

# ใบความรู้ที่ 3 เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของวัยรุ่น

## ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

การเจริญเติบโตและพัฒนาการถือว่าเป็นสิ่งที่ควบคุมด้วยวิธีการดำเนินชีวิตของมนุษย์ซึ่งมีอิทธิพลมาจากพันธุกรรม หรือเชื้อชาติ อันเป็นลักษณะติดตัวมาแต่กำเนิด และอิทธิพลที่มาจากสิ่งแวดล้อม เช่น สิ่งแวดล้อมทางด้านเศรษฐกิจ สังคม ภาวะโภชนาการ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในครอบครัว ฯลฯ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของแต่ละช่วงวัยถือว่ามีความสำคัญอย่างมากต่อรูปแบบของวิธีการดำเนินชีวิตในอนาคต ซึ่งพบว่ามีปัจจัยต่างๆหลายประการที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของทุกช่วงวัย ได้แก่ พันธุกรรม เชื้อชาติ ภาวะโภชนาการ ความสัมพันธ์ของบุคคลในครอบครัว ระดับเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัว ขนบธรรมเนียมประเพณี และวัฒนธรรม สภาพแวดล้อมทางอารมณ์ การเจ็บป่วย และฤดูกาล

การเจริญเติบโตและพัฒนาการ เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิตของเรา ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงในด้านของโครงสร้าง ความสามารถ ทักษะในการทำหน้าที่ทั้งในส่วน of ร่างกาย และจิตใจ ตลอดจนการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ รอบข้าง โดยจะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องเป็นขั้น ๆ จากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง มีการเพิ่มขึ้นของขนาด มีลักษณะใหม่ ๆ เกิดขึ้น ในขณะที่เดียวกันมีการพัฒนาความสามารถทางความคิดที่จะแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ดีขึ้น

นอกจากนี้ ยังพบว่าพัฒนาการยังรวมไปถึงการสร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่นด้วย แต่ในขณะเดียวกันพัฒนาการเอง ก็มีความหมายรวมถึงการเปลี่ยนแปลงในลักษณะเสื่อมถอยได้เช่นกัน

### ปัจจัยภายในที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

1 พันธุกรรม หมายถึง การถ่ายทอดลักษณะต่าง ๆ จากบรรพบุรุษไปสู่ลูกหลาน เป็นการสืบเนื่องลักษณะต่าง ๆ ที่เป็นลักษณะประจำตัว ทำให้มนุษย์มีลักษณะบางอย่างที่แตกต่างกันออกไปพันธุกรรมจึงเป็นเครื่องกำหนดขอบเขตลักษณะและความสามารถของบุคคลได้ ซึ่งโดยทั่วไปแล้วลักษณะการถ่ายทอดทางพันธุกรรมแบ่งออกเป็น 2 ทาง คือ

#### 1.1 ลักษณะทางกาย ได้แก่

1.1.1 สัดส่วนของร่างกาย ความสูงหรือเตี้ยเป็นผลส่วนหนึ่งมาจากพันธุกรรม พบว่าสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น การบริโภคอาหาร และการออกกำลังกายมีผลต่อสัดส่วนของร่างกายมากกว่าพันธุกรรม

1.1.2 รูปลักษณะทางกาย เช่น ผมหยิก ตาเล็ก สีของตา สีของผม เป็นต้น

1.1.3 กลุ่มเลือด ลูกที่เกิดจากพ่อ แม่คู่ใดย่อมได้รับการถ่ายทอดชนิดของกลุ่มเลือดจากพ่อ แม่คู่นั้น

1.1.4 เพศ ทารกที่เกิดมาจะเป็นเพศหญิงหรือชาย ขึ้นอยู่กับโครโมโซมเพศที่ได้รับจากพ่อแม่โดยพบว่าเพศชาย จะมีโครโมโซมเป็น XY เพศหญิงมีโครโมโซม XX นั่นคือ

$$\text{ไข่ (X) + อสุจิ (Y) = XY ลูกชาย}$$

$$\text{ไข่ (X) + อสุจิ (X) = XX ลูกหญิง}$$

1.1.5 ความผิดปกติและโรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม เช่น โรคโลหิตจาง (Thalassemia) โรคต่าง  
ขาว โรคผิวหนังเกล็ดปลา ภาวะเลือดออกแล้วหยุดยาก(Hemophilia) หรือภาวะพร่องเอนไซม์ G-6-P-  
D เหล่านี้เป็นต้น

1.2 ลักษณะทางสติปัญญา การถ่ายทอดพันธุกรรมด้านสติปัญญาหรือความสามารถของสมองนั้น เชื่อ  
ว่ามีเกิดขึ้นได้ โดยพบว่าเด็กที่เกิดในตระกูลที่มีระดับสติปัญญาต่ำ จะมีเขาวนปัญญาต่ำไปด้วย แต่ก็ไม่  
เสมอไป เพราะพบว่าอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม การกระตุ้น และการเพิ่มโอกาสในการเรียนรู้ของเด็กใน  
กลุ่มที่ด้อยโอกาส ทำให้เกิดพัฒนาการทางด้านสติปัญญาเพิ่มมากขึ้นได้เช่นกัน

2. พื้นฐานทางอารมณ์ จิตใจ อารมณ์นั้นเป็นผลเนื่องมาจากพันธุกรรมและปัจจัยแวดล้อมภายนอก  
ประกอบกับ ในบุคคลที่มีพื้นฐานทางอารมณ์ที่มั่นคง จะทำให้มีพัฒนาการทางด้านต่างๆ ได้ดีขึ้น ไม่ว่าจะ  
เป็นทางด้านสังคม บุคลิกภาพ ทางด้านจิตวิญญาณ รวมถึงทางด้านร่างกายด้วย พบว่ามารดาที่มีการฟัง  
เพลงเบา ๆ ระหว่างการตั้งครรภ์ จะทำให้บุตรที่เกิดมามีอารมณ์ดี และมีพัฒนาการทางด้านต่างๆ ที่เป็นไป  
ด้วยดี

ปัจจัยภายนอกที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์

1.สภาพแวดล้อมทางสังคม เป็นปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ในทุก  
ด้าน โดยที่สภาพแวดล้อมทางสังคมนั้นรวมถึงวัฒนธรรม และขนบธรรมเนียมประเพณีตลอดจนวิถีชีวิตที่  
บุคคลต้องเผชิญอยู่ด้วย หากบุคคลที่ต้องอยู่ในสภาพสังคมที่ไม่เหมาะสม เช่นอยู่ในสังคมแออัด หรืออยู่  
ในครอบครัวที่แตกแยก ก็ย่อมที่จะทำให้การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านต่าง ๆ ไม่สามารถดำเนิน  
ไปตามขั้นตอนที่ควรจะเป็นได้

2.การอบรมเลี้ยงดูของผู้ปกครอง สัมพันธภาพภายในครอบครัวเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างมากต่อ  
พัฒนาการของมนุษย์ โดยเฉพาะในวัยแห่งการค้นหาคือ วัยทารก วัยเด็ก รวมถึงวัยรุ่น ครอบครัวที่มีการ  
อบรมเลี้ยงดูอย่างดี มีความเข้าใจในตัวเด็ก ก็จะทำให้เด็กสามารถที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความ  
พร้อม และมีวุฒิภาวะที่เหมาะสมในการดำรงชีวิตต่อไป ในปัจจุบันสภาพแวดล้อมทางสังคมเกิดการ  
เปลี่ยนแปลงมาก จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ครอบครัว จะต้องมีบทบาทมากขึ้นในการอบรมเลี้ยงดูและสร้างความ  
เข้าใจ ตลอดจนรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงทางสังคม เพื่อป้องกันปัญหาต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น เช่น ปัญหา  
การมั่วอบายมุขของวัยรุ่น ปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร เป็นต้น

3.อาหารที่บริโภค ในปัจจุบันพบว่าเรื่องของโภชนาการมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการ  
อย่างมาก โดยเฉพาะในด้านร่างกาย ซึ่งแต่เดิมมีความเชื่อว่าพันธุกรรมจะเป็นตัวกำหนดว่ามนุษย์จะมีการ  
เจริญเติบโตเป็นอย่างไรเป็นหลัก หากแต่ในปัจจุบัน พบว่าการมีภาวะโภชนาการที่ดี มีการบริโภคอาหาร  
ที่ถูกต้องเหมาะสมแก่ความต้องการของร่างกาย จะทำให้มนุษย์มีการเจริญเติบโตมากขึ้นได้ เช่น ชาว  
ญี่ปุ่น ซึ่งในยุคสงครามโลกครั้งที่ ๒ ตัวเล็กกว่าคนไทย แต่ในปัจจุบันสูงใหญ่กว่าคนไทยมาก เนื่องจากมี  
การปรับปรุงรูปแบบของอาหารที่บริโภค เน้นภาวะโภชนาการที่เหมาะสม เป็นต้น

4.การเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุ เป็นภาวะที่เป็นตัวขัดขวางทำให้การเจริญเติบโตและพัฒนาการต่าง ๆ เกิดการ

หยุดชะงัก ทั้งในลักษณะชั่วคราวหรือถาวร การเจ็บป่วยหรือการเกิดอุบัติเหตุ อาจทำให้เกิดความพิการทางร่างกาย ซึ่งจะส่งผลกระทบต่ออารมณ์ของผู้ป่วย และส่งผลกระทบต่อสังคมรอบข้างด้วยผลกระทบเหล่านี้จะกระทบเป็นลูกโซ่ จนในที่สุดจะส่งผลต่อการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์ ดังนั้นบุคคลที่ควรมีความระมัดระวังในการดูแลสุขภาพของตนเองไม่ให้เจ็บป่วย และไม่ประมาทจนเป็นสาเหตุที่จะทำให้เกิดอุบัติเหตุได้