

ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่น
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่น
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

การเจริญเติบโตและพัฒนาการในวัยรุ่นจะมีแบบแผนเดียวกันแต่อัตราการเจริญเติบโตและพัฒนาการของแต่ละคนจะแตกต่างกันไปหรืออาจมีความผิดปกติเกิดขึ้นได้ซึ่งมีปัจจัยสำคัญของวัยรุ่นแบ่งออกเป็นปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก ดังนี้

ปัจจัยภายใน

๑. พันธุกรรม

พันธุกรรม (heredity) หมายถึง การถ่ายทอดคุณลักษณะจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่คนอีกรุ่นหนึ่งโดยถ่ายทอดผ่านทางยีน (gene) ที่อยู่ในโครโมโซม (chromosome) ของพ่อและแม่ การถ่ายทอดทางพันธุกรรมจะเกิดขึ้นเมื่อมีการผสมกันระหว่างเซลล์สืบพันธุ์ของเพศชาย คือ ตัวอสุจิ (sperm) และเซลล์สืบพันธุ์ของเพศหญิงคือไข่ (ovum) โครโมโซม เพศของพ่อและแม่จะจับคู่กัน จีนที่อยู่ในโครโมโซมจะรวมตัวกัน ลูกจึงได้รับการถ่ายทอดลักษณะต่างๆมาจากพ่อและแม่ ลักษณะที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม ได้แก่ ลักษณะทางกาย เช่น ชนิดกลุ่มเลือด สีผม สีผิว สีขนตา ความสูง และลักษณะทางจิตใจและเชาวน์ปัญญา ได้แก่ ความสามารถทางสติปัญญา ตลอดจนการถ่ายทอดลักษณะความผิดปกติของโรคและความบกพร่องต่างๆที่อาจส่งผลต่อ ร่างกาย สภาพจิตใจ และสติปัญญาของวัยรุ่นได้ เช่น สภาวะปัญญาอ่อน ภาวะเตี้ยแคระ ตาบอดสี ผิวเผือก โรคลมบ้าหมู โรคธาลัสซีเมีย

๒. การทำงานของต่อมไร้ท่อ

ต่อมไร้ท่อ (endocrine gland) เป็นต่อมไม่มีท่อที่อยู่ในร่างกาย จะทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมน (hormone) ต่างๆ เข้าไปในกระแสเลือดไปสู่อวัยวะเป้าหมาย เพื่อควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆกระตุ้นการเจริญเติบโตและพัฒนาการ ทำให้อวัยวะอยู่ในภาวะสมดุล

ต่อมไร้ท่อที่มีบทบาทในการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่น ได้แก่ ต่อมใต้สมองส่วนหน้า (adrenal gland) โดย แต่ละต่อมดังกล่าวจะผลิตฮอร์โมนที่ทำหน้าที่สำคัญและมีผลต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการของวัยรุ่นแตกต่างกันออกไป เช่น โกรทฮอร์โมน (growth hormone) เป็น ฮอร์โมนที่ทำหน้าที่ควบคุมการเจริญเติบโตของร่างกายให้ปกติ โดยเฉพาะการแบ่งเซลล์ การสังเคราะห์โปรตีน และการเจริญเติบโตของกระดูก ฮอร์โมนในกลุ่มโกนาโดโทรฟิน (gonadotrophin hormone) กระตุ้นการสร้างตัวอสุจิในวัยรุ่นชายและการตกไข่ในวัยรุ่นหญิง ฮอร์โมนไทรอกซิน (thyroxin hormone) ทำหน้าที่ควบคุมการเผาผลาญอาหารในร่างกาย และฮอร์โมนแอนโดรเจน (androgen hormone) ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่มีผลต่อการพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นชายมากกว่าวัยรุ่นหญิง

๓. พื้นฐานทางอารมณ์และจิตใจ

อารมณ์เป็นผลเนื่องมาจากพันธุกรรมและปัจจัยแวดล้อมภายนอกประกอบกับ ในบุคคลที่มีพื้นฐานทางอารมณ์ที่มั่นคง จะทำให้มีพัฒนาการทางด้านต่างๆ ได้ดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นทางด้านสังคม บุคลิกภาพ ทางด้านจิตวิญญาณ รวมถึงทางด้านร่างกายด้วย พบว่ามารดาที่มีการฟังเพลงเบา ๆ ระหว่างการตั้งครรภ์ จะทำให้บุตรที่เกิดมามีอารมณ์ดี และมีพัฒนาการทางด้านต่างๆ ที่เป็นไปด้วยดี

๔. ปัจจัยทางด้านอายุ

อวัยวะทุกๆส่วนในร่างกาย จะมีการเสื่อมสภาพตามช่วงอายุโดยธรรมชาติ แม้ว่าจะมีการบำรุงรักษาอย่างไรก็ตาม เฉก ณะสิริ ได้อธิบายถึงอายุของอวัยวะที่เสื่อมและเห็นได้ชัด ดังนี้ อายุ ๑ ปี มีความคล่องตัวของ ข้อต่ออย่างมาก เช่น สามารถงอตัวโดยเอาหัวซุกที่ขาอ่อนได้พออายุเลขนี้ไปจะทำไม่ได้ อายุ ๒๕ ปี กล้ามเนื้อส่วนต่างๆของร่างกายเริ่มถอยกำลังลง ดังนั้นในวัยหนุ่มสาวจึงพบว่า ร่างกายอยู่ในสภาพที่แข็งแรง อายุ ๓๐-๔๕ ปี สมรรถภาพทางกายทุกด้านเริ่มลดลง เพราะสมรรถภาพของปอดในการจับออกซิเจนลดน้อยลง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง

สายตาเริ่มเปลี่ยน มองใกล้หรือไกลไม่ชัด ต้องอาศัยแว่นตา อายุ ๔๕-๕๐ ปี สมรรถภาพของหัวใจลดลง เส้นเลือดแข็งตัวและตีบตันมากขึ้น เริ่มมีอาการเหนื่อยง่ายเพราะถุงลมในปอดเริ่มลดลง สมรรถภาพการจับออกซิเจนน้อยลง ผิวหนังเริ่มปรากฏร่องรอยของความเหี่ยวย่น เพราะต่อมไขมันและเซลล์ผิวหนังเสื่อมสภาพ ระบบประสาทหย่อนสภาพ นอนไม่หลับ ปวดศีรษะโดยไม่รู้สาเหตุและมีอาการอ่อนเพลีย ในผู้หญิงบางคนเริ่มมีอาการหมดประจำเดือน อายุ ๕๐ ปีขึ้นไป จิตใจเริ่มอ่อนไหวได้ง่าย บางคนประสาทหูเริ่มเสื่อม เพราะเยื่อที่ซึ่งกระดูกหย่อนหรือหนาขึ้น สายตาเริ่มพร่ามัว ในผู้หญิงจะเป็นวัยหมดประจำเดือน ในผู้ชายอาจมีอาการต่อมลูกหมากโต ทำให้ปัสสาวะบ่อยขึ้น แค่งกะปรีบกะปรอย ที่เส้นเลือดไปเลี้ยงหูชั้นในอาจตีบตันจากความสูงอายุ จึงมีอาการคล้ายขาต การทรงตัวจึงรู้สึกเวียนศีรษะ เมื่อเปลี่ยนอิริยาบถ อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป เป็นการเข้าสู่วัยชรากระดูกเริ่มผุกร่อนและบางลง เพราะ และหักได้ง่าย ความสูงเริ่มลดลงประมาณ ๑-๒ เซนติเมตร เนื่องจากหมอนรองกระดูกเกิดการผุกร่อนลงและประสาทต่างๆ จะเสื่อมลงหากไม่ได้ใช้จะเกิดการเสื่อมเร็วยิ่งขึ้น ส่วนหูและตาจะเสื่อมมาก

ปัจจัยภายนอก

๑. พฤติกรรมสุขภาพ (health behavior)

ตามความหมายของคณะกรรมการสุขภาพ (๒๕๓๙:๒๓) หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติของบุคคลที่มีผลต่อสุขภาพ ซึ่งเป็นผลจากการเรียนรู้ของบุคคลเป็นสำคัญ โดยแสดงออกให้เห็นได้ในลักษณะของการกระทำและการไม่กระทำในสิ่งที่เป็นผลดี ต่อสุขภาพหรือผลเสียต่อสุขภาพ

พฤติกรรมสุขภาพแบ่งเป็น ๒ ลักษณะ คือพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์และพฤติกรรมเสี่ยง พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์เป็นพฤติกรรมที่ปฏิบัติแล้วส่งผลดี เช่น การออกกำลังกายสม่ำเสมอ รับประทานอาหารครบ ๕ หมู่ พฤติกรรมเสี่ยงเป็นพฤติกรรมที่ปฏิบัติแล้วก่อให้เกิดอันตรายต่อชีวิตและสุขภาพของตัววัยรุ่นเองและผู้อื่น เช่น การดื่มสุราแล้วขับรถยนต์ การเสพยาเสพติดการสำส่อนทางเพศ ดังนั้นพฤติกรรมสุขภาพจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัยของวัยรุ่น กล่าวคือถ้าวัยรุ่นคนใดมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ย่อมมีร่างกายที่แข็งแรง ช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโต ในทางตรงกันข้ามถ้ามีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ก็จะเจ็บป่วยหรือเป็นโรค ส่งผลให้การเจริญเติบโตหยุดชะงัก

๒. สภาพแวดล้อมทางสังคม

เป็นปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ในทุกด้าน โดยที่สภาพแวดล้อมทางสังคมนั้นรวมถึงวัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณีตลอดจนวิถีชีวิตที่บุคคลต้องเผชิญ หากบุคคลที่ต้องอยู่ในสภาพสังคมที่ไม่เหมาะสม เช่น อยู่ในสังคมแออัด มีฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM ๒.๕ หรืออยู่ในครอบครัวที่แตกแยก ก็ทำให้การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านต่างๆ ไม่สามารถดำเนินไปตามขั้นตอนที่ควรจะเป็น

๒. การอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง

สัมพันธภาพในครอบครัวมีความสำคัญอย่างมากต่อพัฒนาการของมนุษย์ โดยเฉพาะในวัยแห่งการค้นหาคือวัยทารก วัยเด็กจนถึงวัยรุ่น ครอบครัวที่มีการอบรมเลี้ยงดูอย่างอบอุ่น มีความเข้าใจ ก็จะทำให้เด็กเป็นผู้ใหญ่ ที่มีความพร้อมและมีวุฒิภาวะที่เหมาะสมในการดำรงชีวิตต่อไป ในปัจจุบันสภาพแวดล้อมทางสังคมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก จึงจำเป็นที่ครอบครัว จะต้องมีความเข้มแข็งขึ้นในการอบรมเลี้ยงดูและสร้างความเข้าใจ ตลอดจนรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงทางสังคม เพื่อป้องกันปัญหาต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น เช่น ปัญหาการมั่วอบายมุขของวัยรุ่น ปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร เป็นต้น

๓. อาหารที่บริโภค

ปัจจุบันพบว่าเรื่องของโภชนาการมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการอย่างมาก โดยเฉพาะด้านร่างกาย ซึ่งเดิมมีความเชื่อว่าพันธุกรรมจะเป็นตัวกำหนดว่ามนุษย์จะมีการเจริญเติบโตเป็นอย่างไรเป็นหลัก ปัจจุบันพบว่าอาหารมีภาวะโภชนาการที่ดี มีการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมแก่ความต้องการของร่างกาย จะทำให้มนุษย์มีการเจริญเติบโตมากขึ้นได้ เช่น ชาวญี่ปุ่น ซึ่งในยุคสงครามโลกครั้งที่ ๒ ตัวเล็กกว่า

คนไทย แต่ในปัจจุบันสูงใหญ่กว่าคนไทยมาก เนื่องจากการปรับปรุงรูปแบบของอาหารที่บริโภค เน้นภาวะโภชนาการที่เหมาะสม เป็นต้น

๔. การเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุ

เป็นภาวะที่เป็นตัวขัดขวางทำให้การเจริญเติบโตและพัฒนาการต่าง ๆ เกิดการหยุดชะงัก ทั้งในลักษณะชั่วคราวหรือถาวร การเจ็บป่วยหรือการเกิดอุบัติเหตุ อาจทำให้เกิดความพิการทางร่างกาย ซึ่งจะส่งผลกระทบต่ออารมณ์ของผู้ป่วยและส่งผลกระทบต่อสังคมรอบข้างด้วยผลกระทบเหล่านี้จะกระทบเป็นลูกโซ่ จนในที่สุดจะส่งผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ดังนั้นบุคคลที่ควรมีความระมัดระวังในการดูแลสุขภาพของตนเองไม่ให้เจ็บป่วยและไม่ประมาทจนเป็นสาเหตุที่จะทำให้เกิดอุบัติเหตุได้

ขอขอบคุณข้อมูลจาก <https://bit.ly/๒MTB๙Mg>

อ้างอิงเว็บไซต์ข้อมูล (ม.2)

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต

วิดีโอที่เกี่ยวข้อง : โซเชียลมีเดียกับปัญหาทางจิตใจของวัยรุ่น

Link : http://youtube.com/watch?v=Ka_fphKf0yQ