

บทที่ 9

วัยผู้ใหญ่

เค้าโครงเรื่อง

1. การแบ่งช่วงระยะเวลา และความสำคัญของวัยผู้ใหญ่
 - 1.1 วัยผู้ใหญ่ตอนต้น
 - 1.2 วัยผู้ใหญ่ตอนกลาง
2. พัฒนาการทางด้านร่างกาย
 - 2.1 การปรับตัวทางด้านร่างกายในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น
 - 2.2 การปรับตัวทางด้านร่างกายในวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง
3. การปรับตัวทางด้านอาชีพ
 - 3.1 วัยผู้ใหญ่ตอนต้น
 - 3.2 วัยผู้ใหญ่กลางคน
4. การปรับตัวในชีวิตแต่งงานและครอบครัว
 - 4.1 ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวในชีวิตแต่งงาน
 - 4.2 ขอบเขตของการปรับตัว
 - 4.3 การปรับตัวต่อสภาพความเป็นพ่อแม่
 - 4.4 การปรับตัวต่อสภาวะการเปลี่ยนแปลงของครอบครัววัยกลางคน
5. การปรับตัวทางด้านสังคม
 - 5.1 ปัจจัยที่มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม
 - 5.2 ลักษณะความสนใจของวัยผู้ใหญ่
 - 5.3 ลักษณะของกิจกรรมในวัยผู้ใหญ่

สาระสำคัญ

1. วัยผู้ใหญ่ แบ่งออกเป็น 2 ช่วงระยะเวลา คือ (1) ผู้ใหญ่ตอนต้น เป็นผู้ที่มียุระหว่าง 20-40 ปี (2) ผู้ใหญ่ตอนปลาย หมายถึง ผู้ที่มีอายุระหว่าง 40-60 ปี ในวัยนี้มีความสำคัญคือ จะต้องมีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย อาชีพ การสร้างครอบครัว การแต่งงาน และการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม

2. พัฒนาการทางด้านร่างกายของผู้ใหญ่ตอนต้นมีลักษณะสำคัญคือ อวัยวะและโครงสร้างของร่างกาย พร้อมและมีประสิทธิภาพมากที่สุด แต่เมื่อเข้าสู่วัยกลางคนร่างกายจะเริ่มเสื่อมถอย มีการเปลี่ยนแปลงในด้านประสิทธิภาพ รูปร่าง เส้นผม ผิวหนัง ความสามารถทางเพศ อวัยวะสืบพันธุ์และระบบประสาท

3. การปรับตัวทางด้านอาชีพของผู้ใหญ่ตอนต้นจะเริ่มจากการหางานทำ มีอาชีพที่แน่นอนมั่นคง ในระยะแรกของการประกอบอาชีพอาจจะขาดความสามารถในการปรับตัว แต่เมื่อเข้าสู่วัยกลางคนจะสามารถทำได้ดี มีความรับผิดชอบต่องานในอาชีพนั้นเพิ่มมากขึ้น

4. การปรับตัวต่อชีวิตแต่งงานจะเกิดขึ้นในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น โดยคำนึงถึงการมีวุฒิภาวะทางเพศ ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ความรับผิดชอบ ความพร้อมสำหรับการเป็นพ่อแม่คน เมื่อเข้าสู่วัยกลางคนชีวิตการแต่งงานของครอบครัวนั้นเริ่มเปลี่ยนไป ทำให้วัยกลางคน เกิดความล้มเหลว รู้สึกว่าตนไร้คุณค่าถ้าผู้นั้นขาดการเตรียมตัวที่ดี

5. การปรับตัวทางด้านสังคมของผู้ใหญ่ ขึ้นอยู่กับเพื่อน สภาพทางเศรษฐกิจ และสังคม การแต่งงาน การได้รับการยอมรับจากกลุ่มสังคม โดยมีรูปแบบของกิจกรรมเป็น 2 ลักษณะคือ (1) ใช้บ้านเป็นศูนย์กลาง และ (2) ใช้ชุมชนและสังคมเป็นศูนย์กลาง

จุดประสงค์ของการเรียนรู้

หลังจากที่นักศึกษาได้เรียนรู้บทนี้ไปแล้ว นักศึกษาจะสามารถ

1. แยกแยะช่วงระยะเวลาและอธิบายความสำคัญของวัยผู้ใหญ่ได้อย่างถูกต้อง
2. บอกลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของผู้ใหญ่ได้อย่างถูกต้อง
3. อธิบายถึงลักษณะของผู้ใหญ่ที่สามารถปรับตัวทางด้านอาชีพได้อย่างถูกต้อง
4. อธิบายถึงลักษณะการปรับตัวในชีวิตแต่งงานและครอบครัวของผู้ใหญ่ได้อย่างถูกต้อง
5. อธิบายและแยกแยะลักษณะความสนใจในกิจกรรมทางสังคมของผู้ใหญ่ได้อย่างถูกต้อง

1. การแบ่งช่วงระยะเวลา และความสำคัญของวัยผู้ใหญ่

วัยผู้ใหญ่ สามารถแบ่งช่วงระยะเวลาได้ 2 ช่วง คือ ช่วงที่ 1 วัยผู้ใหญ่ตอนต้น เป็นผู้ที่มียายุ 20-40 ปีโดยประมาณ และช่วงที่ 2 เป็นผู้ใหญ่วัยกลางคนจะมีอายุ 40-60 ปี โดยประมาณ ในแต่ละช่วงชีวิตของวัยผู้ใหญ่จะมีความสำคัญดังนี้

1.1 วัยผู้ใหญ่ตอนต้น

วัยผู้ใหญ่ตอนต้นเป็นช่วงระยะเวลาของการปรับตัวตามสภาพสังคมและแบบแผนใหม่ ๆ ของชีวิต เริ่มมีบทบาทใหม่เกิดขึ้นมา มีทัศนคติ ความสนใจ และค่านิยมที่แตกต่างไปจากเดิม

วัยผู้ใหญ่ตอนต้นมีลักษณะที่สำคัญหลายประการ คือ

ก. เป็นช่วงระยะเวลาของการเป็นพ่อคนแม่คน

วัยผู้ใหญ่ตอนต้นจะเป็นช่วงระยะเวลาของการเป็นพ่อแม่ สภาพวะของการเป็นพ่อแม่ นี้จะเป็นบทบาทที่สำคัญสำหรับชีวิตมนุษย์มากที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้เป็นมารดาจะต้องทำหน้าที่ให้ความดูแล เอาใจใส่ต่อสมาชิกของครอบครัวคนใหม่ที่เพิ่งจะกำเนิดขึ้นมาใหม่ ฉะนั้น วัยผู้ใหญ่ตอนต้นจึงจัดว่าเป็นวัยของการเตรียมตัวแต่งงาน และเมื่อแต่งงานไปแล้ว คู่แต่งงานทุกคนจะต้องเตรียมตัวสำหรับการมีลูก โดยทั่วไปแล้ววัยของการเตรียมตัวเพื่อจะแต่งงานและพร้อมที่จะมีลูกได้นั้น ควรจะต้องมีอายุโดยประมาณ 20-30 ปีนั้นเอง แต่อย่างไรก็ตามจะมีคู่แต่งงานบางคู่อาจจะต้องมีการแต่งงานและมีการเตรียมพร้อมสำหรับการมีลูกเมื่อเข้าวัยกลางคนไปแล้ว ทั้งนี้ จะขึ้นอยู่กับสภาพการศึกษา หรือบางคนอาจจะมาจากครอบครัวที่ใหญ่และไม่มีโอกาสในการเลือกคู่เลยก็ได้ ไม่ว่าจะผู้ใหญ่ตอนต้นจะมีการแต่งงานเมื่ออายุเท่าใดก็ตาม ก็จัดว่าผู้ใหญ่ตอนต้นเป็นวัยที่มีความพร้อมในการแต่งงานและสามารถมีบุตรสืบต่อไปได้

ข. เป็นช่วงระยะเวลาของการสร้างครอบครัว

วัยผู้ใหญ่ตอนต้นเป็นช่วงระยะเวลาของการสร้างรากฐานในชีวิตของครอบครัว ทั้งนี้ เพราะในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นเป็นช่วงระยะเวลาของการเริ่มต้นมีบทบาทใหม่ ๆ เช่น การสร้างครอบครัว มีภาวะของการเป็นพ่อและแม่คน และเป็นช่วงของการสร้างสภาวะทางอารมณ์ของวัยผู้ใหญ่ในวัยกลางคนและวัยชราสืบต่อไปอีกด้วย

โดยทั่วไปแล้ว เมื่อบุคคลอายุได้ 30 ปี มักจะสร้างรูปแบบของครอบครัวที่แน่นอนแล้ว และจะมีเพียงส่วนน้อยเท่านั้นที่มีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบของครอบครัวในวัยกลางคนและในวัยชรา การสร้างครอบครัวขึ้นมาใหม่นี้ไม่จำเป็นจะต้องใช้เวลานาน แต่อาจจะมีการใช้เวลาระยะ

สั้น ๆ หลังจากที่ได้มีวุฒิภาวะอย่างสมบูรณ์ทุกด้าน พร้อมทั้งจะแต่งงานและสร้างครอบครัวของตนได้โดยการประกอบอาชีพ

ในการสร้างรากฐานของครอบครัวของผู้ใหญ่ตอนต้นนั้น จะได้รับอิทธิพลมาจากการตัดสินใจตามแรงขับ ความสนใจ และความสามารถของแต่ละบุคคล ยิ่งไปกว่านั้นในการสร้างครอบครัวจะได้รับอิทธิพลมาจากรูปแบบของพ่อแม่ที่ใช้มาในสมัยก่อนอีกด้วย

ค. เป็นช่วงระยะเวลาของการมีปัญหา

วัยผู้ใหญ่ตอนต้นนั้นนับว่าเป็นช่วงระยะเวลาของการที่จะต้องเผชิญปัญหาต่าง ๆ อย่างมากมายอีกครั้งหนึ่ง ซึ่งปัญหาที่ผู้ใหญ่ตอนต้นเผชิญอยู่นั้นจะมีลักษณะที่แตกต่างไปจากวัยอื่น ๆ คือ เมื่อผู้ใหญ่ตอนต้นได้เผชิญปัญหาใดก็ตาม สิ่งที่ผู้ใหญ่ตอนต้นจะสามารถกระทำได้ดีคือ จะต้องสามารถคลี่คลายปัญหาให้ได้ด้วยตนเอง จะไม่มีคำชี้แนะ ไม่มีข้อคิดเห็นหรือคำแนะนำจากครูจากบิดามารดาเหมือนสมัยก่อนอีกต่อไป ปัญหาดังกล่าวจะเป็นผลเนื่องมาจากการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ ๆ ที่ผู้ใหญ่ตอนต้นจะต้องเผชิญอยู่

ในช่วงระยะเวลาที่ผู้ใหญ่ตอนต้นได้จบการศึกษาและเริ่มทำงานไปจนกระทั่งอายุได้ 30 ปีนั้น ผู้ใหญ่ตอนต้นจะต้องเผชิญกับปัญหาในเรื่องการทำงานหรือการประกอบอาชีพและการเลือกคู่ครองมากที่สุด จึงนับว่าทั้งสองปัญหาจะเป็นปัญหาที่มีความยิ่งใหญ่และสำคัญมาก เพราะปัญหาดังกล่าวจะมีผลต่อบุคคลผู้นั้นว่าจะมีความสามารถปรับตัวได้ดีมากน้อยเพียงใด ถ้าผู้นั้นสามารถปรับตัวให้เข้ากับปัญหาที่มีอยู่ได้ดีจะทำให้บุคคลผู้นั้นเกิดความสุขสมหวังและไม่มีความตึงเครียด แต่ถ้าบุคคลผู้นั้นประสบความล้มเหลวในการปรับตัวต่อปัญหาต่าง ๆ จะมีผลทำให้ผู้นั้นมีความคับข้องใจ เกิดความตึงเครียด และมีความรู้สึกกลุ่มใจหรือเกิดความกังวลใจเป็นอันมาก

บ่อยครั้งที่เดียว อารมณ์เครียดของผู้ใหญ่จะมีการแสดงออกในลักษณะของความกังวลใจ (Worry) อันเป็นความกังวลใจที่สืบเนื่องมาจากการปรับตัวที่ผู้ใหญ่จะต้องเผชิญอยู่ตลอดเวลา ปัญหาดังกล่าวเป็นปัญหาที่ผู้ใหญ่ไม่สามารถจะคลี่คลายได้ เช่น ปัญหาในเรื่องการเงินจะมีมากที่สุดเมื่ออายุประมาณ 30 ปี ทั้งนี้ เพราะในช่วงดังกล่าวเป็นช่วงที่ผู้ใหญ่ตอนต้นต้องเผชิญกับสถานะทางเศรษฐกิจในธุรกิจต่าง ๆ ต้องเผชิญกับลักษณะบทบาทตามที่พึงปรารถนาของเพศชายและเพศหญิง รวมทั้งจะต้องพยายามทำตนให้เป็นที่น่าดึงดูดใจสำหรับผู้ที่ได้พบเห็น เรื่องที่ได้กล่าวมานี้จะเป็นปัญหาสำหรับผู้ใหญ่ที่มีอายุก่อน 30 ปี แต่เมื่ออายุ 30 ปีไปแล้ว ความกังวลใจของผู้ใหญ่จะเปลี่ยนแปลงเป็นความกังวลใจเกี่ยวกับสุขภาพของตน ความมั่นคงในการทำงาน ความมั่นคงของชีวิตและครอบครัว

นอกจากนั้น ผู้ใหญ่ตอนต้นมักจะมีภาระหน้าที่ต่าง ๆ ในการทำงาน บางคนจะต้องรับผิดชอบต่อครอบครัว ต้องพยายามสร้างบรรยากาศในครอบครัวให้มีความสุข จึงทำให้ผู้ใหญ่ตอนต้นมีการแยกตัวออกจากสังคม เวลาที่จะให้กับเพื่อนเปลี่ยนแปลงไปจึงก่อให้เกิดปัญหาได้ง่าย

จากที่กล่าวมานี้จะเห็นได้ว่า ผู้ใหญ่ตอนต้นนับว่าเป็นวัยที่มีปัญหาไม่น้อยกว่าวัยอื่น ๆ เมื่อเปรียบเทียบวัยผู้ใหญ่ตอนต้นและวัยรุ่นแล้ว ผู้ใหญ่ตอนต้นจะมีความสามารถในการเผชิญปัญหา หรือมีการปรับตัวที่ดีกว่าวัยอื่น ๆ ของชีวิตที่ผ่านมา เพราะผู้ใหญ่มีประสบการณ์มากมายและมีอารมณ์ที่มั่นคงขึ้นนั่นเอง

1.2 วัยผู้ใหญ่ตอนกลาง

ลักษณะที่สำคัญของวัยผู้ใหญ่ตอนกลางประกอบด้วยร่างกายและจิตใจเปลี่ยนแปลงไป ความแข็งแรง ตลอดจนสุขภาพของร่างกายเสื่อมถอยจำเป็นต้องใช้ยารักษาโรค นอกจากนี้ความสามารถทางเพศเสื่อมลง ซึ่งจะส่งผลต่อปัญหาทางด้านจิตใจ ดังนั้น วัยผู้ใหญ่ตอนกลางมักเกิดปัญหาในด้านการปรับตัวทางร่างกายมากกว่าปัญหาอื่น

ผู้ใหญ่กลางคน มีลักษณะที่สำคัญหลายประการ คือ

ก. เป็นระยะที่มีความหวาดกลัว

ก่อนที่บุคคลจะก้าวเข้าสู่วัยชรา นั้น ช่วงชีวิตที่มีความหวาดกลัว มีความหวาดหวั่นมากที่สุด คือ ระยะเวลาชราคนนั่นเอง ซึ่งเดสมอน (Desmond, 1956) ได้มีความเห็นว่า บุคคลที่ก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่กลางคนมักจะเป็นบุคคลที่มีความรู้สึกเศร้าซึม และมีความรู้สึกที่หวาดหวั่นมาก ทั้งนี้ เพราะในวัยกลางคน สมรรถภาพทางเพศเสื่อมลงอย่างรวดเร็ว แม้แต่รูปร่าง หน้าตา หรือลักษณะท่าทางก็จะเริ่มเปลี่ยนแปลงไป ทำให้ภรรยาที่มีความหวาดกลัวว่าสามีอาจจะแสวงหาภรรยาใหม่ ยิ่งไปกว่านั้น ถ้าในวัยนี้ขาดความรู้และไม่ได้รับการเตรียมตัวมาก่อนก็จะมีผลทำให้ผู้ใหญ่ในวัยนี้มีความเศร้าซึมมากยิ่งขึ้น

ข. เป็นระยะเวลาที่มีการเปลี่ยนแปลงซึ่งเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต

ในวัยกลางคนจะเป็นช่วงที่มีสภาวะการเปลี่ยนแปลงไปสู่สภาพใหม่ ๆ เป็นต้นว่า ลักษณะทางร่างกายและลักษณะทางพฤติกรรม ซึ่งมุลเดอร์ (Muelder, 1958) ได้แสดงให้เห็นว่า เพศชายจะมีการเปลี่ยนแปลงเนื่องมาจากสภาพความแข็งแรงของร่างกายและเพศหญิงจะมีการเปลี่ยนแปลงไป เนื่องจากสภาพของอวัยวะสืบพันธุ์และระบบการทำงานของอวัยวะสืบพันธุ์นั่นเอง

จากลักษณะของการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายนี้เอง มีผลทำให้ลักษณะรูปแบบของพฤติกรรมจะต้องมีการเรียนรู้ต่อบทบาทใหม่ ๆ นอกจากนั้น อวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายและรูปแบบของพฤติกรรมยังมีผลทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ได้

ค. เป็นช่วงระยะเวลาที่จะต้องมีการปรับตัวอีกครั้งหนึ่ง

หลังจากสภาวะทางร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงไปแล้ว จึงเป็นช่วงระยะเวลาอีกช่วงหนึ่งของชีวิตที่จะต้องมีการปรับตัวอีกครั้งหนึ่ง ลักษณะการปรับตัวนั้น นอกจากจะเป็นการปรับตัวต่อสภาวะทางร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปแล้ว ยังประกอบด้วย การปรับตัวตามบทบาทที่ตนจะต้องปฏิบัติ นั่นคือ จะต้องมีการปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น บทบาทของการเป็นสามีและภรรยา การเตรียมตัวก่อนออกจากงาน การปรับตัวต่อเขยหรือสะใภ้ การเป็นปู่ย่า ตายาย สำหรับหลาน ๆ หรือแม้แต่การจากไปของคู่ครองก็จะต้องมีการปรับตัว

ง. เป็นช่วงระยะเวลาที่ร่างกายมีและไม่มีความสุข

ในขณะที่ผู้ใหญ่กลางคนมีการเปลี่ยนแปลงทางด้าน การปรับตัวต่อบทบาทและวิถีทางชีวิตของตนอยู่นั้น ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงทำให้เกิดสภาวะการสร้างความสุขขึ้น โดยเฉพาะหญิงที่มีอายุ 40 ปี ส่วนชายจะอายุประมาณ 50 ปี จะพบว่าต้องเผชิญกับเหตุการณ์ใหม่ ๆ ที่จะต้องปรับตัว เช่น บุตร ธิดา เริ่มแต่งงานและสร้างครอบครัวเป็นของตนเอง แม้แต่ลักษณะทางร่างกายของตนเองก็มีการเปลี่ยนแปลง เนื่องมาจากความไม่แข็งแรงหรือการหมดประจำเดือนก็ตาม ก็จะมีผลทำให้วัยกลางคนผู้นั้นไม่มีความสุข มีอาการเศร้าซึม ก็จะมีผลทำให้ร่างกายพยายามปรับตัวเพื่อให้เกิดความสุขภายในร่างกายทันที

จ. เป็นช่วงระยะเวลาแห่งอันตราย

ในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนปลายนี้ นับว่าเป็นช่วงที่มีอันตรายมากที่สุดอีกช่วงหนึ่ง ทั้งนี้ เพราะผู้ที่อยู่ในช่วงนี้จะมีความกังวลใจ การเอาใจใส่ต่อสุขภาพทางร่างกายมีน้อย ประกอบกับบางคนต้องเผชิญกับการตายจากไปของคู่ครอง จึงทำให้สภาพทางจิตใจมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ยกแก่การเยียวยารักษา ดังนั้น วัยกลางคนจึงเป็นวัยที่มีแนวโน้มในการฆ่าตัวตาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเพศชาย นอกจากนั้น อันตรายที่เกิดขึ้นในวัยกลางคน อาจเนื่องมาจากความสัมพันธ์ระหว่างสามีหรือภรรยา ความเจ็บป่วยทางร่างกาย ยังมีผลกระทบต่อสภาพทางจิตใจ รวมทั้งเนื่องมาจากสภาวะความไม่สมดุลของการทำงานในร่างกายอีกด้วย

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1

จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. วัยผู้ใหญ่ตอนต้น คือ บุคคลที่มีอายุระหว่าง.....ปี
 - ก. 20-30 ปี
 - ข. 20-40 ปี
 - ค. 20-25 ปี
 - ง. 40-60 ปี
2. วัยผู้ใหญ่ตอนกลาง คือ บุคคลที่มีอายุระหว่าง.....ปี
(ใช้ตัวเลือกข้อ 1)
3. ข้อใดไม่ใช่ความสำคัญของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น
 - ก. ต้องประกอบอาชีพ
 - ข. สร้างครอบครัวใหม่
 - ค. เป็นพ่อแม่คน
 - ง. แก้ปัญหาได้ทุกเรื่อง
4. ภารกิจจำเป็นที่ผู้ใหญ่ตอนต้นทุกคนควรจะทำ คือข้อใด
(ใช้ตัวเลือกข้อ 3)
5. ข้อใดไม่ใช่ความสำคัญของวัยผู้ใหญ่ตอนปลาย
 - ก. มีความหวาดกลัวทุกเรื่อง
 - ข. มีการปรับตัวทางร่างกาย
 - ค. เริ่มเป็นพ่อแม่คน
 - ง. เป็นช่วงเวลาที่มียันตรายได้ง่าย

2. พัฒนาการทางด้านร่างกาย

2.1 การปรับตัวทางด้านร่างกายในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

วัยผู้ใหญ่ตอนต้นจัดว่าเป็นวัยที่ร่างกายมีประสิทธิภาพสูงสุด สามารถจะทำงานหรือมีกิจกรรมต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี แม้แต่เรื่องความสามารถทางสมองก็มีประสิทธิภาพสูงสุด เพราะเหตุว่าผู้ใหญ่วัยตอนต้นเรียนรู้ที่จะปรับตัวให้เข้ากับสภาพการณ์ใหม่ ๆ ได้ดี มีความคิดสร้างสรรค์ในสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ ได้รวดเร็วกว่าวัยกลางคน อย่างไรก็ตาม ความสามารถทางสมองขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง เป็นต้นว่า ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบใด มีความสามารถยึดหยุ่นต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ดีเพียงใด มีบุคลิกภาพเป็นอย่างไร แม้แต่เรื่องของระดับการศึกษา ก็จะมีผลต่อการปรับตัวทางด้านสมองและสภาพร่างกายอีกด้วย

2.1.1 อิทธิพลที่มีผลต่อการปรับตัว

อิทธิพลที่มีผลต่อการปรับตัวของวัยผู้ใหญ่ ประกอบด้วย

- การฝึกที่ไม่ต่อเนื่อง หมายถึง การทำกิจกรรมใด ๆ ก็ตาม จะต้องได้รับการปฏิบัติ หรือการฝึกฝนอย่างต่อเนื่องโดยเริ่มมาจากวัยเด็ก วัยรุ่น ตามลำดับ
- การได้รับการปกป้องมากเกินไป ถ้าผู้ใหญ่คนใดได้รับการปกป้องดูแลเอาใจใส่จากครอบครัวในลักษณะที่มากเกินไปจะทำให้ผู้ใหญ่ผู้นั้นไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้
- การเจ็บป่วยทางด้านร่างกาย ซึ่งมีสาเหตุเนื่องมาจากการทำงานหนักตลอดเวลา ไม่ยอมพักผ่อน กินไม่เป็นเวลา ทำให้ร่างกายอ่อนแอ เกิดความเครียดตลอดเวลา ร่างกายเกิดความดันโลหิตสูง บางคนอาจจะป่วยเป็นโรคกระเพาะอาหาร
- ทักษะคิดต่อตนเอง ผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีความรู้สึกท้อถอย เบื่อหน่าย เมื่อยล้า ต่อการทำงาน หรือบทบาทที่ตนได้รับ รวมทั้งความรู้สึกที่ไม่ดีต่อคู่สมภรรยาของตน จะทำให้ผู้นั้นเกิดความเครียดมากยิ่งขึ้น จะมีผลต่อการปรับตัวทางด้านร่างกายโดยตรง

2.1.2 ความสามารถของอวัยวะมอเตอร์

เนื่องจากว่า ความสามารถหรือความแข็งแรงของกล้ามเนื้อยังคงมีอยู่ และวัยผู้ใหญ่ตอนต้นเป็นวัยที่มีสุขภาพที่ดีเยี่ยม ดังนั้น เรื่องของอวัยวะมอเตอร์จึงเป็นเรื่องที่จะมีความสามารถฝึกได้ดีกว่าวัยรุ่น ยิ่งไปกว่านั้น วัยนี้จะสามารถใช้อวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตามสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดีกว่าวัยรุ่น เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วมากเกินไป จนไม่มีความสมดุลของการทำงานของร่างกาย

ในเรื่องของความแข็งแรงของอวัยวะมอเตอร์นี้จะมีประสิทธิภาพสูงสุดเมื่ออายุได้ 20-30 ปี สำหรับความเร็วในการตอบสนองของอวัยวะมอเตอร์จะเกิดขึ้นเมื่ออายุได้ 20-25 ปี หลังจากนั้นจะมีประสิทธิภาพในอัตราที่ลดลง สำหรับความสามารถในเรื่องการเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ จะเกิดขึ้นในช่วงอายุ 20 ปี ซึ่งอายุ 20 ปีนี้จะมีความสามารถเรียนรู้ได้ดีกว่าบุคคลวัยกลางคนไปแล้ว

2.1.3 ความสามารถทางสมอง

ความสามารถทางสมองจะมีความสำคัญมากกว่าความสามารถของอวัยวะร่างกายซึ่งความสามารถทางสมองนี้จะได้รับอิทธิพลมาจากลักษณะที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม และจะมีความสามารถเพิ่มขึ้นตามอายุที่มากขึ้น จนกระทั่งอายุ 25 ปีผ่านพ้นไป ความสามารถทางสมองดังกล่าวจะค่อย ๆ ลดต่ำลงจนกระทั่งอายุ 50 ปี

2.2 การปรับตัวทางด้านร่างกายในวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง

การปรับตัวทางด้านร่างกายของวัยกลางคน จะปรับตัวด้วยความยากลำบากทั้งหญิงและชาย ทั้งนี้ เพราะร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากมาทั้งในด้านประสิทธิภาพ ความสามารถในการทำงานของอวัยวะส่วนต่าง ๆ ความสามารถทางสมอง ลักษณะทางร่างกายที่ปรากฏ และมีการเปลี่ยนแปลงลักษณะและประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะเพศ

2.2.1 สาเหตุของการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

ในช่วงระยะวัยกลางคนนี้ จะต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ซึ่งจะมีผลต่อทัศนคติที่ไม่ดีของแต่ละบุคคล และมีผลต่อสภาพทางจิตใจของวัยกลางคนมากที่สุด สาเหตุของการเปลี่ยนแปลงร่างกาย ประกอบด้วยประสิทธิภาพของร่างกายและเซลล์ภายในร่างกายไม่สมบูรณ์ เมื่ออวัยวะของร่างกายและเซลล์ทำงานได้ไม่สมบูรณ์จะมีผลทำให้ระบบการทำงานของร่างกายเสื่อมสมรรถภาพเพราะเซลล์ของร่างกายเหี่ยวแห้ง มีช่องว่างระหว่างเซลล์ ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานลดน้อยลง เกิดความรู้สึกว่าเหนื่อยง่าย

นอกจากจะเป็นเรื่องประสิทธิภาพของร่างกายและเซลล์ภายในร่างกายที่ไม่สมบูรณ์แล้ว สาเหตุที่สำคัญที่ทำให้ร่างกายเปลี่ยนแปลง คือ การทำงานของต่อมไร้ท่อภายในร่างกายไม่สามารถผลิตฮอร์โมนได้ตามปกติ ผลก็คือการทำงานทางร่างกายและทางจิตใจมีการผันแปรอย่างรวดเร็ว

2.2.2 ประสิทธิภาพทางด้านร่างกาย

เมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่แล้ว ลักษณะทางด้านร่างกายของผู้ใหญ่ทุกคนจะต้องมีวุฒิภาวะสมบูรณ์อย่างเต็มที่ และจะมีการเปลี่ยนแปลงในด้านประสิทธิภาพของร่างกายไปตามลำดับช่วงชีวิต ดังนี้

ก. ประสิทธิภาพของร่างกาย

ประสิทธิภาพของร่างกายจะมีประสิทธิภาพสูงสุดเมื่อบุคคลอายุได้ 25 ปี หลังจากนั้นความเหมาะสมของร่างกายหรือประสิทธิภาพของร่างกายจะลดลงตามลำดับจนกระทั่งเมื่ออายุ 40-45 ปีจะเริ่มมีอัตราเสื่อมถอยเพิ่มมากขึ้น นั้นแสดงว่า ทุกคนจะต้องเผชิญกับปัญหาความยากลำบากในการปรับตัวที่มีต่อประสิทธิภาพของร่างกายซึ่งมีความแตกต่างกันออกไป

ข. ร่างกายเริ่มมีการเปลี่ยนแปลง

หลังจากที่ร่างกายของวัยผู้ใหญ่ได้มีพัฒนาการอย่างสูงสุดแล้ว จะเข้าสู่ระยะที่สภาวะทางด้านร่างกายเปลี่ยนแปลง โดยจะมีการเปลี่ยนแปลงในด้านรูปร่างที่ปรากฏและลักษณะทั่วไป

การเปลี่ยนแปลงทางเพศและการเปลี่ยนแปลงทางด้านความสามารถของอวัยวะสัมผัสและระบบประสาท

- การเปลี่ยนแปลงรูปร่างที่ปรากฏและลักษณะทั่วไป

เมื่อบุคคลได้ก้าวมาสู่วัยกลางคนมักจะมีแนวโน้มว่า น้ำหนักของร่างกายมีน้ำหนักเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งรอบบริเวณเอว ซึ่งจะเป็นช่วงระยะที่มีการพูดกันว่า 'วัยกลางคนจะมีการเจริญเติบโตทางด้านความสูงของร่างกายสิ้นสุดลงอย่างแท้จริง แต่จะมีการเจริญเติบโตออกตรงส่วนกลางของร่างกายมากกว่า' ลักษณะของการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวของวัยกลางคนจึงประกอบไปด้วยไขมันมากกว่ากล้ามเนื้อ แม้ว่าวัยกลางคนจะมองดูผอมแต่ลักษณะที่ผอมนั้นประกอบไปด้วยไขมันมากกว่าวัยอื่น ๆ ขณะเดียวกัน การเพิ่มของไขมันจะมีการเพิ่มมาจากส่วนบนของร่างกายมากกว่าที่จะเป็นส่วนล่างของร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เพศชายจะมีการเพิ่มของไขมันตรงบริเวณตรงกลางของลำตัวมากกว่าส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย ฉะนั้น วัยกลางคนจึงนับว่าเป็นวัยที่จะต้องมีการควบคุมน้ำหนักของร่างกายให้มากที่สุด

จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า ในวัยกลางคนนั้น ชายและหญิงต่างมีความสนใจในเรื่องของการเพิ่มน้ำหนักทั้งชายและหญิง ฉะนั้น วัยกลางคนจึงได้ให้ความสนใจในเรื่องของการกินมากจนไม่ยอมรับประทานอาหารใด ในที่สุดผลทำให้ผู้นั้นมีร่างกายที่ขาดอาหาร เมื่อมองดูแล้วจะมีลักษณะแก่เกินวัย และลักษณะที่แสดงให้เห็นได้อย่างชัดเจนคือ วัยกลางคนที่มีอายุ 40 ปีไปแล้ว ทั้งนี้ เพราะลักษณะทางร่างกายทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นใบหน้า แขนขา รูปร่างก็ตามจะไม่มีไขมันเลย มีเพียงกระดูกเท่านั้น ซึ่งมองดูแล้ววัยกลางคนที่ขาดอาหารจะมีลักษณะที่ไม่สวยงามเท่าที่ควร

สำหรับลักษณะการเปลี่ยนแปลงส่วนอื่น ๆ ของรูปร่างที่ปรากฏ นอกจากเรื่องน้ำหนักแล้ว ยังประกอบด้วยการเปลี่ยนของเส้นผม กล่าวคือ เมื่ออายุ 40 ปีไปแล้ว แนวของเส้นผมจะไม่มีโดยเฉพาะเพศชาย จะมีศีรษะล้านและบางคนอาจจะมีผมบางมากยิ่งขึ้น ส่วนสีของเส้นผมจะเริ่มหงอกขาวเมื่ออายุได้ 40 ปีไปแล้ว และเมื่ออายุได้ 50 ปีผมจะหงอกขาวมากขึ้น

ในเรื่องของผิวหนังของวัยกลางคนนั้น ผิวหนังบริเวณมือ ใบหน้า ลำคอและแขนจะเริ่มหยาบและปรากฏรอยย่นขึ้น โดยเฉพาะบริเวณรอยทางตา จะสามารถมองเห็นได้อย่างชัดเจนและการเปลี่ยนแปลงอื่น ๆ เช่น ฟันจะหักและร่วงหลุด กล้ามเนื้อจะนุ่มนิ่มมากขึ้นโดยเฉพาะตรงบริเวณใต้คาง ใต้แขน และช่องท้อง ส่วนกระดูกจะเริ่มเปราะบาง เมื่อหักจะรักษากระดูกได้ยาก

- การเปลี่ยนแปลงทางเพศ

การปรับตัวที่ค่อนข้างยากลำบากของผู้ใหญ่ตอนกลาง คือการปรับตัวทางร่างกายในเรื่องเพศ คือเพศหญิงจะมีสภาวะการสิ้นสุดสำหรับการมีประจำเดือน ไม่สามารถจะมีบุตรต่อไปได้ และไม่ว่าจะเป็นเพศชายหรือเพศหญิงจะประกอบด้วยลักษณะของการหมดสมรรถภาพทางเพศ สำหรับเพศหญิงลักษณะทางร่างกายมีความเสื่อมถอยอย่างชัดเจน ในเรื่องของการเปลี่ยนแปลงทางเพศนี้ คนทั่วไปมักจะมีความคิดเห็นว่า เรื่องของการสิ้นสุดสภาวะการมีประจำเดือนและความแข็งแรงทางร่างกายลดน้อยลงนี้เป็นช่วงระยะเวลาที่มีความสำคัญมากเพราะอาจจะเป็นอันตรายถึงชีวิต ลักษณะความเข้าใจดังกล่าวยังเป็นความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องนัก ซึ่งปากเกอร์ (Paker, 1960) ได้กล่าวว่า "สภาวะของการสิ้นสุดการมีประจำเดือนนี้ไม่ใช่เป็นช่วงที่มีอันตราย ไม่มีผลต่ออารมณ์ สุขภาพ ความสวยงาม และประสิทธิภาพของร่างกาย แต่สภาวะของการสิ้นสุดการมีประจำเดือนนี้จะเป็นสภาวะที่มีการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ ซึ่งในบางครั้งอาจต้องให้ยาเข้าช่วยเมื่อถึงคราวจำเป็นเพื่อช่วยให้ฮอร์โมนและการทำงานของร่างกายปรับตัวได้อย่างประสบความสำเร็จได้รวดเร็วมากที่สุด" และจากสภาวะของการสิ้นสุดการมีประจำเดือนนี้เองส่วนใหญ่แล้วมักจะมีความคิดเห็นว่าตนเองไม่แข็งแรง ไม่สามารถจะมีความสุขทางเพศหรือมีความรู้สึกที่ว่าสามีจะต้องทอดทิ้งตนไปหาหญิงอื่นที่มีความสวยงามมากกว่า ดังเหตุผลที่ได้กล่าวมานี้เองจึงมีผลทำให้เพศหญิงที่กำลังอยู่ในสภาวะของการสิ้นสุดการมีประจำเดือนเกิดปัญหาทางอารมณ์ได้ง่าย เรียกอาการจิตใจที่ห่อเหี่ยวเนื่องมาจากปัญหาทางอารมณ์ของวัยกลางคนว่า อินโวลูชันนอล เมลานโคเลีย (Involuntional Melancholia) อาการเศร้าซึมในระยะที่ประจำเดือนใกล้จะสิ้นสุดมีอายุประมาณ 40-45 ปีสำหรับเพศหญิง ส่วนเพศชายจะมีความรู้สึกเศร้าซึมเมื่อเข้าสู่ระยะของความเสื่อมถอยทางเพศจะมีอายุประมาณ 50-55 ปี

อย่างไรก็ตาม ความเสื่อมถอยทางร่างกายของเพศชาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องเพศนั้นเพศชายอาจจะมีการเสื่อมถอยเมื่ออายุ 60-70 ปี และอัตราการเสื่อมถอยของเพศชายนั้นจะเป็นอัตราการเสื่อมแบบค่อยเป็นค่อยไปหรืออาจกล่าวได้ง่าย ๆ ว่ามีการเปลี่ยนแปลงช้ากว่าเพศหญิง จากการศึกษาพบว่า ในชายที่อายุ 50 ปีไปแล้วจะมีการผลิตอสุจิได้น้อยลงตามลำดับจนกระทั่งอายุ 70 ปีก็ยังคงมีการผลิตอสุจิออกมา ถึงอย่างไรก็ตาม แม้ว่าเพศชายจะมีการผลิตอสุจิออกมาอยู่ตลอดเวลาก็ตาม แต่ลักษณะความน่ามอง มองดูดี หรือลักษณะที่หล่อเหลานั้นจะเริ่มมีการเสื่อมถอยเช่นเดียวกับเพศหญิง

การเปลี่ยนแปลงภาวะของความสัมพันธ์ทางเพศ เพศชายจะมีการเปลี่ยนแปลงช้ากว่าเพศหญิง โดยปกติแล้ว ความเสื่อมถอยทางเพศนี้จะเริ่มเห็นเด่นชัดเมื่อมีอายุ 60 ปี แต่สำหรับเพศหญิงนั้น เมื่อเข้าวัยกลางคนจะเริ่มมีความต้องการทางเพศลดน้อยลง ซึ่งตรงกันข้ามกับ

เพศชาย เพราะเพศชายจะยังคงมีความต้องการทางเพศอยู่แม้ว่าจะมีความสามารถน้อยลง สำหรับความสามารถมีบุตรของเพศชายนั้นจะสามารถมีบุตรได้จนกระทั่งเข้าสู่วัยชราก็ตาม ซึ่งชายวัยชราจะทำได้เมื่อมีการเก็บสะสมอสุจิไว้เป็นเวลานาน และเพศหญิงที่จะตั้งครรภ์กับชายชราได้นั้นจะต้องอยู่ในวัยสาวอีกด้วย

อย่างไรก็ตาม ลักษณะการมีความสัมพันธ์ทางเพศนี้ ยังขึ้นอยู่กับวัฒนธรรมของสังคม นั้น ๆ และขึ้นอยู่กับแรงขับทางเพศของแต่ละบุคคล หรือเรื่องราวของทัศนคติที่มีต่อความสัมพันธ์ทางเพศของวัยชรา รวมทั้งสุขภาพทางร่างกายและสภาพการปรับตัวอื่น ๆ ของวัยชรา อีกด้วย

- การเปลี่ยนแปลงทางด้านความสามารถของอวัยวะสืบพันธุ์และระบบประสาท

การเปลี่ยนแปลงทางด้านความสามารถของอวัยวะสืบพันธุ์นั้น จะประกอบด้วย การเปลี่ยนแปลงความสามารถทางด้านสายตา และการได้ยินเป็นอันดับแรก สำหรับการทำงานของสายตา นั้น เมื่ออายุ 40 ปีไปแล้ว สายตาจะแย่มากที่สุด ทั้งนี้ เพราะโครงสร้างภายในลูกตา ทำงานผิดปกติ อันเป็นผลเนื่องมาจากเซลล์ของลูกตาเหี่ยว ทำให้แสงสะท้อนเข้าสู่ตาไม่สามารถ จะตกลงบนฉากรับภาพได้ ขณะเดียวกัน การรวมภาพของลูกตาทั้งสองข้างทำงานไม่ดี แม้แต่ เอ็นที่ยึดกล้ามเนื้อลูกตาเหี่ยวลง เส้นผ่าศูนย์กลางของม่านตาก็มีการเปลี่ยนแปลงไป จึงมีผลทำให้ ผู้ใหญ่วัยกลางคนสายตาผิดปกติไป เช่น มีสายตาคนแก่ ขณะเดียวกัน สายตาวัยกลางคน บางคนจะมีสายตาสั้น ฉะนั้นวัยกลางคนจึงจำเป็นต้องใช้แว่นสายตาเข้าช่วยอยู่เสมอ

สำหรับการได้ยินของหูนั้น โดยปกติแล้วจะมีการสูญเสียความสามารถทางการได้ยินมา ตั้งแต่อายุได้ 20 ปี แต่การสูญเสียความสามารถทางการได้ยินจะขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายอย่าง เป็นต้นว่า อายุของคนเมื่อมีอายุมาก การทำงานของหูจะผิดปกติไปซึ่งจะมีผลทำให้การได้ยินเสียง เปลี่ยนแปลงไป หรือแม้แต่เรื่องการประกอบอาชีพก็จะมีผลต่อการสูญเสียทางการได้ยิน เช่น อาชีพที่ประกอบอยู่นั้นมีเสียงดังอยู่ตลอดเวลา จะทำให้คนในรูกหูทำงานอยู่ตลอดเวลา จึงทำให้ บุคคลนั้นสูญเสียอวัยวะทางการได้ยินได้ง่าย

การได้กลิ่นจะเริ่มเสื่อมถอย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเพศชายจะมีการเสื่อมถอยมากกว่า เพศหญิงและยังขึ้นอยู่กับอายุอีกด้วย เพราะคนที่มีอายุน้อยจะมีความสามารถได้กลิ่นดีกว่าคนที่ มีอายุมากและลักษณะของการได้กลิ่นนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงเช่นเดียวกับการลิ้มรส เพราะอวัยวะ ที่ทำหน้าที่ทั้งการได้กลิ่นและการลิ้มรสนี้จะเสื่อมถอยมากเป็นลำดับเมื่อก้าวมาสู่วัยกลางคน

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 2

ข้อ 1 จงอธิบายข้อคำถามต่อไปนี้ให้เข้าใจ

1. ประสิทธิภาพของร่างกายในวัยผู้ใหญ่มีความสำคัญและมีการเปลี่ยนแปลงในลักษณะใดบ้าง จงอธิบาย.....
.....
2. ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางเพศของวัยกลางคนมีลักษณะเป็นอย่างไร จงอธิบาย.....
.....

ข้อ 2 จงเติมคำหรือข้อความลงในช่องว่างให้ได้ข้อความสมบูรณ์

1. วัยผู้ใหญ่ตอนต้นจะต้องมีการปรับตัวเป็นสำคัญ ลักษณะการปรับตัวประกอบด้วย การปรับตัวทางด้าน
1.1
1.2
1.3
1.4
1.5
2. ลักษณะการปรับตัวของวัยผู้ใหญ่ทางด้านร่างกาย จะขึ้นอยู่กับ
2.1
2.2
2.3
2.4
3. สาเหตุของการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยกลางคน คือ
3.1
3.2
4. ประสิทธิภาพของร่างกายจะสูงสุดเมื่ออายุ.....ปี หลังจากนั้นความเหมาะสมของร่างกาย หรือประสิทธิภาพของร่างกายจะลดลงตามลำดับจนกระทั่งอายุ.....ปี จะเสื่อมถอยมากขึ้น
5. ความสามารถของอวัยวะมอเตอร์จะมีประสิทธิภาพสูงสุดเมื่ออายุ.....ปี หลังจากนั้นประสิทธิภาพจะลดลงตามลำดับ

6. ความสามารถทางสมองจะพัฒนาสูงสุด จนกระทั่งอายุ.....ปี จะลดลงแต่จะมี
ประสบการณ์ต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น
7. เพราะเหตุใดร่างกายวัยกลางคนจึงขาดสารอาหารได้
 - 7.1
 - 7.2
8. วัยกลางคนจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างไร
 - 8.1 ใบหน้า.....
 - 8.2 ผิวหนัง.....
 - 8.3 เส้นผม.....
 - 8.4 กระดูก.....
9. ภาวะของหญิงที่ประจำเดือนหมดจะมีอายุ.....ปี อาการคือ.....
.....

3. การปรับตัวทางด้านอาชีพ

3.1 วัยผู้ใหญ่ตอนต้น

ลักษณะที่สำคัญของผู้ใหญ่ตอนต้นประการหนึ่งคือ การประกอบอาชีพเพื่อหารายได้
สำหรับการดำรงชีวิตต่อไป เมื่อสามารถหางานทำประกอบอาชีพได้แล้ว บทบาทหน้าที่อันสำคัญยิ่ง
คือ จะต้องปรับตัวต่ออาชีพนั้น ๆ ให้ได้

ความจำเป็นที่จะต้องเลือกอาชีพ

ตามปกติ ผู้ใหญ่ที่มีความสุขและมีความพอใจในสิ่งรอบตัวมักเป็นผู้ที่มีความพึงพอใจ
ในงานอาชีพของตน และมีจำนวนไม่น้อยของผู้ใหญ่ตอนต้นที่ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับงานใน
อาชีพนั้นได้ จึงทำให้ผู้นั้นมีการเปลี่ยนงานตลอดเวลาเพื่อให้สามารถทำงานในอาชีพตามความ
ปรารถนาของตน การเลือกอาชีพดังกล่าวจึงเป็นการลดความตึงเครียดทั้งหลายที่มีอยู่หรือ
เป็นการลดความคับข้องใจที่ตนจะต้องเผชิญอยู่ตลอดเวลา รวมทั้งเพื่อต้องการลดความรู้สึก
ท้อถอยเบื่อหน่ายต่อการทำงานนั้น ๆ ด้วย

ความยากลำบากในการเลือกอาชีพ

ในแต่ละปีจะมีคนเข้าทำงานใหม่เป็นจำนวนมาก ซึ่งเมื่อเข้าทำงานแล้วจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการฝึกฝนหรือได้รับคำชี้แนะต่าง ๆ อย่างมากมาย ถ้าบุคคลใดไม่ได้รับการเตรียมตัวหรือศึกษางานในอาชีพนั้นมาก่อน คราวและคราว (Crow and Crow, 1965) ได้กล่าวว่า บุคคลเหล่านี้จะมีความยากลำบากในการฝึกทักษะหรือการฝึกฝนงานให้มีความเข้าใจในงานได้ ซึ่งทำให้เขาไม่ประสบความสำเร็จในการทำงานขั้นต่อไป แต่ถ้าบุคคลใดก็ตามได้มีโอกาสเตรียมตัวหรือได้รับการฝึกฝนมาตั้งแต่ยังเด็กแล้วก็จะมีส่วนช่วยทำให้บุคคลผู้นั้นประสบความสำเร็จในการอาชีพได้ง่ายมากยิ่งขึ้น

ความแน่นอนของการเลือกอาชีพ

ความแน่นอนในการเลือกอาชีพของบุคคลนั้น จะขึ้นอยู่กับประสบการณ์ในงานอาชีพและค่านิยมที่มีต่ออาชีพนั้นโดยตรง ประสบการณ์ในงานอาชีพจะมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับความรู้สึกพอใจในงานอาชีพนั้น ๆ ถ้าบุคคลใดได้งานตามที่ตนสนใจ หรือตนได้มีโอกาสใช้ความรู้ความเข้าใจตรงกับวิชาที่เรียนมาตรงกับงานอาชีพ ก็จะมีผลทำให้บุคคลมีความพึงพอใจและมีความมั่นใจในการที่จะยึดอาชีพนั้นต่อไปอย่างแน่นอน และขณะที่บุคคลได้มีประสบการณ์ในลักษณะที่เป็นความพึงพอใจแล้ว สิ่งที่จะมีส่วนช่วยให้บุคคลตัดสินใจงานอาชีพอย่างแน่นอนคือ **ค่านิยมของบุคคลที่มีต่ออาชีพนั้น ๆ** ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกที่เป็นเกียรติยศ และสังคมยอมรับก็ตาม ขณะเดียวกัน ในการเลือกอาชีพนั้นยังมีปัจจัยอื่น ๆ ที่มีผลต่อการเลือกอาชีพ คือ สภาพทางสังคมและระดับฐานะทางการเงินก็จะมีผลไม่น้อย เช่น คนที่มาจากครอบครัวที่ยากจนจะสามารถยอมรับในงานต่าง ๆ ได้ง่าย แต่คนที่มีฐานะดีจะยอมรับในงานได้ยากมากกว่า ยิ่งไปกว่านั้น เพศหญิงจะให้ความสนใจในเรื่องการเลือกอาชีพแตกต่างไปจากเพศชาย โดยเพศหญิงจะเลือกอาชีพที่มีกิจกรรมไม่โลดโผนหรือไม่มีอันตราย เช่น อาชีพครู บริการสังคม เป็นพยาบาลหรือ ทำงานในสำนักงาน เป็นต้น

การปรับตัวในการทำงาน

เมื่อผู้เลือกงานได้ทำงานตามที่ตนปรารถนาไปแล้ว สิ่งที่จะหลีกเลี่ยงไปไม่ได้เลย นั่นคือการปรับตัวให้เข้ากับงานที่ตนได้เลือก ลักษณะของการปรับตัวให้เข้ากับงานนั้น จะประกอบด้วย การปรับตัวในด้านการทำงานของตน จำนวนชั่วโมงที่ได้ทำ เพื่อนร่วมงานหรือนายจ้าง รวมทั้งปรับตัวให้เข้าสภาพแวดล้อมทั่วไป

ในเรื่องของการปรับตัวในการทำงานนั้นแต่ละบุคคลจะมีความแตกต่างกันออกไป บางคนสามารถปรับตัวได้ดี บางคนปรับตัวไม่ได้ดี จึงขึ้นอยู่กับเพศและสภาพแวดล้อมทั่วไปเป็นสำคัญ

การประเมินความสามารถในการปรับตัวทางอาชีพ

การที่เราจะสามารถทราบได้ว่า บุคคลใดมีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับงานอาชีพได้ดีมากน้อยเพียงใดนั้นจะมีสถานการณ์สำคัญ 2 ประการ คือ

1. **สัมฤทธิ์ผลในการทำงาน** วิทยุใหญ่ตอนต้นนั้น ความต้องการที่จะให้งานของตนประสบความสำเร็จเหนือกว่าบุคคลอื่นจะยังคงมีอยู่ซึ่งสืบเนื่องมาจากวัยรุ่น จากแรงจูงใจดังกล่าวนี้เอง ทำให้ผู้ใหญ่ตอนต้นได้ทุ่มเทความสนใจไปยังงานอาชีพอย่างจริงจัง โดยไม่มีการคำนึงถึงสุขภาพและความเป็นไปในครอบครัวของตน จะพากเพียรและพยายามทำงานให้ดีที่สุดทั้งปริมาณและคุณภาพ ตามปกติแล้วจะประสบความสำเร็จเมื่ออายุได้ประมาณ 30 ปี นั้นเอง

2. **ความรู้สึกพึงพอใจในงาน** ความรู้สึกพึงพอใจในงานนี้จะแสดงถึงความสามารถในการปรับตัวทางอาชีพ ลักษณะที่สำคัญอีกประการหนึ่งก็คือ ความพอใจในงานไม่ได้หมายถึงความพอใจของตนเองเท่านั้นแต่จะต้องเป็นความพอใจของบุคคลในครอบครัวด้วย ลักษณะความพอใจในงานของผู้ใหญ่ตอนต้นจะมีความแตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล โดยมีปัจจัยหลายประการ เป็นต้นว่า องค์ประกอบภายในร่างกาย (Intrinsic factor) อันได้แก่ การยอมรับตนเอง การมีความสามารถในการฝึกฝนและการทำงานต่าง ๆ หรือมีความสามารถในการจำ และมีความรับผิดชอบสูง เป็นต้น นอกจากนี้ องค์ประกอบภายนอก (Extrinsic factor) จะมีผลต่อความพอใจและความไม่พอใจในงานได้เช่นกัน เช่น เงินเดือนของการทำงาน เงินเดือนที่ได้รับการเลื่อนขั้นเงินเดือน ผลประโยชน์อื่น ๆ ทางด้านสวัสดิการ เป็นต้น

ความพอใจในการงานนั้น นอกจากจะขึ้นอยู่กับองค์ประกอบภายในและภายนอก ร่างกายแล้ว ยังขึ้นอยู่กับ การมีโอกาสได้เลือกงานต่าง ๆ ที่ตนกระทำได้มีโอกาสเลือกงานจะก่อให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในงานของตน

ยิ่งไปกว่านั้น ความคาดหวังในการทำงาน ประสบการณ์ในการทำงาน หรือการทำงานที่ตรงกับความสามารถของตนเอง รวมทั้งงานที่มีความมั่นคง การมีโอกาสก้าวหน้าในการงานหรืองานที่มีเกียรติยศ ชื่อเสียงก็จะส่งผลต่อความพึงพอใจในการทำงานทั้งสิ้น

3.2 วิทยุใหญ่กลางคน

ปกติแล้ว การปรับตัวทางด้านอาชีพจะประสบความสำเร็จมากที่สุดคือบุคคลที่อยู่ในวัยกลางคน โดยทั่วไปจะมีอายุประมาณ 40-50 ปี นั่นคือ เมื่ออายุมาถึงระยะนี้จะเริ่มมีตำแหน่งการงานที่สูงเพิ่มมากขึ้นทำให้คนบางคนประสบความสำเร็จต่อการประกอบอาชีพ แต่วัยกลางคนบางคนอาจจะมีความรู้สึกที่ไม่พึงพอใจต่องานในอาชีพได้ ขึ้นอยู่กับสภาพสังคมซึ่งแต่ละสังคมจะมีความแตกต่างกันออกไป ตัวอย่างเช่น สังคมบางแห่งนิยมให้สตรีเลี้ยงดูลูกและ

เมื่อลูกโตพร้อมที่จะไปโรงเรียนได้ สตรีผู้นั้นสามารถจะกลับเข้ามาทำงานได้ดังเดิม เป็นต้น

ปัจจัยที่จะมีผลต่อการปรับตัวทางด้านอาชีพของวัยกลางคน ประกอบด้วย

1) ระยะเวลาในการปรับตัวในงานอาชีพนั้นใช้เวลานานมามากแล้ว ฉะนั้นวัยกลางคนจึงมีความรู้สึกรักและผูกพันต่องานในอาชีพนั้นจนกระทั่งมีความยากลำบากสำหรับการปลีกตัวออกจากงาน และเมื่อถึงระยะที่ตนจะต้องออกจากงานจึงเป็นเรื่องที่ยากสำหรับการเตรียมตัวออกจากงาน ขณะเดียวกัน วัยกลางคนที่รู้ตัวว่าจะต้องออกจากงานเขาจะพยายามหางานอื่นมาชดเชยงานที่ตนจะต้องสูญเสียไป

2) ทัศนคติทางสังคมที่มีต่อการทำงานของวัยกลางคน ทัศนคติดังกล่าวจะเกิดขึ้นต่อเมื่อวัยกลางคนได้มีการทำงานผิดพลาดอยู่เสมอ ๆ มีการเปลี่ยนแปลงหรือการทำงานที่ขาดประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตาม แม้ว่าวัยกลางคนจะเป็นวัยที่มีการทำงานผิดพลาด หรือมีการทำงานโดยไม่มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ก็ตาม แต่สิ่งที่สำคัญคือการรับผิดชอบในการทำงานของวัยกลางคนจะมีมากกว่าผู้ใหญ่ตอนต้น

3) การเปลี่ยนงานของวัยกลางคนจะเป็นการเปลี่ยนงานที่กระทำด้วยความยากลำบาก เพราะส่วนใหญ่มักจะมี ความมั่นคงในการทำงานอย่างแน่นอนและมักจะพึงพอใจในงานอาชีพนั้น ๆ อีกด้วย

นอกจากนั้น เงื่อนไขในการทำงาน ไม่ว่าจะเป็นธุรกิจสมัยใหม่หรือวิทยาการใหม่ ๆ วัยกลางคนไม่สามารถจะปฏิบัติงานดังกล่าวได้ดีเพราะเป็นวัยที่เรียนรู้สิ่งใหม่ค่อนข้างยาก ความสามารถในการเรียนรู้ได้ดีมาน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับระดับความสามารถทางสติปัญญาของแต่ละคนอีกด้วย เพราะวัยกลางคนส่วนใหญ่จะมีความยากลำบากในการฝึกทักษะ และที่สำคัญคือจะมีอคติหรือไม่ยอมมีการเรียนรู้ในสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ

ฉะนั้น การปรับตัวของวัยกลางคนในเรื่องของการทำงานนี้จึงเป็นปัญหาของชายวัยกลางคนมากกว่าเพศหญิง เพราะว่าชายกลางคนมักจะประกอบอาชีพนอกบ้าน ส่วนเพศหญิงแม้ว่าอาจจะต้องออกไปประกอบอาชีพนอกบ้านก็ตาม แต่ยังคงมีภาระที่จะต้องรับผิดชอบภายในครอบครัว จึงทำให้ความรู้สึกรุนแรงในเรื่องการประกอบอาชีพนอกบ้านไม่รุนแรงเท่ากับชายวัยกลางคนซึ่งมีฐานะเป็นหัวหน้าครอบครัว

ขณะเดียวกัน บุคคลที่ประสบความสำเร็จในการทำงานอย่างดีเยี่ยมย่อมจะเกิดปัญหาในการปรับตัวมากที่สุด เพราะจะต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงทางสถานภาพทางสังคมที่กำลังจะเกิดขึ้น นั่นคือ การปลดเกษียณ ซึ่งตนจะต้องพยายามทำให้ได้ต่อการที่จะต้องออกจากงาน

ด้วยเหตุนี้สิ่งที่จำเป็นยิ่งสำหรับวัยกลางคน นั่นคือ การเตรียมตัวออกจากงานเพื่อก้าวไปสู่การพักผ่อนในวัยชรา

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 3

จงเติมข้อความลงในช่องว่างให้ได้ใจความสมบูรณ์

1. วัยผู้ใหญ่จะต้องปรับตัวทางด้าน.....เพื่อหาเลี้ยงตนเองให้ได้
2. ถ้าผู้ใหญ่ตอนต้นปรับตัวเข้ากับงานอาชีพไม่ได้ จะทำให้เกิดลักษณะคือ
 - 2.1
 - 2.2
 - 2.3
3. ถ้าบุคคลใดก็ตามที่ได้ทำงานตรงตามที่ตนได้เรียนมาจะทำให้
 - 3.1
 - 3.2
4. เกณฑ์ที่แสดงว่าคุณจะเลือกอาชีพเป็นอาชีพที่แน่นอนนั้นจะขึ้นอยู่กับ
 - 4.1
 - 4.2
 - 4.3
 - 4.4
5. หลักการในการปรับตัวในการทำงาน ประกอบด้วย
 - 5.1
 - 5.2
 - 5.3
 - 5.4
6. การประเมินความสามารถในการปรับตัวจะมีสถานการณ์ตัดสินอยู่ 2 ประการ คือ
 - 6.1
 - 6.2

7. เมื่อเข้าสู่วัยกลางคน การปรับตัวทางด้านอาชีพจะมีลักษณะ.....
 เช่น มีตำแหน่งการงานสูงขึ้น
8. ความรู้สึกของวัยกลางคนที่มีต่องานในอาชีพที่ปรับตัวได้ดีจะมีลักษณะดังนี้
- 8.1
- 8.2
- 8.3

4. การปรับตัวในชีวิตแต่งงานและครอบครัว

ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นจะมีการอย่างหนึ่งที่มีความสำคัญไม่น้อยไปกว่าการอื่น ๆ นั่นคือ การแต่งงาน และเรื่องการแต่งงานนี้จัดว่าเป็นช่วงระยะเวลาที่มีการปรับตัวอย่างจริงจัง เพราะธาร์ป (Tharp, 1965) ได้กล่าวไว้ว่า ชีวิตการแต่งงานจะสมบูรณ์ได้นั้นจะต้องประกอบด้วยลักษณะที่สำคัญ 5 ลักษณะ คือ

1. มีความเป็นปึกแผ่นของครอบครัว
2. การมีวุฒิภาวะทางเพศ
3. การมีความสัมพันธ์กับสมาชิกภายในและภายนอกครอบครัว
4. การเรียนรู้วิธีการจัดบ้านและทำงานภายในบ้านได้เป็นอย่างดี
5. สามารถแบ่งงานรับผิดชอบภายในครอบครัวได้

จากลักษณะทั้ง 5 ลักษณะนี้จะเห็นได้ว่า คนที่กำลังตกอยู่ในห้วงแห่งความรักจะไม่ได้ให้ความสนใจในสิ่งเหล่านี้เลย และเมื่อแต่งงานแล้วจะปรากฏว่าต้องเผชิญกับเหตุการณ์ดังกล่าว หรือต้องมีการปรับตัวอย่างมากมาย และการปรับตัวของพ่อแม่ นั้นย่อมจะส่งผลไปยังบุตรที่จะเกิดใหม่อีกด้วย

4.1 ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวในชีวิตแต่งงาน

ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวในชีวิตแต่งงานประกอบด้วยลักษณะสำคัญหลายประการ เป็นต้นว่า ระยะเวลาในการเตรียมตัวแต่งงาน บทบาทในชีวิตแต่งงาน การแต่งงานเมื่ออายุยังน้อย ฯลฯ ซึ่งอิทธิพลต่าง ๆ ที่จะมีผลต่อการปรับตัว ประกอบด้วยรายละเอียด คือ

- **ลักษณะของการเตรียมตัว** ลักษณะของการเตรียมตัวแต่งงานนี้ขึ้นอยู่กับสภาพสังคมและวัฒนธรรมในแต่ละสังคม ในบางสังคมจะมีการกำหนดให้แต่งงานโดยการที่ผู้ใหญ่เป็น

ผู้จัดทำให้ แต่บางสังคมจะปล่อยให้คู่แข่งงานได้มีการออกนัดหมายกันเอง มีการสัมผัสกันได้ มีการทดลองอยู่ด้วยกันก่อนและมีความสัมพันธ์ทางเพศก่อนการแต่งงานก็ได้ นอกจากนั้น ลักษณะของการเตรียมตัวแต่งงานนี้จะขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล บางคนอาจจะมีการตั้งครุภักก่อนแล้วจึงจะสามารถแต่งงานได้ ลักษณะของการเตรียมตัวแต่งงานนี้จึงขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่แต่ละบุคคลได้รับจากการอบรมเลี้ยงดูนั่นเอง

- **บทบาทในชีวิตแต่งงาน** ในปัจจุบัน วัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้นมักจะมีความรู้ในเรื่องบทบาทของชีวิตแต่งงานมาก เป็นต้นว่า เด็กชายจะเรียนรู้ว่า เมื่อตนแต่งงานไปแล้วตนจะต้องเป็นผู้นำของครอบครัว ส่วนเพศหญิงจะมีการเรียนรู้ว่า เมื่อตนแต่งงานไปแล้วตนจะต้องทำหน้าที่แม่บ้านแม่เรือน ลักษณะที่วัยรุ่นได้รับทราบดังกล่าวนั้น บางครั้งอาจจะมีการผิดพลาดไปจากความเป็นจริง เพราะปัจจุบันเรื่องการทำงานนอกบ้านหรือบทบาทบางอย่างนั้นทั้งเพศชายและหญิงทัดเทียมกันแล้ว และเมื่อวัยรุ่นเหล่านี้เติบโตและแต่งงาน อาจจะเกิดความขัดแย้งกันในบทบาทที่ตนเคยรับทราบและสิ่งที่จะต้องปฏิบัติจริง ๆ เช่น เพศหญิง ต้องออกไปทำงานนอกบ้าน จะสามารถปรับตัวให้เข้ากับงานบ้านได้อย่างไร เรื่องดังกล่าวนี้นับว่าเป็นสิ่งที่ค่อนข้างลำบากต่อบทบาทของคู่แต่งงานได้ง่าย

- **การแต่งงานเมื่ออายุน้อย** คู่แต่งงานที่แต่งงานเมื่ออายุน้อยนั้น มักจะเป็นคู่หรือเป็นบุคคลที่ไม่ได้เรียนหนังสือหรือเรียนได้น้อยมาก ทั้งนี้ เพราะบุคคลที่ได้มีโอกาสเรียนหนังสือส่วนใหญ่แล้วจะมีการแต่งงานเมื่อสำเร็จการศึกษา นอกจากนั้น ระดับสภาพทางเศรษฐกิจของครอบครัวก็จะมีผลต่อการแต่งงานเมื่ออายุน้อย โดยเฉพาะคนยากจนมักจะแต่งงานเร็วจากการศึกษาต้นคว้าในเรื่องการแต่งงานเมื่อยังอายุน้อยนี้พบว่า จะมีผลต่อการหย่าร้างมาก เพราะไม่สามารถปรับตัวเข้าหากันได้ ประกอบกับมีความรู้สึกว่ายังเป็นเด็กอยู่ แม้แต่เรื่องรายได้ก็ไม่พอเพียง จะทำให้ชีวิตครอบครัวขาดความสุข อย่างไรก็ตาม คู่แต่งงานบางคู่ที่มีอายุน้อยนั้น เมื่อมีบุตรเกิดขึ้นมาอาจจะช่วยให้เกิดความเข้าใจอันดีต่อกันระหว่างพ่อแม่กับบุตรได้ เพราะไม่มีความแตกต่างในเรื่องช่องว่างระหว่างวัย

- **การแต่งงานกับคนต่างระดับ** ในเรื่องของการแต่งงานกับคนต่างระดับ ไม่ว่าจะเป็นคนต่างชาติ ศาสนา ต่างสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคม จะมีผลทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ อย่างมากมาย เช่น ลูกที่เกิดมาจะให้นับถือศาสนาอะไร ลูกจะสามารถออกไปนัดหมายกับเพื่อนต่างเพศได้หรือไม่ หรือพ่อจะสามารถสังสรรค์กับเพื่อนฝูงได้เป็นอย่างดีหรือไม่ ฯลฯ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้มักจะเกิดปัญหาสำหรับคู่แต่งงานที่มีความแตกต่างกันมาก ๆ เพราะขาดความเข้าใจขาดความรู้สึกร่วมไปกับอีกฝ่ายหนึ่ง ผลก็คือจะทำให้ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากันได้

- **ระยะเวลาในการเกี่ยวพาราสี้น** ช่วงระยะเวลาของการติดต่อกันก่อนการแต่งงานนั้นก็ เป็นเรื่องที่มีความสำคัญ เพราะถ้ามีระยะเวลาที่สั้นเกินไปจะมีผลทำให้การปรับตัวเมื่อแต่งงานแล้วไม่สามารถทำได้ดี เพราะไม่ทราบลักษณะนิสัย หรือการกระทำบางประการของคู่แต่งงานได้ แต่ในเรื่องของระยะเวลาการเกี่ยวพาราสี้นนี้เป็นเรื่องความสามารถของแต่ละบุคคลในการที่จะ ยอมรับความเป็นจริง ตามลักษณะนิสัยหรือการกระทำบางสิ่งบางอย่างของคู่แต่งงานได้ดีเพียงใด อีกด้วย

- **อารมณ์รัก** วัยผู้ใหญ่ตอนต้นนั้น มักจะตกอยู่ในห้วงแห่งความรักมากที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เพศหญิงเมื่อมีอารมณ์รักเกิดขึ้นจะไม่ยอมคำนึงถึงสภาพความเป็นจริง การแต่งงานหรือสิ่งอื่น ๆ ที่มีความสำคัญมากกว่าความรัก เพราะเพศหญิงจะมองทุกอย่างทุกสิ่ง ว่าเป็นการกระทำที่ดีทั้งหมดของคู่แต่งงาน ฉะนั้น มีผลทำให้การปรับตัวในหน้าที่การงาน สภาพ ความรับผิดชอบและบทบาทที่ตนควรจะเป็นไม่ประสบความสำเร็จได้

4.2 ขอบเขตของการปรับตัว

ในระยะปีแรกหรือสองปีแรกของชีวิตแต่งงานนั้น คู่แต่งงานจะต้องพยายามปรับตัว ให้ได้ เพื่อเข้ากับชีวิตของสามีและภรรยาได้เป็นอย่างดี สำหรับคู่แต่งงานที่มีอายุ 30 ปีหรือ วัยกลางคนอาจจะต้องใช้เวลานานมากกว่า 1-2 ปีเพื่อปรับตัวให้เข้ากับคู่แต่งงานของตน ลักษณะ ของปรับตัวของคู่แต่งงานที่สำคัญ มีดังนี้

- **การปรับตัวให้เข้ากับคู่แต่งงาน** คู่แต่งงานทุกคู่จะต้องพยายามปรับตัวให้เข้ากับ คู่แต่งงานของตนให้ได้ดีที่สุด โดยการใช้ประสบการณ์ ใช้ความสามารถและวิธีการต่าง ๆ เพื่อให้ ปรับตัวได้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ และปัจจัยสำคัญที่จะมีผลต่อการปรับตัวของคู่แต่งงานนั้นจะ ขึ้นอยู่กับความคิดหรืออุดมคติที่มีต่อคู่แต่งงานว่าเป็นอย่างไร ประสบการณ์ที่ได้รับตั้งแต่ระยะ เริ่มแรกเป็นอย่างใด สภาพประวัติและความเป็นมา ตลอดจนค่านิยมต่าง ๆ มีความใกล้เคียงกัน มากน้อยเพียงใด ความสนใจจะเป็นลักษณะไหน หรือแม้แต่รูปแบบของการปรับตัวจะเป็น ลักษณะอย่างไร สิ่งเหล่านี้จึงจัดว่าเป็นเรื่องของการปรับตัวให้เข้ากับคู่แต่งงาน

- **การปรับตัวในเรื่องเพศ** การปรับตัวในเรื่องเพศนี้เป็นเรื่องที่มีความสำคัญยิ่ง เพราะเป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่า ความรักระหว่างสามีภรรยาแต่เพียงอย่างเดียวเป็นสิ่งที่ไม่ พอเพียง เพราะเรื่องราวเกี่ยวกับเพศนี้ประกอบด้วยทัศนคติของคู่สามีหรือภรรยามีต่อเรื่องเพศ เป็นอย่างไร มีค่านิยมและความรู้สึกเป็นอย่างไร เพราะว่าถ้าคู่แต่งงานมีทัศนคติที่ไม่ดี ในเรื่องเพศแล้วจะทำให้ไม่สามารถปรับตัวในเรื่องเพศได้ดีเท่าที่ควร แม้แต่ประสบการณ์ในอดีต ที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศก็จะมีผลต่อการปรับตัวทางเพศได้มาก ฉะนั้น ในเรื่องของการ

ปรับตัวทางเพศนี้จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเป็นคู่แต่งงานที่มีความรักเป็นรากฐานมาก่อน และคนที่แต่งงานกันโดยปราศจากรักนั้นย่อมจะมีความยากลำบากในเรื่องการปรับตัวทางเพศมากกว่า คนที่มีความรักต่อกัน

นอกจากนั้น ความปรารถนาในการที่จะสนองความต้องการทางเพศระหว่างคู่แต่งงานนั้น จะต้องมีความสัมพันธ์กัน ถ้าสามีหรือภรรยาฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งมีความต้องการทางเพศที่ไม่สัมพันธ์กันก็จะมีผลต่อการปรับตัวทางเพศโดยตรง รวมทั้งประสบการณ์ทางเพศที่เกิดขึ้นเป็นครั้งแรก ในขณะที่แต่งงานนั้นก็จะมีผลต่อการปรับตัวในเรื่องเพศมากเช่นกัน

- **การปรับตัวในด้านเศรษฐกิจ** สภาพทางเศรษฐกิจและภาวะการเงินของครอบครัวจะมีผลต่อการปรับตัวในชีวิตแต่งงานโดยตรง เพราะว่าถ้าชีวิตครอบครัวไม่มีเงินแล้วจะทำให้ครอบครัวนั้นขาดความสุข ขาดความมั่นคง ดังนั้นในภาวะปัจจุบัน ภรรยาจะต้องออกไปทำงานนอกบ้าน เมื่อภรรยาต้องออกไปประกอบการงานนอกบ้าน สิ่งที่มีความจำเป็นอย่างยิ่ง คือ การแบ่งงานรับผิดชอบภายในครอบครัวทั้งสามีและภรรยาโดยไม่มีการทะเลาะวิวาท

- **การปรับตัวต่อสภาวะตามกฎหมาย** เมื่อบุคคลแต่งงานแล้ว สิ่งที่มีความจำเป็นอย่างยิ่งในการปรับตัว คือการใช้นามสกุลร่วมกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเพศหญิงที่สังคมส่วนใหญ่ยอมรับว่าจะต้องใช้นามสกุลสามี และเรื่องดังกล่าวนี้เอง จะเกิดปัญหาในการปรับตัวได้ เป็นต้นว่า คู่แต่งงานบางคู่ยังมีความรู้สึกที่ตนต้องการอิสรภาพ ไม่ปรารถนาที่จะมีภาระรับผิดชอบใด ๆ หรือบางคู่คิดว่า เมื่อตนมีภาระเกิดขึ้นจะต้องพยายามสร้างความสัมพันธ์ที่มีอยู่นั้นให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป มีความเหนียวแน่นมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ หรือภรรยาบางคนอาจจะไม่มีความพร้อมในการที่จะใช้นามสกุลของสามีจึงยังคงใช้นามสกุลเดิมของตนเท่าที่จะทำได้

4.3 การปรับตัวต่อสภาพความเป็นพ่อแม่

ผู้ใหญ่ตอนต้นที่แต่งงานแล้วจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการปรับตัวต่อสภาพความเป็นพ่อแม่ เพราะหน้าที่ที่แต่งงานจะต้องมีบุตรสืบสกุลต่อไป และในเรื่องของการปรับตัวของพ่อแม่ที่มีต่อลูกนั้น ผลปรากฏว่า ผู้ที่มีบุตรโดยการแต่งงานจะมีการปรับตัวต่อสภาพความเป็นพ่อแม่ได้ดีกว่าผู้ที่มีบุตรโดยไม่มีการแต่งงานหรือตั้งครรรค์ก่อนแต่งงาน เพราะจะมีปัญหาทางอารมณ์และขาดความมั่นคงทางอารมณ์ อันจะมีผลต่อทารกที่คลอดออกมาอีกด้วย

องค์ประกอบที่จะมีผลต่อสภาวะการปรับตัวของความเป็นพ่อแม่ นั้น จะประกอบด้วย

1) **ทัศนคติที่มีผลต่อการตั้งครร์** ถ้าทัศนคติที่มีผลต่อการตั้งครร์ไม่ดีก็จะมีผลต่อปรับตัวในสภาพของความเป็นพ่อแม่ไม่ดีตามไปด้วย

2) **ทัศนคติที่มีผลต่อบทบาทความเป็นพ่อแม่** ถ้าทัศนคติดังกล่าวไม่เป็นที่ยอมรับในบทบาทของพ่อแม่ที่ควรปฏิบัติต่อลูกแล้ว จะมีผลทำให้พ่อแม่ไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพความเป็นพ่อแม่ได้สำเร็จ

3) **เพศของเด็ก** เพศของเด็กก็จะมีผลต่อการปรับตัวต่อการเป็นพ่อแม่มาก กล่าวคือ ถ้าพ่อแม่มีการตั้งความหวังไว้ว่า ลูกที่คลอดออกมาจะต้องเป็นเพศใดเพศหนึ่งแล้ว แต่เมื่อคลอดออกมาจริง ๆ แล้วจะปรากฏว่าเป็นเพศตรงกันข้ามก็จะมีผลต่อการปรับตัวต่อสภาวะความเป็นพ่อแม่ไม่น้อย

4) **จำนวนเด็ก** จำนวนของเด็กที่อยู่ในครอบครัวจะมีผลต่อการปรับตัวต่อสภาวะความเป็นพ่อแม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งครอบครัวที่มีความเชื่อว่า ถ้ามีลูกมาก ๆ จะเป็นครอบครัวใหญ่ และพ่อแม่จะมีความสุขที่ได้เล่นกับลูกก็จะมีผลต่อการปรับตัว

5) **การคาดหวังของพ่อแม่** ความคาดหวัง และการตั้งความหวังเกี่ยวกับลูกของตนเอง จะมีผลต่อการปรับตัวของความเป็นพ่อแม่ เช่น พ่อแม่คาดหวังว่าลูกสาวของตนเองจะต้องมีผิวขาว หน้าตาดี แต่ปรากฏว่าลูกออกมาเป็นเด็กชาย ผิวดำ หน้าตาไม่ดี ซึ่งลักษณะที่ได้กล่าวมานี้ก็จะมีผลต่อพ่อแม่เช่นกัน

6) **ทัศนคติที่มีต่ออาชีพ** ทัศนคติที่พ่อแม่มีต่ออาชีพ จะมีความสัมพันธ์กับการทำงานตามบทบาทหน้าที่ของตน โดยเฉพาะอย่างยิ่งบิดาที่มีอาชีพมีรายได้อยู่ในระดับปานกลางจะพยายามกระทำทุกวิถีทางเพื่อช่วยให้ลูกของตนเองสามารถประสบความสำเร็จในชีวิตอีกต่อไป

เกณฑ์ที่กำหนดว่าบุคคลสามารถปรับตัวได้ดีต่อความเป็นพ่อแม่

ลักษณะที่จะเป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่า คู่แต่งงานมีการปรับตัวดี และมีความสุขในชีวิตครอบครัว มีความสามารถเป็นพ่อแม่ที่ดีได้ ประกอบด้วย

1. ความรู้สึกมีความสุขของคู่สามีและภรรยา
2. มีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างพ่อแม่และลูก
3. เด็กมีความสามารถในการปรับตัวได้ดี
4. มีการปรึกษาหารือกันภายในครอบครัว

อย่างไรก็ตาม คู่สามีภรรยาที่แต่งงานกันแล้วจะมีโอกาสหย่าร้างกันได้ โดยมีสาเหตุที่สำคัญ ดังนี้

1. จำนวนของเด็กภายในครอบครัว
2. ระดับชั้นทางสังคม
3. สภาพแวดล้อมในเมืองและชนบท
4. การแต่งงานต่างระดับ
5. รูปแบบของการเป็นพ่อแม่
6. การปรับตัวภายในครอบครัว

4.4 การปรับตัวต่อสภาวะการเปลี่ยนแปลงของครอบครัววัยกลางคน

สภาวะภายในครอบครัวมีการเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างมากในระยะวัยกลางคนนี้ คาเวน (Cavan, 1963) ได้กล่าวว่า สิ่งที่สำคัญที่สุดและมีการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัดเจน คือ บุตรธิดาได้แยกตัวเองออกไปจากครอบครัว โดยมีการตั้งครอบครัวใหม่ขึ้นมา ลักษณะของการเปลี่ยนแปลงแบบนี้จะมีผลต่อเพศหญิงมากกว่าเพศชาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งหญิงที่ไม่ได้มีโอกาสออกไปประกอบอาชีพนอกบ้าน และมักจะเป็นปัญหาสำหรับหญิงที่แต่งงานเมื่ออายุน้อย เพราะต้องเผชิญกับสภาพของบุตรที่จะต้องมีความเร็ววกว่าปกติ

ก. องค์ประกอบที่มีผลต่อการปรับตัวต่อสภาวะของครอบครัว

การปรับตัวต่อสภาพการเปลี่ยนแปลงของครอบครัวนี้เป็นเรื่องที่มีความยุ่งยากมากสำหรับวัยกลางคน ความยุ่งยากดังกล่าวเกิดมาจากสาเหตุอะไรนั้น จะเห็นได้ว่ามีปัจจัยอยู่หลายประการในเรื่องการปรับตัวเกี่ยวกับสภาวะของครอบครัว คือ

- การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยกลางคน ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของเพศหญิงวัยกลางคนจะมองเห็นได้อย่างชัดเจนกว่าเพศชาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งรูปร่างสภาวะของการสิ้นสุดประจำเดือน ลักษณะทางร่างกายดังกล่าวนี้จะมีผลต่อการปรับตัวภายในครอบครัว ทั้งนี้ เพราะว่าการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจะส่งผลทำให้สภาพทางจิตใจของบุคคลนั้นผิดปกติได้ สำหรับเพศชาย การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจะมีลักษณะที่ไม่ยุ่งยากเหมือนกับเพศหญิง สมรรถภาพทางเพศก็ยังคงมีอยู่ต่อไป ฉะนั้น จึงมีแนวโน้มว่า เพศชายจะมีการปรับตัวเข้ากับสภาพครอบครัวที่เปลี่ยนแปลงเนื่องจากสาเหตุของการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายนี้ จะสามารถกระทำได้ดีกว่าเพศหญิง

- **ความชื่นชมในชีวิตแต่งงานลดน้อยลง** ในเรื่องของความชื่นชมในชีวิตสมรสจะลดน้อยลงตั้งแต่เริ่มต้นของปีแรกในชีวิตแต่งงาน และจะลดน้อยลงเป็นลำดับ ทั้งนี้มีสาเหตุมาจากคู่แต่งงานเกิดความรู้สึกผิดหวังที่คู่แต่งงานของตนไม่ได้เป็นไปตามที่ตนได้คาดหวังไว้ หรือแม้แต่การงานของสามีไม่ได้เป็นไปตามที่ตนคาดหวัง ก็จะมีผลต่อชีวิตแต่งงานโดยตรง

- **การดูแลญาติผู้ใหญ่** จากการศึกษาของคนมีความรู้สึกว่าเป็นคนไร้ค่าสำหรับลูก จะมีผลทำให้เขาไม่ได้ให้ความสนใจต่อญาติผู้ใหญ่เท่าที่ควร ทั้งนี้ เขาจะมีความรู้สึกว่าเป็นญาติผู้ใหญ่ ก็จะสามารช่วยเหลือนตนเองได้ เพราะตัวเขาเองก็ต้องช่วยเหลือนตนเอง แต่บางคนกลับมีลักษณะในทางตรงกันข้าม โดยการให้ความเอาใจใส่ดูแลมากยิ่งขึ้น เรื่องการดูแลญาติผู้ใหญ่นี้จึงเป็นเรื่องของแต่ละบุคคลที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดู หรือเป็นประสบการณ์ที่ได้รับ ในระยะที่ผ่านมาของชีวิตอีกด้วย

ข. ปัญหาการปรับตัวของวัยกลางคน

ปัญหาของการปรับตัวสำหรับวัยกลางคนไม่ว่าจะเป็นเพศชายและหญิงจะมีปัญหาอย่างมากมาย บางปัญหาอาจจะเป็นเรื่องทั่ว ๆ ไป บางปัญหาอาจจะเป็นเรื่องสืบเนื่องมาจากสภาพของวัฒนธรรมและประเพณีต่าง ๆ แต่บางคนอาจจะมีปัญหาในเรื่องส่วนตัวของแต่ละบุคคล ปัญหาที่พบส่วนใหญ่ประกอบด้วย

- **การปรับตัวต่อบทบาทที่เปลี่ยนไป** ชีวิตภายในครอบครัวเป็นชีวิตที่จะต้องมีการปรับตัวอยู่ตลอดเวลา เริ่มแรกที่เด็วคู่แต่งงานจะต้องมีการปรับตัวเพื่อให้เข้ากับคู่สามีหรือภรรยาให้ได้ ต่อมาจึงเป็นการปรับตัวต่อสถานะการเป็นพ่อแม่ และเมื่อได้เป็นพ่อแม่แล้วก็จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการปรับตัวต่อบทบาทที่จะต้องเผชิญเมื่อลูกกำลังเติบโตขึ้นมา ครั้นเมื่อลูกแต่งงานไปแล้วจะต้องมีการปรับตัวต่อสภาพความเหงาหงอยซึ่งต้องอยู่ตามลำพังให้ได้ ดังนั้น วัยกลางคนจึงต้องมีการปรับตัวต่อบทบาทที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

- **การปรับตัวต่อคู่แต่งงาน** การแต่งงานในระยะเริ่มแรกของชีวิตนั้น แม้ว่าจะมีการปรับตัวเข้ากับคู่สามีหรือภรรยาของตนได้เป็นอย่างดีก็ตาม แต่เมื่อมาถึงวัยกลางคนนั้นคู่สามีและภรรยาจะมีการห่างเหินกัน เนื่องมาจากบทบาทที่เปลี่ยนแปลงหรืออาจจะเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องภาระรับผิดชอบของครอบครัว หรือเหตุอื่นใดก็ตามวัยกลางคนจะต้องมีการปรับตัวเข้าหากันอีกครั้งหนึ่ง ตัวอย่างเช่น ฝ่ายชายอาจจะมีตำแหน่งหน้าที่การงานสูง มีภาระรับผิดชอบอย่างมากมายนอกห้องภรรยาให้อยู่กับบ้าน ซึ่งลักษณะดังกล่าวจะทำให้ชีวิตแต่งงานขาดความสุข แต่ถ้าคู่แต่งงานมีความรัก ความผูกพันในชีวิตครอบครัวแล้ว ผลก็คือจะเกิดความสุขในชีวิตครอบครัวมากที่สุด

- การปรับตัวทางด้านเพศ การปรับตัวทางด้านเพศนับว่ามีความสำคัญยิ่งสำหรับความสัมพันธ์ระหว่างสามีหรือภรรยาในวัยกลางคน ทั้งนี้ โดยทั่วไปแล้ว ชายวัยกลางคนมักจะเกิดความเบื่อหน่ายต่อภรรยา และหันไปหาความสุขนอกบ้าน นั้นจะมีผลต่อชีวิตครอบครัวมาก และสาเหตุสำคัญยิ่งสำหรับการที่สามีหันไปหาความสุขนอกบ้านเป็นผลเนื่องจาก ความเกรงกลัวของเพศชายที่ว่าตนจะหมดสมรรถภาพทางเพศนั่นเองหรือเป็นการทดแทนเนื่องจากแรงขับทางเพศ

- การปรับตัวต่อสภาพการณ์ที่ทำให้เกิดความไม่มั่นคง ในเรื่องของการปรับตัวต่อสภาพการณ์ที่ทำให้เกิดความไม่มั่นคงของคู่แต่งงานนี้มักจะเกิดในระยะ 2-3 ปีแรกของการแต่งงาน และอีกช่วงหนึ่งนั้นจะอยู่ในช่วงอายุ 40 ปี นอกจากจะเป็นเรื่องของการแตกร้างของคู่สามีภรรยาแล้ว ยังรวมความหมายถึงการจากไปของคู่สามีภรรยาอีกด้วย เพราะเมื่อมีการหย่าร้างหรือมีการตายจากกัน ผลที่ตามมาคือ เป็นหม้าย เกิดความว้าเหว ทำให้มีความรู้สึกว้าเหวขาดความมั่นคงได้

- การปรับตัวต่อการเป็นหม้าย เมื่อวัยกลางคนไม่สามารถหลีกเลี่ยงกับสภาวะความเป็นหม้ายได้ สิ่งที่วัยกลางคนจะต้องปรับตัว คือ จะต้องพยายามปรับตัวต่อสภาวะการเงินที่ลดน้อยลง หรือหันเหความสนใจไปยังกิจกรรมทางสังคม หรือบางคนอาจจะมีการแต่งงานใหม่เป็นครั้งที่สองก็ย่อมสามารถกระทำได้

- การปรับตัวต่อเชยหรือสะใจ การปรับตัวต่อเชยกับสะใจของวัยกลางคนนั้น นับว่าเป็นเรื่องที่มีความยุ่งยากมาก รวมทั้งจะต้องพยายามปรับตัวให้เข้าหลานที่จะเกิดใหม่ให้ได้เป็นอย่างดี และโดยปกติแล้ว วัยกลางคนมักจะมีความคิดว่า เชยหรือสะใจของตนนั้นเป็นบุคคลที่ มาแย่งความรักลูกที่มีต่อตนไปจนหมดสิ้น ฉะนั้น จึงเป็นเรื่องสำคัญสำหรับการปรับตัวต่อเชยหรือสะใจให้ได้

กิจกรรมการเรียนรู้ที่ 4

จงเติมข้อความลงในช่องว่างให้ได้ใจความ

1. ชีวิตการแต่งงานจะสมบูรณ์ได้จะต้องประกอบด้วยลักษณะที่สำคัญคือ

1.1

1.2

1.3

1.4

1.5

2. องค์ประกอบที่มีผลต่อการปรับตัวในชีวิตแต่งงาน ประกอบด้วย

- 2.1
- 2.2
- 2.3
- 2.4
- 2.5
- 2.6

3. ลักษณะการปรับตัวของชีวิตการแต่งงานจะปรับตัวในด้าน

- 3.1
- 3.2
- 3.3
- 3.4

4. หลังจากการแต่งงานแล้ว สิ่งที่ใหญ่ที่สุดทุกคนควรจะต้องเผชิญและต้องปรับตัวให้ได้ คือ

.....

5. องค์ประกอบที่มีผลต่อสภาวะการปรับตัวต่อความเป็นพ่อแม่ ประกอบด้วย

- 5.1
- 5.2
- 5.3
- 5.4
- 5.5
- 5.6

6. เกณฑ์ที่กำหนดว่าบุคคลสามารถปรับตัวได้ดีต่อความเป็นพ่อแม่ ประกอบด้วย

- 6.1
- 6.2
- 6.3
- 6.4

7. วัยกลางคน จะมีการปรับตัวต่อสภาวะของครอบครัวที่เกี่ยวข้องกับทางร่างกาย คือ

- 7.1
- 7.2

8. ความรู้สึกของวัยกลางคนที่มิต่อสภาวะของครอบครัวที่เปลี่ยนไป คือ

8.1

8.2

8.3

9. ปัญหาการปรับตัวของวัยกลางคน จะเป็นปัญหาการปรับตัวแบบใดบ้าง

9.1

9.2

9.3

9.4

9.5

9.6

5. การปรับตัวทางด้านสังคม

การปรับตัวทางด้านสังคมนี้เป็นเรื่องที่ยุใหญ่ตอนต้นได้ให้ความสนใจเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้ใหญ่ที่ยังไม่มีครอบครัวหรือยังไม่สามารถหาคู่แต่งงานได้ จะอยู่ตามลำพัง ทั้งหญิงและชาย และเพื่อนที่ผู้ใหญ่ตอนต้นคบหาสมาคมด้วยนั้น จะเป็นเพื่อนร่วมงานเป็นส่วนใหญ่ ฉะนั้น จึงทำให้ผู้ใหญ่ตอนต้นที่ยังไม่ได้แต่งงานมีความสนุกสนานร่าเริงเช่นเดียวกับวัยรุ่นนั่นเอง ลักษณะของความสนุกสนานร่าเริงที่ได้มีโอกาสเข้าร่วมสังสรรค์กับเพื่อนฝูงนี้ไม่เพียงแต่จะมีเฉพาะในผู้ใหญ่ที่ยังไม่ได้แต่งงาน แต่ยักรวมถึงผู้ใหญ่ที่ได้แต่งงานแล้วอีกด้วย

5.1 ปัจจัยที่มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม

สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการเข้าร่วมสังคมของวัยผู้ใหญ่ประกอบด้วย

ก. ลักษณะของกลุ่มเพื่อน

สำหรับเพื่อนที่ดีของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นนั้นจะเป็นเพื่อนที่มาจากวัยรุ่นและวัยเด็ก ไม่น้อยกว่าเพื่อนร่วมงานทั้งเพศเดียวกันและเพื่อนต่างเพศ สำหรับเพื่อนของผู้ใหญ่ตอนต้นนี้จะเห็นได้ว่า เมื่อแต่งงานไปแล้วจะมีเพื่อนเพิ่มมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้ เพราะเพื่อนดังกล่าวประกอบไปด้วยเพื่อนเพศเดียวกับตนซึ่งเป็นเพื่อนดั้งเดิม และเพื่อนเพศตรงกันข้ามซึ่งเป็นเพื่อนดั้งเดิม

ของฝ่ายสามหรือฝ่ายภรรยาตัวเอง ฉะนั้น ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นเมื่อแต่งงานแล้วจึงมักจะมีเพื่อนฝูงมากยิ่งขึ้น

ข. ลักษณะของกลุ่มสังคม

กลุ่มสังคมของผู้ใหญ่ตอนต้นนี้จะประกอบด้วยกลุ่มชน (Crowd) เป็นจำนวนมาก และมีการร่วมสังสรรค์กันเป็นกลุ่มใหญ่ และกลุ่มสังคมของวัยนี้จะขึ้นอยู่กับความต้องการของแต่ละบุคคล นั่นคือ อาจจะเป็นกลุ่มใหญ่ กลุ่มเล็ก ก็ย่อมทำได้ เพราะวัยนี้อาจจะมีเพื่อนร่วมงาน เพื่อนดั้งเดิมของตน เพื่อนดั้งเดิมของคู่แต่งงาน เป็นต้น

ค. ลักษณะของการได้รับการยอมรับ

การที่ผู้ใหญ่ตอนต้นสามารถเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่นได้นั้น นับว่าเป็นสิ่งที่มีค่ามาก และมักจะถือว่าเป็นเกียรติยศมากที่สุดสำหรับวัยผู้ใหญ่ตอนต้น แต่เมื่อได้ก้าวเข้าสู่วัยกลางคนแล้ว ความรู้สึกดังกล่าวจะค่อย ๆ ลดลงเป็นลำดับ อย่างไรก็ตาม บุคคลจะเป็นที่ยอมรับของสังคมได้ดีเพียงใดนั้นย่อมจะต้องมีองค์ประกอบหลายประการที่จะมีผลต่อความสำเร็จ นั่นคือ การประสบความสำเร็จในการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ มาตั้งแต่วัยรุ่น การมีเพื่อนมากรวมทั้งมีประสบการณ์ทางสังคมพอสมควร ตลอดจนมีความสนใจสิ่งรอบตัว เป็นต้น

องค์ประกอบอื่น ๆ ที่มีส่วนทำให้ไม่ประสบความสำเร็จในการที่จะเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม คือ เชื้อชาติ สีผิว สีมม ศาสนา เป็นต้น

ง. ลักษณะของผู้นำ

ในเรื่องของผู้นำนี้มีคำกล่าวที่ว่า 'ถ้าเป็นผู้นำเพียงครั้งเดียวแล้วมักจะเป็นผู้นำตลอดไป' และบุคคลที่เป็นผู้นำได้นั้นจะเป็นผลที่สืบเนื่องมาจากวัยรุ่น เพราะมีส่วนช่วยทำให้เกิดความมั่นใจในการที่จะเป็นผู้นำ และสามารถจะนำเอาประสบการณ์ที่เคยได้รับมาก่อนนั้นมาใช้ให้เกิดประโยชน์เพื่อให้ภาวะการเป็นผู้นำประสบความสำเร็จเป็นอย่างดี และที่สำคัญยิ่งสำหรับการเป็นผู้นำของผู้ใหญ่ตอนต้นคือ ความสามารถในการที่จะเข้าใจบุคคลอื่น และมีความต้องการอย่างจริงจังในการปรับปรุงแก้ไขตนเอง

จ. สถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคม

สถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมจะมีผลต่อการทำกิจกรรมของผู้ใหญ่ตอนต้นโดยตรง ในวัยรุ่นกิจกรรมสันนิบาตการจะเป็นกิจกรรมที่ถูกกำหนดโดยโรงเรียน แต่เมื่ออายุ 18 ปีผ่านไป กิจกรรมต่าง ๆ ของวัยรุ่นมักจะเป็นกิจกรรมที่เกิดขึ้นเนื่องจากระดับชั้นทางสังคม กล่าวคือ ถ้าบุคคลใดก็ตามมาจากครอบครัวที่ระดับฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ อาจจะมีการคอยดูรายการ

โทรทัศน์เพียงอย่างเดียว แต่ถ้าคนที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะการเงินดี อาจจะไม่เพียงแต่คอยดูรายการโทรทัศน์เท่านั้น เขาอาจจะมีการอ่านมีการศึกษากันว่าสิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ มีการเดินร่ำ เป็นต้น

จ. ระดับการศึกษา

ระดับการศึกษาจะมีผลต่อกิจกรรมของผู้ใหญ่มาก เพราะผู้ที่มีระดับการศึกษาสูงจะช่วยให้สามารถในการเลือกอ่าน เลือกดูรายการ หรือเลือกทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดีกว่าและมีความสามารถมากกว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาน้อย

ข. เพศ

เพศชายไม่ว่าจะแต่งงานหรือไม่แต่งงานก็ตาม เมื่อได้ก้าวมาสู่วงการที่ตนได้ทำงานอยู่นั้นจะมีความสนใจในการทำกิจกรรมสันทนาการเพิ่มมากขึ้น บางครั้งกิจกรรมสันทนาการของเพศชายอาจจะมีการแสดงออกโดยการเล่นกีฬา การใช้เวลาว่างส่วนใหญ่ไปกับเพื่อนต่างเพศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งขณะที่ได้มีคู่รักแล้ว และเมื่อแต่งงานแล้วกิจกรรมดังกล่าวอาจจะมีการเปลี่ยนแปลงต่อไปอีกซึ่งอาจจะใช้เวลาส่วนใหญ่ให้กับครอบครัวเพิ่มมากขึ้น

ส่วนเพศหญิงจะมีความสนใจในการเตรียมพร้อมที่จะเป็นแม่บ้าน พร้อมทั้งจะมีลูก โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้หญิงที่แต่งงานแล้วก็จะให้ความสนใจในกิจกรรมสันทนาการไม่น้อย แต่เนื่องจากการที่ไม่มีเวลาว่างเลย หรืออาจจะมีเวลาน้อยกิจกรรมสันทนาการของผู้หญิงที่แต่งงานแล้วจะสามารถทำได้ก็ต่อเมื่อ บุตรของตนได้นอนหลับตอนกลางวัน หรือบุตรได้ไปโรงเรียนก็จะทำให้เกิดกิจกรรมสันทนาการตามลักษณะของเวลาที่ได้อ่อนอำนวยการเพียงเล็กน้อย นั่นคือ จะมีการอ่านหนังสือ การดูโทรทัศน์ การฟังวิทยุ การเย็บผ้า หรือการถักสิ่งของต่าง ๆ และถ้าเปรียบเทียบหญิงที่อยู่กับบ้านและหญิงที่ทำงานจะปรากฏว่า หญิงที่ทำงานนอกบ้านจะมีความสนใจในกิจกรรมเวลาว่างน้อยกว่าหญิงที่อยู่กับบ้าน

จากการศึกษาพบว่า เพศหญิงจะให้ความสนใจในกิจกรรมต่าง ๆ มากกว่าเพศชายในทุก ๆ ระดับอายุ

ข. สถานภาพของการแต่งงาน

บุคคลที่ยังไม่ได้แต่งงานจะมีเวลาและมีเงินในการที่จะกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้มากกว่าคนที่แต่งงานแล้ว รวมทั้งสามารถจะมีกิจกรรมนอกบ้านได้มากกว่าอีกด้วย เพราะคนที่แต่งงานแล้ว กิจกรรมสันทนาการนั้นมักจะต้องเป็นกิจกรรมที่อยู่ภายในบ้าน เช่น การดูโทรทัศน์ การไปเที่ยวพร้อมกับครอบครัว การอ่าน การเล่นเกมต่าง ๆ ภายในครอบครัว เป็นต้น

5.2 ลักษณะความสนใจของผู้ใหญ่

ความสนใจของผู้ใหญ่ตอนต้นจะได้รับอิทธิพลมาจากความสนใจในวัยเด็กสืบเนื่องมายังวัยรุ่น และจะต้องพยายามปรับปรุงความสนใจของตนเองให้เข้ากับลักษณะของผู้ใหญ่ ทั้งนี้จะขึ้นอยู่กับความแตกต่างของแต่ละบุคคล สถานะทางการเงิน และเพื่อน ๆ ของแต่ละบุคคล แม้แต่เรื่องความแข็งแรงทางร่างกายก็จะมีผลต่อความสนใจได้เช่นกัน

ในช่วงที่ชีวิตมีแบบแผนของชีวิตใหม่ ๆ เกิดขึ้นมานั้น เป็นสิ่งแน่นอนว่า ค่านิยมใหม่ ๆ ย่อมจะเกิดตามมาด้วย ค่านิยมดังกล่าวจะมีผลทำให้บุคคลมีความสนใจแตกต่างกันออกไป ซึ่งทำให้การดำเนินชีวิตแตกต่างกันออกไปตามบทบาททางเพศ สภาพทางอาชีพ และสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคม

5.2.1 การเปลี่ยนแปลงในด้านความสนใจ

รูปแบบของความสนใจมีการเปลี่ยนแปลงไป โดยมีความสนใจในสิ่งต่าง ๆ ในวงแคบลง แต่ลักษณะของความสนใจในสิ่งนั้น ๆ จะเพิ่มมากขึ้นตามประสบการณ์ ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับตัวบุคคล กล่าวคือ การเปลี่ยนแปลงความสนใจในสิ่งต่าง ๆ เมื่ออายุ 25-35 ปีมีประมาณ 50 เปอร์เซ็นต์ และจะมีจำนวน 20 เปอร์เซ็นต์ ที่มีการเปลี่ยนแปลงความสนใจในช่วงอายุ 35-45 ปี และเมื่ออายุ 45-55 ปีจะมีการเปลี่ยนแปลงความสนใจถึง 30 เปอร์เซ็นต์ ฉะนั้นความสนใจจึงมีการเปลี่ยนแปลงไปตามอายุ ลักษณะของกิจกรรมสันทนาการ รวมทั้งการมีเวลาว่างของแต่ละคนอีกด้วย ยิ่งไปกว่านั้นการเปลี่ยนแปลงลักษณะของความสนใจ ยังขึ้นอยู่กับความแตกต่างระหว่างเพศ นั่นคือ เพศชายจะมีความสนใจมากที่สุดเมื่ออายุ 35-45 ปี หลังจากนั้นจะมีความสนใจในสิ่งต่าง ๆ ลดน้อยลง แต่เพศหญิงจะมีความสนใจในสิ่งต่าง ๆ มากที่สุดเมื่ออายุได้ 30 ปีและจะมีอัตราที่ลดลงรวดเร็วกว่าเพศชาย

ลักษณะความสนใจของผู้วัยกลางคนระหว่างชายและหญิงจะแตกต่างกันน้อยมาก เพราะจะได้รับอิทธิพลมาจากสังคมและวัฒนธรรม ฉะนั้น รูปแบบของความสนใจในวัยกลางคน จะเริ่มคงที่เมื่ออายุ 55 ปี และความสนใจในช่วงนี้จะไม่มีการเปลี่ยนแปลงเหมือนกับวัยกลางคนที่มียุ่ระหว่าง 35-55 ปี สิ่งสำคัญในเรื่องของความสนใจในวัยกลางคนที่มียุ่ 55 ปีนี้พบว่าความสนใจอาจจะมีการเปลี่ยนแปลงได้ถ้าวัยกลางคนผู้นั้นสามารถกระทำงานได้อย่างประสบผลสำเร็จในสิ่งที่ตนสนใจ หลังจากนั้นจึงหันเหเพื่อจะได้กระทำกิจกรรมใหม่ต่อไป

โดยทั่วไปแล้วเมื่อบุคคลได้ก้าวมาสู่การมีตำแหน่งหน้าที่ในการทำงาน มีความรับผิดชอบที่สูงขึ้น มีสุขภาพร่างกายเปลี่ยนแปลงไป มีบทบาทในชีวิตที่แตกต่างไปจากเดิมย่อมจะเป็นสิ่งที่แน่นอนว่า บุคคลในวัยนี้ย่อมต้องมีความสนใจที่แตกต่างกันออกไป เป็นต้นว่า เพศหญิงเมื่ออยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นลูกยังเล็กอยู่ เธอจำเป็นต้องใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่กับลูก แต่เมื่ออยู่วัยกลางคนลูกเติบโตกันหมดทำให้มีเวลารว่างมากพอที่จะใช้เวลากับงานนอกบ้านอีกครั้งหนึ่ง ขณะเดียวกันลักษณะความสนใจของวัยกลางคนยังขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกันออกไป รวมทั้งขึ้นอยู่กับโอกาสที่จะได้รับความสนใจในสิ่งใหม่ ๆ แรงงูใจที่ก่อให้เกิดความสนใจ แต่อย่างไรก็ตามลักษณะที่มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับเรื่องความสนใจของวัยกลางคนนี้ จะเป็นความสนใจในสิ่งดั้งเดิมของตนเอง ซึ่งตนเคยได้รับความสนใจมาตั้งแต่อยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นนั่นเอง

5.2.2 รูปแบบของความสนใจ

รูปแบบของความสนใจนั้นจะแตกต่างกันออกไป และสิ่งที่ผู้ใหญ่ตอนต้นได้ให้ความสนใจนั้นประกอบด้วยลักษณะท่าทางที่ปรากฏ เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย ทรัพย์สินสมบัติ การเงิน และเรื่องศาสนา

ส่วนรูปแบบของความสนใจในวัยกลางคนจะมีความสนใจอยู่ในวงแคบแต่สิ่งที่ตนสนใจนั้นจะมีความสนใจอย่างลึกซึ้ง ลักษณะของความสนใจจะเป็นลักษณะที่ไม่ใช่การใช้กำลังกายอีกต่อไป เช่น การเดินรำ การเล่นกีฬา หรือกิจกรรมอื่นใดที่ใช้พลังงาน แต่ลักษณะความสนใจของวัยกลางคนนี้จะเป็นการอ่าน สนใจในศิลปะ การฟังไม่ว่าจะเป็นเรื่องราวของความรัก ความสัมพันธ์ของสามีและภรรยา ชีวิตการแต่งงาน อย่างไรก็ตาม ความสนใจในเรื่องปรัชญาของชีวิตในวัยกลางคนนั้นมักจะมีเหมือนเช่นเดียวกับวัยรุ่น

ก. ความสนใจในลักษณะที่ปรากฏ

ผู้ใหญ่ตอนต้นจะให้ความสนใจในสิ่งที่ปรากฏอย่างมากไม่ว่าจะเป็นเพศหญิงและเพศชาย นั่นคือ จะสนใจในรูปร่าง น้ำหนัก ส่วนสูง ลักษณะของใบหน้า สีเส้นของเครื่องแต่งกาย และทุกคนจะต้องพยายามเรียนรู้ที่จะทำตนให้เหมาะสม เพื่อว่าตนจะได้มีท่าทางหรือมีลักษณะที่น่าสนใจ ฉะนั้น ผู้ใหญ่ตอนต้นจะพยายามควบคุมการรับประทานอาหาร พยายามออกกำลังกายเพื่อช่วยให้รูปร่างดีขึ้น และบุคคลที่จะให้ความสนใจในรูปร่างของตนอย่างมากที่สุดคือ ผู้ที่มีน้ำหนักเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วโดยเฉพาะอย่างยิ่งสตรีที่เพิ่งจะคลอดบุตรใหม่ ๆ หรือคนที่มีอายุเกือบจะ 30 ปี จะให้ความสนใจในเรื่องน้ำหนักมาก ฉะนั้น น้ำหนักจึงเป็นเครื่องบ่งชี้ได้ประการหนึ่งว่า บุคคลนั้นเริ่มสูงอายุแล้ว โดยปกติการเพิ่มน้ำหนักของเพศชาย

จะมาจากอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย ส่วนผู้หญิงจะมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นจากบริเวณส่วนคอและหน้าท้อง และในเรื่องของการเพิ่มน้ำหนักนี้เพศชายจะให้ความสนใจในเรื่องของน้ำหนักที่เพิ่มมากขึ้นน้อยกว่าเพศหญิง อย่างไรก็ตาม ความสนใจในรูปร่างที่ปรากฏนี้ขึ้นอยู่กับระดับสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของแต่ละบุคคลนั่นเอง

ความสนใจในลักษณะที่ปรากฏของรูปร่างนี้จะเริ่มเกิดขึ้นมาหลังจากที่แต่งงานแล้ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระยะที่เป็นพ่อแม่คนในปีแรก ๆ จะสนใจในรูปร่างของตนที่มีการเปลี่ยนแปลงไป เช่น มีไขมันเพิ่มขึ้น คางมีสองชั้น มีรอยย่นที่หางตา ฯลฯ ลักษณะที่มีการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวทำให้วัยกลางคนนั้นต้องควบคุมอาหาร พยายามออกกำลังกาย หรือพยายามที่จะทำศัลยกรรมตกแต่ง แม้แต่ผมที่หงอกก็จะยอมให้มีสีเข้มขึ้น ลักษณะความสนใจที่สืบเนื่องมาจากวัยผู้ใหญ่ตอนต้นนี้ทำให้วัยกลางคนมีความสนใจในรูปร่างของตนเอง และเพื่อพรางตาในลักษณะรูปร่างของตน ทำให้ผู้ใหญ่วัยกลางคนพยายามสวมใส่เครื่องแต่งกายที่ดี เพื่อให้ตนดูภูมิฐาน สง่างาม และมีการปกปิดในสิ่งที่บกพร่อง เป็นต้น

ข. ความสนใจในเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย

จากสภาพน้ำหนักของร่างกายที่เพิ่มมากขึ้น มีผลทำให้ผู้ใหญ่ตอนต้นให้ความสนใจต่อเสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งจะพยายามใส่เสื้อผ้าที่มีสีสันและลวดลายที่สวยงามแล้วมองดูหอมเช่นเดียวกับวัยรุ่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งบุคคลที่ยังไม่ได้แต่งงาน หรือสตรีที่แต่งงานแล้วและทำงานนอกบ้านจะยังให้ความสนใจในเรื่องการแต่งกายตามปกติ ยิ่งไปกว่านั้น การแต่งกายยังขึ้นอยู่กับสภาพทางเศรษฐกิจและสังคมของแต่ละบุคคล ด้วยเหตุนี้พอจะสรุปได้ว่า ความสนใจในเรื่องเสื้อผ้าหรือเครื่องแต่งกายประกอบด้วยลักษณะของสีลึนหรือรูปแบบที่น่าดึงดูดใจน่ามอง ส่วนแบบของเสื้อผ้านั้นมักจะคล้อยตามการยอมรับของสังคมเป็นส่วนใหญ่ และที่สำคัญที่สุด มักจะมีการแต่งกายในลักษณะที่ทำให้มองดูเด็กกว่าอายุอีกด้วย

ค. ความสนใจในเรื่องทรัพย์สินสมบัติ

สิ่งที่ไม่สามารถปฏิเสธได้ในเรื่องความสนใจของผู้ใหญ่ตอนต้น คือ เรื่องทรัพย์สินสมบัติ ความสนใจในเรื่องทรัพย์สินสมบัติจะมีมากที่สุดเมื่อก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังจากการแต่งงานแล้ว คู่แต่งงานจะพยายามทำงานเพื่อให้ได้เงินมาสร้างครอบครัว หรือพยายามแสวงหาในสิ่งที่ตนปรารถนาเท่าที่จะทำได้ ลักษณะที่แสดงว่าผู้ใหญ่ตอนต้น มีความสนใจในเรื่องทรัพย์สินสมบัติจะประกอบด้วย เสื้อผ้า เครื่องประดับ สภาพครอบครัว รถยนต์

หรือเครื่องอำนวยความสะดวกต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้ผู้ใหญetonต้นมีความรู้สึกว่าเป็นสิ่งที่มีเกียรติยศ (Prestige) ชื่อเสียงเมื่อตนได้ครอบครองสิ่งเหล่านี้ แต่ผู้ใหญ่วัยกลางคนจะไม่มีความคิดว่าสิ่งเหล่านี้จะช่วยส่งเสริมเกียรติยศอีกต่อไป เพราะสิ่งเหล่านี้จะเป็นเพียงเครื่องอำนวยความสะดวกในการดำรงชีวิตมากกว่า

ง. ความสนใจในเรื่องเงิน

ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นจะให้ความสนใจในเรื่องเงิน เพราะเป็นช่วงชีวิตที่เขาสามารถจะ "ทำงาน-ทำเงิน" ได้เป็นอย่างดี และวัยนี้มีความคิดว่า บุคคลที่มีเงินจะเป็นบุคคลที่สังคมมีการยอมรับและประสบความสำเร็จในการเข้าสังคมมากกว่าผู้ที่ไม่มียเงิน นอกจากนั้น เรื่องของการใช้จ่ายเงินที่เขาสามารถหามาได้มีวิธีการใช้เงินได้อย่างไร เพราะถ้าเขาไม่รู้จักรวิธีการใช้เงินก็อาจจะมียผลทำให้ประสบปัญหาต่อไปได้

เรื่องของการใช้จ่ายเงินนี้เป็นเรื่องของประสบการณ์ที่สืบเนื่องมาจากวัยรุ่นว่ามียวิธีการใช้จ่ายเงินเป็นอย่างไร ซึ่งจากการศึกษาพบว่า ในการใช้จ่ายเงินนี้ ถ้าวัยรุ่นอาศัยอยู่กับพ่อแม่จนกระทั่งแต่งงานจะปรากฏว่ามีปัญหาในการใช้จ่ายเงินมากกว่าวัยรุ่นที่จะต้องช่วยเหลือตนเองหรือพยายามควบคุมการใช้จ่ายเงินด้วยตนเอง

วัยกลางคนบางคนยังได้ให้ความสนใจในเรื่องเงินอยู่ แม้ว่าความสนใจเงินนั้นจะน้อยกว่าวัยผู้ใหญ่ตอนต้นก็ตาม ทั้งนี้ เพราะวัยกลางคนจะเป็นวัยที่มีการทำงานที่มั่นคง มีความพึงพอใจต่องานที่ตนได้กระทำ และได้รับการยกย่องจากผู้อื่น ทำให้วัยกลางคนได้รับเงิน มีการใช้จ่ายอย่างเหมาะสมกับตำแหน่งหน้าที่การงาน เหมาะสมกับความสามารถหรือทักษะของตน ในทางตรงกันข้าม กลุ่มสมาชิกที่ไม่มีความสามารถหรือไม่มีทักษะใดเลย จะทำให้วัยกลางคนเหล่านี้มีการงานที่ไม่มั่นคง จะต้องพยายามเรียนรู้วิธีการใหม่ ๆ เพื่อให้นายจ้างยอมรับ กลุ่มเหล่านี้ก็จะให้ความสนใจในเรื่องการเงินมากเช่นเดียวกับกลุ่มที่มีสุขภาพไม่ดี มีภาวะทางเศรษฐกิจที่ไม่มั่นคงอีกด้วย

เพศหญิงในวัยกลางคนจะให้ความสนใจในเรื่องการเงินมากกว่าเพศชาย ทั้งนี้ เพราะเพศหญิงปรารถนาที่จะได้บ้าน ได้รถยนต์ มีเงินซื้อของให้ลูกได้กินได้ใช้ มีเสื้อผ้าสวย ๆ สวมใส่ ซึ่งเมื่อเธอได้ในสิ่งเหล่านี้แล้วจะทำให้เธอมีความรู้สึกมั่นใจ มีความมั่นคงมาก ขณะเดียวกัน เพศหญิงจะมีความรู้สึกว่า เงินที่เธอมีอยู่นั้น จะช่วยเหลือสมาชิกในครอบครัวเมื่อถึงคราวเจ็บป่วยได้

จ. ความสนใจในเรื่องศาสนา

ความสนใจในเรื่องศาสนาของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นนี้จะปรากฏว่ามีความสนใจในเรื่องนี้น้อยมาก เพราะเกิดความสงสัยในเรื่องของปรัชญาของชีวิต สงสัยในเรื่องรากฐานของศาสนา ไม่ยอมรับในเรื่องของศาสนา ฉะนั้น ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่มีอายุ 20 ปี จึงได้ชื่อว่า "เป็นระยะที่ให้ความสนใจในศาสนา น้อยมาก" ครั้นเมื่อมาถึงวัยที่ผู้ใหญ่ตอนต้นมีลูก จึงจะกลับมาให้ความสนใจในศาสนาอีกครั้งหนึ่ง เพราะว่าผู้ใหญ่มักจะมีความเชื่อว่าการที่จะให้ลูกเป็นคนดีได้นั้น จะต้องมีความเข้าใจและมีการแสดงออกว่าสนใจในศาสนาเพื่อจะเป็นรากฐานให้แก่ลูก รวมทั้งต้องทำตัวอย่างหรือพยายามให้ลูกเลียนแบบในโอกาสต่อไป

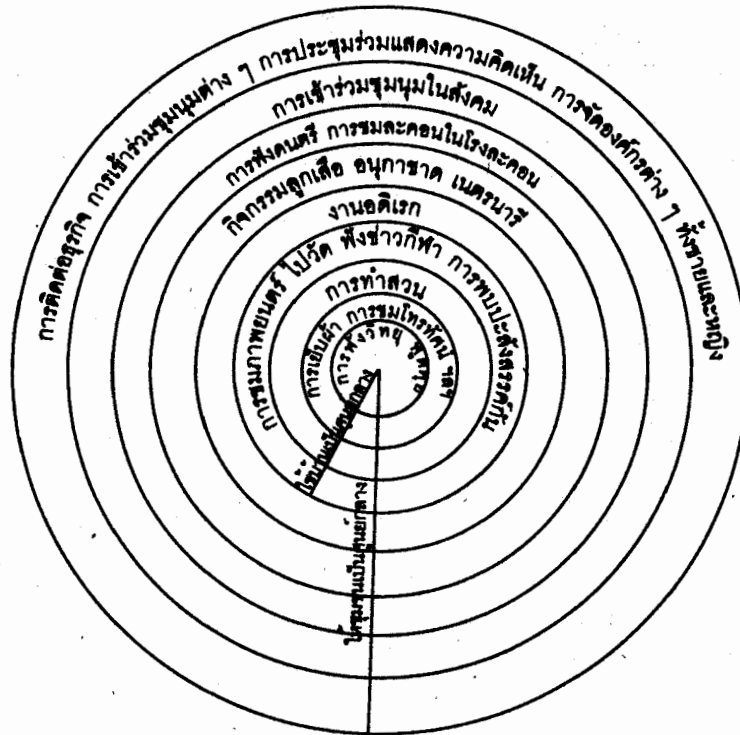
ความสนใจในศาสนายังขึ้นอยู่กับเพศ โดยเพศหญิงจะให้ความสนใจในศาสนามากกว่าเพศชาย บุคคลที่มาจากครอบครัวระดับกลางจะให้ความสนใจในเรื่องศาสนามากกว่าครอบครัวระดับสูงและต่ำ แม้แต่เพื่อนบ้านหรือเพื่อนฝูงก็จะมีอิทธิพลต่อความสนใจในศาสนาอีกด้วย ยิ่งไปกว่านั้น ผู้ที่มีบุคลิกภาพแบบเผด็จการจะให้ความสนใจในศาสนามากกว่าคนที่มีบุคลิกภาพแบบอื่น ๆ

วัยกลางคนจะเริ่มให้ความสนใจในศาสนาอย่างจริงจัง มีการไปวัดบ่อยครั้งมากกว่าวัยที่ผ่านมา ทั้งนี้ เพราะช่วงระยะเวลาดังกล่าวเป็นระยะเวลาที่มีเวลาว่างสามารถจะไปวัดได้ และในเรื่องของการไปวัดนี้จะเห็นได้ว่าผู้ที่มีเศรษฐกิจระดับกลางและสูงมีโอกาสที่จะไปวัดได้มากกว่าผู้ยากจน แต่ทั้งนี้ก็ได้หมายความว่า ผู้ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจไม่ดีจะไม่มีความสนใจในศาสนาเลย เนื่องจากมีเหตุผลอื่น ๆ ประกอบ เช่น ความเชื่อดั้งเดิม หรือประสบการณ์เดิมที่ผ่านมาทำให้ไม่มีโอกาสไปวัด

5.3 ลักษณะของกิจกรรมในวัยผู้ใหญ่

โดยปกติแล้ว ในวัยผู้ใหญ่มักจะมีเวลาว่างจากการทำงานประจำ และผู้ที่จะสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขนั้น ควรต้องมีการทำกิจกรรมเพราะการเข้าร่วมกิจกรรมจะช่วยทำให้ปรับตัวในสังคมได้ดี มีความรู้สึกมั่นคงทางจิตใจได้มาก การเข้าร่วมกิจกรรมของวัยผู้ใหญ่จะเป็นแบบใดนั้นขึ้นอยู่กับลักษณะของครอบครัว คือ การใช้ครอบครัวเป็นศูนย์กลางของกิจกรรม และการใช้ชุมชนเป็นศูนย์กลางของกิจกรรม ดังภาพที่ 9.1

ภาพที่ 9.1 ลักษณะกิจกรรมสหนาการโดยใช้บ้านและใช้ชุมชนเป็นศูนย์กลาง



อย่างไรก็ตาม ลักษณะกิจกรรมของผู้ใหญ่จะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามวัยและสภาพแวดล้อมทั้งภายในครอบครัวและสภาพสังคม ดังแสดงไว้ในภาพที่ 9.2

ภาพที่ 9.2 การเปลี่ยนแปลงกิจกรรมสันตนาการ

วัยตอนต้น (20-35 ปี)

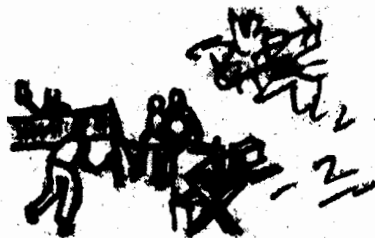
สนใจในทักษะทางอาชีพ การทำงาน การแต่งงาน ความรับผิดชอบในบ้าน



กิจกรรมจะเป็นกิจกรรมเพื่อชุมชน ซึ่งเป็นที่ยอมรับในครอบครัว

วัยกลางคน (35-50 ปี)

มีตำแหน่งการงานดี ฐานะมั่นคง เป็นที่ยอมรับในสังคม



กิจกรรมจะเป็นเรื่องความสัมพันธ์ภายในครอบครัว มีสันตนาการพร้อมบุตรธิดา

วัยออกจากงาน (50-65)

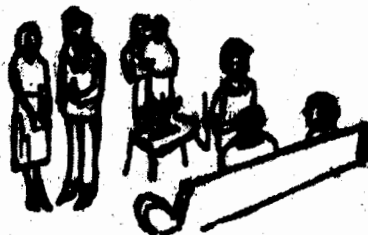
เตรียมตัวออกจากงาน มีเวลาว่างมากขึ้น ยังคงสนใจสังคม



กิจกรรมจะเป็นกิจกรรมที่ให้กับบุคคลอื่น เช่น ทำของเล่นให้หลาน ฯลฯ

วัยชรา (65 ปีขึ้นไป)

ว่างงาน ไม่มีรายได้เหมือนเดิม



กิจกรรมจะเป็นการใช้เวลาร่วมจัดชุมนุมคนชราขึ้น

ลักษณะกิจกรรมของวัยผู้ใหญ่ ประกอบด้วย

5.3.1 การพูด การพูดคุยเป็นเรื่องที่มีความนิยมมาก สำหรับผู้ใหญ่ตอนต้นไม่ว่าจะเป็นเพศหญิงหรือชาย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หญิงที่แต่งงานแล้วและไม่มีโอกาสที่จะออกไปประกอบอาชีพนอกบ้านแต่มีความรับผิดชอบต่อครอบครัวเพียงอย่างเดียว ทำให้ผู้หญิงเหล่านี้ได้มีโอกาสที่จะไปสังสรรค์กับเพื่อนบ้านใกล้เคียงได้มากกว่าบุคคลอื่น ลักษณะการพูดของเพศหญิง

จึงมีความแตกต่างไปจากเพศชาย เพศชายจะมีการพูดคุยกับเพื่อนนอกบ้านในวงการทำงาน หรือในวงเหล้า เป็นต้น และเนื้อหาที่จะพูดคุยไม่ว่าจะเป็นเพศหญิงหรือชายจะประกอบด้วยเรื่องราวของครอบครัว การทำงาน การเข้าสังคม เครื่องแต่งกาย และลักษณะท่าทาง เป็นต้น และในช่วงที่ผู้ใหญ่กำลังเริ่มมีความสนใจต่อเพศตรงข้ามนั้น การพูดคุยมักจะเป็นลักษณะที่จะสร้างความสนใจให้กับเพศตรงข้ามอย่างมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เช่น เรื่องเกี่ยวกับตลกไปกษา (Dirty joke) เป็นต้น

5.3.2 การไปเยี่ยมเพื่อนบ้านหรือเพื่อนฝูง การไปเยี่ยมเพื่อนบ้านและเพื่อนฝูงนี้เป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยมมาก เพราะเป็นการเข้าร่วมสังคม และจะมีส่วนช่วยให้บุคคลไม่เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว เพราะจะมีการพูดคุยกันทางโทรศัพท์ พูดตามถนน ตามสวนสาธารณะ ศูนย์การค้า หรือแม้แต่ในครอบครัวเอง แต่เรื่องการไปเยี่ยมเพื่อนฝูงของเพศชายจะแตกต่างไปจากเพศหญิง เช่น จะมีการสมาคมกับเพื่อนในสโมสร ในช่วงระยะของการเล่นกีฬา เช่น ในระหว่างการตีกอล์ฟ เป็นต้น

5.3.3 การต้อนรับแขก ความสนใจในเรื่องการต้อนรับแขกจะมีมากในบุคคลที่แต่งงานแล้ว ส่วนบุคคลที่ยังไม่ได้แต่งงานจะให้ความสนใจในเรื่องการต้อนรับแขกน้อยกว่า เพราะว่าบุคคลที่ยังไม่ได้แต่งงานมักจะใช้เวลาส่วนใหญ่นอกบ้านมากกว่าจะใช้เวลาอยู่ในบ้าน ลักษณะการต้อนรับแขกนั้น อาจจะมีการแสดงออกโดยการนั่งสนทนากันในระหว่างการรับประทานอาหาร การสูบบุหรี่ การดื่มหนังเอง

5.3.4 การอ่าน เนื่องจากภาวะความรับผิดชอบต่องานทำให้ผู้ใหญ่ตอนต้นมีเวลาว่างในการอ่านน้อยกว่าวัยรุ่น และเรื่องที่จะอ่านนี้ จะแตกต่างไปจากวัยรุ่น กล่าวคือ อาจจะอ่านเรื่องราวเกี่ยวกับการเมืองมากกว่าเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความรักหวานชื่น ฉะนั้น เวลาที่ผู้ใหญ่ตอนต้นให้การอ่านนั้น มักจะเป็นลักษณะของการอ่านหนังสือพิมพ์ หนังสือนิตยสารมากกว่าหนังสืออื่น ๆ ผลจากการศึกษาค้นคว้าในเรื่องการอ่านนี้ พบว่า ผู้ชายจะมีการอ่านหนังสือพิมพ์มากกว่าหนังสือนิตยสารซึ่งตรงกันข้ามกับผู้หญิง และเมื่อเปรียบเทียบการอ่านหนังสือพิมพ์ของสตรีที่แต่งงานแล้วและยังไม่ได้แต่งงานพบว่า สตรีที่ยังไม่ได้แต่งงานจะให้ความสนใจในการอ่านหนังสือพิมพ์มากกว่าผู้ที่แต่งงานแล้ว

หัวข้อที่ผู้ใหญ่ตอนต้นชอบอ่านนั้น มีลักษณะที่อยู่ในวงแคบมากกว่าวัยรุ่น เช่น ชอบอ่านเรื่องราวที่สั้น ๆ มีอารมณ์ขัน และมักเป็นเรื่องราวที่มีความยาวต่อเนื่องกันไปในหนังสือนิตยสาร แต่ถ้าเป็นหนังสือพิมพ์จะชอบอ่านเฉพาะหัวข้อเรื่อง และอ่านส่วนอื่น ๆ ที่ปรากฏอยู่ในหนังสือพิมพ์อย่างคร่าว ๆ เท่านั้น อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นหนังสือพิมพ์หรือหนังสือนิตยสารก็ตาม เรื่องที่ผู้ใหญ่ตอนต้นอ่านนั้น มักจะเป็นเรื่องเกี่ยวข้องกับการกีฬา แฟชั่น

บุคลิกภาพ สภาพสังคมทั่วไป เรื่องเกี่ยวกับอาชญากรรมและเรื่องการเงิน ส่วนหัวข้อที่ชอบอ่านน้อยมาก คือ การศึกษา ศาสนา ครอบครัว การทำสวนและเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการเศรษฐกิจ

ในเรื่องของระดับชั้นทางสังคมก็จะมีผลทำให้บุคคลที่อยู่ในระดับชั้นของสังคมที่ต่างกัันมีการเลือกเรื่องที่จะอ่านแตกต่างกันไปด้วย เช่นคนที่อยู่ในระดับชั้นทางสังคมสูงมักจะชอบอ่านเรื่องราวเกี่ยวกับการตกแต่งบ้านและเมื่ออ่านแล้วจะพยายามปรับปรุงหรือแต่งบ้านให้ได้ตามแบบของหนังสือ เป็นต้น

นอกจากนั้นโอกาสที่จะอ่านก็มีผลต่อความสนใจในเรื่องการอ่านเช่นกัน จะเห็นได้อย่างชัดเจนจากบุคคลที่อยู่ในสภาพทางภูมิศาสตร์ซึ่งมีความห่างไกล การคมนาคมไม่สะดวกก็จะมีผลทำให้ความสนใจในเรื่องการอ่านลดน้อยลงไปได้

เมื่อเข้าสู่วัยกลางคน การอ่านจะมีขอบเขตของเนื้อเรื่องที่จะอ่านอย่างกว้างขวาง เพราะวัยกลางคนนี้มีเวลารว่างมากขึ้น และวัยกลางคนมักจะชอบอ่านหนังสือพิมพ์หรือนิตยสาร หรือบางครั้งอาจจะเป็นหนังสือเป็นเล่ม เรื่องราวที่วัยกลางคนชอบอ่านมักจะเป็นเรื่องราวเกี่ยวกับชีวประวัติ ความรัก กีฬา สิ่งที่ยุวกกลางคนไม่ชอบอ่านคือ เรื่องราวเกี่ยวกับเพศ แต่วัยกลางคนมักจะชอบฟังเรื่องราวประเภทสองนัยหรือเป็นเรื่องที่กำกวมเกี่ยวกับเพศ เป็นต้น

5.3.5 การเดินร้าน การเดินร้านนับว่าเป็นกิจกรรมที่ผู้ใหญ่ตอนต้นให้การยอมรับและให้คุณค่ามากเช่นเดียวกับวัยรุ่น แต่เนื่องจากสภาวะของการทำงานและสภาวะความรับผิดชอบของครอบครัว จึงทำให้ผู้ใหญ่ตอนต้นมีความสนใจในเรื่องการเดินร้านน้อยกว่าวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่ที่ยังกำลังศึกษาอยู่ และโดยปกติแล้ว การเดินร้านของผู้ใหญ่ตอนต้นนี้ จะมีช่วงอายุอยู่ระหว่าง 20-30 ปี เท่านั้น หลังจากนั้นจะเดินร้านน้อยลงเป็นลำดับ ขณะเดียวกันความสามารถในการเดินร้านจะดีมาน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับว่าได้รับการฝึกฝนหรือมีความเชี่ยวชาญมากน้อยเพียงใดมาตั้งแต่ในระยษะวัยรุ่น

5.3.6 เกมสัและกีฬา ผู้ใหญ่ตอนต้นจะให้ความสนใจในเรื่องการกีฬาลดน้อยลงไป ทั้งนี้มิได้หมายความว่า ผู้ใหญ่ตอนต้นจะมีสุขภาพที่ไม่ดี แต่เป็นผลเนื่องจากว่า ผู้ใหญ่ตอนต้นมีเวลาน้อยและจำเป็นจะต้องหารายได้พิเศษอื่น ๆ เพิ่มเติมทำให้เกิดความสนใจในการเล่นกีฬาต่าง ๆ ลดน้อยลงตามลำดับ และลักษณะดังกล่าวนี้ มักจะเกิดกับกลุ่มบุคคลที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมต่ำมากกว่าระดับสูงและปานกลาง ทั้งนี้ เพราะว่าการกลุ่มที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมดี มักจะมีการเล่นกีฬาโดยการเข้าร่วมกลุ่มชมรมต่าง ๆ ซึ่งอาจจะเป็นในรูปแบบของสมาคม ส่วนคนที่มิเศรษฐกิจไม่ค่อยดี มักจะมีการเล่นกีฬาในลักษณะที่ไม่ต้องเสียเงิน

มากมาย เช่น เตฟุตบอลในสนามข้างบ้าน เป็นต้น ส่วนคนที่มีเศรษฐกิจดีนั้นอาจจะมีการใช้เวลาเล่นนาน เล่นกอล์ฟ เป็นต้น ยิ่งไปกว่านั้น รูปแบบของการเล่นเกมก็จะแตกต่างกันออกไปตามลักษณะทางเพศ เป็นต้นว่า เพศหญิงมักจะมีการเล่นเกมหรือกีฬาต่าง ๆ ที่จะต้องใช้พลังงานเพียงเล็กน้อย เป็นต้น

การเล่นกีฬาของวัยกลางคนจะขึ้นอยู่กับเวลา ภาวะทางเศรษฐกิจ ระดับชั้นทางสังคม รวมทั้งสุขภาพของวัยกลางคนแต่ละคน เช่น การเดินเล่น ตีเทนนิส วิ่ง เป็นต้น แต่วัยกลางคนบางรายอาจจะมีการคอยดูรายการกีฬาทางโทรทัศน์ก็เป็นได้

5.3.7 งานอดิเรก มีผู้ใหญ่อายุไม่น้อยที่ไม่ยอมทำงานอดิเรกใด ๆ จนกระทั่งภาวะทางการเงินประสบผลสำเร็จไปแล้ว บางคนเกิดความเบื่อหน่ายหรือมีความคับข้องใจในการทำงานก็อาจจะสามารถใช้งานอดิเรกเป็นเครื่องชดเชยก็เป็นได้ โดยทั่วไปเรื่องการทำงานอดิเรกนี้ ผู้ใหญ่ที่มีสติปัญญาอ่อนข้างสูงมักจะมีงานอดิเรกมากกว่าคนที่มีความสติปัญญาอ่อนข้างต่ำ รวมทั้งคนที่ประสบความสำเร็จในการทำงานใด ๆ ก็ตาม มักจะมีแนวโน้มว่าให้ความสนใจในเรื่องงานอดิเรกมากกว่าคนที่ไม่ประสบความสำเร็จในการทำงาน

ลักษณะของงานอดิเรกที่ผู้ใหญ่ตอนต้นให้ความสนใจนั้น มักจะเป็นงานอดิเรกที่ก่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ เป็นต้นว่า การทำอาหาร การจัดสวน การทาสี การเย็บผ้า การเย็บปักถักร้อย การดักโคโรเซท การทำและการซ่อมอุปกรณ์ต่าง ๆ ภายในบ้าน การเล่นดนตรี เป็นต้น

ในวัยกลางคน งานอดิเรกนับว่าเป็นงานที่ได้รับความนิยมมาก เพราะงานอดิเรกจะเป็นการชดเชยต่องานที่ได้กระทำเป็นประจำ บางครั้งงานอดิเรกนี้อาจจะเป็นงานที่ช่วยเพิ่มรายได้และเป็นงานที่มีคุณค่ามากก็ได้ เช่น การวาดภาพ การเลี้ยงกล้วยไม้ การปลูกต้นไม้ การทำสวนครัว ฯลฯ และงานอดิเรกนี้อาจจัดเป็นงานเพื่อเตรียมตัวสำหรับบุคคลที่จะก้าวเข้าสู่วัยชรา

5.3.8 การท่องเที่ยว การท่องเที่ยวของวัยกลางคนจะเป็นการไปเที่ยวในวันเสาร์อาทิตย์หรือในบางครั้งอาจจะเป็นการเที่ยวในวันหยุด และวิธีการท่องเที่ยวอาจเดินทางโดยรถยนต์ รถประจำทาง เครื่องบิน หรือรถไฟ และมีการนำบุตรหลานพาไปท่องเที่ยวอีกด้วย

5.3.9 การฟังวิทยุและดูโทรทัศน์ ผู้ใหญ่ตอนต้นซึ่งไม่มีโอกาสอ่านมักจะใช้เวลาส่วนใหญ่ในช่วงเวลาที่ทำงานอยู่นั้นฟังวิทยุไปด้วย ซึ่งเมื่อฟังวิทยุแล้วจะทำให้รับข่าวสารต่าง ๆ รับความเพลิดเพลิน ผลจากการศึกษาพบว่า แม่บ้านจะใช้เวลาส่วนใหญ่ในการฟังวิทยุมากกว่าการดูโทรทัศน์ สำหรับรายการที่รับฟังนั้นจะประกอบด้วยข่าวสารต่าง ๆ การกีฬา เพลงและดนตรี เป็นต้น

สำหรับการดูโทรทัศน์ของผู้ใหญ่ตอนต้นนั้นจะดูได้เมื่อพ้นจากภาระงานที่ต้องรับผิดชอบ และรายการที่ชอบชมนั้นประกอบด้วย ชาวกีฬา ชาวสารหรือเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการผจญภัย เป็นต้น

เรื่องของการฟังวิทยุของวัยกลางคนนี้จะใช้เวลานานมาก แม่บ้านมักจะฟังวิทยุไปด้วยทำงานบ้านไปด้วย เพื่อไม่ให้เกิดความรู้สึกว่าต้องอยู่ตามลำพัง ส่วนเพศชายนั้นจะชอบฟังวิทยุในระหว่างการขับรถไปทำงาน

สำหรับการดูโทรทัศน์ของวัยกลางคนนั้น พบว่า การดูรายการต่าง ๆ ทางโทรทัศน์นี้จะใช้เวลานานและชื่นชอบมากเพราะวัยนี้เป็นวัยที่มีเวลารว่างจากภาระรับผิดชอบต่าง ๆ ฉะนั้น การดูโทรทัศน์จึงเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญมาก

การดูภาพยนตร์ สำหรับการดูภาพยนตร์ของผู้ใหญ่ตอนต้นนั้นจะไปดูเมื่อเป็นเรื่องที่มีความสนใจอย่างจริงจังเท่านั้น การไปดูภาพยนตร์ของสตรีที่ยังไม่ได้แต่งงานก็มักจะไปดูกับเพื่อนชายหรือบางครั้งอาจจะเป็นเพื่อนร่วมงาน ส่วนผู้ที่มีครอบครัวแล้วก็มักจะไปกับครอบครัว แต่อย่างไรก็ตาม เรื่องการดูภาพยนตร์นี้เป็นเรื่องที่ได้รับการยอมรับน้อยมากสำหรับผู้ใหญ่ตอนต้น

วัยกลางคนจะให้ความสนใจในภาพยนตร์น้อยมาก ทั้งนี้ เพราะภาพยนตร์ส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องราวเกี่ยวกับความรัก ซึ่งเรื่องราวเกี่ยวกับความรักไม่ได้เป็นสิ่งที่สนใจเลย

กิจกรรมการเรียนรู้ 5

จงเติมข้อความลงในช่องว่างให้ได้ใจความ

1. การเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมของบุคคลขึ้นอยู่กับ
 - 1.1
 - 1.2
 - 1.3
 - 1.4

2. ลักษณะการทำกิจกรรมของผู้ใหญ่ตอนต้นจะมี 2 แบบ คือ
 - 2.1 ใช้ครอบครัวเป็นศูนย์กลาง เช่น
 - 2.2 ใช้ชุมชนเป็นศูนย์กลาง เช่น
 3. ความสนใจของผู้ใหญ่จะมีการเปลี่ยนแปลง ดังนี้
 - 3.1
 - 3.2
 - 3.3
 - 3.4
 4. ความสนใจของวัยผู้ใหญ่มีรูปแบบความสนใจ ดังนี้
 - 4.1
 - 4.2
 - 4.3
 - 4.4
 - 4.5
- ข้อ 5-8 จงเลือกข้อที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว**
5. กิจกรรมของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นจะมีลักษณะเป็นอย่างไร
 - (ก) เพื่อชุมชนและเป็นที่ยอมรับของครอบครัว
 - (ข) เพื่อความสัมพันธ์ภายในครอบครัวมีสันตนาการในครอบครัว
 - (ค) กิจกรรมเพื่อทำให้กับบุคคลอื่น เช่น การทำของเล่น การส่งเคราะห์ผู้อื่น
 - (ง) กิจกรรมเพื่อการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
 6. กิจกรรมวัยกลางคน จะมีลักษณะอย่างไร
(ใช้ตัวเลือกข้อ 5)
 7. กิจกรรมของวัยผู้ใหญ่ที่จะถูกออกจากงานจะมีลักษณะเป็นอย่างไร
(ใช้ตัวเลือกข้อ 5)
 8. กิจกรรมของวัยชรา ควรจะมีลักษณะเป็นอย่างไร
(ใช้ตัวเลือกข้อ 5)

สรุป

1. วัยผู้ใหญ่ตอนต้นจัดว่าเป็นวัยที่ร่างกายมีประสิทธิภาพสูงสุด มีความสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี สภาพทางด้านร่างกายของผู้ใหญ่จะดีไม่น้อยเพียงใด จะขึ้นอยู่กับลักษณะการฝึกฝนที่ผ่านมา การได้รับการปกป้องคุ้มครองจากครอบครัวมากเกินไป ทักษะคติของผู้ใหญ่แต่ละคน

2. ผู้ใหญ่อาจจะเกิดความเจ็บป่วยทางด้านร่างกายได้ เนื่องมาจากการทำงานหนักตลอดเวลา ไม่ยอมพักผ่อน รับประทานไม่เป็นเวลา ร่างกายเครียดจนเกินไปทำให้เกิดโรคความดันโลหิต โรคกระเพาะอาหาร

3. เมื่อเข้าสู่วัยกลางคน ประสิทธิภาพของร่างกายและเซลล์ภายในร่างกายเริ่มเสื่อมถอย ฮอร์โมนภายในร่างกายมีการผลิตไม่พอเพียง ทำให้การทำงานของร่างกายและจิตใจมีการผันแปรอย่างรวดเร็ว

4. เชื่อกันว่า ประสิทธิภาพของร่างกายจะสูงสุดเมื่อบุคคลอายุ 25 ปี หลังจากนั้น ประสิทธิภาพของร่างกายจะลดลงตามลำดับจนกระทั่งอายุ 40-45 ปี จะมีการเสื่อมถอยชัดเจนขึ้น สำหรับความแข็งแรงของอวัยวะจะมีประสิทธิภาพสูงสุดเมื่อร่างกายมีอายุ 20-30 ปี หลังจากนั้นจะลดน้อยลงตามลำดับ

5. ความสามารถทางสมองจะได้รับอิทธิพลมาจากลักษณะที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม ประสบการณ์ที่ได้รับสะสมมาในอดีต หลังจากอายุ 25 ปีแล้ว ความสามารถทางสมองจะลดลงตามลำดับจนกระทั่งอายุ 50 ปี

6. เมื่อเข้าสู่วัยกลางคนจะมีน้ำหนักเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากไขมันสามารถเพิ่มในร่างกายได้ง่าย ทำให้วัยกลางคนต้องระมัดระวังในเรื่องอาหาร ผลคือ มีลักษณะขาดอาหารมองดูแล้วแก่เกินวัย นอกจากนั้น เส้นผมเมื่ออายุ 40 ปีเริ่มหงอก แนวของเส้นผมร่นขึ้นไปทำให้ศีรษะล้าน แม้แต่ผิวหนังบริเวณมือ ใบหน้า ลำคอ แขน เริ่มหยาบและปรากฏรอยย่นขึ้น ฟันเริ่มหลุด กล้ามเนื้อเริ่มนุ่มนิ่ม กระดูกเปราะบาง

7. การเปลี่ยนแปลงที่น่าสนใจทางร่างกายอีกลักษณะหนึ่ง คือ การเปลี่ยนแปลงทางเพศ โดยเพศหญิงจะมีสภาวะของการสิ้นสุดสำหรับการมีประจำเดือน ความรู้สึกของหญิงที่ประจำเดือนหมดนี้มักจะมีปัญหาทางอารมณ์ มีอาการเศร้าซึมได้ง่าย อาการเศร้าซึมในวัยที่เสื่อมถอยทางเพศในเพศหญิงจะเกิดขึ้นเมื่ออายุประมาณ 40-45 ปี ส่วนเพศชายจะมีการเปลี่ยนแปลงทางสมรรถภาพทางเพศเมื่ออายุ 50-55 ปี

8. วัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่ไม่มีความสุขความพอใจในอาชีพที่ตนได้ประกอบนั้น จะเปลี่ยนงานตลอดเวลา มีความตึงเครียด คับข้องใจ รู้สึกท้อแท้เมื่อหน่ายในงานนั้น ๆ

9. ความยากลำบากในการเลือกอาชีพ ประกอบด้วย ขาดการฝึกฝน ไม่ได้รับคำชี้แนะที่ถูกต้อง ขาดทักษะ ขาดการเตรียมตัวที่ดี

10. ความแน่นอนในการเลือกอาชีพ จะขึ้นอยู่กับประสบการณ์ในอาชีพที่ได้รับ ค่านิยมที่มีต่ออาชีพ ความพอใจในงาน ได้งานตรงตามความถนัดและความสนใจ ได้งานตรงกับความรู้อย่างที่เรียนมา เป็นงานที่สังคมยอมรับและลักษณะการเลือกอาชีพจะเลือกตามบทบาททางเพศ

11. ปัญหาการปรับตัวในการทำงานจะเป็นเรื่องลักษณะการทำงานของแต่ละคน จำนวนชั่วโมงที่ทำงาน ปรับตัวเข้ากับเพื่อนร่วมงาน ปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมทั่วไป

12. เกณฑ์ที่แสดงว่า ผู้ใหญ่ตอนต้นสามารถปรับตัวให้เข้ากับงานได้ดีเพียงใดมี 2 ประการคือ มีสัมฤทธิ์ผลในการทำงานเป็นอย่างดีทั้งทางด้านปริมาณและคุณภาพ และผู้ทำงานเองจะต้องมีความสุขพอใจในการทำงานที่ตนได้ทำนั้น ๆ

13. ความพอใจในงานของบุคคลขึ้นอยู่กับลักษณะทางร่างกายของบุคคลนั้น ๆ สภาพแวดล้อมภายนอกทั้งหมด โอกาสได้เลือกงานที่ตนทำ ลักษณะประสบการณ์ โอกาสความก้าวหน้าในการทำงาน

14. วัยกลางคน อายุ 40-50 ปี จะเป็นวัยที่ประสบความสำเร็จในด้านอาชีพมากที่สุด ความรู้สึกของวัยกลางคนเกี่ยวกับอาชีพในช่วงนี้จะมีความรักและผูกพันต่องานจนยากที่จะออกจากงานได้

15. การเตรียมพร้อมสำหรับการประกอบอาชีพของวัยกลางคนหลังจากการถูกออกจากงานควรจะต้องหางานอื่นมาชดเชยงานที่ตนจะต้องสูญเสียไป สำหรับการเปลี่ยนงานของวัยกลางคนนั้นจะทำได้ด้วยความยากลำบาก เพราะวัยกลางคนจะเรียนรู้สิ่งใหม่ค่อนข้างยาก และความสามารถในการเรียนรู้จะลดลง

16. ปัญหาในการทำงานมักจะเกิดขึ้นกับชายวัยกลางคนมากกว่าหญิง

17. ชีวิตการแต่งงานจะสมบูรณ์ได้จะประกอบด้วย 5 ลักษณะคือ มีความเป็นปึกแผ่นของครอบครัว มีวุฒิภาวะทางเพศ การมีความสัมพันธ์กับสมาชิกภายในและภายนอกครอบครัว มีการเรียนรู้วิธีการจัดบ้านและทำงานภายในบ้านได้เป็นอย่างดี สามารถแบ่งงานรับผิดชอบภายในครอบครัวได้

18. ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวในชีวิตแต่งงานจะขึ้นอยู่กับลักษณะของการเตรียมตัวแต่งงาน บทบาทในชีวิตแต่งงาน การแต่งงานเมื่ออายุน้อย การแต่งงานกับคนต่างระดับระยะเวลาในการเกี่ยวพาราสี้น และอารมณ์รัก

19. หน้าที่ที่แต่งงาน ผู้ใหญ่ควรพร้อมที่จะต้องมีบุตรสืบสกุล ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวต่อความเป็นพ่อแม่ ประกอบด้วย ทศนคติที่มีต่อการตั้งครรรค์และภาวะของความเป็นพ่อแม่ ลักษณะเพศของเด็ก จำนวนสมาชิกของเด็ก ความคาดหวังพ่อแม่ที่มีต่อลูก

20. เกณฑ์ที่กำหนดว่า บุคคลสามารถปรับตัวได้ดีต่อความเป็นพ่อแม่ ประกอบด้วย ความรู้สึกมีความสุขของคู่สามีภรรยา ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างพ่อแม่และลูก เด็กมีความสามารถในการปรับตัวได้ดี และมีการปรึกษากันภายในครอบครัว

21. วัยกลางคนจะเริ่มปรับตัวต่อสภาวะการเปลี่ยนแปลงของครอบครัว คือ มีการแยกตัวออกไปจากครอบครัวของบุตรหลาน เพศหญิงจะมีปัญหาในการปรับตัวต่อครอบครัวมากกว่าเพศชาย

22. ลักษณะที่มีผลต่อการปรับตัวของสภาวะของครอบครัวจะขึ้นอยู่กับ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยกลางคน ลักษณะความเคยชิน ขาดการเตรียมตัวที่ดี ความรู้สึกล้มเหลวและความรู้สึกที่ว่าตนไร้ประโยชน์ ความชื่นชมในชีวิตแต่งงานลดน้อยลง ลักษณะการดูแลญาติผู้ใหญ่

23. ปัญหาการปรับตัวของวัยกลางคนที่พบจะเป็นเรื่องเกี่ยวกับการปรับตัวต่อบทบาทที่เปลี่ยนไป การปรับตัวต่อคู่แต่งงาน การปรับตัวทางด้านเพศ การปรับตัวต่อสภาพที่ทำให้เกิดความไม่มั่นคง การปรับตัวต่อความเป็นหม้าย การปรับตัวต่อเซยและสะไภ้

24. สิ่งที่จะทำให้ผู้ใหญ่ตอนต้นสามารถเข้าอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละบุคคล สภาพแวดล้อม ระดับชั้นทางสังคม สภาพทางเศรษฐกิจ ความแตกต่างทางเพศ นอกจากขึ้นอยู่กับลักษณะของกลุ่มเพื่อน กลุ่มสังคม การได้รับการยอมรับ ลักษณะของการเป็นผู้นำ ระดับการศึกษา สภาพของการแต่งงาน

25. ความสนใจในวัยผู้ใหญ่จะขึ้นอยู่กับประสบการณ์ในแต่ละบุคคล อายุ ลักษณะของกิจกรรมนั้น ๆ เวลาว่าง และความแตกต่างในระหว่างเพศ

26. วัยผู้ใหญ่จะมีความสนใจในด้านลักษณะที่ปรากฏ เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย ทรัพย์สินสมบัติ เงิน ศาสนา

27. กิจกรรมที่ผู้ใหญ่กระทำขึ้นอยู่กับวัยและสภาพแวดล้อมทั้งภายในครอบครัวและสภาพสังคม กิจกรรมทั่วไปของผู้ใหญ่ประกอบด้วย การพูด การไปเยี่ยมเพื่อนฝูง การต้อนรับแขก การอ่าน การเดินรำ เกมสและกีฬา งานอดิเรก การท่องเที่ยว การฟังวิทยุและดูโทรทัศน์

การประเมินผล

จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

- ข้อใดที่ไม่ใช่ลักษณะของผู้ใหญ่ตอนต้นที่ควรจะเป็น
 - เป็นวัยของพ่อแม่คน
 - เป็นช่วงของการสร้างครอบครัว
 - แยกตัวเองออกจากสังคม
 - คลี่คลายปัญหาได้
- ประสิทธิภาพทางร่างกายจะสูงสุดเมื่อเข้าสู่วัยใด
 - วัยเบญจเพศ
 - วัยผู้ใหญ่ตอนต้น
 - วัยผู้ใหญ่ตอนกลาง
 - ขึ้นอยู่กับบุคคล
- ข้อใดไม่ใช่ปัจจัยที่ทำให้พัฒนาการของผู้ใหญ่ตอนต้นไม่ประสบผลสำเร็จ
 - การฝึกที่ไม่ต่อเนื่อง
 - การได้รับการปกป้องคุ้มครองเกินไป
 - บุคคลในครอบครัวไม่ให้ความสนใจ
 - การตั้งความทะเยอทะยานสูงกว่าความเป็นจริง
- วัยผู้ใหญ่ตอนต้นให้ความสนใจเรื่องใดน้อยที่สุด
 - เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย
 - ลักษณะที่ปรากฏ
 - ทรัพย์สินสมบัติ
 - ศาสนา
- วัยผู้ใหญ่ตอนต้นเพศหญิงที่มีครอบครัวจะมีปัญหาการปรับตัวในเรื่องใดมากที่สุด
 - สภาพทางเศรษฐกิจ
 - สถานะตามกฎหมาย
 - ความสัมพันธ์ทางเพศ
 - ชีวิตแต่งงาน
- วัยผู้ใหญ่ตอนกลางจะมีการปรับตัวในด้านใดมากที่สุด
 - ร่างกาย
 - การท่องเที่ยว
 - การเข้าร่วมชุมชน
 - การเยี่ยมเพื่อนฝูง
- ลักษณะสุขภาพของวัยผู้ใหญ่ตอนกลางจะไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัยใด
 - พันธุกรรม
 - ประสบการณ์ในอดีต
 - อารมณ์ฝังใจในอดีต
 - การเปลี่ยนแปลงอวัยวะสัมผัส

8. ข้อใดที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับรูปแบบความสนใจของผู้ใหญ่กลางคน

- ก. สนใจเฉพาะวงแคบที่ตนสนใจเท่านั้น
- ข. สนใจกิจกรรมที่ไม่ใช้กำลังกาย
- ค. สนใจการแต่งกายมากกว่ารูปร่างที่เปลี่ยนแปลงไป
- ง. สนใจในเรื่องเกี่ยวกับศาสนาอย่างแท้จริง

9. ในเรื่องการประกอบอาชีพของวัยกลางคนที่มีการปรับตัวดีควรมีลักษณะเป็นอย่างไร

- ก. มีความสุขมั่นคง
- ข. เปื่อหน่ายในงาน
- ค. เตรียมหางานอื่นมารองรับเมื่อออกจากงาน
- ง. ทำใจได้ที่จะต้องถูกออกจากงาน

บรรณานุกรม

Hurlock. **Developmental Psychology**. 3rd. ed. New York : McGraw-Hill, 1968.

Hurlock. **Developmental Psychology**. 4th. ed. New York : McGraw-Hill, 1975.