

ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการในวัยรุ่น
 หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการใน
 วัยรุ่น

รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

การเจริญเติบโตและการพัฒนาการในวัยรุ่นจะมีแบบแผนเดียวกันแต่อัตราการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของแต่ละคนจะแตกต่างกันไปหรืออาจมีความผิดปกติเกิดขึ้นได้ซึ่งมีปัจจัยสำคัญของวัยรุ่นแบ่งออกเป็นปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก ดังนี้

ปัจจัยภายใน

๑. พันธุกรรม

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

๒. การทำงานของต่อมไร้ท่อ

ต่อมไร้ท่อ (endocrine gland) เป็นต่อมไม่มีท่อที่อยู่ในร่างกาย จะทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมน (hormone) ต่างๆ เข้าไปในกระแสเลือดไปสู่อวัยวะเป้าหมาย เพื่อควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆกระตุ้นการเจริญเติบโตและการพัฒนาการ ทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะสมดุล

ต่อมไร้ท่อที่มีบทบาทในการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของวัยรุ่น ได้แก่ ต่อมใต้สมองส่วนหน้า (adrenal gland) โดย ต่อมใต้สมองส่วนหน้าจะผลิตฮอร์โมนที่ทำหน้าที่สำคัญและมีผลต่อการเจริญเติบโต และการพัฒนาการของวัยรุ่นแตกต่างกันออกไป 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

อวัยวะทุกส่วนในร่างกาย จะมีการเสื่อมสภาพตามช่วงอายุโดยธรรมชาติ แม้ว่าจะมีการบำรุงรักษาอย่างไรก็ตาม เณก ธนะสิริ ได้อธิบายถึงอายุของอวัยวะที่เสื่อมและเห็นได้ชัด ดังนี้ อายุ ๑ ปี มีความคล่องตัวของ ข้อต่ออย่างมาก เช่น สามารถงอตัวโดยเอาหัวซุกที่ขาอ่อนได้พออายุเลยนี้ไปจะทำได้ อายุ ๒๕ ปี กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายเริ่มถอยกำลังลง ดังนั้นในวัยหนุ่มสาวจึงพบว่า ร่างกายอยู่ในสภาพที่แข็งแรง อายุ ๓๐-๔๕ ปี

สมรรถภาพทางกายทุกด้านเริ่มลดลง เพราะสมรรถภาพของปอดในการจับออกซิเจนลดน้อยลง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สายตาเริ่มเปลี่ยน มองใกล้หรือไกลไม่ชัด ต้องอาศัยแว่นตา อายุ ๔๕-๕๐ ปี สมรรถภาพของหัวใจลดลง เส้นเลือด แข็งตัวและตีตันมากขึ้น เริ่มมีอาการเหนื่อยง่ายเพราะถุงลมในปอดเริ่มลดลง สมรรถภาพการจับออกซิเจน น้อยลง ผิวหนังเริ่มปรากฏร่องรอยของความเหี่ยวย่น เพราะต่อมไขมันผิวหนังและเซลล์ผิวหนังเสื่อมสภาพ ระบบ ประสาทหย่อนสภาพ นอนไม่หลับ ปวดศีรษะโดยไม่รู้สาเหตุและมีอาการอ่อนเพลีย ในผู้หญิงบางคนเริ่มมีอาการ หมดประจำเดือน อายุ ๕๐ ปีขึ้นไป จิตใจเริ่มอ่อนไหวได้ง่าย บางคนประสาทหูเริ่มเสื่อม เพราะเยื่อที่ขึงกระดูก หยินหรือหนาขึ้น สายตาเริ่มพร่ามัว ในผู้หญิงจะเป็นวัยหมดประจำเดือน ในผู้ชายอาจมีอาการต่อมลูกหมากโต ทำให้ปัสสาวะบ่อยขึ้น แค่ว่าปรับกระป๋อง ที่เส้นเลือดไปเลี้ยงหูชั้นในอาจตีตันจากความสูงอายุ จึงมีอาการคล้ายขาด การทรงตัวจึงรู้สึกเวียนศีรษะ เมื่อเปลี่ยนอิริยาบถ อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป เป็นการเข้าสู่วัยชรากระดูกเริ่มผุกร่อนและ บางลง เปราะ และหักได้ง่าย ความสูงเริ่มลดลงประมาณ ๑-๒ เซนติเมตร เนื่องจากหมอนรองกระดูกเกิดการผุ กร่อนลงและประสาทต่างๆ จะเสื่อมลงหากไม่ได้ใช้จะเกิดการเสื่อมเร็วยิ่งขึ้น ส่วนหูและตาจะเสื่อมมาก

ปัจจัยภายนอก

๑. พฤติกรรมสุขภาพ (health behavior)

ตามความหมายของคณะกรรมการสุขภาพ (๒๕๓๙:๒๓) หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติของบุคคล ที่มีผลต่อสุขภาพ ซึ่งเป็นผลจากการเรียนรู้ของบุคคลเป็นสำคัญ โดยแสดงออกให้เห็นได้ในลักษณะของการกระทำ และการไม่กระทำในสิ่งที่เป็นผลดี ต่อสุขภาพหรือผลเสียต่อสุขภาพ

พฤติกรรมสุขภาพแบ่งเป็น ๒ ลักษณะ คือพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์และพฤติกรรมเสี่ยง พฤติกรรม สุขภาพที่พึงประสงค์เป็นพฤติกรรมที่ปฏิบัติแล้วส่งผลดี เช่น การออกกำลังกายสม่ำเสมอ รับประทานอาหาร ครบ ๕ หมู่ พฤติกรรมเสี่ยงเป็นพฤติกรรมที่ปฏิบัติแล้วก่อให้เกิดอันตรายต่อชีวิตและสุขภาพของตัววัยรุ่นเองและ ผู้อื่น เช่น การดื่มสุราแล้วขับรถยนต์ การเสพยาเสพติดการสำส่อนทางเพศ ดังนั้นพฤติกรรมสุขภาพจึงเป็นปัจจัย สำคัญที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการตามวัยของวัยรุ่น กล่าวคือถ้าวัยรุ่นคนใดมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ย่อม มีร่างกายที่แข็งแรง ช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโต ในทางตรงกันข้ามถ้ามีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ก็จะ เจ็บป่วยหรือเป็นโรค ส่งผลให้การเจริญเติบโตหยุดชะงัก

๒. สภาพแวดล้อมทางสังคม

เป็นปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ในทุกด้าน โดยที่สภาพแวดล้อมทาง สังคมนั้นรวมถึงวัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณีตลอดจนวิถีชีวิตที่บุคคลต้องเผชิญ หากบุคคลที่ต้องอยู่ใน สภาพสังคมที่ไม่เหมาะสม เช่นอยู่ในสังคมแออัด มีฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM ๒.๕ หรืออยู่ในครอบครัวที่แตกแยก ก็ ทำให้การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านต่างๆ ไม่สามารถดำเนินไปตามขั้นตอนที่ควรจะเป็น

๒. การอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง

สัมพันธภาพในครอบครัวมีความสำคัญอย่างมากต่อพัฒนาการของมนุษย์ โดยเฉพาะในวัยแห่งการค้นหาคือ วัยทารก วัยเด็กจนถึงวัยรุ่น ครอบครัวที่มีการอบรมเลี้ยงดูอย่างอบอุ่น มีความเข้าใจ ก็จะทำให้เด็กเป็นผู้ใหญ่ ที่มี ความพร้อมและมีวุฒิภาวะที่เหมาะสมในการดำรงชีวิตต่อไป ในปัจจุบันสภาพแวดล้อมทางสังคมมี การเปลี่ยนแปลงอย่างมาก จึงจำเป็นที่ครอบครัว จะต้องมีบทบาทมากขึ้นในการอบรมเลี้ยงดูและสร้างความ เข้าใจ ตลอดจนรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงทางสังคม เพื่อป้องกันปัญหาต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น เช่น ปัญหาการมั่ว ่อบายมุขของวัยรุ่น ปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร เป็นต้น

๓. อาหารที่บริโภค

ปัจจุบันพบว่าเรื่องของโภชนาการมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการอย่างมาก โดยเฉพาะด้านร่างกาย ซึ่งเดิมมีความเชื่อว่าพันธุกรรมจะเป็นตัวกำหนดว่ามนุษย์จะมีการเจริญเติบโตเป็นอย่างไรเป็นหลัก ปัจจุบันพบว่าการมีภาวะโภชนาการที่ดี มีการบริโภคอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมแก่ความต้องการของร่างกาย จะทำให้มนุษย์มีการเจริญเติบโตมากขึ้นได้ เช่น ชาวญี่ปุ่น ซึ่งในยุคสงครามโลกครั้งที่ ๒ ตัวเล็กกว่าคนไทย แต่ในปัจจุบันสูงใหญ่กว่าคนไทยมาก เนื่องจากการปรับปรุงรูปแบบของอาหารที่บริโภค เน้นภาวะโภชนาการที่เหมาะสม เป็นต้น

๔. การเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุ

เป็นภาวะที่เป็นตัวขัดขวางทำให้การเจริญเติบโตและการพัฒนาการต่าง ๆ เกิดการหยุดชะงัก ทั้งในลักษณะชั่วคราวหรือถาวร การเจ็บป่วยหรือการเกิดอุบัติเหตุ อาจทำให้เกิดความพิการทางร่างกาย ซึ่งจะส่งผลกระทบต่ออารมณ์ของผู้ป่วยและส่งผลกระทบต่อสังคมรอบข้างด้วยผลกระทบเหล่านี้จะกระทบเป็นลูกโซ่ จนในที่สุดจะส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ดังนั้นบุคคลที่ควรมีความระมัดระวังในการดูแลสุขภาพของตนเองไม่ให้เจ็บป่วยและไม่ประมาทจนเป็นสาเหตุที่จะทำให้เกิดอุบัติเหตุได้

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

ใบงานที่ ๗ เรื่อง วิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการในวัยรุ่น
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโต
และการพัฒนาการในวัยรุ่น
รายวิชา สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

กลุ่มที่ ห้อง...../.....สมาชิก ๑.....เลขที่..... ๒.....เลขที่.....
๓.....เลขที่.....๔.....เลขที่.....๕.....เลขที่.....
๖.....เลขที่.....

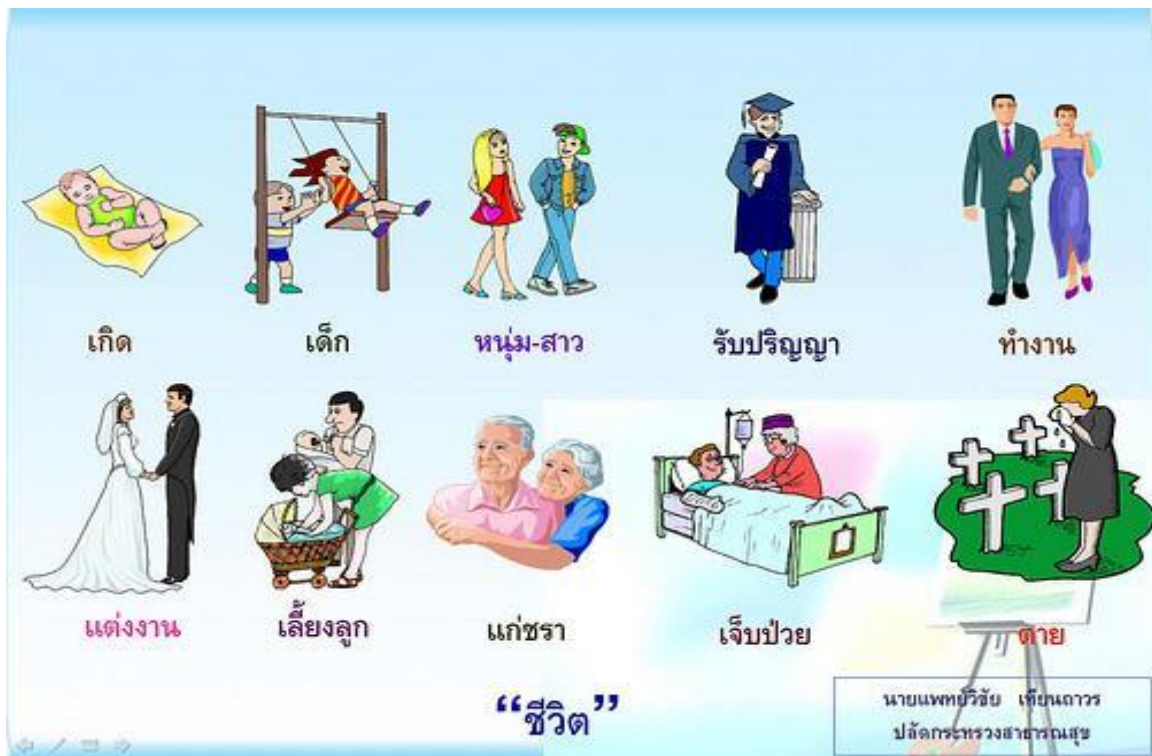
- คำชี้แจง ๑. ให้นักเรียนวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาการด้านต่างๆในวัยรุ่น บันทึกลักษณะความพึงพอใจ
และไม่พึงพอใจ โดยระบุปัจจัยที่มีผลกระทบต่อลักษณะ/พฤติกรรมนั้นๆ
๒. นำเสนอแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน

การเปลี่ยนแปลงที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต				
ลักษณะการ เปลี่ยนแปลง	ความพึงพอใจ	ปัจจัยที่มีผลกระทบ	ไม่พึงพอใจ	ปัจจัยที่มีผลกระทบ
๑. ด้านร่างกาย				
๒. ด้านจิตใจ				
๓. อารมณ์				
๔. สังคม				
๕. สติปัญญา				

ข้อคิดเห็นต่อการปฏิบัติกิจกรรม.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

รูปภาพประกอบการเรียนแผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔

“ชีวิต”



ขอขอบคุณข้อมูลจาก นายแพทย์วิชัย เทียนถาวร ปลัดกระทรวงสาธารณสุข



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

อ้างอิงเว็บไซต์ข้อมูล (ม.2)

เรื่อง การเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต

วิดีโอที่เกี่ยวข้อง : โซเชียลมีเดียกับปัญหาทางจิตใจของวัยรุ่น

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