

ใบความรู้ เรื่อง “ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต”
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วัยรุ่นกับการเจริญเติบโตตามเกณฑ์มาตรฐาน
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโต
รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑.

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของวัยรุ่น

การที่วัยรุ่นมีการเจริญเติบโตนั้นเกิดจากปัจจัยต่างๆที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม ดังนี้

๑ ปัจจัยภายใน หมายถึง ปัจจัยที่มีอยู่แล้วภายในร่างกายของมนุษย์แล้วส่งผลการเจริญเติบโตและ
พัฒนาการของวัยรุ่น ประกอบด้วย

๑) ปัจจัยภายใน หมายถึงปัจจัยที่มีอยู่แล้วภายในร่างกายของมนุษย์ แล้วส่งผลการเจริญเติบโตและ
พัฒนาการของวัยรุ่น ประกอบด้วย

๑.๑ พันธุกรรม เป็นการถ่ายทอดลักษณะเฉพาะต่างๆ จากบรรพบุรุษไปสู่ลูกหลาน ทำให้มนุษย์มี
ลักษณะบางอย่างแตกต่างกันออกไป ซึ่งลักษณะทั่วไปของการถ่ายทอดทางพันธุกรรม มี ๒ ลักษณะ ซึ่งแยกได้
ดังนี้

๑) ลักษณะทางกาย ได้แก่ สัดส่วนของร่างกาย ความสูงความเตี้ย รูปลักษณะภายนอก เช่น ลักษณะ
เส้นผม สีตา สีผม เป็นต้น กลุ่มเลือด เพศ รวมถึงความผิดปกติและโรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม เช่น โรคโลหิต
จาง โรคธาลัสซีเมีย เป็นต้น

๒) ลักษณะทางสติปัญญา โดยพบว่าเด็กที่เกิดในครอบครัวที่มีระดับสติปัญญาต่ำ จะมีแนวโน้มที่จะมี
เชาวน์ปัญญาต่ำด้วย แต่ไม่เสมอไป เพราะพบว่าปัจจัยจากสิ่งแวดล้อมเป็นตัวกระตุ้นการเพิ่มโอกาสทางการ
เรียนรู้ของเด็ก ทำให้มีการพัฒนาทางสติปัญญาเพิ่มขึ้นได้บ้าง

๑.๒ พื้นฐานทางอารมณ์และจิตใจ พบว่าบุคคลที่มีจิตใจที่มั่นคง จะทำให้มีพัฒนาการด้านต่างๆ ดีขึ้น
ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย สังคม บุคลิกภาพ หรือสติปัญญา โดยที่อารมณ์นั้นเป็นผลเนื่องมาจากพันธุกรรมและ
ปัจจัยแวดล้อมภายนอกประกอบกัน

ดังนั้นวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนต่างๆในร่างกายค่อนข้างมาก ซึ่งเป็นวัยที่มี
การเปลี่ยนแปลง หรือมีการขึ้นลงของอารมณ์อย่างรวดเร็ว ซึ่งหากไม่สามารถปรับพื้นฐานของอารมณ์ของ
ตนเองให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมได้ ก็จะส่งผลการเจริญเติบโตและพัฒนาการได้ในที่สุด

๒ ปัจจัยภายนอก หมายถึง ปัจจัยที่เกิดขึ้นภายนอกร่างกาย ซึ่งส่งผลการเจริญเติบโต และพัฒนาการของ
วัยรุ่น

๒.๑ การอบรมเลี้ยงดูและสัมพันธภาพภายในครอบครัว เป็นพื้นฐานที่มีความสำคัญมากต่อพัฒนาการด้าน
ต่างๆ ของมนุษย์ โดยเริ่มตั้งแต่ในช่วงวัยทารก วัยเด็ก จนถึงวัยรุ่น เนื่องจากมีการสัมผัสสิ่งต่างๆที่ได้จากการ
อบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ หรือผู้ปกครอง การที่ได้อยู่ในครอบครัวที่มีการอบรมเลี้ยงดูที่ดี มีความรัก ความเอาใจ

ใส่ และความเข้าใจ ก็จะทำให้เด็กสามารถเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความพร้อมทั้งภาวะทางด้านร่างกาย อารมณ์ ตลอดจนมีพัฒนาการที่สมวัย สามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข แต่หากครอบครัวขาด การอบรมเลี้ยงดูและมีสัมพันธภาพที่ไม่ดีแล้วก็จะส่งให้เกิดปัญหาตามมา เช่น การมีมุมมองของวัยรุ่น การเสพ สารเสพติด หรือการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร เป็นต้น

๒.๒ สภาพแวดล้อมทางสังคม เป็นปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ในทุกด้าน หาก มนุษย์อาศัยอยู่ในสภาพสังคมที่ดี เอื้ออำนวยต่อพัฒนาการด้านต่างๆ ก็จะทำให้มีการเจริญเติบโตทางด้าน ร่างกาย และมีพัฒนาการทางด้านอารมณ์ สังคม สติปัญญา บุคลิกภาพ และด้านอื่นๆดีตามไปด้วย แต่หากต้อง อยู่ในสภาพสังคมที่ไม่เหมาะสม เช่น อยู่ในชุมชนที่เสื่อมโทรม ครอบครัวแตกแยก ก็จะส่งผลให้การ เจริญเติบโตและพัฒนาการด้านต่างๆ เป็นไปในทางที่ไม่ดี

๒.๓ อาหารที่บริโภค มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ในทุกช่วงวัย โดยเฉพาะ ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตทางด้านต่างๆ เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว จึงมีความต้องการอาหารต่างๆ ที่มีสารอาหารครบถ้วนและในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เพื่อช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตได้ อย่างสมวัย

๒.๔ การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย จะช่วยให้เด็กมีการเจริญเติบโตที่เหมาะสมกับวัย ซึ่งเด็กในวัยนี้ จะเน้นเรื่องความคล่องแคล่ว และว่องไว เพื่อพัฒนาร่างกายทุกส่วน เช่น ปิงปอง วูตบอล เป็นต้น ช่วย ในการเสริมสร้างกระดูก เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ทำให้จิตใจเราแจ่มใส เป็นผลให้มีสุขภาพกายและ สุขภาพจิตที่ดีควบคู่กันไป

๒.๕ การเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุ เป็นปัจจัยที่ทำให้การเจริญเติบโตและพัฒนาการต่างๆหยุดชะงัก การ เจ็บป่วยทางร่างกายเกิดผลกระทบทางอารมณ์ของผู้ป่วย รวมถึงส่งผลกระทบต่อสังคมรอบข้าง โดยวัยรุ่น นับเป็นวัยที่มีความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุได้ค่อนข้างมาก จากความคึกคะนอง ชอบท้าทายและ รู้เท่าไม่ถึงการณ์ จึงทำให้เกิดอุบัติเหตุและ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี
ในพระบรมราชูปถัมภ์