



คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ บุรีรัมย์

เอกสารประกอบการสอน 9551107 จิตวิทยาพัฒนาการ (Developmental Psychology)

ผู้สอน อาจารย์ ดร.ฐพัชร์ คັນทร

บทที่ 8 พัฒนาการวัยผู้ใหญ่

วัตถุประสงค์การเรียนรู้ หลังสิ้นสุดการเรียนการสอนแล้วผู้เรียนสามารถ

1. บอกความหมายและลักษณะของลักษณะของวัยผู้ใหญ่ได้
2. อธิบายพัฒนาการของวัยผู้ใหญ่ได้
3. อธิบายเกี่ยวกับภาวะวิกฤตและปัญหาของวัยผู้ใหญ่ได้
4. บอกสาเหตุและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของวัยผู้ใหญ่ได้
5. วิเคราะห์ปัญหาการปรับตัวและส่งเสริมพัฒนาการของวัยผู้ใหญ่ได้

สังเขตเนื้อหา

1. ความหมายและลักษณะวัยผู้ใหญ่
2. พัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของวัยผู้ใหญ่
3. ความต้องการของวัยผู้ใหญ่
4. ภาวะวิกฤตและปัญหาที่พบในวัยผู้ใหญ่
5. การส่งเสริมพัฒนาการและการปรับตัวของวัยผู้ใหญ่

ลักษณะของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นหรือวัยหนุ่มสาว (young adult)

เป็นวัยของช่วงอายุ 18-35 ปี โดยทั่วไปคนจะมองว่าวัยรุ่นและวัยหนุ่มสาวนั้น เป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุด ช่วงหนึ่งของชีวิต วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความรับผิดชอบในขอบเขตจำกัด ชีวิตมีแต่ความสนุกสนานรื่นรมย์ ส่วนวัยหนุ่มสาวนั้น แม้จะเริ่มมีภาระความรับผิดชอบ แต่ก็ยังไม่มากเท่ากับภาระของคนวัยกลางคน ที่สำคัญคือ ช่วงเวลานี้เป็นเวลาที่เราที่มีความใฝ่ฝันทะเยอทะยาน และมุ่งมั่นในการสร้างจุดมุ่งหมายให้กับชีวิตของตนเอง ถ้าพิจารณาวัยนี้ โดยใช้กฎเกณฑ์อายุ 18 ปี เป็นจุดเริ่มต้นในช่วง 5 ปีแรก คือ อายุ 18-23 ปี ถือเป็นระยะเริ่มแรกที่คนเริ่มมองหาอาชีพการงานของตนในอนาคต แสวงหารูปแบบของตนเองในแง่มุมต่างๆ เช่น เรื่องของค่านิยม (value) หน้าที่ ภาพพจน์ของตนเอง

ช่วงระยะ 10 ปีถัดมาคืออายุ 24-34 ปี เป็นการเริ่มต้นงานอาชีพอย่างแท้จริง เริ่มต้นชีวิตแต่งงาน และเริ่มต้นการเป็นพ่อแม่ สร้างฐานะครอบครัวต่อไป ช่วงอายุ 18-23 ปี เป็นระยะที่เริ่มแยกออกจากครอบครัว อาจจะโดยการศึกษาในที่ห่างไกล หรือการเริ่มต้นออกทำงาน เริ่มต้นมีรายได้สำหรับตนเอง พึ่งพาอาศัยพ่อแม่ ครอบครัวน้อยลง เริ่มที่จะเลือกรูปแบบของชีวิตที่ตนพึงพอใจ เพื่อนหรือภาวะแวดล้อม ทางสังคม หน้าที่การงานจะมีบทบาทมากขึ้นแทนที่ครอบครัว คนในวัยนี้จะเริ่มสร้างมิตรภาพกับผู้อื่นในระดับของความเป็นเพื่อน เป็นผู้ใหญ่ต่อผู้ใหญ่ เริ่มมีหน้าที่ความรับผิดชอบแบบผู้ใหญ่ ต้องเปลี่ยนแปลงหรือเอาชนะความรู้สึกต่างๆ ที่เคยมีในวัยรุ่นซึ่งยึดมั่นในอุดมการณ์ความสมบูรณ์แบบบางอย่าง จนกลายมาเป็นเหตุของความขัดแย้ง ความคับข้องใจได้ ถ้ายังยึดมั่นแบบนั้นอยู่ต่อไปเมื่อเข้าสู่ภาวะของความเป็นผู้ใหญ่

ช่วงอายุ 24-34 ปี เป็นระยะที่เริ่มปักหลักเรื่องหน้าที่การงาน และมีครอบครัว รับผิดชอบความรับผิดชอบต่าง ๆ มีความมุ่งมั่นกระตือรือร้นที่จะสร้างความสำเร็จในหน้าที่การงาน อันมีความหมายถึงการประสบความสำเร็จและความภาคภูมิใจในตนเอง ส่วนความเป็นพ่อแม่ก็นับว่าเป็นภาระหน้าที่ใหม่ที่นำตื่นเต้น น่าสนใจ และท้าทายในช่วงปลายของวัยหนุ่มสาวนี้ คนเราจะหยุดคิดพิจารณาตัวเองว่า เราได้มาถูกทางหรือยัง ยืนอยู่ในจุดที่เราต้องการหรือไม่ พอใจหรือไม่ ถ้าจะมีการเปลี่ยนแปลงในชีวิตครอบครัวหรือหน้าที่การงาน ก็มักจะเกิดขึ้นในช่วงระยะนี้ ก่อนที่จะเริ่มเข้าสู่วัยกลางคน สังคมเองก็เริ่มมองว่าผู้ที่อายุ 30 ปีขึ้นไปนั้น เป็นผู้ใหญ่มากที่และพร้อมจะรับภาระต่าง ๆ ได้ต่อไป

พัฒนาการของวัยผู้ใหญ่

โดยทั่วไป คนเราจะมองความสำเร็จในชีวิตว่า นอกจากการมีสุขภาพที่ดีแล้วก็น่าจะมีความสำเร็จในการทำงาน สัมพันธภาพระหว่างตนเองกับผู้อื่น และความสำเร็จในชีวิตครอบครัว ทั้งหมดนี้ย่อมได้มาด้วยความมุ่งมั่นที่จะเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ความมานะพยายาม ความอดทนที่จะต่อสู้แก้ไขปัญหาต่างๆ ให้ได้ มนุษย์มีแรงจูงใจ (motivation) ที่จะกระทำการเหล่านี้ พฤติกรรมต่างๆ ย่อมเกิดขึ้นจากแรงจูงใจและการเรียนรู้⁸ แรงจูงใจนี้อาจจะ

เป็นสัญชาตญาณจากภาวะทางสรีรวิทยาภายในร่างกาย หรือเกิดจากภาวะทางสังคม คือ สัมพันธภาพกับผู้อื่น แรงจูงใจยังมีที่มาจากประการหนึ่ง คือ เกิดจากการรู้จักคิดรู้จักใช้ปัญญา ทำให้คิดอย่างมีเหตุผลซึ่งนับว่าเป็นแรงจูงใจที่เราสามารถควบคุมได้ เมื่อเรามีเหตุผล รู้จักผิดชอบชั่วดี มีจุดมุ่งหมาย ก็เกิดความมานะพากเพียรไม่ท้อถอย แต่ความคิดเหตุผลนี้ จะเกิดขึ้นต่อเมื่อได้มีพัฒนาการทางด้านสติปัญญาและอารมณ์อย่างเหมาะสมถึงขั้นความคิดแบบใช้เหตุใช้ผล จึงจะสร้างแรงจูงใจแบบนี้ได้สำเร็จ ซึ่งควรจะเกิดขึ้นในวัยผู้ใหญ่ทุกคน แต่ก็มีได้เป็นเช่นนั้นทุกรายไป ผู้ใหญ่บางคนก็ยังมีความคิดแบบเด็ก ๆ อยู่ ทำให้เกิดปัญหาในการปรับตัวตามมา

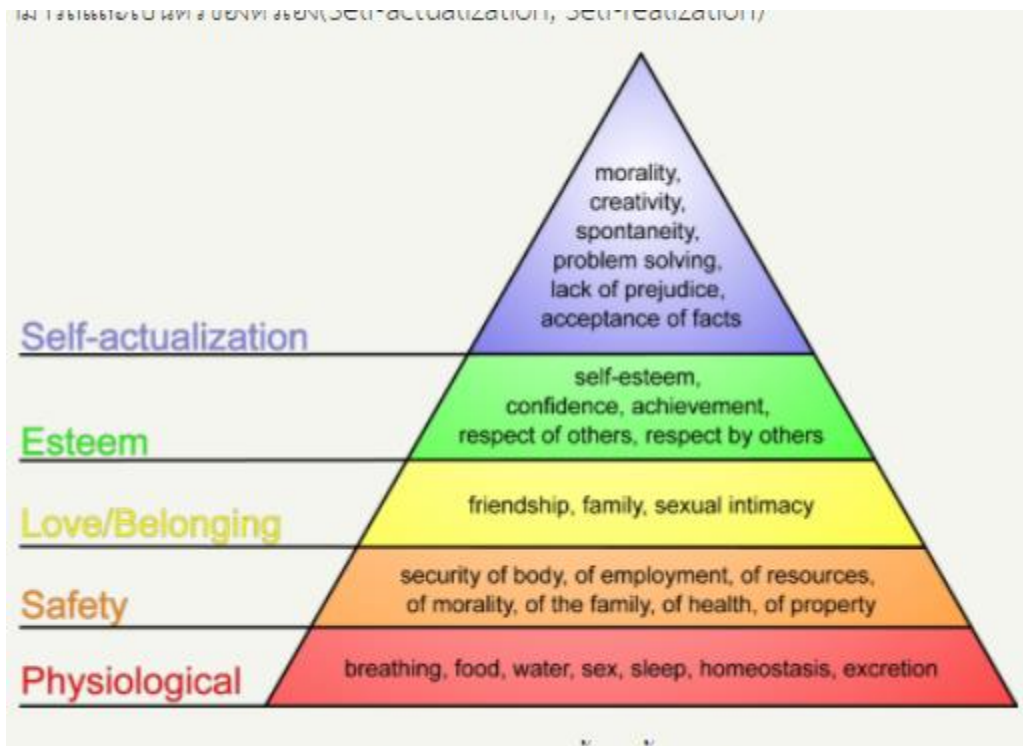
แรงจูงใจ (Motivation)

ความต้องการของมนุษย์ อาจจะพิจารณาแบ่งได้เป็น 2 กลุ่มใหญ่ๆ คือ

1. **ความต้องการพื้นฐาน (innate หรือ primary needs)** เช่น อาหาร เครื่องนุ่งห่ม น้ำ การนอนหลับพักผ่อน เป็นต้น ส่วนมากเป็นพื้นฐานความจำเป็นทางด้านสรีรวิทยาการตอบสนองความต้องการพื้นฐานเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งยวดที่ทำให้มนุษย์ดำรงชีวิตอยู่ได้

2. **ความต้องการที่เกิดจากพัฒนาการและการเรียนรู้ (acquired หรือ secondary needs)** ขึ้นอยู่กับประสบการณ์การเรียนรู้ของแต่ละคนและมีความแตกต่างกันออกไป เช่น เด็กที่ต้องการแต่งกายให้เรียบร้อย ก็เป็นเพราะเด็กต้องการให้ตนเป็นที่รักและยอมรับของพ่อแม่ แรงจูงใจในการต้องการให้คนอื่นรัก หรือเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มนี้ ก็พบได้ในผู้ใหญ่เช่นกัน A.H. Maslow นักจิตวิทยา ได้เสนอทฤษฎีเรื่องแรงจูงใจของมนุษย์ และได้กำหนดความสำคัญของแรงจูงใจประเภทต่างๆ ไว้ตามลำดับขั้นตอน⁸ Maslow ได้แบ่งความต้องการนี้ออกเป็น 5 กลุ่ม เรียงตามลำดับก่อนหลังจากความต้องการพื้นฐานไปสู่ความต้องการอันสูงสุดของมนุษย์ดังนี้

1. ความต้องการพื้นฐานทางสรีรวิทยา (Physiological needs)
2. ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Security, Safety, Stability)
3. ความต้องการมีส่วนร่วมและความรัก (Belongingness and Love)
4. ความต้องการศักดิ์ศรี ความภาคภูมิใจในตนเอง และผู้อื่น (self – esteem and the esteem of others)
5. ความต้องการที่จะได้ทำเต็มความสามารถและเป็นตัวของตัวเอง (Self-actualization, Self-realization)



ภาพที่ 8.1 แสดงความต้องการของมนุษย์ทั้ง 5 ขั้นตอน

เมื่อความต้องการในขั้นต้นได้รับการตอบสนองแล้ว มนุษย์ก็จะแสวงหา เพื่อตอบสนองความต้องการในขั้นต่อไป โดยมีความแตกต่างกันในรายละเอียดของแต่ละคนตามประสบการณ์ และแม้แต่ในคนคนเดียวก็ยังมี ความแตกต่างกันไปแล้วแต่กาลเวลาความรู้สึกพึงพอใจเต็มที่ของการได้รับ acquired needs นี้ อาจจะเกิดขึ้นน้อยหรือนานๆ จึงจะเกิดขึ้น ทำให้บางคนต้องมีพฤติกรรมเพื่อจะตอบสนองความต้องการประเภทนี้อยู่ตลอดเวลา จนทำให้ต้องเผชิญกับความกดดัน และเป็นเหตุให้จำเป็นต้องมีการปรับตัว (adjustment) ซึ่งส่วนใหญ่ ผู้ที่มีพัฒนาการของบุคลิกภาพเหมาะสม มีความเป็นผู้ใหญ่ บรรลุวุฒิภาวะทางอารมณ์ (emotionally mature) ก็จะสามารถปรับตัวได้ดี บุคคลเหล่านี้จะมีจุดมุ่งหมายในชีวิต มีความยืดหยุ่นและมีพฤติกรรมการแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพ ถ้ามีอุปสรรคเกิดขึ้นก็จะยอมให้มีการเปลี่ยนแปลงจุดมุ่งหมายได้บ้าง แต่คนที่มีปัญหาทางอารมณ์ หรือ มีการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม ก็จะทำให้มีพฤติกรรมของความหงุดหงิด ความคับข้องใจ (frustration) ตามมา

ภาวะวิกฤตและปัญหาของวัยผู้ใหญ่

กลไกการปรับตัว (Defense mechanism)

ในกรณีที่เกิดอุปสรรคต่อการตอบสนองความต้องการ จะทำให้เกิดความคับข้องใจ ความวิตกกังวล ทำให้มนุษย์ต้องพยายามหาทางออกเพื่อคลี่คลายปัญหาและปกป้องสภาพจิตใจของตนเอง โดยการหาทางออกในรูปแบบของพฤติกรรมต่างๆ การที่คนเราจำเป็นต้องใช้กลไกการปรับตัวหรือ defense mechanism เป็นบางครั้ง

บางคราวนั้น ถือว่าเป็นสิ่งที่ปกติ แต่ถ้าเมื่อใดที่ใช้กลไกการปรับตัวนี้เป็นประจำจนกลายเป็นพฤติกรรมส่วนใหญในชีวิต จึงจะพิจารณาว่าเป็นมีปัญหาซึ่งควรได้รับการช่วยเหลือแก้ไข

defense mechanism ที่ใช้กันทั่วไปนั้นพอจะแบ่งได้กว้างๆเป็น 4 กลุ่มคือ

1. Aggression
2. Withdrawal
3. Fixation
4. Compromise

ในแต่ละกลุ่มก็จะมีแบ่งย่อยๆแตกต่างกันออกไป ส่วนที่ใครจะเลือกใช้ defense mechanism แบบไหนนั้นก็ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพของคนๆนั้น สถานการณ์ที่เขาเผชิญอยู่และการรับรู้เกี่ยวกับอุปสรรคของคนๆนั้น นอกจากนี้ ความสามารถในการอดทนต่อความคับข้องใจ (frustration) ก็ยังแตกต่างกันไปในแต่ละคน บางคนก็ทนรับได้มากในสถานการณ์เดียวกัน แต่ละคนจะมีปฏิกิริยาแตกต่างกันออกไป

พฤติกรรมการปรับตัวที่พบบ่อยที่สุดอันหนึ่ง คือ ความก้าวร้าวรุนแรง (Aggression) พบได้แทบจะทุกวันในชีวิตประจำวันแม้ในเด็กๆ ซึ่งมักจะเป็นพฤติกรรมทางกายภาพ เช่น การทุบตีเด็กอื่นที่มาแย่งของของตน ในผู้ใหญ่ พฤติกรรมก้าวร้าวแบบนี้อาจจะเกิดขึ้นได้ อย่างไรก็ตาม ด้วยการศึกษอบรมที่ได้รับ อาจทำให้ผู้ใหญ่เรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงความรู้สึกก้าวร้าวรุนแรง (aggression) นี้ให้กลายเป็นรูปแบบที่ไม่รุนแรง (nonviolent form) ได้ เช่น ในรูปแบบของการให้ข่าวลือในทางที่ไม่ดีเกี่ยวกับคนที่เราไม่ชอบหรือการให้ออกจากงานให้พ้นจากหน้าที่ความรับผิดชอบ หรือการทำงานให้ช้าลงเพื่อเป็นการประท้วงหัวหน้างาน เป็นต้น

พฤติกรรม withdrawal มักจะเกิดขึ้นเมื่อการพยายามหลีกเลี่ยงหรือการเผชิญหน้ากับสถานการณ์โดยตรงก็ตาม อาจจะเสี่ยงต่ออันตรายที่จะเกิดขึ้น ทั้งทางด้านกายภาพ และจิตใจ เลยหลบไปใช้ความคิดฝัน สร้างจินตนาการ (fantasy, daydream) ขึ้นมาแทน ซึ่งก็ทำให้ได้รับความพึงพอใจจากการได้หลบเลี่ยงสถานการณ์เป็นจริงชั่วคราว การใช้ physical escape หรือการหยุดงาน หายตัวไปจากสถานการณ์นั้น เป็นอีกรูปแบบหนึ่งของ defense mechanism นอกจากนี้ ก็อาจจะแสดงออกเป็นพฤติกรรมบางชนิดที่มีลักษณะเป็นพฤติกรรมแบบเด็กๆ เราเรียก mechanism แบบนี้ว่า “การถดถอย” หรือ regression บางครั้งพฤติกรรมนี้เป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงความต้องการที่จะกลับไปสู่ภาวะความเป็นเด็กซึ่งมีความมั่นใจ มั่นคง และสบายใจกว่า อาการแสดงออกของพฤติกรรมถดถอย เช่น การร้องไห้คิดถึงบ้าน ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ การเฝ้ารำพึงคร่ำครวญถึงวันเก่าๆ เป็นต้น การที่อยู่แต่กับชีวิตในอดีตก็อาจจะเพราะชีวิตในปัจจุบันไม่มีความสุขเลย อีกรูปแบบหนึ่งของพฤติกรรม withdrawal คือการยอมแพ้และหยุดการต่อสู้ดิ้นรน (resignation) หลังจากที่ประสบความล้มเหลวหลายๆครั้ง คนๆนั้นก็อาจจะหยุดความพยายาม และเลิกล้มความหวังต่างๆต่อไป

Fixation เป็นลักษณะการกระทำซ้ำๆของพฤติกรรมซึ่งไม่ได้ทำให้บรรลุวัตถุประสงค์แต่อย่างใด และก็ไม่ได้ลดความตึงเครียดลงได้ด้วย คนๆนั้นเพียงแต่พยายามดึงคืนเอาหัวชนกำแพง โดยไม่ได้อะไรขึ้นมา ใช้แต่วิธีเดิมซ้ำซากทั้งที่ไม่ได้ผลอะไร ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะเขาไม่รู้วิธี หรือไม่มีทางเลือกอย่างอื่นอีกเลย หรืออาจเป็นเพราะหวาดกลัวเกินกว่าจะทดลองหาวิธีใหม่ๆ

Compromise reaction หรือการรวมยอม เป็นกลไกการปรับตัวที่มีหลายรูปแบบ เช่น การหาสิ่งอื่นทดแทน (sublimation) การพยายามหาเหตุผลมาอธิบาย (rationalization) หรือการยกให้เป็นเรื่องของคนอื่นไป (projection) พฤติกรรมการรวมยอม (compromise reaction) นี้จะประกอบด้วยการเปลี่ยนแปลงวัตถุประสงค์ (objective) ของคนใดคนหนึ่ง อาจจะเปลี่ยนแปลงจริงๆ หรือเปลี่ยนแปลงเพียงแต่สัญลักษณ์ก็ได้ ดังเช่น sublimation ซึ่งคนจะสร้างเป้าหมาย (goal) ขึ้นมาใหม่ทดแทนอันเดิม ซึ่งก่อให้เกิดความคับข้องใจหรือทดแทนพฤติกรรมเดิม ซึ่งพฤติกรรมใหม่นี้เป็นที่ยอมรับได้มากกว่า ทั้งในด้านสังคมและคุณธรรม ส่วน rationalization นั้น นับว่าเป็นการช่วยปกป้องจิตใจของคนๆนั้น โดยเขาพยายามที่จะบอกตัวเองว่า จริงๆแล้วเขาไม่ได้ต้องการอะไรอย่างอื่น อาจจะให้เหตุผลที่ไม่จริง หรือพยายามใช้เหตุผลต่างๆนานาอธิบายพฤติกรรมของเขาบางครั้ง ความรู้สึกหรือพฤติกรรมบางอย่างของตนเอง อาจจะเป็นสิ่งที่แม้แต่เจ้าตัวก็ยอมรับไม่ได้และก็จะพูดถึงมันในลักษณะที่อ้างว่าเป็นความรู้สึกหรือพฤติกรรมของคนอื่นต่างหาก เรียกการกระทำแบบนี้ว่า projection เช่น คนที่รู้สึกหงุดหงิด ก็อาจจะว่าคนนั้นคนนี้หงุดหงิด ไม่ใช่เรา และเมื่อใช้ defense mechanismแบบนี้ เขาก็จะเชื่อมั่นเป็นเช่นนั้นจริงๆ

ความหวาดกลัว

ในชีวิตสมัยใหม่ที่มีภาวะเศรษฐกิจและสังคมเช่นปัจจุบัน ทำให้คนต้องดิ้นรนขวานขวาย ทั้งในด้านการทำมาหากิน การหาความสุขสงบปลอดภัยให้กับตนเอง และครอบครัว บ่อยครั้งต้องเผชิญกับการหวาดกลัว ความวิตกกังวล (anxiety) ความอึดอัดคับข้องใจ (frustration) ความขัดแย้งต่างๆ (conflict) รวมทั้งความรู้สึกอ้างว้างเคียดแค้น (hostility) นับครั้งไม่ถ้วน ความวิตกกังวลในเรื่องการทำมาหากินนั้นมีมาตั้งแต่สมัยดึกดำบรรพ์ แต่ในสภาพปัจจุบัน ทั้งที่มนุษย์มีความสะดวกสบายในทางด้านวัตถุแต่สุขภาพจิตทั่วไปกลับแยลง สาเหตุของความหวาดกลัวส่วนใหญ่ คือ เรื่องของความอ้างว้าง ความทอดอาลัย เห็นว่าชีวิตไร้ความหมาย ความกลัวเรื่องเพศ และความเคียดแค้นทั้งในตนเองและผู้อื่น ความอ้างว้างนั้นเกิดขึ้นได้เมื่ออยู่ในกลุ่มคนมากๆ เช่น ลักษณะที่ Erick Fromm เรียกว่า “Lonely Crowd” ซึ่งต่างจากผู้ที่อยู่โดดเดี่ยว เพราะแสวงหาความวิเวก และมีความรู้สึกสบายใจที่ได้อยู่ตามลำพัง มีคนเป็นเพื่อน ส่วนผู้ที่อ้างว้างแม้จะห้อมล้อมด้วยผู้คน เป็นเพราะปราศจากเพื่อน แม้แต่ตนก็เป็นเพื่อนของตนไม่ได้ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่ไว้วางใจว่าจะมีคนหวังดีปรารถนาดีต่อตน ความไว้วางใจ (trust) หรือไม่ไว้วางใจ (mistrust) นี้เกิดขึ้นตั้งแต่สมัยเป็นทารก ถ้าเราคิดว่าตนมีค่า เป็นที่รักของคนอื่น เราก็จะไว้วางใจว่าคนอื่นจะมีความรักและหวังดี มีความยินดีต่อเรา ถ้าขาดความรู้สึกเช่นนี้มาตั้งแต่วัยเด็ก เมื่อ

มาถึงวัยหนุ่มสาวก็ถึงเวลาแล้วที่เราจะสร้างความนับถือตนเองขึ้นมา ฝึกฝนตนเอง สร้างเจตคติที่จะมองผู้อื่นในแง่ดี มีความไว้วางใจคนอื่นขึ้นมาบ้าง

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของวัยผู้ใหญ่

วิธีสร้างความนับถือตนเองนั้น อาจทำได้ดังนี้

1. ตระหนักในความจริงที่ว่า ไม่มีใครจะเพียบพร้อมสมบูรณ์ทุกประการ ดังนั้นเราก็ควรจะหยุดมองหาความสมบูรณ์ในตัวเองเสีย คนชนิดที่หาที่ติไม่ได้นั้นอาจมีอยู่ในหนังสือ แต่หาไม่ได้ในชีวิตจริง
2. ยุติการเปรียบเทียบตัวเรากับผู้อื่น เพราะไม่ว่าจะมองด้านใดก็มักจะพบความดีกว่าเราในด้านนั้นเสมอ การมองหาว่าเราเองมีอะไรที่ดีบ้าง แล้วมุ่งผดุงความดีนั้นให้ยิ่งขึ้นเป็นพอ
3. อย่าถือเอาคำตัดสินหรือความคิดเห็นของคนอื่นเป็นเครื่องชี้ขาดสูงสุดเกี่ยวกับตัวเอง ถ้าฟังแต่คนอื่นตลอดเวลา ก็ขาดความเป็นตัวของตัวเอง และความคิดเห็นนั้นเป็นธรรมดาที่ต้องมีทั้งด้านบวกและด้านลบ จึงควรรับฟังเพื่อเป็นข้อสังเกตตัวเอง และดำเนินชีวิตไปสู่จุดหมายปลายทางที่ตั้งเอาไว้ด้วยตัวของตัวเอง
4. กล้าลองกล้าเสี่ยง เมื่อได้คิดใคร่ครวญดูแล้วว่าจะดำเนินการอย่างไรแม้จะต้องเสี่ยงบ้างก็ควรลอง เพราะการลองเป็นการรับความผิดหวังอย่างหนึ่ง ถ้าประสบความสำเร็จก็ได้รับความภูมิใจ ถ้าล้มเหลวก็ได้บทเรียน ทั้งนี้จะเกิดความมั่นใจและนับถือตนเองได้
5. พิจารณาตนเองเรื่อยๆ ไป อย่าด่วนสรุปว่าเราเป็นคนฉลาด หรือขี้ฉลาด หรือคนดี หรือคนไม่เอาไหน ควรดูว่าเรามีลักษณะเฉพาะตนอย่างไร และจะใช้ให้เป็นประโยชน์ได้อย่างไร

วัยสร้างมิตรภาพและการบรรลุวุฒิภาวะทางอารมณ์

เมื่อเราเห็นตนเองมีค่า ก็แสวงหาความต้องการขั้นต่อไปตามธรรมชาติของมนุษย์ คือ ความต้องการมีเพื่อน แต่การมีเพื่อนนั้นทำอย่างไรจึงจะมีเพื่อนได้โดยตัวเอง ไม่ต้องสูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง หรืออิสรภาพของตนไป เช่น บางคนแสวงหาเพื่อนด้วยการวางอำนาจ ก็ต้องแสวงหาอำนาจไว้เรื่อยเพื่อรักษาบริวารไว้ บางคนแสวงหาเพื่อนด้วยการยอมอ่อนน้อมให้ เช่นนี้ ก็ต้องอึดอัคระวังตัวกลัวเขาจะโกรธ ทำให้ขาดความรู้สึกที่เป็นอิสระแก่ตัว Erick Fromm กล่าวว่า ผู้ที่รักตนเอง เห็นตนเองมีค่าจึงสามารถบำเพ็ญประโยชน์ให้ผู้อื่นได้ การได้เพื่อนโดยไม่ต้องเสียอิสรภาพนั้น คือ การมีความรัก ซึ่งเป็นความรักแบบผู้ที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ มีความคิดสร้างสรรค์ รู้จักความดีงามของชีวิต และมีส่วนหนึ่งของผู้อื่นมาในชีวิตอยู่ในตัวเรา ให้โอกาสซึ่งกันและกันที่จะเจริญเติบโต และเป็นตัวของตัวเองอย่างเต็มที่ มิตรภาพเช่นนี้มีได้ทั้งระหว่างพ่อแม่ลูกหนุ่มสาว บุคคลต่างวัย ต่างอาชีพ มิตรภาพนั้นเริ่มต้นในบ้าน ในครอบครัว ถ้ามีความรัก การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ในครอบครัว ส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวเป็นตัวของตัวเอง เป็นอิสระ ฟังตนเอง กล้าออกไปเผชิญโลกภายนอก และส่งเสริมให้เกิดการสร้างมิตรภาพกับผู้อื่นต่อไป ผู้ที่จะสร้างมิตรภาพกับผู้อื่นได้ และมิตรภาพนั้นมี

ความเจริญงอกงามต่อไปจำเป็นต้องมีคุณสมบัติของการบรรลุวุฒิภาวะทางอารมณ์ (emotionally mature) เป็นคุณสมบัติสำคัญหนุนหลังอยู่ด้วย ไม่ว่าจะบุคคลจะอายุมากหรือน้อยก็ตาม ถ้ามีคุณสมบัติต่อไปนี้ก็แสดงถึงการบรรลุวุฒิภาวะทางอารมณ์

1. มีความอดทน พร้อมที่จะรอวาระอันควร ดังสุภาษิตว่า “อดเปรี้ยวไว้กินหวาน” มีความคิดรอบคอบ ไม่เห็นแต่ความสุขชั่วแว่น
2. สามารถควบคุมความโกรธ รู้ตัวว่าโกรธตกลงกันได้ในเรื่องความขัดแย้งแตกต่างกันด้วยความใจเย็นมากกว่าที่จะวู่วาม
3. มีความมานะพยายาม สามารถตรากตรำทำงาน สามารถฟันฝ่าสถานการณ์ ทั้งๆที่เกิดความผิดหวัง ล้มแล้วก็ลุกขึ้นมาสู้ต่อไปไม่ย่อท้อ
4. สามารถเผชิญภาวะความคับข้องใจ ความไม่สบายกายต่างๆ ความพ่ายแพ้ โดยไม่ทอดอาลัยท้อแท้
5. มีความอ่อนน้อมถ่อมตน และยอมรับผิดโดยซื่อตรงและเมื่อตนเป็นฝ่ายถูกก็ไม่ลำทับถากถางฝ่ายตรงข้ามกับตน
6. มีความสามารถตัดสินใจเอง แล้วยืนหยัดอยู่กับการตัดสินใจนั้น แม้ผิดก็รับเป็นบทเรียน ไม่กลัวเสียหน้า
7. มีการรักษาคำพูด เชื่อถือได้ พึ่งพาได้ ฟันฝ่าวิกฤตการณ์โดยไม่โทษใครมีระเบียบไม่วุ่นวายสับสน มีความตั้งใจดี ทำจริงดังที่พูดไว้
8. มีศิลปะในการอยู่อย่างสงบกับสิ่งที่สุคติวิสัยไม่สามารถจะเปลี่ยนแปลงได้

การบรรลุวุฒิภาวะทางอารมณ์เป็นสิ่งที่ต้องเรียนรู้ไม่ใช่เกิดเองตามธรรมชาติ ส่วนมากเป็นการเรียนรู้จากในครอบครัว พ่อแม่พี่น้อง จากโรงเรียน เมื่อเป็นผู้ใหญ่มีความรับผิดชอบต่อตัวเองแล้ว ก็เรียนรู้ที่จะมีคุณสมบัติเหล่านี้ได้ด้วยตัวเอง Erikson ได้กล่าวถึงชีวิตในวัยหนุ่มสาวไว้ว่า การพัฒนาในวัยนี้เป็นระยะของพัฒนาการทางจิตใจใน stage VI ซึ่งเป็นระยะที่ Erikson⁹ กล่าวว่า หลังจากที่ผ่านมาพ้นระยะวัยรุ่นจะมีความรู้สึกเป็นตัวของตัวเอง (sense of identity) แล้ว คนๆนั้นจึงจะสามารถพัฒนาไปถึงการมีสัมพันธภาพที่สนิทชิดเชื้อ (intimacy) กับผู้อื่นได้ หรือกับเพศตรงข้ามได้ เป็นวัยที่มีการสร้างสัมพันธภาพที่มั่นคงเมื่อเทียบกับสัมพันธภาพในวัยรุ่นที่เปลี่ยนแปลงได้ง่ายกว่า ความสามารถที่จะรักผู้อื่นได้นี้ เป็นวุฒิภาวะของการเป็นผู้ใหญ่อย่างหนึ่ง

คนบางคนจะเกิดความกลัวการผูกมัดตนเอง ถ้ามี intimacy เกิดขึ้น ความกลัวนี้จะนำไปสู่การแยกตัว (isolation) อยู่กับตัวของตัวเอง ในวัยหนุ่มสาวนี้การรักษาสมดุลระหว่างเรื่องของการรัก การให้ผู้อื่น และการทำงานเป็นสิ่งสำคัญ ถ้ามุ่งมั่นในสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากเกินไประหว่างความรักและการทำงาน ก็ย่อมจะทำให้เกิดปัญหาขึ้นได้ การหาจุดที่พอดีทำให้เกิดความสมดุลทั้ง2ด้าน บางครั้งก็ทำได้ยาก สำหรับวัยหนุ่มสาวแล้วภาวะทางจิตใจที่สำคัญประการหนึ่ง คือ การสร้างหรือมีความสัมพันธ์ที่สนิทชิดเชื้อ แต่ในเวลาเดียวกันก็ไม่สูญเสียความ

เป็นตัวของตัวเองไป ซึ่งความรู้สึกนี้รวมไปถึงโอกาสในการเลือกอาชีพการงานและวิถีชีวิตของตน วัณนี้พัฒนาการที่สำคัญจึงเป็นเรื่องของ intimacy และ isolation

การแต่งงาน

การแต่งงานเป็นสถาบันหนึ่งในโลกที่มีมานานแล้ว แม้จะมีการเปลี่ยนแปลงในรูปแบบ ค่านิยม ไปตามยุคสมัย ตามกาลเวลา แต่คนส่วนมากก็ยังนิยมที่จะแต่งงานอยู่ทั่วโลก การมีความสุขสงบในชีวิตครอบครัว ในบ้านของเรา นับว่าเป็นข้อดีอันหนึ่งสำหรับการที่จะอยู่ได้ในโลกอันวุ่นวายในปัจจุบัน การมีคู่ครองก็จะมีส่วนช่วยสนับสนุน ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน แต่ความจริงก็คือ ไม่ใช่ทุกคนจะเหมาะกับการแต่งงาน และไม่ใช่ทุกคนจะเหมาะแก่การเป็นพ่อเป็นแม่ การที่ไม่แต่งงานก็สามารถมีชีวิตที่มีความสำเร็จในชีวิตได้มากมาย การที่ไม่มีลูกก็อาจมีความสุขในการสร้างอนุชนรุ่นหลัง บางครั้งยิ่งกว่าคนเป็นพ่อเป็นแม่เสียอีก

การแต่งงานที่จะได้ผลเป็นที่พอใจ ย่อมตั้งอยู่บนรากฐานแห่งความปรารถนาที่จะแบ่งปันที่จะไว้วางใจ และมีการติดต่อเป็นที่เข้าใจกันทั้งสองฝ่าย ถ้าไม่มีรากฐานเหล่านี้ก็ย่อมจะทำให้การปรับตัวเข้าหากันและการพัฒนาไปร่วมกันเกิดขึ้นได้ยาก รากฐานนี้ถ้าพิจารณาแล้วก็จะเห็นว่าเป็นคุณสมบัติหลายประการที่สำคัญในการบรรลุวุฒิภาวะทางอารมณ์ซึ่งได้กล่าวไว้แล้ว

วัยกลางคน (Generativity VS Self Absorption)

Generativity เป็นความสามารถหรือ capacity ที่จะรู้สึกอาทร (care) เกี่ยวกับคนอื่น เกี่ยวกับการอยู่ต่อไปของสังคม (continuation of society) เป็นพัฒนาการของคนๆ นั้น ไปสู่การมีวุฒิภาวะ (maturity) เขาไม่ได้มองตัวเองว่าเป็นเด็กที่จะต้องได้รับการปกป้องคุ้มครอง หรือไม่ได้เป็นคนหนุ่มสาวที่แสวงหาการยอมรับจากครูหรือผู้ใหญ่ต่อไป การเติบโตไปสู่ generativity นี้ไม่ใช่เรื่องง่ายคายนัก มันหมายถึงการเปลี่ยนจากลักษณะการคิดในแบบ “ฉันและของฉัน” ไปสู่ “เธอและของเธอ” ภาวะการเป็นพ่อแม่ที่ต้องคอยดูแลลูกเล็กๆ โดยลูกเล็กเกินกว่าจะแสดงความชื่นชมขอบคุณได้นั้น นับว่าเป็นการเริ่มปูพื้นฐานของ generativity อันหนึ่ง

ความรู้สึกต่อลูกของคนนี้ก็มีที่มาส่วนใหญ่จากประสบการณ์เดิมของผู้ที่เป็นพ่อแม่ที่มีต่อพ่อแม่ของตนในอดีต ชีวิตในวัยนี้ยังพบกับความเปลี่ยนแปลง ซึ่งเป็นโอกาสที่เปิดกว้างสำหรับการเลือกวิถีทางเดินชีวิตต่อไป และได้เรียนรู้ประสบการณ์ต่างๆ ซึ่งมีผลต่อความคิด ความเชื่อดั้งเดิมของตน มีการยอมรับ เปลี่ยนแปลงในเรื่องของค่านิยมต่างๆ ความหลงผิดหรือภาพลวงตาต่างๆ จะถูกค้นพบและทำลายไป ยอมรับความเป็นจริงในแง่มุมต่างๆ ของชีวิตได้มากขึ้น มองเห็นความแตกต่างระหว่างสิ่งที่เราอยากมีอยากเป็นและสิ่งที่เรามีเราเป็นได้ดีขึ้น เมื่อขึ้นสู่ความเป็นผู้ใหญ่เต็มที่ในวัยกลางคน จะถึงจุดยอดของความเข้มแข็งทางกาย ความมีพลังทางเศรษฐกิจ ความมีหน้ามีตาทางสังคม หลายคนจะรู้สึกว่าตนนั้นประสบความสำเร็จในชีวิตหรือไม่ ก็มักจะมองจากจุดนี้ของชีวิต

การ care คนอื่นหรืออนาคตของสังคมนี้ ถ้าไม่เกิดขึ้นในคนๆนั้น หากแต่ยังคงหมกมุ่นคิดถึงแต่ตนเอง คิดถึงแต่ว่าตนไม่ได้รับอะไรจากผู้อื่น หรือคนอื่นไม่ให้อะไรแก่ตนบ้างเลยนั้น Erikson กล่าวว่า เป็นความ ล้มเหลวในการพัฒนาด้านจิตใจในระยะนี้และเรียกการล้มเหลวนี้ว่าเป็น self-absorption หรือ stagnation

วัยสร้างสรรค์สิ่งแวดล้อม

ในวัยหนุ่มสาวเรามีความรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเอง สามารถสร้างสุขภาพความสำเร็จในการงาน สุขภาพจิต และมิตรภาพ เป็นผู้ใหญ่พอที่จะรู้ว่าสิ่งแวดล้อมมีความสำคัญยิ่งต่อการอยู่รอดของมนุษยชาติ บัดนี้ ถึงวาระที่เรามีความสามารถจัดการกับสิ่งแวดล้อมสืบต่อจากบรรพบุรุษ โลกอยู่ในมือของคนรุ่นเรา สุดแต่จะ เสริมสร้างหรือช่วยกันทำลาย การมี Generativity ส่วนหนึ่งนอกจากเพื่อลูกหลาน คนอื่นๆแล้ว ยังเพื่อสังคมและ สิ่งแวดล้อมด้วย

การเปลี่ยนแปลงจากวัยกลางคนสู่วัยสูงอายุ

ในวัยกลางคน ความสนใจจะเปลี่ยนแปลงไปจากการเตรียมสำหรับชีวิตส่วนตัว (การแต่งงาน การ ทำงาน) ไปสนใจเกี่ยวกับสังคม หรือกลุ่มสังคม คนวัยนี้มีความเชื่อมั่นอย่างสมบูรณ์ทั้งในตนเอง และหน้าที่ของ ตนต่อสังคม ต้องการกระทำตนให้สมวัย มีความเข้าใจเกี่ยวกับเด็กและผู้สูงอายุถึงแม้ผู้ใหญ่ส่วนมากจะปรับตัว ได้อย่างดีกับปัญหาชีวิต แต่จำนวนผู้ป่วยที่เข้ารับรักษาใน โรงพยาบาลทางจิตเวชก็จะมีอายุเฉลี่ยสูงสุดคือ 35 ถึง 45 ปี⁷ หลายคนล้มเหลวไม่สามารถประสบความสำเร็จจากชีวิตครอบครัว ชีวิตการงานได้ ส่วนหนึ่งของปัญหา การปรับตัวนี้มาจากการเปลี่ยนแปลงของครอบครัว เช่น ลูกโตและเริ่มแยกออกไป กำลังจะต้องออกจากงาน

สมรรถภาพต่างๆของร่างกายเริ่มลดลงเมื่ออายุใกล้ 60 ปี โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ เช่น เบาหวาน ข้ออักเสบ โรคหัวใจ ก็เป็นปัญหาสำหรับอายุ 60 ปีขึ้นไป ปัญหาทางเพศ ปัญหาการหมดประจำเดือนในผู้หญิง ซึ่งส่วนมาก เกิดขึ้นในช่วงอายุ 45-55 ปี ก่อให้เกิดความไม่สบายใจรู้สึกสูญเสียคุณสมบัติสำคัญของตนไป ส่วนผู้ชายก็เริ่มมี ปัญหาทางเพศเกิดขึ้น อีกเรื่องหนึ่งที่คนในวัยเปลี่ยนนี้ต้องเผชิญ คือ การสูญเสียความสามารถในเรื่องของการ ทำงาน การใช้ความคิด (loss of cognitive skills) เมื่ออายุมากขึ้นการเปลี่ยนแปลงสำคัญๆอย่างหนึ่งก็ตามมา คือ ความทรงจำต่างๆเริ่มจะไม่ค่อยดี รวมทั้งความสามารถที่จะเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่ๆก็ลดลง อย่างไรก็ตาม การ เปลี่ยนแปลงในเรื่องเหล่านี้ก็มิได้แสดงถึงการเปลี่ยนแปลงของเขาวนปัญญาโดยทั่วไปแต่อย่างใด ผู้ที่ผ่านวัย กลางคนนี้โดยมีสุขภาพที่แข็งแรงพอควรมีการเปลี่ยนแปลงในเรื่องการงาน ฐานะทางสังคมไปในทางที่เป็นที่น่า พอใจก็ย่อมจะเข้าสู่วัยสูงอายุได้อย่างมีความรู้สึกพอใจในทุกอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตของตนที่ผ่านมา เกิดความ ภาคภูมิใจในตัวเอง (integrity) มากกว่าที่จะเต็มไปด้วยความหมดหวังท้อแท้ในชีวิต (despair)

ช่วงระยะของความเป็นผู้ใหญ่ ในวัย 18-60 ปีนี้ นับได้ว่าเป็นระยะที่ร่างกายมีพัฒนาการเต็มที่สู่ความมี สุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง เป็นวัยของการสร้างความสำเร็จ สร้างมิตรภาพ และสร้างสรรค์ให้กับสังคมโดยแท้

การส่งเสริมพัฒนาการและการปรับตัวของวัยผู้ใหญ่

ภารกิจเชิงพัฒนาการของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

1. การเลือกหาคู่ครอง

ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นจะมองหาคู่ครองและในการเลือกคู่ครองนั้น สมัยก่อนพ่อแม่ทำหน้าที่เลือกให้ ซึ่งส่วนใหญ่เลือกมาจากคนใกล้เคียงกันที่พ่อแม่คุ้นเคยด้วย ทำให้คู่สมรสรู้จักเนื้อแท้ของกลุ่มของตน แต่ในปัจจุบันการเลือกคู่ครองอยู่ภายใต้อิทธิพลของความเด่นเฉพาะตัว เมื่ออยู่ในหมู่เพศตรงข้าม การได้คบหาสมาคมกับเพศตรงข้าม ถ้าถูกใจกัน ความคิดคล้าย ๆ กัน ฐานะทางบ้านหรือเหมือนกันก็สามารถแต่งงานกันได้ อยู่ที่ความพอใจของฝ่ายหญิงและฝ่ายชาย พ่อแม่มีบทบาทน้อยมากในการเลือกคู่ครอง

2. การเรียนรู้ที่จะอยู่กับคู่ครองเป็นสามีภรรยากันตลอดไป

การปรับตัวหรือเตรียมตัวเข้าสู่ชีวิตสมรสมีครอบครัวนั้น ฝ่ายหญิงและฝ่ายชายจะต้องรู้จักกันนาน เพื่อจะศึกษาหรือรู้นิสัยใจคอที่แท้จริงซึ่งกันและกัน ก่อนที่จะตกลงแต่งงานกัน และเมื่อแต่งงานแล้วก็ต้องรู้จักทำตนให้เป็นสามีหรือภรรยาที่ดี รับผิดชอบหน้าที่ของตน เพื่อให้ชีวิตสมรสมีความสุข

3. เริ่มต้นชีวิตครอบครัว

เมื่อทำกรสมรสกันแล้ว ทั้งฝ่ายหญิงและฝ่ายชายก็มีบทบาทใหม่ คือ เป็นสามีภรรยากัน ช่วยกันทำมาหากินเพื่อสร้างครอบครัวให้มั่นคง โดยสามีต้องมีบทบาทเป็นผู้นำครอบครัว ปกป้องและต่อสู้เมื่อมีอันตรายมาถึงครอบครัว ภรรยาก็ต้องมีหน้าที่เป็นแม่บ้านและแม่ที่ดีของลูก

4. ภาระหน้าที่ในการอบรมเลี้ยงดูลูก

สามีภรรยาต้องทำหน้าที่ของพ่อแม่ที่ดี อบรมเลี้ยงดูลูกจนกว่าจะช่วยตนเองได้ นอกจากนี้การอบรมเลี้ยงดูลูกยังขึ้นอยู่กับฐานะเศรษฐกิจของครอบครัวด้วย ในสังคมปัจจุบันแม่บ้าน ต้องออกไปทำงาน จึงต้องจ้างคนเลี้ยงดูลูก ความวิตกกังวลในเรื่องต่าง ๆ จึงเพิ่มมากขึ้น ผู้ที่ทำหน้าที่เป็นพ่อต้องสะสมเงินเพื่อเตรียมรับสถานการณ์สำคัญ เช่น เพื่อการศึกษาของลูก หรือเตรียมไว้ในยามเจ็บป่วย

5. การแสวงหาที่พัก รวมทั้งการมีบ้าน

ผู้ใหญ่ตอนต้นอาจเช่าบ้านอาศัยผู้อื่นอยู่ หรือมีบ้านเป็นของตนเอง ขึ้นอยู่กับเศรษฐกิจของครอบครัวด้วย ดังนั้นหลักในการเลือกหาบ้านที่พักอาศัย ควรพิจารณาดังนี้

- เหมาะสมกับฐานะทางเศรษฐกิจ
- สะดวกในการประกอบอาชีพ
- เหมาะสมกับรสนิยมของทางครอบครัว
- สะดวกในการศึกษาของบุตร
- สะดวกและปลอดภัยในชีวิตประจำวัน

- สามารถรับสภาวะโครงการอนาคตของครอบครัว

6. การเริ่มต้นที่จะมีอาชีพที่แน่นอน

ผู้ใหญ่ในตอนต้นส่วนมากจะมีอาชีพที่แน่นอนแล้ว เพราะจะต้องวางรากฐานของอนาคต ทั้งเป็นวัยที่ต้องรับผิดชอบ เลี้ยงดูพ่อแม่ และเมื่อแต่งงานแล้วต้องมีภาระเลี้ยงดูครอบครัวอีก จัดได้ว่าวัยนี้เป็นวัยแห่งการทำงาน

ในบรรดาภารกิจเชิงพัฒนาการของผู้ใหญ่วัยตอนต้นนี้ ภาระที่เกี่ยวข้องกับอาชีพและครอบครัวจะมากที่สุด สำคัญที่สุด และยากที่จะดำเนินการให้ลุล่วงไปโดยง่ายสำหรับคนวัยนี้ เนื่องจากเป็นประสบการณ์ใหม่ ปัญหาการปรับตัวจึงมีมาก

วัยผู้ใหญ่ตอนกลาง วัยกลางคน (อายุ 35 – 60 ปี)

บุคคลวัยนี้จะบรรลุถึงจุดยอดแห่งความเข้มแข็งทางกายและ ความมีพลังทางเศรษฐกิจ และความมีหน้าตาทางสังคมและจะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงร่างกายและจิตใจไปในทางเสื่อมลง รวมทั้งความสามารถทางเพศด้วย ในระยะแรก ๆ การเปลี่ยนแปลงจะยังเห็นได้ชัด เพราะเป็นไปทีละน้อยและช้ามากแต่จะเริ่มเสื่อมลงเห็นได้ชัดเมื่อเข้าสู่ตอนปลายของวัยนี้ คือ เริ่มเข้าสู่วัยชรา วัยนี้จะเป็นระยะที่บุคคลเริ่มประเมินผลการดำเนินชีวิตในอดีตเป็นต้นมาว่าประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวเพียงใด

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในผู้ใหญ่วัยกลางคน มีดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย การเคลื่อนไหวทางด้านกล้ามเนื้อทำงานช้าลง และกำลังเริ่มน้อยลง ง่ายขึ้น ประสาทสัมผัสต่าง ๆ รับรู้ช้า สายตาเริ่มสั้นหรือยาว รูปร่างเปลี่ยนแปลง ผมเริ่มหงอก ความต้องการทางเพศลดลง ผู้หญิงอายุประมาณ 45-60 ปี ประจำเดือนจะหมด วัยนี้โรคภัยไข้เจ็บเริ่มรบกวน เช่น โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน ความไม่แข็งแรงของกล้ามเนื้อทำให้ไม่มีแรง เกิดความเฉื่อยชา

2. การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ เนื่องจากบุคคลวัยนี้มีความกังวลใจในด้าน สุขภาพที่เปลี่ยนไป และยังเป็นห่วงภาระงานในหน้าที่ความรับผิดชอบของตน จึงทำให้อารมณ์เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม โดยเฉพาะผู้หญิงจะมีมากกว่าผู้ชาย และเรื่องที่คนในวัยกลางคนวิตกกังวลมากที่สุดคือ ความยุ่งยากของชีวิตสมรสและความสัมพันธ์ในครอบครัว

3. การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม และการทำงาน คนที่อยู่ในวัยกลางคน มักจะประสบความสำเร็จในด้านอาชีพ หรือมีการโยกย้ายตำแหน่งหน้าที่สูงขึ้น ทำให้ต้องมีการปรับตัวทั้งในด้านส่วนตัว ครอบครัว และเพื่อนร่วมงาน คนในวัยกลางคนนี้จะมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่การงานสูงกว่าคนหนุ่มสาว

4. การเปลี่ยนแปลงทางด้านสติปัญญา ความจำเป็นเกี่ยวกับตัวเลขและการคิดคำนวณค่อย ๆ ลดลง แต่ความสามารถทางสมองด้านอื่น ๆ ยังสูงขึ้นเรื่อย ๆ เช่น การจำจำนวนคำศัพท์ และจากผลการค้นคว้า พบว่า

ผลงานของผู้ที่มีความสามารถพิเศษระยะอายุ 40 ปีขึ้นไป เป็นช่วงที่มีผลงานมากที่สุด และผลงานจะลดลงเมื่ออายุ 60 ปีขึ้นไป

ลักษณะทั่วไปของผู้ใหญ่วัยกลางคน

1. วัยกลางคน จัดเป็นระยะของทางสองแพร่ง ที่บุคคลจะก้าวไปสู่ความสำเร็จ หรือความล้มเหลวของชีวิตตามที่จุดมุ่งหมายที่ตนตั้งขึ้นในสมัยวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ ดังนั้นความต้องการของคนวัยนี้จึงมักมีศูนย์กลางอยู่ที่ความคิดเกี่ยวกับตนเองว่าได้ประสบความสำเร็จมากน้อยเพียงใด

2. วัยกลางคน เป็นช่วงเวลาที่น่าประหวั่นพร่นใจมากที่สุดระยะหนึ่ง รองจากวัยชรา เพราะเป็นวัยที่คนส่วนมากไม่ค่อยยอมรับว่าตนเองเข้าสู่วัยนี้แล้ว เกิดความกลัวในสิ่งต่าง ๆ เช่น ผู้หญิงกลัวจะหมดความสามารถในการมีบุตร หมดความสวยงาม ความมีเสน่ห์ กลัวสามีนอกใจ ส่วนผู้ชายจะกลัวความเสื่อมถอยทางพลังกาย และพลังเพศ จึงพยายามแสดงออกให้คนอื่นเห็นว่าตนยังมีความหนุ่มแน่นอยู่

3. วัยกลางคน เป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อ เป็นช่วงเวลาที่ จะมีความเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ตลอดจนลักษณะพฤติกรรมและบทบาทต่าง ๆ ที่เคยมี เขาจะถูกคาดหวังให้คิดและทำต่างจากที่เคยคิดและเคยทำเมื่อยังอายุน้อยกว่า

4. วัยกลางคน เป็นช่วงเวลาแห่งการปรับตัวใหม่เพื่อให้เข้ากับบทบาทที่เปลี่ยนไป เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และด้านอื่น ๆ เมื่อบทบาทเปลี่ยนแปลงของการดำเนินชีวิตบางอย่างก็เปลี่ยนด้วย ช่วงวัยนี้จึงมีสถิติการเจ็บป่วยทางจิตสูงมากทั้งชายและหญิง

ภารกิจเชิงพัฒนาการของผู้ใหญ่วัยกลางคน

1. การได้รับความสำเร็จในฐานะเป็นพลเมืองดีหรือการมีความรับผิดชอบต่อสังคมมากขึ้น มีชื่อเสียงมากขึ้นผู้ใหญ่ในวัยนี้ส่วนใหญ่จะมีงานทำที่มั่นคง มีความสำเร็จในหน้าที่การงานเป็นที่เชื่อถือของคนอายุน้อยกว่า ช่วยส่งเสริมบุคคลที่อายุน้อยกว่าให้มีหน้าที่การงานดีขึ้น แบ่งงานให้หนุ่มสาวรับผิดชอบมากขึ้น เป็นวัยที่ควรทำงานด้วยความไม่ดิ่งเครียดเป็นพลเมืองดี และร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของสังคมมากขึ้น

2. มีหลักฐานที่มั่นคงและปรับปรุงรักษาสถานภาพด้านเศรษฐกิจ รวมทั้งมาตรฐานความเป็นอยู่ที่ดีให้เหมาะสมวัยกลางคนนี้จะมีความมั่นคงสูงทั้งในอาชีพและการเงิน ทำให้ครอบครัวเป็นปึกแผ่น มีประสิทธิภาพชีวิตที่สะสมไว้มากมาย มีชื่อเสียงในสังคม หน้าที่การงานไม่ว่าเรื่องส่วนตัวและธุรกิจ จะมั่นคงพร้อมทุกอย่างทั้งครอบครัว เช่น มีบ้าน เครื่องประดับ หรือมีเงินสะสมพอที่จะดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข

3. มีการใช้เวลาว่างและกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสม กับวัยและความสนใจเนื่องจากฐานะมั่นคง ลูกโตหมดแล้ว มีเวลาว่างเป็นของตัวเองมากพอที่จะมีงานอดิเรก หรือทำกิจกรรมอะไรต่าง ๆ ยามว่างได้ กิจกรรมต่าง ๆ ที่ผู้ใหญ่วัยนี้ทำจึงมักเป็นกิจกรรมเบา ๆ เช่น ปลูกต้นไม้ ฟังดนตรี ฟังเทศน์ สะสมของต่าง ๆ เป็นต้น

4. มีความยอมรับและปรับตัวให้เข้ากับสภาพอะการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจผู้ใหญ่ในวัยนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เห็นได้ชัดขึ้น เช่น สายตาสาย ผิวหนังเริ่มเหี่ยว ผมเปลี่ยนสีจากสีดำเป็นสีขาวยาวคนศีรษะล้าน การกระทำอะไรต่าง ๆ ก็ช้าลง ผู้หญิงจะหมดประจำเดือน รังไข่หยุดทำงาน ไม่สามารถมีบุตรต่อไป เป็นต้น

บทสรุป

วัยผู้ใหญ่ตอนต้น ร่างกายมีความสามารถสูงสุด มีวุฒิทางอารมณ์มากขึ้น กลุ่มเพื่อนลดน้อยลง มีการปรับเปลี่ยนบทบาทมากมาย ปัญหาที่เกิดขึ้นในวัยในวัยนี้ คือผิดหวังในความรัก การไม่สามารถปรับตัวในบทบาทใหม่ ในวัยกลางคน ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมลง เริ่มมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ โดยเฉพาะในเพศหญิงที่อยู่ในวัยหมดประจำเดือน อาจก่อให้เกิดปัญหาครอบครัวตามมาได้ ในวัยนี้บุคคลส่วนใหญ่จะมีบุคลิกภาพและอารมณ์มั่นคง มีความพึงพอใจกับชีวิตที่ผ่านมา และควรได้มีการเตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุต่อไป

คำถามท้ายบท

1. วัยผู้ใหญ่ตอนต้น ได้แก่ช่วงอายุเท่าใด
 - ก.20-30 ปี
 - ข.20-40 ปี
 - ค.20-50 ปี
 - ง.20-60 ปี
2. “พร้อมที่จะก้าวออกสู่โลกของความเป็นตัวตน โดยสมบูรณ์ เป็นช่วงที่บุคคลก้าวไปสู่การแสวงหาครอบครัวใหม่ สังคมใหม่ความรับผิดชอบ ขอบต่อชีวิตคนอื่น รวมถึงการพัฒนาอารมณ์ มีความสามารถควบคุมตนเป็นอย่างดี สามารถตัดสินใจในเรื่องใดบนพื้นฐานของมาตรฐานทางสังคม”

กล่าวถึงวัยใด

 - ก.วัยผู้ใหญ่ตอนต้น
 - ข.วัยผู้ใหญ่ตอนกลาง
 - ค.วัยผู้ใหญ่ตอนปลาย

- ง.วัยผู้สูงอายุ
3. “เป็นช่วงวัยที่ร่างกายเริ่มถอยลง เข้าสู่วัยทอง” กล่าวถึงวัยใด
- ก.วัยผู้ใหญ่ตอนต้น
- ข.วัยผู้ใหญ่ตอนกลาง
- ค.วัยผู้ใหญ่ตอนปลาย
- ง.วัยผู้สูงอายุ
4. ข้อสังเกตว่า ข้อสังเกตที่แสดงว่ามีการเปลี่ยนแปลงจากวัยรุ่นเป็นวัยผู้ใหญ่ ได้แก่สิ่งใดบ้าง
- ก.การแต่งงาน
- ข.มีครอบครัว
- ค.สำเร็จการศึกษามีอาชีพมั่นคง
- ง.ถูกทุกข้อ
5. พัฒนาการด้านอารมณ์ในวัยผู้ใหญ่แตกต่างจากวัยรุ่นอย่างไร
- ก.มีการเก็บกดมากขึ้น
- ข.ขาดความมั่นคงด้านจิตใจ
- ค.ตอบสนองด้วยเหตุผลมากขึ้น
- ง.มีการใช้กลไกทางจิตมากกว่าวัยรุ่น
6. ทฤษฎีพัฒนาการของอีริคสัน ตามพัฒนาการขั้นที่ 6 คือข้อใด
- ก.อาชีพมั่นคง
- ข.เพื่อนรัก คู่ครอง
- ค.แสวงหาเป้าหมายของชีวิต
- ง.ร่างกายเจริญเติบโตสมบูรณ์
7. พัฒนาการทางด้านความคิดตามทฤษฎีของเพียเจต์ กล่าวว่าวัยผู้ใหญ่เป็นวัยที่ระดับความคิด เป็นอย่างไร
- ก.ความคิดยืดหยุ่น
- ข.ความคิดเป็นระบบ
- ค.ความคิดสร้างสรรค์
- ง.ถูกทุกข้อ

8. ปัญหาที่พบในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ได้แก่ปัญหาใดมากที่สุด
- ปัญหาสุขภาพ
 - ปัญหาครอบครัว
 - ปัญหาด้านการเงิน
 - ปัญหาการปรับบทบาท
9. “เป็นวัยที่ร่างกายเหี่ยวแห้ง ผมเริ่มมีสีขาว สายตายาวขึ้น ผนังเส้นเลือด หัวใจ ปอด เริ่มเสื่อมถอย”
กล่าวถึงวัยใด
- วัยผู้ใหญ่ตอนต้น
 - วัยผู้ใหญ่ตอนกลาง
 - วัยผู้ใหญ่ตอนปลาย
 - วัยผู้สูงอายุ
10. สาเหตุของภาวะวิกฤติด้านอารมณ์ในวัยผู้ใหญ่ ได้แก่ข้อใด
- วิกฤติชีวิตส่วนตัว
 - วิกฤติชีวิตในการทำงาน
 - วิกฤติชีวิตในการสังคม
 - วิกฤติชีวิตในครอบครัว

บรรณานุกรม

- กัลยา นาคเพ็ชร และคณะ. (2557). *จิตวิทยาพัฒนาการสำหรับพยาบาล*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภา จำกัด .
- เดิมศักดิ์ คทวนิช. (2556). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ส. เอเชียเพรส (1989) จำกัด .
- ทิพย์ภา เษษฐีเชาวลิต. (2555). *จิตวิทยาพัฒนาการสำหรับพยาบาล*. พิมพ์ครั้งที่ 6. สงขลา: ชานเมืองการพิมพ์.
- วิไลวรรณ ศรีสงคราม และคณะ. (2554). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพมหานคร: ทริปปี้ลเอดดูชั่น .
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2555). *จิตวิทยาพัฒนาการทุกช่วงวัย*. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ .