

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง จิตใจและอารมณ์ในวัยรุ่น
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการวัยรุ่น
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ในวัยรุ่น
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

๑. การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ในวัยรุ่น

วัยรุ่นมีการพัฒนาแตกต่างกันในช่วงแรก การพัฒนาเป็นไปอย่างรวดเร็ว จึงเป็นปัญหาต่อการปรับตัว การคบเพื่อน การเลียนแบบและการปฏิบัติตนอยู่ในสังคมการทำความเข้าใจ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น ครอบคลุมเป็นต้นแบบของการหล่อหลอม การปฏิบัติตัวที่ส่งเสริมให้พัฒนาสมวัยและการมีสุขภาพจิตที่ดี การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายที่เกิดขึ้นจึงมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ อารมณ์ จึงจำเป็นอย่างยิ่งต่อปฏิบัติตนอย่างถูกต้องเหมาะสมกับวัฒนธรรมไทย จึงมีลักษณะเด่นเป็นพิเศษของวัยรุ่นแต่ละช่วงอย่างชัดเจนในด้านความรู้สึกรักใคร่ และความสัมพันธ์กับบิดามารดา ดังนี้

ด้านจิตใจ

- การสนใจตนเอง สนใจรูปร่างหน้าตาของตนเองมากขึ้น อ่อนไหวต่อคำวิจารณ์ สายตา ท่าที กลัวถูกตำหนิ จึงต้องแต่งตัวตามอย่างเพื่อนๆ ในกลุ่ม
- ความต้องการเป็นอิสระ ต้องการพึ่งตนเอง ไม่ชอบให้คนอื่นออกคำสั่ง อยากตัดสินใจด้วยตนเองมักมีความคิดที่ไม่ตรงกับพ่อแม่ แต่ถ้าพ่อแม่ไม่สนใจเลยก็หงุดหงิด รับฟังเพื่อนมากขึ้น รับฟังคนนอกบ้านมากขึ้น

ด้านอารมณ์

- อารมณ์ไม่แน่นอน เดี่ยวดี เดี่ยวร้าย กิริยารุนแรง ก้าวร้าว พุดจาไม่น่าฟัง
- เครียดกับเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ความรับผิดชอบที่มากขึ้น และ การคบเพื่อนใหม่
- อาจมีพฤติกรรมถอยหลัง ทะเลาะกับน้อง ชี้แจง อยากให้คนมาดูแล โกรธง่าย

๑. วัยแรกรุ่น (๑๐-๑๓ ปี) เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงร่างกายทุกระบบจะมีความคิดหมกมุ่นกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อจิตใจ ทำให้อารมณ์หงุดหงิดและแปรปรวนง่าย

๒. วัยรุ่นตอนกลาง (๑๔-๑๖ ปี) เป็นช่วงที่วัยรุ่นจะยอมรับสภาพร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงเป็นหนุ่มเป็นสาวได้แล้ว มีความคิดที่ลึกซึ้ง (abstract) จึงหันมาใฝ่หาอุดมการณ์และหาเอกลักษณ์ของตนเอง เพื่อความเป็นตัวของตัวเอง และพยายามเอาชนะความรู้สึกรู้สึกแบบเด็กๆ ที่ผูกพันและอยากจะทำพ่อกับแม่

๓. วัยรุ่นตอนปลาย (๑๗-๑๙ ปี) เป็นเวลาของการฝึกฝนอาชีพ ตัดสินใจที่จะเลือกอาชีพที่เหมาะสม และเป็นช่วงเวลาที่มีความผูกพันแน่นแฟ้น (intimacy) กับเพื่อนต่างเพศ สภาพทางร่างกายเปลี่ยนแปลงเติบโตโดยสมบูรณ์เต็มที่ และบรรลุนิติภาวะในเชิงกฎหมาย

การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ	ผลการเปลี่ยนแปลง
๑. ความรักและความห่วงใย ๒. เป็นอิสระอยากทำอะไรได้ด้วยตัวของตัวเอง ๓. ต้องการเป็นตัวของตัวเอง ๔. อยากรู้ อยากเห็น อยากลอง ๕. ความถูกต้อง ยุติธรรม ๖. ความตื่นตัว ทำทหาย ความต้องการหาประสบการณ์แปลกๆ ใหม่ๆ เกลียดความจำเจซ้ำซาก	๑. ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เด็กผู้หญิงอาจกังวลว่าตนเองไม่หยุดสูงเสียที ในขณะที่เด็กผู้ชายก็เกิดความกังวลว่าทำไมตัวเองจึงไม่สูงใหญ่ หรือเตี้ยเล็กแคระแกรน สูงใหญ่ผิดปกติ ๒. ความวิตกกังวลกับอารมณ์เพศที่สูงขึ้น ๓. ความวิตกกังวลกลัวการเป็นผู้ใหญ่ ๔. ความวิตกกังวลในความงามทางร่างกาย ๕. ต้องการการยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของบ้านของกลุ่มเพื่อน ปัญหาการปรับตัวในวัยรุ่น ความขัดแย้งในจิตใจของวัยรุ่น ที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่กล่าวมาแล้วนั้น เป็นสิ่งที่ปกติธรรมดาของการเจริญพัฒนาไปเป็นผู้ใหญ่ แต่จะไม่รุนแรงมีผลกระทบต่อการเรียน การงานหรือด้านสังคม

การปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลง ได้แก่ การรู้จักจัดการกับอารมณ์ต่างๆ เรียนรู้และฝึกควบคุมอารมณ์ (เช่นการนับ ๑-๑๐) การฝึกสมาธิในการทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดให้สำเร็จลุล่วง ไม่ใจร้อน การปรับความเข้าใจกับคนรอบข้าง โดยเฉพาะคนในครอบครัว ฝึกนิสัยจัดตารางเวลา รู้จักการระบายอารมณ์ให้เหมาะสม

๑.๑ จิตใจ ความรู้สึก และอารมณ์ของวัยรุ่น

๑.ความเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะมีอารมณ์ใหม่ เกิดขึ้นหลายอารมณ์ เช่น อารมณ์ เหงา เศร้า สับสน อารมณ์เหล่านี้ส่งผลให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมส่วนตัวและพฤติกรรมทางสังคมที่สร้างความกังวลให้กับผู้ใหญ่ เช่น ใจร้อน อารมณ์รุนแรง มีความอดทนต่ำ อีกทั้งยังต้องการความรักที่กว้างขวางจากกลุ่มเพื่อนและเพื่อนต่างเพศอีกด้วย

๒.ความต้องการสร้างเอกลักษณ์และการยอมรับ วัยรุ่นเป็นช่วงของการค้นหาอัตลักษณ์และสถานะตัวตนในสังคม ซึ่งต้องอาศัยทั้งความสามารถในการเรียนและการทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน แต่การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น พ่อ แม่ ไม่ควรวิตกกังวลเกินเหตุ แต่ควรระมัดระวัง ยอมรับ ยืดหยุ่น เข้าใจ และให้อิสระตามสมควร เพื่อให้พวกเขาเกิดการเรียนรู้

๓. ความคาดหวัง วัยรุ่นเป็นช่วงที่สับสนเนื่องจากถูกคาดหวังจากสังคมรอบตัวหลายด้าน ทั้งต่อตนเอง และครอบครัวที่คาดหวังให้พวกเขา มีความรับผิดชอบอย่างจริงจัง กลุ่มเพื่อนก็คาดหวังให้ร่วมทำกิจกรรมอย่างเหนียวแน่น และสังคมก็คาดหวังให้วัยรุ่นแสดงความรับผิดชอบต่อสังคมให้มากขึ้น

๔. มีพฤติกรรมทางสังคมเด่นชัด ต้องการให้คนรอบข้างเห็นคุณค่า และยอมรับ วัยรุ่นจะคบเพื่อนที่เหมือนและแตกต่างจากตนเอง เพื่อเติมเต็มในส่วนที่ขาด โดยที่ไม่สามารถแยกแยะเพื่อนได้ว่าควรคบหรือไม่ควรคบ ที่สำคัญกลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก จนนำไปสู่การตัดสินใจที่ผิดพลาดได้ อย่างไรก็ตาม สังคมกลุ่มเพื่อนและความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ คือสังคมที่ช่วยให้วัยรุ่นพัฒนาอัตลักษณ์ของตนเองเพื่อก้าวสู่การเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ต่อไป

ความเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นที่กล่าวมาบางครั้งอาจทำให้พวกเขาเกิดความสับสน โดยเฉพาะหากมีความขัดแย้งระหว่าง ความคาดหวังของครอบครัวและโรงเรียน กับความคาดหวังของกลุ่มเพื่อน ในช่วงเวลานี้หาก พ่อแม่ ไม่ยอมรับ ใช้อำนาจเคร่งครัดมากเกินไป หรือทอดทิ้งให้เขารู้สึกว่าต้องแก้ปัญหาเองลำพัง วัยรุ่นจะเกิดความเครียดและสับสนในบทบาททางสังคม จึงหลีกเลี่ยงความกดดันจากทางบ้านไปหากกลุ่มเพื่อน กลุ่มเพื่อนจึงเปรียบเสมือนเป็น “ครอบครัวจำลอง” ที่ช่วยเติมเต็มทางจิตใจในสิ่งที่ขาดหายไป เมื่อวัยรุ่นเข้าร่วมกับกลุ่มเพื่อนที่ชอบใช้ความรุนแรงและต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน จึงแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว เกรง ต่อต้านสังคม ซึ่งจะนำไปสู่การก่อเหตุทะเลาะวิวาทและยกพวกตีกัน

๑.๒ การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ

๑. ความรักและความห่วงใย : ความรู้สึกอยากที่จะถูกรัก และยังอยากได้รับความเอาใจใส่ห่วงใยจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อเด็กแต่เด็กมักจะมีข้อแม้ว่าจะต้องไม่ใช้การแสดงออกของพ่อแม่ที่ทำกับเขาราวกับเด็กเล็กๆ ไม่ต้องการความเจ้ากี้เจ้าการ ไม่ต้องการให้แสดงความห่วงใยอยู่ตลอดเวลา

๒. เป็นอิสระอยากทำอะไรได้ด้วยตัวของตัวเอง : อยากทำในสิ่งที่ตัวเองคิดแล้วว่าดี อยากมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ อยากที่จะทำตัวห่างจากพ่อแม่ ห่างจากคำสั่งการเจริญเติบโตในการทำงานของสมอง ทำให้เด็กวัยนี้เริ่มมีความคิดอ่านเป็นของตนเอง เริ่มมีความคิดแบบนามธรรม (abstract thinking) การแยกจากพ่อแม่ในเกือบทุกรูปแบบ บางครั้งอาจทำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกสับสน สองจิตสองใจ และอาจมีความรู้สึก "สูญเสีย" ในความรักความเอาใจใส่จากพ่อแม่ แต่ถ้าพวกเขาอยากรับการดูแลหรือยอมทำตามคำสั่งของพ่อแม่ ก็จะไปขัดกับความต้องการที่จะเป็นเด็กโต เป็นอิสระของตนเองที่ต้องการพึ่งพาตนเอง

๓. ต้องการเป็นตัวของตัวเอง ความต้องการที่ยอมรับ : ในสิ่งที่มาจากตัวเอง ทำให้มีมั่นใจในตัวเอง พ่อแม่ต้องส่งเสริมให้เด็กได้ช่วยเหลือตัวเองให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ตามวัย เพราะในการฝึกเด็ก นอกจากจะทำให้เด็กได้ใช้มือได้อย่างคล่องแคล่วแล้ว ยังช่วยทำให้ได้คิด ตัดสินใจในการกระทำสิ่งต่างๆ

๔. อยากรู้ อยากเห็น อยากลอง การลองผิดลองถูก : สังเกตดูจากปฏิกิริยาของคนรอบข้าง เพื่อตัดสินใจว่าสิ่งที่ทำนั้น ดีเลวเป็นอย่างไรวัยที่โตขึ้น เมื่อความสามารถเพิ่มขึ้น ร่างกายเจริญเติบโตขึ้นมา สิ่งรอบตัวต่างๆ ที่น่าสนใจ และท้าทายความสามารถก็จะเริ่มเข้ามาเพื่อทดลองการสนับสนุนส่งเสริมเด็กให้คงสภาพอยากรู้ อยากเห็น อยากลองและได้มีโอกาสทดลองสิ่งแปลกๆใหม่ๆ ในขอบเขตที่เหมาะสม

๕. ความถูกต้อง ยุติธรรม : โดยเฉพาะเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนกลาง มักจะถือว่าความยุติธรรมเป็นลักษณะหนึ่งของความเป็นผู้ใหญ่ วัยรุ่นจึงให้ความสำคัญอย่างจริงจังกับความถูกต้อง ยุติธรรมตามที่ตนเองเป็นอย่างไร และอยากจะทำอะไรหลายๆ อย่าง เพื่อเรียกร้องความยุติธรรมทั้งในแง่บุคคลและสังคมส่วนรวม

๖. ความตื่นตัว ทำทนาย ความต้องการหาประสบการณ์แปลกๆ ใหม่ ๆ : เกลียดความจำเจซ้ำซาก วัยรุ่นกลุ่มนี้จะสร้างความตื่นตัวทำทนายกับการที่กระทำผิดต่อกฎเกณฑ์ต่างๆ ของทางบ้านและกฎของสังคมนั้น เป็นเพราะว่าเป็นความตื่นตัวและมีความรู้สึกว่าคุณทำทนาย

๗. ต้องการการยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของบ้าน ของกลุ่มเพื่อน : พื้นฐานการเลี้ยงดูที่ยอมรับและมีความรักความผูกพันระหว่างพ่อแม่เด็ก จะมีผลทำให้เด็กเกิดความรู้สึก ดังที่กล่าวมานี้อย่างง่ายดาย

๑. ปัจจัยที่มีผลกระทบต่ออาการเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านจิตใจ อารมณ์ในวัยรุ่น

๑. สภาพแวดล้อมในครอบครัว: ความสัมพันธ์ในครอบครัวที่ดีและการสนับสนุนจากพ่อแม่ ส่งผลต่อความมั่นคงทางอารมณ์และจิตใจของวัยรุ่น

๒. เพื่อนและสังคม: การมีเพื่อนที่ดีและสังคมที่สนับสนุนช่วยเสริมสร้างความมั่นใจและทักษะทางสังคม ทำให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวและพัฒนาได้ดี

๓. การศึกษาและการเรียนรู้: สภาพแวดล้อมทางการศึกษาที่เหมาะสมและครูที่เข้าใจสามารถช่วยพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ การคิดวิเคราะห์ และการจัดการอารมณ์ของวัยรุ่น

๔. สุขภาพจิตและการดูแลตนเอง: การมีสุขภาพจิตที่ดีและการดูแลตนเองที่เหมาะสมช่วยให้วัยรุ่นสามารถจัดการกับความเครียด ความกังวล และปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๕. สื่อและเทคโนโลยี: การใช้สื่อและเทคโนโลยีอย่างมีสติสามารถส่งเสริมการเรียนรู้และการพัฒนาทางสังคม แต่การใช้งานที่ไม่เหมาะสมอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและอารมณ์

๖. ปัจจัยส่วนบุคคล: บุคลิกภาพและทัศนคติส่วนบุคคลของวัยรุ่นเองมีบทบาทสำคัญในการกำหนดวิธีการตอบสนองต่อสถานการณ์และการเปลี่ยนแปลงในชีวิต

๓. แนวทางการปฏิบัติตนให้เหมาะสมต่อการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ในวัยรุ่น

๑. สังเกตความรู้สึกของตัวเองโดยอาจจะมีชื่อเรียกความรู้สึกที่เกิดขึ้นเป็นแบบเฉพาะของตัวเอง เช่น “วันนี้รู้สึกฟินมากที่ครูชม”, “เบื่อจังวันนี้อดไปเที่ยวกับเพื่อน”, “เครียดจังต้องอ่านหนังสือสอบเยอะไปหมด” แล้วลองเลือกอารมณ์หนึ่งที่สนใจ เช่น ฟิน แล้วลองสังเกตดูว่าเมื่อไรที่เรามีอารมณ์นี้โดยอาจใช้วิธีจดบันทึกไว้

๒. สังเกตอารมณ์ความรู้สึกและที่มาขณะที่เรากำลังรู้สึก มีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้น และเรากำลังทำอะไรอยู่ เราคิดอะไรในขณะนั้น เช่น “ฉันรู้สึกเศร้า เพราะเพื่อนๆ นัดกันไปกินข้าวแล้วลืมชวนฉัน” เป็นต้น

๓. ยอมรับและเข้าใจอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อเข้าใจและยอมรับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ เราก็จะจัดการอารมณ์ตัวเองได้ดี การยอมรับว่ามีความรู้สึกเกิดขึ้น “เป็นเรื่องธรรมดา”

๔. เรียนรู้ผลกระทบจากการแสดงอารมณ์คนที่ฝึกควบคุมการแสดงออกของอารมณ์จะสามารถคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น โดยวัยรุ่นที่ฝึกการควบคุมอารมณ์ได้ดีจะเรียนรู้ว่าควรแสดงความรู้สึกที่เกิดขึ้นออกไปในรูปแบบใดโดยที่ไม่ทำให้เกิดผลลัพธ์ที่ไม่ดี และจะสามารถมองเห็นผลกระทบข้างหน้าที่จะเกิดขึ้นจากการแสดงอารมณ์ออกไปวิธีจัดการกับอารมณ์ของวัยรุ่น

๕. ฝึกจัดการกับอารมณ์การทำให้ตัวเองรู้สึกดีขึ้นต้องเริ่มจากการยอมรับและเข้าใจความรู้สึก จัดการความรู้สึกของตัวเองได้ก่อน เช่น การระบายความรู้สึกกับคนใกล้ชิด การเบี่ยงเบนความสนใจไปทำสิ่งอื่น การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา

๖. เปลี่ยนอารมณ์เป็นเรื่องเชิงบวกวัยรุ่นหลายคนสามารถพัฒนาอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นไปเป็นเรื่องเชิงบวก เช่น แต่งเพลง แต่งกลอน เขียนนิยาย เขียนบล็อก ฯลฯ

การเปลี่ยนผ่านชีวิตช่วงวัยรุ่น หากพวกเขามีพื้นฐานที่ดี คือการได้รับความรัก ความภาคภูมิใจ และการสอนวินัยเชิงบวกอย่างเต็มที่ จะช่วยเสริมสร้างฐานจิตใจให้แข็งแรง ไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ และสามารถตัดสินใจเลือกปฏิบัติได้อย่างถูกต้องแม้จะถูกกดดันจากกลุ่มเพื่อนก็ตาม