

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์และสังคมของวัยรุ่น

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เรียนรู้ตัวเรา

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง พัฒนาการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาแต่ละช่วงวัย
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์ วัยรุ่นมักมีจิตใจและอารมณ์เปลี่ยนไปจากวัยเด็กมาก มีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับเรื่องเพศของตนหรือเพศตรงข้ามมากขึ้น ชอบความเป็นอิสระ มีความภาคภูมิใจใน ความเป็นชายและเป็นหญิงของตนเอง

ส่วนวัยรุ่นบางคนที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเร็วกว่าคนอื่น เช่น สูงมาก ตัวใหญ่ อ้วน มี หน้าอกโต อาจทำให้เกิดความวิตกกังวลหรือคิดว่าเป็นปมด้อยไม่เหมือนเพื่อน อาจทำให้ความ เชื่อมั่นใน ตนเองลดลงไป ซึ่งการเปลี่ยนแปลงและการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย ของวัยรุ่นทั้งภายใน และภายนอกนี้ จะมีอิทธิพลเป็นอย่างมากต่ออารมณ์และจิตใจของวัยรุ่น เด็กในวัยนี้จึงมีอารมณ์ เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว และไม่มั่นคง

ทั้งนี้อารมณ์ที่เกิดขึ้นมักจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว รุนแรง และเข้าใจได้ยาก รวมทั้ง มี ความวิตก กังวล หงุดหงิด หมกมุ่นในเรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับตนเอง โดยจะมีความวิตกกังวล ในการ เปลี่ยนแปลง และ ต้องการเรียกร้องความสนใจหลายอย่าง ซึ่งสรุปได้ ดังนี้

๑. วิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เด็กผู้ชายที่เข้าสู่วัยรุ่นช้า จะมีความ วิตกกังวลมาก เกี่ยวกับความแข็งแรงของร่างกาย จนอาจจะไม่มั่นใจในความเป็นชาย รู้สึกว่าตัวเองไม่ สมบูรณ์ กลัวการถูก ล้อเลียนหรือการกลั่นแกล้งจากเพื่อนๆ ที่มีรูปร่างใหญ่โตกว่าอาจมีความภาคภูมิใจ ในตนเองลดน้อยลง และ รู้สึกว่าตัวเองมีปมด้อย ส่วนวัยรุ่นหญิงที่ โตเร็วกว่าเพื่อนวัยเดียวกัน มักจะรู้สึก อึดอัด เคอะเจิน ประหม่า รู้สึก อายต่อสายตาและคำพูด ของเพศตรงข้าม เพราะร่างกายเริ่มโตเป็นสาว ในขณะที่ สภาพอารมณ์จิตใจยังเป็น เด็ก

๒. วิตกกังวลกับอารมณ์ทางเพศที่สูงขึ้น การเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนเพศ ส่งผลทำให้วัยรุ่น เกิดอารมณ์ทางเพศขึ้นมาได้บ่อย วัยรุ่นบางคนมีความ เครียดเพราะรู้สึกว่า เป็นสิ่งไม่ดีสำหรับพฤติกรรมในช่วง นี้ เมื่อมีความสนใจอยากรู้อยากเห็นเป็นทุนเดิมบวกกับ การมีระดับฮอร์โมนเพศที่สูง วัยรุ่นจึงมีความต้องการ สำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง บางคนก็อยากเรียนรู้เกี่ยวกับ การมีความสัมพันธ์ทางเพศ และมักปรึกษาขอ คำแนะนำจากเพื่อนวัยเดียวกันหรือคู่มือ ที่ไม่เหมาะสม หลายคนหมกมุ่นในเรื่องเพศมากจนมีผลกระทบต่อ การเรียนและการดำเนินชีวิต แต่วัยรุ่นที่มีความเข้าใจ ธรรมชาติก็จะเลือกทำกิจกรรมอย่างอื่นที่เป็น คุณประโยชน์ เพื่อเบี่ยงเบน ความสนใจไม่ให้หมกมุ่นใน เรื่องเพศมากเกินไป การใช้เวลาว่างไปทำกิจกรรมที่ ตนชื่นชอบ จะช่วยให้วัยรุ่นคลายความเครียดและความ หมกมุ่นเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้าน ร่างกาย ของตนเอง ๒๐

๓. วิตกกังวลกลัวการเป็นผู้ใหญ่ วัยรุ่นเมื่อเห็นการเปลี่ยนแปลงร่างกายของตน บางคนก็ จะเกิดความ วิตกกังวลมาก ไม่รู้ว่าจะวางตัวให้ถูกอย่างไร กลัวจะไม่เป็นที่ยอมรับจาก คนรอบข้าง กลัว จะต้องรับผิดชอบ อะไรๆ หลายอย่างทั้งที่ตัวเองยังไม่พร้อมบางครั้งจึงอยากจะ เป็นเด็ก อยากแสดง อารมณ์สนุกสนาน ร่าเริง เบิกบาน ไม่ต้อง รับผิดชอบอะไรมาก

๔. วิตกกังวลในความงดงามของร่างกาย ไม่ว่า วัยรุ่นหญิงหรือชายก็จะมีความรู้สึก ต้องการให้คนรอบข้างชื่นชมเกี่ยวกับบุคลิกภายนอกของตน และมีความสำนึกว่าความ สวยงามทางกายเป็น แรงจูงใจสำคัญ ทำให้ผู้อื่นเห็นคุณค่า ทำให้เพื่อน ยอมรับเข้ากลุ่มได้ง่าย เป็นวิถีทางหนึ่งที่จะเข้าสู่ สังคมและดึงดูดใจเพศตรงข้าม จะเห็นว่าเด็กใน ช่วงวัยนี้จะสนใจสนใจ พิถีพิถันในการเลือกเสื้อผ้า การหิ้วผม เอาใจใส่ต่อการออกกำลังกาย สนใจคุณค่าทางอาหาร เครื่องประดับ สุขภาพอนามัย การ วางตัวในสังคม แต่ความสนใจในแต่ละเรื่องอาจมีระยะเวลาไม่นาน

๕. ต้องการความรักความห่วงใย ช่วงวัยรุ่นนี้เป็นวัยที่มีความรู้สึกอยากที่จะถูกรัก อยาก ได้รับความเอาใจใส่ห่วงใยจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเอง ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ ครูอาจารย์และเพื่อน แต่มักจะมีข้อแม้ว่า ต้องไม่ใช่การแสดงออกที่มีความรู้สึกว่าเขายังเป็นเด็ก ไม่ต้องการให้แสดงความ ห่วงใยอยู่ตลอดเวลา แต่ก็มาต้องการทางเหิน

๖. ต้องการเป็นอิสระทำอะไร ด้วยตนเอง วัยรุ่นต้องการทำในสิ่งที่ตัวเองคิดแล้วว่าดี อยากจะมีส่วนร่วมในการตัดสินใจอยากทำตัวห่างจากพ่อแม่ ห่างจากคำสั่งของครอบครัวทุกรูปแบบ ซึ่ง บางครั้งจะทำให้ วัยรุ่น เกิดความรู้สึกสับสน สองจิตสองใจ คือ อยากได้ ความเป็นอิสระอย่างมีขอบเขต แต่ก็กลัวสูญเสีย ความรักความเอาใจใส่จากพ่อแม่ แต่ถ้าตนเอง ยอมรับการดูแลหรือยอมทำตามคำสั่ง ของ พ่อแม่ ก็จะไปขัดกับความ ต้องการลึกๆ ที่อยาก เป็นอิสระ ต้องการพึ่งพาตนเอง ทั้งนี้ หากวัยรุ่น รู้จักยอมรับและทำความเข้าใจตนเองและผู้อื่น รวมถึงการมีกรอบของความเป็นอิสระก็จะ ช่วยผ่อน คลายความรู้สึกขัดแย้งในเรื่องต่าง ๆ ของวัยรุ่นได้เป็นอย่างดี

๗. ต้องการเป็นตัวของตัวเอง วัยรุ่นจะยอมรับในสิ่งที่มาจากตัวของเค้าเอง ไม่ต้องการให้ ใครมาออกคำสั่งหรือบังคับ หลายคนจะใช้วิธีดื้อเงียบเมื่อถูกสั่งให้ทำในสิ่งที่ตัวเองไม่ชอบ แต่ ขณะเดียวกันก็ยังไม่ค่อยมั่นใจในความคิดหรือการกระทำของตน ยังต้องการคำชี้แนะอยู่บ้าง ดังนั้น วัยรุ่นจึงควรมั่นใจในตัวเอง รู้จักช่วยเหลือตนเองและครอบครัวตนเองให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ตาม สมควรแก่วัย

๘. ต้องการความถูกต้อง ยุติธรรม เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นตอนกลาง วัยรุ่นจะจริงจังเป็นอย่างมากกับความถูกต้องยุติธรรมตามทัศนคติของตนเอง อยากจะทำอะไรทุกอย่างเพื่อเรียกร้องความ ยุติธรรม วัยรุ่นจึงมักแสดงความคิดเห็นถกเถียงกันในเรื่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวโดยต่างคนต่างใช้เหตุผล ของตนเอง วัยรุ่นจะมีความสนใจในตัวเองมาก รักสวยรักงาม เพื่อให้บุคลิกภาพดูดีอยู่เสมอ ๒๑

๙. ต้องการความตื่นเต้นท้าทาย ความแปลกใหม่ วัยรุ่นบางส่วนโดยเฉพาะ วัยรุ่นชาย อาจเรียกร้องความสนใจด้วยการกระทำที่ ฝ่าฝืนกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ของทางบ้านและ ระเบียบสังคม เพราะรู้สึกว่าเป็นความตื่นเต้นและความท้าทายหรือเข้าใจผิดว่า จะทำให้ตนดูโดดเด่นขึ้น ซึ่งการกระทำใน บางสิ่งก็อันตรายถึงชีวิต วัยรุ่นในช่วงวัยนี้ จึงควรโอกาสทำงานหรือกิจกรรมที่ทำหาย ความสามารถอยู่ตลอดเวลา ตลอดจนการใช้พลังงานและความคิดสร้างสรรค์ของ ตนเองในทางที่ก่อให้เกิดประโยชน์

๑๐. มีความอยากรู้ อยากเห็น อยากลองสูง วัยรุ่นบางส่วนจะใช้ความอยากรู้อยากเห็น ของตนไปสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ทำให้เกิดผลงานขึ้นมา เช่น โปรแกรมคอมพิวเตอร์ การทำธุรกิจขนาดเล็ก เป็นต้น

สำหรับเด็กบางคนจะมีความอยากรู้อยากเห็น หรืออยากลองสิ่งแปลกๆ ใหม่ๆ ที่ตนเอง ทราบว่าเป็นสิ่งไม่ดี แต่บางครั้งก็อยากรู้ด้วยตนเองว่าทำแล้วจะเป็นผลอย่างไร มีผลอย่างไรจึงทำให้การ กระทำหลายอย่างมีความเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดอันตรายต่อตนเอง ซึ่งหากวัยรุ่นได้ทดลองทำในสิ่งที่ ประโยชน์และถูกต้อง ก็จะช่วยให้ได้ความรู้ ทักษะประสบการณ์ ซึ่งบางสิ่งจะเป็นประโยชน์ในการ ประกอบอาชีพในภายหน้า

การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม

วัยรุ่นจะเริ่มทำตัวห่างเหินจากทางบ้าน ไม่ค่อยคลุกคลีกับครอบครัวเหมือนวัยเด็กแต่จะสนใจ เพื่อนมากกว่า จะใช้เวลาอยู่กับเพื่อนนาน ๆ อยากทำกิจกรรมนอกบ้านมาก ไม่อยากไปไหนกับทางบ้าน เริ่มมีความสนใจเพศตรงข้าม สนใจสิ่งแวดล้อม รู้จักปรับตัวให้เข้ากับกฎเกณฑ์ กติกาของกลุ่มและสังคม ได้ดีขึ้น ส่วนใหญ่จะมีความสามารถทางด้านทักษะสังคม การสื่อสารเจรจาการแก้ปัญหา การประนีประนอม การยืดหยุ่น และการทำงานร่วมกับผู้อื่น พัฒนาการทางสังคมที่ดีของวัยรุ่นจะเป็น พื้นฐานสำคัญของมนุษยสัมพันธ์ และมีบุคลิกภาพที่ดีการเรียนรู้สังคมจะช่วยให้วัยรุ่นหาแนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมกับตนเองได้ดีขึ้น วัยรุ่นบางส่วนจะใช้ความอยากรู้ อยากเห็นของตนไป สร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ทำ วัยนี้ต้องการการยอมรับว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของบ้าน ของกลุ่มเพื่อน พื้นฐานการเลี้ยงดูที่ สนับสนุนให้กำลังใจ มีความรักความผูกพันระหว่างพ่อแม่ ผู้ปกครองกับเด็ก ย่อมมีผลทำให้วัยรุ่นเกิด ความรู้สึกที่ดีต่อสังคมสิ่งแวดล้อมของตน วัยรุ่นจึงควรมีส่วนในการตัดสินใจ ลงมือกระทำหรือแสดง ความคิดเห็นในเรื่องต่าง ๆ จึงจะทำให้รู้สึกว่าได้ เป็นที่ยอมรับจากบุคคลภายในครอบครัว เป็น คนที่มีคุณค่า และย่อมจะไม่กระทำการไม่ดีมี ความเสี่ยงส่งผลให้วัยรุ่นอยากเป็นที่ยอมรับของ เพื่อน ของครูและคนอื่น ๆ ต่อไป ซึ่งจะเป็น แรงจูงใจให้วัยรุ่นกระทำความดีมากขึ้นเรื่อย ๆ สำหรับวัยรุ่นที่เข้าร่วมกลุ่มกัน จะมีความ จริงใจต่อกลุ่ม ยอมรับข้อนิยม ทศนคติ ความเชื่อและความสนใจภายในกลุ่มเข้ามาเป็นของ ตนเองอย่างเต็มที่ การรวมกลุ่มกันจะทำให้ มีความรู้สึกอุ่นใจ กล้าแสดงความคิดเห็น หรือมีการกระทำในเชิงต่อต้านในสิ่งที่เขาเห็นว่าไม่ยุติธรรม

ภาพรวมพฤติกรรมทางสังคมของวัยรุ่น สรุปได้ดังนี้

1. มีการคบค้าสมาคมกับเพื่อนต่างเพศและเพศเดียวกัน
2. มีการทำกิจกรรม เพื่อแสวงหาความรู้ ความบันเทิงใจ โดยพบว่าเด็กวัยนี้จะชอบไปกัน เป็นหมู่คณะมากกว่าการไปตามลำพังคนเดียว
3. การแต่งกายของวัยรุ่น เป็นไปตามสมัย นิยม เนื่องจากมีความต้องการที่จะให้เหมือนกับ เพื่อนๆ เพื่อต้องการให้เป็นที่ยอมรับจากกลุ่ม
4. พยายามแสวงหาเอกลักษณ์ของการ เป็นคนเก่ง การเป็นวีรบุรุษ เด็กวัยรุ่นจะยอมรับ นับถือบุคคลตามเจตคติของตนและเลียนแบบพฤติกรรมตาม

การเปลี่ยนแปลงทางด้านสติปัญญา

วัยนี้สติปัญญาจะพัฒนาสูงขึ้นจนมีความคิดเป็นรูปธรรม (หมายถึง ความสามารถเรียนรู้เข้าใจ เหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ลึกซึ้ง) มีความสามารถในการคิด วิเคราะห์ และสังเคราะห์สิ่งต่าง ๆ ได้มากขึ้น จนเมื่อพ้นช่วงวัยรุ่นแล้วจะมีความสามารถทางสติปัญญาเหมือนผู้ใหญ่ การเจริญเติบโตในการทำงานของสมอง ทำให้เด็กวันนี้เริ่มมีความคิดความอ่านเป็นของตนเอง เริ่มมีความคิดแบบนามธรรม รู้จักควบคุมตนเอง เรียนรู้ที่จะควบคุมความคิด รู้จัก ยั้งคิด คิดให้เป็นระบบ เพื่อให้สามารถใช้ ความคิดได้อย่างมีประสิทธิภาพและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ บางครั้งในช่วงระหว่างวัยรุ่น ก็ยัง พบว่ามีบางขณะที่มีการกระทำที่อาจขาด ความยั้งคิดมีความหุนหันพลันแล่นสูง ขากการไตร่ตรองให้รอบคอบ

พัฒนาการทางด้านการคิดและสติปัญญาของวัยรุ่นนั้น พบว่าสามารถที่จะคิดได้ในลักษณะดังต่อไปนี้

๑. รู้จักคิดเป็นเหตุเป็นผล ไม่เชื่ออะไรง่าย ๆ
๒. รู้จักคิดแบบวิทยาศาสตร์ มีการคิดวิเคราะห์ วิพากษ์ วิจักษ์ คัดอย่างมีระเบียบแบบแผน ต้องพยายามนึกคิดด้วยตนเอง
๓. มีความคิดในเชิงนามธรรมมากขึ้น กล่าวคือ ไม่จำเป็นต้องเห็นของจริงก็สามารถที่จะจินตนาการเพื่อสร้างภาพในใจให้เกิดขึ้น ตลอดจนสามารถนำภาพในใจเหล่านั้นมาผสมผสานกับ กระบวนการคิดทางวิทยาศาสตร์ได้มากขึ้น ทำให้เกิดกระบวนการคิดเชิงเหตุผล
๔. มีความคิดรวบยอดในเรื่องราวต่าง ๆ มากขึ้น สามารถที่จะนำความรู้และประสบการณ์ ในอดีตมาเชื่อมโยงเข้ากับสถานการณ์ในปัจจุบันได้ สามารถที่จะเรียนรู้และนำมาประยุกต์ใช้ได้มากขึ้น
๕. รู้จักที่จะตัดสินใจในเรื่องยาก ๆ มีการค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อประกอบการตัดสินใจ ของตนเองมากขึ้น
๖. รู้จักที่จะปรับตัวทางความคิด สามารถที่จะปรับตัวเพื่อให้ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้และช่วย ทำงานให้กับสาธารณประโยชน์ได้หากได้รับการส่งเสริม

แหล่งอ้างอิง

สุริยเดว ทรีปาตี. (๒๕๖๒). *เด็กไม่ใช่ผ้าขาวอย่าเข้าใจผิด*. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์บุ๊คเซ็นเตอร์ จำกัด.
อเดล เฟเบอร์ และ เอเลน มาซลิช. (๒๕๕๒). *พูดอย่างไร เพื่อให้วัยรุ่นเปิดใจรับฟังคุณ และให้ความร่วมมือด้วยความเต็มใจ* แปลโดย ศรีสุชา พิศาลบุตร แมคเคย์. กรุงเทพมหานคร: พี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด.

E-BOOK

บุญยิ่ง มานะบริบูรณ์.(ม.ป.ป.).*คู่มือสำหรับพ่อแม่เพื่อเผยแพร่ความรู้ด้านการดูแลและพัฒนาเด็ก ตอนวัยรุ่นไม่ยากอย่างที่คิด*. กรุงเทพฯ:ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย.

<http://www.thaipediatrics.org/Media/media-๒๐๑๗๑๐๑๑๑๒๓๑๕๕.pdf>