

## บทความวิชาการ

### การส่งเสริมพัฒนาการผู้ใหญ่วัยกลางคน : บทบาทของพยาบาล

เกษร เกษมสุข, พย.ม.<sup>\*a</sup>, บังอร ฤทธิ์อุดม, พย.ม.<sup>\*</sup>

#### บทคัดย่อ

ผู้ใหญ่วัยกลางคน เป็นช่วงที่พัฒนาการด้านสติปัญญา อารมณ์ และสังคมสมบูรณ์ มีความรับผิดชอบ ต่อสังคมด้วยการเป็นพลเมืองดี อีกทั้งวัยนี้ยังเป็นกำลังของคนวัยสูงอายุ และยังคงคำนึงถึงอนาคต ของคนรุ่นเยาว์ จะเห็นว่าวัยนี้มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เสื่อมถอย มีการปรับเปลี่ยนบทบาทใหม่มากมาย และขัดแย้งในบทบาทที่ตนเองทำอยู่ จึงอาจเกิดปัญหาสุขภาพ บทบาทของพยาบาลในการส่งเสริมพัฒนาการ ของผู้ใหญ่วัยกลางคน ประกอบด้วย การประเมินภาวะสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันปัญหา สุขภาพที่ครอบคลุมมิติทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม ดังนั้นพยาบาลควรมีความรู้ และความเข้าใจเกี่ยวกับภาวะสุขภาพของบุคคลผู้ใหญ่วัยกลางคน เพื่อส่งเสริมพัฒนาการในทุกด้าน ดำรงไว้ ซึ่งคุณภาพชีวิตและพร้อมปรับตัวเข้าสู่ผู้สูงอายุต่อไป

คำสำคัญ : การส่งเสริม; พัฒนาการวัยผู้ใหญ่วัยกลางคน; บทบาทพยาบาล

---

\* อาจารย์ วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ

<sup>a</sup> Corresponding author : เกษร เกษมสุข Email : kesornk3addi@gmail.com

รับบทความ: 16 ม.ค. 66; รับบทความแก้ไข: 11 ก.พ. 66; ตอปรับตีพิมพ์: 11 ก.พ. 66; ตีพิมพ์ออนไลน์ 15 ก.พ. 66

*Review Article*

**Health Promotion of Middle Adulthood Development  
: Nurses' Roles**

**Kesorn Kasemsuk, M.N.S.<sup>\*a</sup>, Bangorn Ritudom, M.N.S.<sup>\*</sup>**

**Abstract**

Middle adulthood is the age that persons possess complete intellectual, emotional, and social development. People in this age have a social responsibility by being a good citizen, a resources that provides to the elderly in the society, and responsibilities to look out for the future of the younger generations. At this age, adulthood still has degenerative physical changes plus changes in many new roles, causing conflicts and health problems. Nurses' roles in health promotion of middle adulthood development are consisted of health assessment, promotion, and prevention of health problems including physical, mental, emotional and social aspects. Therefore, nurses should have knowledge and understandings of health among the middle-aged persons to promote their development in all aspects, including maintaining a quality of life and being ready to adapt to the aging process.

**Keywords** : Health promotion; Middle adulthood development; Nurses' roles

---

\* Instructor, Royal Thai Air Force Nursing College, Directorate of Air Medical Services

<sup>a</sup> Corresponding author : Kesorn Kasemsuk Email : kesornk3addi@gmail.com

*Received: Jan. 16, 23; Revised: Feb. 11, 23; Accepted: Feb. 11, 23; Published Online: Feb. 15, 23*

## แนวคิด

การพยาบาลคือการดูแลผู้รับบริการที่ครอบคลุมทั้งร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ โดยมีความเชื่อว่าบุคคลเป็นระบบเปิดที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอก สามารถเปลี่ยนแปลงได้ ทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม ตลอดจนมีความตระหนักในตนเองที่จะพัฒนาให้เกิดความสมดุล ในตนเองการพยาบาลจึงมีเป้าหมายให้บุคคล ดำรงอยู่ในภาวะสมดุล มีวิถีภาวะตามขั้นพัฒนาการในทุกวัย ดำรงสภาวะสุขภาพที่ดีได้อย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้เกิดศักยภาพสูงสุดในการทำหน้าที่ต่างๆ ของชีวิต<sup>(1)</sup> โดยพยาบาลมีบทบาทในการส่งเสริมสุขภาพของบุคคลให้ดำรงอยู่ในภาวะสุขภาพที่ดี ดูแลตนเองได้ ก่อให้เกิด ความผาสุกในการดำรงชีวิต

ผู้ใหญ่วัยกลางคน มีอายุระหว่าง 36-60 ปี อยู่ระหว่างวัยผู้ใหญ่ตอนต้นกับผู้สูงอายุ พัฒนาการ ด้านสติปัญญา อารมณ์ และสังคมสมบูรณ์ มีความเข้าใจและมีประสบการณ์ในชีวิตเป็นอย่างดี นับเป็นวัยที่มีความสำคัญสูงสุดต่อความเป็นปึกแผ่นและความมั่นคงของประเทศชาติ<sup>(2)</sup> ด้านร่างกายเริ่มมีการเปลี่ยนแปลง ของร่างกายที่เสื่อมถอยอย่างชัดเจน อย่างไรก็ตาม ผู้ใหญ่วัยกลางคนทั้งหญิงและชาย จะเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อทางร่างกาย อารมณ์ งานอาชีพ ความสนใจ และชีวิตเพศ เป็นต้น หากปรับตัวไม่ทันเพราะขาดความรู้ความเข้าใจสภาพธรรมชาติของร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม ประจำวัยแล้ว อาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ ครอบงำและสังคมได้<sup>(3)</sup>

ดังนั้นพยาบาลจึงควรมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการส่งเสริมพัฒนาการของผู้ใหญ่วัยกลางคน เป็นอย่างดี ซึ่งจะช่วยให้การพยาบาลผู้รับบริการวัยนี้ได้อย่างครอบคลุมทุกมิติ สามารถดำรงบทบาทตนเอง และดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข และมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

### ลักษณะทั่วไปของผู้ใหญ่วัยกลางคน ที่สำคัญได้แก่

1. เป็นวัยของทางสองแพร่ง เนื่องจากบุคคลในวัยนี้บางคนอาจจะพบกับความสำเร็จ ทั้งในด้าน ครอบครัวย หน้าที่การงาน ฐานะทางการเงิน อำนาจ และความมีหน้ามีตาในสังคม ในขณะที่บางคน อาจจะประสบกับความล้มเหลว
2. เป็นวัยที่น่าประหลาดใจ เป็นช่วงเวลาที่น่าประหลาดใจ รองลงมาจากวัยชรา เพราะบุคคล จะมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้าน รูปร่างที่เริ่มจะอ้วนขึ้น ผมเริ่มหงอก มีสายตายาว กำลังจะลดน้อยลง เริ่มเหนื่อยง่าย และความเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ เป็นต้น
3. เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ ผู้ใหญ่วัยกลางคน เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เสื่อมถอยอย่างชัดเจน รวมถึงลักษณะทางพฤติกรรมและบทบาทต่างๆ
4. เป็นวัยแห่งการปรับตัว เมื่อเข้าสู่วัยกลางคนบุคคลจะต้องปรับตัวให้เข้ากับบทบาทที่เปลี่ยนไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่ออายุ 50 ปีขึ้นไป<sup>(4)</sup>

## พัฒนกิจของผู้ใหญ่วัยกลางคน

ฮาวิกเฮิร์สต์ (Havighurst) ได้อธิบายไว้ว่าเมื่อบุคคลเข้าสู่ผู้ใหญ่วัยกลางคน ภารกิจและบทบาททางสังคมจะมุ่งที่ครอบครัวและส่วนรวมดังนี้ 1) การประพุดิตตนเป็นพลเมืองดีและปฏิบัติภารกิจที่รับผิดชอบ 2) สร้างและดำรงมาตรฐานการครองชีพด้านเศรษฐกิจของตน 3) ช่วยบุตรวัยรุ่นให้รู้จักรับผิดชอบและเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสุข 4) การใช้เวลาว่างที่เหมาะสมกับวัยและความสนใจ 5) ปฏิบัติต่อตนเองและคู่สมรสอย่างเป็นบุคคลที่มีศักดิ์ศรีเสมอกัน 6) ยอมรับและปรับตัวให้เข้ากับสภาวะการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย และ 7) ปรับตัวให้เป็นคุณแก่พ่อแม่ที่สูงอายุ<sup>(5,6)</sup>

## พัฒนาการของผู้ใหญ่วัยกลางคน 4 ด้าน

### 1. พัฒนาการด้านร่างกาย

#### 1.1 การเปลี่ยนแปลงกล้ามเนื้อและกระดูก

1.1.1 น้ำหนักตัวที่เกิดจากไขมันเริ่มสะสมใต้ผิวหนังมากขึ้น โดยเฉพาะหน้าท้อง สะโพก เอว

1.1.2 ฟันหักและร่วงหลุด กระดูกเริ่มเปราะบางและหักง่ายเนื่องจากการสร้างกระดูกเกิดขึ้นน้อยกว่าเดิมแต่เซลล์กระดูกกลับสลายตัวมากขึ้น

1.1.3 ความสูง โดยทั่วไปความสูงจะลดลงประมาณ 2-5 เซนติเมตร เมื่ออายุเข้าวัย 40 ปี เนื่องจากกระดูกเสื่อมทำให้คนตัวสั้นลง เนื้อกระดูกจะเริ่มลดลงหลังวัยหมดระดูเนื่องจากสูญเสียแคลเซียม<sup>(5,7)</sup>

#### 1.2 ระบบผิวหนัง-ผม

1.2.1 ผมเริ่มหงอกขาว โดยทั่วไปจะเปลี่ยนเป็นผมหงอกอย่างชัดเจน เมื่ออายุ 50 ปี ทั้งเพศชายและหญิง เนื่องจากการลดลงของสารเมลานิน (Melanin)

1.2.2 ผิวหนังเริ่มเหี่ยวไม่เต่งตึง รอยย่นบนใบหน้า ลำคอ แขน และมือเริ่มเหี่ยว เกิดรอยย่นได้ง่าย เนื่องจากผิวหนังแห้งเพราะต่อมรูขุมขนทำงานน้อยลง ปรากฏเป็นถุงและเป็นรอยคล้ำ

#### 1.3 ระบบประสาทสัมผัส

1.3.1 การมองเห็น เปลือกตาจะเหี่ยวยุบ ดวงตาไม่สดใส เพราะเยื่อบุลูกตาและท่อน้ำตาเหี่ยวทำให้ขาดน้ำเลี้ยงลูกตา กล้ามเนื้อควบคุมรูปของดวงตาจะขาดความกระชับลง เป็นลำดับ มีการเปลี่ยนแปลงที่แก้วตา เนื่องจากมีความเหี่ยวแห้งและการเปลี่ยนปริมาณแร่ธาตุและโปรตีน แก้วตาไม่สามารถจะยึดหดตัวได้เหมือนก่อน จึงไม่สามารถมองเห็นในระยะใกล้ได้ชัด ส่วนใหญ่จะสายตายาว แต่คนที่เคยสายตาสั้นมาก่อนอาจจะสามารถมองเห็นได้ดีกว่าตอนอยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น หลังอายุ 40 ปี จะมองไม่ชัดในที่มืด เนื่องจากการลดขนาดของรูม่านตา (Pupil) จะมีปัญหาในการอ่านหนังสือและการขับรถในตอนกลางคืน จึงต้องใช้แว่นสายตาช่วยเมื่ออายุ 42-45 ปี<sup>(5)</sup>

1.3.2 การได้ยิน เซลล์ต่างๆ ของหูสึก ถูกทำลายและเสื่อมลง รวมทั้งโครงสร้างของหูชั้นใน โดยเฉพาะเซลล์ซีเลียในคอเคลีย (Cochlea) ทำให้การทำงานของหูผิดปกติ การได้ยินเสียงเปลี่ยนไป เสียงที่

มักไม่ได้ยินก่อนคือเสียงแหลม เช่น เสียงนกร้อง กระดิ่งหรือโทรศัพท์ การอยู่ในสถานที่ซึ่งมีเสียงดังในระดับสูงเป็นระยะเวลานาน จะทำให้มีโอกาสดังหูจะตึงมากขึ้น ดังนั้นคนงานตามโรงงานอุตสาหกรรมที่มีเสียงเครื่องจักรดัง และผู้อาศัยในเมืองหลวงจะมีปัญหาเกี่ยวกับการได้ยินเมื่ออายุมากขึ้น<sup>(5,7)</sup>

1.3.3 การไต่กลืนจะเสื่อมลง การรับรู้ข้างลงโดยเฉพาะการสัมผัสเบาๆ เนื่องจากมีความเสื่อมของเซลล์ประสาท (Neurons) ส่วนการลิ้มรสจะลดลงเช่นกัน เนื่องจากจำนวนต่อมรับรสน้อยลง<sup>(7)</sup>

1.4 ระบบทางเดินอาหาร ต่อมาที่เกี่ยวกับการย่อยอาหารเสื่อมลงทำให้เป็นโรคกระเพาะง่าย ประสิทธิภาพการย่อยอาหารและการดูดซึมของสารอาหารจะลดลง อาหารที่รับประทานเข้าไปจะถูกย่อยหรือมีการดูดซึมได้น้อยลงกว่าเดิม นอกจากนี้เหตุที่ต่อมไร้ท่อในร่างกายทำงานน้อยกว่าเดิม ปริมาณของฮอร์โมน ซึ่งเกี่ยวกับการใช้สารอาหารจึงลดลง ทำให้อาหารที่รับประทานเข้าไปใช้ประโยชน์ได้ไม่เต็มที่ ส่งผลถึงการสังเคราะห์และการสลายตัวของสารอาหารหลายชนิด เช่น โปรตีน ไขมัน แคลเซียม เหล็ก และ วิตามินบีหนึ่ง เป็นต้น<sup>(5)</sup>

1.5 ระบบหัวใจและหลอดเลือด ผังเส้นเลือดมีความยืดหยุ่นน้อยลง มีไขมันมาเกาะทำให้ตีบตัน การหมุนเวียนโลหิตไม่สะดวก ความดันโลหิตสูงขึ้นกว่าเดิม และเป็นช่องทางให้เกิดโรคเกี่ยวกับหัวใจด้วย ภาวะที่หลอดเลือดยืดหยุ่นได้น้อยลงนี้เกิดขึ้นอย่างช้าๆ และอาจไม่กระทบกระเทือนความปกติสุขก็ได้ แต่ทว่าสมรรถภาพจะลดน้อยลงจะเห็นได้ง่าย พบว่าคนวัยนี้เป็นโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดหัวใจกันมาก ฉะนั้นวัยนี้ควรได้รับการตรวจการทำงานของหัวใจอยู่เสมอ<sup>(5)</sup>

1.6 ระบบหายใจ เมื่อเข้าสู่ระยะผู้ใหญ่วัยกลางคนสมรรถภาพการหายใจจะลดลง สังเกตจากการเดิน วิ่ง ปีนป่ายหรือขึ้นที่สูงๆ เดินขึ้นบันไดบ้านหลายชั้น ขึ้นสะพานลอยหรือภูเขา มักจะพบว่ามีอาการเหนื่อยง่าย หอบง่ายเมื่อเข้าสู่วัย 40 ปี ปริมาณอากาศที่หายใจเข้าไปในปอดจะลดลง การดูดซึมนอกซิเจนลดน้อยลง ส่วนหนึ่งเกิดจากปริมาณเลือดที่หัวใจลดลง การสูบฉีดเลือดไปยังปอดลดลง และประสิทธิภาพของปอดจะลดลง<sup>(5)</sup>

1.7 ระบบทางเดินปัสสาวะ ในวัยนี้จะปวดปัสสาวะบ่อยขึ้น เนื่องจากกล้ามเนื้อของผนังกระเพาะปัสสาวะมีความแข็งแรงและยืดหยุ่นลดลง ส่งผลให้ความจุของกระเพาะปัสสาวะลดลง<sup>(8)</sup>

1.8 ระบบสืบพันธุ์ การเปลี่ยนแปลงของระบบสืบพันธุ์ในผู้ใหญ่วัยกลางคน จะพบว่ามีการผลิตฮอร์โมนลดลงทั้ง เทสโตสเตอโรน (Testosterone) เอสโตรเจน (Estrogen) และโปรเจสเทอโรน (Progesterone)

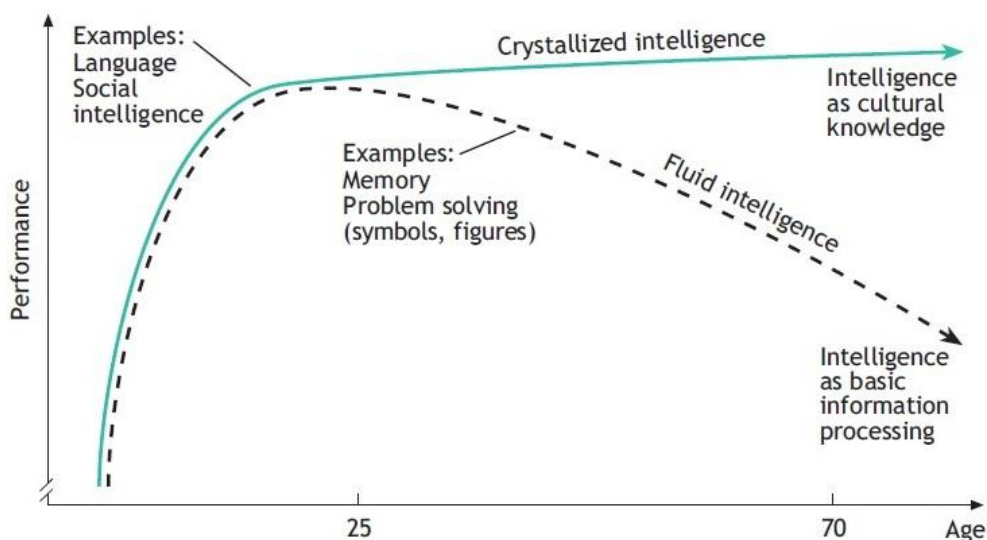
ผู้ใหญ่วัยกลางคนเพศหญิงจะแก่เร็วกว่าเพศชาย เพราะต่อมรังไข่แก่เร็ว ตั้งแต่อายุ 30 ปี เป็นต้นไป น้ำหนักของต่อมนี้เริ่มลดลงเรื่อยๆ จนในที่สุดรังไข่ก็เหี่ยวฝ่อ เมื่ออายุได้ 45-50 ปี ทำให้เกิดภาวะการสิ้นสุดประจำเดือน (Menopause) เมื่อขาดฮอร์โมนเอสโตรเจนจะส่งผลต่อร่างกายทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ในระยะสั้นอาการที่เกิดร่วมกับภาวะหมดประจำเดือน มีได้หลายแบบ บางคนมีอาการมาก บางคนมีอาการน้อย

แต่บางคนก็ไม่มีอาการผิดปกติแต่อย่างใด อาการพบได้บ่อยคือ มักคิดวิตกกังวลว่าตนไม่แข็งแรง ไม่มีความสุขทางเพศ กลัวสามีจะทอดทิ้ง บางคนหงุดหงิด คิดมาก ใจน้อย ขี้รำคาญ ตื่นเต้น ตกใจง่าย เหงื่อแตกง่าย ร้อนชู่ซ่า (Hot flash) ตามผิวหนัง ปวดศีรษะ อ่อนเพลียละเอียดใจ หดเรียวแรง เจ็บตามข้อต่างๆ ประจำเดือนมากระปรี้กระเปร่าหรือผิดปกติไป นอนไม่หลับ เจ็บบริเวณเต้านม มีนิง วิงเวียนศีรษะ ใจสั่น ใจเต้นแรง ท้องผูก กลัว หายใจขัดๆ ความจำไม่ดี สมาธิเสื่อม ซาและเป็นเหน็บตามผิวหนังมือและเท้า ตาพร่า ตามผิวหนังเหมือนมีตัวแมลงไต่อยู่ตลอดเวลา มือเท้าเย็น ปวดหลัง ปวดเมื่อยโดยบอกไม่ถูกว่าตำแหน่งใด มีเสียงในหู น้ำลายมาก ท้องอืด หาว เรอ น้ำหนักขึ้น ค้นตามผิวหนัง เอาใจยาก ต้องการความสนใจเป็นพิเศษ อาจมีอาการโรคจิตชนิดที่เรียกว่า โรคเศร้าในวัยต่อ (Involutional melancholia) ผู้หญิงที่มีการเปลี่ยนแปลงของประจำเดือนเร็ว คือรังไข่หยุดทำงานทันที ประจำเดือนหยุดไปทันที พวกนี้มักพบอาการต่างๆ ข้างต้นรุนแรง แต่ในคนที่ประจำเดือนค่อยๆ หดไปทีละน้อย เนื่องจากหน้าที่ของรังไข่ค่อยๆ หดเช่นกัน จะมีอาการต่างๆ แต่น้อย มักพบในคนที่สุขภาพดีทั้งทางกายและจิตใจ ไม่ใช่คนเจ้าอารมณ์หรือมีความผิดปกติทางอารมณ์โดยทั่วไป ผู้หญิงที่เคยมีประจำเดือนเป็นปกติเสมอมา มักผ่านระยะหมดประจำเดือนไปได้อย่างสบาย ส่วนทางด้านกามารมณ์ในระยะก่อนหมดประจำเดือนสตรีมักมีความต้องการทางเพศมากขึ้น ส่วนในระยะยาวอาจมีผลต่อกระดูกโปร่งบาง (Osteoporosis) เมื่อกระดูกลดลงจนทำให้เสี่ยงต่อกระดูกหักได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้การลดลงของฮอร์โมนยังมีผลต่ออัตราเสี่ยงของโรคระบบหัวใจและหลอดเลือดอีกด้วย หัวใจขาดเลือดไปเลี้ยงเส้นเลือดอุดตัน เส้นเลือดในสมองแตก ผู้หญิงวัยนี้จะหงุดหงิดง่าย ลืมบ่อย วิตกกังวล

สำหรับผู้ชาย เรียกว่า วัยทอง (Climacteric period) ระดับเทสโทสเตอโรนลดลง แต่จะเข้าสู่ระยะนี้ช้ากว่าผู้หญิง การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจะส่งผลกระทบต่อจิตใจทำให้หงุดหงิด กังวล ลืมง่าย ความต้องการทางเพศลดลง ต่อมลูกหมากโต มักเริ่มในวัยนี้และค่อยๆ โตขึ้นเรื่อยๆ ที่บริเวณรอบๆ ท่อปัสสาวะ ทำให้ปัสสาวะบ่อย ปัสสาวะขัด และปัสสาวะคั่งเป็นต้น<sup>(5,8)</sup>

## 2. พัฒนาการด้านสติปัญญา

2.1 สติปัญญา 2 ด้าน ได้แก่ 1) ด้าน Crystallized เป็นสติปัญญาที่ได้จากการสะสมความรู้ จักเทคนิคแก้ปัญหาที่เรียนรู้จากคำแนะนำและการเข้าสังคม รวมทั้งความเจนจัดทางภาษา และทักษะปฏิบัติตามวัฒนธรรม และ 2) ด้าน Fluid เป็นสติปัญญาเห็นการเชื่อมต่อระหว่างรูปแบบ เช่น การต่อรูปปริศนา การคิดคำนวณเกี่ยวกับตัวเลข (สมอง-ระบบประสาท) ดังนั้นจะพบว่าผู้ใหญ่วัยกลางคนมีความเจนจัดทางภาษา และทักษะปฏิบัติตามวัฒนธรรมสูงจนถึงวัยสูงอายุ



รูปที่ 1 กราฟแสดงพัฒนาการทางสติปัญญา แบบ Crystallized และ Fluid ที่เปลี่ยนแปลงตามอายุ จากการศึกษาของ Horn ในปี 1982 และ Horn และ Donaldson ในปี 1980<sup>(3)</sup>

## 2.2 ลักษณะความคิด

เพียเจท์ กล่าวว่า เมื่อผู้ใหญ่เข้าสู่วัยกลางคน ความสามารถทางสติปัญญาจะสมบูรณ์ที่สุด คือคุณภาพของความคิดจะเป็นระบบ มีความสัมพันธ์กันและเป็นนามธรรม ยังมีลักษณะของความคิดสร้างสรรค์ และค้นหาปัญหาอีกด้วย

ผลงานสร้างสรรค์ในวัยนี้ ขึ้นอยู่กับขอบเขตของความสนใจ ซึ่งจะมีความประณีตใช้เวลามาก ซ้ำ แต่ถูกต้องกว่าวัยอื่นๆ เนื่องจากความมีประสบการณ์ มีความรู้และมีการมองในแง่มุมใหม่ ส่วนลักษณะความคิดของคนวัยนี้มีทั้ง เรียบง่าย พลิกแพลง และแหวกแนว โดยจะปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมมากกว่า ทำตามความเคยชิน<sup>(7)</sup>

## 3. พัฒนาการด้านอารมณ์

โดยทั่วไป อารมณ์มีพัฒนาการที่แตกต่างกัน โดยภาพรวมในทุกช่วงของชีวิต ส่วนอารมณ์ที่เริ่มปรากฏเด่นชัดขึ้นในวัยนี้ตามธรรมชาติของวัยคือ

3.1 อารมณ์อยากกลับเป็นหนุ่มสาว เช่น หวนกลับไปสนใจแต่งตัวแบบหนุ่มสาว แสวงหาคู่ครอง คนใหม่ มีลูกใหม่ คนโสดอายุมากคิดแต่งงาน เป็นต้น

3.2 อารมณ์เครียด คนในช่วงวัยนี้จะเป็นช่วงชีวิตที่สับสนอลวน มีความแปรเปลี่ยนทั้งทางอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดในเรื่องต่างๆ รอบตัวมากมาย ช่วงวัยนี้จึงมักเป็นระยะหนึ่งที่บุคคลมีความเครียดสูง ซึ่งเรียกว่า วัยวิกฤตตอนกลางชีวิต (Mid-life crisis) เกิดจากหลายสาเหตุ เช่น การที่สุขภาพกาย-ใจ เริ่มเสื่อมถอยลง

คู่สมรสป่วย ตาย หย่าร้าง บุตรนำความเดือดร้อนมาให้ หรือการจัดรายได้ให้พอกับรายจ่ายที่มีอัตราเพิ่มเร็วกว่ารายได้ เป็นต้น

3.3 อารมณ์เศร้า เป็นอารมณ์เกิดขึ้นได้กับทุกคนและทุกวัย เป็นอารมณ์ปกติธรรมดาของมนุษย์ มักมีความรู้สึกท้อแท้ ซึม หมกหมอง หดหู่ โดยอารมณ์เศร้าเป็นกิริยาโต้ตอบข้อขัดแย้งทางจิตใจ ซึ่งโดยปกติมนุษย์จะแสดงออก 3 วิธี ได้แก่ 1) ต่อสู้ เกรี้ยวกราด รุนแรง 2) เฉยชา และ 3) หลบหนี ซึมเศร้า ซึ่งอาจมีสาเหตุมาจาก ความเสื่อมสมรรถภาพทางกาย การสูญเสียอวัยวะ การประสบความพลั้งพลาด เป็นต้น สำหรับวิธีแก้อารมณ์เศร้า มีหลายวิธี เช่น การยอมรับชีวิตอย่างที่มีที่เป็น อยู่ยั้งติดตนเองว่าเป็นหลักชีวิตของครอบครัวแต่อย่างเดียว โดยให้ปฏิบัติต่อบุคคลอื่นและสังคมด้วยความสุจริตและจริงใจ เป็นต้น<sup>(3)</sup>

#### 4. พัฒนาการด้านสังคม

อิริค อีริคสัน ได้กล่าวถึงพัฒนาการของผู้ใหญ่วัยกลางคนซึ่งเป็นขั้นที่ 7 คือ ขั้นการอนุเคราะห์แก่ผู้อื่นกับการพะว้าพะวงแต่ตัวเอง (Generativity VS Self-Absorption) เป็นระยะที่บุคคลหันมาสนใจกับโลกภายนอก ริเริ่มสร้างสรรค์งานต่างๆ เพื่อสังคม คิดถึงผู้อื่น ไมโลภหรือเห็นแก่ได้ฝ่ายเดียว บุคคลที่ไม่สามารถทำเช่นนี้ได้จะมีความรู้สึกหมกมุ่นอยู่กับตนเอง เป็นคนที่เอาตนเองเป็นศูนย์กลาง มีชีวิตอยู่อย่างไร้ความสุข

ถ้าบุคคลผ่านขั้นวิกฤตในแต่ละขั้นที่ผ่านมาได้อย่างน่าภูมิใจ พอถึงขั้นนี้จะทำให้เกิดความรู้สึกต้องการดูแลผู้อื่นในสังคมบ้าง โดยเฉพาะในครอบครัวที่ต้องการมีลูกสืบสกุล ต้องการดูแลลูกให้เป็นพลเมืองดีของสังคม หากบุคคลใดไม่สามารถผ่านขั้นตอนนี้ได้จะทำให้เกิดความรู้สึกท้อถอยและเบื่อหน่ายชีวิต ซึ่งจะคิดวนเวียนอยู่แต่เรื่องของตนเอง ไม่คิดถึงเรื่องใดๆ ที่จะให้กับสังคม<sup>(5,9)</sup>

### ปัญหาที่พบในผู้ใหญ่วัยกลางคน

ผู้ใหญ่วัยกลางคนจัดเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในเรื่องต่างๆ มากวัยหนึ่ง จึงมีภาวะวิกฤตเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ ดังนี้

#### 1. ปัญหาด้านสุขภาพ

ปัญหาจากโรคภัยไข้เจ็บ โรคที่พบบ่อยได้แก่ โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคมะเร็ง โรคกระดูก ซึ่งทำให้มีการเจ็บป่วยทั่วร่างกาย บางคนอาจเป็นอุปสรรคต่อการมีเพศสัมพันธ์ ทำให้เกิดอารมณ์ตึงเครียด นอกจากนี้ระบบอวัยวะรับความรู้สึกต่าง ๆ เช่น ตา และหูจะเสื่อมสภาพลง ทำให้มีปัญหาในการใช้สายตาและในการได้ยิน

#### 2. ปัญหาด้านอารมณ์

2.1 ปัญหาจากการไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เสื่อมถอยของร่างกาย พยายามจะฝืนกฎเกณฑ์ธรรมชาติ แต่ก็ทำไม่ได้ ก่อให้เกิดความผิดหวัง คับข้องใจ บางคนหาทางชดเชยไปบนทางที่ไม่เหมาะสม

2.2 ปัญหาเพศสัมพันธ์ เนื่องจากสมรรถภาพทางเพศจะลดน้อยลงโดยเฉพาะในเพศหญิงจะมีปัญหาในระยะที่จะหมดประจำเดือน มีอารมณ์แปรปรวนอ่อนไหวได้ง่าย



### 3. ปัญหาด้านเศรษฐกิจและการเปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคม

เรื่องฐานะเศรษฐกิจของครอบครัว วัยนี้อาจจะประสบความล้มเหลวในการประกอบอาชีพ ทั้งที่ได้พยายามแก้ไขปัญหามาแล้ว ตั้งแต่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น เช่น ต้องเปลี่ยนงานบ่อย ไม่สามารถสร้างหลักฐานให้แก่ครอบครัวได้ อีกทั้งศักดิ์ศรีในสังคม ก็มีน้อยลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น

### 4. ปัญหาด้านครอบครัว

4.1 ปัญหาในชีวิตสมรส การปรับตัวเข้ากันไม่ได้ อาจเนื่องจากเรื่องเพศสัมพันธ์ ความล้มเหลวหรือความไม่มั่นคงทางเศรษฐกิจ ความผิดหวังเรื่องลูก หรือการหย่าร้าง เป็นต้น

4.2 ปัญหาเกี่ยวกับบุตร ลูกมีปัญหาทางด้านความประพฤติ เช่น ดิถยาเสพติด เล่นการพนัน ประพฤติตนต่อต้านสังคม มีปัญหาทางการเรียน ผู้ที่เป็นพ่อแม่มีความวิตกกังวล ไม่อาจจะวางแผนเกี่ยวกับการประกอบอาชีพของลูกในอนาคตได้แน่นอน หรืออาจจะผิดหวังเกี่ยวกับการเลือกคู่ครองของลูก<sup>(4,5,7,9)</sup>

## บทบาทของพยาบาลในการส่งเสริมพัฒนาการผู้ใหญ่วัยกลางคน

จากปัญหาที่กล่าวมา พยาบาลจะสามารถแสดงบทบาทในการส่งเสริมพัฒนาการผู้ใหญ่วัยกลางคน ประกอบด้วย การประเมินภาวะสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันปัญหาสุขภาพที่อาจเกิดในกลุ่มวัยนี้ ครอบคลุมด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม ได้แก่

1. ด้านร่างกาย เพิ่มการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพและโอกาสในการออกกำลังกาย ส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต ส่งเสริมให้มีการเคลื่อนไหวร่างกายมากขึ้น และเน้นการประเมินเพื่อการป้องกันปัญหาสุขภาพ

1.1 โภชนาการ การปฏิบัติตนของผู้ใหญ่วัยกลางคนในการเลือกรับประทานอาหารนั้น ควรได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์หลากหลาย เพียงพอและถูกสัดส่วนตามความต้องการพลังงาน เพื่อให้มีน้ำหนักตัวคงที่สัมพันธ์กับความสูง ซึ่งขึ้นอยู่กับ เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง สภาพร่างกาย และกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน เพศชายควรได้พลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี เพศหญิงควรได้พลังงานวันละ 1,600 กิโลแคลอรี ด้วยโภชนบัญญัติ 9 ประการดังนี้ 1) กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน แร่ธาตุ วิตามิน รวมทั้งน้ำ และใยอาหาร รวมทั้งการดูแลน้ำหนักตัวอย่างสม่ำเสมอ 2) กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ ควรเป็นข้าวที่ขัดสีแต่น้อย ได้แก่ ข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง เป็นต้น อาจสลับกับอาหารประเภทแป้ง เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ขนมปัง เป็นต้น 3) กินผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ เนื่องจากจะช่วยในการดูดซึมสารอาหาร และช่วยให้เยื่อของเซลล์แข็งแรง 4) กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ ซึ่งเป็นสารอาหารประเภทโปรตีน เพื่อนำไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย 5) ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย วันละ 1-2 แก้ว เพื่อให้สารอาหารประเภทโปรตีน วิตามินดี และแคลเซียม ใช้ในการป้องกันการเกิดโรคกระดูกผุ หรือกระดูกเสื่อม 6) กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร ควรเป็นไขมันชนิดไม่อิ่มตัว ซึ่งได้จากพืช เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด เป็นต้น ควรบริโภคอาหารประเภท ต้ม นึ่ง ย่าง หรืออบแทนการทอด หรือผัด 7) หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด

8) กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน และ 9) งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์<sup>(5)</sup> ทั้งนี้ความต้องการอาหารของวัยนี้จะลดลงกว่าวัยหนุ่มสาว อัตราการเผาผลาญขั้นต่ำ (Basal metabolism rate: BMR) จะลดลงอย่างช้าๆ ทุก 10 ปี หลังอายุ 25 ปี จึงควรลดพลังงานที่ได้รับจากอาหารลงประมาณ ร้อยละ 7.5 ดังนั้นผู้ใหญ่วัยกลางคนจึงควรลดอาหารประเภทแป้งและไขมัน และให้ความสำคัญกับอาหารประเภทโปรตีน แร่ธาตุ วิตามิน อาหารที่มีคอเลสเตอรอลต่ำ และดื่มน้ำให้มาก<sup>(2)</sup>

1.2 การออกกำลังกาย มีหลายวิธีโดยต้องคำนึงถึงกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมแก่ตนเอง มีความหนักโดยใช้อัตราการเต้นของหัวใจหรือชีพจรเป็นเกณฑ์กำหนด ออกกำลังกายตามหลัก FITT ดังนี้

- 1) F-Frequency ความถี่ในการออกกำลังกาย 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ หรือประมาณวันเว้นวัน
- 2) I-Intensity ความหนักในการออกกำลังกาย หนักระดับที่ร่างกายรับได้ โดยสังเกตจากอาการขณะออกกำลังกาย คือ สำหรับการออกกำลังกายแบบต่อเนื่อง เช่น เดิน วิ่ง ปั่นจักรยาน ควรออกในระดับที่เหนื่อยยังพอพูดได้ เป็นประโยชน์ หรือออกกำลังกายแบบแรงต้าน เช่น การยกน้ำหนัก บอดี้เวท ควรออกในระดับที่รู้สึกตึงกล้ามเนื้อ โดยไม่ควรล้าเหนื่อยใจขณะออกแรง และควรเพิ่มระดับความท้าทายอย่างค่อยเป็นค่อยไป
- 3) T-Time ระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายแบบต่อเนื่อง หรือ คาร์ดิโอ ในแต่ละครั้งควรออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 10 นาทีขึ้นไปจนถึง 30 นาที หรืออาจมากกว่านั้น หากมีความชำนาญหรือคุ้นชินแล้ว
- 4) T-Type ชนิดของการออกกำลังกาย แบ่งเป็น 3 ชนิด ได้แก่ แบบต่อเนื่อง หรือ คาร์ดิโอ เช่น เดิน วิ่ง ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ แบบแรงต้าน เช่น ยกน้ำหนัก บอดี้เวท และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นส่วนต่างๆ เพื่อความยืดหยุ่น ลดอาการตึงรั้ง บรรเทาอาการปวดเมื่อยได้ในระดับหนึ่ง สรุปว่าควรออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง ครั้งละประมาณ 10-30 นาที ได้รวมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 150 นาที ทั้งนี้ การออกกำลังกายจะต้องสามารถทำให้อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ระหว่างร้อยละ 70-85 ของอัตราการเต้นสูงสุด (Maximum heart rate) นาน 20 นาทีเป็นอย่างน้อย ซึ่งการคำนวณอัตราเต้นของหัวใจสูงสุด ด้วยการนำอายุไปลบออกจาก 220<sup>(2,10)</sup>

1.3 การพักผ่อนและการนอนหลับ การพักผ่อนเป็นการหยุดออกแรงหรือหยุดการทำงาน เช่น พักผ่อนโดยเปลี่ยนอิริยาบถระหว่างการทำงาน หรือหยุดพัก 15 นาทีในการทำงานทุก 2 ชั่วโมงเป็นต้น และควรนอนหลับอย่างน้อย 6-8 ชั่วโมงต่อวัน<sup>(5)</sup>

#### 1.4 การตรวจสุขภาพ

- 1) ควรตรวจสุขภาพร่างกายทั่วไปปีละครั้ง ได้แก่ การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดเส้นรอบเอว วัดความดันโลหิตเป็นประจำ
- 2) การตรวจสุขภาพฟัน ปีละครั้ง เพื่อทำการตรวจและทำความสะอาดช่องปาก
- 3) การตรวจสายตาโดยความดูแลของจักษุแพทย์ ทุก 2 ปี
- 4) การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค หลังจากที่ย่างอายุเข้า 19 ปี ควรได้รับวัคซีนรวม คอตีบ บาดทะยัก และไอกรน (Tdap) กระตุ้นอีกทุก ๆ 10 ปี

5) เพศหญิง ตรวจเต้านมโดยแพทย์/บุคลากรสาธารณสุขที่ได้รับการฝึกอบรมปีละครั้ง ตรวจมะเร็งปากมดลูก แนะนำสำหรับการคัดกรอง HPV testing ทุกๆ 5 ปี

6) การตรวจคัดกรองรอยโรค เสี่ยงมะเร็งปาก และมะเร็งช่องปาก ในรายที่สูบบุหรี่ และดื่มแอลกอฮอล์ ควรตรวจเป็นประจำปีละครั้ง

7) การตรวจร่างกายเพื่อป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด ได้แก่ อายุ 35 ปีขึ้นไป ควรตรวจไขมัน ในเลือดทุก 5 ปี และควรตรวจระดับน้ำตาลในเลือดขณะอดอาหาร (Fasting plasma glucose) ทุก 3 ปี สำหรับไวรัสตับอักเสบบี (HBsAg) ตรวจครั้งเดียวเฉพาะคนเกิดก่อน พ.ศ. 2535<sup>(8)</sup>

8) การตรวจทางห้องปฏิบัติการ การตรวจความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด (Complete blood count: CBC) อย่างน้อย 1 ครั้ง หากไม่เคยตรวจมาก่อน<sup>(11)</sup>

2. ด้านสติปัญญา พยาบาลควรส่งเสริมให้ผู้ใหญ่วัยกลางคนได้มีโอกาส

2.1 ฝึกฝนให้ใช้ความคิดอย่างมีเหตุมีผลมากกว่าการใช้อารมณ์

2.2 กระตุ้นให้มีการพัฒนาตนเองให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

3. ด้านอารมณ์ พยาบาลสามารถประเมินความเครียดความคับข้องใจ พฤติกรรมเสี่ยง เช่น การสูบบุหรี่ และการดื่มแอลกอฮอล์ อีกทั้งพยาบาลควรแนะนำหรือสาธิตวิธีการส่งเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์ ได้แก่

3.1 การบริหารร่างกาย หมั่นเปลี่ยนอิริยาบถในขณะที่ทำงานอย่างน้อยทุก 1-2 ชั่วโมง จะทำให้ร่างกายสดชื่นรวมทั้งหมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ

3.2 การบริหารจัดการใจ มีหลายวิธี เช่น รู้จักและทำความเข้าใจตัวเอง ฝึกทำจิตใจให้สดชื่น แจ่มใส มองผู้อื่นในแง่ดี ไม่ควรหนีปัญหา หมั่นฝึกจิตใจให้มีความมั่นคงและยุติธรรม หรือฝึกสมาธิ เป็นต้น

3.3 การจัดการสิ่งแวดล้อม ปรับปรุงสภาพแวดล้อมในครอบครัวโดยให้ความรัก ความอบอุ่น แก่สมาชิกในครอบครัว สร้างความปรองดอง ปรับปรุงสภาพแวดล้อมบ้านให้น่าอยู่อาศัย รวมทั้งสถานที่ทำงาน ไม่รกรุงรัง สะอาด ถูกสุขลักษณะ<sup>(5)</sup>

4. ด้านสังคม พยาบาลควรประเมินภาวะเศรษฐกิจ สังคม การเปลี่ยนแปลงและการปรับตัวต่อบทบาท รวมถึงส่งเสริมพัฒนาการด้านสังคมและการปรับตัวได้แก่

4.1 การปรับตัวทางด้านความสนใจ ความรับผิดชอบต่อสังคม แนะนำการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทำงานอดิเรก ไม่ปล่อยให้ตนเองมีเวลาว่างเกินไป สนใจและให้ความร่วมมือในการพัฒนาชุมชนในด้านต่างๆ เช่น ให้การทำนุบำรุงศาสนา เป็นต้น

4.2 การปรับตัวในอาชีพการงาน แนะนำให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ เต็มศักยภาพของตนเอง ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้น เตรียมตัวเตรียมใจที่จะต้องออกจากงานเพื่อก้าวไปสู่การพักผ่อน ในวัยสูงอายุ

4.3 การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของบทบาทภายในครอบครัว เช่น บทบาทสามี-ภรรยา ไปสู่บทบาทการเป็นพ่อแม่ บทบาทของพ่อแม่ไปสู่บทบาทของปู่ ย่า ตา ยาย เป็นต้น<sup>(7)</sup>

## การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ

เมื่อเข้าสู่ในระยะปลายของผู้ใหญ่วัยกลางคน ใกล้เกษียณอายุการทำงาน บุคคลจะเริ่มเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ในบางคนแม้อายุตามปีปฏิทินจะเข้าสู่วัยผู้สูงอายุแล้ว แต่ด้วยการดูแลร่างกายที่ดีมาตั้งแต่ในวัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ตอนต้น และวัยกลางคน จะทำให้การเปลี่ยนแปลงด้านความเสื่อมของร่างกายปรากฏให้เห็นน้อย หรือล่าช้าออกไปอีกหลายปี ด้านจิตใจก็เช่นกัน บางคนยังคงกระฉับกระเฉง สดชื่นอยู่เสมอ ดังนั้นจึงควรมีการเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุอย่างมีคุณภาพต่อไป การเตรียมตัวเป็นผู้สูงอายุ ดังนี้

1. การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ ประกอบด้วย มีร่างกายแข็งแรง อวัยวะต่างๆ อยู่ในสภาพที่ดี ทำงานได้ปกติ, ด้านจิตใจ สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อม มีความสุข มีอารมณ์แจ่มใส รู้จักควบคุมอารมณ์ได้, ด้านปัญญา รู้เท่าทันสังคม เรียนรู้ นำความรู้มาปรับใช้ในชีวิตและด้านสังคมมีปฏิสัมพันธ์กับครอบครัวและสังคมได้

2. การเตรียมความพร้อมด้านสังคม เป็นการรับรู้และแสวงหาแนวทางในการทำให้ตัวเองมีความพร้อมทางด้านสังคม เช่น การเรียนรู้เพื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ การรู้สิทธิการเข้าร่วมกิจกรรมรวมกลุ่มเพื่อประโยชน์ของตนเองและผู้อื่นเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ

3. การเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ ประกอบด้วย การวางแผนเรื่องงาน การเงินโดยยึดหลัก “เก็บก่อนใช้”

4. การเตรียมความพร้อมด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม เป็นการตระหนักถึงความสำคัญ และมีแนวทางในการเตรียมการในด้านที่อยู่อาศัยที่มั่นคง แข็งแรง เพื่อการใช้ชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสมสามารถเข้าถึงบริการสังคมได้อย่างสะดวกสบาย

5. การเตรียมความพร้อมด้านเทคโนโลยีและนวัตกรรม คือการมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องต่อการนำเทคโนโลยีและนวัตกรรมมาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน และการใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมอย่างรู้เท่าทัน ปกป้องการตกเป็นเหยื่อของเทคโนโลยีและผู้ใช้เทคโนโลยีทางมิถุนาชีพ<sup>(12)</sup>

## สรุป

ผู้ใหญ่วัยกลางคน อยู่ระหว่างวัยผู้ใหญ่ตอนต้นกับผู้สูงอายุ มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เสื่อมถอยอย่างชัดเจน แต่เป็นวัยที่มีความเข้าใจและมีประสบการณ์ในชีวิตเป็นอย่างดี ผู้ใหญ่วัยกลางคนทั้งหญิงและชาย เป็นวัยที่ต้องปรับตัวในหลายๆ ด้าน ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ อาชีพ ชีวิตเพศ เป็นต้น หากปรับตัวไม่ทัน เพราะขาดความรู้ความเข้าใจสภาพธรรมชาติของตนเองแล้วนั้น อาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ ปัญหากับครอบครัว และสังคมได้ ซึ่งพยาบาลมีบทบาทในการส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้ใหญ่วัยกลางคน ให้มีความเข้าใจพัฒนาการตามวัย และนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ผู้ใหญ่วัยกลางคนมีสุขภาพที่ดี ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข อีกทั้งยังเป็นการเตรียมความพร้อมในการเข้าสู่ผู้สูงอายุอีกด้วย

## เอกสารอ้างอิง

1. จารุวรรณ ต.สกุล. กระบวนการพยาบาลทางจิตสังคม. กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์; 2532.
2. ประกาย จิโรจน์กุล, นิภา ลีสุคนธ์, เรณู ขวัญยืน, วันเพ็ญ แก้วปาน. การเตรียมตัวเพื่อเข้าสู่วัยกลางคนในเขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร [ออนไลน์]. 2560 [เข้าถึงเมื่อ 2565 พ.ย. 11]. เข้าถึงได้จาก: <https://dric.nrct.go.th/Search/SearchDetail/290058>
3. ศรีเรือน แก้วกังวาล. จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย: วัยรุ่น-วัยสูงอายุ เล่ม 2. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์; 2553.
4. อุมพร สุขารมณ. จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง; 2562.
5. อารยา ประเสริฐชัย. สุขภาพวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุ. เอกสารการสอนชุดวิชาพัฒนาการของมนุษย์และสุขภาพ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ หน่วยที่ 11-15. พิมพ์ครั้งที่ 8. นนทบุรี: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช; 2561.
6. Havighurst R. Developmental Tasks and Education. 3<sup>rd</sup> ed. New York: David McKay. [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 2566 ม.ค. 9]. เข้าถึงได้จาก: <https://egyankosh.ac.in/bitstream/123456789/23374/1/Unit-2.pdf>
7. ทิพย์ภา เชษฐ์เชาวลิต. จิตวิทยาพัฒนาการสำหรับพยาบาล. พิมพ์ครั้งที่ 3. สงขลา: ชานเมืองการพิมพ์; 2546.
8. กัลยา นาคเพ็ชร, จูไร อภัยจิรรัตน์, สมพิศ ไยสุ่ม. จิตวิทยาพัฒนาการสำหรับพยาบาล. กรุงเทพฯ: วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย; 2548.
9. Papalia D, Martorell G. Experience Human Development. 14<sup>th</sup> ed. New York: David McKay; 2021.
10. กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. รอบรู้...สุขภาพวัยทำงาน. นนทบุรี. โรงพิมพ์ คิวคัมเบอร์ (ประเทศไทย) จำกัด; 2562.
11. สถาบันวิจัยและประเมินเทคโนโลยีทางการแพทย์กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. แนวทางการตรวจสุขภาพที่จำเป็นและเหมาะสมสำหรับประชาชน ฉบับปรับปรุง 2565. [อินเทอร์เน็ต]. 2565 [เข้าถึงเมื่อ 2565 พ.ย. 11]. เข้าถึงได้จาก: [https://www.dms.go.th/Content/Select\\_Content\\_Grid\\_PDF?contentCategoryId=29](https://www.dms.go.th/Content/Select_Content_Grid_PDF?contentCategoryId=29)
12. กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ กรมกิจการผู้สูงอายุ. เตรียมพร้อมก่อนสู่วัย. นนทบุรี. โรงพิมพ์อมรินทร์พรินต์ติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน); 2562.