

รายวิชา สุขศึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1

เรื่อง พัฒนาการในวัยรุ่น

รหัสวิชา พ22101 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

สอนโดย ครูอัญญานี โคตกา

โรงเรียนปทุมพิทยาคม



การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น

วัยรุ่น Adolescent

1. วัยแรกรุ่น (10-13ปี) เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทุกระบบ โดยจะมีความคิดหมกมุ่นกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ซึ่งจะส่งผลกระทบไปยังจิตใจ อารมณ์หงุดหงิด และแปรปรวนง่าย
2. วัยรุ่นตอนกลาง (14-16 ปี) เป็นช่วงที่วัยรุ่นจะยอมรับสภาพร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงเป็นหนุ่มเป็นสาวได้แล้ว มีความคิดที่ลึกซึ้ง (abstract) จึงหันมาใฝ่หาอุดมการณ์และหาเอกลักษณ์ของตนเอง เพื่อความเป็นตัวของตัวเอง และพยายามเอาชนะความรู้สึกแบบเด็กๆ ที่ผูกพันและอยากจะพึ่งพาพ่อแม่
3. วัยรุ่นตอนปลาย(17-19 ปี) เป็นเวลาของการฝึกฝนอาชีพ ตัดสินใจที่จะเลือกอาชีพที่เหมาะสม และเป็นช่วงเวลาที่จะมีความผูกพันแน่นแฟ้น (intimacy) กับเพื่อนต่างเพศ สภาพทางร่างกายเปลี่ยนแปลงเติบโตโดยสมบูรณ์เต็มที่ และบรรลุนิติภาวะในเชิงกฎหมาย

ลักษณะทั่วไปของวัยรุ่น

เด็กผู้ชายและหญิง เจริญเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นเร็วช้าต่างกัน เด็กผู้หญิงจะเข้าสู่การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายก่อนเด็กผู้ชายประมาณ 2 ปี ซึ่งจะทำให้ในชั้นประถมตอนปลายหรือชั้นมัธยมต้นพบว่าวัยรุ่นหญิงจะมีร่างกายสูงใหญ่ เป็นสาวน้อยแรกรุ่น ในขณะที่เด็กผู้ชายยังดูเป็นเด็กตัวเล็กๆ ทำให้ทั้งสองฝ่ายเกิดความสับสนและวิตกกังวล เด็กผู้หญิงอาจกังวลว่าตนเองไม่หยุดสูง ในขณะที่เด็กผู้ชายก็เกิดความกังวลว่าทำไมตัวเองจึงไม่สูงใหญ่



การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น มี 3 ทางใหญ่ๆ คือ

1. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

2. การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ สังคม

3. การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

1. ขนาดและความสูง : ในวัยเด็กทั้งเด็กผู้หญิงและเด็กผู้ชายจะมีความกว้างของไหล่และสะโพกใกล้เคียงกันแต่เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ผู้ชายจะมีอัตราเร็วการเจริญเติบโตของไหล่มากที่สุด ทำให้วัยรุ่นผู้ชายจะมีไหล่กว้างกว่า วัยรุ่นผู้หญิงมีอัตราการเจริญเติบโตของสะโพกมากกว่าผู้ชาย
2. ไขมันและกล้ามเนื้อ : เด็กผู้ชายและเด็กผู้หญิงมีความหนาของไขมันที่สะสมอยู่ใต้ผิวหนังใกล้เคียงกัน จนกระทั่งอายุประมาณ 8 ปีจะเริ่มมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว วัยรุ่นชายจะมีกำลังของกล้ามเนื้อมากกว่าวัยรุ่นผู้หญิง พลังกำลังของกล้ามเนื้อจะแข็งแรงขึ้น
3. โครงสร้างใบหน้า : ช่วงนี้กระดูกของจมูกจะโตขึ้น ทำให้ดั้งจมูกเป็นสันขึ้น กระดูกขากรรไกรบนและ ขากรรไกรล่างเติบโตเร็วมากในระยะนี้ เช่นเดียวกับกล่องเสียง ลำคอ และกระดูกอัยลอยด์ และพบว่าในวัยรุ่นชายจะเจริญเติบโตเร็วกว่าวัยรุ่นหญิงชัดเจน เป็นเหตุให้วัยรุ่นชายเสียงแตก

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

4. การเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน : ทั้งฮอร์โมนการเติบโต (growth hormone) และฮอร์โมนจาก ต่อมไทรอยด์มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโต รวมทั้งฮอร์โมนทางเพศ นอกจากระดับฮอร์โมนจะมีผลโดยตรงต่อการเจริญเติบโตทางร่างกาย และอวัยวะเพศในวัยรุ่นแล้ว ตัวของมันเองยังส่งผลถึงความรู้สึกทางอารมณ์และจิตใจ ปฏิบัติการการเรียนรู้ ฯลฯ ในวัยรุ่นอีกด้วย วัยรุ่นที่จะผ่านช่วงวิกฤตนี้ได้

นอกจากจะต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพร่างกายที่เปลี่ยนไปแล้ว ยังต้องเข้าใจและควบคุมอารมณ์ความรู้สึกที่พลุ่งพล่านขึ้น จากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนต่างๆ อีกด้วย โดยเฉพาะต่อมไขมันใต้ผิวหนัง และต่อมเหงื่อจะทำหน้าที่เพิ่มมากขึ้น เป็นสาเหตุทำให้เกิดปัญหาเรื่อง "สิว" และ "กลิ่นตัว" แต่เนื่องจากวัยนี้จะให้ความสนใจเกี่ยวกับร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และมีความระแวงระวังตัวเองมาก จึงทำให้วัยรุ่นพยายามที่จะรักษา "สิว" อย่างเอาเป็นเอาตาย ทั้งๆที่ "สิว" จะเป็นปัญหาในช่วงวัยนี้แค่ระยะสั้นๆ เท่านั้น

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

5. การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศ : วัยรุ่นหญิงมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วในช่วงระยะ 1 ปี ก่อนที่ จะมีประจำเดือน โดยเฉพาะการเจริญเติบโตของเต้านม ซึ่งเริ่มมีการขยายในขนาดเมื่ออายุประมาณ 8-13ปี และจะใช้เวลา 2-2 ปีครึ่ง จึงจะเจริญเติบโตเต็มที่ ในช่วงอายุ 11-13 ปีวัยรุ่นหญิงส่วนใหญ่ (ร้อยละ 80) จะมีรูปร่างเป็นสาวเต็มตัว ดังนั้นในชั้นประถมตอนปลายหรือมัธยมต้น จะเห็นว่าวัยรุ่นสาวจะมีรูปร่างสูงใหญ่เป็นสาวน้อยแรกรุ่น ในขณะที่พวกผู้ชายยังดูเป็นเด็กชายตัวเล็กๆ ทั้งๆ ที่เด็กผู้หญิงเคยตัวเล็กกว่าเด็กผู้ชายมาตลอด ทำให้เด็กสับสนและเป็นกังวลกับสภาพร่างกายได้การมีรอบเดือนครั้งแรก จะมีเมื่ออายุประมาณ 12-13 ปี การมีรอบเดือนครั้งแรกอาจทำให้รู้สึกพอใจและภูมิใจที่เป็นผู้หญิงเต็มตัว หรืออาจจะรู้สึกในทางลบ คือ ห้วนไหว หวาดห้วนหรือตกใจได้



หรือใช้กระจกส่องดูบริเวณอวัยวะเพศด้วยความอยากรู้ อยากเห็น ซึ่งก็ไม่ใช่พฤติกรรมที่ ผิดปกติแต่อย่างใด สำหรับวัยรุ่นชาย ซึ่งจะเริ่มมีการเจริญเติบโตของลูกอัณฑะ เมื่อเข้าสู่ ช่วงอายุ 10-13 ปีครึ่ง และจะใช้เวลานาน 2 - 4 ปี กว่าที่จะเติบโตและทำงานได้อย่าง สมบูรณ์ ในขณะที่รูปร่างภายนอกจะมีการเจริญเติบโตเปลี่ยนแปลงช้ากว่าวัยรุ่นหญิง ประมาณ 2 ปี คือ ประมาณอายุ 12-14 ปี

ในขณะที่เพื่อนผู้หญิงที่เคยตัวเล็กกว่า กลับเจริญเติบโตแซงหน้า ทำให้วัยรุ่นชายมีความ วิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่าง ความสูง ได้มาก เมื่อเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นตอนกลางช่วงวัย 14-16 ปี ลูกอัณฑะเจริญเติบโตและทำ งานได้เต็มที่จึงสามารถพบภาวะ “ฝันเปียก” ได้ บางคน เข้าใจผิดคิดว่าฝันเปียกเกิดจากการสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเอง หรือเป็นความผิดอย่างแรง หรือทำ ให้สภาพจิตผิดปกติ หรือบางรายวิตกกังวลไปกับจินตนาการหรือความฝัน เพราะ บางครั้งจะเป็นความคิด ความฝันเกี่ยวข้องกับคนในเพศเดียวกัน ซึ่งก็ไม่ใช่ถือว่าเป็นเรื่องที่ ผิดปกติแต่อย่างใด

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่นชาย

- ส่วนสูงและน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น
- ลูกกระเดือกโต เสียงแตกหนุ่ม
- นมแตกพาน
- อวัยวะเพศโตขึ้นและแข็งตัว
- อกกว้าง ไหล่กว้าง แขนขายาว
- มีสิว มีกลิ่นตัว
- มีหนวดเครา และขนขึ้นตามรักแร้ หน้าอก แขน ขา อวัยวะเพศ
- มีความรู้สึทางเพศ

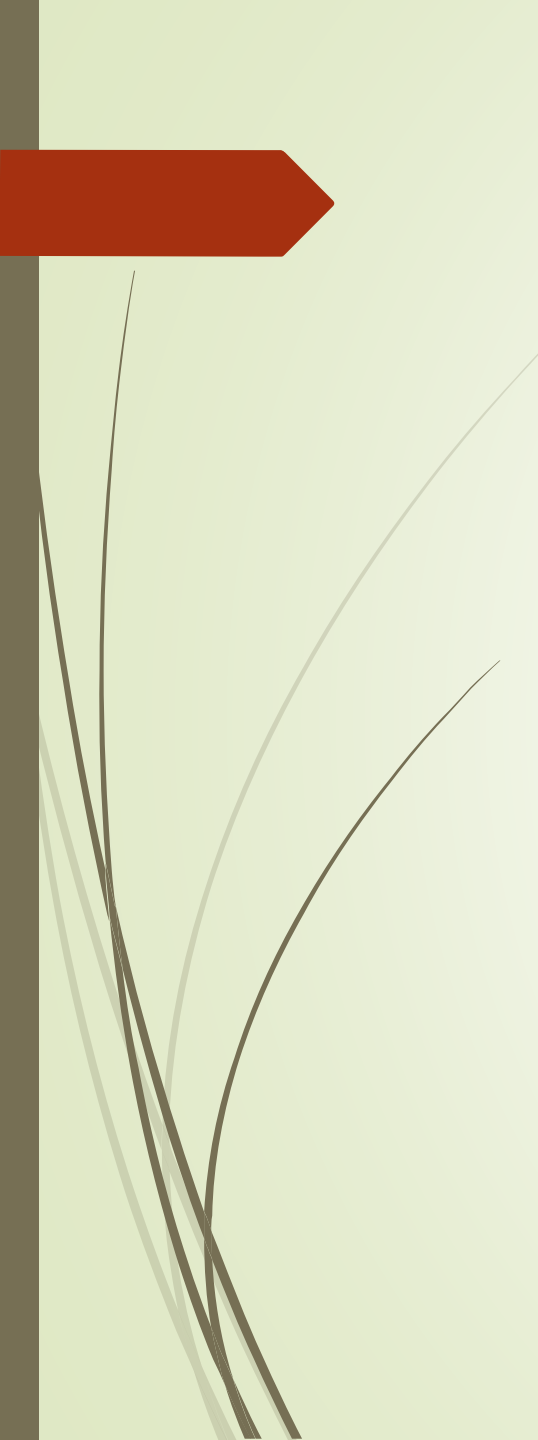


การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่นหญิง

- ส่วนสูงและน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น
- เอวคอด สะโพกผาย กระดูก เชิงกรานขยายกว้างขึ้น
- เสียงเล็กแหลม
- มีความรู้สึกทางเพศ
- มีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ และใต้รักแร้
- หน้าอกขยาย ใบหน้าและ ผิวพรรณเปลี่ยนแปลง





การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ สังคม

ผลจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจะทำให้เกิดผล
กระทบต่ออารมณ์และจิตใจได้อย่างตรงไปตรงมา
ทั้งความวิตกกังวล หงุดหงิด หมกมุ่น ไม่พอใจในรูปร่าง
ที่เปลี่ยนไป

1. ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย : เด็กผู้ชายที่เข้าสู่วัยรุ่นช้า จะมีความวิตกกังวลสูงเกี่ยวกับความแข็งแรงของร่างกาย ซึ่งอาจจะไม่มั่นใจในความเป็นชาย รู้สึกว่าตัวเองไม่สมบูรณ์ มักถูกล้อเลียน กลั่นแกล้งจากเพื่อนๆ ที่รูปร่างใหญ่โตกว่า มีความภาคภูมิใจในตนเองในระดับต่ำและรู้สึกว่าตัวเองมีปมด้อยฝังใจไปได้อีกนาน วัยรุ่นหญิงที่โตเร็วกว่าเพื่อนในวัยเดียวกัน (early mature) มักจะรู้สึกอึดอัดและรู้สึกเคอะเขิน ประหม่าอายต่อสายตาและคำพูดของเพศตรงข้าม ในขณะที่สภาพอารมณ์ จิตใจยังเป็นเด็ก



2. ความวิตกกังวลกับอารมณ์เพศที่สูงขึ้น : การเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนทางเพศ ซึ่งจะส่งผลทำให้วัยรุ่นเกิดอารมณ์เพศขึ้นมาได้บ่อย วัยรุ่นหลายคนที่มีกิจกรรมส่วนตัวที่เบี่ยงเบนความสนใจทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ได้อย่างดี โดยเฉพาะในวัยรุ่นที่ชอบเล่นกีฬากลางแจ้งเป็นประจำวัยรุ่นนี้จะมีความสนใจอยากรู้ อยากเห็น อยู่แล้วเป็นทุน และเมื่อมาผสมกับการที่มีระดับฮอร์โมนทางเพศเพิ่มสูงขึ้น

3. ความวิตกกังวลกลัวการเป็นผู้ใหญ่ : วัยนี้จะมีความคิด วิตกกังวล กลัวจะไม่ใช่ที่ยอมรับจากคนรอบข้าง มักจะกลัวความรับผิดชอบ ซึ่งจะรู้สึกว่าเป็นภาระที่หนักหนา ยุ่งยาก บางครั้งอาจจะเป็นเด็กอยากแสดงอารมณ์ สนุกสนาน ร่าเริง เบิกบาน

4. ความวิตกกังวลในความงดงามทางร่างกาย : วัยรุ่นหญิงหรือชายก็จะมีความรู้สึก ต้องการให้คนรอบข้าง ชื่นชมเกี่ยวกับรูปลักษณ์ภายนอกของตน สมเพศ สมวัย นั้นเป็นเพราะว่าเด็กจะสำนึกว่าความสวย งามทางกายเป็นแรงจูงใจ ทำให้คนยอมรับ ทำให้เพื่อนยอมรับเข้าไปในกลุ่มได้ง่าย เป็นวิธีทางหนึ่งที่จะเข้าสู่สังคมและเป็นที่ ดึงดูดใจของเพศตรงข้าม ช่วงนี้จะเห็นว่าวัยรุ่นจะสนใจสนใจ พิถีพิถันในการเลือก เสื้อผ้า การหวีผม เอาใจใส่ต่อการออกกำลังกาย สนใจคุณค่าทางอาหาร เครื่องประดับ สุขภาพอนามัย

การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์

1. ความรักและความห่วงใย : ความรู้สึกอยากที่จะถูกรัก และยังอยากได้รับความเอาใจใส่ห่วงใยจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อเด็กแต่ก็มักจะมีข้อแม้ว่าจะต้องไม่ใช่การแสดงออกของพ่อแม่ที่ทำกับเขาราวกับเด็กเล็กๆ ไม่ต้องการความเจ้ากี้เจ้าการ ไม่ต้องการให้แสดงความห่วงใยอยู่ตลอดเวลา

การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์

2. เป็นอิสระอยากทำอะไรได้ด้วยตัวเอง : อยากทำในสิ่งที่ตัวเองคิดแล้วว่าดี อยากมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ อยากที่จะทำตัวห่างจากพ่อแม่ ห่างจากคำสั่ง การเจริญเติบโตในการทำงานของสมอง ทำให้เด็กวัยนี้เริ่มมีความคิดอ่านเป็นของตนเอง เริ่มมีความคิดแบบนามธรรม (abstract thinking) การแยกจากพ่อแม่ในเกือบทุกรูปแบบ บางครั้งอาจทำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกสับสน สองจิตสองใจ และอาจมีความรู้สึก "สูญเสีย" ในความรัก ความเอาใจใส่จากพ่อแม่ แต่ถ้าพวกเขาชอบรับการดูแลหรือยอมทำตามคำสั่งของพ่อแม่ ก็จะไปขัดกับความต้องการที่จะเป็นเด็กโต เป็นอิสระของตนเองที่ต้องการพึ่งพาตนเอง

การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์

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

การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์

4. **อยากรู้ อยากรู้เห็น อยากรลอง การลองผิดลองถูก :** สังเกตดูจาก
ปฏิกิริยาของคนรอบข้าง เพื่อตัดสินใจว่าสิ่งที่ทำนั้น ดีแล้วเป็น
อย่างไรวัยที่โตขึ้น เมื่อความสามารถเพิ่มขึ้น ร่างกายเจริญเติบโต
ขึ้นมา สิ่งรอบตัวต่างๆ ที่น่าสนใจ และท้าทายความสามารถก็จะ
เริ่มเข้ามาเพื่อทดลองการสนับสนุนส่งเสริมเด็กให้คงสภาพอยากรู้
อยากรู้เห็น อยากรลองและได้มีโอกาสทดลองสิ่งแปลกๆใหม่ๆ ใน
ขอบเขตที่เหมาะสม

การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์

5. ความถูกต้อง ยุติธรรม : โดยเฉพาะเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนกลาง มักจะถือว่าความยุติธรรมเป็นลักษณะหนึ่งของความเป็นผู้ใหญ่ วัยรุ่นจึงให้ความสำคัญอย่างจริงจังกับความถูกต้อง ยุติธรรมตามทัศนะของตนเป็นอย่างยิ่ง และอยากจะทำอะไรหลายๆ อย่าง เพื่อเรียกร้องความยุติธรรมทั้งในแง่บุคคลและสังคมส่วนรวม

การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์

6. ความตื่นเต้น ทำท่าย ความต้องการหาประสบการณ์แปลกๆ ใหม่ๆ :

เกลียดความจำเจซ้ำซาก วัยรุ่นกลุ่มนี้จะสร้างความตื่นเต้นทำท่ายกับการที่กระทำผิดต่อกฎเกณฑ์ต่างๆ ของทางบ้านและกฎของสังคมนั้นเป็นเพราะว่าเป็นความตื่นเต้นและความรู้สึกว่าถูกทำท่าย

7. ต้องการการยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของบ้าน ของกลุ่มเพื่อน : พื้นฐาน

การเลี้ยงดูที่ยอมรับและมีความรักความผูกพันระหว่างพ่อแม่เด็ก จะมีผลทำให้เด็กเกิดความรู้สึก ดังที่กล่าวมานี้อย่างง่ายดาย

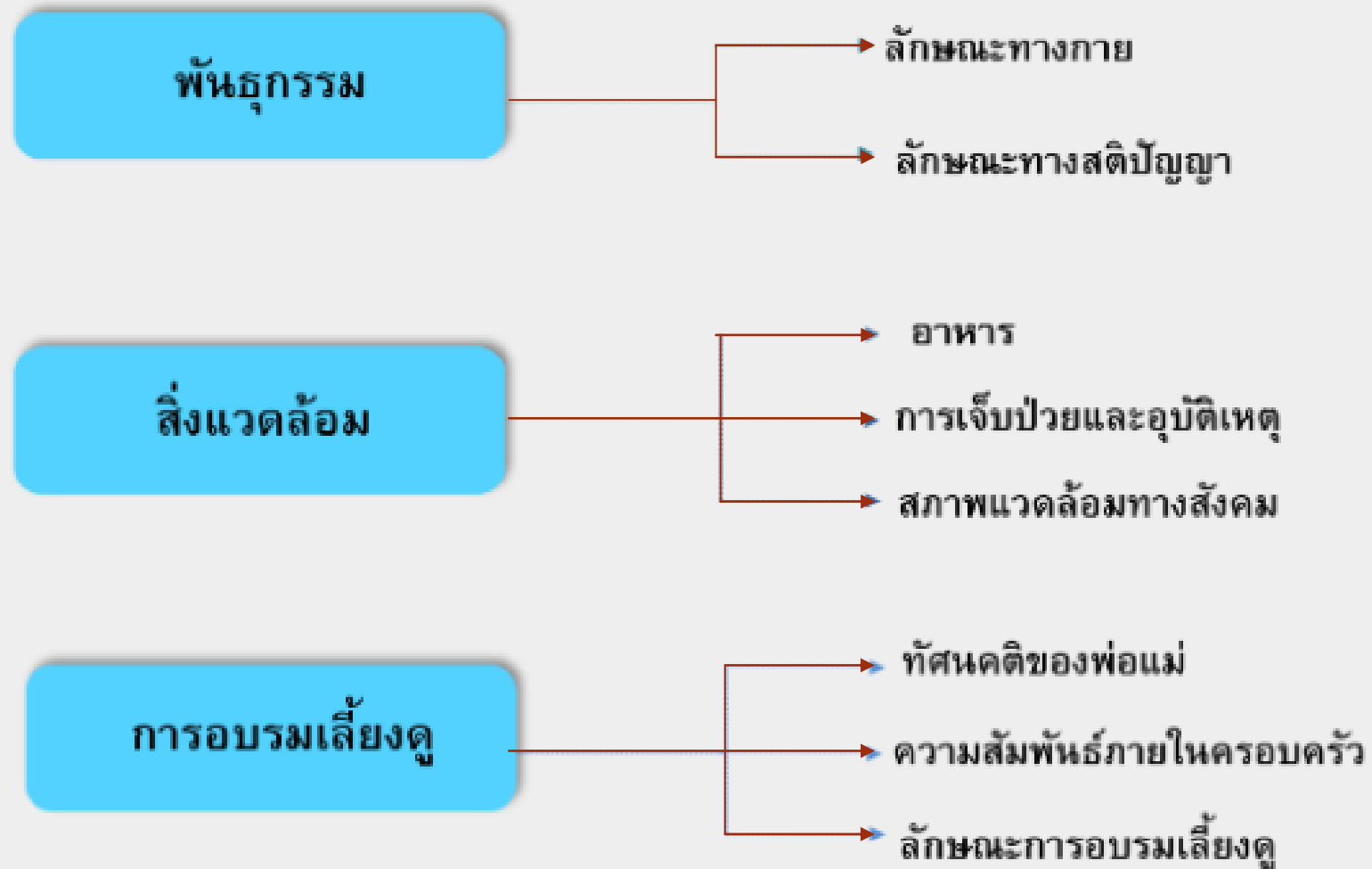
การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม

- ต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อน
- เชื่อถือและรับฟังเพื่อนมากกว่าพ่อแม่
- มีพฤติกรรมการเลียนแบบคนดัง
- พยายามปลีกตัวออกจากพ่อแม่
- เริ่มมีความรักกับเพื่อนต่างเพศ
- ชอบเปรียบเทียบระหว่างตนเองและเพื่อน
- ชอบเที่ยวเตร่ จัดกิจกรรม และหาความรู้เป็นหมู่คณะ
- พยายามปรับตัวให้เข้ากับกระแสสังคมและสมัยนิยม

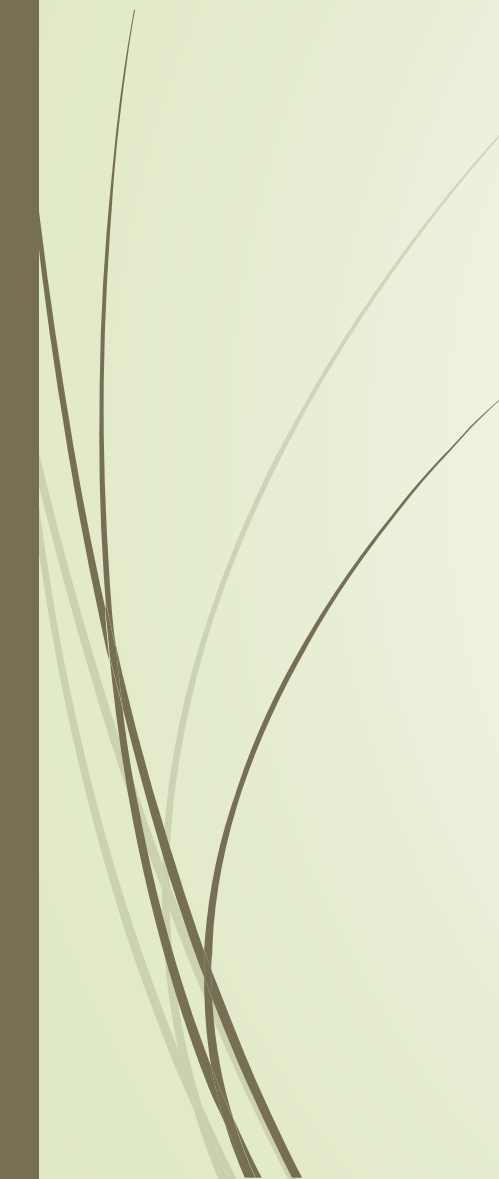
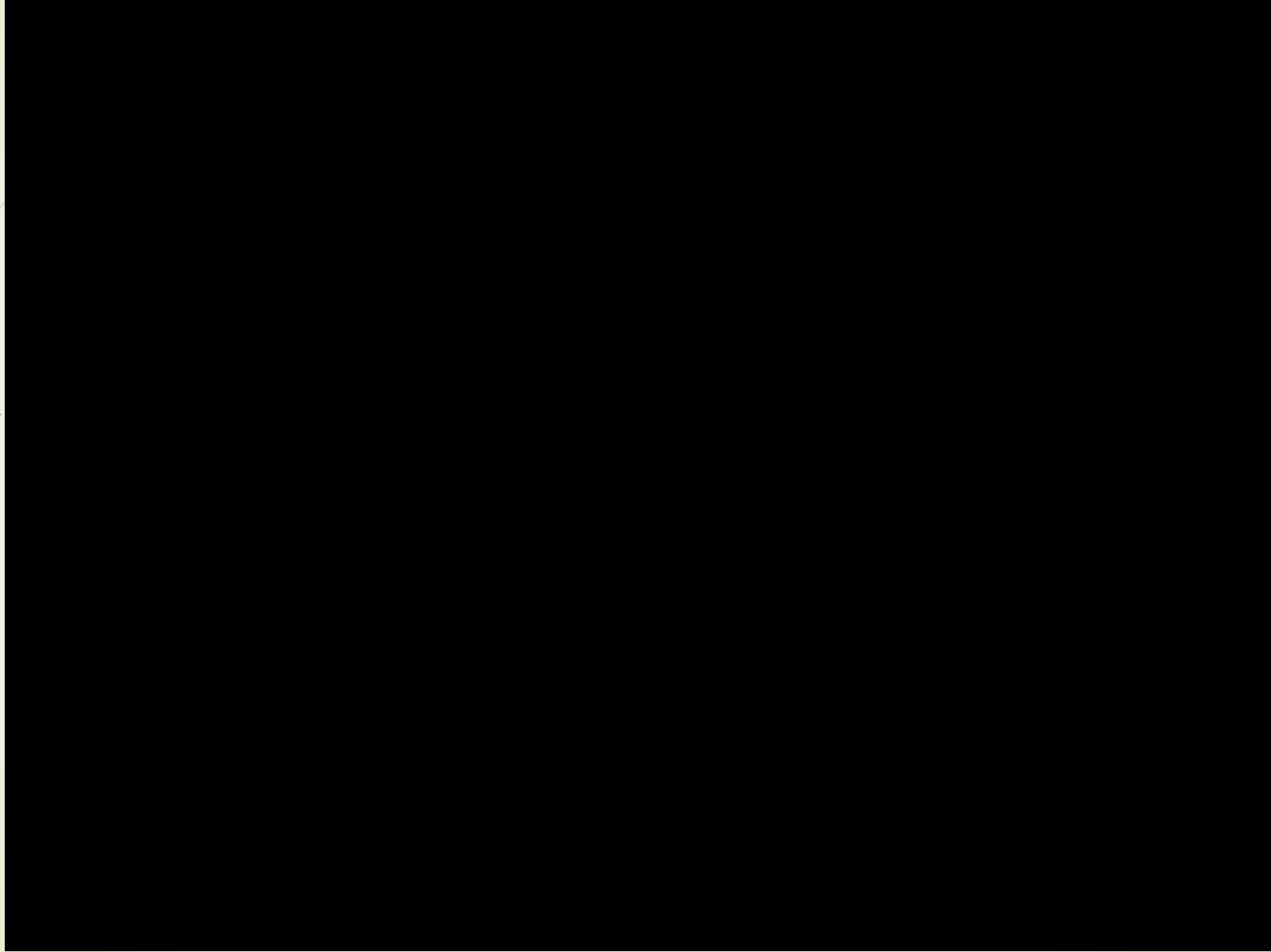
การเปลี่ยนแปลงทางด้านสติปัญญา

- ต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อน
- เชื่อถือและรับฟังเพื่อนมากกว่าพ่อแม่
- มีพฤติกรรมการเลียนแบบคนดัง
- พยายามปลีกตัวออกจากพ่อแม่
- เริ่มมีความรักกับเพื่อนต่างเพศ
- ชอบเปรียบเทียบระหว่างตนเองและเพื่อน
- ชอบเที่ยวเตร่ จัดกิจกรรม และหาความรู้เป็นหมู่คณะ
- พยายามปรับตัวให้เข้ากับกระแสสังคมและสมัยนิยม

ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของ วัยรุ่น



วิธีทัศน์พัฒนาการทางเพศ



ใบงานที่ 1 การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น

ตอนที่ 1

คำชี้แจง ให้นักเรียนเปรียบเทียบลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิง

เพศชาย	เพศหญิง
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

ตอนที่ 2

คำชี้แจง ให้นักเรียนบอกผลกระทบทางด้านอารมณ์และจิตใจของวัยรุ่นที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

.....

.....

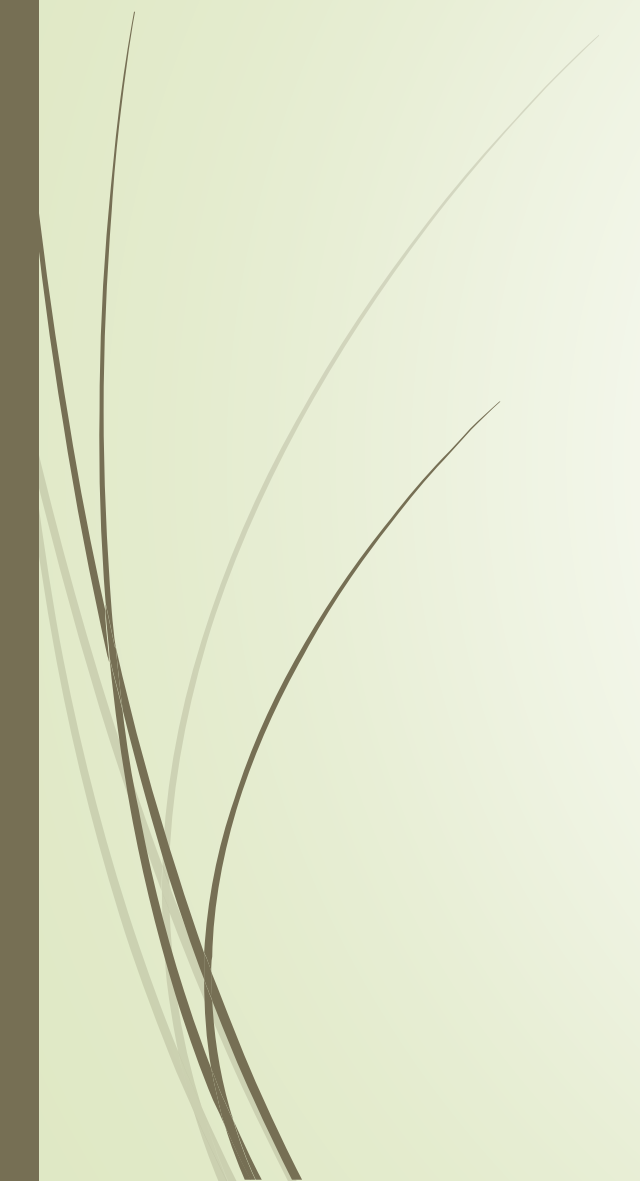


ใบงานที่ 2 ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิด แสดงปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น



ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต
และการพัฒนาการของวัยรุ่น



สวัสดี