หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน

สุขศึกษา ม.๒

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

ผู้เรียบเรียง : ดร.กรรัก ศรีเมือง

ผู้ตรวจ : นางมาดี บุณยะโชติ
นายเกรียงไกร รื่นเสือ
นางทิพย์อุบล แสนภูวา
นางพรรณี ครุฑเสม

บรรณาธิการ : ดร.ชูชาติ กาญจนธนชัย
ดร.พรภินันท์ เลาะหนับ

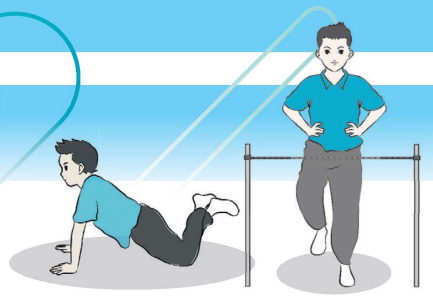
ผลิตและจัดจำหน่าย

บริษัท ศูนย์หนังสือ เมืองไทย จำกัด
นางสาวปัญจนี วิทยสัมพันธ์
๑๐๑/๑๔ หมู่บ้านมณียา ๓ ซอย ๑๐
ถนนรัตนาธิเบศร์ ตำบลไทรม้า อำเภอเมือง
จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐
โทร. ๐-๒๙๒๔-๖๓๑๖
๐๘-๑๔๔๕-๙๙๖๘
๐๘-๖๓๐๐-๔๑๑๓
โทรสาร ๐-๒๕๙๔-๓๙๒๓
E-mail : editor@muangthaibook.com
Website : www.muangthaibook.com

หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน

สุขศึกษา ม.๒

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒



กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑

ผู้เรียบเรียง : ดร.กรรัก ศรีเมือง
ผู้ตรวจ : นางมาดี บุณยะโชติ
นายเกรียงไกร รื่นเสือ
นางทิพย์อุบล แสนภูวา
นางพรรณี ครุฑเสม
บรรณาธิการ : ดร.ชูชาติ กาญจนธนชัย
ดร.พรภินันท์ เลาะหนับ
พิมพ์ครั้งที่ ๑ : สิงหาคม ๒๕๖๖
จำนวน : ๓,๐๐๐ เล่ม
ผลิตโดย : บริษัท ศูนย์หนังสือ เมืองไทย จำกัด
นางสาวปัญจนี วิทยสัมพันธ์
๑๐๑/๑๔ หมู่บ้านมณียา ๓ ซอย ๑๐ ถนนรัตนาธิเบศร์
ตำบลไทรม้า อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐
โทร. ๐-๒๙๒๔-๖๓๑๖, ๐๘-๑๔๔๕-๙๙๖๘, ๐๘-๖๓๐๐-๔๑๑๓
โทรสาร ๐-๒๕๙๔-๓๙๒๓
E-mail : editor@muangthaibook.com
Website : www.muangthaibook.com
ISBN : ๙๗๘-๖๑๖-๒๘๑-๔๐๖-๘
ราคา : ๘๙ บาท

“หนังสือเล่มนี้เป็นลิขสิทธิ์ของ บริษัท ศูนย์หนังสือ เมืองไทย จำกัด ห้ามทำซ้ำ คัดลอก เลียนแบบ ทำสำเนาดัดแปลง หรือวิธีการอื่นใดไปเผยแพร่ ไม่ว่าจะเป็นส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ นอกจากจะได้รับการยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษรจาก บริษัท ศูนย์หนังสือ เมืองไทย จำกัด”

คำนำ

หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม.๒ เล่มนี้ เรียบเรียงขึ้นสำหรับใช้ประกอบการเรียนการสอน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ซึ่งมีเนื้อหาตรงตามมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

เนื้อหาในหนังสือมีทั้งหมด ๑๒ หน่วยการเรียนรู้ ประกอบด้วย (๑) พัฒนาการของวัยรุ่น (๒) ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อพัฒนาการของวัยรุ่น (๓) เจตคติเกี่ยวกับเรื่องเพศ (๔) โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (๕) ความเสมอภาคทางเพศ (๖) การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ (๗) เทคโนโลยีและความก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ (๘) การจัดการกับอารมณ์และความเครียด (๙) การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (๑๐) การบำบัดและฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด (๑๑) การหลีกเลี่ยงสถานการณ์และพฤติกรรมเสี่ยง และ (๑๒) ทักษะชีวิตพิชิตภัย พร้อมทั้งกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อพัฒนากระบวนการคิด เสริมทักษะความรู้ความเข้าใจ และสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต และกระบวนการทำงานได้เป็นอย่างดี พร้อมทั้งสามารถดูสื่อวีดิทัศน์สรุปสาระสำคัญของหน่วยการเรียนรู้แต่ละหน่วย โดยสแกนคิวอาร์โค้ดและมีแบบทดสอบประเมินตนเองแบบออนไลน์

ฝ่ายวิชาการ ศูนย์หนังสือ เมืองไทย และผู้เรียบเรียง หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ม.๒ เล่มนี้ จะเป็นสื่อการเรียนการสอนที่ให้ความรู้ ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีทักษะกระบวนการคิด การแก้ปัญหา การตัดสินใจ ให้เกิดประโยชน์แก่ผู้เรียน ทั้งนี้ หากมีข้อผิดพลาดประการใด ฝ่ายวิชาการ ศูนย์หนังสือ เมืองไทย และผู้เรียบเรียงพร้อมน้อมรับคำติชม และกรุณาแจ้งให้สำนักพิมพ์ทราบเพื่อดำเนินการปรับปรุงในโอกาสต่อไป

ดร.กรรัก ศรีเมือง
และ
ฝ่ายวิชาการ ศูนย์หนังสือ เมืองไทย

สารบัญ

หน้า

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ พัฒนาการของวัยรุ่น ๑
๑.๑ ใครคือวัยรุ่น ๒
๑.๒ ช่วงอายุของวัยรุ่น ๒
๑.๓ การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น ๔
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ..... ๑๒
คำถามหน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ ..... ๑๒
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อพัฒนาการของวัยรุ่น ๑๓
๒.๑ ปัจจัยภายในที่มีผลต่อพัฒนาการในวัยรุ่น ๑๔
๒.๒ ปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อพัฒนาการในวัยรุ่น ๑๗
๒.๓ การเสริมสร้างพัฒนาการวัยรุ่น ๑๙
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ..... ๒๔
คำถามหน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ..... ๒๔
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เจตคติเกี่ยวกับเรื่องเพศ ๒๕
๓.๑ วัยรุ่นกับพฤติกรรมทางเพศ ๒๖
๓.๒ ปัญหาเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน ๒๗
๓.๓ สาเหตุและปัจจัยต่อค่านิยมเรื่องเพสสัมพันธ์ในวัยรุ่น ๒๘
๓.๔ ผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ๓๒
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ ..... ๓๕
คำถามหน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ ..... ๓๕
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ๓๗
๔.๑ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ๓๘
๔.๒ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่พบมากในปัจจุบัน ๔๐
๔.๓ โรคเอดส์ ๔๕
๔.๔ การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ ๔๗
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ ..... ๕๓
คำถามหน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ ..... ๕๔
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ ความเสมอภาคทางเพศ ๕๕
๕.๑ ความสำคัญของความเสมอภาคทางเพศ ๕๖
๕.๒ การสร้างความเสมอภาคทางเพศ ๕๘
๕.๓ การวางตัวที่เหมาะสม ๕๘
๕.๔ ลักษณะพฤติกรรมทางเพศในวัยรุ่น ๖๑
๕.๕ แนวทางการแก้ไขปัญหาทางเพศ ๖๖

หน้า

กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ ๗๐
คำถามหน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ ๗๐
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ การเลือกใช้บริการทางสุขภาพ ๗๑
๖.๑ การดูแลสุขภาพตนเองเบื้องต้น ๗๒
๖.๒ โครงสร้างการจัดบริการสุขภาพ ๗๖
๖.๓ การบริการสุขภาพในรูปแบบอื่น ๘๐
๖.๔ การเลือกใช้สถานบริการสุขภาพ ๘๔
๖.๕ สาธารณสุขมูลฐาน ๘๕
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ ๘๘
คำถามหน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ ๘๘
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๗ เทคโนโลยีและความก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ ๘๙
๗.๑ ความหมายของเทคโนโลยี ๙๐
๗.๒ เทคโนโลยีที่มีผลต่อสุขภาพ ๙๑
๗.๓ วิทยาการทางการแพทย์ ๙๕
๗.๔ ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ที่มีผลต่อสุขภาพ ๙๖
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ ๗ ๑๐๒
คำถามหน่วยการเรียนรู้ที่ ๗ ๑๐๒
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๘ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด ๑๐๓
๘.๑ ความหมายของสุขภาพกายและสุขภาพจิต ๑๐๔
๘.๒ ความสำคัญของสุขภาพกายและสุขภาพจิต ๑๐๔
๘.๓ แนวทางการสร้างเสริมสุขภาพและสุขภาพจิต ๑๐๗
๘.๔ ความสัมพันธ์ของสุขภาพกายกับสุขภาพจิต ๑๐๘
๘.๕ การเจ็บป่วยทางจิต ๑๐๙
๘.๖ สาเหตุของปัญหาสุขภาพจิต ๑๐๙
๘.๗ อาการเบื้องต้นของผู้มีปัญหาสุขภาพจิต ๑๑๑
๘.๘ หลีกไกลภัยของอารมณ์กับความเครียด ๑๑๒
๘.๙ การปฏิบัติตนให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ๑๑๖
๘.๑๐ สมรรถภาพทางจิต ๑๒๑
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ ๘ ๑๒๖
คำถามหน่วยการเรียนรู้ที่ ๘ ๑๒๖
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๙ การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ๑๒๗
๙.๑ ความหมายและองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย ๑๒๘
๙.๒ การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ๑๓๐

หน้า

๙.๓ การเสริมสร้างหรือพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่ดี ๑๓๖
๙.๔ ประโยชน์ของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ๑๓๗
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ ๙ ๑๓๘
คำถามหน่วยการเรียนรู้ที่ ๙ ๑๓๘
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๐ การบำบัดและฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด ๑๓๙
๑๐.๑ ความหมายของสารเสพติด ๑๔๐
๑๐.๒ ประเภทของสารเสพติด ๑๔๐
๑๐.๓ ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดสารเสพติด ๑๔๒
๑๐.๔ ความเสี่ยงต่อการติดสารเสพติดที่หลีกเลี่ยงได้ ๑๔๔
๑๐.๕ การช่วยเหลือบำบัดผู้ติดสารเสพติด ๑๔๕
๑๐.๖ ปัจจัยในการช่วยเหลือผู้ติดสารเสพติด ๑๔๗
๑๐.๗ แหล่งให้บริการความช่วยเหลือผู้ติดสารเสพติด ๑๔๙
๑๐.๘ วิธีการแจ้งข่าวสารสารเสพติด ๑๕๑
๑๐.๙ สถานที่รับแจ้งข่าวสารเกี่ยวกับสารเสพติดี ๑๕๒
๑๐.๑๐ การฟื้นฟูชีวิตผู้ติดสารเสพติด ๑๕๓
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๐ ๑๕๖
คำถามหน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๐ ๑๕๖
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๑ การหลีกเลี่ยงสถานการณ์และพฤติกรรมเสี่ยง ๑๕๗
๑๑.๑ ความหมายของพฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง ๑๕๘
๑๑.๒ การมั่วสุม ๑๕๘
๑๑.๓ การทะเลาะวิวาท ๑๖๓
๑๑.๔ การเข้าไปในแหล่งอบายมุข ๑๖๔
๑๑.๕ การแข่งรถจักรยานยนต์บนท้องถนน ๑๖๕
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๑ ๑๖๘
คำถามหน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๑ ๑๖๘
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๒ ทักษะชีวิตพิชิตภัย ๑๖๙
๑๒.๑ ความหมายของทักษะชีวิต ๑๗๐
๑๒.๒ การใช้ทักษะในการป้องกันตนเอง ๑๗๑
๑๒.๓ อันตรายใกล้ตัว ๑๗๓
กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๒ ๑๗๗
คำถามหน่วยการเรียนรู้ที่ ๑๒ ๑๗๗
บรรณานุกรม ๑๗๘

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

พัฒนาการของวัยรุ่น

สาระที่ ๑

การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

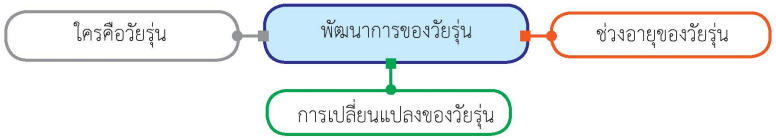
มาตรฐาน พ ๑.๑

เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

ตัวชี้วัด

พ ๑.๑ ม.๒/๑ อธิบายการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์สังคม และสติปัญญาในวัยรุ่น

ผังสาระการเรียนรู้



สาระสำคัญ

วัยรุ่นมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาอย่างรวดเร็ว การเสริมสร้างพัฒนาการด้านต่าง ๆ จะทำให้วัยรุ่นมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการที่สมวัย

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นหลายด้าน ทำให้วัยรุ่นต้องมีการปรับตัวเพื่อรับกับสภาพการเปลี่ยนแปลงนั้นพร้อม ๆ กัน จึงเป็นช่วงวัยที่อาจทำให้เกิดปัญหาได้มากหากปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงไม่ได้ สำหรับวัยรุ่นที่สามารถปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงได้จะช่วยให้มีการพัฒนาบุคลิกภาพไปในทางที่ดี อันจะเป็นพื้นฐานสำคัญของการดำเนินชีวิตต่อไปภายหน้า

การเรียนรู้พัฒนาการวัยรุ่นจึงมีประโยชน์ในการช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพให้วัยรุ่นเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดีทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา และช่วยป้องกันการเกิดปัญหาต่าง ๆ ในวัยรุ่น

๑.๑ ใครคือวัยรุ่น

วัยรุ่นเริ่มขึ้นเมื่อเด็กอายุย่างเข้าประมาณ ๑๒–๑๓ ปี เพศหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเพศชายประมาณ ๒ ปี ทำให้พบว่าในระดับชั้นประถมตอนปลายหรือชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น วัยรุ่นหญิงจะมีร่างกายสูงใหญ่เป็นสาวน้อยแรกรุ่น ในขณะที่เด็กผู้ชายยังดูเป็นเด็ก ทำให้ทั้งสองฝ่ายเกิดความสับสนและวิตกกังวลได้ โดยเด็กผู้หญิงอาจวิตกกังวลว่าทำไมตนเองไม่หยุดสูง ในขณะที่เด็กผู้ชายก็เกิดความกังวลว่าทำไมตัวเองจึงไม่ค่อยสูง

วัยรุ่นมีการพัฒนาไปถึงอายุประมาณ ๑๙ ปี จึงเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ พัฒนาการเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตใจ ในวัยรุ่นสามารถเห็นการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ได้ชัดเจน สามารถแบ่งการเปลี่ยนแปลงเป็น ๓ ช่วงของอายุ คือ วัยรุ่นตอนต้น (๑๐–๑๓ ปี) วัยรุ่นตอนกลาง (๑๔–๑๖ ปี) และวัยรุ่นตอนปลาย (๑๗–๑๙ ปี) โดยใน ๓ ช่วงอายุนี้ มีความแตกต่างกันอย่างชัดเจนในด้านความรู้สึกความคิด การวางตัว และความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับพ่อและแม่ ดังนี้

๑.๒ ช่วงอายุของวัยรุ่น

ช่วงอายุของวัยรุ่นแบ่งออกได้เป็น ๓ ช่วง ดังนี้

๑.๒.๑ วัยรุ่นตอนต้น (อายุ ๑๐–๑๓ ปี)

วัยรุ่นตอนต้นเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างชัดเจน เช่น ผู้หญิงจะเริ่มมีหน้าอก มีประจำเดือน ผู้ชายมีเสียงแตกพร่า มีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ จนทำให้เกิดความวิตกกังวล มีความคิดหมกมุ่นเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ซึ่งจะส่งผลกระทบไปยังจิตใจ เกิดความเครียด ไม่กล้าแสดงออก ทำให้อารมณ์หงุดหงิดและแปรปรวนง่าย แต่ยังใกล้ชิดกับพ่อแม่หรือบุคคลในครอบครัว

รูปที่ ๑.๑ วัยรุ่นตอนต้นมีอายุระหว่าง ๑๐–๑๓ ปี เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างชัดเจน

๑.๒.๒ วัยรุ่นตอนกลาง (อายุ ๑๔–๑๖ ปี)

วัยรุ่นตอนกลางเป็นช่วงที่วัยรุ่นเริ่มยอมรับสภาพการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่แสดงความเป็นหนุ่มเป็นสาวได้แล้ว มีการดูแลร่างกายมากขึ้น มีความคิดที่ลึกซึ้ง (Abstract) มีความคิดที่เป็นอุดมการณ์และหาเอกลักษณ์ของตนเอง มีความเป็นตัวของตัวเองและพยายามเอาชนะความรู้สึกแบบเด็ก ๆ ที่ผูกพันและอยากจะพึ่งพาพ่อแม่ มักแสดงว่าตนเองเป็นผู้ใหญ่

รูปที่ ๑.๒ วัยรุ่นตอนกลางมีอายุระหว่าง ๑๔–๑๖ ปี เป็นช่วงที่วัยรุ่นยอมรับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและมีการดูแลร่างกายมากขึ้น

๑.๒.๓ วัยรุ่นตอนปลาย (อายุ ๑๗–๑๙ ปี)

วัยรุ่นตอนปลายมีความคิดเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น มีการมองและวางแผนอนาคต ตัดสินใจที่จะเลือกอาชีพที่เหมาะสม มีความสนใจและเลือกคบเพื่อนต่างเพศ สภาพทางร่างกายเปลี่ยนแปลงเติบโตโดยสมบูรณ์เต็มที่ คือ การบรรลุนิติภาวะโดยอายุ เป็นการบรรลุนิติภาวะเมื่ออายุ 20 บริบูรณ์ และบรรลุนิติภาวะโดยการสมรส หากการสมรสนั้นได้ทำเมื่อชายและหญิงมีอายุ 17 ปีบริบูรณ์แล้ว

รูปที่ ๑.๓ วัยรุ่นตอนปลายมีอายุระหว่าง ๑๗–๑๙ ปี เป็นช่วงที่สภาพทางร่างกายเปลี่ยนแปลงเติบโตโดยสมบูรณ์เต็มที่

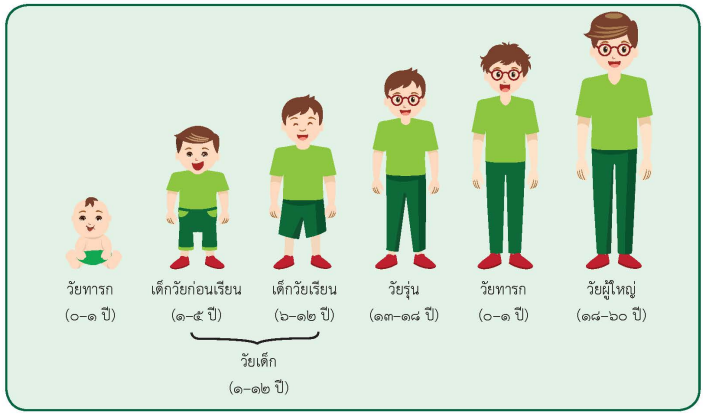
๑.๓ การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

วัยรุ่นยังคงมีบางช่วงที่เป็นวัยเด็ก เนื่องจากยังมีพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงอีกมากมายเกิดขึ้นจนกว่าวัยรุ่นจะมีบุคลิกภาพเป็นลักษณะของวัยผู้ใหญ่ตอนต้น จะมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น ๕ ประการสำคัญ คือ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตใจ และสติปัญญา

๑.๓.๑ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและเพศ (Physical and Sexual Change)

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทั่วไปและการเปลี่ยนแปลงทางเพศเห็นได้ชัดเจน เนื่องจากต่อมไร้ท่อมีการสร้างและหลั่งฮอร์โมนทั้งฮอร์โมนการเจริญเติบโต (Growth Hormone) และฮอร์โมนเพศ (Sex Hormone)

SCAN ME คลิปเสริมเพิ่มความรู้ การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น



รูปที่ ๑.๔ พัฒนาการทางร่างกายของมนุษย์ตั้งแต่วัยทารกถึงวัยผู้ใหญ่

๑. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (Physical Change) เป็นลักษณะที่ร่างกายจะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีความสูงเพิ่มขึ้นและแขนขายาวขึ้นมาก ก่อนจะเห็นการเปลี่ยนแปลงอื่นประมาณ ๒ ปี โดยเฉพาะที่ คอ แขน ขา จะมีขนาดเพิ่มขึ้นมากกว่าที่ลำตัว จนทำให้วัยรุ่นรู้สึกว่าตัวเองมีรูปร่างเก้งก้างน่ารำคาญ ขาดความมั่นใจในตนเอง เพศชายจะมีกล้ามเนื้อมากกว่าเพศหญิง ทำให้เพศชายแข็งแรงกว่า สำหรับวัยรุ่นหญิงถึงแม้ว่าจะมีการเพิ่มขึ้นของกล้ามเนื้อ แต่ขณะเดียวกันจะมีการสะสมของไขมันใต้ผิวหนังเพิ่มขึ้นโดยเฉพาะไขมันที่สะสมที่เต้านมและสะโพก ประมาณร้อยละ ๕๐ ของวัยรุ่นหญิงจะรู้สึกว่าตัวเอง “อ้วน” เกินไป

๒. การเปลี่ยนแปลงทางเพศ (Sexual Change) นอกจากฮอร์โมนทางเพศมีผลโดยตรงต่อการเจริญเติบโตทางร่างกายและอวัยวะเพศในวัยรุ่นแล้ว ฮอร์โมนทางเพศยังส่งผลถึงความรู้สึกทางอารมณ์และจิตใจ สิ่งที่เห็นได้ชัดเจน คือวัยรุ่นชายมีน้ำเสียงแตก หนวดเคราขึ้น มีการเจริญเติบโตของลูกอัณฑะ มีขนขึ้นที่อวัยวะเพศ มีการขยายของไหล่มากที่สุด ทำให้วัยรุ่นผู้ชายมีไหล่กว้างกว่าผู้หญิงและเริ่มมีฝันเปียก (Nocturnal Ejaculation–การหลั่งน้ำอสุจิในขณะหลับและฝันเกี่ยวกับเรื่องทางเพศ) การเกิดฝันเปียกครั้งแรกเป็นสัญญาณของการเข้าสู่วัยรุ่นของเพศชาย ส่วนวัยรุ่นหญิงมีลักษณะบ่งบอกความเป็นสาว คือ หน้าอกมีขนาดโตขึ้น มีรูปร่างทรวดทรง สะโพกผายออก มีอัตราการเจริญเติบโตของสะโพกมากกว่าผู้ชาย และเริ่มมีประจำเดือนครั้งแรก (Menarche) การมีประจำเดือนครั้งแรกเป็นสัญญาณบอกการเข้าสู่วัยรุ่นในหญิง ทั้งหญิงและชายจะมีการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศ ซึ่งจะมีขนาดโตขึ้นและเปลี่ยนเป็นแบบผู้ใหญ่ มีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ บางคนมีกลิ่นตัว มีสิวเกิดขึ้น

๑.๓.๒ การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ (Mood Change)

การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และสังคมเกิดจากผลกระทบของการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เนื่องจากมีความวิตกกังวลกับสิ่งที่เกิดขึ้นในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ไม่พึงพอใจในรูปร่างที่เปลี่ยนไป ทำให้เกิดความวิตกกังวลดังนี้ อารมณ์แปรปรวน เปลี่ยนแปลงง่าย หงุดหงิดง่าย โกรธง่าย อาจเกิดอารมณ์ซึมเศร้าโดยไม่มีสาเหตุได้ง่าย อารมณ์ที่ไม่ดีเหล่านี้อาจทำให้เกิดพฤติกรรมเกเร ก้าวร้าว มีผลต่อการเรียนและการดำเนินชีวิต

ในวัยรุ่นตอนต้น การควบคุมอารมณ์ยังไม่ค่อยดีนัก บางครั้งยังทำอะไรตามอารมณ์ตัวเองอยู่บ้าง แต่จะค่อย ๆ ดีขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น มีโลกส่วนตัว อารมณ์เพศวัยนี้จะมีมาก ทำให้มีความสนใจเรื่องทางเพศหรือมีพฤติกรรมทางเพศ เช่น การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องปกติในวัยนี้แต่พฤติกรรมบางอย่างอาจเป็นปัญหา เช่น กามวิปริต หรือการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน

วัยรุ่นถูกคาดหวังจากผู้ปกครองมากขึ้นและสิ่งที่คาดหวังก็ยากขึ้นด้วย นอกจากนี้วัยรุ่นเป็นวัยที่เริ่มแสวงหาความเป็นตัวของตัวเอง ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นมากมายนี้ทำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกสับสน บางคนไม่รู้ว่าจะทำอะไรกับอนาคตของตนเอง จะวางตัวอย่างไร วัยรุ่นที่ไม่สามารถค้นพบตนเองว่าเป็นอย่างไรกลายเป็นคนที่ไม่เป็นตัวของตัวเอง ตัดสินใจเองไม่ได้ บางคนรู้สึกว่าตนเองไม่เป็นที่ต้องการของกลุ่ม วัยรุ่นบางคนจึงเบี่ยงเบนไปเป็นอันธพาล เสพยาเสพติด ผู้ปกครองต้องช่วยส่งเสริมให้วัยรุ่นได้ค้นหาศักยภาพที่แท้จริงของตนเองและจัดประสบการณ์ใหม่ ๆ ให้ เพราะในความเป็นจริงวัยรุ่นมีทั้งความเป็นเด็กและความพร้อมจะเป็นผู้ใหญ่อยู่ในร่างเดียวกัน วัยรุ่นยังต้องการคำแนะนำสั่งสอน กำลังใจ คำปลอบโยน แม้วัยรุ่นไม่ได้แสดงออกมาให้ผู้ใหญ่ได้เห็นอย่างชัดเจน แต่ลึก ๆ ในใจวัยรุ่นทุกคนล้วนต้องการการใส่ใจดูแลแต่ไม่ใช่การเข้มงวด โดยสิ่งที่วัยรุ่นส่วนใหญ่เกิดความวิตกกังวล มีดังนี้

๑. ความวิตกกังวลที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ในช่วงอายุที่เข้าสู่วัยรุ่นตอนต้น เด็กบางคนเข้าสู่วัยรุ่นช้ากว่าเด็กคนอื่น โดยเฉพาะเด็กชายที่ปกติจะเข้าสู่วัยรุ่นช้ากว่าเด็กหญิง และถ้ามีพัฒนาการทางร่างกายช้ากว่าเด็กชายด้วยกัน จะทำให้มีความวิตกกังวลสูงเกี่ยวกับพัฒนาการและความแข็งแรงของร่างกาย บางคนไม่มั่นใจในความเป็นชาย รู้สึกว่าตัวเองไม่สมบูรณ์ มักถูกเพื่อน ๆ ล้อเลียนกลั่นแกล้ง ขาดความมั่นใจในตนเอง และรู้สึกว่าตัวเองมีปมด้อย ส่วนวัยรุ่นหญิงที่โตเร็วกว่าเพื่อนในวัยเดียวกัน มักจะรู้สึกขาดความเชื่อมั่น ประหม่า อายต่อสายตาและคำพูดของเพศตรงข้าม ในขณะที่ยังคงมีอารมณ์และจิตใจที่ยังเป็นเด็ก

รูปที่ ๑.๕ วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความวิตกกังวลในทุกเรื่องสูงกว่าวัยอื่น

๒. ความวิตกกังวลกับอารมณ์เพศที่เกิดขึ้น การสร้างและหลั่งฮอร์โมนเพศทำให้วัยรุ่นรู้สึกเกิดอารมณ์เพศบ่อยขึ้น ทำให้เรียนรู้ที่จะสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง หรือทำกิจกรรมที่ช่วยเบี่ยงเบนความสนใจทางเพศ จะช่วยให้สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น โดยเฉพาะในวัยรุ่นที่ชอบออกกำลังกาย เล่นกีฬาประจำ ดังนั้นผู้ใหญ่ควรให้ความเข้าใจถึงความรู้สึกนึกคิดของวัยรุ่น ควรให้ความรู้ในเรื่องเพศที่ถูกต้อง และถือว่าความรู้สึกทางเพศในวัยนี้เป็นเรื่องธรรมชาติอย่างหนึ่ง การที่วัยรุ่นจะสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองไม่มีอันตรายต่อร่างกายและไม่ถือว่าเป็นเรื่องที่ผิดศีลธรรม

๓. ความวิตกกังวลกับการเริ่มเป็นผู้ใหญ่ วัยรุ่นหลายคนมีความสับสนกับบทบาทของตนเอง บางครั้งอยากจะแสดงความรู้สึกเป็นเด็ก มีอารมณ์สนุกสนาน ร่าเริง เบิกบาน แต่บางครั้งอยากแสดงความรับผิดชอบและเป็นที่ยอมรับ จนมีความคิดวิตกกังวล กลัวจะไม่เป็นที่ยอมรับจากคนรอบข้าง

๔. ความวิตกกังวลกับรูปร่างหน้าตา ทั้งวัยรุ่นหญิงและชายจะให้ความสนใจกับรูปร่างหน้าตาของตนเอง มีความต้องการให้ผู้อื่นชื่นชมกับรูปร่างหน้าตาของตน เพราะวัยรุ่นส่วนใหญ่เชื่อว่าผู้ที่มีหน้าตาดีจะเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อนและเพศตรงข้าม เป็นวิถีทางหนึ่งที่จะเข้าสู่สังคมและเป็นที่ดึงดูดความสนใจ วัยรุ่นจะให้ความสนใจและพิถีพิถันในการแต่งตัวทั้งเรื่องเสื้อผ้า เครื่องประดับ ทรงผม ผิวพรรณ เอาใจใส่ต่อการออกกำลังกาย สนใจคุณค่าทางอาหาร สุขภาพอนามัย การวางตัวในสังคม

๑.๓.๓ การเปลี่ยนแปลงทางสังคม (Social Change)

ในวัยนี้จะเริ่มมีความคิดและต้องการความเป็นอิสระ วัยรุ่นมักจะชอบแยกตัวอยู่ตามลำพังเมื่ออยู่ในครอบครัว และต้องการอยู่กับกลุ่มเพื่อน ดังนั้นจึงเริ่มเห็นห่างจากครอบครัว ให้ความใกล้ชิดกับพ่อแม่พี่น้องน้อยลง แต่จะให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนมากกว่า มีกิจกรรมนอกบ้านกับเพื่อนมากขึ้น ไม่อยากไปไหนกับครอบครัว บางครั้งมีพฤติกรรมเรียกร้องความสนใจ เริ่มสนใจเรื่องความรัก สังคม สิ่งแวดล้อม ปรับตัวเองให้เข้ากับกฎเกณฑ์กติกาของกลุ่มได้ดีขึ้น มีทักษะทางสังคมและทักษะการสื่อสาร

รูปที่ ๑.๖ วัยรุ่นจะให้ความสำคัญกับเพื่อนมากเป็นพิเศษ

การแก้ปัญหา การประนีประนอม การยืดหยุ่นโอนอ่อนผ่อนตามกัน และการทำงานร่วมกับผู้อื่น เมื่อย่างเข้าสู่ช่วงปลายของวัยจะเริ่มต้องการความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนจะน้อยลง ควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ และเริ่มมีพฤติกรรมที่แสดงให้ผู้อื่นเห็นว่าตนเองเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น เช่น เป็นผู้นำ กล้าตัดสินใจ มีความรับผิดชอบมากขึ้น บางรายอาจมีการดื่มสุรา เที่ยวกลางคืน คบเพื่อนต่างเพศ เป็นต้น พัฒนาการทางสังคมที่ดีจะช่วยให้วัยรุ่นอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขและมีบุคลิกภาพที่ดี การเรียนรู้สังคมจะช่วยให้ตนเองหาแนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะกับตนเอง เลือกวิชาชีพที่เหมาะกับตน มีการช่วยเหลือคนอื่น ไม่เบียดเบียนคนอื่น มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และมีสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดีต่อตนเองในอนาคตต่อไป

๑.๓.๔ การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ (Psychological Change)

การมีพัฒนาการทางจิตใจจะช่วยให้วัยรุ่นมีการยั้งคิด ควบคุม และปรับตัว (Adjustment) ต่อสิ่งแวดล้อมได้ดีเมื่ออายุมากขึ้น เนื่องจากในช่วงวัยรุ่นนี้ยังขาดประสบการณ์ มีความหุนหันพลันแล่น ขาดการยั้งคิดหรือไตร่ตรอง ขาดความรอบคอบ ใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล

วัยรุ่นเริ่มมีความคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self Awareness) มีความสามารถในการรับรู้ตนเองด้านต่าง ๆ ดังนี้

๑. ด้านเอกลักษณ์ (Identity) วัยรุ่นจะค้นหาและเริ่มแสดงออกถึงความเป็นตัวตนที่โดดเด่นของตนเอง มีความสนใจสิ่งที่ตนเองชอบและสิ่งที่ตนเองถนัด เช่น เล่นกีฬาที่ชอบ เลือกเรียนวิชาที่ชอบทำ กิจกรรมหรืองานอดิเรกที่ถนัด สนใจ เลือกคบคนที่มีส่วนคล้ายคลึงกันหรือเข้ากันได้ และจะเกิดการเรียนรู้และถ่ายทอดแบบอย่างจากกลุ่มเพื่อน ทั้งแนวคิด ค่านิยม ระบบจริยธรรม การแสดงออกและการแก้ปัญหาในชีวิต จนกลายเป็นบุคลิกภาพของตนเอง สิ่งที่แสดงถึงเอกลักษณ์ตนเองยังมีอีกหลายด้าน เช่น เอกลักษณ์ทางเพศ ความเชื่อทางศาสนา เป้าหมายในการดำเนินชีวิต เป็นต้น

๒. การได้รับการยอมรับจากผู้อื่น (Acceptance) วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน การได้รับการยอมรับจะช่วยให้เกิดความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย เห็นคุณค่าของตนเอง ภาคภูมิใจในตนเอง มั่นใจในตนเอง แสดงพฤติกรรมเพื่อให้ตนเองโดดเด่น ได้รับการยอมรับหรือความสนใจจากบุคคลอื่น พื้นฐานการเลี้ยงดูที่ยอมรับและมีความรักความผูกพันภายในครอบครัว จะมีผลทำให้เด็กเกิดความรู้สึกดังที่กล่าวมานี้ได้ การฝึกฝนให้วัยรุ่นได้ตัดสินใจลงมือกระทำหรือแสดงความคิดเห็นในเรื่องต่าง ๆ และรับฟังความคิดเห็น จะช่วยกระตุ้นให้เด็กเกิดความรู้สึกเป็นที่ยอมรับจากคนรอบข้าง อันเป็นเหตุผลจูงใจให้วัยรุ่นกระทำความดีมากขึ้น

๓. ความเป็นตัวของตัวเอง (Independent) วัยรุ่นรักอิสระและเสรีภาพ ไม่ค่อยชอบอยู่ในกฎเกณฑ์กติกา ชอบคิดเอง ทำเอง พึ่งตัวเอง เชื่อความคิดตนเอง มักแสดงปฏิกิริยาต่อต้านเมื่อถูกบังคับ มีความอยากรู้ อยากเห็น อยากลอง ทำให้อาจเกิดพฤติกรรมเสี่ยงได้ง่ายถ้าวัยรุ่นขาดการยั้งคิดที่ดี การได้ทำอะไรด้วยตนเองและทำได้สำเร็จจะช่วยให้วัยรุ่นมีความมั่นใจในตนเอง (Self Confidence)

๔. การควบคุมตนเอง (Self Control) วัยรุ่นจะเรียนรู้การควบคุมความคิด การรู้จักยั้งคิดการคิดอย่างเป็นระบบ เพื่อให้สามารถใช้ความคิดได้อย่างมีประสิทธิภาพและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้

๕. จริยธรรม (Moral Development) วัยรุ่นจะมีความคิดเชิงอุดมคติสูง เนื่องจากสามารถแยกแยะความผิดชอบชั่วดีได้แล้ว รักความยุติธรรม ต้องการเหตุผล ต้องการให้เกิดความถูกต้องความชอบธรรมในสังคม ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ต้องการเป็นคนดี เป็นที่ชื่นชอบของคนอื่น และจะรู้สึกอึดอัดคับข้องใจกับความไม่ถูกต้องในสังคมหรือในบ้าน แม้แต่พ่อแม่ของตนเองก็เริ่มรู้สึกว่าไม่ได้ดีสมบูรณ์แบบเหมือนเมื่อก่อนอีกต่อไปแล้ว บางครั้งจะแสดงออกวิพากษ์วิจารณ์พ่อแม่หรือครูอาจารย์ตรง ๆ อย่างรุนแรง การต่อต้านและประท้วงจึงเกิดได้บ่อยในวัยนี้เมื่อวัยรุ่นเห็นการกระทำที่ไม่ถูกต้อง

๖. ความรักและความห่วงใย (Love and Anxiousness) วัยรุ่นมีความรู้สึกอยากที่จะถูกรักและยังต้องการได้รับความเอาใจใส่ ห่วงใยจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อตนเอง แต่มักมีข้อแม้ว่าต้องไม่ใช่การแสดงออกของพ่อแม่ที่ทำกับวัยรุ่นราวกับเด็กเล็ก ๆ ไม่ต้องการให้แสดงความห่วงใยตลอดเวลา

๗. ชอบความตื่นเต้น ท้าทาย ต้องการหาประสบการณ์แปลกใหม่ (Excitement, Challenge and New Experience) วัยรุ่นมักจะสร้างความตื่นเต้นท้าทายกับการที่กระทำผิดต่อกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ของสังคม เพราะเป็นความตื่นเต้นและความรู้สึกว่าถูกท้าทาย แนวทางการเลี้ยงดูแลคือฝึกให้มีโอกาสทำงานที่ท้าทายความสามารถทีละน้อยอยู่ตลอดเวลา จะส่งผลทำให้วัยรุ่นได้พัฒนาความคิดแก้ปัญหาได้

๑.๓.๕ การเปลี่ยนแปลงด้านสติปัญญา (Intellectual Change)

ด้านสติปัญญาในวัยรุ่นจะพัฒนาสูงขึ้นจนมีความคิดเป็นแบบนามธรรม รู้จักสังเกตและปรับปรุงข้อบกพร่องของตนเอง สามารถแสดงความคิดเห็นหรือแสดงความรู้สึกของตนเองให้ผู้อื่นเข้าใจ และเข้าใจเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ลึกซึ้งขึ้น มีการใช้เหตุผลในการคิด วิเคราะห์ สังเคราะห์ และคิดริเริ่มสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ได้มากขึ้น สามารถคิดและตัดสินใจได้ มีความคิดเป็นของตนเอง ต้องการทำอะไรด้วยตนเอง เพื่อหาประสบการณ์ และถ้าทำสำเร็จจะรู้สึกภาคภูมิใจ อยากเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองได้มาก มีความสามารถทางสติปัญญาเพิ่มสูงขึ้นได้เหมือนผู้ใหญ่ แต่ในช่วงระหว่างวัยรุ่นนี้ยังอาจขาดความยั้งคิด มีความหุนหันพลันแล่น ขาดการไตร่ตรองให้รอบคอบ พัฒนาการทางจิตใจจะช่วยให้วัยรุ่นมีการยั้งคิดรอบคอบ ควบคุม และปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมได้ดีในเวลาต่อมา

วัยรุ่นเป็นช่วงที่กำลังสิ้นสุดความเป็นเด็กและกำลังก้าวสู่ความเป็นผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างรวดเร็วและมีผลต่อการพัฒนาทางด้านจิตใจตามไปด้วย ข้อสังเกตสำหรับวัยนี้คือชอบออกกำลังกาย กินเก่ง นอนเก่ง มีอารมณ์รุนแรง ใจร้อน การตัดสินใจไม่รอบคอบ มีความคิดสร้างสรรค์ ชอบทดลอง เริ่มสนใจเรื่องเพศและปรารถนาที่จะมีเพื่อนต่างเพศ สิ่งสำคัญอีกอย่างหนึ่งของวัยนี้คือความต้องการที่จะได้รับอิสระ ต้องการแสวงหาความจริงของโลก ความต้องการเหล่านี้ผลักดันให้เด็กดิ้นรนด้วยการอยู่ด้วย

ลำแข้งของตนเองมากขึ้นทุกวัน พ่อแม่จึงต้องรู้จักผ่อนปรนปล่อยให้ลูกเป็นตัวของตัวเองบ้าง ในเวลาอันสมควรควรช่วยส่งเสริมให้วัยรุ่นเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดี ปรับตัวให้เข้ากับบุคคลและสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ ไม่เป็นที่รังเกียจของสังคม วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเกเรมักเกิดจากการขาดประสบการณ์ที่สมดุลบางอย่างดังที่ได้กล่าวมา ถ้าพ่อแม่หรือผู้เกี่ยวข้องช่วยประคับประคองและดูแลอย่างใกล้ชิด จะช่วยคลี่คลายพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้ผ่านพ้นไปด้วยดี

สรุปสาระสำคัญ

พัฒนาการของวัยรุ่นทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา นั้นเป็นสิ่งสำคัญมาก หากวัยรุ่นได้รับการพัฒนาอย่างไม่ถูกทางหรือพัฒนาได้ไม่เต็มที่ ย่อมทำให้เกิดปัญหาตามมาอย่างมากมาย ทั้งต่อตัวของวัยรุ่นเอง รวมไปถึงครอบครัว สังคม และประเทศชาติ เช่น ร่างกายเจริญเติบโตไม่เต็มที่ สุขภาพไม่แข็งแรง อารมณ์แปรปรวน เข้ากับบุคคลอื่นไม่ได้ ดังนั้นตัววัยรุ่นเอง รวมทั้งบุคคลรอบข้างควรให้ความสำคัญและใส่ใจต่อพัฒนาการของวัยรุ่น เพื่อให้พัฒนาการในทุกด้านเป็นไปอย่างถูกต้องและสมบูรณ์

กิจกรรมหน่วยการเรียนรู้ที่ ๑
พัฒนาการของวัยรุ่น

กิจกรรมที่ ๑ ๑. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มจำนวนเท่า ๆ กัน ๕ กลุ่ม แต่ละกลุ่มให้จัดทำรายงานตามหัวข้อต่อไปนี้

๑.๑ การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นด้านร่างกายและเพศ

๑.๒ การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นด้านอารมณ์

๑.๓ การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นด้านสังคม

๑.๔ การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นด้านจิตใจ

๑.๕ การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นด้านสติปัญญา

๒. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาสรุปรายงานตามหัวข้อที่ทำไว้

กิจกรรมที่ ๒ ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายเปรียบเทียบพัฒนาการของวัยรุ่นหญิงและวัยรุ่นชาย

คำถามหน่วยการเรียนรู้ที่ ๑
พัฒนาการของวัยรุ่น

คำชี้แจง จงตอบคำถามต่อไปนี้

๑. วัยรุ่นในความคิดของนักเรียนหมายถึงใคร

๒. เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและเพศเป็นอย่างไร

๓. วัยรุ่นมีลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์เป็นอย่างไร

๔. การเปลี่ยนแปลงทางสังคมของวัยรุ่นเป็นอย่างไร

๕. นักเรียนมีปัญหาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของตนเองบ้างหรือไม่ อย่างไร