



คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ บุรีรัมย์

เอกสารประกอบการสอน 9551107 จิตวิทยาพัฒนาการ (Developmental Psychology)

ผู้สอน อาจารย์ ดร.ฐพัชร์ คັນทร

.....

บทที่ 7 พัฒนาการวัยรุ่น

วัตถุประสงค์การเรียนรู้ หลังสิ้นสุดการเรียนการสอนแล้วผู้เรียนสามารถ

1. บอกความหมายและลักษณะของวัยรุ่นได้
2. อธิบายพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของวัยรุ่นได้
3. บอกความต้องการของวัยรุ่นได้
4. อธิบายเกี่ยวกับภาวะวิกฤตและปัญหาที่พบในวัยรุ่นได้
5. วิเคราะห์ปัญหาการปรับตัวและส่งเสริมพัฒนาการของวัยรุ่นได้

สังเขตเนื้อหา

1. ความหมายและลักษณะของวัยรุ่น
2. พัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของวัยรุ่น
3. ความต้องการของวัยรุ่น
4. ภาวะวิกฤตและปัญหาที่พบในวัยรุ่น
5. การส่งเสริมพัฒนาการและการปรับตัวของวัยรุ่น

บทนำ

วัยรุ่น เป็นวัยแห่งช่วงที่มีความเปลี่ยนแปลงมากมายหลายอย่าง โดยบุคคลจะเริ่มเจริญเติบโตมากขึ้น และก้าวพ้นจากวัยเด็กเข้าสู่ผู้ใหญ่ อีกทั้งวัยนี้ยังอยู่ระหว่างการปรับตัวเพื่อเปลี่ยนแปลงระหว่างสองวัยดังกล่าว จึงเปรียบช่วงวัยนี้ว่าเป็น “วัยหัวเลี้ยวหัวต่อ” ซึ่งวัยรุ่นจะมีพัฒนาการที่เปลี่ยนไปอย่างเห็นได้ชัดหลายอย่าง เช่น พัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา วัยนี้บางครั้งบุคคลจะเกิดความสับสนว่าตนเองจะอยู่ในวัย เด็กหรือเป็นผู้ใหญ่กันแน่ ความสับสนนี้จะส่งผลให้เกิดความวิตกกังวลหลายประการ โดยเฉพาะสภาพร่างกาย และจิตใจ รวมทั้งอารมณ์ที่อาจรุนแรง หุนหันพลันแล่น มีพฤติกรรมโลดโผนต่าง ๆ ดังที่เรียกว่าวัยนี้เป็น “วัยพายุ บุกแคม” หรืออาจจะประสบปัญหาภาวะซึมเศร้าได้หากมีปัญหาพัฒนาการด้านอารมณ์และจิตใจ หากพยาบาลให้การส่งเสริมวัยรุ่นให้เกิดการเรียนรู้และเข้าใจพัฒนาการของตนเองอย่างถูกต้อง เหมาะสมตามหลักทฤษฎีแล้ว จะช่วยให้วัยรุ่นผ่านพ้นพัฒนาการช่วงนี้ได้ตามปกติ ไม่เกิดภาวะวิกฤตที่รุนแรงตามมา และสามารถข้ามพ้นพัฒนาการในช่วงวัยนี้ไปสู่วัยผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพชีวิต อีกทั้งยังมีภาวะสุขภาพที่แข็งแรง สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิต และสังคมได้ในลำดับต่อไป

ความหมายและลักษณะของวัยรุ่น

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) ได้กำหนดความหมายกว้างๆ ของวัยรุ่นไว้ ดังนี้

- เป็นช่วงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ในลักษณะที่พร้อมจะมีเพศสัมพันธ์ได้
- เป็นระยะที่มีการพัฒนาทางจิตใจจากความเป็นเด็ก ไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่
- เป็นระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงจากสภาพ ที่ต้องพึ่งพาทางเศรษฐกิจไปสู่ภาวะที่ต้องรับผิดชอบและพึ่งพาตนเอง

ช่วงอายุของความเป็นวัยรุ่นในอดีต คือ อายุประมาณ 13-18 ปี แต่ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับได้ว่าช่วงความเป็นวัยรุ่นขยายออกไป โดยประมาณตั้งแต่ 13-21 ปี เนื่องจากเด็กทุกวันนี้ต้องอยู่ในสถานบันการศึกษานานขึ้น การเป็นผู้ใหญ่ที่ต้องพึ่งตนเองทางเศรษฐกิจต้องขยายออกไป และรูปแบบชีวิตสมัยใหม่ทำให้เด็กมีวุฒิทางจิตใจ (maturity) ซ้ำกว่ายุคก่อน ในช่วงของความเป็นวัยรุ่น สามารถแบ่งได้เป็นช่วงย่อย 3 ช่วง ดังนี้

วัยรุ่นตอนต้น (Early adolescence)

หญิงอายุ 13-15 ปี ชายอายุ 15-17 ปี มีพฤติกรรมค่อนข้างเป็นเด็กอยู่มาก ระยะนี้มีการเปลี่ยนแปลง คือ

- มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายอย่างรวดเร็ว เช่น เด็กหญิงจะมีเต้านมใหญ่ขึ้น มีประจำเดือน มีการสร้างฮอร์โมนเอสโตรเจน และโปรเจสเตอโรน มีขนตามรักแร้และอวัยวะเพศภายนอก มีรูปร่างสูงใหญ่
- ค่อนข้างหลงตัวเอง
- มีความเพ้อฝัน
- มีความเป็นอิสระ แต่ยังคงพึ่งพ่อแม่ ยังสนใจเพศเดียวกัน

วัยรุ่นตอนกลาง (Middle adolescence)

วัยรุ่นระยะนี้จึงมีปัญหาและบ่อบัยที่สุด หญิงอายุ 15-18 ปี ชายอายุ 17-19 ปี มีพฤติกรรมก้ำกึ่งระหว่างความเป็นเด็กและผู้ใหญ่ ระยะนี้มีการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญคือ

- เป็นระยะที่ดื้อรั้น โมโหง่าย มักจะมีความขัดแย้งกับพ่อแม่สูง เพื่อนมีอิทธิพลสูง
- เริ่มสนใจเพศตรงข้าม
- การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเริ่มสมบูรณ์เต็มที่
- เป็นระยะที่เริ่มทดลองเกี่ยวกับเพศ ซึ่งถ้าขาดความรู้และการป้องกันจะก่อให้เกิดปัญหาตั้งครรภ์ที่ไม่พึงปรารถนา หรือโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รวมทั้งโรคเอดส์ได้

- ยังคงมีความคิดเพื่อฝัน

วัยรุ่นตอนปลาย (Late adolescence)

หญิงอายุ 18-21ปี ส่วนชายอายุ 19-21ปี มีพฤติกรรมค่อนข้างไปทางเป็นผู้ใหญ่ ระยะนี้จึงมีลักษณะ

- รู้จักบทบาทของเพศตนเองเต็มที่

- มีความเป็นอิสระเต็มที่ในการดำรงชีวิต และการประกอบอาชีพ ก่อนข้างยอมรับการให้

คำแนะนำได้ง่ายกว่าวัยรุ่น ๆ

ลักษณะของวัยรุ่น

1. มีพลังมาก ต้องการการแสดงออกที่ดีและเหมาะสม เพื่อให้เป็นที่ยอมรับของคนอื่น ๆ โดยเฉพาะกลุ่มเพื่อน มีกลุ่มเพื่อนของตนเองและผูกพันกับกลุ่มเพื่อนมาก
2. ต้องการพึ่งตัวเองมากขึ้น และพึ่งพ่อกน้อยลง ปฏิเสธความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่เพราะอยากแสดงความเป็นผู้ใหญ่ มีความต้องการทดลองแก้ปัญหาเองก่อน
3. มีความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น ต้องการอิสระ แสดงความเป็นตัวของตัวเอง แสวงหาปรัชญาและอุดมการณ์ของตนเอง
4. สนใจเพศตรงข้าม ต้องการมีเพื่อนต่างเพศ โดยการแสดงออกเพื่อการทำความรู้จัก
5. สับสนในบทบาทของตนเอง บางครั้งรู้สึกเป็นผู้ใหญ่บางครั้งรู้สึกเป็นเด็ก
6. ด้านอารมณ์มีลักษณะเด่น คือ วู่วาม ตัดสินใจเร็ว และรุนแรง
7. เป็นวัยที่ต้องการแสวงหาความรู้ อยากรู้ อยากเห็น อยากทดลองทำสิ่งใหม่ ๆ ที่ไม่เคยทำ

พัฒนาการด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่น

พัฒนาการด้านร่างกาย

1. ขนาดของร่างกาย วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงน้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มเร็วมาก อัตราส่วนสูงของเด็กวัยรุ่นหญิงจะเพิ่มก่อนและหยุดก่อนเด็กวัยรุ่นชาย วัยรุ่นหญิงจะมีความสูงเพิ่มมากที่สุด เมื่ออายุประมาณ 12 ปี และจะหยุดสูงเมื่อ 18 ปี ส่วนวัยรุ่นชายจะสูงเพิ่มมากที่สุดเมื่ออายุ 14 ปี และจะหยุดสูงเมื่ออายุ 20 ปี น้ำหนักจะเพิ่มขึ้นรวดเร็วเช่นกัน เนื่องจากปริมาณของไขมัน กระดูกยาวออก กล้ามเนื้อมีการเจริญมากขึ้น วัยรุ่นหญิงน้ำหนักเพิ่มประมาณปีละ 4-5 กิโลกรัม วัยรุ่นชายน้ำหนักเพิ่มประมาณปีละ 5-6 กิโลกรัม

2. ลักษณะเพศขั้นที่หนึ่ง (Primary sex characteristics) อายุ 13-15 ปี ในเพศหญิง เริ่มมีประจำเดือน ในเพศชายจะมีการหลั่งน้ำอสุจิเป็นครั้งแรก

3. ลักษณะเพศขั้นที่สอง (Secondary sex characteristics) เป็นลักษณะที่แสดงความแตกต่างของเพศหญิงและเพศชาย นอกเหนือไปจากอวัยวะสืบพันธุ์ ได้แก่

หญิง : มีพัฒนาการของหน้าอก มีขนขึ้นที่อวัยวะเพศ (pubic hair) รักแร้ (axillary hair)

สะโพกผาย เพราะกระดูกเชิงกรานขยาย (broadening of hips)

ชาย : มีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ บริเวณรักแร้ บริเวณใบหน้า ริมฝีปาก

เสียงเปลี่ยนโดยจะใหญ่และห้าว และนุ่มนวลขึ้นในช่วงปลายของวัยรุ่น กล้ามเนื้อขยายใหญ่

การเริ่มเข้าสู่ระยะต่าง ๆ ของเด็กแต่ละคนจะไม่เท่ากัน บางคนอาจเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นในระยะ Puberty ก่อนข้างเร็ว บางคนมีพัฒนาการค่อนข้างช้าได้ การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นมีผลมาจากการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อซึ่งผลิตฮอร์โมนหลายชนิดที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยรุ่นคือ

1. Growth hormone หรือ Somatotrophic hormone มีหน้าที่ควบคุมการเจริญเติบโตของ ร่างกาย

2. Gonadotrophic hormone ประกอบด้วยฮอร์โมนสำคัญ 2 ชนิด

2.1 Follicular stimulating hormone หน้าที่

ในเพศหญิง กระตุ้นการเติบโตของ Follicular ในรังไข่ เมื่อ Follicular เจริญเติบโตมากก็จะสร้าง

Estrogen และกระตุ้นให้เกิดการตกไข่

ในเพศชาย กระตุ้นการสร้างตัวอสุจิ และกระตุ้นการเจริญเติบโตของหลอดอสุจิ

(Seminiferous tube)

2.2 Lutinizing hormone หน้าที่

ในเพศหญิง กระตุ้นให้เกิดการตกไข่และสร้าง Corpus luteum ในรังไข่ และกระตุ้นให้ Corpus luteum สร้างและหลั่ง Estrogen และ Progesterone

ในเพศชาย กระตุ้นให้ตัวอสุจิเติบโตเต็มที่และกระตุ้น Interstitial cells ในอัณฑะให้สร้างและหลั่ง Testosterone

3. Testosterone ทำหน้าที่ควบคุมลักษณะเพศชาย

4. Estrogen ทำหน้าที่ควบคุมลักษณะเพศหญิง

5. Progesterone ทำหน้าที่ร่วมกับ Estrogen เพื่อช่วยสร้างเนื้อเยื่อชั้นในของมดลูกให้หนาขึ้นสำหรับเตรียมรับไข่ที่ถูกผสมมาฝังตัวรวมทั้งกระตุ้นให้ต่อมน้ำนมขยายตัว ถ้าไข่ไม่ผสม Corpus luteum จะสลายตัวพร้อมกับหยุดสร้าง Progesterone ทำให้มีประจำเดือน

เพศหญิงและเพศชาย จะมีฮอร์โมนเพศที่แตกต่างกัน ฮอร์โมนเพศหญิงจะทำให้วัยรุ่นหญิงต้องการความใกล้ชิด ความอบอุ่น มีคนเอื้ออาทร และเอาใจใส่ ต้องการสัมผัสที่อบอุ่นและเข้าใจกัน เป็นความรู้สึกที่ละเอียดอ่อนมาก แต่ในวัยรุ่นเพศชายอิทธิพลของฮอร์โมนจะรุนแรงมากกว่าและต้องการสัมผัสทางร่างกาย ความตื่นเต้นทางเพศ การเล้าโลมกันจากการสัมผัสจะเพิ่มความรู้สึกโดยเฉพาะถ้าเพศหญิงตอบสนองเพื่อต้องการ

ความอบอุ่นใจ แต่เพศชายกลับคิดว่าการตอบสนองเป็นเพราะผู้หญิงมีความต้องการเช่นกันกับตน ประกอบกับวัยรุ่นชายมีทัศนคติว่าต้องการมีประสบการณ์ก่อนแต่งงาน จึงทำให้เกิดการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร และเกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมาอีก เช่น ตั้งครรภ์โดยไม่พร้อม

ผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้นหลายๆด้าน ทำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกตระหนก กังวล และความกลัวขึ้นได้ โดยเฉพาะความรู้สึกที่ว่าตนเหมือนหรือไม่เหมือนผู้อื่น วัยรุ่นที่โตเร็วหรือช้าเกินไปจะเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ กลัวที่จะมีรูปร่างสูงไปเสียไป วัยรุ่นชายกลัวตัวจะเล็ก เด็กที่มีวุฒิภาวะทางกายขามีแนวโน้มจะมีปัญหาทางอารมณ์ และส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทางด้านสังคมและบุคลิกภาพ เกิดอัตมโนทัศน์แห่งตน (Self-concept) ในทางลบ มีปัญหาการปรับตัวกับผู้อื่น

พัฒนาการด้านอารมณ์

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงได้ง่ายและรุนแรง โดยเฉพาะช่วงวัยรุ่นตอนต้น จะเอาแต่ใจตนเอง ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ อ่อนไหวง่าย มีลักษณะอารมณ์ที่รุนแรง เช่น รักแรง เกลียดแรงอารมณ์จะปั่นป่วน หงุดหงิดง่าย เครียดง่าย โกรธง่าย อาจเกิดอารมณ์ซึมเศร้าโดยไม่มีสาเหตุได้ง่าย อารมณ์ที่ไม่ดีเหล่านี้ อาจทำให้เกิดพฤติกรรมเกรี้ยวกราด มีผลต่อการเรียนและการดำเนินชีวิต ในวัยรุ่นตอนต้น การควบคุมอารมณ์ยังไม่ค่อยดีนัก บางครั้งยังทำอะไรตามอารมณ์ตัวเองอยู่บ้าง แต่จะค่อยๆดีขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น อารมณ์เพศวัยนี้จะมึนมาก ทำให้มีความสนใจเรื่องทางเพศ หรือมีพฤติกรรมทางเพศ เช่น การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องปกติในวัยนี้ แต่พฤติกรรมบางอย่างอาจเป็นปัญหา เช่น เบี่ยงเบนทางเพศ กามวิปริต หรือการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น

ตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของฟรอยด์ วัยรุ่นอยู่ในขั้นพอใจในการรักเพศตรงข้าม (Genital stage) ความพึงพอใจและความสุขต่าง ๆ เป็นแรงขับมาจากวุฒิภาวะทางเพศ เริ่มสนใจเพศตรงข้าม มีแรงจูงใจที่จะรักผู้อื่น ต้องการอิสระจากพ่อแม่มากขึ้น เด็กชายจะเลียนแบบพ่อ เด็กหญิงจะเลียนแบบแม่

การเกิดอารมณ์ต่าง ๆ ในวัยนี้เกิดจากการกระตุ้นของฮอร์โมนต่าง ๆ และพัฒนาการของอารมณ์ดั้งเดิมที่อาจเก็บกดและสะสมตั้งแต่วัยเด็ก หรือสิ่งเร้าจากสิ่งแวดล้อมภายนอกที่กระตุ้นการแสดงอารมณ์ นอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่น ๆ ได้แก่

1. การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย การวางตัวเป็นชายหนุ่มหญิงสาวในสังคม ซึ่งยังไม่แน่ใจและลังเลสงสัย
2. การเปลี่ยนวัยจากเด็กไปเป็นผู้ใหญ่ต้องรับผิดชอบมากขึ้น ต้องตัดสินใจในเรื่องบทบาทและความประพฤติของตนเอง
3. การพัฒนาการที่เร็วหรือช้ากว่าเด็กวัยเดียวกัน ทำให้รู้สึกว่าตนเองไม่เหมือนผู้อื่น
4. การศึกษาเพื่อเตรียมตัวประกอบอาชีพ การแข่งขันทางการศึกษา ความไม่แน่ใจในความต้องการ ความสนใจ ความถนัดของตนเอง ทำให้เกิดความวิตกกังวล

5. การเลือกอาชีพ เป็นสิ่งที่กำหนดชีวิตในอนาคตจึงก่อให้เกิดความหนักใจแก่วัยรุ่นตอนปลาย
6. สภาพครอบครัวและพื้นฐานทางเศรษฐกิจ ทำให้บิดา มารดา ไม่มีเวลาที่จะรับฟังและให้คำแนะนำ ให้ความอบอุ่น วัยรุ่นจึงมีความคับข้องใจและวิตกกังวล
7. สภาพสังคม ค่านิยมและทัศนคติที่ขัดแย้ง การมุ่งประโยชน์ส่วนตนเป็นสำคัญ ทำให้วัยรุ่นปรับตัวได้ยาก เกิดความวิตกกังวล

ลักษณะของอารมณ์ในวัยรุ่น

อารมณ์โกรธ เกิดเพราะความต้องการไม่ได้รับการตอบสนอง เกิดความคับข้องใจมาก ๆ จากสังคม เช่น ถูกล้อเลียน ถูกข่มขู่ เป็นต้น ความรู้สึกด้อยอันเนื่องมาจากถูกข่ม ถูกกีดกัน มิให้เด่น ถูกกีดกันสิทธิ ถูกวิจารณ์ตำหนิ ประชด ซึ่งทำให้รู้สึกว่าเป็นคนไร้ค่า การถูกแทรกแซงขัดขวางกิจนิสัยหรือการถูกรบกวนในขณะที่ทำกิจกรรม เช่น ถูกรบกวนในขณะที่ดูหนังสือหรือถูกปลุกให้ตื่นในขณะที่กำลังหลับ เด็กวัยรุ่นในช่วงนี้ จึงแสดงออกได้หลายทางด้วยกัน คือ ทางสีหน้าท่าทาง เช่น มินตึง หน้าบึ้ง เป็นต้น หรือพูดจาเหยียดหยันซึ่งหน้าหรือลับหลังแทนการใช้กำลังกาย หรืออีกทางคือ การแสดงออกทางกาย เช่น ขว้างปาสิ่งของต่าง ๆ ทำสิ่งของต่าง ๆ เสียหาย เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีพฤติกรรมอื่น ๆ เช่น ตะโกน กระแทกประตู เดินไปมา เดินออกนอกบ้านไป เป็นต้น แต่โดยส่วนมากแล้ว เด็กชายจะแสดงอาการโกรธที่รุนแรงมากกว่าหญิง และมีระยะเวลาการโกรธนานกว่าเด็กในวัยก่อน ทั้งนี้เนื่องมาจากพยายามสกัดกั้นความโกรธเอาไว้

อารมณ์กลัว มีรากฐานมาจากความรู้สึกขาดความปลอดภัยในวัยเด็ก แต่ในขณะที่อยู่ในช่วงของวัยรุ่น เด็กหญิงจะกลัวการมีประจำเดือนครั้งแรกซึ่งเป็นปกติ ถ้าไม่ได้รับคำแนะนำมาก่อน เด็กชายจะกลัวการหลั่งน้ำกามครั้งแรก

อารมณ์กังวล เป็นการนึกกลัวในเหตุการณ์ข้างหน้า ซึ่งยังไม่ปรากฏ ไม่มีเหตุผล เพียงแค่การคาดการณ์เท่านั้น อาจเกิดขึ้น หรือไม่เกิดขึ้นก็ได้ ส่วนมากจะกังวลเกี่ยวกับสถานการณ์ที่สำคัญของตนเองกังวลในเรื่องครอบครัวและสถานะของตัวเอง เช่น การสอบตก การถูกกล่าวโทษ โดยไม่ได้ทำความผิด มารดากำลังป่วย เป็นต้น นอกจากนี้ ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมต่างกันมีความกังวลต่างกัน คือ ในเด็กผู้หญิงที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมต่ำจะกังวลในเรื่องเสื้อผ้า หน้าตา เป็นต้น สำหรับเด็กชายจะกังวลในเรื่องสถานการณ์ในครอบครัว ในโรงเรียน ส่วนเด็กหญิงที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมสูงจะกังวลในเรื่องความเด่น ความนิยมชมชอบ เป็นต้น สำหรับเด็กชาย จะกังวลในเรื่องเกี่ยวกับสถาบันที่จะศึกษาต่อ

อารมณ์ริษยา เป็นอารมณ์ที่มีอารมณ์โกรธเป็นพื้นฐาน สิ่งเร้าที่ทำให้เกิดอารมณ์ก็คือบุคคลที่ริษยา มักแสดงออกทางสังคมด้วยวิธีการหาทางชนะด้วยวิธีการใดวิธีการหนึ่ง เด็กวัยนี้จะริษยาเพื่อนเพศเดียวกันที่ถูกนิยมน้อยกว่าเพื่อนต่างเพศ จนทำให้ไม่เป็นที่น่าสนใจ ผ่านไปอีกระยะหนึ่งจะสนใจเพื่อนต่างเพศคนใดคนหนึ่ง และจะริษยาเพื่อนที่เป็นคู่แข่ง เพื่อนรุ่นเดียวกันที่เด่นกว่าตน อิศระมากกว่า แล้วมักแสดงออกโดยการวิจารณ์ต่อหน้าพ่อแม่ หากเป็นเพื่อนก็จะว่าต่อหน้าหรือพูดลับหลังให้เป็นที่เสียหาย บางครั้งก็ร้องไห้คร่ำครวญ หรืออาจถึงขั้นชกต่อยเลยก็เป็นได้

อารมณ์รักหรือชื่นชมชอบพอ เด็กจะแสดงความรัก ชื่นชมชอบพอดต่อบุคคลที่ตนคบหาผูกใจ อบอุ่นใจ มักจะแสดงออกกับบิดามารดาอย่างไม่ราบรื่นเท่าใดนัก เพราะเริ่มไปรักเพื่อน ๆ หรือผู้ใหญ่ที่ตนนับถือ เมื่อยามที่เด็กอยู่ห่างกันก็จะพยายามหาทางติดต่อกัน พยายามทำทุกอย่างเพื่อให้ประโยชน์และความสุขแก่เพื่อน คอยให้กำลังใจแก่เพื่อนที่ตนชอบ ความรักเพื่อนเกิดจากความปรารถนาของวัยรุ่นที่ต้องการได้อยู่ในกลุ่มพวกที่มีลักษณะหรือมีปัญหาคล้าย ๆ กับตน เมื่อเด็กเติบโตเข้าเป็นวัยรุ่น การมีประสบการณ์ทางสังคมทำให้เด็กสนใจสิ่งแปลกใหม่ของสังคม วัยรุ่นจะลดความสนใจภายในบ้านลง การออกสังคมนอกบ้านจะต้องอาศัยเพื่อนเป็นผู้คอยประสานให้วัยรุ่นได้เกิดกำลังใจ ความมั่นใจมากขึ้น ทั้งนี้เพราะในช่วงวัยรุ่น การยอมรับฐานะตามกฎหมายยังไม่มี ผู้ใหญ่ซึ่งเป็นผู้มีบทบาทอำนาจในสังคม ยังไม่ได้เปิดโอกาสให้เด็กมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ในสังคม วัยรุ่นได้อาศัยเพื่อนรุ่นเดียวกับเขาเป็นประสบการณ์ในการเรียนรู้โลก ชีวิตเพื่อการเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต ความผูกพันของวัยรุ่นที่มีต่อเพื่อนจะมีมาก เขาจะมอบความรักความไว้วางใจให้เพื่อนมาก วัยรุ่นเป็นวัยของการศึกษาชีวิต เขาต้องการมีชีวิตที่ดี ได้รับการยกย่อง มีความสำเร็จ ดังนั้นวัยรุ่นจะสนใจยกย่องบุคคลที่เป็นที่ยอมรับในสังคม เช่น ดารา นักกีฬา ความรักนี้เป็นความใฝ่ฝัน สร้างภาพพจน์และจินตนาการของวัยรุ่น ความใฝ่ฝันเป็นความสุขอย่างหนึ่งของวัยรุ่น เป็นลักษณะของความคิดที่วัยรุ่นอยากได้ อยากเป็น เป็นการตั้งความหวังความรักลักษณะนี้อาจก่อให้เกิดได้ทั้งคุณและโทษ ถ้าบิดามารดาหรือครูเข้าใจปัญหานี้แล้วก็จะไม่เป็นเหตุไม่ให้เกิดโทษได้

อารมณ์อยากรู้ อยากเห็น เริ่มสนใจการเปลี่ยนแปลงของตนเอง อยากรู้ อยากเห็นความสัมพันธ์ระหว่างเพศ อยากรู้ อยากเห็นสังคมภายนอกบ้าน และอยากรู้ อยากเห็นความรู้ใหม่ ๆ ที่ได้รับจากโรงเรียนวัยนี้จะเริ่มหาหนังสืออ่าน เข้าห้องสมุด รวมถึงการต้องการไปเที่ยวในที่ต่าง ๆ กับเพื่อน

อารมณ์อ่อนไหวง่าย วัยนี้มักมีความผันแปรและมักหัวเราะไห้วง่ายไปตามสิ่งล่อเราจะเห็นได้ยาก การรักง่ายหน่ายเร็วในเรื่องความรักเพื่อน ความรักเพศตรงข้าม ทางด้านความโกรธเด็กวัยรุ่นมักโกรธง่าย และบรรเทาโทษได้เร็วเช่นกัน

อารมณ์รุนแรง การแสดงออกของวัยรุ่นมักหุนหันรุนแรงเสมอ เมื่อได้รับการกระทบกระเทือนใจเพียงเล็กน้อย เด็กวัยรุ่นนี้อาจหนีออกจากบ้าน โดยเฉพาะในรายที่เป็นคนเจ้าคิดเจ้าแค้น เป็นคนชอบเก็บตัว คนที่ไม่ได้รับความเข้าใจ ผู้ที่มีความคับแค้นขาดผู้ระบายความสนใจด้วย วัยรุ่นประเภทที่พบสิ่งเร้าที่กระทบกระเทือนใจเหล่านี้ จะเป็นผู้แสดงพฤติกรรมโต้ตอบความผิดหวังในลักษณะรุนแรง ทั้งนี้เพราะเขาได้ผนวกความคับแค้นใจเดิมของเขากับความผิดหวังเสียใจที่ได้รับอีกไว้ด้วยกัน

อารมณ์ไม่คงที่สม่ำเสมอ วัยรุ่นจะมีลักษณะของความไม่คงเส้นคงวาในการแสดงออกทางความนึกคิดต่าง ๆ เช่น บางครั้งเขาอาจแสดงความมั่นใจอย่างมากในการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือแสดงความเชื่อมั่นในตนเอง และต่อมาเด็กจะเกิดความหวั่นไหว ไม่นั่นใจ ตนเองขึ้นมาง่าย ๆ มีความคิดเปลี่ยนไปตามสิ่งแวดล้อม เช่น เห็นคล้อยไปตามเพื่อน กลุ่มหรือตามความเห็นของสังคม

อารมณ์ค้าง หมายถึง บุคคลที่มีความรู้สึกได้รับการกระทบกระเทือนจากสิ่งเร้าต่าง ๆ แล้วไม่อาจแสดงออกทางอารมณ์ได้ ต้องเก็บความรู้สึกไว้ภายใน การเก็บกดความรู้สึกไว้ และไม่แสดงออกเป็นอารมณ์ได้นี้จะเป็นปัญหาความเครียดของบุคคลเพิ่มทวีมากขึ้น อารมณ์ที่เด็กวัยรุ่นแสดงออกมักมีลักษณะอารมณ์ค้างอยู่เสมอ ทั้งนี้เพราะวัยรุ่นจะมีปัญหาให้ต้องครุ่นคิด และไม่อาจแสดงออกได้ตามที่ตนต้องการ เช่น วัยรุ่นมีความคิด

ความรู้สึกต้องการทางเพศ แต่ตนจะเกิดความขัดแย้งในใจเพราะอายุพ่อแม่ พี่น้อง เนื่องจากเขายังมองว่าเป็นเด็ก ซ้ำยังพึ่งตนเองไม่ได้ ไม่มีรายได้ การจะคิดระบายความใคร่ทางเพศก็เกิดความละอาย ไม่อาจเปิดเผยบอกทางบ้าน หรือครูได้ ผู้ใหญ่เองก็ยังไม่ค่อยเข้าใจ ไม่ยอมปล่อยให้เป็นตัวของตัวเอง ความกดดันต่าง ๆ เหล่านี้จะสะสมให้วัยรุ่นต้องครุ่นคิดเมื่อมีสิ่งที่มากระทบอารมณ์ วัยรุ่นจึงมีอารมณ์ผสมกับความเครียดภายในที่มีอยู่และจึงแสดงออกในลักษณะรุนแรงกว่าที่ควรเสมอ

อารมณ์ถาวร วัยรุ่นมักมีอุดมคติซึ่งมีอารมณ์เจือปนอย่างแรง เช่น ความรักกลุ่มพวก สถาบันการศึกษา การนับถือตนเอง การเคารพความยุติธรรม ความรักชาติ อารมณ์เช่นนี้ทำให้เด็กทำสิ่งต่าง ๆ ที่รุนแรงได้ อารมณ์ถาวรเป็นสภาพของการแสดงออกทางความคิด ความรู้สึกที่ลึกซึ้ง โดยได้ผ่านการศึกษาดริกรอง และการได้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง เป็นที่น่าสังเกตว่าอารมณ์ถาวรจะมีเหตุผลเป็นที่ยอมรับหรือต่อต้านสังคมขึ้นอยู่กับระดับสติปัญญาและองค์ประกอบบุคลิกภาพของวัยรุ่นแต่ละคนเป็นเกณฑ์ ถ้าเป็นผู้มีสติปัญญาดีมีสภาพภูมิหลังจากการอบรมเลี้ยงดูและอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม ลักษณะอารมณ์ถาวรจะมีความมั่นใจตนเอง เพราะการแสดงออกของเขาเกิดขึ้นจากการที่ได้ศึกษาและได้ใช้ความคิดเห็นไตร่ตรองด้วยตนเอง เช่นการแสดงออกในการรักกลุ่มเพื่อนจะมีลักษณะมีเหตุผลไม่ทำตามกลุ่มโดยขาดการคิดพิจารณา ในทางตรงข้ามผู้ที่แม้จะมีสติปัญญาดี แต่สภาพแวดล้อมไม่เหมาะสมหรือสติปัญญาไม่ดีและสภาพแวดล้อมไม่สนับสนุนด้วย อารมณ์ของเขาจะเป็นลักษณะเกิดขึ้นอย่างผิวเผิน ไม่มีหลักการของตนเอง อาจเป็นลักษณะการเลียนแบบ

พัฒนาการด้านสังคม

วัยนี้จะเริ่มห่างจากทางบ้าน ไม่ค่อยสนิทสนมคลุกคลีกับพ่อแม่พี่น้องเหมือนเดิม แต่จะสนใจเพื่อนมากกว่า จะใช้เวลากับเพื่อนนาน ๆ มีกิจกรรมนอกบ้านมาก ไม่อยากไปไหนกับทางบ้าน เริ่มมีความสนใจเพศตรงข้าม สนใจสังคมสิ่งแวดล้อม ปรับตัวเองให้เข้ากับกฎเกณฑ์กติกาของกลุ่มของสังคมได้ดีขึ้น มีความสามารถในทักษะสังคม การสื่อสารเจรจา การแก้ปัญหา การประนีประนอม การยืดหยุ่นโอนอ่อนผ่อนตามกัน และการทำงานร่วมกับผู้อื่น พัฒนาการทางสังคมที่ดีจะเป็นพื้นฐานมนุษย์สัมพันธ์ที่ดี และบุคลิกภาพที่ดี การเรียนรู้สังคมจะช่วยให้ตนเองหาแนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมกับตนเอง เลือกริชาชีพที่เหมาะสมกับตน และมีสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดีต่อตนเองในอนาคตต่อไป กลุ่มเพื่อนเป็นสังคมที่สำคัญที่สุดของวัยรุ่น ต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อน เพราะการเป็นที่ยอมรับของเพื่อนและกลุ่มเพื่อนจะทำให้วัยรุ่นเกิดความมั่นใจและภาคภูมิใจในตนเอง ฉะนั้นวัยรุ่นจะไว้วางใจและสนิทสนมกับเพื่อนรุ่นเดียวกันมากกว่าบิดามารดาหรือคนในครอบครัว เมื่อมีปัญหาจึงปรึกษาเพื่อนและเชื่อฟังเพื่อนมากกว่า วัยรุ่นจะมีเพื่อนกลุ่มเดียวกันทั้งหญิงและชายจะไม่แยกเพศเหมือนวัยเด็กตอนปลาย เพศหญิงและเพศชายเริ่มให้ความสนใจซึ่งกันและกันทำให้ทั้งสองฝ่ายให้ความสำคัญต่อการประพฤติปฏิบัติตามบทบาททางเพศของตน และการให้ความสนใจในเพศตรงข้ามก็เพื่อจะมีความใกล้ชิดเป็นพิเศษในลำดับต่อไป การเข้ากลุ่มเพื่อนนอกจากเป็นช่องทางให้ได้รับการตอบสนองความต้องการพื้นฐานทางสังคมในแง่ต่าง ๆ เช่นฐานะ ตำแหน่ง คำยกย่อง มีเพื่อนเข้าใจและร่วมทุกข์ร่วมสุขแล้ว ยังทำให้เด็กได้เข้าใจความแตกต่างระหว่างเพศ รู้จักประพฤติดนตามบทบาทเพศ รู้จักปฏิบัติตนต่อเพื่อนร่วมเพศและต่างเพศ กลุ่มเพื่อนมีบทบาทในการช่วยให้วัยรุ่นมี อัตมโนทัศน์ดีขึ้น ทำให้รู้จักคุณค่าแห่งตน รู้ปัญหาและเป้าหมายรวมทั้งความหวังในอนาคต กลุ่มเพื่อนที่คบจึง

มีความสำคัญมาก วัยรุ่นมักเอาอย่างและคำนิยมของเพื่อน ถ้าคบเพื่อนที่มีกิจกรรมที่เหมาะสมก็จะเป็นผลดีต่อตัววัยรุ่นและสังคม ถ้าคบเพื่อนที่เกเรมีความประพฤติไม่เหมาะสมก็อาจพาให้เสียได้ ทฤษฎีบุคลิกภาพของ Erikson ชั้นพัฒนาการ 8 ชั้น ช่วงของวัยรุ่นอยู่ในชั้นที่ 5 และ 6

ขั้นที่ 5 พัฒนาการความรู้สึกในความเป็นเอกลักษณ์ของตนเองและผ่านพ้นความรู้สึกสับสนในตนเองไปได้ – รับรู้ตามความจริง ในขั้นนี้อยู่ในช่วงอายุ 13–17ปี องค์ประกอบสำคัญของการสร้างความรู้สึกเป็นเอกลักษณ์ของตนเองและผ่านพ้นความรู้สึกสับสนในตนเอง มีดังนี้

การเข้าใจในเอกลักษณ์ของตนเอง ช่วยให้เด็กวัยรุ่นเกิดความเข้าใจในปัญหาต่าง ๆ และช่วยในการตัดสินใจเกี่ยวกับอนาคต เช่น การเลือกอาชีพ การเลือกคู่ครอง เป็นต้น ความรับผิดชอบถือว่าเป็นเอกลักษณ์สำคัญของวัยนี้ ซึ่งความรับผิดชอบนี้มีรากฐานมาจากการอบรมของพ่อแม่และความรู้สึกไว้วางใจและความมั่นใจในตนเอง ในวัยนี้ จะเกิดความคิดสงสัยในตัวเอง เช่น เกิดปัญหาถามตนเองว่า “ฉันคือใคร?” หรือ “ฉันจะทำอะไรดี?” เนื่องจากวัยรุ่นเป็นระยะที่มีความรู้สึกสับสน ขาดความมั่นใจเพราะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจเพื่อเตรียมเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ปัญหาของเด็กวัยนี้มักเป็นไปในทำนองที่ว่า “ฉันไม่รู้ว่าจะทำอะไร ฉันไม่รู้ว่าจะไปทางไหน และฉันไม่รู้ว่าเป็นใคร” ดังนั้นกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกัน การยอมรับจากกลุ่มศาสนาและวัฒนธรรม จึงมีผลต่อการปรับตัวอย่างยิ่ง

การแสวงหาสถานภาพทางสังคม เด็กวัยรุ่นจะค่อย ๆ พัฒนาความเป็นตัวของตัวเองขึ้นช้า ๆ เพื่อพัฒนาเป็นระดับมาตรฐานของตัวเอง เขาจะแสวงหาตนตามอุดมคติ (ego – ideal) และค้นหาเอกลักษณ์ของตัวเองเพื่อบทบาทใหม่ในสังคม Erikson กล่าวว่า มีเด็กวัยรุ่นจำนวนมากที่ยังไม่เป็นตัวของตัวเองและยังไม่พบเอกลักษณ์ในตัวเอง ซึ่งวัยรุ่นเหล่านี้เมื่อมีปัญหาจะแก้ปัญหาแบบ “หนีเสือปะจระเข้” หรือหลบหนีจากปัญหานั้นไป

ขั้นที่ 6 พัฒนาการความรู้สึกสัมพันธ์ภาพและเป็นมิตรกับบุคคลอื่น โดยเฉพาะเพื่อนต่างเพศและหลีกเลี่ยงความรู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้าง หลังจากผ่านขั้นที่ 5 มาแล้ว สามารถหาเอกลักษณ์ของตนได้ รู้ว่าตนเองคือใคร มีความเชื่ออย่างไร ต้องการอะไรในชีวิต เขาก็จะเกิดความรู้สึกต้องการมีเพื่อนสนิทที่จะรับรู้รับฟังสิ่งต่างๆ ที่ตนเองมีอยู่ ต้องการแลกเปลี่ยนสิ่งที่ตนมีอยู่กับผู้อื่นความรู้สึกผูกพันกับผู้อื่นจึงพัฒนาขึ้น แต่ถ้าบุคคลไม่สามารถสร้างความรู้สึกผูกพันใกล้ชิดกับบุคคลอื่นได้ มีความต้องการแข่งขันชิงดีชิงเด่นหรือชอบทะเลาะวิวาทกับผู้อื่น ก็จะนำไปสู่ความรู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้าง

พัฒนาการด้านสติปัญญา

วัยนี้สติปัญญาจะพัฒนาสูงขึ้น จนมีความคิดเป็นแบบนามธรรม (Jean Piaget ใช้คำอธิบายว่า **Formal Operation** ซึ่งมีความหมายถึงความสามารถเรียนรู้ เข้าใจเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ลึกซึ้งขึ้นแบบ abstract thinking) ซึ่งมีลักษณะเด่น คือ สามารถคิดอย่างมีเหตุผลโดยไม่ใช้วัตถุเป็นสื่อ มีการคิดแบบใช้ตรรกจากเงื่อนไขที่กำหนด การคิดแบบใช้เหตุผลเชิงสัดส่วน การคิดแบบแยกตัวแปรเพื่อสรุปผล การคิดแบบใช้เหตุผลสรุปเป็นองค์รวม คาดการณ์อนาคตได้โดยมองย้อนอดีต มีความสามารถในการคิด วิเคราะห์ และสังเคราะห์สิ่งต่าง ๆ ได้มากขึ้นตามลำดับจนเมื่อพ้นวัยรุ่นแล้ว จะมีความสามารถทางสติปัญญาได้เหมือนผู้ใหญ่ แต่ในช่วงระหว่างวัยรุ่นนี้ ยังอาจขาดความขี้คิด มีความหุนหันพลันแล่น ขาดการไตร่ตรองให้รอบคอบ

ตัวอย่างกระบวนการคิดแบบต่าง ๆ ในช่วงวัยรุ่น

1. รู้จักคิดเป็นแบบเป็นผล ไม่เชื่ออะไรง่าย ๆ
2. รู้จักคิดแบบวิทยาศาสตร์ (scientific thinking) ซึ่งรวมถึงลักษณะคิดวิเคราะห์ (analyzation) วิพากษ์วิจารณ์ (criticism) คิดอย่างมีระเบียบแบบแผน (systematic thinking) ต้องการคิดนี้กับด้วยตนเอง จึงรู้สึกหงุดหงิดคำสั่งบังคับ คำสั่งให้เชื่อและต้องคล้อยตาม
3. รู้จักตัดสินใจในเรื่องยาก ๆ รวมทั้งการค้นหาข้อมูลมาใช้ในการประกอบการตัดสินใจ
4. มีความคิดรวบยอดเรื่องราวต่าง ๆ ลึกซึ้งขึ้น ฉะนั้นจึงเชื่อมโยงประสบการณ์ในอดีตเข้ากับปัจจุบัน และคาดหรือวางแผนการสำหรับอนาคต
5. เข้าใจและมีความคิดรวบยอดเรื่อง ทฤษฎี กฎ ระเบียบ วินัย จึงสามารถเรียนเข้าใจเรื่องเหล่านี้และนำไปใช้ได้ ชอบเล่นการเล่นที่มีกฎเกณฑ์วิธีเล่นซับซ้อน
6. คิดด้วยภาพในใจ คิดเรื่องนามธรรมที่ยากขึ้นได้

ความคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self Awareness) ของวัยรุ่น วัยนี้จะเริ่มมีความสามารถในการรับรู้ตนเอง ด้านต่าง ๆ ดังนี้

เอกลักษณ์ (identity) วัยรุ่นจะเริ่มแสดงออกถึงสิ่งตนเองชอบ สิ่งที่ตนเองถนัด ซึ่งจะแสดงถึงความเป็นตัวตนของเขาที่โดดเด่น ได้แก่ วิชาที่เขาชอบเรียน กีฬาที่ชอบเล่น งานอดิเรก การใช้เวลาว่างให้เกิดความเพลิดเพลิน กลุ่มเพื่อนที่ชอบและสนิทสนมด้วย โดยเขาจะเลือกคบคนที่มีส่วนคล้ายกัน หรือเข้ากันได้ และจะเกิดการเรียนรู้และถ่ายทอดแบบอย่างจากกลุ่มเพื่อนนี้เอง ทั้งแนวคิด ค่านิยม ระบบจริยธรรม การแสดงออก และการแก้ปัญหาในชีวิต จนสิ่งเหล่านี้กลายเป็นเอกลักษณ์ของตน และกลายเป็นบุคลิกภาพนั่นเอง

ภาพลักษณ์ของตนเอง (self image) คือการมองภาพของตนเอง ในด้านต่าง ๆ ได้แก่ หน้าตา รูปร่าง ความสวยความหล่อ ความพิการ ข้อดีข้อด้อยทางร่างกายของตนเอง วัยรุ่นจะสนใจหรือ ให้ความสำคัญเกี่ยวกับรูปร่าง ผิวพรรณมากกว่าวัยอื่น ๆ ถ้าตัวมีข้อด้อยกว่าคนอื่นก็จะเกิดความอับอาย

การได้รับการยอมรับจากผู้อื่น (acceptance) วัยนี้ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนอย่างมากการได้รับการยอมรับจะช่วยให้เกิดความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย เห็นคุณค่าของตนเอง มั่นใจตนเอง วัยนี้จึงมักอยากเด่นอยากดัง อยากให้มีคนรู้จักมาก ๆ

ความภาคภูมิใจตนเอง (self esteem) เกิดจากการที่ตนเองเป็นที่ยอมรับของเพื่อนและคนอื่น ๆ ได้ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เป็นคนดีและมีประโยชน์แก่ผู้อื่นได้ ทำอะไรได้สำเร็จ

ความเป็นตัวของตัวเอง (independent) วัยนี้จะรักอิสระ เสรีภาพ ไม่ค่อยชอบอยู่ในกฎเกณฑ์กติกาใดๆ ชอบคิดเองทำเอง พึ่งตัวเอง เชื่อความคิดตนเอง มีปฏิกริยาตอบโต้สูงต่อผู้ใหญ่ที่บีบบังคับความอยากรู้ อยากเห็นอยากลองจะมีสูงสุดในวัยนี้ ทำให้อาจเกิดพฤติกรรมเสี่ยงได้ง่าย การได้ทำอะไรด้วยตนเอง และทำได้สำเร็จจะช่วยให้อายุรุ่นมีความมั่นใจในตนเอง (self confidence)

การควบคุมตนเอง (self control) วัยนี้จะเรียนรู้ที่จะควบคุมความคิด การรู้จักยั้งคิด การคิดให้เป็นระบบ เพื่อให้สามารถใช้ความคิดได้อย่างมีประสิทธิภาพ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้

ความคิดแบบตัวเองเป็นศูนย์กลางในวัยรุ่น (Adolescent egocentrism) คือจะคิดว่าพฤติกรรมของตนถูกเฝ้ามองจากบุคคลอื่น ให้ความใส่ใจอย่างมากต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคลอื่น โดยเฉพาะในเรื่องการแต่งกาย ทรงผม และรูปร่างของตน วัยรุ่นมักคาดหวังว่าสิ่งที่ตนแสดงออกว่าสนใจ ชอบ บุคคลอื่นจะต้องรู้สึกเช่นนั้นด้วย และวัยรุ่นมีความคิดฝัน มีจินตนาการว่าตนเป็นคนเก่ง (hero) และมีโลกส่วนตัว

ปัจจัยที่มีอิทธิพลและความต้องการของวัยรุ่น

ความต้องการคือความรู้สึกอยากได้ อยากมี อยากเป็น ซึ่งทำให้เกิดแรงผลักดัน แรงจูงใจ และก่อให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ ที่พยายามให้บรรลุถึงความมุ่งหมายของความต้องการ ซึ่งสามารถที่แบ่งความต้องการของวัยรุ่นออกได้ดังนี้

ความต้องการทางเพศ เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น เด็กวัยรุ่นมักพยายามค้นหาเพื่อนต่างเพศ ซึ่งมักได้รับการกีดกันจากผู้ใหญ่ เนื่องจากในระยะนี้ต่อมต่าง ๆ ภายในร่างกายกำลังทำงานเต็มที่ โดยเฉพาะต่อมเพศที่ผลิตฮอร์โมนออกมาเพื่อควบคุมการถึงวุฒิภาวะทางเพศ ทำให้วัยรุ่นพยายามหาทางออกเพื่อผ่อนคลายอารมณ์ไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง และปัจจุบันนี้เรารู้ว่า เรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญที่ควรแก้ไข โดยพยายามหาทางให้ชายหญิงได้มีโอกาสรู้จักกันพอสมควร ในสภาพการณ์ที่เหมาะสม เช่น จัดตั้งโรงเรียนแบบสหศึกษาขึ้นเพื่อให้เด็กชายเด็กหญิงได้มีโอกาสพบปะสังสรรค์กันบ้าง สิ่งนี้จะช่วยลดปัญหาความต้องการด้านนี้ได้มาก อีกประการหนึ่งควรมีการให้ความรู้ด้านเพศศึกษากับเด็กด้วย เพราะการปกปิดอาจทำให้เด็กที่มีความอยากรู้อยากเห็นพยายามทดลองความจริงด้วยตนเอง ซึ่งอาจทำให้ประสบความเสียหายได้อย่างหนักในภายหลัง ถ้าได้รับความรู้ที่ผิด ๆ ไป

ความต้องการได้รับอิสระ เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์ชนิดที่พ่อแม่ต้องดูแลเอาใจใส่สูง ซึ่งไม่สามารถดูแลตัวเองได้ ด้วยเหตุนี้ จึงทำให้บิดามารดาที่มีความใกล้ชิดและห่วงหาผูกพันของลูกของตน คอยพิทักษ์รักษาไม่ยอมปล่อยให้ทำอะไรตามลำพัง เมื่ออยู่ในวัยเด็กก็ไม่มีปัญหาอะไร แต่พอถึงวัยรุ่นเด็กจะพยายามแสวงหาความจริงและพยายามยืนหยัดอยู่ด้วยลำแข้งของตนเอง บิดามารดาที่ฉลาดควรรู้จักผ่อนปรน ปล่อยให้ลูกเป็นตัวของตัวเองบ้าง จะทำให้เด็กเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง การพยายามกีดกันเด็กให้ทำตามที่เราต้องการนั้นทำให้เด็กไม่กล้าที่จะตัดสินใจทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง บางครั้งจะเห็นได้ว่า แม้เด็กมีอายุพอที่จะรับผิดชอบด้วยตนเองแล้วก็ยังมีสภาพจิตใจและกิริยาท่าทางที่เป็นเด็กอยู่

ความต้องการที่จะหาเลี้ยงตนเอง เด็กหนุ่มสาวเริ่มมีความคิดที่จะหาเลี้ยงตนเองแทนที่จะต้องอาศัยบิดามารดา ทั้งนี้ เพราะคิดว่าการหาเงินได้ด้วยตนเองทำให้เกิดความรู้สึกภูมิใจ การใช้เงินในการจับจ่ายสิ่งต่าง ๆ เป็นไปได้อย่างสบายใจโดยไม่ต้องเกรงใจใคร เพราะเป็นเงินที่หามาได้จากน้ำพักน้ำแรงของตนเอง และอีกประการหนึ่งเพื่อเป็นการพิสูจน์ให้ผู้ปกครองของตนเห็นว่าตนนั้นโตแล้ว ควรที่จะมีสิทธิเสรีภาพมากขึ้น แทนที่จะต้องถูกควบคุมเหมือนแต่ก่อน

ความต้องการที่จะได้รับความนับถือจากสังคม ต้องการให้สังคมยอมรับนับถือว่าตนเป็นผู้ใหญ่แล้ว โดยพยายามทำตนให้เหมือนผู้ใหญ่ ดังนั้น จึงเป็นที่พบเห็นอยู่เสมอว่าหนุ่มสาวบางคนพยายามดื่มเหล้าหรือสูบบุหรี่ เพื่ออวดความเป็นผู้ใหญ่ของตน ส่วนผู้หญิงมักพยายามแต่งตัว แต่งหน้า ใส่รองเท้าส้นสูง ทาปาก เขียนคิ้ว เป็นต้น

ความต้องการในปรัชญาชีวิตที่น่าพอใจ วัยรุ่นจะถามเรื่องราวที่ตนอยากรู้อย่างมีเหตุผล ถ้าได้รับคำตอบที่ไม่ถึงพอใจก็จะพยายามซักถามจนกว่าจะได้คำตอบที่พอใจ โดยไม่ยอมเลิกถามความสงสัยง่าย ๆ ดังนั้น จึงเป็นหน้าที่ของโรงเรียนที่จะต้องส่งเสริมให้สร้างปรัชญาชีวิตได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับสภาพของสังคม และควรรู้จักวิธีการแนะนำส่วนบุคคลด้วย เพื่อช่วยให้เขารู้จักสร้างมาตรฐานของศีลธรรมให้แก่ตนเองได้

ความต้องการความถูกต้อง ความยุติธรรม วัยรุ่นถือว่าความยุติธรรมเป็นลักษณะหนึ่งของความเป็นผู้ใหญ่ เขาจึงให้ความสำคัญและจริงจังกับความยุติธรรมตามที่ชนะของตนเป็นอย่างยิ่งและอยากทำอะไรหลายอย่างเพื่อเรียกร้องความยุติธรรมทั้งในแง่ส่วนบุคคลและสังคม

ภาวะวิกฤตและปัญหาที่พบในวัยรุ่น

1. ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพกาย ที่พบบ่อย ๆ และก่อให้เกิดความวิตกกังวลแก่วัยรุ่น ได้แก่

การเป็นสิว การมีกลิ่นตัว และโรคผิวหนัง ความอ้วน ความผอม เป็นปัญหาที่มีความละเอียดอ่อนมากสำหรับวัยนี้ ความผิดปกติต่าง ๆ ทางนรีเวชในวัยรุ่นหญิง เช่น ตกขาว การปวดประจำเดือน การมีประจำเดือนไม่สม่ำเสมอ

2. ปัญหาทางอารมณ์ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายมีผลกระทบต่ออารมณ์ของวัยรุ่นอย่างมาก เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วประกอบกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและภาวะเศรษฐกิจในปัจจุบันทำให้พ่อแม่ผู้ปกครองมีภารกิจอื่น ๆ ก่อนข้างมากจนลืมไปว่าบุตรหลานกำลังเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น ทำให้ไม่มีการเตรียมตัวมาก่อนล่วงหน้า เด็กบางคนมีพัฒนาการทางเพศเร็วก่อนวัย หรือบางคนอาจช้ากว่าวัย ความคิดของเด็กเองที่คิดว่าตัวเองมีความแตกต่างจากเพื่อน มีปมด้อยเรื่องรูปร่างหน้าตา ทำให้เด็กขอมรับตัวเองไม่ได้ ส่งผลเกิดปัญหาทางด้านอารมณ์ มีภาวะเครียด เกิดพฤติกรรมซึมเศร้า และอาจก่อให้เกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมาได้เช่น ปัญหาการฆ่าตัวตายในวัยรุ่น เป็นต้น

การส่งเสริมวุฒิภาวะทางอารมณ์ ทำได้โดยที่ผู้ปกครองต้องใช้เวลาและมีความอดทนเพื่อที่จะทำความเข้าใจวัยรุ่น เป็นตัวอย่างของผู้ที่มีอารมณ์มั่นคง แนะนำและส่งเสริมให้เด็กเรียนรู้การควบคุมอารมณ์ และแนะนำวิธีระบายความเครียดที่เหมาะสม

3. ปัญหาบุคลิกภาพ (personality problems) วัยรุ่นจะเป็นวัยที่มีพัฒนาการของบุคลิกภาพอย่างชัดเจน ทั้งนิสัยใจคอ การคิด การกระทำ จะเป็นรูปแบบที่สม่ำเสมอ จนสามารถคาดการณ์ได้ว่าในเหตุการณ์แบบนี้ เขาจะแสดงออกอย่างไร ถ้าการเรียนรู้ที่ผ่านมามี วัยรุ่นจะมีบุคลิกภาพดีด้วย แต่ในทางตรงข้าม ถ้ามีปัญหาในชีวิต หรือเรียนรู้แบบผิด ๆ จะกลายเป็นบุคลิกภาพที่เป็นปัญหา ปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้น้อย เอาตัวเองเป็นศูนย์กลางและจะติดตัวไปตลอดชีวิต ถ้าเป็นปัญหามาก ๆ เรียกว่า**บุคลิกภาพผิดปกติ (personality disorders)** เช่น **บุคลิกภาพแบบอันธพาล (antisocial personality disorder)**

4. ปัญหาทางด้านสังคมของวัยรุ่น ปัญหาการขัดแย้งในครอบครัว วัยรุ่นคิดว่าผู้ใหญ่มีความคิดเห็นแตกต่างจากตนเอง โดยเป็นความคิดเห็นที่ไม่เข้ากับยุคสมัยของตน วัยรุ่นยอมรับไม่ได้ที่ผู้ใหญ่ดำเนินสิ่งที่ตนและกลุ่มเพื่อนคิดว่าถูกต้อง และจากการที่วัยรุ่นมักมีอารมณ์รุนแรง มีพฤติกรรมก้าวร้าว ทำให้เกิดความขัดแย้งกับบุคคลในครอบครัวอย่างมาก วัยรุ่นจึงมักอยู่กับกลุ่มเพื่อนซึ่งวัยรุ่นคิดว่ามีความเข้าใจซึ่งกันและกันอย่างมาก มี

ความสุขเมื่อได้อยู่ด้วยกัน ไม่ชอบอยู่บ้านเนื่องจากบุคคลในครอบครัวไม่เข้าใจวิธีการจัดการกับปัญหาพฤติกรรมเหล่านี้ เริ่มต้นจากการทำความเข้าใจความต้องการของวัยรุ่น มีการตอบสนองโดยประนีประนอมยืดหยุ่น แต่ก็ยังคงมีขอบเขตพอสมควร พยายามจงใจให้ร่วมมือมากกว่าการบังคับกันตรงๆหรือรุนแรง สร้างความสัมพันธ์ที่ดีไว้ก่อน อย่าหงุดหงิดกับพฤติกรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ

4.1 ปัญหาเกี่ยวกับกลุ่มเพื่อน ไม่สามารถเข้ากับกลุ่มเพื่อนตามปกติได้ หันไปหากกลุ่มเพื่อนที่มีพฤติกรรมเกรจะพยายามเอาใจเพื่อนกลัวเพื่อน โกรธ บางครั้งกลุ่มเพื่อนชักจูงให้ทำความผิดและพฤติกรรมเสี่ยง

4.2 ปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น จากความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนต่างเพศวัยรุ่นที่มีความสนใจซึ่งกันและกันอาจมีประสบการณ์การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่มีการป้องกันทำให้เกิดปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นซึ่งยังไม่มีความพร้อมในการเลี้ยงดูบุตรที่จะเกิดมาเนื่องจากยังอยู่ในวัยเรียน จึงทำให้เกิดปัญหาการทำแท้งผิดกฎหมายเกิดขึ้น และส่งผลให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพของหญิงวัยรุ่นได้ ถึงแม้ไม่มีการทำแท้งเกิดขึ้น วัยรุ่นหญิงก็ได้รับผลกระทบทางด้านจิตใจอย่างสูงเนื่องจากการกระทำที่สังคมไม่ยอมรับและทำให้วัยรุ่นหญิงไม่สามารถศึกษาอย่างต่อเนื่องต่อไปได้

4.3 ปัญหาโรคทางเพศสัมพันธ์ เช่นเดียวกับกับปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น การมีประสบการณ์การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่มีความรู้ในการป้องกันตนเองจากการตั้งครรภ์หรือการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ทำให้วัยรุ่นชายและหญิงมีโอกาสเป็นโรคได้

4.4 ปัญหาโศกณิเด็ก-วัยรุ่น วัยรุ่นบางคนหรือบางกลุ่มมีความต้องการทางด้านวัตถุหรือเงิน อาจด้วยความต้องการที่จะต้องเหมือนเพื่อนถึงแม้ฐานะทางเศรษฐกิจทางครอบครัวไม่เอื้ออำนวย มีความต้องการสารเสพติด การเป็นวัยรุ่นขาดรัก การประชดชีวิต ทำให้ต้องกลายเป็นหญิงหรือชายอาชีพพิเศษ

4.5 ปัญหาการใช้สารเสพติด จากการใช้วัยรุ่นมีความขัดแย้งกับบุคคลในครอบครัว อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน ความอยากลอง อยากเท่ หรืออยากที่จะปฏิบัติตามผู้ใหญ่ที่ตนนิยมชมชอบ ฯลฯ ส่งผลให้วัยรุ่นมีการใช้สารเสพติด เช่น บุหรี่ สุรา จนกระทั่งกลายเป็นการใช้สารเสพติดที่มีอันตรายอย่างมากและผิดกฎหมายอย่างเฮโรอีนได้ ในโลกของวัยรุ่นปัจจุบันนิยมการจัดการสังสรรค์ในกลุ่มเพื่อนและมีการใช้สารเสพติด เช่น ยาไอซ์ ทำให้ขาดการควบคุมตนเอง เกิดปัญหาการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่มีการคาดคิดมาก่อนหรือไม่มีการป้องกัน ซึ่งส่งผลให้เกิดปัญหาการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ การติดโรคทางเพศสัมพันธ์ การเป็นหญิงชายอาชีพพิเศษ หรือปัญหาอาชญากรรมตามมาได้

การส่งเสริมพัฒนาการและการปรับตัวของวัยรุ่น

1. กระตุ้นให้วัยรุ่นมีความคิดสร้างสรรค์ เริ่มเขียนโครงกลอน บทความ นิยาย ฯลฯ
2. พ่อแม่ต้องปรับเปลี่ยนทัศนคติ หรือทำที่ที่มีต่อลูก ให้เป็นไปตามวัยของเขา และต้องไวต่อความรู้สึก ความต้องการของบุตรวัยรุ่น การห้ามปรามจำกัดขอบเขต ต้องอยู่ในระดับพอเหมาะพอควร ในลักษณะที่จริงจังหนักแน่น และไม่ใช้การลงโทษที่รุนแรง หากมากเกินไปวัยรุ่นจะมองว่า พ่อแม่ไม่เข้าใจหรือไม่ไว้วางใจในตัวเขา หากน้อยไปเขาก็จะคิดว่าพ่อแม่ไม่สนใจแะแส พ่อแม่จึงต้องให้โอกาสแก่วัยรุ่นให้ดูแลรับผิดชอบตนเองบ้าง ไม่ดี

กรอบเฉพาะในครอบครัวมากเกินไปจนเด็กรู้สึกอึดอัด เพราะเด็กต้องการเรียนรู้จากสังคมภายนอกมากขึ้น เพื่อความอยู่รอดในการดำรงชีวิต ให้โอกาสเด็กมีเสรีภาพส่วนตัวบ้าง ไม่เข้าไปยุ่งวุ่นวายมากเกินไป

3. การที่พ่อแม่จะควบคุมบุตรวัยรุ่นได้ดีก็ต้องพยายามใกล้ชิดเด็กตั้งแต่เขายังเล็ก จะทำให้เข้าใจนิสัยใจคอของเขา และมีความผูกพันใกล้ชิดกัน และกันเมื่อเขามีปัญหาที่จะมาหาเราเสมอ

4. วัยนี้ต้องการอาหารเพิ่มขึ้น เนื่องจากอยู่ในวัยเจริญเติบโตเร็ว จึงต้องให้อาหารที่มีประโยชน์เพียงพอต่อความต้องการ

5. ดูแลเรื่องการนอน และการออกกำลังกายให้พอเหมาะ

6. การป้องกันโรค อุบัติเหตุ และการรักษา ควรกระทำอย่างสม่ำเสมอ

7. ให้โอกาสทำกิจกรรมต่าง ๆ ตามความสามารถ รวมทั้งมีการพักผ่อนหย่อนใจที่เหมาะสม

8. เน้นแนวการศึกษา และอาชีพ

9. ให้โอกาสในการคบเพื่อนต่างเพศ ศึกษาเพศตรงข้าม

10. ให้โอกาสรับผิดชอบ และปฏิบัติงานเพื่อชื่อเสียงของตนเอง

11. อบรมด้านความรับผิดชอบ ให้มีศีลธรรม คุณธรรม และควบคุมตนเองให้ดี ฝึกให้มีความกล้าหาญ เสียสละ และบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม

12. การเลี้ยงดูต้องให้ความรักความอบอุ่น

13. การฝึกให้รู้จักระเบียบวินัย การควบคุมตัวเอง

14. การฝึกทักษะชีวิต ให้แก้ไข้ปัญหาได้ถูกต้อง มีทักษะในการปฏิเสธสิ่งที่ไม่ถูกต้อง

15. การสอนให้เด็กรู้จักคบเพื่อน ทักษะสังคมที่ดี

16. การฝึกให้มีเอกลักษณ์เป็นของตนเอง

คำแนะนำในการส่งเสริมพัฒนาการและการปรับตัวในวัยรุ่น

วัยรุ่นต้องการการดูแลที่เฉพาะจากครอบครัว สถานศึกษาและบุคลากรทางทีมสุขภาพ การส่งเสริมให้วัยรุ่นมีพัฒนาการที่เพิ่มขึ้น มีวุฒิภาวะตามวัย โดยการประเมินสุขภาพของวัยรุ่น และให้คำแนะนำ เป็นที่ปรึกษากับวัยรุ่นและผู้ปกครองในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. การให้ความรู้ คำแนะนำเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพและการเจริญพันธุ์ ได้แก่

1.1 การรับประทานอาหาร ในยุคนี้วัยรุ่นบางกลุ่มนิยมรับประทานอาหารจานด่วน เนื่องจากต้องการความรวดเร็วหรือนิยมตามเพื่อน ทำให้ได้รับสารอาหารไม่ครบตามหลักโภชนาการ ฉะนั้นวัยรุ่นควรแนะนำให้รับประทานอาหารเช้า รับประทานผลไม้สดและผักทุกวัน

1.2 การออกกำลังกาย เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยเสริมบุคลิกภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจ วัยรุ่นมีกิจกรรมออกกำลังกายได้หลากหลายตามความชอบของแต่ละบุคคลและกลุ่มเพื่อน ผู้ปกครองและครูควรสนับสนุนให้วัยรุ่นได้เล่นกีฬาเต็มศักยภาพและเหมาะสมกับตามบทบาททางเพศ การเล่นกีฬาหรือเป็นนักกีฬาจะสอนให้วัยรุ่นโตเป็นผู้ใหญ่ที่รู้จักแพ้ รู้จักชนะ และรู้จักให้อภัย ทำให้ร่างกายแข็งแรง พัฒนาการด้านร่างกายสมบูรณ์ ก่อให้เกิดความมั่นใจในตนเอง มีภาพลักษณ์ที่ดี เป็นที่ยอมรับของเพื่อนและสังคม

1.3 การนอนหลับและการพักผ่อน ปกติวัยนี้จะต้องนอนหลับพักผ่อนมากกว่าเด็กวัยเรียน เนื่องจากมีการเจริญเติบโตด้านร่างกายอย่างรวดเร็ว และมีกิจกรรมต่าง ๆ มากขึ้น โดยทั่วไปต้องการนอนหลับวันละ 8-10 ชั่วโมง จึงควรแนะนำให้วัยรุ่นนอนเป็นเวลาและเพียงพอ เป็นที่ปรึกษาในการแบ่งเวลา เพื่อให้ได้รับการพักผ่อนที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกายและวัย

1.4 การป้องกันอุบัติเหตุ วัยรุ่นเป็นวัยที่ใจร้อน ชอบโลด โผนและคล้อยตามเพื่อน จึงทำให้เกิดอุบัติเหตุจากการขับรถได้บ่อย ผู้ปกครองควรพูดคุยให้ตระหนักถึงความปลอดภัยและความห่วงใยของพ่อแม่ที่มีต่อตัวเขา คอยแนะนำให้วัยรุ่นรู้จักป้องกันตนเองและดูแลตนเองให้ปลอดภัย และผู้ปกครองควรทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดี

1.5 แนะนำและสอนเกี่ยวกับพัฒนาการทางด้านร่างกาย สอนให้เข้าใจความรู้สึกความต้องการทางเพศของหญิงและชาย และแนะนำวิธีการจัดการกับความต้องการทางเพศโดยการกิจกรรมสร้างสรรค์ สนุกสนานทำในระหว่างกลุ่มเพื่อน ให้โอกาสในการคบเพื่อนต่างเพศ ศึกษาเพศตรงข้าม

2. กระตุ้นและส่งเสริมการปรับตัวที่เหมาะสม ห้ามปรามการกระทำที่ไม่เหมาะสม อธิบายสิ่งที่ควรทำและไม่ควรทำ ให้พยายามใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์ ให้โอกาสวัยรุ่นได้ฝึกการเผชิญปัญหาและ การแก้ปัญหาด้วยตนเอง

3. มีการแบ่งความรับผิดชอบในบ้านให้กับวัยรุ่น ได้ช่วยรับผิดชอบ ให้รับผิดชอบเงินในการใช้จ่ายเป็นรายเดือนหรือรายสัปดาห์ เพื่อให้สนองความต้องการในการรับผิดชอบตัวเองของวัยรุ่น

4. แนะนำและส่งเสริมเรื่องการเข้าใจตนเอง (self-concept) วัยรุ่นควรค้นหาตนเองว่าต้องการอะไร มีลักษณะประจำตัวอย่างไร มีความสามารถ ความถนัด และอุดมการณ์ในชีวิตอย่างไร การที่วัยรุ่นมีความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองในทางที่ดี จะสามารถปรับตัวได้ดีและเป็นผู้สนองตอบตนเองได้ตามความเป็นจริง

5. สนับสนุนให้วัยรุ่นได้เลือกศึกษาตามความถนัดของตนเอง ให้คำปรึกษาในการเลือกวิชาชีพตามความถนัด

บทสรุป

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านการเจริญเติบโตทางร่างกายอย่างรวดเร็ว มีการเจริญเติบโตของสมองอย่างเต็มที่ มีวุฒิภาวะทางเพศ มีพลังในตัวเองมาก มีอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว รักกลุ่มเพื่อน สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ บุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องควรให้ความเข้าใจ และช่วยกันส่งเสริมให้วัยรุ่นได้มีพัฒนาการสมวัยและให้ความช่วยเหลือในการปรับตัวกับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ อย่างเต็มที่ เพื่อให้วัยรุ่นสามารถเจริญเติบโตต่อไปอย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดี และเป็นกำลังของสังคมต่อไปในอนาคต

คำถามท้ายบท

1. ข้อใดไม่ใช่การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นหญิง
 - ก. ใบหน้าสดใส
 - ข. มีไหล่กว้างมากขึ้น
 - ค. มีประจำเดือน
 - ง. เริ่มมีหน้าอก
2. การระบายอารมณ์ที่ถูกต้องเหมาะสม ตรงกับข้อใด
 - ก. ป้อ ชวนเพื่อนเล่นเกมออนไลน์
 - ข. ป่าน ชวนเพื่อนไปเดินห้างสรรพสินค้า
 - ค. โป้ง ชวนเพื่อนไปขับจี้จักรยานยนต์
 - ง. ป้าง ชวนเพื่อนเล่นฟุตบอลที่สนามในหมู่บ้าน
3. ข้อใดไม่ใช่สาเหตุที่ทำให้เกิดการเบี่ยงเบนทางเพศ
 - ก. พันธุกรรม
 - ข. มีประสบการณ์ทางเพศที่ไม่เหมาะสม
 - ค. การเลี้ยงดูที่ไม่ถูกต้องตามเพศจากครอบครัว
 - ง. สภาพแวดล้อม สิ่งช่วยต่างๆ จากสังคม
4. ฮอร์โมนเพศหญิงและฮอร์โมนเพศชายที่ควบคุมความรู้สึกทางเพศ สร้างมาจากต่อมใด
 - ก. ต่อมเพศ
 - ข. ต่อมหมวกไต
 - ค. ต่อมไพเนียล
 - ง. ต่อมไทรอยด์
5. การสร้างฮอร์โมนที่ควบคุมการเผาผลาญอาหาร เป็นหน้าที่ของต่อมในข้อใด
 - ก. ต่อมเพศ
 - ข. ต่อมหมวกไต
 - ค. ต่อมไพเนียล
 - ง. ต่อมไทรอยด์
6. เหตุใดจึงถือว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการปรับตัวมากกว่าช่วงวัยอื่น
 - ก. เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงแนวความคิด
 - ข. เป็นวัยที่เริ่มมีความรู้สึกทางเพศ
 - ค. เป็นวัยที่เริ่มสนใจเพศตรงข้าม
 - ง. เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายจิตใจอารมณ์ และสังคม
7. ปัจจัยข้อใดส่งผลกระทบต่อจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น
 - ก. การเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจ
 - ข. การเปลี่ยนแปลงของสภาพชุมชน
 - ค. การเปลี่ยนแปลงการบริหารของรัฐ
 - ง. การเปลี่ยนแปลงขนาด และรูปร่าง ของร่างกาย
8. พัฒนาการด้านสติปัญญาของวัยรุ่นจะเจริญสูงสุดเมื่ออายุประมาณเท่าใด
 - ก. 15 ปี
 - ค. 18 ปี
 - ข. 17 ปี
 - ง. 20 ปี
9. โดยปกติ เด็กหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นก่อน เด็กชาย กี่ปี
 - ก. พร้อมกัน
 - ค. 2 ปี
 - ข. 1 ปี
 - ง. 3 ปี

10. นักเรียนระดับชั้น ม.ต้น เป็นวัยรุ่นตอนใด

ก.วัยรุ่นตอนต้น

ข.วัยรุ่นตอนกลาง

ค.วัยรุ่นตอนปลาย

ง.วัยย่างเข้าสู่วัยรุ่น

บรรณานุกรม

- กานต์ เซาว์นัรติศัย (2557). “ผลกระทบจากการบริโภคสื่อที่มีต่อเด็ก”. การประชุมวิชาการปัญญาภิวัฒน์ ครั้งที่ 4 คณะนิเทศศาสตร์ สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์.
- กิ่งแก้ว ทรัพย์พระวงศ์. (2550). “จิตวิทยาทั่วไป”. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: สุานบัณฑิต.
- เกี่ยมฉวี วรรณะสิน. (2550). “ความคิดเห็นของผู้ปกครองที่มีต่อรายการโทรทัศน์สำหรับเด็ก:กรณีศึกษากลุ่มบูรพา เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร”. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตร-มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี.
- นิภาภัทร อยู่พุ่มและคณะ. (2556). เอกสารประกอบการสอนรายวิชา SN 1103 จิตวิทยาและพัฒนาการมนุษย์. คณะพยาบาลศาสตร์บุรีรัมย์ เวสเทิร์น. บุรีรัมย์ : เอ็มมี ก๊อปปี เซ็นเตอร์.
- ทิพย์ภา เศษฐ์ชาวลิต.(2548). จิตวิทยาพัฒนาการสำหรับพยาบาล. (พิมพ์ครั้งที่ 2). สงขลา : ชานเมืองการพิมพ์2.
- มูลนิธิสื่อมวลชนศึกษา (2558). “จริยธรรมสื่อโทรทัศน์กับผลกระทบต่อพัฒนาการของเด็ก: ศึกษาเปรียบเทียบโทรทัศน์ดิจิทัลช่องที่ได้รับความนิยม ช่วงตุลาคม 2557 และ มกราคม 2558”เสนอต่อสำนักส่งเสริมการแข่งขันและกำกับดูแลกันเอง (สส.) และสำนักงานคณะกรรมการกิจการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์และกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ(กสทช.)