

(Review Articles)

Health Promotion of Early Adulthood Development: Nurses' Important Role

Kesorn Kasemsuk RN., MS. (Counseling Psychology), Usanee Boonbunjob RN; M.N.S.

Royal Thai Air Force Nursing College

Early adulthood is from 18-35 years old; wherein the body is full of strength and intelligence, emotional and social developments are completely relative. It is also the stage where they start to have a career and family. There are many new changes in their lives that sometimes a conflict in their roles results in health problems. Nurses should have a knowledge and understanding about health promotion of early adulthood as well. This will allow a comprehensive and effective nursing care.

Keywords : Health Promotion, Early adulthood Development, Nurses' Role**Royal Thai Air Force Medical Gazette, Vol. 64 No. 3 September - December 2018**

(บทความพินิจวิชาการ)

การส่งเสริมพัฒนาการวัยผู้ใหญ่ตอนต้น: บทบาทของพยาบาล

เกษร เกษมสุข วท.ม., RN*, อุษณีย์ บุญบรรจบ พย.ม., RN**

วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ

ผู้ใหญ่ตอนต้น มีอายุระหว่าง 18-35 ปี เป็นช่วงที่มีร่างกายมีความแข็งแรงเต็มที่ สติปัญญา อารมณ์ และสังคม มีพัฒนาการที่ค่อนข้างสมบูรณ์ มีอาชีพ มีรายได้ เริ่มสร้างครอบครัว มีการปรับเปลี่ยนบทบาทใหม่มากมาย บางครั้งประสบปัญหาขัดแย้งในบทบาทที่ตนเองทำอยู่ ส่งผลให้มีปัญหาสุขภาพ พยาบาลจึงควรมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการส่งเสริมพัฒนาการของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นเป็นอย่างดี ซึ่งจะช่วยให้สามารถให้การพยาบาลได้อย่างครอบคลุม และมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ : การส่งเสริม, พัฒนาการวัยผู้ใหญ่ตอนต้น, บทบาทพยาบาล**แนวคิด**

การพยาบาลเป็นการให้การดูแลผู้รับบริการที่ครอบคลุมทั้งร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ โดยมีความเชื่อว่าบุคคลเป็นระบบเปิดที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอก สามารถเปลี่ยนแปลงได้ทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม ตลอดจนมีความตระหนักในตนเองที่จะพัฒนาให้เกิดความสมดุลในตนเอง การพยาบาลจึงมีเป้าหมายให้บุคคลดำรงอยู่ในภาวะสมดุล มีวุฒิภาวะตามขั้นพัฒนาการในทุกวัย มีการดำรงสภาวะสุขภาพที่ดีได้อย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้เกิดศักยภาพสูงสุดในการทำหน้าที่ต่างของชีวิต⁽¹⁾ ทั้งนี้พยาบาลมีบทบาทที่สำคัญในการส่งเสริมสุขภาพของบุคคลให้ดำรงอยู่ในภาวะสุขภาพดี สามารถดูแลตนเองให้

มีคุณภาพชีวิตที่ดี

วัยผู้ใหญ่ตอนต้นนับว่าเป็นกำลังสำคัญของการพัฒนาประเทศเนื่องจากเป็นช่วงที่พัฒนาการด้านร่างกายสมบูรณ์ ด้านสติปัญญา อารมณ์ และสังคมค่อนข้างสมบูรณ์ เป็นการเริ่มต้นการประกอบอาชีพ เริ่มสร้างครอบครัว รู้จักการอบรมบุตร รู้จักหน้าที่พลเมืองดีในการรับผิดชอบ การเป็นทหารหรือการเสียภาษีอากร รวมทั้งการพัฒนาจริยธรรมด้วย

ดังนั้นพยาบาลจึงควรมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการส่งเสริมพัฒนาการของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นเป็นอย่างดี ซึ่งจะช่วยให้สามารถให้การพยาบาลได้อย่างครอบคลุม และมีประสิทธิภาพ

ความหมายของผู้ใหญ่ตอนต้น

วัยผู้ใหญ่ตอนต้น หมายถึงบุคคลที่มีอายุระหว่าง 18-35 ปี ซึ่งเป็นช่วงของชีวิตที่ร่างกายมีความแข็งแรงเต็มที่ สติปัญญา อารมณ์ และสังคมมีพัฒนาการที่ค่อนข้างสมบูรณ์⁽²⁾ พร้อมทั้งจะรับสถานภาพทางสังคมในการดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่น เป็นวัยที่สร้างครอบครัว มีอาชีพ มีรายได้ มีสิทธิทำนิติกรรมได้ตามกฎหมายและเป็นแบบอย่างของเยาวชน เป็นวัยแห่งความสำเร็จของชีวิต รวมทั้งเป็นวัยที่มีโอกาสรับและแพร่เชื้อสู่ผู้อื่นได้มาก⁽³⁾

พัฒนาการของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

แฮฟวิกเกอร์ (Havighurst) ได้กล่าวว่า สิ่งที่จะช่วยบ่งชี้ถึงพัฒนาการมนุษย์ในวัยต่างได้อย่างดีคือ "ภารกิจเชิงพัฒนาการ" โดยเกณฑ์ของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นมีดังนี้

- 1) มีการเลือกคู่ครอง
- 2) เรียนรู้ที่จะมีชีวิตร่วมกับคู่แต่งงาน
- 3) เริ่มต้นสร้างครอบครัว มีการแสวงหาที่พักอาศัย รวมทั้งสามารถมีบ้านเป็นของตนเอง
- 4) รู้จักการอบรมเลี้ยงดูลูก
- 5) รู้จักภารกิจในครอบครัว
- 6) เริ่มต้นการประกอบอาชีพและมีความมั่นคง และ
- 7) รู้จักหน้าที่พลเมืองดี เช่น การเป็นทหารหรือการเสียภาษีอากร และเริ่มพัฒนาจริยธรรม⁽²⁾

พัฒนาการของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น 4 ด้าน ดังนี้

1. พัฒนาการด้านร่างกาย (Physical Development)

พัฒนาการด้านร่างกาย สามารถทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์เต็มที่ และมีประสิทธิภาพสูงสุดในช่วงอายุ 20-30 ปี ได้แก่

1.1 ระบบหัวใจและหลอดเลือด มีประสิทธิภาพสูงสุดเมื่ออายุ 20-30 ปี หลังจากนั้นจะเริ่มลดลงเรื่อย ปีละ 0.7 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งพบว่าการหดตัวของกล้ามเนื้อหัวใจ รวมทั้งหลอดเลือดจะมีความยืดหยุ่นลดลงหลังอายุ 30 ปี⁽⁴⁾

1.2 ระบบหายใจ โดยประมาณประสิทธิภาพของปอดลดลง ร้อยละ 8 ทุก 10 ปี⁽⁴⁾

1.3 ระบบทางเดินอาหาร ทำงานลดลงทั้งการย่อยอาหาร การดูดซึมและการขับถ่าย เมื่ออายุ 30 ปี และความต้องการแคลอรีจะลดลง หากยังคงรับประทานอาหารเช่นเดิมจะมีผลให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นได้ง่าย⁽⁴⁾

1.4 ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก กล้ามเนื้อจะมีการเจริญเติบโตสมบูรณ์ เมื่ออายุ 20-30 ปี โดยเพศชายจะมีกล้ามเนื้อโตและแข็งแรงกว่าเพศหญิง ซึ่งหลังจากนั้นกล้ามเนื้อเล็กลง กำลังกล้ามเนื้อ (muscle strength) ก็ลดลงตามไปด้วย⁽³⁾ กระดูกจะเจริญเต็มที่และมีรูปร่างคงที่ เมื่ออายุ 21 ปีโดยประมาณ หลังจากนั้นกระดูกสันหลังจะเริ่มเข้าที่ทำให้ส่วนสูงลดลงเล็กน้อย⁽⁴⁾

1.5 ระบบประสาท เซลล์สมองจะมีวุฒิภาวะและมีน้ำหนักสูงสุด เมื่ออายุ 25 ปี หลังจากนั้นจะเริ่มลดลง ดังนั้นวัยนี้จึงมีความสามารถในการจำ⁽⁴⁾

1.6 ระบบผิวหนังและผม พบว่าผิวหนังมีความยืดหยุ่นลดลงจะเริ่มมีริ้วรอยย่น เมื่ออายุได้ 30 ปี โดยเฉพาะบริเวณใบหน้า คอและมือ สำหรับผมเริ่มมีผมหงอกเมื่ออายุได้ 30 ปี ทั้งนี้จะขึ้นอยู่กับพันธุกรรม อาหาร สิ่งแวดล้อมและความเจ็บป่วย

1.7 ระบบสืบพันธุ์ จะทำงานมีประสิทธิภาพสูงสุดในวัยนี้ โดยเพศหญิงจะมีไข่สุกเพิ่มขึ้น เมื่ออายุ 18-24 ปี และเพศชายจะมีการผลิตสเปิร์มที่สมบูรณ์ได้ถึง 90 เปอร์เซ็นต์เมื่ออายุ 20-30 ปี

2. พัฒนาการด้านสติปัญญา/ ความคิด (Cognitive Development)

สติปัญญาจะมีพัฒนาการเต็มที่จนถึงวุฒิภาวะในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น จะมีความสามารถในการเรียนรู้ การคิดอย่างรวดเร็วอยู่ในช่วงอายุ 19-30 ปี จากนั้นความสามารถจะเริ่มเสื่อมประมาณ ร้อยละ 1 ต่อปี

ตามแนวคิดของเพียเจต์ (Piaget's theory) กล่าวว่าในช่วงผู้ใหญ่ตอนต้นมีความสามารถทางสติปัญญาสมบูรณ์ที่สุดคือคุณภาพของความคิดจะเป็นระบบ มีความสัมพันธ์กัน และมีความคิดรูปแบบนามธรรม (Abstract logic) จะมีความคิดเปิดกว้าง ยืดหยุ่นมากขึ้น และรู้จักจดจำประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ ทำให้สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ต่างได้ดี

ทั้งนี้ตามแนวคิดของ Bloom กล่าวว่า ในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น บุคคลควรมีศักยภาพในการรู้คิดและมีทักษะในความคิดแบบต่าง ดังนี้

ขั้นของความรู้อยู่สติปัญญา

- ขั้นที่ 1 ความรู้ (knowledge)
- ขั้นที่ 2 ความเข้าใจ (understanding)
- ขั้นที่ 3 การนำไปใช้ (application)
- ขั้นที่ 4 การวิเคราะห์ (analysis)
- ขั้นที่ 5 การสังเคราะห์ (synthesis)
- ขั้นที่ 6 การประเมินผล (evaluation)

สรุปได้ว่าความสามารถในการเรียนรู้และนำความรู้มาใช้จะสมบูรณ์ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น⁽⁵⁾

ความมุ่งหมาย

- การแสวงหาข้อมูล ข่าวสาร
- การย้ำให้แน่ใจ
- ความสามารถนำไปใช้ประโยชน์
- ความสามารถในการแยกแยะ
- ความสามารถในการสรุปความ
- ความสามารถในการทำนายและประเมินค่า

3. พัฒนาการด้านอารมณ์ (Emotional Development)

วัยผู้ใหญ่ตอนต้นจะมีพัฒนาการของวุฒิภาวะด้านอารมณ์ ซึ่งมีความมั่นคงทางอารมณ์ ยอมรับในความเป็นตัวของตัวเองทั้งข้อดีและข้อบกพร่อง ยอมรับอารมณ์ของตนเอง สามารถควบคุมอารมณ์ได้ รู้สึกมั่นคงและปลอดภัยจากบุคคลอื่น มีความอดทนต่อความคับข้องใจ มีความเชื่อมั่นในการแสดงออก ไม่ขาดตกงัว รู้จักตนเองอย่างถ่องแท้ สามารถรับรู้สภาพแวดล้อมอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง อาจมีการใช้กลวิธีป้องกันตนเองในการลดความวิตกกังวลและความคับข้องใจแต่ไม่มากเกินไป มีปรัชญาชีวิตที่ชัดเจน คือ มีจุดมุ่งหมาย อุดมคติ ความต้องการและค่านิยมของชีวิตของตนที่สมดุล และสามารถปรับตัวได้ คำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่น รู้สึกยอมรับผู้อื่นได้ดีขึ้น มีพัฒนาการด้านอารมณ์รัก (Love) ได้ในหลายรูปแบบ เช่น รักแรกพบ (Infatuation) หรือรักแบบโรแมนติก (Romantic love) ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นนี้ จะมีความรู้สึกแตกต่างจากในวัยรุ่น โดยจะมีความรู้สึกที่จะปรารถนาใช้ชีวิตคู่ด้วยกัน⁽⁶⁾

4. พัฒนาการด้านสังคม (Psychosocial Development)

ทฤษฎีพัฒนาบุคลิกภาพของอีริคสัน วัยผู้ใหญ่ตอนต้นอยู่ในขั้นพัฒนาการขั้นที่ 6 คือความใกล้ชิดสนิทสนมหรือการแยกตัว (intimacy and solidarity vs. isolation) สังคมของบุคคลวัยนี้คือ เพื่อนรัก คู่ครอง บุคคลจะพัฒนาความรัก ความผูกพัน แสวงหามิตรภาพที่สนิทสนม หากสามารถสร้างมิตรภาพได้มั่นคง จะเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสัมพันธ์กันอย่างไว้วางใจและนับถือซึ่งกันและกัน ตรงข้ามกับผู้ที่ไม่สามารถสร้างความสนิทสนมจริงจังกับผู้อื่นได้ จะมีความรู้สึกอ้างว้างเดียวดาย (isolation) หรือเป็นคนทีหลงรักเฉพาะตนเอง (narcissism) วัยนี้จึงให้ความสำคัญกับกลุ่ม

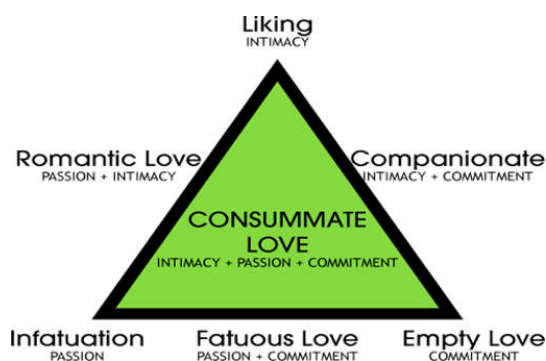
เพื่อนร่วมวัยลดลง จำนวนสมาชิกในกลุ่มเพื่อนจะลดลง แต่สัมพันธ์ภาพในเพื่อนที่ใกล้ชิดหรือเพื่อนรักยังคงอยู่ และจะมีความผูกพันกันมากกว่าความผูกพันในลักษณะของคู่รักและพบว่ามักเป็นในเพื่อนเพศเดียวกัน การสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัวจะเพิ่มขึ้น เนื่องจากเป็นวัยที่เริ่มใช้ชีวิตครอบครัวกับคู่ของตนเอง และเกิดการปรับตัวกับบทบาทใหม่⁽⁷⁾

วัยผู้ใหญ่ตอนต้นมีพัฒนาการทางจิตสังคมที่สำคัญ ดังนี้

4.1 มิตรภาพ (Friendship) ผู้ใหญ่ตอนต้นจะช่วยเหลือกันในการทำงาน ทำกิจกรรมของครอบครัว มีความไว้วางใจต่อกันและแนะนำช่วยเหลือกัน มิตรภาพในคนโตจะพึ่งพาอาศัยกันได้ดีกว่าคนแต่งงานหรือมีบุตร หญิงไม่ว่าจะโสดแต่งงาน หรือมีบุตรจะพบปะกันมากกว่าเพศชาย มิตรภาพในเพศหญิงจะสนิทสนมกันมากกว่าเพศชาย มิตรภาพในเพศชายจะเป็นการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร การทำกิจกรรม การออกกำลังกาย ไม่ใช้การไว้วางใจเชื่อใจกัน

4.2 ความรัก (Love) การใกล้ชิดสนิทสนมกันอย่างแน่นแฟ้นก่อให้เกิดความรักต่อกัน จนกลายเป็นรักแท้ รักที่มีความบริสุทธิ์ใจต่อกัน (Virtue of Love) โดยมีความปรารถนาที่จะใช้ชีวิตร่วมกันมีลูก ช่วยกันเลี้ยงลูกให้ประสบผลสำเร็จและพัฒนาการที่ดี เวลาที่มีรัก สมองจะหลั่งสาร phenyl ethylamine ทำให้สมองตื่นร่างกายมีกำลังวังชา ซึ่งฤทธิ์คล้ายยากระตุ้นประสาทแอมเฟตามีน

ทฤษฎีสามเหลี่ยมของความรัก (Triangle of Love) นักจิตวิทยาชื่อ ศ.ดร. Robert Sternberg แห่งภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเยลล์ ได้พัฒนาทฤษฎีความรักขึ้นมาจากด้วยองค์ประกอบ 3 ประการ เรียกว่าทฤษฎี Triangle of Love ที่ก่อให้เกิดความรักในรูปแบบต่าง ขึ้นมาอธิบายได้โดยปลายของสามเหลี่ยมแต่ละด้าน ประกอบด้วย



ภาพที่ 1 องค์ประกอบของความรักทั้งสาม
ของ Sternberg (1986)

องค์ประกอบของความรัก 3 ด้าน ดังนี้

1. ความใกล้ชิด (intimacy) เป็นองค์ประกอบด้านอารมณ์ คือ มีความคุ้นเคยใกล้ชิดกันในการรู้สึกความเข้าใจกันอย่างลึกซึ้ง ความเอื้ออาทรต่อกัน สื่อสารกันได้เป็นอย่างดี มีความไว้วางใจต่อกัน ซึ่งจะค่อยๆ เพิ่มขึ้นตามระยะเวลาของความสัมพันธ์

2. ความเสน่หา (passion) เป็นองค์ประกอบด้านแรงจูงใจ เกิดจากแรงขับภายในระบบของร่างกายหรือความรู้สึกที่ถูกกระตุ้นทางสรีรยะ เป็นความดึงดูดทางเพศ เช่น ความพอใจในรูปลักษณ์ เสียง หรือจิตติริยาของอีกฝ่ายหนึ่งหรือเสน่หาอื่น ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกโรแมนติกด้วย

3. ความผูกมัด (commitment) เป็นองค์ประกอบด้านความคิด คือการตัดสินใจที่จะรักหรือมีพันธะทางใจหรือทางสังคมต่อกัน การใช้เวลาร่วมกันในกิจกรรมต่าง หรือการใช้ชีวิตร่วมกันต่อเนื่องเป็นเวลานาน

องค์ประกอบด้านความใกล้ชิดเป็นแกนหลักที่สามารถพบได้ในความสัมพันธ์ทุกรูปแบบ มีความคงทนค่อนข้างสูง และมีบทบาทสำคัญในความสัมพันธ์ระยะยาว ส่วนความเสน่หา มักพบในความสัมพันธ์เชิงคู่รักเท่านั้นเด่นชัดในความทรงจำ และมีบทบาทสำคัญในความสัมพันธ์ระยะสั้น มีผลต่อปฏิกิริยาทางร่างกายและการรับรู้ความเจ็บปวด ขณะที่ความผูกมัดนั้นมีความผันแปรในแต่ละช่วงอายุ เช่น มีความผูกมัดกับครอบครัวในวัยเด็ก ผูกมัดกับเพื่อนในช่วงวัยรุ่น และผูกมัดกับคนรักในวัยผู้ใหญ่ มีผลต่อการรับรู้ความเจ็บปวดและความสามารถในการควบคุมตนเอง⁽⁶⁾

4.3 วงจรชีวิตครอบครัว (The family life cycle)

4.3.1 ชีวิตโสด (single adult) โดยทั่วไปหญิงจะเป็นโสดมากกว่าชาย ในปัจจุบันหญิงมีอาชีพการศึกษาทัดเทียมกับชาย และมีความสามารถเชิงสังคมสำหรับทดแทนชีวิตคู่มากกว่าชาย จึงอยู่เป็นโสดได้อย่างเป็นสุขและมีความสุขพอใจ คนโสดจึงต้องปรับตัวต่อชีวิตโสดด้านการปรับตัวต่อความต้องการทางเพศความต้องการเป็นพ่อแม่ ความต้องการมีมิตรสหาย และการใช้เวลาว่าง

4.3.2 การแต่งงาน (marriage) ซึ่งปัจจัยที่ผลักดันให้มีการแต่งงาน ได้แก่ 1) ปัจจัยภายนอก เป็นการทำตามสังคม ความรัก การมีเพศสัมพันธ์และลูกที่เกิดมาถูกต้องตามกฎหมาย และ 2) ปัจจัยภายใน ความต้องการเพื่อน การแบ่งปัน และการสื่อสาร

4.3.3 บทบาทการเป็นพ่อแม่ (parental roles) ผู้ใหญ่ตอนต้นมีความปรารถนาที่จะเป็นผู้ที่มีความสามารถในการปกป้องและดูแลผู้ที่อ่อนแอกว่า รวมทั้งต้องการหายาให้ลูกปลอดภัย การมีลูกทำให้การเรียนรู้ความรักที่มีการให้โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน

4.4 การปรับตัว (adaptation) วัยผู้ใหญ่ตอนต้นมีการปรับตัวต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน การปรับตัวชีวิตครอบครัวใหม่ บทบาทใหม่ การปรับตัวต่อชีวิตโสด ทั้งนี้การปรับตัวทุกรูปแบบส่งผลต่อสภาพอารมณ์ สภาพสังคม บุคลิกภาพของบุคคล การปรับตัวที่ถูกต้องนำไปสู่การพัฒนาการสมวัย ความสำเร็จของชีวิต สุขภาพ ความภาคภูมิใจ

4.5 ความวิตกกังวล (anxiety) วัยผู้ใหญ่ตอนต้นมักมีความกังวลในรูปร่าง หน้าตา การเลือกคู่ครอง ในช่วงปลายจะกังวลเกี่ยวกับเงิน ชีวิตครอบครัว การทำงาน สุขภาพ

4.6 การประกอบอาชีพ (career) การทำงานทำให้รู้สึกมีคุณค่า มีความสำคัญ ได้รับการยอมรับในสังคม มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดี ครอบครัวราบรื่น และเป็นการสร้างฐานะทางครอบครัว อย่างไรก็ตามโลกของการทำงานมีความซับซ้อนมาก หลายคนรู้สึกสับสนต่อการเลือกอาชีพ และบางคนไม่มีความพอใจกับงาน ต้องเปลี่ยนงานหรืออยู่กับงานที่ไม่ชอบ การทำงานให้ประสบผลต้องคำนึงถึง ความถนัด ความสนใจ ความพอใจ ความเหมาะสมกับตนเอง และสถานะที่จะได้รับ

ปัญหาที่พบในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

1. ปัญหาสุขภาพ เนื่องมาจากลักษณะการดำรงชีวิต (The Lifestyle) เช่นการสูบบุหรี่ การดื่มเหล้า การรับประทานอาหารไขมันสูง ไม่มีกากใยอาหาร การขาดการออกกำลังกาย สิ่งเหล่านี้บั่นทอนสุขภาพเป็นอย่างมาก และนำไปสู่โรคที่จะเกิดพฤติกรรมสุขภาพ เช่น โรคอ้วนลงพุง โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด โรคมะเร็ง รวมทั้งการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุ เป็นต้น

2. ปัญหาด้านอารมณ์ เนื่องจากมีวิธีการจัดการกับความเครียดที่ไม่เหมาะสม หรือมีภาวะเครียดจากปัญหาเศรษฐกิจในครอบครัว หรือมีความกดดันเนื่องจากไม่สามารถแสดงศักยภาพด้านสติปัญญาได้อย่างเต็มที่ เป็นต้น

3. ปัญหาด้านการปรับตัว ปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นปัญหาที่เกิดจากการไม่สามารถปรับตัวเข้ากับบทบาทใหม่ เช่น มีปัญหาในการทำงาน มีปัญหากับเพื่อนร่วมงาน การเปลี่ยนงาน การผิดหวังในความรักหรือการหย่าร้าง เป็นต้น⁽⁸⁾

บทบาทของพยาบาลในการส่งเสริมพัฒนาการผู้ใหญ่ตอนต้น

1. ด้านร่างกาย ได้แก่

1.1 โภชนาการ การปฏิบัติตนของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นในการเลือกอาหารรับประทานอาหาร เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์อย่างหลากหลายและมีสุขภาพที่ดี เพศชายควรได้พลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี เพศหญิงควรได้พลังงานวันละ 1,600 กิโลแคลอรี ด้วยโภชนบัญญัติ 9 ประการ ดังนี้ 1) กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละ หมู่ให้หลากหลาย ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน แร่ธาตุ วิตามิน รวมทั้งน้ำและใยอาหาร 2) กินข้าวเป็นอาหารหลัก ควรเป็นข้าวที่ขัดสีแต่น้อย ได้แก่ ข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง เป็นต้น 3) กินผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ เนื่องจากจะช่วยให้การดูดซึมสารอาหาร และช่วยให้เยื่อของเซลล์แข็งแรง 4) กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ 5) ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย 6) กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร 7) หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด 8) กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน และ 9) งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

1.2 การออกกำลังกาย มีหลายวิธีโดยต้องคำนึงถึงกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมแก่ตน มีความหนักโดยใช้อัตราการเต้นของหัวใจหรือชีพจรเป็นเกณฑ์กำหนดออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ และใช้เวลาอย่างน้อยครั้งละ 20-30 นาที

1.3 การพักผ่อนและการนอนหลับ การพักผ่อนเป็นการหยุดออกแรงหรือหยุดการทำงาน เช่น พักผ่อน โดยเปลี่ยนอิริยาบถระหว่างการทำงานหรือหยุดพัก 15 นาทีในการทำงานทุก 2 ชั่วโมงเป็นต้น และควรนอนหลับอย่างน้อย 6-8 ชั่วโมงต่อวัน⁽³⁾

1.4 การตรวจสุขภาพ

1) ควรตรวจสุขภาพร่างกายทั่วไปปีละครั้ง ได้แก่ การชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดเส้นรอบเอว วัดความดันโลหิตเป็นประจำ

2) การตรวจสุขภาพฟัน 1-2 ครั้งต่อปี เพื่อทำการตรวจและทำความสะอาดช่องปาก

3) การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค หลังจากอายุเข้า 19 ปี ควรควรได้รับวัคซีนรวม คอตีบ บาดทะยัก และไอกรน (Tdap) กระตุ้นอีกทุก ๆ 10 ปี

4) เพศหญิง การตรวจเต้านมทุก 1-3 ปี การตรวจมะเร็งปากมดลูก ควรเริ่มเมื่ออายุ 21 ปี และหลังจากนั้นทุก ๆ 3 ปี เพื่อคัดกรองหามะเร็งปากมดลูก

5) การตรวจร่างกายเพื่อป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด ได้แก่ อายุ 20 ปีขึ้นไป ควรตรวจไขมันในเลือดทุก 5 ปี และอายุ 35 ปีขึ้นไปควรตรวจระดับน้ำตาลในเลือดทุก 3 ปี สำหรับไวรัสตับอักเสบบี (HBsAg) ตรวจครั้งเดียวเฉพาะคนเกิดก่อน พ.ศ. 2535⁽⁹⁾

2. ด้านสติปัญญา

2.1 ฝึกฝนให้ใช้ความคิดอย่างมีเหตุผลมีผลมากกว่าการใช้อารมณ์

2.2 รู้จักการเปลี่ยนแปลงแบบแผนการดำเนินชีวิต

2.3 กระตุ้น ให้มีการพัฒนาตนเองให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา⁽¹⁰⁾

3. ด้านจิตใจ/อารมณ์

การดำเนินชีวิตของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นจะเกี่ยวข้องกับชีวิตครอบครัวการทำงานรวมทั้งการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคล ต่างเพื่อไม่ให้เกิดปัญหาสุขภาพจิต ต้องปรับตัวได้และแก้ไขความคับข้องใจด้วยวิธีการที่เหมาะสม ได้แก่

1) การบริหารร่างกาย หมั่นเปลี่ยนอิริยาบถในขณะทำงานอย่างน้อยทุก 2 ชั่วโมง รวมทั้งหมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ

2) การบริหารจิตใจ มีหลายวิธีเช่น ผึกทำจิตใจให้สดชื่นแจ่มใส มองโลกในแง่ดี ผึกสมาธิ หรือไม่ควรหนีปัญหา ซึ่งนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ (นพอ.) ชั้นปีที่ 1 อยู่ในช่วงผู้ใหญ่ตอนต้น เกษร เกษมสุข (2556)⁽¹¹⁾ ได้ทำการศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวเผชิญความจริงที่มีต่อความสามารถในการปรับตัวจากความเครียดของ นพอ. ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ พบว่าเมื่อ นพอ. ชั้นปีที่ 1 ใช้หลักแห่งความมีใจกล้าพอ หลักการยอมรับตนเอง และหลักแห่งความจริง ในการปรับตัว จะช่วยให้ความเครียดของ นพอ. ชั้นปีที่ 1 ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3) การจัดการสิ่งแวดล้อม โดยการปรับปรุงสภาพแวดล้อมบ้านให้น่าอยู่อาศัย รวมทั้งสถานที่ทำงานให้เอื้อต่อการทำงาน⁽³⁾

4. ด้านสังคม ได้แก่

1) ตรวจสอบทำความเข้าใจกับความต้องการในงานอาชีพของตน เจตคติและค่านิยม และเลือกทำงานให้ตรงกับความต้องการและทักษะความชำนาญของตนให้มากที่สุด

2) ปรับตัวในการทำงานร่วมกับผู้อื่นและสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลรอบข้าง

3) สนใจและเปิดโอกาสให้ตนเองได้รู้จักและสร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดสนิทสนมกับผู้อื่นโดยเฉพาะเพื่อนต่างเพศ รวมทั้งศึกษาแนวทางในการเลือกคู่ครองให้เหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการของตน

4) ให้ความสำคัญและเรียนรู้การใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นโดยเฉพาะการสร้างคามพึงพอใจในชีวิตคู่

5) เตรียมพร้อมที่จะเผชิญและแก้ไขปัญหาที่พบหลังแต่งงานเกี่ยวกับการคบเพื่อนการทำงาน

การทำกิจกรรมทางสังคม การวางแผนครอบครัว การกำหนดจำนวนบุตร หน้าที่ความรับผิดชอบความเป็นสามีภรรยา ความเป็น พ่อ-แม่⁽¹⁰⁾

สรุป

วัยผู้ใหญ่ตอนต้นเป็นวัยที่ร่างกายมีความแข็งแรงเต็มที่ สติปัญญา มีความสามารถในการเรียนรู้และนำความรู้มาใช้ได้อย่างรวดเร็ว มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ และสังคมมีพัฒนาการที่ค่อนข้างสมบูรณ์ มีการศึกษา มีอาชีพ มีรายได้เป็นของตนเองเป็นวัยที่สร้างครอบครัว บางรายแยกจากครอบครัวเดิม และมีครอบครัวของตนเอง จากบทบาทที่หลากหลาย ทำให้บางครั้งประสบปัญหาขัดแย้งในบทบาทที่ตนเองทำอยู่ ส่งผลต่อการเจ็บป่วยหรือมีปัญหาด้านสุขภาพ ซึ่งพยาบาลมีบทบาทที่สำคัญในการส่งเสริมสุขภาพของวัยผู้ใหญ่ตอนต้นให้สามารถดำรงอยู่ในสุขภาพที่ดี และจัดการปัญหาด้านสุขภาพได้อย่างเหมาะสม

เอกสารอ้างอิง

1. จารุวรรณ ต.สกุล. กระบวนการพยาบาลทางจิตสังคม. กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์; 2532.
2. Havighurst, R. (1972). Developmental tasks and education (3rd ed.). New York, NY: David McKay. Retrieved October 29 [Internet] 2018 Available from <http://trove.nla.gov.au/version/10582902>
3. อารยา ประเสริฐชัย. สุขภาพวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุ. ใน: เอกสารการสอนชุดวิชาพัฒนาการของมนุษย์และสุขภาพ, บรรณานุกรม. เอกสารการสอนชุดวิชาพัฒนาการของมนุษย์และสุขภาพ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ หน่วยที่ 11-15. พิมพ์ครั้งที่ 8. นนทบุรี: สำนักพิมพ์ มสธ.; 2561. หน้า 12-1-45.
4. ทิพย์ภา เซษฐ์เชาวลิต. จิตวิทยาพัฒนาการสำหรับพยาบาล. พิมพ์ครั้งที่ 3. สงขลา: ชานเมืองการพิมพ์; 2546.
5. ศรีเรือน แก้วกังวาล. จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย: วัยรุ่น-วัยสูงอายุ เล่ม 2. พิมพ์ครั้งที่ 9 ฉบับพิมพ์เพิ่ม. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์; 2553.
6. Sternberg RJ. A triangular theory of love. Psychological Review 1986; 93,119-35.
7. อุบลรัตน์ เพ็งสถิตย์. จิตวิทยาพัฒนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง; 2557.

8. Robinson OC. Developmental crisis in early adulthood: a composite qualitative. School of psychology, Birkbeck college University of London. 2008.
9. คณะกรรมการพัฒนาการตรวจสุขภาพที่จำเป็นและเหมาะสมสำหรับประชาชน กระทรวงสาธารณสุข. ชุดความรู้การตรวจสุขภาพจำเป็นและเหมาะสมสำหรับประชาชน. นนทบุรี: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน; 2559.
10. กัลยา นาคเพ็ชร์, จุไร อภัยจิรรัตน์, สมพิศ ไยสุน. จิตวิทยาพัฒนาการสำหรับพยาบาล. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ:สำนักพิมพ์สุภา จำกัด; 2548.
11. เกษร เกษมสุข. ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวเผชิญความจริงที่มีต่อความสามารถในการปรับตัวจากความเครียดของ นพอ.ชั้นปีที่1 วิทยาลัยพยาบาลทหารอากาศ กรมแพทย์ทหารอากาศ. แพทยสาร-ทหารอากาศ, 2556;59(3):23-9.