



หน่วยที่ 3

ภาพลักษณ์ของวัยรุ่นที่ส่งผลต่อ

ความรู้สึกและพฤติกรรม





หัวข้อเรื่อง (Topics)

3.1 ความหมายของภาพลักษณ์และคำที่เกี่ยวข้อง

3.2 การเกิดภาพลักษณ์

3.3 ภาพลักษณ์ในอดีตและปัจจุบันของวัยรุ่น

3.4 ภาพลักษณ์ของเพศชายและเพศหญิง





หัวข้อเรื่อง (Topics)

3.5 ผลกระทบจากภาพลักษณ์ที่เปลี่ยนไปของวัยรุ่น

3.6 การปรับปรุงภาพลักษณ์ให้เหมาะสม





3.1 ความหมายของภาพลักษณ์และคำที่เกี่ยวข้อง

ภาพลักษณ์ หมายถึง ลักษณะหรือท่าทีของบุคคล เป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกลักษณะ ความสามารถที่ แสดงออก แล้วส่งผลต่อการรับรู้ของผู้อื่นหรือความรู้สึกนึกคิดของสาธารณชน



ภาพลักษณ์คือลักษณะหรือท่าทีของบุคคลและเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกลักษณะ





เพศทางสรีระ (Sex) หมายถึง เพศที่เป็นไปโดยธรรมชาติ เป็นสิ่งที่บ่งบอกว่าคนเราเกิดมาเป็นผู้หญิงหรือผู้ชาย โดยดูจากโครโมโซม ฮอร์โมน และอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับระบบสืบพันธุ์ในร่างกาย

เพศสภาพ (Gender) หมายถึง เพศทางสังคมหรือเพศที่ถูกกำหนดโดยเงื่อนไขทางสังคมหรือวัฒนธรรม ให้แสดงบทบาทหญิงหรือบทบาทชาย เช่น เพศหญิงต้องดูแลบ้านช่อง เพศชายต้องเข้มแข็ง

อัตลักษณ์ทางเพศ (Gender Identity) คือ สำนึกของเพศที่แต่ละคนรู้สึกต่อตัวเอง บางคนเกิดมาเพศสรีระเป็นชาย จึงควรมีเพศสภาพเป็นชายตามสายตาของคนอื่นที่มองเห็น แต่เขากลับรู้สึกว่าตัวเองมี ความเป็นหญิง ต้องการเป็นผู้หญิง

วิถีทางเพศ (Sexual Orientation) หมายถึง ความรู้สึกทางอารมณ์ ความรู้สึก เสน่หา รักใคร่ หรือรู้สึก ติดเนื้อ ตัดใจต่อบุคคลหนึ่งที่คิดอยู่อย่างต่อเนื่อง





3.2 การเกิดภาพลักษณ์

ภาพลักษณ์ของบุคคลเกิดขึ้นได้ 2 ทาง ดังนี้

3.2.1 ภาพลักษณ์ที่เกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติ

คือ การเกิดที่ปล่อยให้ไปเป็นไปตามสภาวะแวดล้อมที่เป็นอยู่ อาจจะผิดจากความเป็นจริงไปบ้าง เนื่องจากอิทธิพลของทัศนคติของแต่ละสังคมที่แตกต่างกัน

3.2.2 ภาพลักษณ์ที่เกิดขึ้นจากการปรุงแต่ง

คือ การใช้กระบวนการเพื่อใช้ในการสร้างภาพลักษณ์ที่ต้องการให้เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องจริงหรือสิ่งสมมุติ

3.3 ภาพลักษณ์ในอดีตและปัจจุบันของวัยรุ่น

ภาพลักษณ์ของวัยรุ่นในอดีตกับปัจจุบันมีความแตกต่างกันในหลายเรื่อง พอสรุปได้ดังนี้

3.3.1 ภาพลักษณ์ในอดีตของวัยรุ่น

1. ไม่มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรหรือก่อนแต่งงาน ผู้หญิงจะรักษาวงศ์วานตัว
2. ผู้หญิงมีกิริยามารยาทเรียบร้อย ไม่แสดงกิริยาอาการการขี้หยวน





3. แต่งกายสุภาพเรียบร้อย มิดชิด ถูกกาลเทศะ ไม่เปิดเผยให้เห็นของสงวนมากเกินไป
4. ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน ไม่โดดเรียน
5. ไม่เถลไถลไปไหนตามลำพัง ไม่เที่ยวกลางคืน
6. เชื่อฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่และผู้ปกครอง
7. ปฏิบัติตามกฎระเบียบ ข้อบังคับต่าง ๆ ได้
8. การคบเพื่อนต่างเพศอยู่ในสายตาของผู้ใหญ่
9. ไม่ค่อยใส่ใจกับรูปลักษณ์ภายนอกมากนัก แต่จะใส่ใจกับความสำเร็จในชีวิตมากกว่า
10. ไม่ค่อยมีความเชื่อมั่น ไม่กล้าตัดสินใจ ไม่กล้าแสดงออก

3.3.2 ภาพลักษณ์ในปัจจุบันของวัยรุ่น

1. ผู้หญิงกับผู้ชายได้รับสิทธิที่เท่าเทียมกัน มีโอกาสมากขึ้นเกี่ยวกับเรื่องเพศ
2. ใช้ชีวิตฟุ้งเฟ้อ ชอบความสะดวกสบาย ต้องการให้ตนเองทัดเทียมกับผู้อื่น
3. แต่งกายตามสมัยนิยม จนบางครั้งเปิดเผยให้เห็นของสงวนมากเกินไปและไม่ถูกกาลเทศะ
4. ให้ความสนใจกับรูปลักษณ์ภายนอกจนเกินไป
5. มองว่าการแสดงออกเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศเป็นเรื่องธรรมดา





6. มีอิสระในการคบเพื่อนต่างเพศ ทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร
7. เป็นตัวของตัวเอง กล้าคิด กล้าพูด กล้าแสดงออก
8. รักพวกพ้องมากกว่าตัวเอง ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน
9. ไม่ค่อยเชื่อฟังพ่อแม่ ครูอาจารย์
10. ใจร้อน ควบคุมตัวเองไม่ค่อยได้ บางคนมีพฤติกรรมก้าวร้าว



**ภาพลักษณ์ในปัจจุบันของวัยรุ่นจะแต่งกายตามสมัยนิยม
จนบางครั้งเปิดเผยให้เห็นของสงวนมากเกินไป**





3.4 ภาพลักษณ์ของเพศชายและเพศหญิง

เพศหญิงและเพศชายมีภาพลักษณ์ที่แตกต่างกันทั้งภายนอกและภายใน ดังนี้

3.4.1 ภาพลักษณ์ของเพศชาย

1. ภาพลักษณ์ภายนอก

- (1) ร่างกายสูงใหญ่ แข็งแรง บึกบึน สามารถทำงานหรือเล่นกีฬาหนัก ๆ ได้
- (2) กิริยาท่าทางคล่องแคล่ว ทะมัดทะแมง ชอบเสี่ยงภัย
- (3) มีน้ำเสียงห้าวและดั่ง พุดน้อยกว่าผู้หญิง
- (4) ชอบแต่งตัวตามสบาย
- (5) ไม่ค่อยรักษาความสะอาด
- (6) รับประทานอาหารมากแต่ไม่ค่อยสนใจเรื่องคุณค่าของอาหาร
- (7) ไม่ค่อยใส่ใจเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพ





ภาพลักษณ์ภายนอกของเพศชายร่างกายจะแข็งแรง
บึกบึน สามารถทำงานหรือเล่นกีฬาหนัก ๆ ได้





2. ภาพลักษณ์ภายใน

- (1) ชอบวางอำนาจโดยเฉพาะกับเพศตรงข้ามหรือผู้ที่อ่อนแอกว่า
- (2) มักไม่ใช้อารมณ์ในความคิดและการตัดสินใจ
- (3) ไม่ค่อยพิถีพิถันในการทำสิ่งต่าง ๆ
- (4) กล้าตัดสินใจ กล้าได้กล้าเสีย ตัดสินใจได้รวดเร็ว
- (5) มีความเป็นผู้นำและกล้าหาญ
- (6) ไม่ค่อยมีความอดทนต่อความทุกข์
- (7) ชอบหาความสบายให้ตนเอง
- (8) มีความรักได้ง่ายแต่ก็เบื่อเร็ว





3.4.2 ภาพลักษณ์ของเพศหญิง

1. ภาพลักษณ์ภายนอก

- (1) ร่างกายบอบบาง มีทรวดทรงส่วนเว้าส่วนโค้ง
- (2) ร่างกายเหมาะที่จะทำงานเบา ๆ และไม่เสี่ยงภัย
- (3) กิริยาท่าทางอ่อนช้อย นุ่มนวล
- (4) พุดเสียงเบา พุดชัดถ้อยชัดคำ และพุดเก่งกว่าผู้ชาย
- (5) ชอบแต่งตัว รักสวยรักงาม
- (6) รักความสะดวก เอาใจใส่ต่อสุขภาพ
- (7) รับประทานอาหารน้อยเพราะกลัวอ้วน แต่ชอบกินจุบจิบ





ภาพลักษณ์ภายนอกของเพศหญิงร่างกายจะบอบบาง
มีทรวดทรงส่วนเว้าส่วนโค้ง





2. ภาพลักษณ์ภายใน

- (1) มีความรอบคอบ ละเอียด ถี่ถ้วน
- (2) รักยากแต่รักแล้วมั่นคง ไม่เปลี่ยนใจง่าย ๆ
- (3) ต้องการข้อมูลประกอบการตัดสินใจ จึงตัดสินใจได้ช้ากว่าผู้ชาย
- (4) มีความลังเล วิตกังวล
- (5) ชอบคิดเล็กคิदन้อย หยุมหยุม ชื่นน่อยใจ
- (6) มีความอดทนต่อความทุกข์และความเจ็บปวด

3.5 ผลกระทบจากภาพลักษณ์ที่เปลี่ยนไปของวัยรุ่น

ภาพลักษณ์ที่เปลี่ยนไปอาจส่งผลกระทบกับวัยรุ่นในหลายด้าน ดังนี้

3.5.1 ร่างกายที่เปลี่ยนไป

วัยรุ่นชายจะมีร่างกายที่มีความแข็งแรง บึกบึน จึงมักชอบทำกิจกรรมที่เสี่ยงภัยหรือกิจกรรมที่ต้องออกแรง จนอาจเกิดอันตรายได้หากไม่รู้จักระมัดระวัง





3.5.2 รูปร่างหน้าตา

คนเรามีรูปร่างหน้าตาไม่เหมือนกัน บางคนมีรูปร่างหน้าตาที่ดีอยู่แล้ว ในขณะที่บางคนอาจจะมีจุดบกพร่อง เช่น อ้วน เตี้ย ผิวดำ เป็นสิ่ว จมูกแบน เป็นต้น



**รูปร่างที่อ้วนซึ่งถือเป็นจุดบกพร่องของร่างกายอาจทำให้วัยรุ่น
บางคนขาดความมั่นใจและรู้สึกอาย**





3.5.3 กิริยาท่าทาง

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นเพศชายจะมีกิริยาท่าทางที่ทะมัดทะแมง องอาจ ห้าวหาญ เอะอะโครมคราม และชอบเสี่ยงภัย กิริยาดังกล่าวอาจนำไปสู่ปัญหาความขัดแย้ง ทะเลาะเบาะแว้งกันในกลุ่มเพื่อน

3.5.4 น้ำเสียง

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นเพศชายจะมีน้ำเสียงห้าวและดัง พูดไม่ทันผู้หญิง จึงทำให้บางครั้งจะใช้เสียงในการวางอำนาจ ส่วนฝ่ายหญิงจะเสียงเบา พูดจาไพเราะ พูดเก่งกว่าผู้ชาย แต่บางครั้งก็พูดมากเกินไป หรือจู้จี้ขี้นั่น จนทำให้คนฟังรู้สึกรำคาญได้

3.5.5 การแต่งตัว

เพศหญิงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะเริ่มรักสวยรักงาม ชอบแต่งตัว ใช้เครื่องสำอาง สนใจเครื่องประดับ บางคนชอบใช้ซองแบรנדเนม ทำให้สิ้นเปลืองเงินทองทั้งที่ยังหาเงินเองไม่ได้

3.5.6 ความสะอาด

วัยรุ่นชายมักไม่ค่อยใส่ใจในเรื่องของความสะอาดของทั้งร่างกายและข้าวของเครื่องใช้ จึงทำให้อาจมีปัญหากเกี่ยวกับสุขภาพตามมา





3.5.7 การรับประทานอาหาร

วัยรุ่นชายจะรับประทานอาหารได้มาก ไม่ค่อยวางแผนในเรื่องการรับประทานอาหาร จึงทำให้อาจมีปัญหาเรื่องน้ำหนักตัวที่มากเกินไป ไม่สมส่วน รับประทานอาหารไม่ครบตามความต้องการของร่างกาย



วัยรุ่นหญิงจะเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์กับร่างกายมากกว่าวัยรุ่นชาย

3.5.8. ความคิด

วัยรุ่นหญิงจะมีความคิดที่ละเอียดถี่ถ้วน รอบคอบ แต่ตัดสินใจช้า และไม่ค่อยมีความอดทน จึงเหมาะกับอาชีพที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเงิน





3.6 การปรับปรุงภาพลักษณ์ให้เหมาะสม

3.6.1 ค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง

พยายามค้นหาจุดเด่นที่ซ่อนอยู่ในตัวเองหรือสิ่งที่สามารถทำได้ดี เพื่อนำจุดเด่นนั้นมาพัฒนาต่อให้ดียิ่งขึ้น

3.6.2 การแต่งกาย

ควรแต่งกายให้เหมาะสมและถูกกาลเทศะ ต้องดูว่าเราจะไปที่ไหน ไปพบใคร แล้วแต่งตัวให้เหมาะกับสถานที่ที่จะไป ถ้าต้องไปพบผู้ใหญ่ก็ควรแต่งตัวให้เรียบร้อย ไม่ควรแต่งหน้าจัดและทำสีผม แต่ควรทำทรงผม ที่ดูเป็นธรรมชาติ

3.6.3 การสร้างความคิดที่ดี

ความคิดที่ดีเริ่มจากการมองตัวเองด้วยความคิดดี ๆ บอกตัวเองด้วยความคิดดี ๆ รักตัวเอง มีความมั่นใจ อย่าดูถูกตนเอง

3.6.4 การปรับปรุงกิริยาท่าทาง

ต้องควบคุมกิริยาท่าทางให้เป็นไปอย่างเหมาะสมและถูกกาลเทศะ ไม่แสดงกิริยาอาการเชิงกระด้าง เพราะกิริยาดังกล่าวอาจนำไปสู่ปัญหาความขัดแย้งและการทะเลาะเบาะแว้งกันได้





3.6.5 การพูด

ควรพูดด้วยน้ำเสียงที่ไพเราะ ไม่ตะคอก อย่าใช้เสียงข่มขู่ และต้องไม่พูดมากจนเกินไป หรือจู้จี้ขี้บ่น เพราะจะทำให้คนฟังรู้สึกรำคาญ

3.6.6 การรักษาความสะอาด

ต้องรักษาความสะอาดทุกส่วนของร่างกายอยู่เสมอ อย่าปล่อยให้สกปรก หน้าตาต้องสะอาด ไม่เป็นสิว เนื้อตัวไม่มีคราบเหลืองโคล แปร่งฟิ่นให้สะอาด อย่าปล่อยให้มึนกลิ่นปาก



การอาบน้ำเพื่อรักษาความสะอาดของร่างกายเป็นวิธีที่ใช้ในการปรับปรุงภาพลักษณ์วิธีหนึ่ง





3.6.7 การรับประทานอาหาร

เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ให้ครบทั้ง 5 หมู่ และเพียงพอต่อความต้องการ ของร่างกาย เพื่อให้มีสุขภาพที่แข็งแรง ร่างกายจะได้เจริญเติบโต สมส่วน

3.6.8 การออกกำลังกาย

ควรออกกำลังกายเป็นประจำและสม่ำเสมอ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง อย่าใช้เวลาไปทำกิจกรรมที่ไม่มีประโยชน์มากเกินไป เช่น เล่นเกมคอมพิวเตอร์ อ่านหนังสือการ์ตูน คุยโทรศัพท์ เป็นต้น



ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อปรับปรุงภาพลักษณ์ให้ดีขึ้น





3.6.9 ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส

อย่าหมกมุ่นอยู่กับเรื่องใดหรือสิ่งใดมากเกินไป

3.6.10 การรู้จักเสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวม

ควรหาเวลาทำกิจกรรมร่วมกับคนอื่น ทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ช่วยเหลือผู้อื่น หรือเป็นจิตอาสา เป็นต้น

