

**ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการของวัยรุ่น**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พัฒนาการตามช่วงวัย**  
**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง วัยรุ่น**  
**รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓**

## วัยรุ่น

### **ความหมายของวัยรุ่น**

เป็นวัยที่นับจากการมีวุฒิภาวะทางเพศ กล่าวคือ มีความพร้อมที่จะสามารถมีบุตรได้ซึ่งจะแตกต่างกันออกไปในแต่ละชนชาติ โดยทั่วไปจะนับช่วงวัยรุ่นในช่วงอายุ ๑๓ – ๑๙ ปี โดยวัยรุ่นแต่ละคนนั้น จะมีอัตราการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่เป็นแบบเฉพาะของตนเองและจะแตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล

**๑. พัฒนาการด้านร่างกาย** จะเปลี่ยนแปลงในเรื่องของส่วนสูง น้ำหนัก กระดูก และต่อมไร้ท่อต่าง ๆ

#### เพศชาย

- เสียงจะเปลี่ยนเรียกว่า “เสียงแตกหนุ่ม”
- มีกลิ่นตัว สิวขึ้นที่ใบหน้า
- มีขนขึ้นบริเวณรักแร้ หน้าแข้งและอวัยวะเพศ
- อวัยวะเพศจะเริ่มขยาย มีการหลั่งน้ำอสุจิจริงครั้งแรกขณะหลับเรียกว่า “ฝันเปียก”
- มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วกล้ามเนื้อและกระดูกแข็งแรงขึ้น หัวไหล่กว้าง แขนยาว

#### เพศหญิง

- เสียงจะโชนแหลมมากขึ้น
- มีขนขึ้นบริเวณรักแร้และอวัยวะเพศ
- มีกลิ่นตัว สิวขึ้นที่ใบหน้า
- เริ่มมีประจำเดือนหรือระดู แสดงให้เห็นถึงการมีวุฒิภาวะทางเพศ
- มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วกล้ามเนื้อ สะโพกผายออก เอวคอดเล็กลง และหน้าอกขยายขึ้น

#### ต่อมไร้ท่อ

ต่อมที่มีการหลั่งฮอร์โมนชนิดต่างๆ ตามการสั่งการจากสมอง ซึ่งส่งผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์ และความรู้สึก

### **๒. พัฒนาการด้านจิตใจและอารมณ์**

วัยรุ่นมีอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงง่าย รุนแรง และเปิดเผย จนอาจกล่าวได้ว่าเป็นแบบพายุบูแคม (storm and stress) ทำให้บุคคลต่างวัยต้องใช้ความอดทนอย่างมากในการสร้างความเข้าใจและสัมพันธ์กับวัยรุ่น นอกจากนี้ด้านอารมณ์พบว่าช่วงวัยรุ่นตอนกลางจะพบอารมณ์หลากหลาย เช่น อารมณ์รัก ชอบ โกรธเกลียด อิจฉา อวดถือดี อ่อนไหว วุ่นวาย สับสน เห็นอกเห็นใจ เห็นแก่ตัว เป็นต้น ไม่ว่าจะมามีอารมณ์ประเภทใดวัยรุ่นก็มักมีความรุนแรงเปลี่ยนแปลงง่ายควบคุมอารมณ์ยังไม่ดีนัก บางครั้งพลุ่งพล่าน บางครั้งเก็บกด บางครั้งที่ดูร้อนเอาแต่ใจตนเอง แต่ก็มีช่วงที่ตื่นน่ารักเช่นกัน จากพื้นอารมณ์ที่กล่าวมาช่วงวัยนี้จะเข้ากับพ่อแม่ได้ยาก

มักอยู่กลุ่มกับเพื่อนรุ่นเดียวกันได้ดีกว่าวัยอื่นเพราะต่างคนต่างก็เข้าใจกันยอมรับกันได้ง่าย นอกจากนี้จะเห็น การแสดงออกทางอารมณ์ของวัยรุ่นแบบสุดขีดเช่น โกรธ รุนแรง ดีใจก็ไร้ขีดจำกัดเป็นไปแบบสุดขีด เศร้า เสียใจก็แสดงออกอย่างมากมายเกินกว่าเหตุ ก้าวร้าวได้ง่ายอาจพบความกังวลในการเปลี่ยนแปลงร่างกาย กังวลเรื่องเพศ กังวลการจัดการกับอารมณ์เพศที่เกิดขึ้น และบางรายกลัวการเป็นผู้ใหญ่ที่ต้องรับผิดชอบ พยายามจะยึดติดกับความเป็นเด็กให้นานที่สุด จนกระทั่งย่างเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลายวัยรุ่นจะเริ่มมีการแสดงออก ทางอารมณ์ที่ดีขึ้นมั่นคงขึ้นและเชื่อมั่นในตนเองได้ ส่วนหนึ่งมาจากการค้นพบเอกลักษณ์ที่แท้จริงของตัวเองได้ ก่อนยอมรับทั้งข้อดีและข้อไม่ดีของตนเองยอมรับสภาพความเป็นผู้ใหญ่เต็มขั้น

ส่วนด้านจิตใจพบว่าความต้องการพื้นฐานทางจิตใจของวัยรุ่นไม่ต่างกับความต้องการของผู้ใหญ่ วัยรุ่น ต้องการความรักความห่วงใย อยากมีเอกลักษณ์ของตนเอง ต้องการอิสระและอยากเป็นตัวของตัวเอง อยาก ทดลองพลังความสามารถของตนเองในทุกเรื่อง และที่สำคัญคือวัยรุ่นต้องการการยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของ ครอบครัวเพื่อนและสังคม

**สาระเสริม :** ความมีอิโก้ (อารมณ์) ของวัยรุ่นนี้แรงมาก จึงทำให้วัยรุ่นมีความคิดเป็นของตนเอง ก็จะทำตรง ข้ามกับที่พ่อแม่บอกทุกประการ ทำประชดทุกอย่าง ซึ่งหากรับมือตรงนี้ไม่ดี เด็กก็จะแวงและเสียศูนย์ได้ สิ่ง ที่ควรปลูกฝังในเด็กวัยนี้จึงไม่ใช่ความรู้วิชาการ ไม่ใช่ความคาดหวังให้เขาเรียนเก่ง แต่ควรปลูกฝัง ๕ ทักษะชีวิต ได้แก่ ๑. ทักษะการรู้จักคิดและตรึกตรอง ๒. ทักษะการคิดวิเคราะห์ แยกแยะ ๓. ทักษะการคิดเชิงวิพากษ์ ๔. ทักษะการคิดสร้างสรรค์ และ ๕. ทักษะการแก้ปัญหา (สุริยเดว ทรีปาตี, ๒๕๖๒)

### ๓. พัฒนาการด้านสังคม

ชอบที่จะรวมกลุ่มกับคนในวัยเดียวกันมากกว่า จะเห็นได้ว่าวัยรุ่นจะจงรักภักดีต่อกลุ่ม ยอมรับค่านิยม ความเชื่อ และความสนใจของกลุ่มมาเป็นของตนเอง เพื่อต้องการให้กลุ่มยอมรับในตนเอง นอกจากนี้ วัยรุ่น ชอบที่จะแสวงหาเอกลักษณ์ของการเป็นคนเก่ง เลียนแบบพฤติกรรมและการแต่งกายของบุคคลที่ชื่นชอบ เช่น ดารา นักร้อง

### ๔. พัฒนาการด้านสติปัญญา

สติปัญญาของวัยรุ่นจะเกิดได้จากการปฏิบัติ และเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง แต่การเรียนรู้แบบลองผิดลอง ถูกนั้น อาจทำให้เกิดปัญหายากเกินแก้ไข เช่น การติดสารเสพติดหรือมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม เป็นต้น ดังนั้น วัยรุ่นจึงต้องรู้จักการยับยั้งชั่งใจ ขณะเดียวกัน ผู้ใหญ่ต้องมีความเข้าใจและมีส่วนช่วยในพัฒนาไป ในทางที่ถูกต้องและเหมาะสม



## แหล่งอ้างอิง

พรสุข หุ่นรินทร์ และคณะ. (๒๕๖๓). *คู่มือครู สุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓*. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์ อจท.จำกัด.

สุริยเดว ทรีปาตี. (๒๕๖๒). *เด็กไม่ใช่ผ้าขาวอย่าเข้าใจผิด*. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์บุ๊คเซ็นเตอร์ จำกัด.

## E-BOOK

บุญยิ่ง มานะบริบูรณ์.(ม.ป.ป.).*คู่มือสำหรับพ่อแม่เพื่อเผยแพร่ความรู้ด้านการดูแลและพัฒนาเด็ก ตอนวัยรุ่นไม่ยากอย่างที่คิด*. กรุงเทพฯ:ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย.

<http://www.thaipediatrics.org/Media/media-๒๐๑๗๑๐๑๐๑๒๓๑๕๕.pdf>