

**ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการในวัยรุ่น**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาในวัยรุ่น**  
**รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒**

**วัยรุ่น Adolescent**

พัฒนาการของวัยรุ่นจะแบ่งเป็น ๓ ช่วง คือ วัยแรกเริ่ม (๑๐-๑๓ปี) วัยรุ่นตอนกลาง (๑๔-๑๖ปี) และวัยรุ่นตอนปลาย (๑๗-๑๙ ปี) ทั้งนี้เพื่อจะชี้ให้เห็นถึงลักษณะที่เด่นเป็นพิเศษของวัยรุ่นแต่ละช่วง ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างชัดเจนในด้านความรู้สึกนึกคิด และความสัมพันธ์กับบิดามารดาโดยแบ่งดังนี้

**๑. วัยแรกเริ่ม (๑๐-๑๓ปี)** เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทุกระบบ โดยจะมีความคิดหมกมุ่นกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อจิตใจ อารมณ์หงุดหงิดและแปรปรวนง่าย



**๒. วัยรุ่นตอนกลาง (๑๔-๑๖ ปี)** เป็นช่วงที่วัยรุ่นจะยอมรับสภาพร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงเป็นหนุ่มเป็นสาวได้แล้ว มีความคิดที่ลึกซึ้ง (abstract) จึงหันมาใฝ่หาอุดมการณ์และหาเอกลักษณ์ของตนเอง เพื่อความเป็นตัวของตัวเอง และพยายามเอาชนะความรู้สึกแบบเด็ก ๆ ที่ผูกพันและอยากจะทำพ่อกับแม่

**๓. วัยรุ่นตอนปลาย(๑๗-๑๙ ปี)** เป็นเวลาของการฝึกฝนอาชีพ

ตัดสินใจที่จะเลือกอาชีพที่เหมาะสม และเป็นช่วงเวลาที่ จะมีความผูกพันแน่นแฟ้น (intimacy) กับเพื่อนต่างเพศ สภาพทางร่างกายเปลี่ยนแปลงเติบโตโดยสมบูรณ์เต็มที่ และบรรลุนิติภาวะในเชิงกฎหมาย

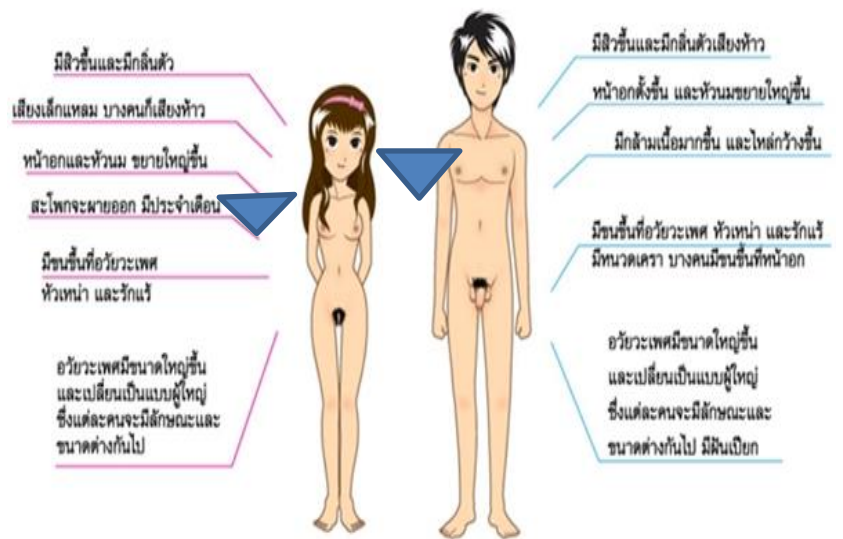


**การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น มี ๓ ทางใหญ่ๆ คือ**

๑. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย
๒. การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ สังคม
๓. การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ

**ลักษณะทั่วไปของวัยรุ่น**

เด็กผู้ชายและหญิง เจริญเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นเร็วช้าต่างกัน เด็กผู้หญิงจะเข้าสู่การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายก่อน เด็กผู้ชายประมาณ ๒ ปี ซึ่งจะทำให้ในชั้นประถมตอนปลายหรือชั้นมัธยมต้นพบว่าวัยรุ่นหญิงจะมีร่างกายสูงใหญ่ เป็นสาวน้อยแรกเริ่ม ในขณะที่เด็กผู้ชายยังดูเป็นเด็กตัวเล็กๆ ทำให้ทั้งสองฝ่ายเกิดความสับสนและวิตกกังวล เด็กผู้หญิงอาจกังวลว่าตนเองไม่หยุดสูง ในขณะที่เด็กผู้ชายก็เกิดความกังวลว่าทำไมตัวเองจึงไม่สูงใหญ่



## การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

**๑. ขนาดและความสูง :** ในวัยเด็กทั้งเด็กผู้หญิงและเด็กผู้ชายจะมีความกว้างของไหล่และสะโพกใกล้เคียงกันแต่เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ผู้ชายจะมีอัตราเร็วการเจริญเติบโตของไหล่มากที่สุด ทำให้วัยรุ่นผู้ชายจะมีไหล่กว้างกว่าวัยรุ่นผู้หญิงมีอัตราเร็วการเจริญเติบโตของสะโพกมากกว่าผู้ชาย

**๒. ไขมันและกล้ามเนื้อ :** เด็กผู้ชายและเด็กผู้หญิงมีความหนาของไขมันที่สะสมอยู่ใต้ผิวหนังใกล้เคียงกันจนกระทั่งอายุประมาณ ๘ ปีจะเริ่มมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว วัยรุ่นชายจะมีกำลังของกล้ามเนื้อมากกว่าวัยรุ่นผู้หญิง พลังกำลังของกล้ามเนื้อจะแข็งแรงขึ้น

**๓. โครงสร้างใบหน้า :** ช่วงนี้กระดูกของจมูกจะโตขึ้น ทำให้ตั้งจมูกเป็นสันขึ้น กระดูกขากรรไกรบนและขากรรไกรล่างเติบโตเร็วมากในระยะนี้ เช่นเดียวกับกล่องเสียง ลำคอ และกระดูกอัยลอยด์ และพบว่าในวัยรุ่นชายจะเจริญเติบโตเร็วกว่าวัยรุ่นหญิงชัดเจน เป็นเหตุให้วัยรุ่นชายเสียงแตก

**๔. การเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน :** ทั้งฮอร์โมนการเติบโต (growth hormone) และฮอร์โมนจากต่อมไทรอยด์มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโต รวมทั้งฮอร์โมนทางเพศ นอกจากระดับฮอร์โมนจะมีผลโดยตรงต่อการเจริญเติบโตทางร่างกาย และอวัยวะเพศในวัยรุ่นแล้ว ตัวของมันเองยังส่งผลถึงความรู้สึกทางอารมณ์และจิตใจ ปฏิกริยาการเรียนรู้ ฯลฯ ในวัยรุ่นอีกด้วย วัยรุ่นที่จะผ่านช่วงวิกฤตนี้ได้

นอกจากจะต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพร่างกายที่เปลี่ยนไปแล้ว ยังต้องเข้าใจและควบคุมอารมณ์ความรู้สึกที่พลุ่งพล่านขึ้น จากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนต่างๆ อีกด้วยโดยเฉพาะต่อมไขมันใต้ผิวหนัง และต่อมเหงื่อจะทำให้หน้าที่เพิ่มมากขึ้น เป็นสาเหตุทำให้เกิดปัญหาเรื่อง "สิว" และ "กลิ่นตัว" แต่เนื่องจากวัยนี้จะให้ความสนใจเกี่ยวกับร่างกายที่มีการ



เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และมีความระแวงระวังตัวเองมาก จึงทำให้วัยรุ่นพยายามที่จะรักษา "สิว" อย่างเอาเป็นเอาตาย ทั้งๆที่ "สิว" จะเป็นปัญหาในช่วงวัยนี้แค่ระยะสั้นๆ เท่านั้น

**๕. การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศ :** วัยรุ่นหญิงมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วในช่วงระยะ ๑ ปี ก่อนที่จะมีประจำเดือน โดยเฉพาะการเจริญเติบโตของเต้านม ซึ่งเริ่มมีการขยายในขนาดเมื่ออายุประมาณ ๘-๑๓ ปี และจะใช้เวลา ๒-๒ ปีครึ่ง จึงจะเจริญเติบโตเต็มที่ ในช่วงอายุ ๑๑-๑๓ ปีวัยรุ่นหญิงส่วนใหญ่ (ร้อยละ ๘๐) จะมีรูปร่างเป็นสาวเต็มตัว ดังนั้นในชั้นประถมตอนปลายหรือมัธยมต้น จะเห็นว่าวัยรุ่นสาวจะมีรูปร่างสูงใหญ่เป็นสาวน้อยแรกเริ่ม ในขณะที่พวกผู้ชายยังคงดูเป็นเด็กชายตัวเล็กๆ ทั้งๆที่เด็กผู้หญิงเคยตัวเล็กกว่าเด็กผู้ชายมาตลอด ทำให้เด็กสับสนและเป็นกังวลกับสภาพร่างกายได้การมีรอบเดือนครั้งแรก จะมีเมื่ออายุประมาณ ๑๒-๑๓ ปี การมีรอบเดือนครั้งแรกอาจทำให้รู้สึกพอใจและภูมิใจที่เป็นผู้หญิงเต็มตัว หรืออาจจะรู้สึกในทางลบ คือ หงุดหงิด หวาดหวั่นหรือตกใจได้

ในช่วงนี้วัยรุ่นจะกังวลหมกมุ่นกับรูปร่างหน้าตาและมักใช้เวลาอยู่หน้ากระจกนานๆ เพื่อสำรวจรูปร่าง ส่วนแว้วส่วนโค้งหรือใช้กระจกส่องดูบริเวณอวัยวะเพศด้วยความอยากรู้อยากเห็น ซึ่งไม่ใช่พฤติกรรมที่ผิดปกติแต่อย่างใด



สำหรับวัยรุ่นชาย ซึ่งจะเริ่มมีการเจริญเติบโตของลูกอัณฑะ เมื่อเข้าสู่ช่วงอายุ ๑๐-๑๓ ปีครึ่ง และจะใช้เวลานาน ๒ - ๔ ปี กว่าที่จะเติบโตและทำงานได้อย่างสมบูรณ์ ในขณะที่รูปร่างภายนอกจะมีการเจริญเติบโตเปลี่ยนแปลงช้ากว่าวัยรุ่นหญิง ประมาณ ๒ ปี คือ ประมาณอายุ ๑๒-๑๔ ปี

ในขณะที่เพื่อนผู้หญิงที่เคยตัวเล็กกว่า กลับเจริญเติบโตแซงหน้า ทำให้วัยรุ่นชายมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่าง ความสูง ได้มาก เมื่อเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นตอนกลางช่วงวัย ๑๔-๑๖ ปี ลูกอ้วนทะเลเจริญเติบโตและทำงานได้เต็มที่ จึงสามารถพบภาวะ “ผื่นเปื่อย”ได้ บางคนเข้าใจผิดคิดว่าผื่นเปื่อยเกิดจากการสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเอง หรือเป็นความผิดอย่างแรง หรือทำให้สภาพจิตผิดปกติ หรือบางรายวิตกกังวลไปกับจินตนาการหรือความฝัน เพราะบางครั้งจะเป็นความคิด ความฝันเกี่ยวข้องกับคนในเพศเดียวกัน ซึ่งก็ไม่ถือว่าเป็นเรื่องที่ผิดปกติอย่างไร

**การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ สังคม**

ผลจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจะทำให้เกิดผลกระทบต่ออารมณ์และจิตใจได้อย่างตรงไปตรงมา ทั้งความวิตกกังวล หงุดหงิด หมกมุ่น ไม่พอใจในรูปร่างที่เปลี่ยนไป

**๑. ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย :** เด็กผู้ชายที่เข้าสู่วัยรุ่นช้า จะมีความวิตกกังวลสูงเกี่ยวกับความแข็งแรงของร่างกาย ซึ่งอาจจะไม่มั่นใจในความเป็นชาย รู้สึกว่าตัวเองไม่สมบูรณ์มักถูกล้อเลียน กลั่นแกล้งจากเพื่อนๆ ที่รูปร่างใหญ่โตกว่า มีความภาคภูมิใจในตนเองในระดับต่ำและรู้สึกว่าตัวเองมีปมด้อยฝังใจไปได้อีกนาน วัยรุ่นหญิงที่โตเร็วกว่าเพื่อนในวัยเดียวกัน (early mature) มักจะรู้สึกอึดอัดและรู้สึกเคอะเขินประหม่าอายุต่อสายตาและคำพูดของเพศตรงข้าม ในขณะที่สภาพอารมณ์ จิตใจยังเป็นเด็ก

**๒. ความวิตกกังวลกับอารมณ์เพศที่สูงขึ้น :** การเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนทางเพศ ซึ่งจะส่งผลทำให้วัยรุ่นเกิดอารมณ์เพศขึ้นมาได้บ่อย วัยรุ่นหลายคนที่มีกิจกรรม ส่วนตัวที่เบี่ยงเบนความสนใจ ทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ได้อย่างดี โดยเฉพาะในวัยรุ่นที่ชอบเล่นกีฬา กลางแจ้งเป็นประจำวัยนี้จะมีความสนใจ อยากรู้อยากเห็นอยู่แล้วเป็นทุน และเมื่อมาผสมกับการที่มีระดับฮอร์โมนทางเพศเพิ่มสูงขึ้น



**๓. ความวิตกกังวลกลัวการเป็นผู้ใหญ่ :** วัยนี้จะมีความคิด วิตกกังวล กลัวจะไม่เป็นที่ยอมรับจากคนรอบข้าง มักจะกลัวความรับผิดชอบ ซึ่งจะรู้สึกว่าเป็นภาระที่หนักหนา ยุ่งยาก บางครั้งอาจจะอยากจะเป็นเด็กอยากแสดงอารมณ์สนุกสนาน ร่าเริง เบิกบาน



การวางตัวให้สมบทบาททางเพศ

**๔. ความวิตกกังวลในความงามทางร่างกาย :** วัยรุ่นหญิงหรือชายก็จะมีความรู้สึกต้องการให้คนรอบข้างชื่นชมเกี่ยวกับรูปลักษณ์ภายนอกของตน สมเพศ สมวัย นั่นเป็นเพราะว่าเด็กจะสำนึกว่าความสวย งามทางกายเป็นแรงจูงใจ ทำให้คนยอมรับ ทำให้เพื่อนยอมรับเข้าไปในกลุ่มได้ง่าย เป็นวิถีทางหนึ่งที่จะเข้าสู่สังคมและเป็นที่ยอมรับของเพศตรงข้าม ช่วงนี้จะเห็นว่าวัยรุ่นจะสนใจ พิถีพิถันในการเลือกเสื้อผ้า การหวีผม เอาใจใส่ต่อการออกกำลังกาย สนใจคุณค่าทางอาหาร เครื่องประดับ สุขภาพอนามัย





## การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ

**๑. ความรักและความห่วงใย :** ความรู้สึกอยากที่จะถูกรัก และยิ่งอยากได้รับความเอาใจใส่ห่วงใยจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อเด็กแต่เด็กจะมีข้อแม้ว่าจะต้องไม่ใช่การแสดงออกของพ่อแม่ที่ทำกับเขาราวกับเด็กเล็กๆ ไม่ต้องการความเจ้ากี้เจ้าการ ไม่ต้องการให้แสดงความห่วงใยอยู่ตลอดเวลา



**๒. เป็นอิสระอยากทำอะไรได้ด้วยตัวของตัวเอง :** อยากทำในสิ่งที่ตัวเองคิดแล้วว่าดี อยากมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ อยากที่จะทำตัวห่างจากพ่อแม่ ห่างจากคำสั่งการเจริญเติบโตในการทำงานของสมอง ทำให้เด็กวัยนี้เริ่มมีความคิดอ่านเป็นของตนเอง เริ่มมีความคิดแบบนามธรรม (abstract thinking) การแยกจากพ่อแม่ในเกือบทุกรูปแบบ บางครั้งอาจทำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกสับสน สองจิตสองใจ และอาจมีความรู้สึก "สูญเสีย" ในความรัก ความเอาใจใส่จากพ่อแม่ แต่ถ้าพวกเขายอมรับ

การดูแลหรือยอมทำตามคำสั่งของพ่อแม่ ก็จะไปขัดกับความต้องการที่จะเป็นเด็กโต เป็นอิสระของตนเองที่ต้องการพึ่งพาตนเอง

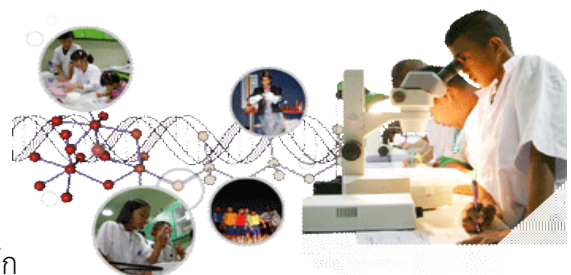
**๓. ต้องการเป็นตัวของตัวเอง ความต้องการที่ยอมรับ :** ในสิ่งที่มาจากตัวเอง ทำให้มีมั่นใจในตัวเอง พ่อแม่ต้องส่งเสริมให้เด็กได้ช่วยเหลือตัวเองให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ตามวัย เพราะในการฝึกเด็ก นอกจากจะทำให้เด็กได้ใช้มือได้อย่างคล่องแคล่วแล้ว ยังช่วยทำให้ได้คิด ตัดสินใจในการกระทำสิ่งต่างๆ

**๔. อยากรู้ อยากเห็น อยากลอง การลองผิดลองถูก :** สังเกตดูจากปฏิกิริยาของครอบครัวบ้าง เพื่อตัดสินใจว่าสิ่งที่ทำนั้น ดีเลวเป็นอย่างไรวัยที่โตขึ้น เมื่อความสามารถเพิ่มขึ้น ร่างกายเจริญเติบโตขึ้นมา สิ่งรอบตัวต่างๆ ที่น่าสนใจและท้าทายความสามารถก็จะเริ่มเข้ามาเพื่อทดลองการสนับสนุนส่งเสริมเด็กให้คงสภาพอยากรู้ อยากเห็น อยากลอง และได้มีโอกาสทดลองสิ่งแปลกๆใหม่ๆ ในขอบเขตที่เหมาะสม

**๕. ความถูกต้อง ยุติธรรม :** โดยเฉพาะเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนกลาง มักจะถือว่าความยุติธรรมเป็นลักษณะหนึ่งของความเป็นผู้ใหญ่ วัยรุ่นจึงให้ความสำคัญอย่างจริงจังกับความถูกต้อง ยุติธรรมตามทัศนคติของตนเองเป็นอย่างยิ่ง และอยากจะทำอะไรหลายๆ อย่าง เพื่อเรียกร้องความยุติธรรมทั้งในแง่บุคคลและสังคมส่วนรวม

**๖. ความตื่นเต้น ทำทหาย ความต้องการหาประสบการณ์แปลกๆ ใหม่ :** เกลียดความจำเจซ้ำซาก วัยรุ่นกลุ่มนี้จะสร้างความตื่นเต้นท้าทายกับการที่กระทำผิดต่อกฎเกณฑ์ต่างๆ ของทางบ้านและกฎของสังคมนั้นเป็น เพราะว่าเป็นความตื่นเต้นและวามรู้สึกที่ว่าถูกท้าทาย

**๗. ต้องการการยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของบ้านของกลุ่มเพื่อน :** พื้นฐานการเลี้ยงดูที่ยอมรับและมีความรัก ความผูกพันระหว่างพ่อแม่เด็ก จะมีผลทำให้เด็กเกิดความรู้สึกดังที่กล่าวมานี้อย่างง่ายดาย



ขอขอบคุณข้อมูลจาก <http://www.nicfd.cf.mahidol.ac.th/>-การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการในวัยรุ่น  
<https://bit.ly/๒RPF0rFi> คลิปวิดีโอการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น โดย สสส.

