

ความหมายของผู้ใหญ่

คำว่า “ผู้ใหญ่” ตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า “Adult” เป็นคำที่มาจากภาษาละตินว่า *Adultus* มีความหมายว่า “เจริญเติบโตเต็มที่ทั้งด้านขนาดและความแข็งแรง” คนแต่ละคนมักให้ความหมายของผู้ใหญ่ต่าง ๆ กันไป ในมุมมองของเด็ก ๆ ผู้ใหญ่คือบุคคลที่มีสิทธิพิเศษเฉพาะ เช่น นอนดึกได้หรือไม่ต้องไปโรงเรียน ขณะที่พ่อแม่มองว่าผู้ใหญ่เป็นบุคคลที่มีการกระทำที่เหมาะสมและมีความรับผิดชอบ ส่วนเด็กวัยรุ่นเห็นว่าผู้ใหญ่เป็นบุคคลที่สามารถเป็นตัวของตัวเอง มีที่อยู่ของตัวเอง และเป็นอิสระจากการควบคุมของพ่อแม่

พจนานุกรมศัพท์จิตวิทยาของสมาคมจิตวิทยาแห่งสหรัฐอเมริกา (APA Dictionary of Psychology, 2020) นิยามความหมายของวัยผู้ใหญ่ไว้ว่า หมายถึง ระยะเวลาของพัฒนาการมนุษย์ ซึ่งเจริญเติบโตเต็มที่และเติบโตเต็มที่และมีการเปลี่ยนแปลงทางชีวภาพ ความรู้ความเข้าใจ สังคม บุคลิกภาพ และการเปลี่ยนแปลงอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการบรรเทาการขาดสภาพ วัยผู้ใหญ่บางครั้ง แบ่งออกเป็นวัยผู้ใหญ่ตอนต้น วัยกลางคน และวัยผู้ใหญ่ตอนปลาย

วิทเบอร์น และเวนสต็อค (Whitbourne & Weinstock, 1979) ให้ทัศนะเกี่ยวกับความหมายของผู้ใหญ่ว่า ผู้ใหญ่อาจถูกกำหนดความหมายตามอายุปฏิทิน (Chronological age) ตามภารกิจพัฒนาการ (Developmental task) และตามคุณลักษณะทางจิตใจ (Psychological qualities) การกำหนดความเป็นผู้ใหญ่ตามเกณฑ์อายุปฏิทิน คือ การกำหนดระดับอายุที่สังคมเห็นว่าเหมาะสมกับการได้รับสถานภาพการเป็นผู้ใหญ่ เช่น กำหนดว่าเมื่อบุคคลอายุ 18 ปีบริบูรณ์ถือได้ว่ามีสถานภาพของผู้ใหญ่ และเมื่อมีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ก็ให้เกษียณอายุจากการทำงาน เป็นต้น เกณฑ์นี้ดูเหมือนง่าย แต่ก็ยัง

ไม่เป็นเกณฑ์แบบเดียวกันในต่างวัฒนธรรม ประเด็นเรื่องวัฒนธรรมนี้ สอดคล้องกับ แซนทรอค (Santrock, 2008) ที่ได้กล่าวถึง การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นไปสู่ผู้ใหญ่ ไว้ว่า วัยรุ่นนั้นมีจุดเริ่มต้นทางชีววิทยา เช่น การมีประจำเดือนในเพศหญิง หรือการฝันเปียกในเพศชาย และสิ้นสุดช่วงวัยรุ่นตามแต่ละวัฒนธรรม ดังนั้น การเริ่มเข้าสู่วัยผู้ใหญ่จึงขึ้นอยู่กับมาตรฐานของแต่ละวัฒนธรรมประกอบกับประสบการณ์

นอกจากเกณฑ์ตามอายุปฏิทินแล้ว ผู้ใหญ่อาจถูกกำหนดจากการบรรลุภารกิจ พัฒนาการของวัยผู้ใหญ่ด้วย ซึ่งประกอบด้วยความเป็นอิสระทางการเงิน การมีอาชีพที่มั่นคง มีการแต่งงานและสร้างครอบครัว และการทำสิ่งที่ เป็นประโยชน์ให้กับชุมชน (Feldman, 2017) การให้ความหมายของผู้ใหญ่ตามเกณฑ์ภารกิจพัฒนาการมีความยุ่งยากเช่นกัน เพราะบางคนอาจไม่บรรลุภารกิจพัฒนาการตามที่กล่าวนี้ ทั้ง ๆ ที่ถูกมองว่าเป็นผู้ใหญ่แล้ว เช่น นักศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษาที่อาจจะพึ่งพาพ่อแม่หรือคนอื่น ๆ ด้านการเงิน ทั้ง ๆ ที่เป็นผู้ใหญ่แล้ว บางคนอาจเลือกที่จะอยู่คนเดียวโดยไม่แต่งงาน หรืออาจแต่งงานแต่ไม่มีลูก บุคคลเหล่านี้ ก็ยังถูกจัดว่าเป็นผู้ใหญ่ เกณฑ์อีกประการหนึ่งที่สำคัญในการกำหนดผู้ใหญ่ก็คือ เกณฑ์ตามคุณลักษณะทางจิตใจ เป็นคุณลักษณะทางบุคลิกภาพที่แสดงออกมาทั้งการพูดและการกระทำ เป็นคุณลักษณะที่แสดงถึงการมีวุฒิภาวะทางจิตใจ (Psychological maturity)

จากที่กล่าวมาอาจสรุปได้ว่า ผู้ใหญ่คือผู้ที่เจริญเติบโตเต็มที่หรือมีวุฒิภาวะทั้งร่างกายและจิตใจนั่นเอง ช่วงเวลานับตั้งแต่บุคคลมีวุฒิภาวะหรือมีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ เรียกว่า วัยผู้ใหญ่ (Adulthood) ซึ่งไรซ์ (Rice, 1986) กล่าวว่า วัยผู้ใหญ่ประกอบด้วย มิติต่าง ๆ 4 มิติ คือ มิติด้านสังคม (Social dimensions) มิติด้านชีวภาพ (Biological dimensions) มิติด้านอารมณ์ (Emotional dimensions) และมิติด้านกฎหมาย (Legal dimensions) ในส่วนของมิติด้านสังคม วัยผู้ใหญ่เป็นช่วงเวลาที่บุคคลแสดงออกถึงวุฒิภาวะ มีเหตุผล และมีความรับผิดชอบ ดังนั้น ผู้ที่ไม่มีวินัย ไม่มีเหตุผล ไม่มีความรับผิดชอบต่อสังคม จะไม่ได้รับการยอมรับว่าเป็นผู้ใหญ่ ในส่วนของมิติด้านชีวภาพ วัยผู้ใหญ่เป็นช่วงที่บุคคลมีขนาด ความแข็งแรง และการเจริญเติบโตสมบูรณ์เต็มที่ ซึ่งนิยามนี้มีความหมายว่า ผู้ใหญ่เป็นบุคคลที่มีวุฒิภาวะทางร่างกาย มีพัฒนาการของร่างกาย

ถึงขีดกำหนด และมีความสามารถทางเพศ อย่างไรก็ตาม การพิจารณาความเป็นผู้ใหญ่ เฉพาะแต่มีตินี้ไม่เป็นการเพียงพอ เพราะมีเด็กวัยรุ่นหลายคนที่มีความสูง และความแข็งแรงเต็มที่ รวมทั้งมีวุฒิภาวะทางเพศด้วย แต่ยังคงมีพฤติกรรมแบบเด็ก ๆ ยังพึ่งพาพ่อแม่ มีเอกลักษณ์ที่ไม่ชัดเจนและมีการดำเนินชีวิตที่ไม่เหมาะสม ในมิติด้านอารมณ์ วัยผู้ใหญ่ คือ ช่วงของการมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ ซึ่งหมายถึงการมีความมั่นคงทางอารมณ์ ในระดับสูง มีการควบคุมแรงกระตุ้นได้ดี มีความอดทนอดกลั้นต่อความคับข้องใจได้ดี และปราศจากการขึ้น ๆ ลง ๆ ของอารมณ์รุนแรง รวมถึงการลดความผูกพันเชิงพึ่งพาแบบเด็ก ๆ กับพ่อแม่ สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง ในส่วนของมิติด้านกฎหมาย กฎหมายพยายามที่จะแยกแยะว่าใครควรจะมีหรือไม่มีสิทธิและความรับผิดชอบของผู้ใหญ่ ดังนั้น กฎหมายจะระบุอายุตามปฏิทินที่ให้สิทธิและหน้าที่บางอย่าง เช่น สามารถเลือกตั้งได้เมื่ออายุ 18 ปี เป็นต้น การกำหนดสถานภาพของผู้ใหญ่ตามเกณฑ์ของกฎหมายอาจมี ปัญหาได้เช่นกัน เพราะระดับอายุตามปฏิทินที่กฎหมายกำหนด อาจไม่สอดคล้องกับวุฒิภาวะทางจิตใจเสมอไป

การมีวุฒิภาวะ (Maturity)

เนื่องจากการมีวุฒิภาวะหรือ “Maturity” เป็นลักษณะที่มีความสำคัญของการเป็นผู้ใหญ่ ควรจะได้กล่าวถึงเรื่องนี้อย่างละเอียด อย่างไรก็ตาม ความหมายของ “วุฒิภาวะ” หรือ “Maturity” เป็นเรื่องที่ไม่ง่ายนัก เช่น ในด้านกฎหมายเห็นว่าบุคคลมีวุฒิภาวะเพียงพอที่จะเลือกตั้งได้เมื่ออายุ 18 ปี และในบางรัฐของอเมริกาเห็นว่าบุคคลมีวุฒิภาวะเพียงพอที่จะขับรถได้เมื่ออายุ 16 ปี ยิ่งไปกว่านั้นยังมีค่านิยมการมีวุฒิภาวะด้านสังคมที่สับสนมากขึ้นไปอีก โดยพิจารณาการมีวุฒิภาวะจากการมีอิสระด้านการเงิน การมีงานทำ การแต่งงาน และการเป็นพ่อแม่

แรพพาทอร์ท (Rappaport, 1972, as cited in Whitbourne & Weinstock, 1979) กล่าวว่าวุฒิภาวะหรือ Maturity ประกอบด้วย การมีความรับผิดชอบ มีการตัดสินใจที่มีหลักการและเหตุผลที่ดี เข้าใจคนอื่น ยอมรับความคับข้องใจเล็ก ๆ น้อย ๆ ได้ ยอมรับบทบาททางสังคมของตน ในขณะที่ แอนน์ แลนเดอร์ส (Landers, 1975, as

cited in Whitbourne & Weinstock, 1979) กล่าวถึง Maturity ว่าคือ ความสามารถในการควบคุมความโกรธ อดทน เพียรพยายาม สามารถเผชิญกับความไม่พึงพอใจและความคับข้องใจ ไม่มีคำตำหนิ อ่อนน้อมถ่อมตน มีความสามารถในการตัดสินใจ มีการพึ่งพาอาศัย และมีศิลปะของการมีชีวิตที่สงบอยู่กับสิ่งที่เราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้

ทฤษฎีทางบุคลิกภาพส่วนมากบรรยายเกี่ยวกับวุฒิภาวะว่าเป็นสิ่งที่พัฒนาหรือตกผลึกในช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งในจำนวนทฤษฎีทั้งหลายเหล่านี้ต่างก็เห็นพ้องกันในคุณลักษณะทางจิตวิทยาหลายประการของการมีวุฒิภาวะ ได้แก่ ความสามารถที่จะมีอารมณ์รักและตอบสนองทางเพศ ความสามารถที่จะรักและเป็นที่รัก ความสามารถทางสังคม (การมีเพื่อน) และความสามารถที่จะบำรุงเลี้ยงดูคนอื่น ยิ่งไปกว่านั้น บุคคลที่มีวุฒิภาวะจะเป็นบุคคลที่ตระหนักรู้อย่างแจ่มชัดว่าตัวเองเป็นใคร อะไรที่เป็นจุดแข็งและจุดอ่อนของตน และรู้ว่าอะไรดีที่สุดสำหรับตน ทฤษฎีส่วนมากยังได้รวมเอาคุณลักษณะด้านความสนใจและความสามารถในการทำงานที่ให้ผลดีเข้าเป็นลักษณะของคนที่มีความวุฒิภาวะด้วย คนที่มีวุฒิภาวะจะไม่อยู่นิ่ง แต่จะปรับและจัดระบบตัวเองอยู่เสมอให้สัมพันธ์กับชีวิตของผู้ใหญ่ วุฒิภาวะไม่ใช่ผลลัพธ์สุดท้าย แต่เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องที่ทำให้บุคคลกลายมาเป็นผู้ที่มีความสามารถจัดการกับการตัดสินใจ งาน และปัญหาของชีวิตในวัยผู้ใหญ่ นอกจากนี้แล้ว การมีวุฒิภาวะยังแสดงให้เห็นถึงความสอดคล้องระหว่างการรับรู้ตนเองกับการกระทำจริง ๆ ว่าเป็นอย่างไร กล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือ คนที่มีวุฒิภาวะจะตั้งเป้าหมายที่เป็นจริงซึ่งไม่เกินเลยไปจากทักษะและความสามารถของตน หรือไม่ได้ต่ำไปกว่าศักยภาพของตน (Schiamborg, 1985)

วุฒิภาวะมีอยู่หลายด้าน ซึ่งต้องได้รับการพิจารณาอย่างรอบคอบ ยกตัวอย่างเช่น บางคนอาจจะบรรลุวุฒิภาวะด้านจริยธรรม แต่ไม่บรรลุด้านอารมณ์ ยิ่งไปกว่านั้น อายุไม่ได้เป็นเครื่องรับประกันการมีวุฒิภาวะ การที่คนมีสถานภาพของการเป็นผู้ใหญ่ไม่ได้หมายความว่าเขาจะมีวุฒิภาวะโดยอัตโนมัติ บาร์บารา โอคุน (Barbara Okun, 1984, as cited in Turner & Helms, 1994) เสนอแนะว่าประเด็นของวุฒิภาวะประกอบด้วยหลายมิติ ได้แก่ มิติด้านชีววิทยา จิตวิทยา และปรัชญา โดยมีความเชื่อว่า เป้าหมายของ

การมีวุฒิภาวะประกอบด้วยสิ่งต่อไปนี้ (ถึงแม้ว่าผู้ใหญ่มักจะถึงเป้าหมายเหล่านี้ในระดับอายุต่าง ๆ ก็ได้)

1. ความสามารถที่จะเป็นคนที่รู้จักจำแนกแยกแยะเกี่ยวกับความสำคัญและเป้าหมายในชีวิต
2. ความสามารถที่จะรักษาความสัมพันธ์ซึ่งใกล้ชิดสนิทสนมและความสามารถที่จะใส่ใจตัวเอง
3. ความสามารถที่จะมีความรับผิดชอบในสิ่งที่ตนเองเลือกและผลของการกระทำ รวมทั้งต้องสามารถละทิ้งทางเลือกที่ไม่สามารถบรรลุได้ และยอมรับว่ามีตัวแปรบางอย่างที่มีอิทธิพลต่อทางเลือกซึ่งเราไม่สามารถควบคุมได้
4. ความสามารถที่จะจัดการกับความคับข้องใจและความผิดหวังได้ตลอดชีวิตของผู้ใหญ่
5. ความสามารถที่จะสร้างสมดุลระหว่างตน อาชีพ และบทบาทในครอบครัวได้อย่างเหมาะสมและต่อเนื่อง

การบรรลุวุฒิภาวะของผู้ใหญ่เป็นงานที่ยาก ในกระบวนการของการมีวุฒิภาวะนั้น บุคคลต้องนำค่านิยมและทัศนคติเดิมกลับมาพิจารณาอีก ในขณะที่เดียวกันก็มีการทดลองกับค่านิยมและทัศนคติใหม่ ๆ ไปด้วย กระบวนการนี้อาจก่อให้เกิดความวิตกกังวลกับผู้ใหญ่วัยต้นหลายคน แม้ว่าความวิตกกังวลจะเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการเจริญงอกงาม แต่สังคมของเราก็มักจะเห็นว่าเป็นสิ่งไม่ดี เป็นผลให้คนรุ่นถัดไปไม่อาจเป็นผู้แนะนำที่ดีให้กับผู้ใหญ่วัยต้นได้ คือ ไม่สามารถสอนให้เขาอดทนอดกลั้นต่อความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นจากการแสวงหาวุฒิภาวะ นับเป็นความโชคไม่ดีที่มีคนหลายคนไม่อาจบรรลุถึงความรู้สึกของการมีวุฒิภาวะ และทำให้ไม่อาจบรรลุเอกลักษณ์ที่ถูกต้องได้ โดยเลือกรับเอาค่านิยมและเป้าหมายตามพ่อแม่ โดยไม่สงสัยว่าจะเหมาะสมกับตัวเองหรือไม่ ดังนั้นจึงมีผู้ใหญ่ที่ละทิ้งงานที่ทำให้ตนเจริญงอกงามแต่เป็นงานที่เจ็บปวด รวมทั้งละทิ้งการแสวงหาการมีวุฒิภาวะแบบผู้ใหญ่ โดยเลือกสิ่งที่ย่างขึ้นด้วยการปล่อยให้ตัวเองถูกขัดเกลาจากคนอื่น ๆ ถ้าผู้ใหญ่คนใดเลือกหนทางนี้ ราคาที่ต้องจ่ายให้กับการมีวุฒิภาวะทางสังคมอาจจะเป็นการไม่มีวุฒิภาวะด้านจิตใจไปตลอดชีวิตก็เป็นได้

กอร์ดอน ออลพอร์ต (Allport, 1961, as cited in Turner & Helms, 1994) กล่าวว่า การบรรลุวุฒิภาวะ (Maturity) เป็นกระบวนการที่ดำเนินมาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งแสดงให้เห็นถึงลำดับขั้นของการบรรลุผลสำเร็จในการกระทำของบุคคล ในแต่ละช่วงของชีวิตย่อมมีอุปสรรคต่าง ๆ ที่ต้องก้าวผ่านให้ได้ เป็นอุปสรรคที่ต้องอาศัยพัฒนาการของการกำหนดเป้าหมายและความสามารถในการตัดสินใจ การที่บุคคลจะบรรลุวุฒิภาวะขึ้นมาได้นั้น เขาจำเป็นจะต้องคิดหาวิธีจัดการกับความล้มเหลวในชีวิตและความคับข้องใจ เช่นเดียวกับการยอมรับในความสำเร็จและชัยชนะของมัน

ออลพอร์ตได้กำหนดมติเฉพาะ 7 ประการที่เป็นเกณฑ์ของการมีวุฒิภาวะ (Criteria of maturity) ซึ่งแสดงออกมาอย่างชัดเจนในช่วงวัยผู้ใหญ่ มติ 7 ประการที่เป็นเกณฑ์ของการบรรลุวุฒิภาวะในช่วงวัยผู้ใหญ่ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้ (Turner & Helms, 1994)

1. การขยายตัวตนออกไป (Extension of the self) เป็นเกณฑ์ประการแรกของการมีวุฒิภาวะ การขยายตัวตนจะเกิดขึ้นจากการที่บุคคลค่อย ๆ ขยายความเข้าใจอย่างกว้างขวางในแง่มุมที่ต่าง ๆ กันไปมากมายของสิ่งแวดล้อม สิ่งแวดล้อมของเด็กเล็กจำกัดอยู่แค่ครอบครัว แต่เมื่อเวลาผ่านไป เด็กจะเริ่มเข้าไปเกี่ยวข้องกับกลุ่มเพื่อน กิจกรรมของโรงเรียน ชมรมต่าง ๆ และในท้ายที่สุด เด็กจะพัฒนาสายสัมพันธ์อันลึกซึ้งกับเพศตรงข้าม และมีความสนใจเกี่ยวกับอาชีพ จริยธรรม และความรับผิดชอบในฐานะของพลเมือง สิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้ใหญ่วัยต้น มีโอกาสสร้างความสัมพันธ์ที่มีความหมายกับคนอื่น ๆ และได้เติมเต็มความต้องการที่จะแบ่งปันความรู้สึกใหม่ ๆ และประสบการณ์ใหม่ ๆ ร่วมกับคนอื่น ๆ อย่างไรก็ตามเพียงแคการเข้าไปเกี่ยวข้องในบางสิ่งบางอย่างไม่ได้แสดงถึงความพึงพอใจหรือความสุข การมีวุฒิภาวะจะถูกวัดจากการเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างกระตือรือร้น การขยายตัวตนที่แท้จริง เป็นสถานะที่ความรู้สึกถึงการได้รับรางวัล (Sense of reward) มาจากการกระทำบางสิ่งบางอย่างที่เป็นประโยชน์ กล่าวอีกอย่างหนึ่งวุฒิภาวะจะยกระดับสูงขึ้นเมื่อกิจกรรมที่ดำเนินอยู่นั้นมีความสำคัญอย่างแท้จริงกับตัวเอง

2. การมีความสัมพันธ์ที่อบอุ่นกับคนอื่น (Relating warmly to others) เกณฑ์ของการบรรลุคุณภาพประการที่ 2 ของออลพอร์ต คือ ความสามารถที่จะมีความสัมพันธ์ที่อบอุ่นกับคนอื่น ซึ่งหมายถึงความสามารถที่จะให้ความสนิทสนม (Intimate) และความเห็นอกเห็นใจ (Compassionate) ต่อคนอื่น ๆ ออลพอร์ตได้นิยาม Intimacy ว่าเป็นความเข้าใจ การยอมรับ และการมีความรู้สึกร่วมกับคนอื่น ๆ แม้ว่าจะมีความแตกต่างอย่างมากมากระหว่างบุคคลก็ตาม ความสนิทสนมแสดงให้เห็นถึงความสามารถที่จะก้าวพ้นอะไรก็ตามที่เป็นตัวแบ่งกั้นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล คนที่มีวุฒิภาวะโดยสมบูรณ์จะให้ความสำคัญมากกับความรักประดุจพี่น้องและความรู้สึกของความเป็นบุคคลคนหนึ่งกับคนอื่น ๆ Intimacy ยังรวมถึงความอดทนต่อจุดอ่อนและข้อบกพร่องของคนอื่น ๆ ด้วย คนที่มีวุฒิภาวะจะสามารถมองข้ามข้อจำกัดของคนอื่น ๆ ซึ่งอาจเป็นเพราะเกิดความเข้าใจและยอมรับจุดอ่อนที่คล้ายคลึงกันของตัวเองก็เป็นได้

3. การมีความมั่นคงทางอารมณ์ (Emotional Security) แม้ว่ามิติจำนวนมากของการมีวุฒิภาวะสามารถจัดให้อยู่ในกลุ่มการมีความมั่นคงทางอารมณ์ได้ แต่ออลพอร์ตยืนยันว่าความมั่นคงทางอารมณ์ประกอบด้วยคุณลักษณะ 4 ประการที่สำคัญ คือ การยอมรับตนเอง การยอมรับอารมณ์ การอดทนต่อความคับข้องใจ และความเชื่อมั่นในการแสดงออกของตน

3.1 การยอมรับตนเอง (Self – acceptance) เป็นความสามารถที่จะยอมรับตนเองอย่างเต็มที่ โดยเฉพาะที่เกี่ยวกับข้อบกพร่องของตน คนที่มีวุฒิภาวะจะเข้าใจได้ว่าเขาไม่อาจจะสมบูรณ์แบบได้ในทุกเรื่อง แต่แม้กระนั้นเขายังคงทำสิ่งต่าง ๆ อย่างเต็มศักยภาพของตน โดยรวมแล้ว การยอมรับตนเองจะต้องมีการสำรวจและยอมรับความบกพร่องของตนเอง

3.2 การยอมรับอารมณ์ (Emotional acceptance) คือ การที่บุคคลยอมรับว่าอารมณ์เป็นส่วนหนึ่งของตัวตนปกติ คนที่มีวุฒิภาวะในมิตินี้จะไม่ยอมให้อารมณ์มาครอบงำชีวิตของตน แต่ในเวลาเดียวกัน เขาก็ไม่ปฏิเสธอารมณ์ว่ามีธรรมชาติที่ต่างออกไป การยอมรับอารมณ์ของคนจะช่วยสรรค์สร้างทัศนคติเชิงบวกต่อตัวเอง ซึ่งในทางย้อนกลับมันจะกระตุ้นให้ระดับการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น

3.3 การอดทนต่อความคับข้องใจ (Frustration tolerance) เป็นความสามารถที่จะปฏิบัติหน้าที่ต่อไปได้ตามปกติแม้ในช่วงเวลาที่มีความเครียด การจัดการกับความคับข้องใจในชีวิตในขณะที่ยังสามารถปฏิบัติภารกิจได้ต่อไปเป็นเป้าหมายที่ทำได้ยาก การที่จะพัฒนาวุฒิภาวะให้เกิดขึ้นได้ บุคคลจะต้องเรียนรู้วิธีที่ดีที่สุดที่จะจัดการกับความคับข้องใจในชีวิตและยังคงรักษารูปแบบชีวิตที่ดีไว้ได้

3.4 ความเชื่อมั่นในการแสดงออกของตน (Confidence in self – expression) การมีวุฒิภาวะจะบ่งบอกว่าการกระทำของบุคคลจะเกิดขึ้นมาได้เอง โดยบุคคลจะรู้จักอารมณ์ของตนเอง ไม่กลัวอารมณ์เหล่านั้น และสามารถควบคุมการแสดงออกของตนได้ ส่วนการไม่มีวุฒิภาวะจะกลับกัน คือ บุคคลจะมีการแสดงออกในวิธีที่ต่างออกไป อาจจะขวยเขิน และขี้อาย หรือแสดงมากเกินไป หรือแสดงออกน้อยเกินไป

4. มีการรับรู้ที่เป็นจริง (Realistic perception) เกณฑ์การมีวุฒิภาวะประการที่ 4 ของออลพอร์ต คือ มีการรับรู้ที่เป็นจริง ซึ่งในประเด็นนี้ค่อนข้างง่าย ๆ ไม่ซับซ้อน การมีวุฒิภาวะหมายถึง การมีความสามารถที่จะรับรู้สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ไม่มีการบิดเบือนสิ่งแวดล้อมเพื่อให้บรรลุความต้องการและเป้าหมายของตน บางครั้งที่เหตุการณ์และสถานการณ์มีความซับซ้อน บุคคลจะใช้กลวิธีป้องกันตัว ซึ่งก่อให้เกิดการแปลความหมายของสิ่งแวดล้อมผิดพลาดไป คนที่มีวุฒิภาวะจะสามารถรับรู้สิ่งแวดล้อมได้ถูกต้อง อย่างไรก็ตาม ออลพอร์ตไม่ได้หมายความว่าคนที่มีวุฒิภาวะจะไม่ใช้กลวิธีป้องกันตัวหรือกลไกการต่อสู้ใด ๆ เลย ในทางตรงกันข้าม พวกเราหลายคนได้ใช้กลวิธีป้องกันตัวโดยอัตโนมัติ ซึ่งจะช่วยบรรเทาความวิตกกังวลและความคับข้องใจได้ชั่วคราว แต่ออลพอร์ตชี้ให้เห็นว่าการใช้กลวิธีที่มากเกินไปหรือใช้ในทางที่ผิดจะนำไปสู่การบิดเบือนการรับรู้สิ่งแวดล้อมของบุคคลได้

5. การมีทักษะและความสามารถ (Possession of skills and competencies) การมีทักษะหรือความสามารถบางอย่างเป็นมิติของการมีวุฒิภาวะประการที่ 5 ของออลพอร์ต ในขณะที่เด็กวัยรุ่นที่ไม่มีวุฒิภาวะจะได้แย้งว่า “ฉันไม่มีความสามารถใด ๆ เลย” แต่ผู้ใหญ่ที่มีวุฒิภาวะจะมุ่งมั่นพัฒนาทักษะใด ๆ ที่เขารู้สึกว่าเขาสามารถทำได้ ยิ่งไปกว่านั้น คนที่มีทักษะมักต้องการแสดงความสามารถออกมาด้วยการทำกิจกรรมบางอย่าง เขาจะ

แสดงความสามารถในงาน และแสดงความภาคภูมิใจเมื่องานที่ทำประสบความสำเร็จ นั่นก็หมายความว่า ความตั้งใจในงานและการมีกิจกรรมที่สัมพันธ์กับความสามารถของตนย่อมมีความสำคัญต่อสุขภาพทางกายและจิตใจ

6. การมีความรู้เกี่ยวกับตนเอง (Knowledge of the self) การมีความรู้เกี่ยวกับตนเองเป็นเกณฑ์การมีวุฒิภาวะข้อที่ 6 ของออลพอร์ต คนที่มีวุฒิภาวะส่วนมากจะสามารถเข้าใจตนเองได้ดีมาก ตามความคิดของออลพอร์ต ความรู้เกี่ยวกับตนเองประกอบด้วยความสามารถ 3 ประการ คือ การรู้ว่าตนทำอะไรได้บ้าง การรู้ว่าตนทำอะไรไม่ได้บ้าง และการรู้ว่าตนเองควรจะทำอะไร

7. การมีปรัชญาชีวิตที่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (Establishing a unifying philosophy of life) เกณฑ์หรือมิติประการสุดท้ายของออลพอร์ต คือ การมีปรัชญาชีวิตที่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ซึ่งหมายถึงการประสมประสานจุดมุ่งหมาย อุดมคติ ความต้องการ เป้าหมาย และค่านิยม เข้าด้วยกันเพื่อพัฒนาหลักการทางปัญญาสำหรับการดำเนินชีวิตและเพื่อให้การทำงานมุ่งไปสู่ความสำเร็จ ผู้ที่มีวุฒิภาวะมักจะพิจารณาเป้าหมายจากมุมมองที่ทำให้เกิดดุลยภาพ และสามารถจัดการกับความล้มเหลวได้ถ้าเป้าหมายที่วางไว้ไม่บรรลุผล

กล่าวโดยสรุป มิติทั้ง 7 ประการที่นำเสนอโดยออลพอร์ต เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาวุฒิภาวะ เนื่องจากออลพอร์ตเน้นในเรื่องลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล จึงกล่าวได้ว่ามิติต่าง ๆ เหล่านี้อาจแสดงออกมาแตกต่างกันในคนแต่ละคน มิติเหล่านี้อาจไม่มีอยู่ในคนทุกคน ในทำนองตรงกันข้าม สภาวะที่ไม่ดีของบางคนอาจจะขัดขวางการเจริญงอกงามของบุคลิกภาพ และทำให้ไม่บรรลุวุฒิภาวะ คนบางคนอาจจะยังคงเป็นคนที่ไม่มีวุฒิภาวะ เพราะตกในบ่วงความขัดแย้งระหว่างความคาดหวังทางวัฒนธรรมกับความต้องการส่วนตน บางคนก็อาจจะถูกขวางกั้นตั้งแต่ยังอายุน้อยมาก ๆ จากแรงต่าง ๆ ที่ตนเองควบคุมไม่ได้ จนทำให้ไม่สามารถบรรลุผลที่สมบูรณ์ได้

โคล (Cole, 1964) กล่าวถึงลักษณะของคนที่บรรลุวุฒิภาวะ หรือคนที่เป็นผู้ใหญ่อย่างแท้จริงไว้ดังนี้

- 1) เป็นบุคคลที่มีพัฒนาการทางกายและสมองสมบูรณ์ ควบคุมอารมณ์ได้และมีความอดทน
- 2) สามารถปฏิบัติต่อคนอื่น ๆ อย่างเป็นจริงและยุติธรรม
- 3) มีอิสระจากการควบคุมของพ่อแม่ พอใจกับแนวคิดของตนในเรื่องชีวิตและมีความสุขกับงานของตน
- 4) มีอิสระทางการเงิน
- 5) ไม่ถูกรอบงำความคิดของคนอื่น ๆ แต่ในขณะที่เดียวกันก็ไม่ต่อต้านกฎของสังคม
- 6) สามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ๆ ได้ดี
- 7) เรียนรู้ที่จะยอมรับความจริงเกี่ยวกับตนเอง กล้าเผชิญความจริง แทนที่จะใช้การหนีไปจากความจริงหรือโดยเชื่อว่าไม่มีสิ่งนั้น

บิชอฟ (Bischof, 1969 อ้างถึงใน ศิราภรณ์ ทับสายทอง, 2530) ได้เสนอแนะว่า วัยผู้ใหญ่กับการมีความสมบูรณ์ทางวุฒิภาวะ (Maturity) อาจจะมีความหมายที่ใช้แทนกันได้ แม้จะไม่เหมือนกันทีเดียวนัก เขาได้กล่าวเสนอแนะว่า บุคคลที่จะมีความเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ควรประสบความสำเร็จในการกิจพัฒนาการของฮาวิกเฮิร์สท (Havighurst's Developmental Tasks) ซึ่งหมายถึง ทักษะหรือความสามารถหรืองานต่าง ๆ ที่บุคคลจำเป็นต้องมีและประสบการณ์ความสำเร็จในช่วงเวลาที่เฉพาะเจาะจง เพื่อจะก้าวไปสู่พัฒนาการในขั้นสูง ๆ ต่อไป

ภารกิจพัฒนาการที่กำหนดไว้ในวัยผู้ใหญ่มีดังนี้

- 1) ประสบความสำเร็จในหน้าที่รับผิดชอบของผู้ใหญ่ในด้านสังคมและความเป็นพลเมืองดี
- 2) มีความมั่นคงทางด้านเศรษฐกิจรวมทั้งสามารถดำรงความมั่นคงดังกล่าวไว้ได้
- 3) สามารถส่งเสริมให้เด็กวัยรุ่นมีความรับผิดชอบ และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสุขได้
- 4) สามารถพัฒนากิจกรรมในยามว่างสำหรับผู้ใหญ่
- 5) สามารถใช้ชีวิตร่วมกับคู่สมรสของตนได้อย่างมีความสุข

6) สามารถยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจของคนวัยกลางคนได้

7) สามารถปรับตัวต่อพ่อแม่ที่อยู่ในวัยสูงอายุได้

อาจกล่าวโดยสรุปได้ว่า บุคคลที่มีความเป็นผู้ใหญ่และมีความสมบูรณ์ทางวุฒิภาวะตามแนวคิดของบิชอป ก็คือ บุคคลที่ประสบความสำเร็จในภารกิจพัฒนาการของฮาวิกเฮิร์สทนั่นเอง

ไรซ์ (Rice, 1999) กล่าวถึงการบรรลุวุฒิภาวะ (Maturity) ว่าเป็นสภาวะของชีวิตที่บุคคลจะมีการพัฒนาอย่างสมบูรณ์เต็มที่ทั้งทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตใจ การบรรลุวุฒิภาวะในด้านต่าง ๆ เหล่านี้อาจเกิดไม่พร้อมกัน เช่น บุคคลอาจมีวุฒิภาวะทางกายแต่ไม่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ หรืออาจมีวุฒิภาวะทางสติปัญญาแต่ยังไม่มีในด้านจิตใจและจริยธรรม เป็นต้น อย่างไรก็ตาม เราคาดหวังว่าเมื่อบุคคลสิ้นสุดความเป็นวัยรุ่น เขาน่าจะบรรลุวุฒิภาวะในด้านต่าง ๆ ตามที่กล่าวมานี้

พยอม อิงคตานวัฒน์ (2523) กล่าวถึงเกณฑ์ในการพิจารณาความเป็นผู้ใหญ่หรือความมีวุฒิภาวะเต็มขั้นแล้ว มีดังนี้

1) สามารถสนองตอบต่อเหตุการณ์และต่อภาวะแวดล้อมได้ถูกต้อง (Differential responsiveness) โดยอาศัยสติปัญญา การเรียนรู้และประสบการณ์ในอดีต ทำให้ผู้ใหญ่รู้ว่าอะไรควร อะไรไม่ควร เลือกรับการโต้ตอบได้ถูกต้อง เช่น รู้ว่าเวลาพูดสนทนากับพระสงฆ์ควรจะพูดว่าอย่างไร หรือเมื่อมีคนเดินมาชนไหล่โดยเจตนา นั้น เราควรโต้ตอบอย่างไร จึงจะสมกับการเป็นผู้ใหญ่

2) มีการอาศัยซึ่งกันและกัน เช่น การช่วยเหลือซึ่งกันและกันระหว่างสามีภรรยา เพื่อนฝูงญาติพี่น้อง ผู้ร่วมงาน เป็นต้น ผู้ใหญ่ทุกคนจำเป็นต้องเป็นตัวของตัวเอง ไม่เกาะติดหรือยึดใครเป็นที่พึ่งพาอยู่ตลอดเวลา แต่การถ้อยทีถ้อยอาศัยกันในบางวาระในบางโอกาสเป็นลักษณะของสังคม ฉะนั้นการได้ช่วยเหลือคนอื่นเท่าที่สามารถช่วยได้เป็นคุณลักษณะของความเป็นผู้ใหญ่

3) สามารถร่วมงาน ร่วมกิจกรรมกับหมู่คณะได้อย่างมีความสุขและมีประสิทธิภาพ โดยแสดงความคิดเห็น ทุ่มเทกำลังกายและกำลังใจ ทำให้ตนเองเกิดความภาคภูมิใจ พอใจในความสำเร็จที่เกิดขึ้น เป็นการผ่อนคลายอารมณ์

4) สามารถมองเห็นผลที่จะตามมาจากการวางแผนในปัจจุบัน โดยใช้ความรู้และประสบการณ์ที่ผ่านมา ทำให้สามารถวางแผนเพื่อให้บรรลุผลตามที่ได้คาดคะเนไว้

5) สามารถสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลที่เกี่ยวข้องได้ดี ทั้งกิริยาวาจาและท่าทาง ตลอดจนการออกคำสั่ง โดยแสดงออกได้อย่างรัดกุมและมีความหมาย

6) คำนึงถึงความต้องการของผู้อื่น มิใช่เอาแต่ใจตนเองฝ่ายเดียวโดยไม่สนใจว่าผู้อื่นจะคิดจะรู้สึกอย่างไร การไม่คำนึงถึงความต้องการหรือความรู้สึกของผู้อื่นเป็นคุณสมบัติที่พบในเด็ก ดังจะเห็นได้ว่าเด็กจะได้ทุกอย่างดังใจอยาก ถ้าถูกขัดใจก็จะร้องจนกว่าจะได้สิ่งนั้น

7) สามารถแก้ไขปัญหาและทนต่อความผิดหวังได้ เมื่อประสบกับความผิดหวัง ก็พยายามหาทางแก้ไขได้โดยหาทางออกได้อย่างเหมาะสม ถ้าเป็นปัญหาที่ยังไม่อาจแก้ไขได้ ก็มีความอดทนที่จะรอโอกาสใหม่ที่จะผ่านเข้ามาในชีวิตข้างหน้าได้

8) สามารถควบคุมการแสดงออกของอารมณ์ต่าง ๆ ได้ เช่น เวลาโกรธ อิจฉา ระแวง สงสัย หรือความรู้สึกไม่เป็นมิตร ทั้งนี้รวมถึงความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมที่สอดคล้องกับอารมณ์ดังกล่าวแล้วได้

9) มีความเชื่อมั่นและภาคภูมิใจในตนเอง โดยอาศัยสติปัญญาฝึกฝนและการศึกษาที่ได้รับ ทำให้สามารถวางแผนในการดำเนินชีวิตและประสบความสำเร็จตามที่คาดหมาย เกิดความรู้สึกว่าตัวเองมีค่า มีประสิทธิภาพ ทำให้มีกำลังใจในการดำเนินงานต่อไป

10) มีความเต็มใจในการเสียสละและกล้าหาญพอที่จะช่วยรับผิดชอบจากส่วนรวม โดยคำนึงถึงหน้าที่และความสามารถของตนด้วย

11) มีลักษณะประจำตัวที่เหมาะสม ทั้งนี้โดยอาศัยการอบรมตามขนบธรรมเนียม จริยธรรมของแต่ละครอบครัว ตลอดจนการศึกษาที่ได้รับผสมผสานกับประสบการณ์ในสังคมที่ผ่านมามาตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่ก็จะมีลักษณะประจำตัวที่ดี โดยประพฤติตัวอยู่ในระเบียบกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ของสังคม สามารถควบคุมพฤติกรรม อารมณ์ และความต้องการของตนเองให้สอดคล้องกับระเบียบสังคมที่ตนดำรงชีวิตอยู่

ฉะนั้นจะเห็นได้ว่า ผู้ใหญ่ที่ดีควรมีคุณสมบัติทั้ง 11 ข้อ ดังกล่าวแล้วครบถ้วน แต่อาจจะมีคุณสมบัติข้อใดข้อหนึ่งมากบ้างน้อยบ้างได้ ผู้ที่มีอายุ 21 ปี แล้วไม่มีคุณสมบัติ

ตามหลักเกณฑ์ดังกล่าวครบถ้วน ก็จะเป็น “ผู้ใหญ่” ในแง่ของกฎหมายเท่านั้น ไม่นับว่าเป็นผู้ใหญ่ที่ดีตามหลักจิตวิทยาพัฒนาการ ผู้ที่อายุ 15 – 16 ปี มีสามีหรือภรรยาแล้วมีบุตร ก็ไม่นับว่าเป็นผู้ใหญ่ ผู้ซึ่งมีอายุเกิน 21 ปี แต่ทำงานไปวันหนึ่ง ๆ อย่างไม่มีแผนแล้วยังเปลี่ยนงานเปลี่ยนอาชีพอยู่ตลอดเวลา ก็ไม่นับว่าเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์เช่นกัน

ศิริรงค์ ทับสายทอง (2530) กล่าวถึงความสมบูรณ์ทางวุฒิภาวะ (Maturity) ว่าได้รับการตีความหมายทั้งในด้านชีววิทยา จิตวิทยา สังคม และกฎหมาย ดังนี้

ความสมบูรณ์ทางวุฒิภาวะด้านชีววิทยา (Biological maturity) บุคคลจะบรรลุถึงความสมบูรณ์ดังกล่าวได้ เมื่อบุคคลพร้อมในการสืบพันธุ์ กล่าวคือ หญิงมีอายุ 13 ปี ชายมีอายุ 15 ปี

ความสมบูรณ์ทางวุฒิภาวะด้านจิตใจ (Psychological maturity) บุคคลจะบรรลุถึงความสมบูรณ์ดังกล่าวได้ เมื่อบุคคลมีโอกาสนำระดับอารมณ์และความสามารถทางสติปัญญาไปสู่ระดับหนึ่ง ซึ่งบุคคลสามารถปรับตัวต่อสภาพแวดล้อม ใหม่ ๆ สามารถคำนึงถึงและวางแผนเพื่ออนาคตรวมทั้งสถานการณ์ที่ต้องตั้งสมมติฐานได้ ทางด้านอารมณ์ บุคคลจะต้องมีความสามารถในการทำความเข้าใจคนอื่น และมีความสัมพันธ์อันใกล้ชิดกับบุคคลอื่นได้

ความสมบูรณ์ทางวุฒิภาวะด้านสังคม (Social maturity) บุคคลจะบรรลุถึงความสมบูรณ์ด้านนี้ได้ เมื่อบุคคลมีครอบครัวและมีงานอาชีพเป็นหลักฐาน กล่าวคือ ผู้ใหญ่จะต้องแต่งงาน สร้างครอบครัวและสามารถดำรงชีวิตอย่างเป็นอิสระ ไม่พึ่งพาผู้อื่นได้

ความสมบูรณ์ทางวุฒิภาวะด้านกฎหมาย (Legal maturity) บุคคลจะบรรลุถึงความสมบูรณ์ด้านนี้ได้ เมื่อบุคคลได้รับสิทธิต่าง ๆ ตามกฎหมาย เช่น สามารถออกเสียงเลือกตั้ง มีใบอนุญาตขับขีรถยนต์ มีสิทธิในการดื่มเครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์ เข้ารับราชการทหารได้ เป็นต้น ระดับอายุในการมีสิทธิต่าง ๆ ตามกฎหมายจะมีความแตกต่างกันไปในแต่ละสังคม

การก้าวเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ที่มีความแตกต่างกันในแต่ละสังคม บางสังคมอาจถือเอาความสามารถในการสืบพันธุ์เป็นเกณฑ์ตัดสิน โดยเด็กจะกลายเป็นผู้ใหญ่ไปในทันทีที่บรรลุวุฒิภาวะทางเพศและสามารถให้กำเนิดลูกได้ บางสังคมถือเอาการบรรลุวุฒิภาวะเป็นเกณฑ์ ซึ่งอายุที่บุคคลจะบรรลุวุฒิภาวะในแต่ละสังคมก็แตกต่างกันไป ตัวอย่างเช่นชาวอเมริกันในสมัยก่อนบรรลุวุฒิภาวะเมื่ออายุ 21 ปี แต่ในปัจจุบันได้เปลี่ยนเป็นอายุ 18 ปี ส่วนคนไทยบรรลุวุฒิภาวะหรือเป็นผู้ใหญ่ในทางกฎหมายเมื่ออายุ 20 ปี เป็นต้น นอกจากนี้นักวิชาการหลายท่านยังใช้หลักเกณฑ์อื่น ๆ ในการพิจารณาความเป็นผู้ใหญ่ของบุคคลด้วยเช่น ความสามารถควบคุมการแสดงออกของอารมณ์ การมีลักษณะประจำตัวที่เหมาะสม ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับบุคคลอื่น การประกอบอาชีพ เป็นต้น หากพิจารณาตามหลักเกณฑ์เหล่านี้ บุคคลบางคนอาจเป็นผู้ใหญ่ตั้งแต่เมื่อยังไม่บรรลุวุฒิภาวะ ในขณะที่บางคนอาจไม่สามารถก้าวเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ได้เลยจนตลอดชีวิต

การกระทำเพื่อให้บรรลุความเป็นผู้ใหญ่

พยอม อิงคตานุวัฒน์ (2523) กล่าวถึงการกระทำเพื่อให้บรรลุความเป็นผู้ใหญ่ ดังนี้

1) ละทิ้งความเป็นเด็กเสีย โดยมีความหนักแน่น ไม่หงุดหงิดโกรธง่ายในสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ สามารถควบคุมอารมณ์เมื่อเผชิญกับปัญหาหรือเมื่อประสบความผิดหวัง ผู้ใหญ่จะต้องไม่เรียกร้องความสนใจ ไม่ขอความช่วยเหลือโดยไม่จำเป็น ควรพยายามช่วยตัวเอง ผู้ใหญ่จะต้องรับสภาพของตนตามความเป็นจริงมากกว่าการอยู่แบบเพ้อฝันแบบเด็ก ๆ และไม่ควรมีความคิดสองอย่างที่ตรงกันข้ามในการสนองตอบต่อปัญหาหรือต่อภาวะแวดล้อมในชีวิตประจำวันแบบเด็ก ๆ อยู่ตลอดเวลา ไม่เอาแต่ใจตัวหรือเข้าข้างตัวเองทั้ง ๆ ที่ผิด ผู้ใหญ่จะมีความแน่วแน่ในแนวความคิดและมีอารมณ์หนักแน่น ต้องมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีด้วย

2) ต้องประกอบอาชีพ ผู้ใหญ่ทุกคนจะต้องมีอาชีพ ซึ่งตามความเป็นจริงแล้วการฝึกฝนหรือการเลือกวิชาชีพได้กระทำแล้วตั้งแต่ปลายวัยรุ่น เพราะฉะนั้นอาชีพของคนส่วนใหญ่จะดำเนินการตามแนวทางที่ได้วางไว้ตั้งแต่วัยรุ่น ไม่ว่าจะเลือกวิชาชีพใดก็ตาม เช่น

ครู แพทย์ พยาบาล นักกฎหมาย หรือนักธุรกิจ เป็นเรื่องสำคัญ เพราะหมายถึงการตัดสินใจใช้ชีวิต ด้วยเหตุนี้จึงต้องอาศัยพ่อแม่เป็นผู้ช่วยแนะนำ เนื่องจากพ่อแม่มีประสบการณ์ในชีวิตมากกว่า โดยพ่อแม่ควรจะดำเนินการดังนี้

2.1 แนะนำให้ลูกเรียนในสาขาวิชาที่ลูกถนัดหรือมีความสามารถเป็นพิเศษ สิ่งพ่อแม่ไม่ควรทำ คือ ไม่ควรแนะนำลูกให้เรียนในสาขาวิชาที่ตนเองเคยใฝ่ฝันอยากจะทำแล้วไม่ได้เรียน

2.2 ให้รู้ถึงเศรษฐกิจหรือฐานะของพ่อแม่ว่ามีความสามารถที่จะส่งเสียได้มากน้อยเพียงไร เพื่อเป็นการป้องกันปัญหายุ่งยากในอนาคต เมื่อเรียนจบแล้วก็ต้องเริ่มประกอบอาชีพอย่างจริงจัง จะต้องปรับตัวให้เข้ากับผู้ร่วมงาน ซึ่งประกอบด้วยหลาย ๆ วิชาชีพ ต้องเรียนรู้ในการที่จะเป็นผู้บังคับบัญชาและผู้ใต้บังคับบัญชาที่ดี ประกอบอาชีพโดยใช้ความรู้และความสามารถอย่างมีประสิทธิภาพ

ในปัจจุบันการประกอบอาชีพของผู้ใหญ่เริ่มต้นช้า โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ชาย ครอบครัวที่ฐานะทางการเงินดี พ่อแม่มักจะสนับสนุนให้ลูกเรียนวิชาเฉพาะทางชั้นสูง ทำให้ผู้ชายบางคนอายุเลย 25 ปีแล้วก็ยังเรียนไม่จบ จึงต้องอาศัยเงินพ่อแม่อยู่ยาวนานเกินสมควร ทำให้ไม่อาจบรรลุถึงความเป็นผู้ใหญ่ได้สมบูรณ์ สำหรับผู้หญิงซึ่งเดิมมีอาชีพอย่างเดียวคือต้องแต่งงานไปเป็นแม่บ้าน แต่ในสังคมสมัยใหม่ ผู้หญิงก็ได้รับการสนับสนุนให้เรียนวิชาชีพเฉพาะทางชั้นสูงเช่นเดียวกับผู้ชาย การเรียนซึ่งใช้เวลายาวนานทำให้ผู้หญิงและผู้ชายเริ่มชีวิตสมรสช้า แต่ก็จะมีผู้ใหญ่จำนวนหนึ่งที่พยายามทำทั้ง 2 อย่าง คือ เรียนด้วย มีครอบครัวด้วย บางคนต้องประกอบอาชีพในเวลากลางวันแล้วเรียนตอนกลางคืน

มีงานวิจัยที่แสดงให้เห็นว่า การประกอบอาชีพส่งผลต่อความเป็นผู้ใหญ่ คือ งานวิจัยของอักษรภาค หลัทอง (2564) ที่ได้ศึกษาเรื่อง มุมมองต่อชีวิตที่สะท้อนภาวะความเป็นผู้ใหญ่ ความแตกต่างระหว่างบัณฑิตที่ทำงานแล้วกับบัณฑิตที่ยังไม่ได้ทำงาน การศึกษาครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อทดสอบความแตกต่างของมุมมองต่อชีวิตที่สะท้อนภาวะความเป็นผู้ใหญ่ เปรียบเทียบระหว่างบัณฑิตที่ได้สัมผัสกับชีวิตการทำงานแล้วกับบัณฑิตที่ยังไม่ได้ทำงานภายหลังการสำเร็จการศึกษา เก็บข้อมูลแบบสอบถามออนไลน์จากบัณฑิตมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรีที่สำเร็จการศึกษาในปีการศึกษา 2561

ผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่ทำงานแล้วให้ความสำคัญกับการบริหารจัดการเวลา การบริหารการเงินส่วนบุคคล และการกำหนดเป้าหมายชีวิตและวางแผนไปสู่เป้าหมาย มากกว่าผู้ที่ยังไม่ได้ทำงาน สะท้อนให้เห็นภาวะความเป็นผู้ใหญ่ของกลุ่มบัณฑิตจบใหม่ที่มีประสบการณ์ทำงานแบบเต็มตัว ซึ่งจะช่วยสนับสนุนการเติบโตในชีวิตต่อไป

3) การเลือกคู่ครอง ในสมัยก่อนพ่อแม่ทำหน้าที่เลือกคู่สมรสให้กับลูก ส่วนใหญ่จึงมาจากคนในหมู่บ้านใกล้เคียงกัน มีชาติวงศ์ใกล้เคียงกัน และมีขนบธรรมเนียมประเพณีตลอดจนค่านิยมคล้ายคลึงกันมาก ซึ่งทำให้คู่สมรสรู้จักเนื้อแท้ของอีกฝ่ายหนึ่งโดยปริยายก่อนแต่งงาน แต่ในปัจจุบันโครงสร้างของสังคมเปลี่ยนแปลงไป อีกทั้งประชากรมีการเคลื่อนย้ายกันมาก ทั้งหญิงและชายต่างมีโอกาสคบค้าสมาคมกันมาก่อน การเลือกคู่ครองเป็นความพอใจเฉพาะหน้าเท่านั้น ต่างไม่ได้คำนึงถึงภูมิหลังชั้นพื้นฐานของแต่ละฝ่าย จึงมักเป็นเหตุหนึ่งของการหย่าร้างได้ การติดพันกันระยะสั้นก่อนแต่งงานทำให้ไม่รู้จักกันดีพอก็เป็นอีกเหตุหนึ่งของการหย่าร้างได้ การเลือกคู่ครองอยู่ภายใต้อิทธิพลของความเด่นเฉพาะตัวเมื่ออยู่ในหมู่เพศตรงข้าม และทัศนคติที่ได้กำหนดไว้ในใจเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา บุคลิกภาพ ของผู้ที่จะมาเป็นคู่ครอง ฉะนั้นทำให้มองข้ามข้อบกพร่องหรือคุณสมบัติอื่นไปเสีย

4) การปรับตัวให้กลมกลืนกับสังคมผู้ใหญ่ โดยต้องศึกษาและรับรู้ขนบธรรมเนียมประเพณีที่จะต้องปฏิบัติ รวมทั้งการปฏิบัติตัวตามกฎเกณฑ์และกฎหมายที่สังคมกำหนดไว้