຢ່າງເໝາະສົມກັບບຸກຄົນ, ເວລາແລະສາຖານທີ່ເຊັ່ນການຮູ້ຈັກສ້າງຄວາມສຳພັນກັບເພື່ອນໃຫມ່, ການຮູ້ຈັກແຕ່ງກາຍ ແລະ ການວາງຕົວໄດ້ເໝາະສົມກັບກະລະເທສະດການຮູ້ຈັກເຄົາລົບກົດລະບຽບຂອງສັງຄົມ, ການຮູ້ຈັກໃຫ້ກຽດຜູ້ທີ່ສົມຄວນໄດ້ຮັບການຍົກຍ້ອງ, ການຮູ້ຈັກເຮັດວຽກຮ່ວມກັນເປັນໝູ່ຄະນະ, ການຮູ້ຈັກປະຕິບັດຕົນໃນເລາພົບກັບເພື່ອນຕ່າງເພດໄດ້ຢ່າງເໝາະສົມ, ການຮູ້ຈັກຕັດສິນໃຈເພື່ອແກ້ໄຂບັນຫາສະເພາະໜ້າໄດ້ຢ່າງສະຫຼາດ
- ການເປັນຕົວຢ່າງທີ່ດີໃຫ້ແກ່ນັກຮຽນເພາະວ່ານັກຮຽນໄດ້ໃຊ້ເວລາຫຼາຍຢູ່ກັບຄູ ແລະ ໂດຍທຳມະຊາດຂອງໄວລຸ້ນແມ່ນຕ້ອງການຮຽນແບບບຸກຄົນທີ່ເຂົາມັກ ຫຼືເຂົາສັດທາຢູ່ແລ້ວ, ດັ່ງນັ້ນການທີ່ຢູ່ປະຕິບັດຕົວເປັນຕົວຢ່າງທີ່ດີໃຫ້ແກ່ນັກຮຽນໄດ້ເຫັນຈະຊ່ວຍສົ່ງເສີມທັກສະທາງສັງຄົມທີ່ເໝາະສົມໃຫ້ແກ່ນັກຮຽນໄດ້ເຊັ່ນ ຄູແຕ່ງຕົວດ້ວຍເສື້ອຜ້າອາພອນທີ່ສາອາດຮຽບຮ້ອຍເໝາະສົມກັບຕົວເອງ ແລະ ກາລະເທສະ, ຄກົງຕໍ່ເວລາໃນການສິດສອນ ແລະ ການນັດໝາຍຂອງນັກຮຽນ . ຄູມີຄວາມຮັບຜິດຊອບຕໍ່ນັກຮຽນ, ຄູໃຫ້ກຽດນັກຮຽນມີສ່ວນຮ່ວມອອກຄຳຄິດຄຳເຫັນຫຼືຮັບຜິດຊອບໃນພາລະກິດບາງດ້ານ, ຄູສົນທະນາຂອງນັກຮຽນ ຫລືເພື່ອຄູດ້ວຍພາສາທີ່ສຸພາບສາເໝີ ແລະ ຄູມີບົດບາດທີ່ເໝາະສົມຕໍ່ກັບເພດກົງກັນຂ້າມ. ການທີ່ຄູເປັນແບບຢ່າງທີ່ດີໃຫ້ແກ່ນັກຮຽນໄດ້ພົບເຫັນແລະປະຕິບັດເຊັ່ນນີ້ຍ່ອມຈະເກີດຜົນດີແກ່ນັກຮຽນຢ່າງຫຼວງຫຼາຍ

ການເປີດໂອກາດໃຫ້ນັກຮຽນໄດ້ຝຶກຝົນຈະກິດຈະກຳຄື: ຄູຄວນສົ່ງເສີມໃຫ້ນັກຮຽນທຸກຄົນໄດ້ຝຶກຝົນທັກສາທາງສັງຄົມຈາກການມີສ່ວນຮ່ວມໃນກິດຈະກຳຕ່າງໆເຊັ່ນກິດຈະກຳວິຊາການ ກິດຈະກຳນັກຮຽນ ໂດຍມີໂອກາດໃຫ້ນັກຮຽນເຮັດວຽກກັບຄົນອື່ນເປັນໝູ່ຄະນະ ໃຫ້ເຂົາໄດ້ສະແດງຄວາມສາມາດຂອງຕົນໃນດ້ານໆເຊັ່ນສາມາດຫຼິ້ນດິນຕີ, ສີລະປະ, ກິລາ... ເລົ່ານີ້ເປັນຕົ້ນ. ນອກນີ້ຍັງກິດຈະກຳຄື: ຍ້ອງກັນຄວາມສະຫງົບກິດຈະກຳຊ່ວຍເຫຼືອຊາວບ້ານເຮັດສິ່ງທີ່ມີປະໂຫຍດໃຫ້ແກ່ສັງຄົມເຫຼືອຊ່ວຍເຫຼືອສັງຄົມໃນການປະສົບສະຫາລະນະໄພ

ສະຫຼຸບ: ໄດ້ວ່າການສົ່ງເສີມການປັບຕົວໃນສັງຄົມຂອງນັກຮຽນໄວລຸ້ນເຊິ່ງຈະເກີດຜົນໄດ້ດີຢ່າງເຕັມເມັດເຕັມໝວຍນັ້ນຕ້ອງໃຊ້ເວລານານໂດຍຄ່ອຍໆເລີ່ມຕັ້ງແຕ່ໃນໄວເດັກ , ນອກຈາກນີ້ຍັງຕ້ອງໄດ້ອາໄສຄວາມຮ່ວມມືຈາກບຸກຫຼາຍທ່ານເຊັ່ນ ພໍ່ແມ່ ຄູບຸກຄົນໃນສັງຄົມຫຼືອົງການຈັດຕັ້ງທາງຝ່າຍບ້ານເມືອງອີກດ້ວຍ.

3. ໝູ່ເພື່ອນກັບນັກຮຽນໄວລຸ້ນ

3.1. ຄວາມສຳຄັນຂອງໝູ່ເພື່ອນສຳລັບນັກຮຽນໄວລຸ້ນ

ເຮົາມັກຈະພົບເຫັນຫຼືໄດ້ຟັງຢູ່ເລື້ອຍໆວ່ານັກຮຽນໄວລຸ້ນຕ້ອງການໝູ່ເພື່ອນໄວດຽວກັນ, ຮັກໝູ່ເພື່ອນ, ມັກເມົາມົວຢູ່ກັບໝູ່ເພື່ອນຫຼາຍເຫຼືອເກີນບໍ່ວ່າເຂົາຈະຮຽນ, ຫລືນ, ທ່ຽວ, ເວົ້າລົມ, ກິນ ແລະເຮັດວຽກເຂົາຕ້ອງຈະຢູ່ກັບໝູ່ເພື່ອນເພື່ອເຮັດກິດຈະກຳຕ່າງໆຮ່ວມກັນຢ່າງບໍ່ຮູ້ຈັກເບື້ອນ່າຍຈົນມີຄຳກ່າວ ວ່ານັກຮຽນໄວລຸ້ນມີລັກສະນະ”ຕິດໝູ່”, ໝູ່ເພື່ອນ ມີຄວາມສຳຄັນຢ່າງໃດສຳລັບນັກຮຽນໄວລຸ້ນ

ນັກຮຽນໄວລຸ້ນໃຫ້ຄວາມສໍາຄັນກັບເພື່ອນຂອງເຂົາຫຼາຍຈົນປຽບໄດ້ກັບຊີວິດຈິດໃຈເພາະວ່າໝູ່ເພື່ອນສາມາດຕອບສະໜອງຄວາມຕ້ອງການຂອງນັກຮຽນໄວລຸ້ນໄດ້ ຄວາມຕ້ອງການຂອງນັກຮຽນໄວລຸ້ນໄດ້ຫຼາຍດ້ານດັ່ງນີ້:

3.1.1. ຄວາມຕ້ອງການເປັນຕົວຂອງຕົວເອງ :

ແມ່ໄວລຸ້ນຢູ່ບ້ານກັບພໍ່ແມ່ຫຼືຢູ່ກັບຄູໜີ້ເວົ້າອີກຢ່າງໜຶ່ງວ່າເຂົາແມ່ນຢູ່ໃນສາຍຕາຂອງຜູ້ໃຫມ່ທີ່ມີປະສົບການສູງກວ່າ ແລະ ມີອຳນາດເໝືອນກວ່າເຂົາຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກອິດອັດ, ຂາດອິດສາລະ ແລະ ຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ມີສາຖະນະພາບດ້ອຍກວ່າຜູ້ໃຫຍ່ເມື່ອນັກຮຽນຢູ່ກັບໝູ່ເພື່ອເຂົາຈຶ່ງມີໂອກາດເປັນຕົວຂອງຕົວເອງໄດ້ຢ່າງເຕັມສ່ວນ, ມີໂອກາດສະແດງຄວາມຄິດເຫັນ ແລະ ສາແດງຄວາມສາມາດຢ່າງອິດສາຫຼະ, ມີຄວາມຮູ້ສຶກອົບອຸ່ນປອດໄຟ ແລະ ມີຄວາມຮູ້ສຶກສາບາຍໃຈຫຼາຍກວ່າເມື່ອຢູ່ກັບຜູ້ໃຫຍ່

3.1.2. ຄວາມຕ້ອງການຄວາມເຊື່ອໝັ້ນ:

ໝູ່ເພື່ອນສາມາດຊ່ວຍສ້າງຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຂອງໝູ່ເພື່ອນນັກຮຽນໄວລຸ້ນດ້ວຍກັນໄດ້ດີ, ຂອງໝູ່ເພື່ອນໃນກຸ່ມບາງຄົນເຄີຍຜ່ານພາວະການທີ່ຄ້າຍຄືກັນ ແລະ ໄດ້ແກ້ໄຂບັນຫາອຸປະສັກທີ່ຄ້າຍຄືກັນໃຫ້ຜ່ານພື້ນໄປໄດ້ຢ່າງເປັນຜົນສໍາເລັດມາແລ້ວ. ດັ່ງນັ້ນ, ເມື່ອໝູ່ເພື່ອນໃນກຸ່ມໄດ້ຮັບຮູ້ບັນຫາ ແລະ ມີໂອກາດໄດ້ແລກປ່ຽນຄວາມຄິດຄວາມເຫັນ ແລະ ປະສົບການຕໍ່ກັນຢ່າງເປີດເຜີຍ ແລະ ຈົງໃຈຈະເຮັດໃຫ້ນັກຮຽນໄວລຸ້ນເຂົ້າໃຈວ່າເຂົາບໍ່ແມ່ນຜູ້ໂຊກຮ້າຍຫລືແປກປະຫຼາດໄປຈາກເພື່ອນຄົນອື່ນ. ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນໂຊກຮ້າຍຫຼືແປກປະຫຼາດໄປຈາກເພື່ອນຄົນອື່ນ. ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ຍອມມີສ່ວນສໍາຄັນຊ່ວຍໃຫ້ນັກຮຽນໄວລຸ້ນເກີດຄວາມສະບາຍໃຈ ແລະ ມີຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຫຼາຍຂຶ້ນທີ່ຈະປັບຕົວໃຫ້ເໝາະສົມກັບຄວາມປ່ຽນແປງທີ່ເກີດຂຶ້ນ.

3.1.3. ຄວາມຕ້ອງການເປັນທີ່ຍອມຮັບ ແລະ ຍົກຍ້ອງ:

ເມື່ອໄວລຸ້ນໃນສັງຄົມທີ່ແວດລ້ອມດ້ວຍຜູ້ໃຫຍ່ ແລະ ຜູ້ໃຫຍ່ບໍ່ຍອມຮັບຮູ້ເຂົາດັ່ງນັ້ນ, ນັກຮຽນໄວລຸ້ນຈຶ່ງສະແຫວງຫາໝູ່ເພື່ອນຮ່ວມໄວທີ່ໃຫ້ການຍອມຮັບແລະ ຍ້ອງຍໍເຂົາແລະ ເປີດໂອກາດໃຫ້ເຂົາມີຕໍາແໜ່ງຫມູ່ເພື່ອນເຊິ່ງເປັນການສົ່ງເສີມຄວາມໝັ້ນຄົງທາງຈິດໃຈຫຼາຍຂຶ້ນເພາະເຂົາມີໝູ່ເພື່ອນທີ່ມັກແລະ ຊົມເຊີຍເຂົາ, ຄ່ອຍໃຫ້ກໍາລັງໃຈ ແລະ ໃຫ້ຄວາມສະໜັບສະໜູນເຂົາເຮົາຈຶ່ງມັກພົບເຫັນວ່ານັກຮຽນໄວລຸ້ນມັກສະແດງຕົນໃຫ້ໝູ່ເພື່ອນຍອມຮັບວ່າເປັນຄົນເກັ່ງ, ເປັນຄົນດີເດັ່ນ, ເປັນຄົນດັງຫຼືເປັນຄົນສໍາຄັນສໍາລັບກຸ່ມໝູ່ເພື່ອນ, ດ້ວຍການສະແດງຄວາມສາມາດທາງກິລາຈົນໝູ່ເພື່ອນຕິດອີກຕິດໃຈ, ດ້ວຍການແຕ່ງຕົວໃຫ້ດຶງດູດຄວາມສົນໃຈຂອງໝູ່ເພື່ອນແລະ ອື່ນໆ

3.1.4. ຄວາມຕ້ອງການຄວາມສະໜຸກສະໜາເພີດເພີນ:

ໄວລຸ້ນໂດຍທົ່ວໄປຕ້ອງການຄວາມສະໜຸກສະໜາເພື່ອຜ່ອນຄາຍຄວາມຕຶງຄຽດຫຼາຍດ້ານທີ່ເຂົາປະເຊີນຢູ່, ຄວາມສະໜຸກສະໜາເພີດເພີນທີ່ນັກຮຽນໄວລຸ້ນມັກ ແມ່ນເກີດຈາກການໄດ້ຮ່ວມກິດຈະກຳທີ່ມ່ວນຊື່ນກັບໝູ່ເພື່ອນຮ່ວມໄວລຸ້ນດຽວກັນດັ່ງຕົວຢ່າງ:

ກ. ການທ່ຽວ: ໄດ້ແກ່ໄປທັດສະນາຈອນ, ໄປເບິ່ງການເສັບດິນຕິດເບິ່ງຮູບເງົາ, ທ່ຽວຫລິ້ນຕາມຮ້ານຄ້າ.

ຂ. ການເວົ້າຈາສິນທະນາ: ເພື່ອແລກປ່ຽນຄວາມຄິດຄວາມເຫັນ, ຄວາມຫ້ວງ ແລະ ຄວາມໃຜຝັນ ໃນໝູ່ເພື່ອນເຊັ່ນ: ການເວົ້າລົມກັນກ່ຽວກັບຄວາມງາມແລະ ຄວາມສາມາດຂອງນັກຮ້ອງທີ່ມີຊື່ສຽງໂດຍດັງ

ຄ. ການຮ່ວມຮັບປະທານອາຫານ: ນັກຮຽນໄວລຸ້ນນິຍົມທີ່ຈະຮ່ວມຮັບປະທານອາຫານຢ່າງເປັນກັນເອງກັບໝູ່ເພື່ອນບໍ່ວ່າຈະເປັນຫ້ອງອາຫານຂອງໂຮງຮຽນ, ຮ້ານກິນດື່ມນອກໂຮງຮຽນ... ເພາະເຂົາຈະໄດ້ມີເວລາສົນທານກັນຢ່າງສະໜຸກສະໜາ

3.1.5. ຄວາມຕ້ອງການພັດທະນາທັກຊະທາງສັງຄົມ:

ໄວລຸ້ນຕ້ອງການພັດທະນາທັກຊະທາງສັງຄົມເພື່ອການກຽມຕົວເປັນຜູ້ໃຫ້ຍທິເໝາະສົມຕາມຄວາມຄາດຫວັງຂອງສັງຄົມມີທັກຊະທາງສັງຄົມຫຼາຍດ້ານຊຶ່ງກຽມໄວລຸ້ນຫຼາຍຄົນເຝິກຝົນມາແນ່ແລ້ວຈາກການທີ່ພໍ່ແມ່ເປັນຕົວຢ່າງໃຫ້ເຫັນ ລືຈາກການອົບຮົມຝຶກຝົນຂອງຄູລືຈາກການເຮັດກິດຈະກຳຕ່າງໆຂອງໂຮງຮຽນ

ໝູ່ເພື່ອນສາມາດໃຫ້ໂອກາດແກ່ນັກຮຽນໃນການພັດທະນາທັກຊະທາງສັງຄົມໄດ້ເປັນຢ່າງດີເພາະການຮຽນຮູ້ຝຶກຝົນໃນລະຫວ່າງໝູ່ເພື່ອນຮ່ວມໄວທີ່ໄວ້ວາງໃຈຈະຊ່ວຍລົດຄວາມຮູ້ສຶກອັບອາຍເກີ້ເຂີນ ແລະ ການບໍ່ສະແດງອອກລົງໄດ້ຫຼາຍ

3.1.6. ຄວາມຕ້ອງການມີສຳພັນທະພາບຂອງເພື່ອນຕ່າງເພດ:

ຄວາມປາຖະໜາຂອງໄວລຸ້ນທີ່ຕ້ອງການມີສຳພັນທະພາບຂອງເພື່ອນຕ່າງເພດເລີ່ມປະກົດຂຶ້ນເມື່ອເຂົາໄລຍະໄວລຸ້ນຕອນກາງຈະເຫັນໄດ້ຈາກການເຂົ້າຫາໝູ່ເພື່ອນຂອງເຂົາຊຶ່ງເລີ່ມມີສຳມະຊິກຕ່າງເພດປະປົນຢູ່ດ້ວຍ. ໄວລຸ້ນຍິງຈະມີທຳທິກິລິຍາແລະໃຫ້ຄວາມເອົາໃຈໃສ່ໃນເລື່ອງການແຕ່ງຕົວຫຼາຍຂຶ້ນຢ່າງເປັນພິເສດເພື່ອດຶງດູດຈາກຄວາມສົມໃຈຈາກໄວລຸ້ນຊາຍ ແລະ ໄວລຸ້ນຊາຍກໍຈະເລີ່ມໃຫຼຄວາມສົນໃຈໄວລຸ້ນຍິງໃນເວລາຕໍ່ມາ ແຕ່ຄວາມຕ້ອງການມີສຳພັນທະພາບກັບເພື່ອນຕ່າງເພດຊຶ່ງເປັນໄປດ້ວຍທຳມະຊາດຂອງໄວລຸ້ນມັກບໍ່ໄດ້ຮັບການສະໜັບສະໜູນຈາກພໍ່ແມ່ດັ່ງນັ້ນເຂົາຈຶ່ງຫາໂອກາດພົວພັນດ້ວຍການຮ່ວມກິດຈະກຳພິເສດຂອງໂຮງຮຽນເຊັ່ນແຂ່ງຂັນກິລາ, ການຈັດນິທັດສາການ(ການວາງສະແດງ)ນອກຈາກນີ້ໝູ່ເພື່ອນຂອງນັກຮຽນໄວລຸ້ນຍັງເປັນຊື່ກາງ(ເປັນຂົວຕໍ່)ໃນການຊຸກນຳການພົວພັນກັບເພື່ອນຕ່າງເພດຂອງສາມຊັກຂ້າມກຸ່ມອີກດ້ວຍ

3.2. ລັກສະນະໝູ່ເພື່ອນຂອງນັກຮຽນໄວລຸ້ນ

ຫມູ່ເພື່ອນນັກຮຽນໄວລຸ້ນໃນສັງຄົມໂຮງຮຽນອາດແບ່ງອອກເປັນສອງຮູບແບບໃຫຍ່ຄື: ໝູ່ເພື່ອນແບບມີໂຄງສ້າງທີ່ແນ່ນອນ ແລະ ຫມູ່ເພື່ອນແບບມີໂຄງສ້າງທີ່ບໍ່ແນ່ນອນ.

- ❖ ຫມູ່ເພື່ອນແບບມີໂຄງສ້າງທີ່ແນ່ນອນ: ໝູ່ເພື່ອນທີ່ເປັນແບບແຜນທີ່ແນ່ນອນມີຈຸດໝາຍທີ່ຊັດເຈນ ແລະ ມີລັກເກນໃນການດຳເນີນງານໄດ້ແກ່ໝູ່ເພື່ອຮ່ວມຫ້ອງຮຽນ, ໝູ່ເພື່ອນທີ່ມາຈາກການແຕ່ງຕັ້ງຂອງຜູ້ອຳນວຍການໂຮງຮຽນເພື່ອເຮັດໜ້າທີ່ໃດໜຶ່ງຢູ່ໃນຂອບເຂດຂອງໂຮງຮຽນ.
- ❖ ໝູ່ເພື່ອນແບບມີໂຄງສ້າງທີ່ບໍ່ແນ່ນອນ: ໝູ່ເພື່ອນດັ່ງກ່າວນີ້ແມ່ນເກີດຈາກການລວມຕົວກັນເອງ, ຈາກຄວາມຮູ້ສຶກພົ້ນໃຈກັນ, ເຊິ່ງເປັນໄປດ້ວຍຄວາມສາມັກໃຈຂອງສາມະຊິກກຸ່ມສາມະຊິກກຸ່ມເຫຼົ່ານີ້ສ່ວນຫຼາຍແມ່ນຮຽນຢູ່ຫ້ອງດຽວກັນ, ອາຍຸໄກ້ຄຽງກັນ, ມີຄວາມຄ້າຍຄືກັນທາງດ້ານເສດຖະກິດ ແລະ ສັງຄົມ, ຄວາມຕ້ອງການ, ຄວາມສົນໃຈໝູ່ເພື່ອນແບບນີ້ສາມາດສະລາຍຕົວໄວໃນເມື່ອເກີດຄວາມບໍ່ເຂົ້າໃຈກັນຫຼືມີຂໍ້ຂັດແຍ່ງເກີດຂຶ້ນ
- ❖ ໃນໝູ່ເພື່ອນແບບມີໂຄງສ້າງທີ່ບໍ່ແນ່ນອນນີ້ ອາດມີໝູ່ເພື່ອນທີ່ຮັກແພງກັນໄປຕະຫຼອດການດ້ວຍຄວາມເຫັນໃຈແລະເຂົ້າອີກເຂົ້າໃຈດີ, ແຕ່ກໍ່ມີເບີເຊັນໜ້ອຍທີ່ສຸດໝູ່ເພື່ອນແບບນີ້ເອີ້ນວ່າໝູ່ເພື່ອນທີ່ສະໝິດສະໝົມກັນເຂົາເຈົ້າໃຊ້ເວລາສ່ວນໃຫຍ່ເພື່ອໂອ້ລົມກັນເພື່ອທ່ຽວຫລິ້ນນຳກັນແລະຮ້າຮຽນນຳກັນ

3.2. ອິດທິພົນຂອງໝູ່ເພື່ອນທີ່ມີຕໍ່ນັກຮຽນໄວລຸ້ນ

ໝູ່ເພື່ອນມີອິດທິພົນຕໍ່ນັກຮຽນໄວລຸ້ນຫຼາຍດ້ານມີຜົນໃນທາງທີ່ດີແລະບໍ່ດີ. ດັ່ງນັ້ນ, ໃນຂໍ້ 3 ຂອງ III ຈະກ່າວເຖິງອິດທິພົນຂອງໝູ່ເພື່ອນທີ່ມີຕໍ່ນັກຮຽນໄວລຸ້ນໃນສາມດ້ານຄື: ດ້ານການຮຽນດ້ານການຕຽມຕົວປະກອບອາຊີບແລະດ້ານການປັບຕົວໃນສັງຄົມຕໍ່ໄປນີ້:

3.2.1. ອິດທິພົນຂອງໝູ່ເພື່ອນທີ່ມີຕໍ່ການຮຽນຂອງນັກຮຽນໄວລຸ້ນ:

ຖ້ານັກຮຽນໄວລຸ້ນຄົບເພື່ອນມີລັກສະນະຮຽກກັນວ່າເຈດຕະຕິຫຼືແນວຄິດທີ່ດີຕໍ່ການຮຽນດເຫັນຄຸນຄ່າແລະຄວາມສໍາຄັນຂອງການຮຽນໝູ່ເພື່ອນກໍ່ຈະຊັກນໍາໃຫ້ສົນໃຈຕໍ່ການຄົ້ນຄ້ວາຊອກຫາຄວາມຮູ້ເພີ່ມເຕີມມີຄວາມອິດທິພົນພະຍາຍາມເພື່ອໃຫ້ບັນລຸເປົ້າໝາຍຂອງການຮຽນ

ກົງກັນຂ້າມ, ຖ້ານັກຮຽນຄົບເພື່ອນທີ່ມີລັກສະນະຮຽກກັນວ່າເຫັນຄວາມສໍາຄັນຂອງການຫຼິ້ນແລະການຄວາມບັນເທີງໃຈຫຼາຍກ່ວາຄວາມສໍາຄັນຂອງການຮຽນ, ໝູ່ເພື່ອນເຫຼົ່ານີ້ຈະຊັກນໍາໃຫ້ລົບຫຼີກການຮຽນເພື່ອໄປສະແຫວງຫາຄວາມສະຫຼຸກເຟີດເຟີນດ້ວຍການໄປທ່ຽວຕາມສະຖານທີ່ຕ່າງໆເຊັ່ນທ່ຽວງານບຸນ, ງານລາຕີສະໂມສອນຕ່າງໆໄວລຸ້ນທີ່ມີພຶດຕິກຳເຊັ່ນນີ້ຈະສອບເສັງຕົກແລະສຸດທ້າຍຈະອອກໂຮງຮຽນໄປ.

3.2.2. ອິດທິພົນຂອງໝູ່ເພື່ອນທີ່ມີຕໍ່ການກຽມຕົວປະກອບອາຊີບຂອງນັກຮຽນໄວລຸ້ນ

ຖ້ານັກຮຽນຄົບເພື່ອນທີ່ມີລັກສະນະຮຽກກັນວ່າ: ບໍ່ເລືອກເຮັດວຽກງານທຳເຂົາເຮັດໄດ້ທຸກຮູບແບບຖ້າເປັນງານທີ່ສຸດຈະລິດໂດຍບໍ່ເລືອກວຽກໜັກຫຼືເບົາວຽກຮັບຈ້າງຫຼືວຽກລາດຖະການ. ນັກຮຽນໄວລຸ້ນກຸ່ມນີ້ຍ່ອມມີແນວໃນທີ່ຈະບໍ່ວ່າງງານເຊັ່ນ ເມື່ອມີເວລາຫວ່າງຈາກການຮຽນພວກເຂົາຈະຫາທາງເຮັດວຽນເພື່ອເພີ່ມລາຍໄດ້ເພີ່ມພູນປະສົບການທາງອາຊີບ, ເຮົາຈະເຫັນນັກຮຽນໄວລຸ້ນທີ່ຄົບເພື່ອນພວກນັກເອົາເປົ້າສູ້ໄດ້ໃນເວລາຫວ່າງໃຫ້ເກີດປະໂຫຍດດ້ວຍການເຮັດວຽກຫຼາຍຮູບແບບເຊັ່ນ ບໍລິການຕັດຫຍ້າ, ຂາຍເສື້ອຜ້າເຫຼົ່ານີ້ເປັນຕົ້ນ.

ກົງກັນຂ້າມຖ້ານັກຄົບເພື່ອນທີ່ມີລັກສະນະໜັກບໍ່ເອົາເປົ້າສູ້ ຫລືເຈົ້າສໍາລານຄື: ພວກທີ່ບໍ່ມີເປົ້າໝາຍໃນການປະກອບອາຊີບ, ມັກແຕ່ຄວາມສະດວກສະບາຍຫຼືເຫັນວ່າການທີ່ເຮັດວຽກໃນໄວຮຽນເປັນສິ່ງທີ່ໜ້າອັບອາຍ... ຖ້າໄວລຸ້ນທີ່ມີລັກສະນະເຊັ່ນນີ້ຈະມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ການທີ່ຈະກ້າວໄປສູ່ວຽກງານເມື່ອສໍາເລັດການສຶກສາຢ່າງໃດກໍ່ຕາມພໍ່ແມ່ຄູບອາຈານຈະມີສ່ວນຊ່ວຍເຫຼືອນັກຮຽນເຫຼົ່ານີ້ໄດ້ດ້ວຍການໃຫ້ຄໍາແນະນຳທີ່ເໝາະສົມແລະສົ່ງເສີມໃຫ້ນັກຮຽນໄດ້ຮັບປະສົບການໃນວຽກງານໄດ້ຫລາຍຮູບການ

3.2.3. ອິດທິພົນຂອງໝູ່ເພື່ອນທີ່ມີຕໍ່ການປັບຕົວໃນສັງຄົມຂອງນັກຮຽນໄວລຸ້ນ

ບຣາວ(brown 1982) ໄດ້ສຶກສາກ່ຽວກັບຜົນກະທົບຈາກຄວາມກົດດັນຂອງໝູ່ເພື່ອນທີ່ມີຕໍ່ນັກຮຽນມັດທະຍົມສຶກສາຈຶ່ງໄດ້ພົບວ່ານັກຮຽນໄວລຸ້ນຍິງໄດ້ຮັບຄວາມກົດດັນຈາກໝູ່ເພື່ອນຕ່າງເພດ ແລະ ການຮ່ວມກິດຈະກຳທາງສັງຄົມເຊັ່ນ ການນັດພົບ ແລະ ການໄປງານສ້າງສັນ, ສໍາລັບຄວາມກົດດັນທີ່ເດັ່ນຊັດຂອງໝູ່ເພື່ອນທີ່ມີອິດທິພົນຕໍ່ນັກຮຽນໄວລຸ້ນຊາຍໄດ້ແກ່ ການດື່ມສຸລາແລະການໃຊ້ສານເສດຕິດ

ໂພວິດາ (povcda1975) ໄດ້ທຳການສຶກສາກ່ຽວກັບການຄົບເພື່ອນຂອງນັກຮຽນຍິງທີ່ໂຮງຮຽນມັດທະຍົມສຶກສາແຫ່ງໜຶ່ງໃນປະເທດສາທະລັດອາເມລິກາໄດ້ພົບວ່າໝູ່ເພື່ອນສະນິດຂອງນັກຮຽນໄວລຸ້ນຍິງສອງກຸ່ມທີ່ໄດ້ສຶກສາເຊິ່ງໄດ້ແກ່ : ກຸ່ມສາວຜູ້ດີ ແລະ ກຸ່ມສາວທີ່ບໍ່ດີ(ສາວຮັກສະໜຸກ) ຕ່າງກໍ່ມີແນວທາງການປະຕິບັດຕົນຂອງສະມາຊິກກຸ່ມເຊິ່ງມີເອກະລັກສະເພາະທີ່ແຕກຕ່າງກັນ.

ເອກກະສານອ້າງອີງ

ເຂັມເພັດ ບູລົມໄຊຍ໌ ພ້ອມດ້ວຍຄະນະ, ຈົດຕະວິທະຍາທົ່ວໄປ, ມະຫາວິທະຍາໄລແຫ່ງຊາດຄະນະສຶກສາສາດ, ວຽງຈັນ 2007

ຈິລະພາ ເຕັງໄຕລັດ ພ້ອມດ້ວຍຄະນະ, ຈົດຕະວິທະຍາທົ່ວໄປ

ພາກວິຊາຈົດຕະວິທະຍາຄະນະສິລປະສາດມະຫາວິທະຍາໄລທຳມະສາດ, ພສ 2552

ວິໄລວັນ ສິສິງຄາມ ພ້ອມດ້ວຍຄະນະ, ຈົດຕະວິທະຍາທົ່ວບັນນານຸກົມຂອງຫ້ອງສະມຸດແຫ່ງຊາດ, ບໍລິສັດທະຣິບ ໂພກຸງເທບພສ 2549

ໄພບຸນ ເທວະຣັກ ຈົດຕະວິທະຍາພາກວິຊາຈົດຕະວິທະຍາຕະນະຄູສາດຈຸລາລົງກອນມະຫາວິທະຍາໄລ ພສ 2537

ຈົດຕະວິທະຍາທົ່ວໄປ ສຳລັບວິທະຍາໄລ ວິທະຍາສາດພື້ນຖານ ປີ 2 ມະຫາວິທະຍາໄລແຫ່ງຊາດ ຄະນະສຶກສາສາດ 2000

ຈົດຕະວິທະຍາ ສຳລັບການສ້າງຄູ ລະບົບ 11+3 ກົມສ້າງຄູ ກະຊວງສຶກສາທິການ 1989.

ຈົດຕະວິທະຍາ ສຳລັບການສ້າງຄູ ລະບົບ 11+3 ປີທີ 1 ກົມສ້າງຄູ ກະຊວງສຶກສາທິການ ສູນພັດທະນາຄູ 1998.

ເຂັມເພັດ ບູລົມໄຊ ພ້ອມດ້ວຍຄະນະຈົດຕະວິທະຍາສັງຄົມຄະນະສຶກສາ, ມະຫາວິທະຍາໄລແຫ່ງຊາດວຽງຈັນ 2001

ຈິລະພາ ເຕັງໄຕລັດ ພ້ອມດ້ວຍຄະນະ, ຈິດຕະວິທະຍາທົ່ວໄປພາກວິຊາຈິດຕະວິທະຍາຄະນະສິລປະສາດ
ມະຫາວິທະຍາໄລທຳມະສາດ,ພສ 2552

ຈຳຮອງ ເງິນດີ ຈິດຕະວິທະຍາສັງຄົມ, ໂອດຽນສະໂຕ, ພສ 2552

ຈຸທາລັດ ເອື້ອອຳນວຍ ຈິດຕະວິທະຍາສັງຄົມ, ຈຸລາລົງກອນມະຫາວິທະຍາໄລພສ 2549

ວິໄລວັນ ສິສິງຄາມ ພ້ອມດ້ວຍຄະນະ, ຈິດຕະວິທະຍາທົ່ວໄປ
ບັນນານຸກົມຂອງຫ້ອງສະມຸດແຫ່ງຊາດ,ບໍລິສັດທະຮິບໂພກຸງເທບພສ 2549

ສະຫງວນສີ ວິລັດໄຊ ຈິດຕະວິທະຍາສັງຄົມເພື່ອການສຶກສາ
ພາກວິຊາຈິດຕະວິທະຍາການສຶກສາແລະການແນະແນວ,ພສ 2527

ສິດທິໂຊກ ວະລານຸສັນຕິກຸນ ຈິດຕະວິທະຍາສັງຄົມພສ 2547

ໂຍທິນສັນ ສະນະຍຸດ ພ້ອມດ້ວຍຄະນະຈິດຕະວິທະຍາສັງຄົມພສ 2529

ທະວັດ ບຸນຍະມະນີ ພາວະຜູ້ນາແລະການປ່ຽນແປງພສ 2550

ພິງພັນພິງ ໂສພາ ພຶດຕິກາກຸ່ມພສ 2542

ບຸຍວັນເຫວີ ພ້ອມດ້ວຍຄະນະຈິດຕະວິທະຍາສັງຄົມ, ຮ່າໂນ້ຍ 1995

ວົງແສງເດືອນ ປະຊາສຸກ ພຶດຕິກາອົງກອນມະຫາວິທະຍາໄລແຫ່ງຊາດຄະນະສຶກສາ

ສີເຮືອນແກ້ວກ້ງວານ. ຄວາມຮຸນແຮງພຶດຕິກຳໄວລຸ້ນ

ປະຍຸນສີມະນີສອນ “ຈິດຕະວິທະຍາໄວລຸ້ນ”ວິທະຍາໄວຄູຈັນທະກະເສມ, 1989

ປະສາດອິສອນປູດາ “ຈິດຕະວິທະຍາໄວລຸ້ນ”ມະຫາວິທະຍາໄລສິນນະຄະລິນມະຫາສາລະຄາມ, 1980