

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการวัยผู้ใหญ่
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการตามช่วงวัย
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง วัยผู้ใหญ่
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

วัยผู้ใหญ่

วัยผู้ใหญ่ หมายถึง บุคคลที่มีช่วงอายุประมาณ ๒๐-๕๙ ปี และจากการที่ช่วงชีวิตของวัยผู้ใหญ่ยาวนานประมาณถึง ๔๐ ปี จึงมีการแบ่งวัยผู้ใหญ่ออกได้เป็น ๒ ช่วงวัยย่อย ประกอบด้วย ช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นและวัยกลางคน

ลักษณะทั่วไปและพัฒนาการของวัยผู้ใหญ่

มีลักษณะที่สำคัญดังนี้

๑. วัยผู้ใหญ่ตอนต้น ช่วงชีวิตในวัยนี้ถือว่าเป็นช่วงชีวิตที่มีการพัฒนาถึงขีดสุดของความสมบูรณ์ของสภาพร่างกายและจิตใจอย่างเต็มที่ โดยมีลักษณะเด่นๆของพัฒนาการและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

๑) ด้านร่างกายและสมรรถภาพทางร่างกายในวัยนี้เพศชายลักษณะของกล้ามเนื้อแขนขาจะมีขนาดที่ลำต้นขึ้น ส่วนในเพศหญิงรูปร่างจะได้สัดส่วนและมีลักษณะความเป็นผู้หญิงอย่างชัดเจน ภาพรวมของสมรรถภาพทางกายพบว่า ในช่วงอายุระหว่าง ๒๐-๓๐ ปีจะมีสมรรถภาพทางกายสูงสุดแต่สมรรถภาพทางกายจะค่อยๆลดลงตาม ลำดับหลังอายุ ๓๐ ปีเป็นต้นไป

๒) ด้านสติปัญญาและการเรียนรู้ในวัยนี้พัฒนาการทางด้านสมองหรือสติปัญญาจะพัฒนาถึงขีดสุด ส่งผลให้การเรียนรู้มีความพร้อมมากกว่าในวัยเด็กและวัยรุ่น ลักษณะของกระบวนการคิดจะมีการพัฒนาสูงขึ้นเป็นการคิดอย่างมีเหตุมีผล รู้จักพัฒนาข้อมูลหลาย ๆ ด้าน โดยคำนึงถึงประโยชน์ผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่นและสามารถที่จะนำประสบการณ์การเรียนรู้ในสิ่งต่างๆที่ผ่านมานำมาใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตได้อย่างดี

๓) ด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคม ในวัยนี้ความมั่นคงทางจิตใจ และการแสดงออกทางอารมณ์จะดีกว่าช่วงวัยที่ผ่านมา สภาพของจิตใจอาจมีความว่าวุ่นสับสนได้จากการทำงานที่ไม่เป็นไปตามความคาดหวัง ซึ่งเมื่อมีประสบการณ์มากขึ้นจะช่วยให้มีความสุขรอบคอบ และมีความมั่นคงทางจิตใจมากขึ้น

๒. วัยกลางคน เมื่อเข้าสู่ช่วงชีวิตของวัยกลางคนหรือเริ่มย่างเข้าสู่วัยทอง ระบบต่าง ๆ ในร่างกายเริ่มเสื่อมประสิทธิภาพการทำงานลง โดยภาพรวมของลักษณะพัฒนาการ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องในแต่ละด้านมีลักษณะเด่นๆ ดังนี้

๑) ด้านร่างกายและสมรรถภาพทางกาย ลักษณะความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจะปรากฏเห็นได้อย่างชัดเจนทั้งสภาพร่างกาย และสมรรถภาพทางกายที่เปลี่ยนไป เช่น ลักษณะโครงสร้างผิวหนังบางลง และเริ่มที่จะปรากฏร่องรอยความเหี่ยวย่นซึ่งสังเกตเห็นได้โดยเฉพาะบริเวณหางตาและรอยย่นของผิวหนังบริเวณใต้ลำคอ ลักษณะของเส้นผมเริ่มเปลี่ยนสีมีความหยาบกระด้าง และเริ่มหงอก

๒) ด้านสติปัญญาและการเรียนรู้พัฒนาการในด้านนี้ของคนวัยกลางคนถือว่าสมองได้รับการพัฒนาจนถึงขีดสุดแล้วและเริ่มพัฒนาการไปในทิศทางที่เสื่อมลงดังนั้นความฉับไวทางสมองของบุคคลที่

อยู่ในวัยนี้ โดยเฉลี่ยแล้วจะพบว่า ลดลงกว่าวัยที่ผ่านมาอย่างไรก็ตาม สมอายังสามารถที่จะจดจำ และเรียนรู้ในสิ่งต่าง ๆ ต่อไปได้จนเกือบจะตลอดชีวิตของเรา

๓) ด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคม พัฒนาการในด้านนี้ พบว่า โดยทั่วไปคนวัยกลางคน มักมีความคิดเกี่ยวกับตนเองมากขึ้น โดยเฉพาะความคิดที่เกี่ยวกับความสำเร็จหรือความล้มเหลวในชีวิต ครอบครัวและการทำงาน นอกจากนี้การเข้าสู่ช่วงวัยทองที่เกิดขึ้นในวัยนี้ยังเป็นสาเหตุสำคัญที่ส่งผลให้บุคคลในวัยนี้ มีความแปรปรวนทางอารมณ์สูง โดยเฉพาะในเพศหญิงที่เริ่มเข้าสู่ช่วงวัยของการหมดประจำเดือน



แหล่งอ้างอิง

เกษร เกษมสุข, อุษณีย์ บุญบรรจบ. (๒๕๖๑). *การส่งเสริมพัฒนาการวัยผู้ใหญ่ตอนต้น: บทบาทของพยาบาล*.

แพทยสารทหารอากาศ : ๖๑(๓) ; ๑๐๑-๑๐๗.

จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์. (๒๕๕๖). *จิตวิทยาบุคลิกภาพและพฤติกรรมสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พรสุข หุ่นนิรันดร์ และคณะ. (๒๕๖๓). *คู่มือครู สุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓*. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑.

กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์ อจท.จำกัด.

อัจฉรา วรรณานันต์. (๒๕๖๐). *จิตวิทยาพัฒนาการ*. เลย: มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย.