

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น



สุขศึกษา 3 (W22101)

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในช่วงที่เข้าสู่วัยรุ่น ทำให้หมกมุ่นอยู่กับเรื่องภาพลักษณ์ เช่น หน้าตา ทรงผม ผิวพรรณ และรูปร่าง เป็นสาเหตุทำให้เกิดการไม่พอใจกับรูปร่างของตนเอง และคิดว่ารูปร่างของตนเองใหญ่กว่าความเป็นจริงเสมอ บางคนจึงพยายามอดอาหารซึ่งไม่ได้ฮั่นจนเกินไป ซึ่งอาจทำให้มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพได้

ค่านิยมที่มีต่อสรีระร่างกายในแต่ละยุคสมัยหรือแต่ละสังคม มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ จากปรากฏการณ์ที่เราพบเห็นหรือมีข้อมูล เช่น ยุคสมัยกรีกที่ชื่นชอบผู้หญิงอ้วน คนยุโรปที่อยากมีผิวสีแทน แต่คนเอเชียสมัยนี้กลับอยากผอมและมีผิวสีขาว เป็นต้น

รูปร่างของตนเอง เป็นเรื่องของความพึงพอใจในสิ่งที่เรามีอยู่ โดยไม่รู้สึกลังใจและไม่ควรเปรียบเทียบกับคนอื่น เพราะแต่ละคนก็มีสิ่งที่ชื่นชอบในรูปร่างของตนเองไม่ว่าจะเป็นคนที่มีรูปร่างผอม อ้วน ขาว ดำ เตี้ย สูง สิ่งสำคัญที่สุด คือ การมีสุขภาพที่แข็งแรงและกระฉับกระเฉงตลอดเวลา

ข้อควรระวัง

รูปภาพที่นำมาให้ผู้เรียนดู เพื่อคุยแลกเปลี่ยนต้องมีความหลากหลายในด้านลักษณะรูปร่าง สีผิว ชาติพันธุ์ เพื่อให้เห็นความแตกต่าง การพูดควรเป็นเรื่องของการยอมรับในความงามที่ต่างกันในแต่ละยุคสมัยหรือสังคม ไม่ใช่เป็นเรื่องตลกหรือเหยียดกันในเรื่องของเชื้อชาติและสีผิว

การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ของวัยรุ่น

อารมณ์ เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการมีสิ่งเร้ามากระตุ้น อารมณ์ของวัยรุ่นเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นเร็ว รุนแรง และเปลี่ยนแปลงง่าย จึงเป็นเรื่องง่ายต่อการถูกขู่เข็ญหรือชักนำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกอยากทดลองทั้งในทางที่ดีและไม่ดี ความคิดชั่ววูบของอารมณ์วัยรุ่น อาจเป็นสิ่งที่ทำให้แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมหรือไม่ถูกต้องออกมา ซึ่งอาจหมายถึงชีวิตและอนาคตของตนเอง

อารมณ์ของวัยรุ่นแบ่งออกได้ ดังนี้

1. อารมณ์ก้าวร้าวรุนแรง เช่น อารมณ์โกรธ อิจฉา เกลียดชัง
2. อารมณ์เก็บกดเอาไว้ เช่น ความกลัว ความวิตกกังวล ความเศร้าใจ อึดอัด สลดหดหู่ เสียใจ
3. อารมณ์สนุก เช่น ความรัก ชอบ สุขสบาย ฟังพอใจ ตื่นเต้น

ผลที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ของวัยรุ่น

การที่มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย รุนแรง ส่งผลให้วัยรุ่นที่ยังอยู่ในช่วงการปรับตัว ควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้ จึงเกิดความขัดแย้งในใจหลาย ๆ เรื่อง อารมณ์ที่อาจเป็นโทษต่อตัววัยรุ่นและต่อผู้อื่น เช่น

1. เป็นคนช่างคิด
2. รู้สึกว่ามีปมด้อย
3. กระวนกระวายใจ
4. เก็บตัว หนีสังคม ซึมเซา
5. บุคลิกภาพเสื่อม เช่น ไม่ยอมรับผิดชอบทั้ง ๆ ที่เตือนและลงโทษแล้ว
6. วิตกกังวลใจและหวาดกลัว
7. มีอาการทางร่างกายผิดปกติ ไม่สบายใจเพราะอารมณ์เสีย
8. จุนเจียว โมโหง่าย และรุนแรง
9. คิดเพื่อฝัน สร้างวิมานในอากาศ

อารมณ์ต่าง ๆ ของวัยรุ่น มีดังนี้

1. ความกลัว เกิดขึ้นเมื่อรู้สึกว่าตนเองไม่ได้รับความปลอดภัย ความกลัวของวัยรุ่นส่วนใหญ่เป็นความกลัวเกี่ยวกับการปรับตัวให้เข้ากับสังคม และเกี่ยวกับรูปลักษณ์ของร่างกาย นอกจากทำให้กลัวแล้วยังทำให้หงุดหงิดด้วย

2. ความกังวลใจ เป็นผลมาจากความกลัวแล้วเก็บเอาเรื่องต่าง ๆ เหล่านั้นมาเป็นกังวล ซึ่งบางที

สิ่งนั้นหรือเรื่องนั้นอาจจะเกิดขึ้น หรือบางทีอาจจะยังไม่เกิดขึ้นก็ได้ นอกจากนี้อาจเป็นความกังวลใจเกี่ยวกับเรื่องบุคคลภายในบ้าน ความสัมพันธ์ทางสังคม และการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของตนเอง

3. ความโกรธ เป็นการแสดงออกของอารมณ์ที่ก้าวร้าวรุนแรงประเภทเดียวกับความอิจฉาริษยา และความเกลียดชัง อาจจะแสดงให้เห็นโดยตรงในลักษณะของความโกรธ หรือแสดงออกทางอ้อม โดยเก็บตัวอยู่เงียบ ๆ และไม่ยอมพูดจากับใคร ความรุนแรงของความโกรธขึ้นอยู่กับความคับแค้นใจที่เกิดขึ้น ถ้าได้รับการต่อต้านอย่างรุนแรง หรือสิ่งที่ต้องการนั้นมีความหมายต่อตนเองมาก อารมณ์โกรธจะรุนแรงมาก และมีเวลานานตามไปด้วย

4. ความรัก ในวัยรุ่นจะมีความรักประเภทใหญ่ ๆ ดังนี้

- ความรักตนเอง ได้แก่ ความรักและดูแลเอาใจใส่สภาพความเป็นไปของตนเอง เช่น ทรวดทรง ความสวยงามของใบหน้า การเลือกเครื่องแต่งกาย เป็นต้น
- ความรักเพื่อน วัยรุ่นจะให้ความรักและความสนับสนุนเพศเดียวกัน โดยรวมกลุ่มเพื่อนที่มีนิสัยใจคอและรสนิยมเหมือนกัน
- ความรักเพศตรงข้าม วัยรุ่นที่มีความพึงพอใจเพื่อนต่างเพศมักจะเป็นอารมณ์ที่รุนแรง อาจมีผลกระทบกระเทือนต่อชีวิตและอนาคตของวัยรุ่นได้มาก
- ความรักต่อคนที่เทิดทูนเป็นพิเศษ วัยรุ่นมักจะรักคนที่มีความเก่ง ความสามารถพิเศษในทางใดทางหนึ่ง เทิดทูนบูชาอยากเอาแบบอย่าง โดยยึดถือเป็นแบบที่จะปรับปรุงบุคลิกภาพของตนเองในอนาคต

5. ความอิจฉาริษยา อารมณ์อิจฉาริษยาอาจแสดงออกมาในรูปของความโกรธอย่างรุนแรง และไม่มีเหตุผลซึ่งมักเกิดจาก

- ปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนต่างเพศ ซึ่งบางครั้งวัยรุ่นไม่สามารถยับยั้งอารมณ์ อาจก่อให้เกิดการทะเลาะวิวาทได้
- การแย่งความรัก ความสนใจภายในครอบครัว

6. ความอยากรู้อยากเห็น วัยรุ่นเกิดความอยากรู้อยากเห็นในสิ่งที่จะเกิดขึ้นในภายหน้า หรือสิ่งที่ปกปิดซ่อนเร้น โดยเฉพาะเกี่ยวกับเรื่องของเพศตรงข้าม เช่น พยายามและแสวงหาความเร้นลับเกี่ยวกับเรื่องการสืบพันธุ์ และเรื่องเกี่ยวกับอวัยวะเพศตรงข้าม

7. ความสนใจ วัยรุ่นมีพลังมากจึงมักจะสนใจการเล่นกีฬา การทำงานเกี่ยวกับเครื่องยนตร์กลไก สนใจเรื่องสุขภาพ เรื่องเพศ การเลือกอาชีพ และเรื่องภายในครอบครัว เป็นต้น

แนวทางการควบคุมอารมณ์เพื่อให้เป็นคนที่อารมณ์ดี

การรักษาอารมณ์ให้คืออยู่เสมอในวัยรุ่นเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวและสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นได้ แนวทางที่จะช่วยให้มีอารมณ์ดีได้ คือ

1. พยายามฝึกสำรวจอารมณ์ตนเอง คือ การสำรวจและรับรู้ ว่า ขณะนี้ตนเองรู้สึกอย่างไร มีอารมณ์แบบไหน
2. เมื่อรู้ว่าเกิดอารมณ์ที่อาจทำอันตรายต่อตัวเองและผู้อื่น ให้พยายามควบคุมอารมณ์ด้วยตนเอง ด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น การนับ 1-10 การหันเหไปทำสิ่งอื่น การออกไปเดินให้ผ่อนคลาย การชกมวย การขีดเขียนระบายอารมณ์ การตะโกนดัง ๆ เป็นต้น
3. พยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เร้าอารมณ์ให้เกิดความเศร้า ตกใจ และกลัว
4. เรียนรู้เกี่ยวกับอารมณ์ให้มาก เช่น การอ่านหนังสือ การสังเกตจากชีวิตจริง หรือจากตัวละครที่แสดงว่าอะไรดีและไม่ดี
5. พยายามข่มใจให้สงบ ระวังยับยั้งอารมณ์

การเปลี่ยนแปลงทางสังคม

เด็กวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่เห็นได้ชัด คือ

1. ต้องการอิสระและการเป็นตัวของตัวเอง
2. ต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อน มีการรวมกลุ่มระหว่างเพื่อนสนิทในเพศเดียวกัน และเพื่อนต่างเพศ
3. เชื่อถือและรับฟังเพื่อนมากกว่าบิดามารดา
4. เริ่มสนใจจะมีเพื่อนต่างเพศ มีอารมณ์หิวหาว วุ่นวาย และเปลี่ยนแปลง
5. ชอบคิดเปรียบเทียบกับเพื่อนฝูง รู้สึกว่ามีปมด้อยและท้อแท้ใจง่าย ๆ
6. ความต้องการที่จะเข้าใจความสำคัญของครอบครัว และปัจจัยต่าง ๆ ที่จะนำมาซึ่งความสุขแห่งครอบครัว

การเปลี่ยนแปลงทางสติปัญญา

การเปลี่ยนแปลงทางสติปัญญาของวัยรุ่น มีดังนี้

1. อยากรู้อยากเห็น ต้องการทดลอง และแสวงหาคำตอบ

2. เริ่มคิดถึงชีวิตอดีต ปัจจุบัน และอนาคต มีความวิตกกังวลใจเกี่ยวกับอนาคต
3. ต้องการให้ผู้ใหญ่ยอมรับความคิดเห็นของตน
4. มีอุดมคติสูง หัวรุนแรง ต้องการให้สังคมมีความยุติธรรม เสมอภาค ยอมรับความเหลื่อมล้ำ
ต่ำสูงในสังคมได้ไม่คืนัก
5. มีความเชื่อมั่นในสิ่งต่าง ๆ อย่างรุนแรง ซึ่งมีทั้งประโยชน์และโทษ เพราะถ้าวัยรุ่นมีความเชื่อมั่นในสิ่งที่ดี ย่อมเกิดประโยชน์อย่างมากมาย แต่ถ้าไปหลงเชื่อในสิ่งที่ผิดแล้ว อาจก่อให้เกิดความเสียหายได้ นิสัยใจคอต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในวัยรุ่นจะเป็นสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมต่าง ๆ ต่อไป

คำแนะนำสำหรับวัยรุ่นเรื่องการปรับตัวทางสังคมและสติปัญญา

1. คบเพื่อนให้หลากหลายทั้งเพศเดียวกัน และเพื่อนต่างเพศ
2. สังเกตการปฏิบัติตนทางสังคม กิริยามารยาทจากผู้อื่น หรือผู้ใหญ่ที่เป็นแบบอย่างอันดีงาม
3. พยายามฝึกทักษะทางสังคมกับผู้ที่ต่างวัยโดยไม่รู้สึกลอาย เพราะเด็ก ๆ มักได้รับความเมตตาจากผู้ใหญ่