

พ22101 สุขศึกษา 3

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562

หน่วยการเรียนรู้ ที่ 1

วัยรุ่น วัยรุ่น



มาตรฐาน พ 1.1

เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด สิ่งที่นักเรียนพึงรู้และปฏิบัติได้

พ 1.1 ม.2/1

อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม
และสติปัญญาในวัยรุ่น



สาระการเรียนรู้

1. วัยรุ่น

2. การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น



แนวคิด

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเนื่องจากเป็นช่วงต่อของวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระยะต้นของวัยจะมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นมากมาย การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจะมีผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นด้วยกันเอง บุคคลในครอบครัว และบุคคลใกล้ชิดในสังคม จึงควรเอาใจใส่และดูแลตนเองและปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง จะทำให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวและใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข



จุดประสงค์การเรียนรู้

อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ
อารมณ์ เพศ สติปัญญา และสังคมของ
วัยรุ่น



วัยรุ่น

วัยรุ่น คือขั้นตอนของการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาทางร่างกายและจิตใจของมนุษย์ ซึ่งเกิดขึ้นในช่วงระยะเวลาระหว่างวัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงทางชีววิทยา (เช่นระบบสืบพันธุ์) ทางจิตวิทยา และทางสังคม การสิ้นสุดของการเป็นวัยรุ่นและเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ค่อนข้างมีความแตกต่างกันในแต่ละประเทศหรือตามกลุ่มสังคม ซึ่งจะเห็นได้จากการที่บุคคลนั้นได้รับความเชื่อมั่นหรือไว้วางใจให้ทำหน้าที่หรืองานต่าง ๆ เช่น การขับขียานพาหนะ การมีความสัมพันธ์ทางเพศ การเป็นทหาร การเลือกตั้ง หรือการแต่งงาน เป็นต้น การเป็นวัยรุ่นมักจะสอดคล้องกับการเพิ่มขึ้นของเสรีภาพที่ได้รับจากพ่อแม่หรือผู้ปกครอง หรือสิทธิตามกฎหมาย หรือความสามารถในการตัดสินใจในบางเรื่องโดยไม่ต้องขอความยินยอม



วัยรุ่น

วัยรุ่นตอนต้น

วัยรุ่นตอนกลาง

วัยรุ่นตอนปลาย



วัยรุ่น

วัยรุ่นตอนต้น

เพศหญิงอยู่ในช่วงอายุ 13 – 15 ปี และเพศชายอยู่ในช่วง 14 – 16 ปี เป็นช่วงที่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทุกระบบ จึงมีความวิตกกังวลกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ส่งผลทำให้อารมณ์หงุดหงิดแปรปรวน



วัยรุ่น

วัยรุ่นตอนกลาง

เพศหญิงอยู่ในช่วงอายุ 16 – 18 ปี
และเพศชายอยู่ในช่วง 17 – 19 ปี
เป็นช่วงที่วัยรุ่นสามารถยอมรับสภาพ
การเปลี่ยนแปลงของตนเองได้แล้วและ
พยายามค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง
พัฒนาความคิดของตนเองต้องการเป็น
ที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน มีพฤติกรรม
เลียนแบบเพื่อน หรือบุคคลที่ตนเองชอบ



วัยรุ่น

วัยรุ่นตอนปลาย

เพศหญิงอยู่ในช่วงอายุ 19 – 20 ปี
และเพศชายอยู่ในช่วง 20 – 21 ปี
เป็นช่วงที่วัยรุ่นสามารถยอมรับสภาพ
การเปลี่ยนแปลงของตนเองได้แล้วและ
พยายามค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง
พัฒนาความคิดของตนเอง



การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

ด้านร่างกาย

ด้านจิตใจและอารมณ์

ด้านสติปัญญาและการเรียนรู้

ด้านสังคม



การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

ด้านร่างกาย



ส่วนสูงและน้ำหนัก การเจริญเติบโตบางช่วงอาจมีการเจริญเติบโตที่เร็วมาก เรียกว่า ระยะเติบโตอย่างรวดเร็ว ซึ่งเกิดจากอิทธิพลของต่อมไร้ท่อ ในเด็กหญิงจะมีระยะเติบโตอย่างรวดเร็วในช่วงก่อนการมีประจำเดือนครั้งแรก และเมื่อมีประจำเดือนครั้งแรกนั้นความสูงของผู้หญิงใกล้จะถึงขีดสุดแล้ว เพราะหลังจากนั้นอัตราความสูงจะลดลงมากและหยุดในที่สุด ส่วนในเด็กผู้ชายจะมีระยะเติบโตอย่างรวดเร็วจากนั้นอัตราการเพิ่มความสูงจะค่อย ๆ ลดลงและหยุดในที่สุด

โครงสร้างและสัดส่วน การเจริญเติบโตในระยะวัยรุ่นในด้านสัดส่วนของร่างกายจะเห็นได้ชัดโดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงวัยรุ่นตอนต้น พบว่าสัดส่วนของร่างกายยังไม่ค่อยสัมพันธ์กัน เนื่องจากส่วนขาจะยาวกว่าลำตัวมากทำให้แลดูเก้งก้าง แต่เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลายสัดส่วนของร่างกายจะดีขึ้นและได้สัดส่วนในที่สุด

การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น



ด้านร่างกาย (ต่อ)

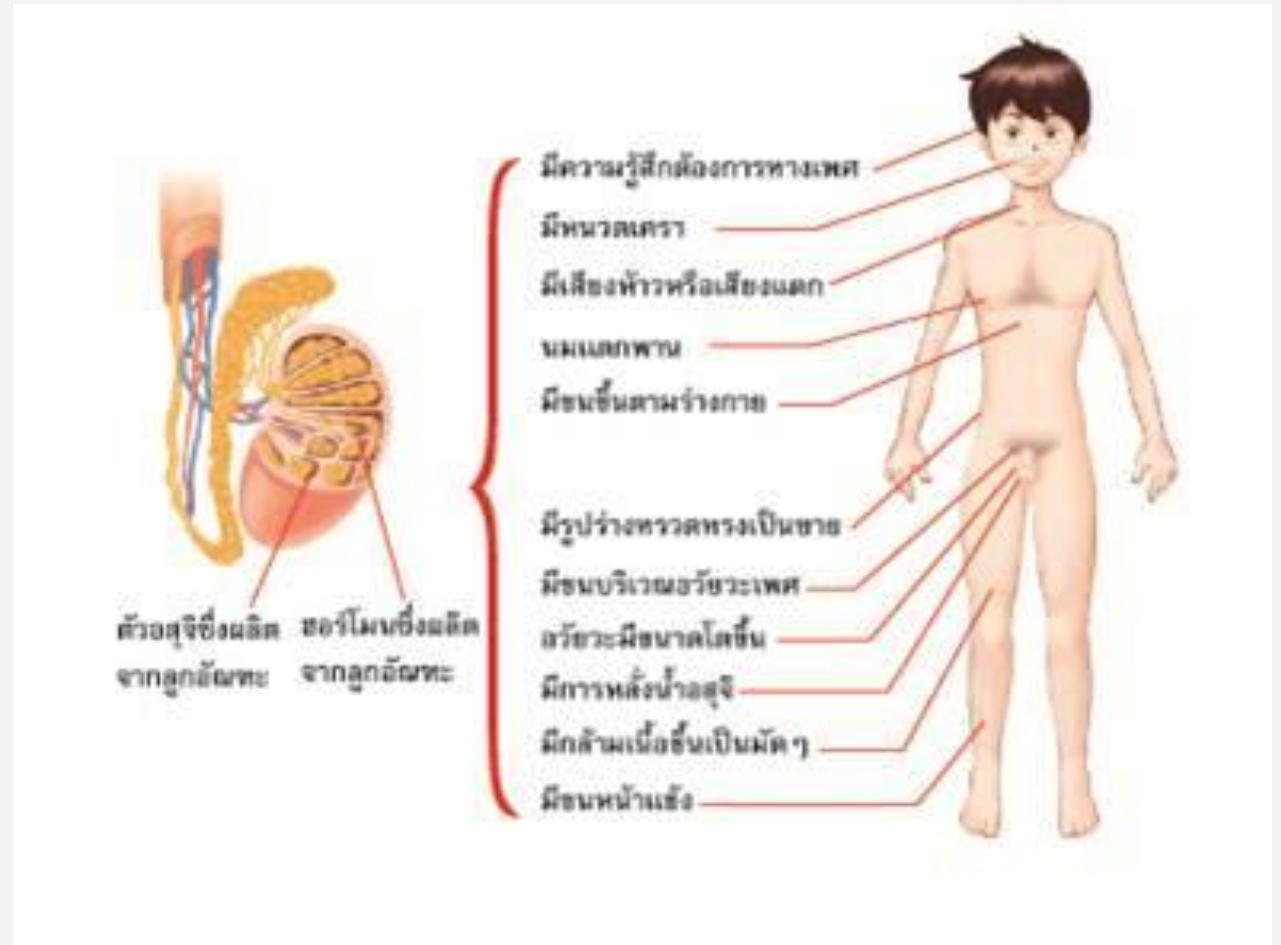
กล้ามเนื้อและไขมัน การเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อ ซึ่งเกิดจากการเพิ่มปริมาณการผลิตฮอร์โมนแอนโดรเจน ซึ่งจะกระตุ้นให้มีการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อ และวัยรุ่นชายมีฮอร์โมนเทสโทโรน หลังออกมาด้วยจะเพิ่มการกระตุ้นการเติบโตของกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อของผู้ชายเติบโตทั้งขนาดและมีความแข็งแรงมากกว่าผู้หญิง ส่วนผู้หญิงจะมีไขมันสะสมที่เต้านม ต้นแขน ปลายแขน สะโพก และน่อง ทำให้มีหน้าอกนูน สะโพกผาย มีรูปร่างของหญิงสาวเต็มตัว จากฮอร์โมนเอสโตรเจน และโปรเจสเตอโรน

การเปลี่ยนแปลงทางเพศ ระบบการทำงานของต่อมไร้ท่อจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางเพศของวัยรุ่น 2 อย่าง คือการเจริญเติบโตของอวัยวะเพศ และอวัยวะเพศทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์

การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

ด้านร่างกาย (ต่อ)

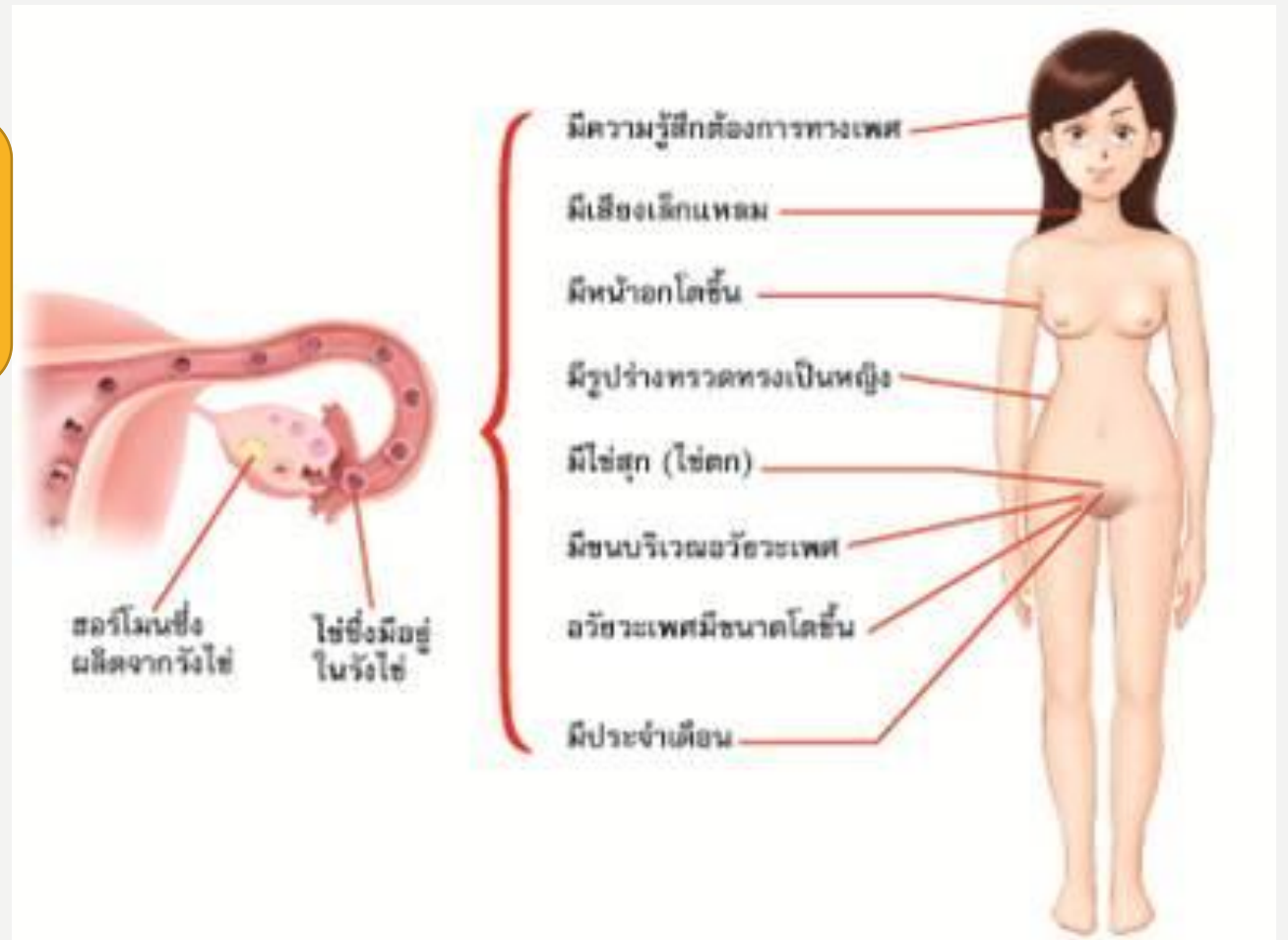
ความเจริญและการเปลี่ยนแปลง
ทางเพศของผู้ชาย



การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

ด้านร่างกาย (ต่อ)

ความเจริญและการเปลี่ยนแปลง
ทางเพศของผู้หญิง



การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

ด้านจิตใจและอารมณ์

พัฒนาการทางด้านจิตใจและอารมณ์ค่อย ๆ เริ่มก่อประสานกันมาตั้งแต่เกิด บางส่วนมาจากพันธุกรรม และบางส่วนเกิดจากสัมพันธภาพระหว่างเด็กกับผู้เลี้ยงดู

ช่วงวัยรุ่นตอนต้น เป็นช่วงที่มีอาการหวั่นไหวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทั้งภายนอกและภายใน หงุดหงิดกับความเปลี่ยนแปลงที่ยังยอมรับไม่ค่อยได้ จนเข้าสู่**วัยรุ่นตอนกลาง**ที่สามารถปรับตัวเข้ากับความเป็นหนุ่มสาว จะมีอารมณ์ที่ชัดเจนทั้งอารมณ์รัก ชอบ โกรธ เกลียด อิจฉา อ่อนไหว วุ่นวายสับสน เห็นอกเห็นใจ เห็นแก่ตัว ไม่ว่ามีอารมณ์ใดก็มักมีความรุนแรง เปลี่ยนแปลงง่าย ควบคุมอารมณ์ยังไม่ดีนัก จึงพบว่าวัยรุ่นจะเกาะกลุ่มกันได้ดีกว่าวัยอื่น เพราะต่างคนต่างเข้าใจกันยอมรับกันได้ง่ายกว่า

เมื่อเข้าสู่**วัยรุ่นตอนกลาง** อายุประมาณ 16 ปีขึ้นไป การแสดงออกทางอารมณ์ดีขึ้น มั่นคงขึ้น ยอมรับสภาพการเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น ส่วนหนึ่งมาจากการค้นหาตัวเอง ยอมรับข้อดีและข้อบกพร่อง ยอมรับนับถือผู้อาวุโสที่มีประสบการณ์มาก่อน และกลับมาสร้างสัมพันธภาพกับพ่อแม่ในรูปแบบใหม่ที่มีความเป็นตัวเอามากขึ้น



การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

ด้านสติปัญญาและการเรียนรู้

- ความสามารถทางสติปัญญาจะเติบโตได้ตามขั้นตอนและจำเป็นต้องใช้การฝึกฝนทักษะในด้านต่าง ๆ เพื่อมาใช้เป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิตให้เหมาะสม
- สติปัญญาจะพัฒนาสูงขึ้น สามารถเรียนรู้เข้าใจเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ลึกซึ้ง เข้าใจในหลักปรัชญา ศาสนา วัฒนธรรม มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ คาดการณ์ ค้นหาข้อมูลและนำเหตุผลมาอ้างอิงได้ มองสิ่งต่าง ๆ ได้ตามความเป็นจริงมากขึ้นตามลำดับ
- วัยรุ่นจะมีความคิดหลายด้าน ทำให้สามารถตัดสินใจได้ แต่วัยรุ่นยังขาดประสบการณ์ ซึ่งทำให้ขาดความรอบคอบ ขาดการยับยั้งคิดหรือไตร่ตรองให้รอบคอบ การพัฒนาทางจิตใจจะช่วยให้วัยรุ่นมีการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมได้ดีในเวลาต่อมา



การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

ด้านสังคม

- เพื่อนเป็นบุคคลสำคัญของวัยรุ่น เป็นทั้งผู้ที่ให้กำลังใจ รู้ใจ และเข้าใจ เป็นแหล่งเสริมพลังในการเจรจากับผู้ปกครองและครู และส่งเสริมให้เกิดการแยกตัวจากผู้ปกครองได้ชัดเจนขึ้น
- มีการเลียนแบบกันในกลุ่มเพื่อนไม่ว่าจะเป็นการแต่งกาย ทรงผม ดนตรี คำพูดหรือภาษาเฉพาะกลุ่ม
- เป็นวัยที่คบกับกลุ่มเพื่อนเพศเดียวกัน ไปไหนเป็นกลุ่มใหญ่ ๆ โดยอาจมีกลุ่มเพื่อนต่างเพศร่วมด้วยจนมีความสนใจกับเพื่อนต่างเพศหรือเพศเดียวกันมากขึ้น จึงแยกตัวจากกลุ่มไปใช้เวลากับแฟนมากขึ้นแต่ก็ยังไม่ละทิ้งกลุ่มเพื่อน
- มีความต้องการเป็นที่ยอมรับสูงจากกลุ่มเพื่อน ต้องการติดต่อสื่อสารกับเพื่อนตลอดเวลา และมักเลือกกลุ่มเพื่อนที่มีอะไรคล้ายกับตนเอง การที่วัยรุ่นเห็นความสำคัญของเพื่อน จึงทำให้มีความสามารถในทักษะการเข้าสังคม รู้จักสื่อสารเจรจา การแก้ปัญหา การประนีประนอม การทำงานร่วมกับผู้อื่น รู้จักใช้เหตุผล ปรับตัว ปรับอารมณ์เข้าหากันได้ดีจนทำให้สัมพันธภาพยั่งยืนไปจนเป็นผู้ใหญ่



สรุป

วัยรุ่นเป็นช่วงเวลาที่พัฒนาจากวัยเด็กไปสู่วัยผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ที่สำคัญ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ สติปัญญาและการเรียนรู้ และสังคม เป็นการพัฒนาความมั่นคงของบุคลิกภาพและทักษะทางสังคม เพื่อที่จะส่งเสริมให้เป็นผู้ใหญ่ที่มีประสิทธิภาพ ดังนั้นวัยรุ่นจึงควรใส่ใจต่อสุขภาพตนเอง เข้าใจตนเองและผู้อื่นให้มากขึ้นเพื่อการเจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์ ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เตรียมพร้อมที่จะก้าวไปสู่วัยผู้ใหญ่อย่างมีคุณภาพ มีความรับผิดชอบ และดำรงตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมและชุมชน

