

ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง พัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงวัยของวัยรุ่น และปัจจัยที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลง

หน่วยที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง เปรียบเทียบการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่นเอง

รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

๑. **พัฒนาการด้านร่างกาย** วัยรุ่นจะมีอัตราการเจริญเติบโตของร่างกายอย่างรวดเร็วมาก อวัยวะเพศทั้งภายนอกและภายในเจริญเติบโตเกือบเต็มที่แล้ว มีการเจริญเติบโตและพัฒนาเข้าสู่วุฒิภาวะทางเพศคือมีความพร้อมที่จะเป็นพ่อเป็นแม่คนได้แล้ว ทั้งนี้ เพราะต่อมไร้ท่อต่างๆ ผลิตฮอร์โมนซึ่งทำให้ร่างกายเจริญเติบโต โดยเฉพาะส่วนสูง จะเห็นการเปลี่ยนแปลงได้อย่างชัดเจน ในตอนต้นๆ เด็กหญิงจะมีพัฒนาการเร็วกว่าเด็กชายและจะเท่ากันเมื่ออายุย่างเข้าช่วงปลายๆ ลักษณะทางเพศภายนอกปรากฏให้เห็นชัดเจนขึ้น คือในเพศหญิงจะมีเต้านมขยายใหญ่ เอวคอดลง สะโพกผาย มีขนที่อวัยวะเพศ มีประจำเดือนครั้งแรก ในเพศชายเสียงห้าวขึ้น ไหล่ขยายกว้าง มีกล้ามเนื้อเป็นมัดๆ ปรากฏให้เห็น อันจะสามารถผลิตอสุจิได้แล้ว

๒. **พัฒนาการทางอารมณ์** วัยรุ่นเป็นช่วงที่มีอารมณ์รุนแรงและแปรเปลี่ยนได้ง่าย เช่น ในขณะที่มีอารมณ์ร่าเริงอยู่ จู่ๆ ก็อาจซึมเศร้าหรือหงุดหงิด โกรธง่ายเมื่อถูกขัดใจ และมักแสดงอาการก้าวร้าว โดยปกติวัยรุ่นนี้เป็นวัยที่ร่าเริงและจะทำกิจกรรมต่างๆ ที่ตนเองสนใจด้วยความสุข ถ้าเมื่อใดไม่มีอิสระที่จะทำอะไรได้ตามใจก็มักเกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย เด็กวัยรุ่น จะมีความคิดเป็นของตนเอง และรู้สึกว่าตนเองโตเป็นผู้ใหญ่แล้วจึงอยากทำอะไรตามความต้องการของตนเอง ทำให้มักเกิดความขัดแย้งกับผู้อื่นได้บ่อยๆ

๓. **พัฒนาการทางสังคม** ในช่วงวัยรุ่นนี้ เด็กมักจะชอบแยกตัวอยู่ตามลำพังเมื่ออยู่ในครอบครัวเพราะต้องการความอิสระส่วนสังคมภายนอกเด็กจะมีเพื่อนทั้งสองเพศและกลุ่มเพื่อนจะเล็กลง การคบเพื่อนของวัยรุ่นจะมีเหตุผลมากขึ้น ชอบทำตัวเลียนแบบบุคคลอื่นที่ตนเองชื่นชอบ เช่น การแต่งกายตามอย่างดาราหรือนักร้องที่ตนชอบ บางครั้งชอบทำตัวแปลกๆ เพื่อเรียกร้องความสนใจ เมื่อเข้าสู่ช่วงปลายของวัยจะเริ่มต้องการความตัวของตัวเองมากขึ้น อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนจะน้อยลง รู้จักควบคุมพฤติกรรมของตนเองและเริ่มมีพฤติกรรมที่แสดงให้ผู้อื่นเห็นว่าตนเองเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น เช่น ดื่มเหล้า เที่ยวกลางคืน คบเพื่อนต่างเพศ เป็นต้น

๔. **พัฒนาการทางสติปัญญา** วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความคิดเป็นนามธรรมมากขึ้น รู้จักสังเกตและปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเอง ต้องการทำอะไรด้วยตนเองเพื่อหาประสบการณ์ สนใจเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ กล้าที่จะลองถูกลองผิด จึงทำให้มีการพัฒนาทางด้านสติปัญญากว้างมากขึ้น เพราะเด็กได้ลงมือทำเอง ได้พบกับปัญหาและวิธีการแก้ปัญหาด้วยตนเอง และถ้าทำสำเร็จเด็กก็จะรู้สึกภาคภูมิใจ วัยนี้เด็กจะมีเหตุผลมากขึ้น สามารถแสดงความคิดเห็นหรือแสดงความรู้สึกของตนเองให้ผู้อื่นเข้าใจ รู้จักสังเกตความคิดและความรู้สึกของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง

สรุปปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ได้แก่

๑. เพศ ปกติเพศหญิงจะเจริญเติบโตเร็วกว่าเพศชาย
๒. ต่อมต่าง ๆ ภายในร่างกายที่ผลิตสารต่าง ๆ อาจทำงานมากหรือน้อยต่างกันไป
๓. อาหาร การได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน การเจริญเติบโตจะช้า
๔. อากาศและแสงแดด ถ้ามีอากาศดีและได้รับแสงแดดบ้างจะทำให้เราแข็งแรง เจริญเติบโตตามปกติ
๕. การบาดเจ็บและโรคภัยที่เป็นภูมิหลัง ถ้าป่วยมาแต่เล็กก็จะทำให้เจริญเติบโตช้า
๖. การเรียนรู้ที่จะฝึกหัดหรือฝึกฝน โดยเฉพาะการเล่นกีฬา และทำกิจกรรมต่าง ๆ จะทำให้พัฒนากล้ามเนื้อดี จะทำให้เจริญเติบโตเร็วขึ้นการออกกำลังกายและการพักผ่อน

อ้างอิงเว็บไซต์ข้อมูล (ม.3)

เรื่อง เปรียบเทียบการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยตนเอง

วิดีโอที่เกี่ยวข้อง : Health Me Please | การพัฒนาการของเด็กในแต่ละช่วงวัย ตอน 1-5

ตอนที่ 1 : <https://www.youtube.com/watch?v=y1XbJ6BDtb4&t=37s>

ตอนที่ 2 : <https://www.youtube.com/watch?v=tqqNXMbnMEU&t=2s>

ตอนที่ 3 : <https://www.youtube.com/watch?v=ozdG6GJPUW4&t=2s>

ตอนที่ 4 : <https://www.youtube.com/watch?v=mmoeiqyfigs&t=3s>

ตอนที่ 5 : <https://www.youtube.com/watch?v=Bl7LN7z6l3l>

ภาพที่ ๑ <https://med.mahidol.ac.th/ramamental/generaldoctor/06062014-0847>

ภาพที่ ๓-๔ <http://www.geocities.ws/038856347/a1.html>

ภาพที่ ๕ <https://sites.google.com/site/studypw555/bukhkhli-k-phaph-swn-taw>

ภาพที่ ๗ <http://pemwitm4.blogspot.com/2011/>

ภาพที่ ๘-๑๔ <http://news.goal7m.com/39271>